



מדינת ישראל
משרד הבריאות
Ministry of Health Israel



מפרט ביצוע לגרפיקה על קירות

חדר מדרגות - 06.12

0
קומה

מפרט טכני :
אלמנטים גרפיים גזורים מוינילים
איכותיים בגוונים לפי מפרט.
הבידול בין הקומות יעשה לפי נושאים
או גוון צבע שונה.
ההדבקה תעשה ישירות על הקיר.

קנה מידה 1:5

גובה טקסט :
ספרות : 95 מ"מ
אות : 14 - 27 מ"מ

- Oracle 631 032 ■
- Oracle 631 064 ■
- Oracle 631 073 ■
- Oracle 631 074 ■

**צעדים קטנים?
שינויים גדולים!**



מפרט טכני :
אלמנטים גרפיים גזורים מוינילים
איכותיים בגוונים לפי מפרט.
הבידול בין הקומות יעשה לפי נושאים
או גוון צבע שונה.
ההדבקה תעשה ישירות על הקיר.

קנה מידה 1:5

גובה טקסט :
ספרות : 95 מ"מ
אות : 14 - 32 מ"מ

Oracle 631 020 ■

Oracle 631 056 ■

Oracle 631 074 ■

* חוקרים מאוניברסיטת דיוק
בצפון קרוליינה מצאו
שהתוצאות החיוביות של
העלייה במדרגות מורגשות
כבר אחרי חודש: העלייה
במדרגות מורידה את הסיכון
לאירוע מוחי, מעלה את רמות
הכולסטרול ה"טוב" ומשפרת
את בריאות הלב וכלי הדם.



מפרט טכני :
אלמנטים גרפיים גזורים מוינילים
איכותיים בגוונים לפי מפרט.
הבידול בין הקומות יעשה לפי נושאים
או גוון צבע שונה.
ההדבקה תעשה ישירות על הקיר.

קנה מידה 1:5

גובה טקסט :
ספרות : 95 מ"מ
אות : 14 - 32 מ"מ

Oracle 631 043 ■
Oracle 631 041 ■
Oracle 631 073 ■
Oracle 631 074 ■

הגעתם כבר לקומה 2 ? חבריכם עדיין מחכים למעלית...



מפרט טכני :
אלמנטים גרפיים גזורים מוינילים
איכותיים בגוונים לפי מפרט.
הבידול בין הקומות יעשה לפי נושאים
או גוון צבע שונה.
ההדבקה תעשה ישירות על הקיר.

קנה מידה 1:5

גובה טקסט :
ספרות : 95 מ"מ
אות : 14 - 32 מ"מ

- Oracle 631 064 ■
- Oracle 631 053 ■
- Oracle 631 073 ■
- Oracle 631 074 ■

הגעתם לקומה 3 *
הקומה הבאה עלינו!



4 קומה

שם הפרוייקט:
משרד הבריאות ירושלים
גרפיקה על קירות
מדרגות

מפרט טכני :
אלמנטים גרפיים גזורים מוינילים
איכותיים בגוונים לפי מפרט.
הבידול בין הקומות יעשה לפי נושאים
או גוון צבע שונה.
ההדבקה תעשה ישירות על הקיר.

קנה מידה 1:5

גובה טקסט :
ספרות : 95 מ"מ
אות : 14 - 32 מ"מ

Oracle 631 020 ■
Oracle 631 041 ■
Oracle 631 073 ■
Oracle 631 074 ■

אתם כבר בקומה 4
וחבריכם עדיין מחכים למעלית... 



***מחקר בכתב העת "European Heart Journal" מצא שלאחר שעובדי בית חולים מסוים התחילו לעלות כל יום במדרגות במקום במעלית:**

- אחוז השומן בגופם ירד, בממוצע, ב-1.7%
- לחץ הדם ירד ב-2.3%
- כולסטרול מסוג (LDL) הכולסטרול "הרע" ירד ב-3.9%
- סיבולת הריאות השתפרה ב-8.6%

מפרט טכני :
אלמנטים גרפיים גזורים מוינילים
איכותיים בגוונים לפי מפרט.
הבידול בין הקומות יעשה לפי נושאים
או גוון צבע שונה.
ההדבקה תעשה ישירות על הקיר.

קנה מידה 1:5

גובה טקסט :
ספרות : 95 מ"מ
אות : 14 - 32 מ"מ

Oracle 631 032 ■
Oracle 631 064 ■
Oracle 631 053 ■
Oracle 631 073 ■
Oracle 631 074 ■



המשך הטיול... טיפסתם במשך דקה וחצי? תמשיכו עוד חצי דקה!

רוב המבוגרים מוסיפים בממוצע 1 ק"ג בשנה,
או 10-15 ק"ג על פני 10-15 שנה.
אבל, אם תעלו כל יום במשך 2 דקות במדרגות, תוכלו
להפחית את העלייה במשקל.

מפרט טכני :
אלמנטים גרפיים גזורים מוינילים
איכותיים בגוונים לפי מפרט.
הבידול בין הקומות יעשה לפי נושאים
או גוון צבע שונה.
ההדבקה תעשה ישירות על הקיר.

קנה מידה 1:5

גובה טקסט :
ספרות : 95 מ"מ
אות : 14 - 32 מ"מ

Oracle 631 057 ■
Oracle 631 056 ■
Oracle 631 074 ■
Oracle 631 073 ■



מפרט טכני :
אלמנטים גרפיים גזורים מוינילים
איכותיים בגוונים לפי מפרט.
הבידול בין הקומות יעשה לפי נושאים
או גוון צבע שונה.
ההדבקה תעשה ישירות על הקיר.

קנה מידה 1:5

גובה טקסט :
ספרות : 95 מ"מ
אות : 14 - 27 מ"מ

Oracle 631 032 ■
Oracle 631 064 ■
Oracle 631 073 ■
Oracle 631 074 ■



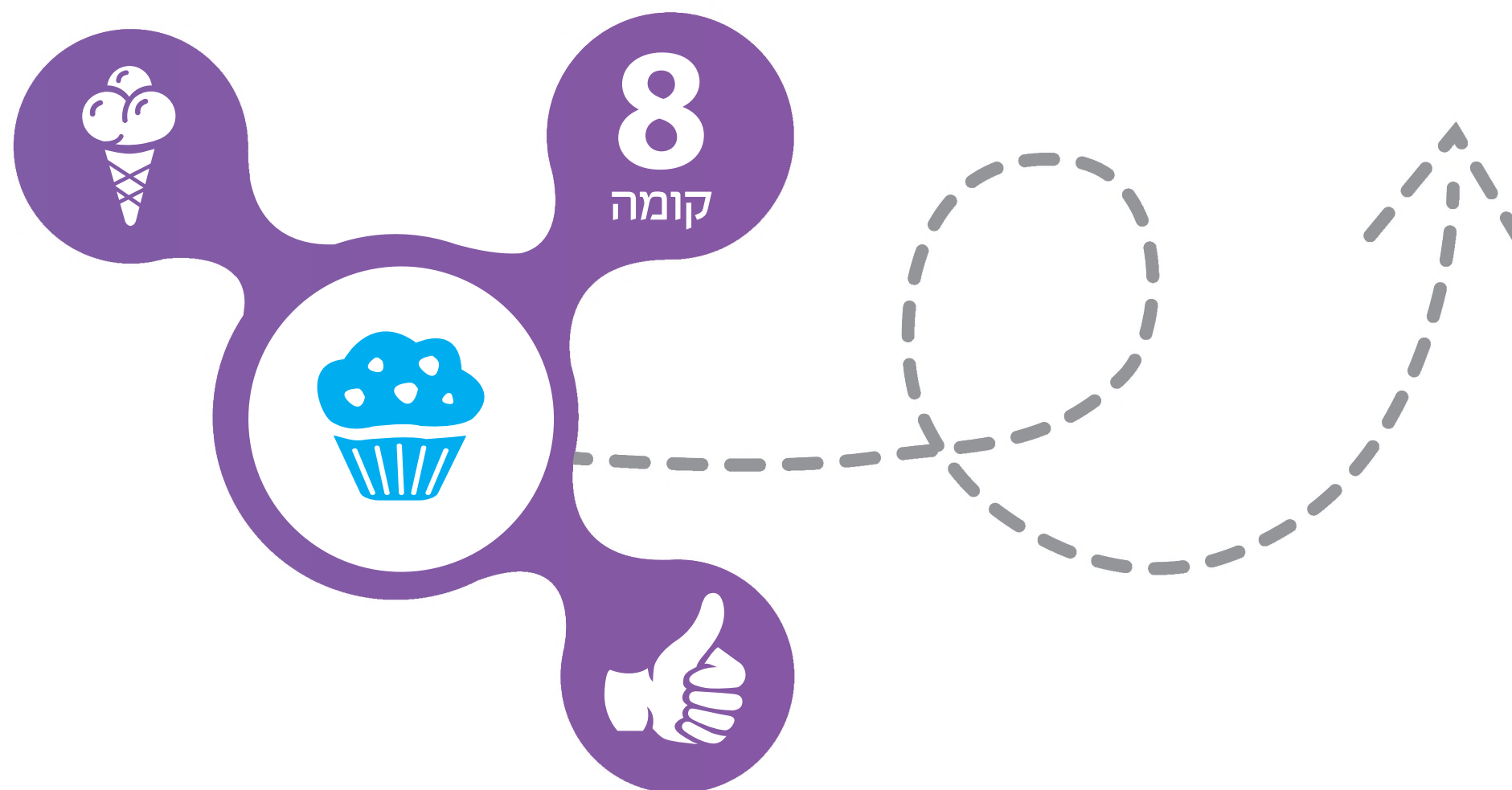
מפרט טכני :
אלמנטים גרפיים גזורים מוינילים
איכותיים בגוונים לפי מפרט.
הבידול בין הקומות יעשה לפי נושאים
או גוון צבע שונה.
ההדבקה תעשה ישירות על הקיר.

קנה מידה 1:5

גובה טקסט :
ספרות : 95 מ"מ
אות : 14 - 27 מ"מ

Oracle 631 043 ■
Oracle 631 056 ■
Oracle 631 073 ■
Oracle 631 074 ■

כבר לא זוכרים את הקינוח מאתמול? זה בגלל שהגעתם לקומה 8 "קומת השכחת הקינוחים"



9 קומה

שם הפרוייקט:
משרד הבריאות ירושלים
גרפיקה על קירות
מדרגות

מפרט טכני :
אלמנטים גרפיים גזורים מוינילים
איכותיים בגוונים לפי מפרט.
הבידול בין הקומות יעשה לפי נושאים
או גוון צבע שונה.
ההדבקה תעשה ישירות על הקיר.

קנה מידה 1:5

גובה טקסט :
ספרות : 95 מ"מ
אות : 14 - 32 מ"מ

- Oracle 631 043 ■
- Oracle 631 041 ■
- Oracle 631 073 ■
- Oracle 631 074 ■

הוסיפו עוד קומה
ושחררו קצת קיטור



10 קומה

שם הפרוייקט:
משרד הבריאות ירושלים
גרפיקה על קירות
מדרגות

מפרט טכני :
אלמנטים גרפיים גזורים מוינילים
איכותיים בגוונים לפי מפרט.
הבידול בין הקומות יעשה לפי נושאים
או גוון צבע שונה.
ההדבקה תעשה ישירות על הקיר.

קנה מידה 1:5

גובה טקסט :
ספרות : 95 מ"מ
אות : 14 - 27 מ"מ

- Oracle 631 041 ■
- Oracle 631 020 ■
- Oracle 631 056 ■
- Oracle 631 074 ■
- Oracle 631 073 ■



עלייה במדרגות במשך רבע שעה,
שלוש פעמים בשבוע,
שורפת 1,250 קלוריות בחודש.
זה שווה הרבה גלידה !

מפרט טכני :
אלמנטים גרפיים גזורים מוינילים
איכותיים בגוונים לפי מפרט.
הבידול בין הקומות יעשה לפי נושאים
או גוון צבע שונה.
ההדבקה תעשה ישירות על הקיר.

קנה מידה 1:5

גובה טקסט :
ספרות : 95 מ"מ
אות : 14 - 32 מ"מ

Oracle 631 057 ■
Oracle 631 056 ■
Oracle 631 074 ■
Oracle 631 073 ■

**אתם מנסים שוב
לענות על השאלות הקשות!?**
העלייה במדרגות משפרת את התפקוד השכלי!



מפרט טכני :
אלמנטים גרפיים גזורים מוינילים
איכותיים בגוונים לפי מפרט.
הבידול בין הקומות יעשה לפי נושאים
או גוון צבע שונה.
ההדבקה תעשה ישירות על הקיר.

קנה מידה 1:5

גובה טקסט :
ספרות : 95 מ"מ
אות : 14 - 27 מ"מ

- Oracle 631 032 ■
- Oracle 631 064 ■
- Oracle 631 073 ■
- Oracle 631 074 ■

העלייה במדרגות משפרת את מצב הרוח.



מפרט טכני :
אלמנטים גרפיים גזורים מוינילים
איכותיים בגוונים לפי מפרט.
הבידול בין הקומות יעשה לפי נושאים
או גוון צבע שונה.
ההדבקה תעשה ישירות על הקיר.

קנה מידה 1:5

גובה טקסט :
ספרות : 95 מ"מ
אות : 14 - 32 מ"מ

Oracle 631 032 ■
Oracle 631 074 ■
Oracle 631 073 ■
Oracle 631 064 ■



פרחים בין הקומות

מפרט טכני :
באופן אקראי על הקירות בין הקומות.
ההדבקה תעשה ישירות על הקיר.

קנה מידה 1:5

גובה פרחים :
80 - 38 מ"מ

- Oracle 631 032 ■
- Oracle 631 064 ■
- Oracle 631 020 ■
- Oracle 631 056 ■
- Oracle 631 043 ■
- Oracle 631 041 ■
- Oracle 631 057 ■

