

יום שני 28 אוגוסט 2023
י"א אלול תשפ"ג

**הנדון : עדכון הנחיות להפעלת תכנית זוזו במסגרות
מאי 2023**

- א. יש חשיבות גדולה לחזרתיות על אותו סרטון מס' פעמים, לכן תכנית הפעילות נבנתה כך שבכל שבוע צופים באותו הסרטון.
- יש לקחת בחשבון שההבנה את הסרטון לאחר הצפייה בו בפעם הראשונה איטית יותר.
- ב. ניתן לאפשר למשתתפים המבקשים לשנות מנח לביצוע התרגיל. (לדוגמא – לא לבצע בשכיבה אלא בעמידה, לא לבצע בישיבה אלא בעמידה).
- ג. ניתן לאפשר למשתתפים המבקשים לבצע תרגיל ללא אביזר.
- ד. ישנם סרטונים המצריכים שינוי מנח בין תרגיל לתרגיל. הרפרנט מתבקש לעצור את הסרטונים ולאפשר התארגנות ורק אז להמשיך בצפייה.
- ה. באם עולה הצורך ניתן להאט את קצב הסרטון. ראו [קישור לסרטון](#) המסביר איך עושים.
- ו. הסרטון של פעילות כדור ומזרן פעיל ותקין (היה דיווח על בעייתיות בהפעלתו). כאשר אירוע מעין זה קורה, מומלץ לרענן את הדף או לצאת המאתר ולהיכנס מחדש.
- ז. כאשר מתוכננת פעילות עם אביזרים שמצריכים היערכות במרחב (כגון כסא או מזרן) אנא הערכו לכך מראש. וודאו שיש מספיק מרחק בין המזרנים, כסאות, או מקלות.

בברכה,

וועדת ההיגוי
מיזם זוזו – ביחד לחיים בריאים