



תכנון ופיתוח יחידת הוראה לגיל הרך – מתאזנים באנגלית

(לימוד אשכולות: חינוך גופני ואנגלית)

נושא הלימוד: סמך/י את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X

(*) חינוך לתנועה

(*) חינוך לשלומות

(*) שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית

מטרות ההוראה ביחידה:

1. הילדים יחשפו לתרגול של חינוך לשלומות דרך פעילות גופנית מונחיית בחינוך לתנועה ושילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית כחלק מביסוס הידע והמודעות לגופם ולתנועתם ומשכלול ויסות הכח והגמישות (מטרות בתוכנית הלימודים לחינוך גופני עמודים: 42, 47, 71, 78, 92, 112).
2. הילדים ישתלבו במשחק התנועתי – קבוצתי וישמרו על חוקיו (עמ' 125).
3. הילדים ילמדו ויכירו את כל אותיות ה-ABC ויתרגלו אותם בתנועה.
4. הילדים יחשפו להוראת תוכן ידע המשלב בין שני מקצועות בבית הספר באותו הנושא (לימוד אשכולות).
5. הילדים ירחיבו ידיעותיהם בנושא: "אורח חיים בריא ופעיל".

יעדי היחידה:

גופני/מוטורי: שכלול ויסות הכח, שכלול תנועות בסיסיות, התנסות בהרגלי יציבה שילוב מושגים ועקרונות של תנועה בהתנסות פעילה.

חברתי/ריגושי: שיתוף פעולה להשגת מטרה, התנסות בתפקידי מוביל ומובל, התמודדות עם הצלחה וכשלון.

הכרתי: הכרת והבנת גוף האדם והקשר בין תנועה ושלומות (גמישות, איזון), למידה ותרגול של אותיות באנגלית, שמירה על כללים וחוקי המשחק.

מטרות אופרטיביות:	עמ' בתכנית הלימודים
1. הילדים ישכללו את היכולות לאזן את גופם	46
2. הילדים ישכללו את היכולות להעתיק את משקל הגוף מבסיס אחד לבסיס אחר	47
3. הילדים יזהו מושגים ועקרונות בסיסיים הקשורים למערכת התנועה, במהלך ההתנסות בה (גמישות)	73
4. הילדים ישכללו את ההתקדמות במרחב	94
1. הילדים יתייחסו ליציבתם במצבים משתנים	79
5. הילדים יתנועעו בלי לפגוע באחרים, ובלי להיפגע מהם	112

133	6. הילדים יתאימו את עצמם לקבוצות בעלות מבנה ואופי מגוונים
135	7. הילדים ישתפו פעולה עם עמיתיהם לקבוצת המשחק תוך שמירה על חוקי המשחק
	8. הילדים ישכללו את ידיעת אותיות ה-ABC

פרוט השיעורים ברמת ביצוע

שיעור 1	הילדים יתנסו באיזון הגוף על בסיסים ברוחב שונה, באיזון הגוף על אברים שונים המהווים בסיס (עמ' 46), הילדים יתנסו בהעתקת משקל מבסיס רחב לצר ולהיפך (עמ' 47) הילדים יתנסו במצבי ישיבה סימטריים ואסימטריים (עמ' 80) הילדים ידעו שאין לנחש מה תהא התנהגותו של האחר ולכן יש לשים לב לתנועה בשטח ולשמירה על הכללים שהוצבו וכל זאת בכדי לא לפגוע ולא להיפגע (עמ' 116)
שיעור 2	הילדים יבצעו חזרה מסכמת עם המורה לאנגלית על אותיות ה-ABC, הילדים יחשפו לדף אותיות האנגלית הבא לידי ביטוי בתנועות גוף, הילדים יקבלו הסבר קצר מהמורה לחינוך גופני על "אורח חיים בריא ופעיל" וילמדו מספר מילים באנגלית הקשורות לנושא.
שיעור 3	הילדים יתנסו בדרגות קושי שונות של התקדמות באופנים ובמסלולים שונים (עמ' 94). הילדים יזהו את אותיות האנגלית שנלמדו ויתנסו באיזון הגוף על בסיסים ברוחב שונה ועל איברים שונים המהווים בסיס (עמ' 46). הילדים יתנסו בתנועות המדגישות גמישות (עמ' 73). הילדים יתנסו במשחקים בקבוצות קטנות, במבנה שונים וישתלבו בתהליך חברתי המתרחש בכל אחד מסוגי המשחקים (עמ' 133). הילדים יתנסו בתפקיד "מוביל ומובל" במהלך משחק, יזכרו את כללי המשחק וישמרו על חוקיו (עמ' 135)

התוצר המצופה ביחידה – אופן ההערכה:

- הילדים יצליחו לנוע במרחב הכללי באופני התקדמות שונים (ריצה, דילוג, דהרה) בבטיחות.
- הילדים יצליחו לאזן את גופם במצבים שונים על בסיסים ברוחב שונה.
- הילדים יצליחו לזהות את האות המאוירת באנגלית ולאזן את גופם בהתאם לנראה.
- הילדים יצליחו לבצע תנועת אותיות באנגלית הדורשות גמישות ויזהו הבדלים במידת הגמישות הנדרשת.
- הילדים יצליחו לשחק ביחד לשם השגת מטרה משותפת ולהצלחת המשחקונים.
- הילדים יצליחו להסביר את הקשר בין הפעילות הגופנית שעשו לבין הנושא השנתי: "אורח חיים בריא ופעיל".

מערך שיעור לגיל הרך – מתאזנים באנגלית (אורח חיים בריא ופעיל בלימוד אשכולות)

מיועד לכיתה: ב' או ג' בהתאם להוראת האנגלית בבית הספר. שיעור 1 מתוך 3 שיעורים.

נושא הלימוד: סמן/י את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X

(X) חינוך לתנועה

(X) חינוך לשלומות

(X) שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית

מטרת ההוראה:

1. ישכללו את וויסות הכח (עמ' 42)

2. יתנסו בהרגלי יציבה מאוזנים (עמ' 78)

3. התלמידים יגלו אחראיות לבטיחותם ולבטיחות האחרים המתנועעים באותו מרחב (עמ' 112)

מטרת אופרטיביות:	עמ' בתכנית הלימודים
2. הילדים ישכללו את היכולת לאזן את הגוף	46
3. הילדים ישכללו את היכולת להעתיק את משקל הגוף מבסיס אחד לאחר	47
4. הילדים יתייחסו ליציבתם במצבים משתנים	79
5. הילדים יתנועעו בלי לפגוע באחרים, ובלי להיפגע מהם	112

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: גליונות עיתון לכל ילד

בטיחות: לשמור על מרחב פעולה, להתייחס לאפשרות ההחלקה בפעילות על העיתון או במעבר מהעיתון לרצפה.

התוצר המצופה בשיעור – אופן ההערכה:

הילדים יכירו את גבולות שיווי המשקל - האיזון שלהם בבסיסי תמיכה שונים.

הילדים יפרטו 2 דרכים שמסייעות להם לשמור על שיווי משקל בתנועת הגוף על בסיס תמיכה נתון.

במשחק "מלך העיתון" יבחרו הילדים בסיס תמיכה המאפשר שהייה ממושכת מבלי לשנותו.



חלק/ זמן	פירוט ברמת הביצוע	המשימות / תיאור הפעילות	חינוך לשלומות	שאלות מנחות / בודקות	נקודות להדגשה ארגון הלמידה
7 דקי פתיחה וחלק מכין	קבלת קשב ומסר ראשוני מבוא לנושא השיעור והכנה גופנית	חזרה על כללי התנהגות, חלוקת גיליונות עיתון לכל ילד, "אנחנו ממשיכים היום להתנסות באיזונים, שימו לב לכל אחד יש גיליון עיתון, שמרו על העיתון שלכם ועל אלו של חבריכם, נזדקק להם במשימות היום"	מתחילת השיעור להתייחס לציוד (גם פשוט ערך), שלהם ושל חבריהם לכיתה	מי זוכר מה זה איזון? מי יכול להדגים לי איזון שביצענו בשיעור שעבר? מה קורה כשאתם יושבים, האם אתם מתאזנים? על איזה איברי גוף ניתן להתאזן...	הערות למורה: כדאי להדגיש לילדים שגם ישיבה היא איזון ואם השרירים לא יעבדו לא נוכל להיות זקופים.
	חימום כללי	נועו בכיתה בדרכים שונות כשאתם שומרים על העיתון שקיבלתם. פיתחו את העיתון עד הסוף והמשיכו לנוע בכיתה. במחיצת כף עצרו ונסו לייצב את העיתון על 3 נקודות שונות, (בהמשך להוריד ל2 ולנקודת איזון אחת).	האם ניתן להתייחס לגוף פרוס לעומת גוף מקופל?	כיצד קל יותר לשמור על העיתון כשהוא פרוס או מקופל? מדוע?	כאן ניתן להתייחס לגודל העיתון, לחומר רך לעומת קשה, לבסיס תמיכה,
30 דקי חלק עיקרי	הילדים יתנסו באיזון על בסיסים ברוב שונה, באופן סטטי ודינמי.	קחו רווחים אחד מהשני והניחו כל אחד את העיתון שלו על הרצפה. עימדו על קצות העיתון (יש לתת לילדים להתנסות בעמידה לרוחב הגיליון, לאורכו ולא לכסוף) חפשו באיזה מהקצוות הכי קשה לשמור על שיווי משקל רוצו בין העיתונים לסימן שלי שבו בדרכים שונות על אחד העיתונים מבלי לזוז. (התייחסות לישיבת התלמידים (גו) זקוף לעומת כפוף, סימטריה/אסימטריה, בסיסי תמיכה, אורך שרירים, נוחות, חופשיות של הידיים.....).	שימו לב שאתם יכולים לנוע על העיתון בלי לפגוע בחברים. * באיזה ישיבה הרגשתם סימטרים? * מתי הרגשתם שקשה לשבת? * נסו להרגיש שרירים שפועלים כשאתם יושבים.	מדוע קשה להתאזן כשהרגליים בקצוות באלכסון? האם יש הבדל בריצה בין העיתונים לריצה החופשית קודם? התייחסות לצורות הישיבה שבחרו הילדים	אם בשיעור קודם התייחסתי רק לבסיס רחב ויתרונותיו, כאן ניתן להראות שהבסיס רחב מדי יש קושי רב. יש לבצע מספר פעמים ולהתייחס גם לריצה במרחב מוגבל וצר (בין העיתונים) וגם לדרכי האיזון שבחרו הילדים
		רוצו בין העיתונים ובסימן שלי עברו מעל העיתון שלידכם			



<p>לאחר כל מעבר יש לשנות צורת התקדמות</p> <p>האם יש הבדל באיזון כשכל האיברים על אותו משטח?</p> <p>מה הרגשתם כשניסיתם להגיע רחוק?</p> <p>האם ניתן לבחור מנח אחר של 2 נק' תמיכה בו אפשר להגיע עם היד ליותר כיוונים?</p> <p>לשנות גם כיוון וגם מהירות תנועה. התייחסות לקושי להתאזן לאחר תנועה מהירה.</p> <p>מתי היה לכם קל יותר לשמור על איזון כשאתם בחרתם תנועות או כשחיכתם תנועות של חבר? למה?</p> <p>ניתן להחליף בני זוג, ולבצע עם בני זוג רחוקים וקרובים.....</p> <p>האם כשהזזתם את</p>	<p>באיזה מצבים בבית או עומדים על שני משטחים שונים? (אמבטיה, שטיחים, צעצועים מפוזרים שעלולים להחליק עליהם...)</p> <p>מה קורה לנו בגוף כשאנחנו מטפסים על מדרגות?</p> <p>נסו להרגיש איזה שרירים בגוף עובדים כשאתם מזיזים את הידיים.</p>	<p>בצעד גדול והמשיכו לרוץ. התקדמו בין העיתונים בדרכים שונות (דהרות, ניתורים, זחילה..... ובסימן שלי עברו מעל העיתון שלידיכם מבלי לגעת בו.</p> <p>בסימן שלי עימדו עם שני אברי גוף על העיתון ושניים על הרצפה. נסו לעמוד עם 4 אברי גוף על העיתון. עכשיו לאחר סימן נסו לעמוד עם שני אברי גוף על העיתון, או אחד על העיתון ואחד על הרצפה.</p> <p>כל אחד על עיתון. עימדו על 3 בסיסים ונסו להגיע כמה שיותר רחוק,</p> <p>כל אחד על העיתון שלו בוחר 2 נק' תמיכה, מתאזן עליהם, ומנסה להגיע עם היד כמה שיותר רחוק.</p> <p>באותו בסיס כל אחד מנסה להגיע לכמה שיותר כיוונים.</p> <p>רוצו מסביב לעיתון, בסימן שנו כיוון. בסימן שני עצרו על העיתון מבלי לזוז.</p> <p>עלו ורדו על העיתון כאילו זו מדרגה. דמיינו בכל פעם שהמדרגה גבוהה יותר ויותר</p> <p>עמדו על העיתון על רגל שתי רגליים צמודות, צרו קשר עין עם חבר, אחד מבצע תנועות עם הידיים והגו, ובן הזוג מחקה את התנועות.</p> <p>בצעו תנועות ידיים במהירויות שונות.....</p> <p>חיזרו על המשחק בעמידה על רגל אחת.</p> <p>נסו לקפל את העיתון ל - 2 בעזרת הרגליים בלבד.</p>	<p>הכרת גבולות שיווי המשקל האישיים בבסיסים שונים.</p> <p>משחק "אני והצל"</p>	<p>10ד' חלק מסיים</p>
--	--	---	--	-------------------------------



<p>הרגליים לקפל את העיתון הזזתם עוד איברים בגוף? כיצד קל יותר להתאזן על בסיס קטן ביחידים או בזוגות? כיצד קל יותר להתאזן על רגל אחת על עיתון ישר או מקופל.....</p> <p>*מה המצב בו היה לנו הכי קל להתאזן? *מתי הרגשנו שהגוף זז הרבה כשאנחנו מנסים להתאזן? *איזה שרירים עזרו לנו להתאזן?</p>	<p>*מתי בבית אנחנו צריכים להתאזן? *האם כשאנחנו יודעים שיהיה קשה לשמור על שיווי משקל עצם הידיעה עוזרת לנו להתאזן?</p>	<p>שלב 1 : הרצל אמר כשכל ילד עומד על חצי העיתון שלו ולא יוצא מגבולות העיתון לאורך המשימה שלב 2 : כל ילד מקפל בעזרת הרגליים בלבד את העיתון לבסיס הצר ביותר שיכול לעמוד עליו בשתי רגליים. שלב 3 : רוצו בין העיתונים המקופלים ובסימן שלי נסו להתאזן בזוגות על עיתון שבחרתם. שלב 4 : כל אחד מגלגל עיתון מקופל לכדור ומנסה להתאזן עליו.</p> <p>כל אחד יושב על העיתון המגולגל שלו.</p>	<p>משחק "מלך העיתון"</p> <p>שיחת סיכום</p>	<p>3 דק' סיכום</p>
---	--	--	--	--------------------



מערך שיעור לגיל הרך – מתאזנים באנגלית (אורח חיים בריא ופעיל בלימוד אשכולות)
 מיועד לכיתה: ב' או ג' בהתאם להוראת האנגלית בבית הספר. שיעור 3 מתוך 3 שעורים.

נושא הלימוד: סמן/י את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X

(*) חינוך לתנועה

(*) חינוך לשלומות

(*) שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית

מטרת ההוראה:

4. הילדים ישכללו את ויסות הכוח - עמ' 42

5. הילדים יכירו מושגים ועקרונות של תנועה – עמ' 71

6. הילדים ישכללו את התנועות הבסיסיות – עמ' 92

7. הילדים ישתלבו במשחק התנועתי – קבוצתי וישמרו על חוקיו - עמ' 125.

8. הילדים יזהו את אותיות ה ABC באנגלית

עמ' בתכנית הלימודים	<u>מטרות אופרטיביות:</u>
46	9. הילדים ישכללו את היכולות לאזן את גופם
47	10. הילדים ישכללו את היכולות להעתיק את משקל הגוף מבסיס אחד לבסיס אחר
73	11. הילדים יזהו מושגים ועקרונות בסיסיים הקשורים למערכת התנועה, במהלך ההתנסות בה (גמישות)
94	12. הילדים ישכללו את ההתקדמות במרחב
133,135	13. הילדים יתאימו את עצמם לקבוצות בעלות מבנה ואופי מגוונים. הילדים ישתפו פעולה עם עמיתיהם לקבוצת המשחק תוך שמירה על חוקי המשחק

* הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: משרוקית, חישוקים, קוביות עם אותיות באנגלית, דף עם מילים ופירושים

באנגלית ועברית, דפי בינגו עם איור האותיות באנגלית.

* התוצר המצופה בשיעור – אופן ההערכה:

הילדים יצליחו לנוע במרחב הכללי באופני התקדמות שונים (ריצה, דילוג, דהרה) בבטיחות.

הילדים יצליחו לזהות את האות המאוירת באנגלית ולאזן את גופם בהתאם לנראה.

הילדים יצליחו לבצע תנועת אותיות באנגלית הדורשות גמישות ויזהו הבדלים במידת הגמישות הנדרשת.

הילדים יצליחו לשתף פעולה להצלחת המשחקונים ויחוו הנאה.



חלק/ זמן	פירוט ברמת הביצוע	המשימות / תיאור הפעילות	חינוך לשלומות	שאלות מנחות / בודקות	נקודות להדגשה ארגון הלמידה
פתיחה + מכין 7 דק'	קבלת קשב ומסר ראשוני: הצגת הנושא	"מתאזנים באנגלית" הבהרת ההקשר בין אותיות האנגלית שנלמדו לבין המשך יחידת ההוראה העוסקת בויסות כח ושכלול יכולת איזון הגוף. חזרה על סימנים מוסכמים ונהלים. משחק "הפסלים".		*על איזה איבר התאזנתם? איך חשתם?	ילדים ישובים בטורים הקבועים או במפוזר בסמוך למורה. מפוזר.
חלק עיקרי 30 דק'	הילדים יתנסו בדרגות קושי שונות של התקדמות באופנים ובמסלולים שונים. הילדים יראו אותיות באנגלית ויתנסו באיזון על בסיסים רחבים וצרים. הילדים יתנסו באיזון הגוף על איברים שהם בסיס. הילדים יתנסו בתנועות המדגישות גמישות.	** תנועה במרחב בטורים על פי הקבוצות ועל פי הנחיית המורה (צורות התקדמות שונות: ריצה, דילוגים, צעדי רדיפה..). ראש קבוצה מחזיק בידו קוביה המכילה אותיות באנגלית. לשריקה, נעצרת הקבוצה ויוצרת מעגל. ראש הקבוצה מטיל את הקוביה וכל הקבוצה צריכה לזהות את האות באנגלית ולהתאזן על פי צורת האות שנראית על פני החלק העליון של הקוביה (הפאה העליונה).	*באיזה אות הייתם צריכים לבצע טווח תנועה גדול עם הידיים? הרגליים? האם היה הבדל בקושי? (ככל שאנו גמישים יותר אנחנו מסוגלים למתוח אברים ולקרר בקלות איבר אל איבר)	*באיזה אות היה לכם הכי קשה להתאזן? מדוע? ** הנחייה – ישנן אותיות שתנועתן קשה לביצוע או פחות מומלצת למשל האות: O. כדאי לתת כאן הנחייה שילד יכול ליצור עם גופו תנועה יצירתית אחרת/חדשה המסמלת את האות המבוקשת באנגלית.	5 טורים. קביעת ראש קבוצה. מתן קובית אותיות לראש הקבוצה. <u>נספח מספר 1</u> . לשריקה עוברים למבנה של מעגל. * רצוי לתת לכל קבוצה מספר קוביות בעלת מגוון של אותיות כך שבכל שריקה תוטלנה הקוביות במקביל והקבוצה תצטרך לבצע זה אחר זה את כל האיזונים המתוארים שיצאו בקוביות.



<p>תנועה בטורים במרחב. לשריקה עוברים למבנה של שורה ליצירת מילה. כל ראש קבוצה מקבל דף עם 5 מילים: <u>ראה נספח מספר 2.</u></p> <p>כל קבוצה נעמדת במבנה של טור המסומן בתחילתו באמצעות קו. ומקבלת דף "בינגו" <u>ראה נספח מספר 3.</u></p> <p>הילד המבצע ראשית רץ לכיוון החישוק, מרים אות, מתאזן על פיה ורק אחר כך חוזר לקבוצה ומוסר את האות. ייתכן מצב שילד יגיע עם אות שאינה מסומנת על גבי הדף ממש כמו במשחק הבינגו. כל ילד בנפרד.</p>	<p>* איך בא לידי ביטוי שיתוף הפעולה ביניכם? איזו מילה הכרתם באנגלית ובעברית? מי רוצה/יכול לתת לי דרך להציג איזון של אות באנגלית (למשל: P O E) * האם הרגשתם קושי במעבר מהריצה לניסיון ליצור את האות. אם כן, מדוע? (מעבר ממצב דינאמי לסטאטי, וויסות כח, איזון)</p>	<p>מעבר ממהירות וכוח מתפרץ לפעילות הדורשת גמישות על פי איור האותיות.</p>	<p>** 5 הקבוצות נעות במרחב בטורים ועל פי הנחיית המורה (אופני התקדמות שונים במסלולים שונים: ישר/מפותל..) כאשר לכל ראש קבוצה דף המכיל 5 מילים באנגלית ופירושן (מילים קשורות לאורח חיים בריא ופעיל). לשריקה, נעצרת הקבוצה ויוצרת את המילה הראשונה המופיעה בדף. כל תלמיד בקבוצה מתאזן על פי צורתה של אות אחת, הילדים מסתדרים ברצף הנכון כך שתיווצר בתנועתם (באופן שבו התאזנו וציירו בגופם את האות באנגלית) המילה בשלמותה וחוזר חלילה.</p> <p>** הקבוצה מקבלת דף "בינגו" המשובץ כולו באותיות האנגליות. מנגד במרחק של כ- 10 מטרים מונח לפני כל טור חישוק ובו ערמה של גזריי כל האותיות באנגלית. לשריקה, יוצא הילד הראשון בריצה (או בצורות התקדמות שונות על פי הנחיית המורה) אל עבר הצד הנגדי, מרים אות, מתאזן על פיה. רק אז לאחר שהתאזן, חוזר עם האות לכיוון הקבוצה וטופח על כף ידו של הילד הבא בטור היוצא אל עבר הצד הנגדי לשם לקיחת אות, התאזנות והבאת האות לקבוצה. במקביל, בודקת הקבוצה האם האות שמביא כל ילד מצויה על הדף שבידה. במידה וכן, היא מסמנת אותה. הקבוצה המנצחת היא זו שהצליחה לסמן את כל האותיות המסומנות על גבי הדף שלה.</p>		
--	--	--	---	--	--



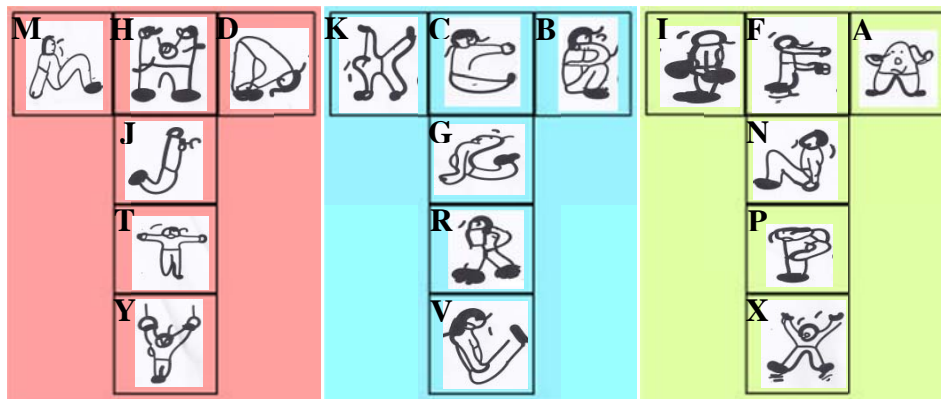
<p>לכוונם להשתמש במושגים של איזון (בסיס צר/רחב) וגמישות.</p> <p>בחירת 10 ילדים להדגמה מול כל הכיתה</p> <p>המורה מסכם (+הרגעת הילדים ופיזור מסודר).</p>	<p>שאלה לכלל הכיתה: איזה אות לדעתכם היתה קלה לילד המדגים ואיזו אות היתה לו יותר קשה. מדוע?</p>		<p>2-3 ילדים יתבקשו לומר אות באנגלית ולהדגימה. 44 2-3 ילדים יתבקשו להציג אות אחת באנגלית שהיא קלה לביצוע ואחת שהיתה להם יותר קשה (מבלי לומר איזו תנועה מייצגת את האות הקלה לביצוע תנועתה ואיזו את הקשה)</p> <p>הדגמת: I LOVE SPORT</p> <p>הקשר בלימוד אשכולות בין חינוך גופני (ויסות כח, איזון, גמישות) לבין לימוד ותרגול אותיות באנגלית.</p>	<p>הערכת הלמידה</p> <p>שיחת סיכום</p>	<p>חלק מסיים וסיכום 10 דק'</p>
--	--	--	---	---------------------------------------	--



נספחים

נספח מספר 1 :

פריסת קובייה (כמובן שיש להופכה לקובייה של ממש) :



נספח מספר 2 :

דוגמאות למילים באנגלית הקשורות לאורח חיים בריא ופעיל :

ספורט – SPORT, משחק – GAME, כושר גופני – FITNESS, אוכל – FOOD,
בריאות – HEALTH, איזון (שיווי משקל) – BALANCE,
ריצה – RUN/RUNNING, מנוחה – REST, נשימה – BREATH,
שינה – SLEEP, ריקוד – DANCE, כח – POWER,
הליכה – WALK/WALKING.



נספח מספר 3: דף בינגו - דוגמה

R		V		X		A	
G		Y		H		N	
D		T		K		C	
M		B		P		F	

דף בינגו - דוגמה

D		L		T		Z	
U		Y		S		M	
V		N		W		C	
I		B		P		X	