

כח המוח – התוכנית הביתית

טבלת מעקב – תרגילי בית

בטבלה הזו יש לתעד כל יום
 בזמן ביצוע התרגילים.
 נא לכתוב תאריך וליד כל
 תרגיל את מס' הפעמים
 שנעשה. במידה והתרגיל בוצע
 בצורה טובה מאד ניתן להוסיף
 כוכבית או וי גדול

אפשר כמובן לתלות אותה
 במקום גלוי לעין ולקשט
 במדבקות...

שבוע ראשון	תאריך -->						
	סופרמן						
	אורי כדורי						
	נינג'ה						
	מלאכים בשלג						
	כוכב ים						
	חתול שמח/עצוב						
שבוע שני	תאריך -->						
	סופרמן						
	אורי כדורי						
	נינג'ה						
	מלאכים בשלג						
	כוכב-ים						
	חתול שמח/עצוב						



שבוע שלישי	תאריך --<						
	סופרמן						
	אורי כדורי						
	נינג'ה						
	מלאכים בשלג						
	כוכב ים						
	חתול שמח/עצוב						
שבוע רביעי	תאריך --<						
	סופרמן						
	אורי כדורי						
	נינג'ה						
	מלאכים בשלג						
	כוכב-ים						
	חתול שמח/עצוב						



ימי שבת	תאריך --<						
	סופרמן						
	אורי כדורי						
	נינג'ה						
	מלאכים בשלג						
	כוכב ים						
	חתול שמח/עצוב						
ימי שישי	תאריך --<						
	סופרמן						
	אורי כדורי						
	נינג'ה						
	מלאכים בשלג						
	כוכב-ים						
	חתול שמח/עצוב						
	תאריך --<						

