

# מתחיל את צננתך - פריאות מסוף

## מתחיל לך כאב ראש קל באמצע היום.

1. אתעלם, אמשיך להיות במסכים ואולי אשתה עוד קולה. זה יעבור מתישהו, לא ביג דיל.
2. ארוץ מיד לגוגל לבדוק תסמינים, אולי זו מחלה נדירה? צריך למדוד חום!
3. אשתה שתי כוסות מים, אנוח קצת ואם זה לא עובר אקח כדור. כנראה לא שתיתי מספיק.

## איך נראית ארוחת הבוקר שלך לפני היציאה לבית הספר?

1. אין לי כוח לקום מוקדם כדי לאכול!
2. מורכבת בדיוק ממה שכתוב בתפריט הבריאות שבניתי לעצמי.
3. אשתדל לאכול משהו קטן או כריך לדרך, כדי שאשבע לפני השיעור הראשון.

## איך נראות הדקות הראשונות שלך בבוקר?

1. העיניים עוד עצומות והיד כבר מגששת אחרי הטלפון.
2. הטלפון לא נכנס לחדר השינה בגלל הקרינה, אתעורר מהשעון המעורר הרגיל שלי.
3. בכיבי השעון המעורר בטלפון, אולי אציץ רגע בהודעות דחופות, אבל מייד על הרגליים!

## הולכים לישון... מתי זה קורה בדרך כלל?

1. עם הטלפון ביד, בדרך כלל סביב 2-3 בלילה.
2. ב-21:30 בדיוק. 9 שעות שינה חובה, ואם חסרה לי דקה תיפגע לי המערכת החיסונית.
3. אשתדל לישון בערך 7-8 שעות כדי שיהיה לי כוח, אבל אם יש משהו מיוחד עם חברים, אחרוג חד פעמית.

## הפסקה בבית הספר, כולם מוציאים מהתיק אוכל. מה הבחירה שלך?

1. פיצה, קולה ושוקולד. העיקר שטעים ומהיר, לא אכפת לי מהערכים התזונתיים.
2. אוציא קופסה מהבית. ירקות אורגניים.
3. כריך משביע או סלט מהבית, ולפעמים אתפנק במשהו מתוק.

## אחרי או אחותך נכנסו לחדר שלך ולקחו מטען בלי רשות.

1. אצרח עליהם מיד ואחטוף בחזרה בכוח.
2. אתעצבן ואעיר להם, אבל אמשיך הלאה.
3. אבקש מהם להחזיר ואסביר ברוגע שזה מפריע לי, או אוותר אם זה לא קריטי.

## סכנו את הנקודות:

תשובה 1 = נקודה, תשובה 2 = 2 נקודות, תשובה 3 = 3 נקודות.

### 16-18 נקודות

אתם מבינים שצריך לשמור על הגוף: לאכול נכון, לישון ולזוז. אבל בלי להשתגע. אתם יודעים להקשיב לגוף שלכם: לתת לו מנוחה כשצריך, אבל גם ליהנות מפיצה או מסיבה טובה מדי פעם בלי רגשות אשם. טיפ לחיים: מצאתם את הנוסחה המנצחת. אורח חיים בריא הוא כזה שאפשר להתמיד בו לאורך זמן בשמחה!

### 11-15 נקודות

אתם חיים בלחץ מתמיד מחיידקים, ומחלות. כל פיפס קטן בגוף מלחיץ אתכם, ואתם נמנעים מחוויות כי אתם פוחדים שמשהו יקרה. האובססיה לבריאות היא לא בריאה! טיפ לחיים: בריאות היא אמצעי לחיות טוב, לא המטרה היחידה. הגוף שלנו חזק ויודע להתמודד עם קצת לכלוך. נסו לשחרר שליטה ולסמוך על הגוף שלכם!

### 6-10 נקודות

הגוף שלכם הוא הדבר האחרון שמעניין אתכם. אתם ישנים גרוע, אוכלים ג'אנק, ולא זזים מהספה. טיפ לחיים: הגוף הוא המכונה היחידה שתלווה אתכם לכל החיים, ואי אפשר להחליף אותה! תתחילו בקטן: עוד כוס מים, שעה אחת יותר של שינה. אתם תרגישו את ההבדל באנרגיות מיד!