**תלמידים יקרים שלום רב!**

בימים אלו, בהם אנו נאלצים לשהות בבית ולרוב צמודים למסכים,  יש חשיבות רבה מתמיד לבצע פעילות גופנית,

אשר מעבר לתרומתה הבריאותית, מפיגה מתחים ומשפרת את מצב הרוח, ועל כן, מומלץ לצרף לפעילות את כל בני המשפחה ולבצע יחדיו.

כמובן שהפעילות מומלצת גם בחופשה.

יש להדפיס את "טבלת מעקב פעילות גופנית בבית" מאתר בית ספר. לנהל רישום ומעקב אחר סוג הפעילות ומשך הזמן.

בסוף כל יום עליכם לסכם את הדקות ולוודא שעברתם את הנדרש  מכם.

לאחר חופשת פסח נעדכנכם כיצד תתבצע בקרה על ביצוע הפעילות המתבקשת.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| משך הפעילות | לפחות שעה ביום 3 פעמים בשבוע | חובה לקבלת ציון |
| לפחות שעה ביום 4-5 פע' בשבוע | בונוס 5 נק' בציון |
| לפחות שעה ביום 6 פעמים בשבוע | בונוס 10 נק' |

ניתן לחלק ולפרוש את הפעילות על פני כל היום ולא חובה לבצע את כל המשימות ברצף.

דוגמאות לפעילויות:

סיבולת לב-ריאה **כל יום**:  / HiiT   Just Dance/ פעילות ארובית/זומבה/קפיצה בדלגית וכו''. -  30 דק' לפחות

חיזוק שרירים  **3-4 פעמים בשבוע**: תרגילי כוח עם משקל גוף/ טבטה וכו' - 20 דקות לפחות

מתיחות\ יוגה **כל יום**: ניתן לבחור ולבצע בסוף כל אימון. - 10 דק' לפחות

תוספות והעשרה: אימון למוח ואתגרים לפי בחירה.

**בנוסף, אתם מוזמנים לפנות למורי הצוות להתייעצות. מס' הטלפון נמצאים באתר ביה"ס.**

ניתן לבצע גם אימון אישי אחר ולנסות לשמור על המסגרת המומלצת.

בהצלחה. צוות החינוך הגופני.