

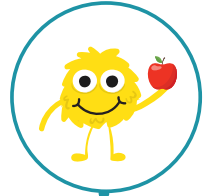
כל הכבוד ל
המשימה הושלמה!



○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

לאכול בריא

אכילת 2-3 פירות ליום, וירקות ב-5 צבעים.
מוסיפים ויטמינים, מינרלים ושאר מרכיבים חיוניים.



○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

פעילות גופנית

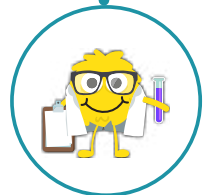
כל פעולה שהיא מחוץ לספה (: קפיצות, הליכות וכל פעילות ספורטיבית אחרת,
תורמת לבניית שריר וחזקת העצמות ומעלה את מצב הרוח



○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

לשתות מים

ההמלצה לילדים לשתות 8-10 כוסות מים ליום
המים מרווים, מסייעים למערכת העכול.



○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

לישון מספיק

ההמלצה לילדים לישון 8-10 שעות בלילה.
שנה טובה תורמת לגדילה, משפרת את יכולות הלמידה.



○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

להיות בשמחה

תחשב טוב יהיה טוב! מחשבה טובה יוצרת מציאות!
חשוב לשמר על אופטימיות ושמחה ע"י מוזיקה טובה, הרפיה, שנה מספקת
ואכילה בריאה ומאוזנת, ותכל'ס כל מה שעושה לכם טוב.

