



גם אנחנו

משתתפים בתכנית

זוזו



משרד הרווחה
והביטחון החברתי



היום תכירו תכנית חדשה בשם **זוזו**

זוזו זה לזוז, להזיז את הגוף

לזוז זה לעשות פעילות גופנית



להיות פעילים זה לשבת פחות



ולזוז יותר



ללכת ברגל



לרקוד



לעשות ספורט



ביחד לחיים בריאים

מהי תכנית זוזו?



תכנית זוזו עוזרת לנו להיות פעילים



בזוזו יש סרטונים של פעילות גופנית



כל סרטון מפעיל חלק אחר של הגוף



בכל סרטון עובדים עם אביזר אחר



ביחד לחיים בריאים

לעשות פעילות גופנית זה חשוב!

במה פעילות גופנית עוזרת לנו?



לשמור על משקל שטוב לגוף שלנו



להרגיש יותר חזקים



להרגיש יותר רגועים



ביחד לחיים בריאים

מה קורה לגוף כשאנחנו עושים פעילות גופנית?



הגוף שלנו יותר חם



נושמים יותר מהר



הלב דופק יותר מהר



נרגיש זיעה על המצח



ביחד לחיים בריאים

בסרטונים של זוזו נשתמש באביזרים

כל אביזר מפעיל חלק בגוף

אלה האביזרים



טבעת



כסא



מקל



כדור



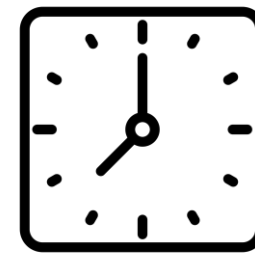
כרית



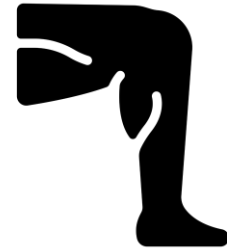
גומייה



מזרן



כל סרטון בן 20 דקות



בהתחלה של כל סרטון יש תרגילי חימום
חימום עוזר לשרירים להתחמם



שריר זה כמו גומי בתוך הגוף שלנו
הוא מתארך ומתכווץ ומושך את העצמות כדי שנוכל לזוז

אחרי החימום קל יותר לעשות פעילות גופנית



בסוף הסרטון יש מתיחות
המתיחות עוזרות לגוף שלנו לזוז בקלות



ביחד לחיים בריאים

הסרטונים

בהתחלה עושים חימום

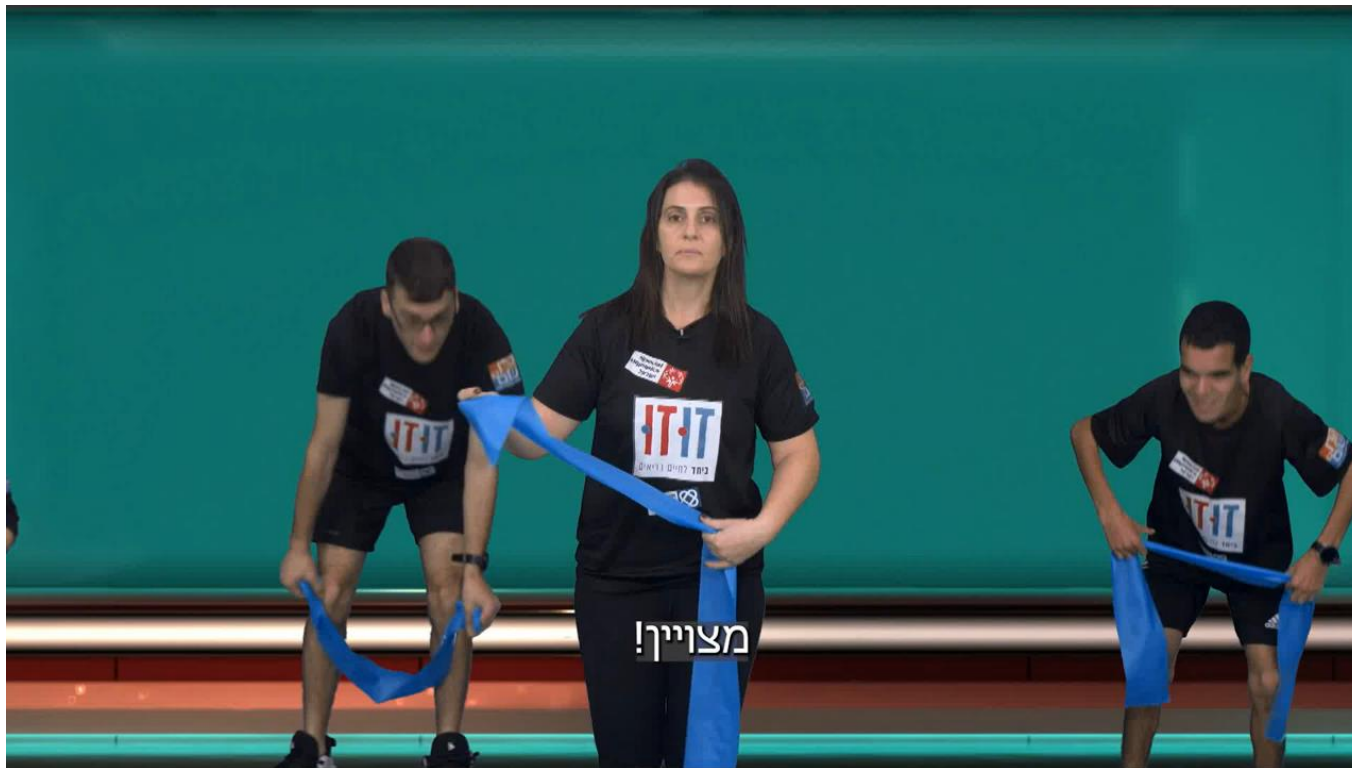




ביחד לחיים בריאים

הסרטונים

אחר כך עושים פעילות גופנית עם אביזר





ביחד לחיים בריאים

הסרטונים

בסוף עושים שחרור של הגוף ומתיחות





ביחד לחיים בריאים

מה עושים לפני שמתחילים את הפעילות?

בודקים :

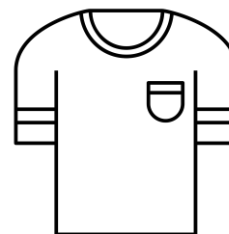
הנעלים נוחות



השרוכים קשורים



הבגדים נוחים

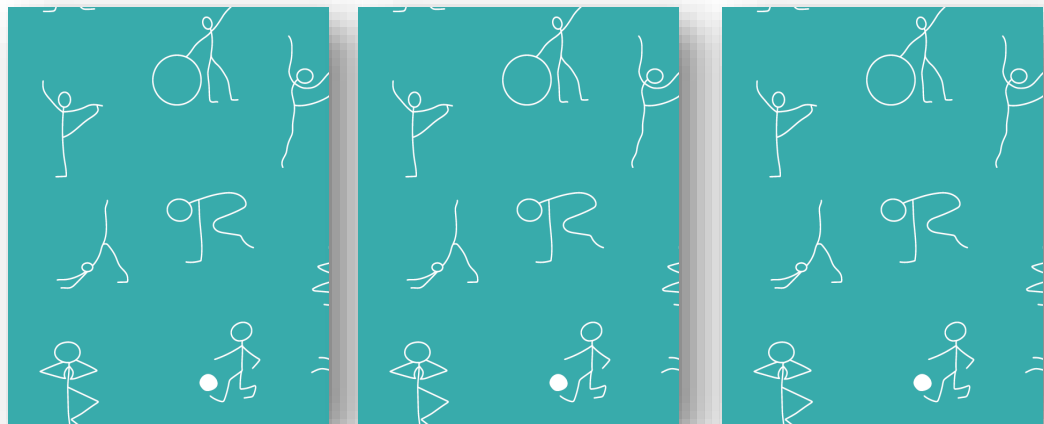


יש לי מים לשתות



ועכשיו... בואו נדבר על פעילות גופנית

- מה זה "פעילות גופנית"?
- האם אתם אוהבים לעשות פעילות גופנית? (למה כן ? ולמה לא?)
- איזה פעילות גופנית אתם אוהבים לעשות?
- מה/איך אתם מרגישים אחרי פעילות גופנית?
- האם אתם רוצים לעשות פעילות גופנית במסגרת? למה?



תודה לכם!



פיתוח תוכן : שרון בלנגה-לוי, ספיישל אולימפיקס
עיצוב ועריכה : שרון גנות, קרן שלם
סמלים מתוך : <https://thenounproject.com/>
יולי, 2022