

1. מהי ההגדרה של הגוף ביחס לנשמה ?

- א. הגוף הוא בית סוהר לנשמה
- ב. הגוף הוא הכלי של הנשמה שדרכו אנחנו חיים ועושים טוב
- ג. הגוף והנשמה הם שני דברים מנוגדים שנלחמים זה בזה
- ד. הגוף הוא העיקר בחיים והנשמה היא רק תוספת

2. מהו המשפט שאמר המגיד ממזריטש על הקשר בין גוף לנפש ?

- א. "נפש בריאה בגוף בריא"
- ב. "העיקר הבריאות"
- ג. "חור קטן בגוף, חור גדול בנשמה"
- ד. "הגוף הולך אחרי הלב"

3. איזו המלצה למדתם לגבי שתיית מים בבוקר ?

- א. לשתות רק אחרי ארוחת הבוקר
- ב. לשתות כוס קפה במקום מים
- ג. לשתות כוס מים על הבוקר לניקוי רעלים והחזרת נוזלים
- ד. לא לשתות בכלל עד הצהריים

4. מהו הכלל החשוב לגבי כמות האוכל בארוחה ?

- א. לאכול עד שמתפוצצים
- ב. לעצור את האכילה לפני ששבעים
- ג. להמשיך לאכול גם אם לא רעבים
- ד. לאכול כמה שיותר מהר

5. מהי הסיבה להמלצה להימנע משינה סמוך לאכילה ?

- א. כדי לא לחלום חלומות רעים
- ב. כדי שמערכת העיכול תסיים את עבודתה ביעילות ונמנע מצרבת
- ג. כי זה גורם לעייפות יתר
- ד. אין שום בעיה לישון מיד אחרי האוכל

6. לפי הרמב"ם, מה קורה למי שאינו מתעמל ?

- א. הוא נח וצובר כוחות
- ב. כוחו נחלש והוא חולה יותר
- ג. הוא נהיה חכם יותר
- ד. הוא מאריך ימים

7. כמה שעות שינה מומלצות לפי הרמב"ם לתפקוד תקין ?

- א. 4 עד 5 שעות
- ב. 10 עד 12 שעות
- ג. 6 עד 8 שעות
- ד. כמה שיותר, יותר טוב

8. מדוע מומלץ להימנע ממסכים לפני השינה ?

- א. כי זה מבזבז חשמל
- ב. כי האור של המסך מפריע להורמון המלטונין ומשבש את השעון הביולוגי
- ג. כי התוכניות בטלוויזיה מפחידות
- ד. כי ישנים בגללים מאוחר

9. מהי התועלת של "סיכום יומי" לפני השינה ?

- א. לבזבז זמן כדי להירדם
- ב. לחשוב על כל הדברים הרעים שקרו
- ג. לתכנן את המחר ולעשות חשבון נפש על היום שעבר
- ד. לכתוב הודעות לחברים

10. מהי מטרת הכאב או העייפות ?

- א. להעניש אותנו על מעשים רעים
- ב. אין לזה שום מטרה, זה סתם מציק
- ג. הגוף מסמן לנו לעצור ולחשוב מה צריך לשפר בהרגלים שלנו
- ד. לגרום לנו לקחת תרופות

ב.1

ג.2

ג.3

ב.4

ב.5

ב.6

ג.7

ב.8

ג.9

ג.10