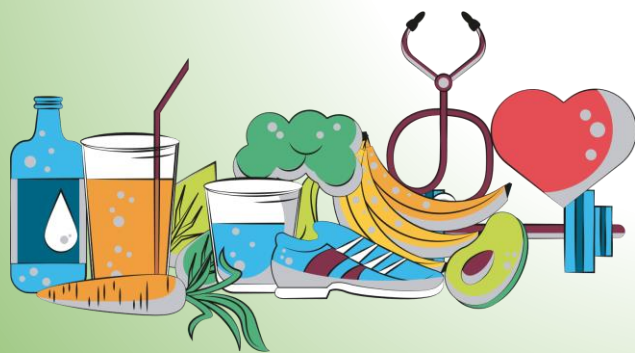


"להיות בריאים"



מדע וטכנולוגיה
לכתה א

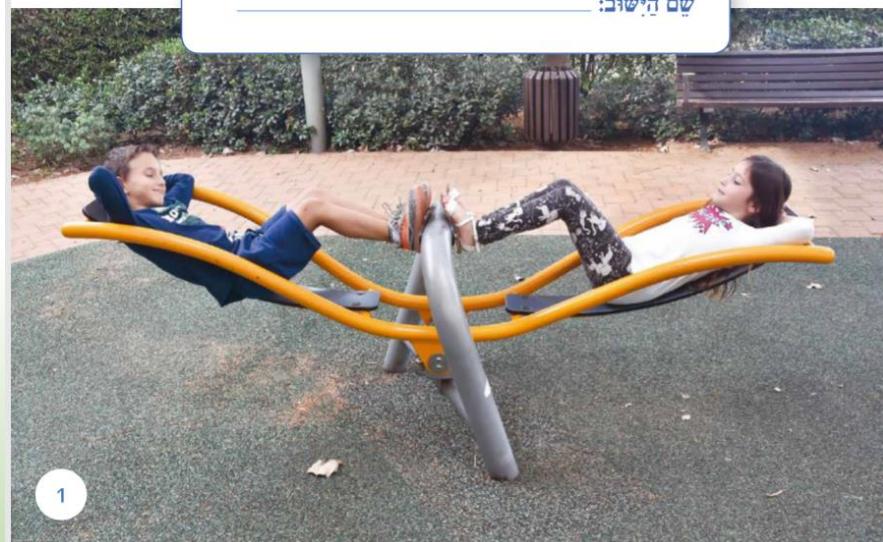
להיות בריאים

חוקרת זו שיקת ל:

שם ומשפחה:

כתה: שם בית הספר:

שם הישוב:



העוסקים במלאכה

- ראש המרכז לחינוך מדעי וטכנולוגי: פרופ' רפי נחמיאס
- ראש המעבדה לטכנולוגיית ידע: פרופ' דוד מיודוסר
- המרכז לחינוך מדעי וטכנולוגי: ד"ר מירי דרסלר
- מנהלת סביבות למידה מתוקשבות: ד"ר רחל מינץ
- כתיבה ופיתוח: נגה משען, ד"ר נורית קינן, ד"ר רחל מינץ
- עורך מדעי: פרופ' דוד מיודוסר
- עורכת פדגוגית: נגה משען
- עורכת מגדר: ד"ר אתי גלעד
- התאמת שפה: אילנה מסט

מה במצגת?

- פרקי הלימוד
- רעיונות, מושגים ומיומנויות
- מבנה יחידת הלימוד (רצף רעיוני)
- מבנה פרק (רצף רעיוני)
- עקרונות פדגוגיים
- מרכיבי סביבת הלמידה

- החוברת להיות בריאים מתמקדת בחשיבות שיש לקיום אורח חיים בריא על הבריאות ועל איכות החיים.
- הביטוי של אורח חיים בריא מטופל בהקשר לפעילות גופנית ומנוחה, התנהגות בשעת מחלה, תזונה נבונה וניקיון הגוף והסביבה.

תִּכּוֹן הָעֲנִיָּיִם

פָּרַק רֵאשׁוֹן: לְהִיּוֹת בְּתַנוּעָה וְגַם לָנוּחַ

פָּרַק שֵׁנִי: לְפַעֲמִים חוֹלִים

פָּרַק שְׁלִישִׁי: לְאָכַל בְּרִיא

פָּרַק רְבִיעִי: לְהִיּוֹת נָקִי

פרקי הלמוד



רעיונות מרכזיים

- בריאות היא מצב של רווחה נפשית וגופנית ולא רק ההפך ממצבי חולי.
- פעילות גופנית ומנוחה, הימנעות מחולי, תזונה נבונה ושמירה על ניקיון הגוף והסביבה – הן התנהגויות מקדמות בריאות.
- אמצעים טכנולוגיים מסייעים לבני האדם לקדם את בריאותם ואת איכות חייהם.
- על האדם מוטלת האחריות לשמור על בריאותו ולקדם את איכות חייו.



- בריאות, להיות בריא
- התנהגות בריאותית
- פעילות גופנית
- שעות פנאי, מנוחה שינה
- חיידקים, נגיפים, מחלה, תרופה
- ניקיון, לכלוך
- פתרון טכנולוגי



- הפקת מידע מקטעי מידע ומתמונות
- עריכת תצפיות, ניסויים ומדידות
- איסוף מידע באמצעות שאלונים
- ארגון מידע בטבלה
- הסקת מסקנות
- פתרון בעיות
- הצגת ידע וטיעון



מבנה יחידת הלימוד (רצף רעיוני)

• **פתיחה:** חשיפת תפיסת הבריאות – מה זה בשבילי להיות בריא?

• **מיקוד בהתנהגות מקדמת בריאות:**

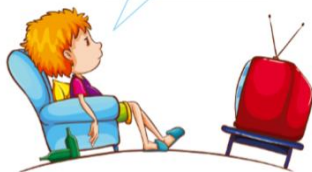


• **סגירה:** מה זה להיות בריא – אימוץ מכלול התנהגויות

מְשִׁימַת סְכוּם: מָה זֶה לְהִיּוֹת בְּרִיאָה?

כתבו בכל אחד מהספורים הקצרים מה אתם מציעים לילדים לעשות כדי להיות בריאים.

אני עיף, אכל נשאר
לצפות בתוכנית
שבטלוויזיה.



נועם, כבר
מאחר, לך לישן.



מה אתם מציעים לנועם לעשות?

מדוע?

ליאור, בואי לאכול.



לא מתחשק לי,
אני רוצה ממתק.



מה אתם מציעים לליאור לעשות?

מדוע?

מָה זֶה לְהִיּוֹת בְּרִיאָה?

יש ימים שאני מרגישה מאשרת.
אני רצה, אני שמחה, אני משחקת,
אני גם מזמרת.
יש לי חשק לשחות, לטפס ולרקוד.



יש ימים שאני מרגישה לא טוב.
בבוקר, הראש מתחיל לקאב והגרון גם.
כלם אומרים לי בקול נרגש:
"את חולה ממש".



מבנה פרק (רצף רעיוני) התנהגויות מקדמות בריאות

המשגה

**חשיבות
הטמעת
ההתנהגות
לקידום
הבריאות**

**התנסות
פעילה**

**התנסות
בהתנהגות**

בדיקה

**המידה שבה
ההתנהגות
מוטמעת
בשגרת
היומיום**

בדיקה: המידה שבה ההתנהגות מוטמעת בחיי היומיום

פעילות גופנית

חלק ב: אנו עושים פעילות גופנית – שאלון

כאשר רצים, קופצים בדלגית, משחקים כדורגל, שוחים בבריכה – אנו עושים פעילות גופנית.

1. אילו פעילות גופנית אתם עושים ביום אחר?



משחקים
בגן שעשועים



משחקים
כדורגל



רוכבים על
גלגשת



רוקדים



פעילות
אחרת



משחקים
עם חבר



רצים



שוחים

2. אנו עושים פעילות גופנית מסוגים שונים.

כבון • לא נכון



1. האם אתם עושים פעילות גופנית?

2. איזו פעילות גופנית אתם עושים?

3. מדוע חשוב לגנון את סוג הפעילות הגופנית?



פרק ראשון: להיות בתנועה וגם לנוח

משמיה: פעילות גופנית

כדי להיות בריאים צריך לעשות פעילות גופנית וגם לנוח.

חלק א: מהי פעילות גופנית?

באיזו תמונה עושים פעילות גופנית?



עושים • לא עושים



עושים • לא עושים



עושים • לא עושים



עושים • לא עושים



עושים • לא עושים



עושים • לא עושים



בדיקה: המידה שבה ההתנהגות מוטמעת בחיי היומיום

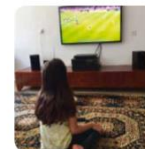
שעות פנאי

חלק א: מה אִנחנו עושים בשעות הפנאי?

(אפשר להקיף יותר מאחד)



שוחים



צופים בטלוויזיה



משחקים בגן שעשועים



משחקים במחשב



רוכבים על אופנים



משחקים עם חברים



רוקדים



קוראים ספר



אנחנו עושים משהו אחר _____



משחקים עם חית מחמד



קופצים בטרמפולינה

חלק ב: שאלון



1. כמה שעות ביום, בשעות הפנאי, אתם...?

א. קוראים בספר?



● אפס שעות ● חצי שעה ● שעה אחת ● שעתים ● יותר משלוש שעות

ב. מבלים מול מסכים כמו טלוויזיה ומחשב?



● אפס שעות ● חצי שעה ● שעה אחת ● שעתים ● יותר משלוש שעות

ג. עושים פעילות יצירה?



● אפס שעות ● חצי שעה ● שעה אחת ● שעתים ● יותר משלוש שעות

ד. משחקים עם חברים?



● אפס שעות ● חצי שעה ● שעה אחת ● שעתים ● יותר משלוש שעות

ה. עושים פעילות גופנית?



● אפס שעות ● חצי שעה ● שעה אחת ● שעתים ● יותר משלוש שעות

2. לאיזו פעילות אתם מקדישים זמן רב יותר?



שעות הפנאי

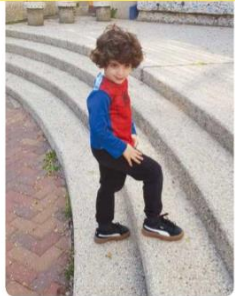


הכנסו אל הפעילות המתקשבת שעות הפנאי: קבעו כמה זמן אתם מבלים בפעילויות שונות בשעות אלו.

התנסות: חשיבות ההתנהגות לקידום הבריאות

אנו מחזקים את גופנו

משימה: האם פעילות גופנית מחזקת את הגוף?



צירי:

שעון עצר
(יש גם בטלפונים הניידים)

כמה פעמים במשך דקה אחת אתם יכולים לעלות על מדרגה ולרדת ממנה? בודקים:

1. עלו על מדרגה ורדו ממנה במשך דקה.
2. עשו זאת במשך ששה ימים.
3. כמה פעמים עלייתם על מדרגה וירדתם ממנה במשך דקה בכל יום? כתבו בטבלה.

תוצאות:

טבלה לארגון תוצאות

ביום השלישי	ביום החמישי	ביום הרביעי	ביום השלישי	ביום השני	ביום הראשון	
						כמה פעמים עלייתם על מדרגה וירדתם ממנה במשך דקה?

משימה: מה מרגישים בעקבות פעילות גופנית?



1. קופצים על שתי רגלים 20 פעמים. נחים (סופרים יחד עד 10).
2. קופצים על שתי רגלים 30 פעמים. נחים (סופרים יחד עד 10).
3. קופצים על שתי רגלים 40 פעמים. נחים (סופרים יחד עד 10).

התנסות: חשיבות ההתנהגות לקידום הבריאות

חלק ב: אילו סוגים של מזון אכלתי?

הקיפו בכרטיסי המזונות את מה שאכלתם אתמול.
הוסיפו בעגולים הריקים מזונות נוספים שאכלתם.



כרטיסי מזונות

דגנים
ומוצרי מאפה



פירות
וירקות



המזון שאנו אוכלים

משימה: מה אכלתי במשך יום אחד?



חלק א: מה אכלתי אתמול?

ציירו או כתבו בתוך האיור של הצלחת.

- בארוחת הבקר:
- בארוחת הערב:

ארוחת הבקר

ארוחת הערב

בין הארוחות אכלתי גם:

כתבו כאן: _____, _____, _____

המשגה: חשיבות הטמעת ההתנהגות לקידום הבריאות



מסכים ובריאות



אנו צופים בטלוויזיה ונהנים מתכניות. אנו לומדים בעזרת המחשב ומשחקים במחשב, אך כאשר נמצאים מול מסכים שעות רבות מדי:

- אנחנו לא פעילים גופנית.
- לפעמים אוכלים יותר ממתקים וחסטיפים.
- אנחנו משוחחים פחות עם מי שנמצא אתנו בחדר.
- לפעמים גם קשה לנו להרדם.

כדי לשמור על הבריאות שלנו, חשוב לגנון את הפעילויות: לשחק עם חברים, לשוחח זה עם זה, להקיץ יצירות וגם לשחק במחשב.

1. מדוע חשוב להגביל את זמן הבלוי מול מסכים?
2. כיצד אפשר לגנון את הפעילויות בשעות הפנאי?



שעות פנאי • פעילויות בשעות פנאי



פעילות גופנית מחזקת את הגוף



אם נתימר בפעילות גופנית, הגוף שלנו יתחזק. איך נרע שהגוף מתחזק? כאשר נוכל לפעול זמן רב בלי להתעייף.

חשוב להיות פעילים במהלך היום. חשוב לעשות פעילות גופנית בכל יום.

כאשר עושים פעילות גופנית, מתעייפים ורוצים לנוח.

כאשר אנחנו נחים, הגוף נרגע ויש לנו כוח ומרץ לפעילות הבאה.

בספר זה למדנו

- אנחנו עושים כל מיני פעילויות גופניות במהלך היום: הולכים הליכה מהירה, עולים ייודרים במדרגות, רצים ועוד.
- פעילות גופנית שבה הגוף מתאמץ חשובה לבריאות.

עקרונות פדגוגיים

- חיבור רגשי וחוויתי
- איתור וטיפול
- בתפיסות נאיביות
- למידה פעילה
- אוריינות השפה
- שילוב תנועה בלמידה
- למידה חוץ כיתתית
- פעילויות מתוקשבות
- הערכת הלמידה



חיבור רגשי וחוויתי

פרק שלישי: לאכל בריא



בחפש הגדול, באחד הימים, החלטנו ביחד, בנות ובנים, להכין ארוחת בקר טעימה ובריאה. הבאנו ביצים וגבינות, גזר, פלפל ועגבניות, טחינה, טונה, זיתים ולחמניות. סדרנו הכל יפה בצלחת, האין זו ארוחה מצלחת?

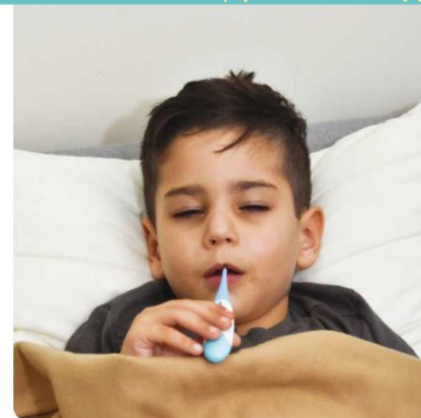


1. מה דעתכם על ארוחת הבקר שהילדים הכינו?
2. האם אתם אוכלים ארוחת בקר?
3. מדוע חשוב לאכול ארוחת בקר?



מדוע חשוב לאכול לארוחת בקר? בפילה אנחנו ישנים ולכן אנחנו לא אוכלים. בבקר הגוף זקוק למזון ולכן חשוב לאכול. כאשר אנו אוכלים, הגוף מקבל את המזון שהוא זקוק לו ואנו יכולים לשחק וללמוד בהנאה.

פרק שני: לפעמים חולים



יש ימים שאני מרגיש לא טוב. בבקר הראש מתחיל לכאב. יש לי חם, הגרון אדם ויבש, האף מלא ואני מתעשש. ואומרים לי כולם, בקול נרגש: איזה ילד חולה, חולה ממש.



1. מי חולה או חולה ולא הגיעו היום לבית הספר?
2. מדוע כשחולים נשארים בבית?
3. מה מרגישים כשחולים?
4. כיצד נעזר לתלמידים חולים שלא הגיעו לפתח?



למידה פעילה: חוקרים ומגלים

נדבקים במחלות

משימה: כיצד חידקים ונגיפים עוברים מאדם לאדם?

קדם ידים, "נצנצים"

ציוד:

1. מרחו קרם ידים על כפות הידים.
2. שימו נצנצים על הקרם שבידיכם.
3. לחצו ידים עם חברים.



מה קרה לנצנצים?

תוצאות:

1. נצנצים שהיו ביד עברו ליד של חבר.
2. נצנצים שהיו ביד של ה עברו ליד שלי.

מחסן מלים: חבר שלי

סכום:

הנצנצים עברו בקלות רבה מיד ליד. גם חידקים ונגיפים יכולים לעבר בקלות רבה מאדם לאדם.

4. אחרי פעילות גופנית, הרגשנו:

(אפשר להקיף יותר מאחד)



- שאנו מזיעים
- שהלב פועם חזק
- שאנו נושמים מהר

5. אחרי פעילות גופנית, הרגשנו:

- כוץ
- סבל
- רגע
- עיפות
- ערנות
- מרץ

6. אחרי פעילות גופנית רצינו:

- לנח
- להמשיך
- להפסיק
- לעשות זאת שוב מחר

מסקנות:

7. פעילות גופנית גורמת לנו:



- א. להפעיל את הגוף
 - ב. להתאמן
 - ג. להתעייף
 - ד. להרגיש לא טוב
- לא נכון
 - נכון
 - לא נכון
 - נכון
 - לא נכון
 - נכון
 - לא נכון
 - נכון

1. האם כלם מרגישים אותו הדבר אחרי פעילות גופנית?

2. מדוע חשוב לעשות פעילות גופנית שמתאימה לנו?



למידה פעילה: שואלים שאלות



מים לבריאות

משימה: לשותות מים לבריאות

קראו את קטע המידע.

לשתות מים – זה בריא

כדי שנוכל לפעל ולגדל, צריך לשתות מים. אם לא נשתה מספיק מים, אנחנו עלולים להתיבש. להרגיש לא טוב והראש שלנו עלול לכאב. צריך לשתות לפחות חמש כוסות מים ביום. בקיץ צריך לשתות יותר מים ביום. כך שומרים על הבריאות.



חלק א: חשוב לשתות מים

מתחו קו בין השאלה לבין התשובה המתאימה.

תשובות

- לפחות חמש כוסות מים ביום
- כמה כוסות מים צריך לשתות ביום?
- הגוף עלול להתיבש
- מה קורה לגוף אם לא שותים מספיק מים?
- כדי שנוכל לפעל ולגדל

שאלות

מילון:

להתיבש: לאבד נוזלים מהגוף

42

מה אנחנו רוצים לדעת על מחלות?

משימה: שואלים שאלות

1. מדוע חשוב לשאל שאלות?
2. בעזרת אילו מלות שאלה שואלים שאלות?
3. כיצד נענה על השאלות?

1. מתחו קו בין מלת השאלה לבין המשפט המתאים לה.

משפט

- לא כדאי לבקר חבר חולה?
- מרגישים כשחולים?
- מחליט לתת תרופות?
- נגיפים?
- מותר לבקר חברה חולה?
- יש חידקים?

מלת שאלה

- מה
- מדוע
- מי
- היכן
- מהם
- מתי

2. בחרו מלת שאלה ושאלו שאלה נוספת.

?



למידה פעילה: מיישמים הבנה

משימה: שומרים על נקיזן הגוף

מתחו קו בין המוצר לבין השמוש בו.



שמוש

מוצר

א. בעזרתי מנקים את הגוף.

1. מסרק



ב. בעזרתי מסרקים את השער.

2. סבון



ג. בעזרתי חופפים את השער.

3. מגבת



ד. בעזרתי שוטפים את הגוף.

4. משחת שנים



ה. בעזרתי קוצצים צפרנים.

5. שמפו



ו. בעזרתי מיבשים את הגוף.

6. מים



ז. בעזרתי מצחצחים את השנים.

7. קוצץ צפרנים



משימה: כיצד אפשר לשמר על מזון?

1. כיצד אפשר לשמר על מזון שלא יתקלקל?



כתבו שני רעיונות:

רעיון 1: _____

רעיון 2: _____

2. מה צריך לעשות עם המזונות האלה?

מה צריך לעשות?

המזון



א. לעטף בגיד

1. חלב שהוצאנו מהמקרר

ב. לכסות את הכלי ולהכניס למקרר

2. כריך שהכנו לארוחת עשר

ג. לאחסן במקרר

3. עגבניות

ד. לזרק לפח

4. סלט לארוחת הערב

ה. להחזיר במהירות למקרר

5. תפוח עץ רקוב





למידה פעילה: יצירה

משימה: מכינים מים בטעמים



ציוד:



- שוטפים את הלימון ואת עשבי התבול.
- חוצים את הלימון לשניים, סוחטים את הלימון.
- מעבירים את מיץ הלימון ואת עשבי התבול לקנקן עם מים.
- מערבבים ... שותים לרויה!



מים • מיץ טבעי • משקה קל • סקר

משימה: מכינים חטיף בריאות

אפשר לאכל מזונות מתוקים אבל בריאים לגוף. למשל חטיפי בריאות. נכין יחד חטיף בריאות.

ציוד:

- קערה
- כף
- 2 כוסות תמרים קצוצים
- כף סילן
- כוס שקדים קלופים וקצוצים
- 2-3 כפות מים קרים



3 חותכים לחתיכות



2 משטחים בתבנית, מקררים



1 מערבבים היטב את כל החמרים



4 אוכלים בתאבון!

סוגי מזון • מזונות עשירים בחלבונים • מזונות עשירים בשמנים • מזון מגוון • דגנים ומוצרי מאפה • ארוחה מגוונת



טקסט מפעיל

מפתח סימנים

צריך לאכול...

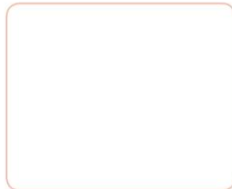
משימה: אוכלים וגדלים



אנו אוכלים מזון. הודות למזון אנו גדלים ומתפתחים.
תארו בתמונות כיצד גדלתם.
הדביקו תמונה מתאימה או צירו ציור מתאים בכל מסגרת.



אני
בפעוטון



אני תינוק /
אני תינקת



איה אראה
כשאהיה
גדול?



אני בכתה א'



מפתח סימנים



בניה



תצפית



נסוי



פעילות מתקשבת



שיח



מידעון



מתחזקו קו



הקיפו



צירו



בטיחות



סמנו



כתבו



מידעון

כְּשָׁחֻלִים...

מְשִׁימָה: איך מתנהגים כְּשָׁחֻלִים?

קראו את קטע המידע וענו על השאלה.



מה צריך לעשות כְּשָׁחֻלִים?

כְּשָׁחֻלִים נחיים הרבה, שותים הרבה, לפעמים ההורים לוקחים אותנו למרפאה. הרופאים נותנים תרופות והוראות איך להבריא. כְּשָׁחֻלִים לא הולכים לבית הספר. חשוב לשמור על כללי התנהגות, כדי לא להדביק ולא להדבק.

שאלה

איך מתנהגים כְּשָׁחֻלִים?

- א. נחיים הרבה ושותים מים. • נכון • לא נכון
- ב. הולכים לקולנוע עם חברים. • נכון • לא נכון
- ג. הולכים למרפאה. • נכון • לא נכון
- ד. לוקחים תרופות על פי הוראות הרופאים. • נכון • לא נכון
- ה. משחקים בחצר עם חברים. • נכון • לא נכון
- ו. הולכים לבית הספר. • נכון • לא נכון

מנוחה • שתיה • תרופה • מרפאה

שיח דבור

פרק רביעי: להיות נקי

אמא: אדם, שטף את הידים במים ובסבון. עוד מעט ארוחת הערב מוכנה.



אדם: הידים שלי נקיות, רק הכנתי שעורים.



אבא: גם אם לא רואים את הלכלוך, הידים לא נקיות.



מדוע אדם צריך לשטף ידים במים ובסבון לפני ארוחת הערב?



מְשִׁימָה: היכן יש לְכַלֵּוֹךְ?

1. התבוננו בידיים שלכם. הידים שלי נראות:
 - נקיות
 - מלכלכות
2. התבוננו בצפרניים שלכם. הצפרניים שלי נראות:
 - נקיות
 - מלכלכות





למידה במרחב החוץ כיתתי

שומרים על סביבה נקייה ובריאה

סיור: סביבה נקייה ובריאה

1. מה בסביבה תורם לאיכות הסביבה?



2. מה בסביבה פוגע באיכות הסביבה?

3. בחרו מפגע אחד.

• המפגע:

• מה אפשר לעשות כדי להפטר מהמפגע?



1. מי עלול להיפגע מהמפגעים שבסביבה?
2. מדוע צריך לעשות כדי לשמור על הסביבה?
3. מדוע חשוב לשמור על הסביבה?

מפגע • סביבה נקייה • איכות הסביבה

משימה: מה מרגישים בעקבות פעילות גופנית?



1. קופצים על שתי רגלים 20 פעמים. נחים (סופרים יחד עד 10).
2. קופצים על שתי רגלים 30 פעמים. נחים (סופרים יחד עד 10).
3. קופצים על שתי רגלים 40 פעמים. נחים (סופרים יחד עד 10).



פעילויות מתוקשבות

מה עושים בשעות הפנאי?



שעות הפנאי



משתמשים במחשב, בטבלט, בטלפון

קוראים בספר

יוצרים ובונים

סמנו כמה זמן אתם עסוקים בפעילויות שונות בשעות הפנאי שלכם:

בחרו בתמונה המתארת פעילות. מעליה עגולים קטנים. כל עגול מוצג חצי שעה.

הקישו על העגולים הקטנים לפי הזמן שהנכם פועלים. השעון, המתאר את שעות הפנאי ביום רגיל, ילך ויתמלא.



צופים בטלוויזיה



סימתי



משימת סכום: מה זה להיות בריא?

כתבו בכל אחד מהספורים הקצרים מה אתם מציעים לילדים לעשות כדי להיות בריאים.

מה אתם מציעים לנועם לעשות? _____

מדוע? _____

מה אתם מציעים לליאור לעשות? _____

מדוע? _____

איה, השארי בבית, קחי את התרופה ותשתי הרבה מים.

אני רוצה ללכת לבית הספר.

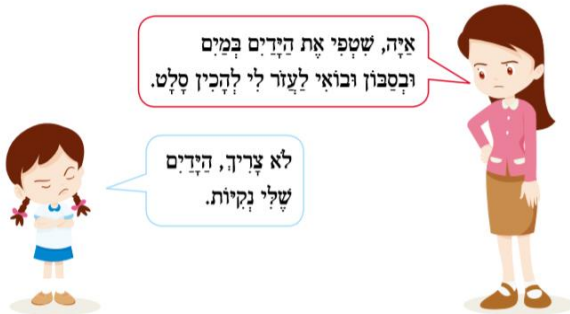


מה אתם מציעים לאיה לעשות? _____

מדוע? _____

איה, שטפי את הידים במים ובסבון ובואי לעזור לי להכין סלט.

לא צריה, הידים שלי נקיות.



מה אתם מציעים לאיה לעשות? _____

מדוע? _____



כרזות



סביבה
מתוקשבת



אתר מלווה



מדריך למורה



חברות
תלמיד



כְּשֶׁאֲנַחֲנוּ בְּרִיאִים יֵשׁ לָנוּ חֶשֶׁק וּמְרִץ לַעֲשׂוֹת דְּבָרִים

במבט
30



1 חשוב להיות פעילים במהלך היום.
חשוב לעשות פעילות גופנית בכל יום.



2 חשוב לגנוח ולישן במדה מספקת.



3 חשוב להגביל את הפעילות מול מסכים.



4 חשוב לגנוח את הפעילות:
לשחק עם חברים, לשוחח זה עם זה,
להכין יצירות וגם לשחק במחשב.



5 כשחולים במחלה מדבקת חשוב לגנוח בבית,
לקחת תרופות ולשתות מים.



6 חשוב לאכול מזון מגוון מכל סוגי המזון
ומגוון מזונות מאותו סוג המזון.



7 חשוב להמעיט באכילה של מזונות מתוקים
ומשקאות מתוקים.



8 חשוב לשתות מים בכמות מתאימה.



9 חשוב להתגונן מפני קרינת השמש



10 חשוב לשמר על נקייון הגוף, המזון והסביבה.

אתר פדגוגי מלווה



ציוד וחומרים



רקע מדעי



מדריך למורה



כרזות



חוברות חשיבה



מערכי שיעור



משימות מתוקשבות

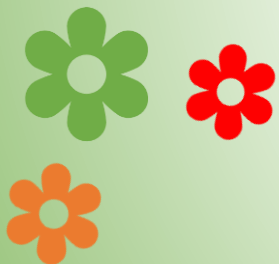


משימות אוריינות



ארגז כלים

תודה על ההקשבה!



צרו אתנו קשר באמצעות:



אתר במבט חדש 



פייסבוק 

עיצוב: לוי תמר