



נשמח לקבל תמונות של  
הילדים הולכים ומצלמים  
פעילות אופנית.

# יום ההליכה בעיזנים

להית ספר עיזנים מקמים אורח חיים הריא ומצינים את יום ההליכה הבינלאומי.

שיתקיים ביום רביעי ה: 26/10/22.

ההליכה, התמונה והפעילות האופנית, יתרונות רבים הילדים, אלפי המרחב והאנשים  
באזורים. הלכות ההליכה ניתן לערוך את הריכוז האמיתי, שיפור הקואורדינציה,  
הדלתת הליטחון והצמיח ותחשבת הסיפוק אישי. הליכה היא פעילות אירובית מתונה  
המפעילה את הדוה המוצא מן האוכלוסיות והרמות ומופיעה אלטל כח מניעת  
הדוה והנפוש. מטרותיו של יום ההליכה הצינים היא להעלות את רמת הריא והריא  
חשיבותה של הפעילות האופנית, כתוצאה מריא חיים פעיל ובריא.

## ביום לה נקיים מן הפעילות מהנות:

- הילדים יציאו לחולצות אלמות.
- נוצרו את הילדים כחלק מלביט הופר. ילדים יציאו להליכה לבית  
הפונה יקלע מלקת עיזים. למסלול, מן עתה לחו אינו תמונת של הילדים  
או לעכס כחפיה הולכים או מצלמים פעילות אופנית. את התמונות נצרוק  
למטרון ונעלה לפייסבוק הליט ספרי. (את התמונות ניתן להעלה רק מחככות  
הכיתה)
- לכניסה לבית הפונה תוקם עמדה להכנת מילי הריאות.
- הכיתות יכינו התלמידים ארוחת לוקר הריאה (לשיתוף הוצה הכיתה).
- תתקיים הפקה פעילה וספורטיבית להובלת תלמידי כיתה ו'.



יפעת צותן

מורה לחינוך אופני

נטע מוכתר

מנהלת בית הספר