כַּרְטִיסֵי פְּעֻלָּה

קפְצוּ גָּ׳מַפִּינְג גָ׳קְס 15 פְּעָמִים



רֶמֶז

ּסָכָּר לָבָן הוּא מַאֲכָל מַטְעֶה וּמָבַלְבֵּל- טָעִים מָאוֹד אַ<mark>ךְ פּוֹגֵּעַ</mark> בָּמֵי שֵׁאוֹתוֹ זוֹלֶל, וְאוֹתוֹ תִּזַהוּ בִּדִיּוּק <u>כָּרְ- אִם מַאֲכָל הוּא מְתוֹק וְלֹא פְּרִי</u> ּ כַּנִּרְאֶה שָׁנִמְצָא בּוֹ סָכָּר לֹא בָּרִיא.

כַּרְטִיסֵי פְּעֻלְּה

קפְצוּ ז פְּעָמִים עַל רֶגֶּל אַחַת וְאָז הֶחֱלִיפּוּ לָרֶגֶל הַשְּׁנִיָּה



ָרֶמֶז - מַתְכּוֹנִים לְמַשְׁקָאוֹת -

מַתְכּוֹן לְקוֹלָהּ ַמַיִם, סָכָּר, חָמְרֵי טַעַם וְרִיחַ, פַּחְמָן דּוּ חַמְצְנִי וְצִבְעִי מַאֲכָל

מַתְכּוֹן לְמֵיִם

מַתְכּוֹן לְמִיץ מַיִם, סָכָּר וְצִבְעִי מַאֲכָל



כַּרְטִיסֵי פְּעֻלְּה

נְסוּ לָגַעַת בַּתִּקְרָה וְאָז בָּאֶצְבָּעוֹת הָרַגְּלַיִם 4 פְּעָמִים



```
בֵּין הַמַּאֲכָל לִמְקוֹמוֹ הַנָּכוֹן מִתְּחוּ
קַו יָשָׁר וְרַק כָּךְ יִתְקַבֵּל עַל הַצְלָחַת
מִסְפָּר.
```

כַּרְטִיסֵי פְּעֻלְּה

שִׁימוּ יָדַיִם עַל הַמֶּתְנַיִם, מֶתְחוּ אֶת הַגּּוּף לַיָּמִין וְאָז לִשְׂמֹאל 6 פְּעָמִים



בְּכָל יוֹם יֵשׁ הִזְדַּמְּנוּת, לְחַזֵּק אֶת

ָהַגּוּף לְמַעַן הַבְּרִיאוּת - חִשְּׁבוּ אֱלּוּ

פָּעִלּוֹת מְיִזוֹת אֶת הַגּוּף.

כַּרְטִיסֵי פְּעֻלְּה

הַבִּיאוּ בֶּרֶךְ לְמַרְפֵּק נֶגְּדִּית בַּיָּמִין וְאָז בַּשְּׂמֹאל 6 פְּעָמִים



רֶּמֶז

<u>ַבּתִּלְבָּדָה.</u>

```
אָם קְרָאתֶם אֶת רְשִׁימַת הָרְכִיבִּים
וְלֹא הִכַּרְתֶּם אֶת הַמִּלִּים, סִימָן
שֶׁמְדָבָּר בָּחֲמָרִים הַמְּיֻצְּרִים
```

כַּרְטִיסֵי פְּעֻלְּה

בָּצְעוּ 8 סְקְוָוטִים



ָרֶמֶז

ַחַפְּשׂוּ אֶת פְּעֻלּוֹת הַנִּקְּיוֹן בְּתִפְזֹרֶת:

- מִתְקַלְּחִים בָּעֶרֶב
 - שָׁטִיפַת יַדַיִם
 - צָחָצוּחַ שָׁנַּיִם
 - לִישׁוֹן 10 שַׁעוֹת
- מַסֵּכָה עַל הַפָּנִים