

כל הכבוד ל המשימה השלמה! נמשיר בהצלחה ונוסיר לשגרה:

לאכל בריא

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


☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒

פעילות גופנית

כל פעלה 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, מסיעים למערכת העכול


☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒

לישון מספיק

ההמלצה לילדים לישן 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


☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒

בברכת בריאות איתנה! צוות "צופן בריא"
בואו נשמור על קשר:
אסתי: 0542264666 מרים: 0535315814