

KIDS4ALLL אורח חיים בריא | סביבת הלמידה של

 learn.kids4all.eu/he/tg1/know-what/healthy-lifestyle

30. Januar 2023

Primary tabs

אורח חיים בריא

פעולות קטנות יכולות לשנות הכל! הן הופכות להרגלים ומשפיעות על בריאות הנפש והגוף שלנו. החדשות הטובות הן שאתם יכולים לבחור את הפעולות שלכם!

לפני הצלילה ליחידת הלמידה, בדוק את הידע שלך יחד עם חברך: גלול למטה בעמוד ובחנו את החידון!



עכשיו צפו בסרטון וקראו את הטקסט!

בחירות קטנות הופכות לפעולות,

פעולות הופכות להרגלים,

והרגלים הופכים לדרך החיים שלנו

אז מה תבחרו?

בריאות היא מצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית.

הגורמים הבאים יכולים להשפיע על הבריאות האישית:

- דיאטה
- אימון גופני
- שינה מספקת
- מודעות לבריאות הנפש

ההרגלים והבחירות היומיומיות של האדם יכולים לעצב את חייו ולהשפיע על רווחתו.

תחשוב על ההרגלים והבחירות שלך! יש לך משהו שהיית רוצה לשנות?

יחד עם החבר שלך, כתבו לפחות 5 דברים שאתם יכולים לעשות כדי לשפר את הרווחה שלכם!



לחצו כאן וקראו את ההמלצות לשמירה על אורח חיים בריא ותזונה בריאה!



שלב 1

יחד עם החבר שלך, הרכיב תפריט הכולל ארוחות ליום על ידי התייחסות למה שלמדת על שמירה על תזונה בריאה!

ארוחת בוקר: _____

ארוחת צהריים: _____

ארוחת ערב: _____

חטיפים: _____

שלב 2

התחברו עם צוותי חברים אחרים, שוחחו על הארוחות היומיות שלכם וצרו תפריט ארוחות למשך שבוע!

בוצע?

טיפ: חשבו על ארוחות שאתם צורכים בדרך כלל! זו תהיה חוויה נהדרת עבור כולם לרכוש רעיונות חדשים של ארוחות לתכנון בהמשך.

אם אתם רוצים שהתוכן יהיה בגלריית KIDS4ALLL, בקשו מהמחנך להעלות אותו לאזור עשו.זאת.
(work.it)



לחץ כאן וצפה בתנועות המוצגות! נסה זאת! קום ונסה לעקוב אחר תרגילי המתיחה האלה!



השמיעו את קולכם!

מה הדבר הכי מעניין שלמדת ביחידה הזו? שתף אותו עם אחרים על ידי יצירת גלויה עם החבר שלך.



איך הרגשת במהלך הפעילות הזו?

שוחח על זה עם חברך והחליפו רעיונות. כעת ענה על השאלה הבאה:

האם יש הרגל חדש שהיית רוצה לאמץ? איזה מהם הוא?

אם תרצה ליצור גלויות משלך לשיתוף בפלטפורמה? הורד את אפליקציית KIDS4ALLL החינמית ומשאלתך תתגשם



שתפו בגלויית

.Files must be less than **2 MB**
.Allowed file types: **gif jpg jpeg png**

ועכשיו, על מה עוד אתם רוצים ללמוד?

gif maker