

טסים

לארץ הבריאות



כללית



שוקלים את הכבודה

באיזו מדינה ננחת ראשונה?
בחירה נבונה:

תזונה נכונה

חשיבות התזונה במקורות

"ולא ילך אחר תאוותו לאכול כל מה שהחיק מתאוה מאכלים רעים, מפני שהם מזיקים" (ראשית חכמה)



"... ישים על ליבו שיאכל וישתה כדי להברות גופו ואיבריו בלבד. לפיכך לא יאכל כל שהחיק מתאוה ככלב וחמור, אלא יאכל דברים המועילים לגוף אם מרים או מתוקים, ולא יאכל דברים הרעים לגוף, אף על פי שהם מתוקים לחיך!" (רמב"ם, הלכות דעות)



תפזורת מאכלים

גילאי 8-14

הוראות: הקיפו את המאכלים הבריאים מתוך התפזורת, מצאו כמה שיותר!

ג	ב	י	נ	ה	מ	צ	ג	מ	ב	ה	א	ב	ו	ק	ד	ו	מ	י	ם
ע	נ	ב	י	ם	ב	ל	ז	א	ו	ר	ז	פ	ל	פ	ל	ש	ס	ר	ס
ב	נ	נ	ה	ח	מ	א	ר	צ	ל	מ	מ	ג	ר	ת	מ	ר	ו	ק	ק
ב	ט	ט	ב	ל	מ	ס	א	נ	נ	ס	ט	א	ג	ס	מ	ב	כ	ו	ד
ס	ל	ר	י	ב	ק	א	נ	ב	י	צ	ח	א	ב	ט	ק	י	ר	ת	נ
א	ש	ו	ק	ו	ל	ד	ה	ש	א	פ	ר	ס	ב	ט	פ	צ	י	ל	ת
פ	ט	ר	ו	ז	ל	י	ה	ר	ס	ת	פ	ו	ח	ט	י	ה	ה	י	פ
פ	ס	ט	ט	ר	מ	ה	א	פ	ר	ס	ק	ל	מ	ו	ן	ט	ח	ר	צ'ו
מ	ל	ו	ן	א	ת	י	ר	ק	מ	ל	פ	פ	ו	ן	ף	ה	א	י	ח
י	ך	ם	ש	ת	ג	ר	ח	מ	ב	ה	ל	ק	כ	ג	ע	ב	ה	ח	ל
ם	מ	ת	י	נ	ל	ק	א	ג	ו	ז	י	ם	א	ה	ז	ג	ז	ס	י
כ	ר	ו	ב	ג	ד	ו	ש	ח	נ	ק	ר	ק	ר	ג	ז	ר	ב	ה	מ
ב	ט	ט	ת	פ	ד	ת	א	ב	ע	ו	ף	ח	ב	י	ת	ה	ג	ז	ר
ת	ש	מ	י	ם	צ	פ	י	ל	כ	ת	ו	ח	מ	צ	ו	צ	י	ם	ם
ה	ח	ס	ו	כ	ר	פ	י	ר	ו	ת	כ	כ	ד	א	ג	ס	צ	ו	מ



מגלשות ושרוולים

הוראות: משחק זה פועל לפי העיקרון המוכר של משחק "סולמות וחבלים".
בשרוול - עולים. במגלשה - יורדים. שימו לב מדוע...
הצטיידו בחיילי משחק ובקובייה יחד בהנאה.



הידעת?

כדי להיכנס למטוס - עוברים במנהרה קטנה המתברת בין שדה התעופה לפתח המטוס. המנהרה הזו נקראת "שרוול".
בשעת סכנה חלילה יוצאים מהמטוס באמצעות מגלשת חירום מתנפחת.

91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
						יצאתי מהבית ללא מסיכה			
81	82	83	84	85	86	87	88		90
	לא הקפדתי לישון על שתיה מרובה	הלכתי לישון מוקדם							
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
דברתי בזלזול על תזונה נכונה							הקפדתי על שתיה מרובה		
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
					המעטתי בממתקים				
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
	התעמלתי במשך שעה								אכלתי הרבה ממתקים
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
					אכלתי בריא	שתיתי משקה ממותק			
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
		הלכתי בשמש בלי כובע						צחצחתי שיניים	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
			יצאתי להליכה בפארק					ישבתי בחוטר מעש	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
שטפתי ידיים עם סבון						דלגתי על ארוחת בוקר			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
								שחית בבריכה	



תחרות שתיית מים

גילאי 14-18

חממממ - מודי

בוודאי אתם יודעים עד כמה חשובה שתיית מים. אז, קדימה, מוזמנים לתחרות כדי לשתות בכיף!

מהלך המשחק: כל אחד מהמשתתפים מחזיק בידו בקבוק מים מלא. אחד המשתתפים נבחר ומנהל את התחרות. כשהוא מכריז 'חס' - כולם שותים, כשהוא אומר 'מודי' - מפסיקים לשתות. המתבלבל יוצא מהמשחק עד לסיום הסיבוב. המנצח הוא המכריז בסיבוב החדש.



תפקידי המים

- * משתתפים בתהליכים כימיים שונים בגוף.
- * מסייעים בהובלת חומרים בגוף.
- * הכרחיים להמסת חומרים רבים בגוף.
- * הם המרכיב העיקרי בתכולת התאים, ומעניקים לגוף את צורתו הנפחית.

הידעת? איבוד של 15% מנזלי הגוף עלול לסכן אותנו.



השתדלו כמה שפחות לשעות, וכמה שיותר לשתות.



מבוך

עזרו לחסה להגיע לסלט הירקות!

גילאי 6-12

