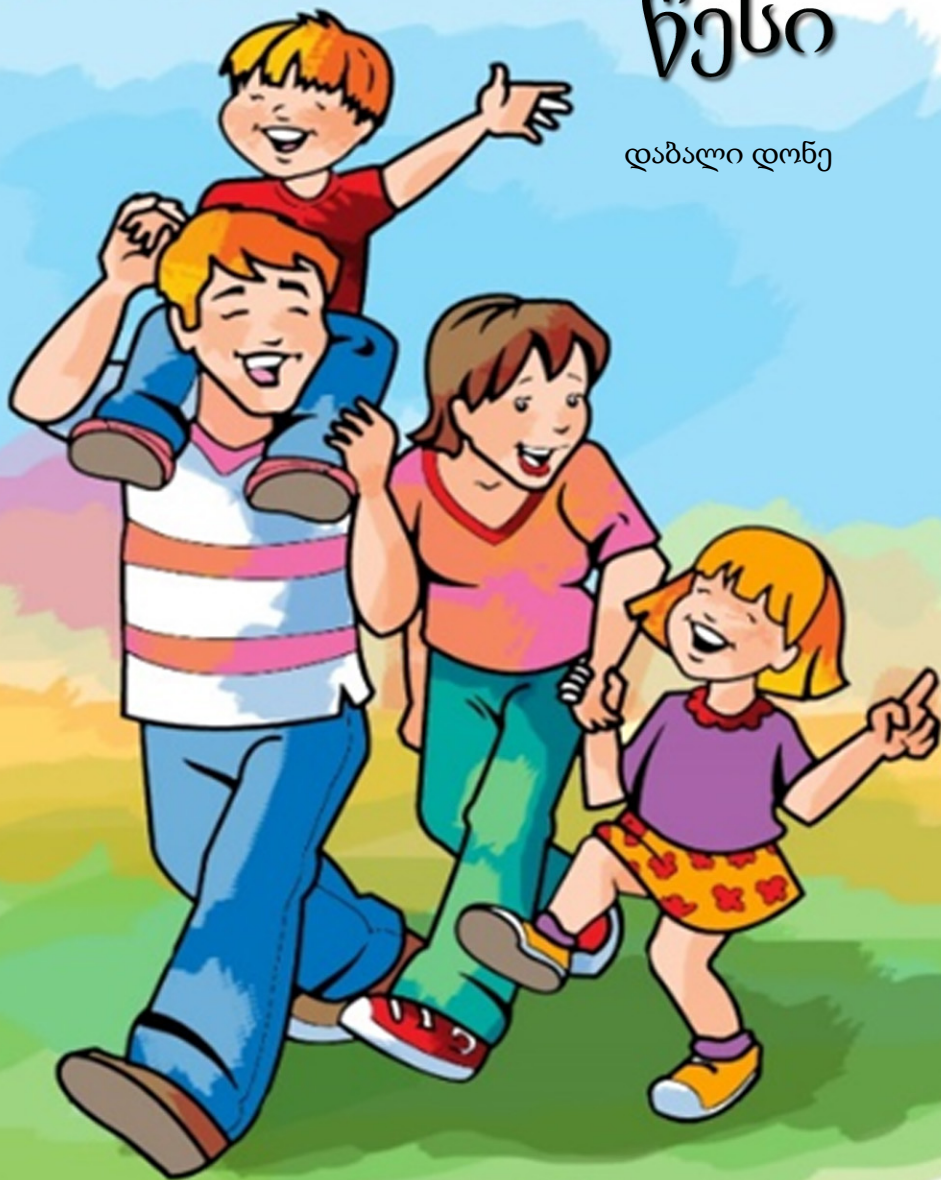


ჯანსაღი ცხოვრების წესი

დაბალი დონე





საკითხავი წიგნები ენისა და საგნის (ბუნებისმცოდნეობის) ინტეგრირებულ სწავლებაში მხარდასაჭერად მომზადდა „სამოქალაქო ინტეგრაციისა და ეროვნებათშორისი ურთიერთობების ცენტრის“ პროექტის "საზოგადოების ინტეგრაცია მულტილინგვური განათლების გზით" ფარგლებში, რომელიც დაფინანსებულია ეუთოს ეროვნულ უმცირესობათა უმაღლესი კომისრის ოფისის მიერ.

ავტორი:

ნათია გორგაძე

რედაქტორი

კახა გაბუნია

დიზაინერი

ილია ჭრელაშვილი

© „სამოქალაქო ინტეგრაციისა და ეროვნებათშორისი ურთიერთობების ცენტრი“ (CCIIR)

რა არის ჯანსაღი
ცხოვრების წესი?

შინაარსი

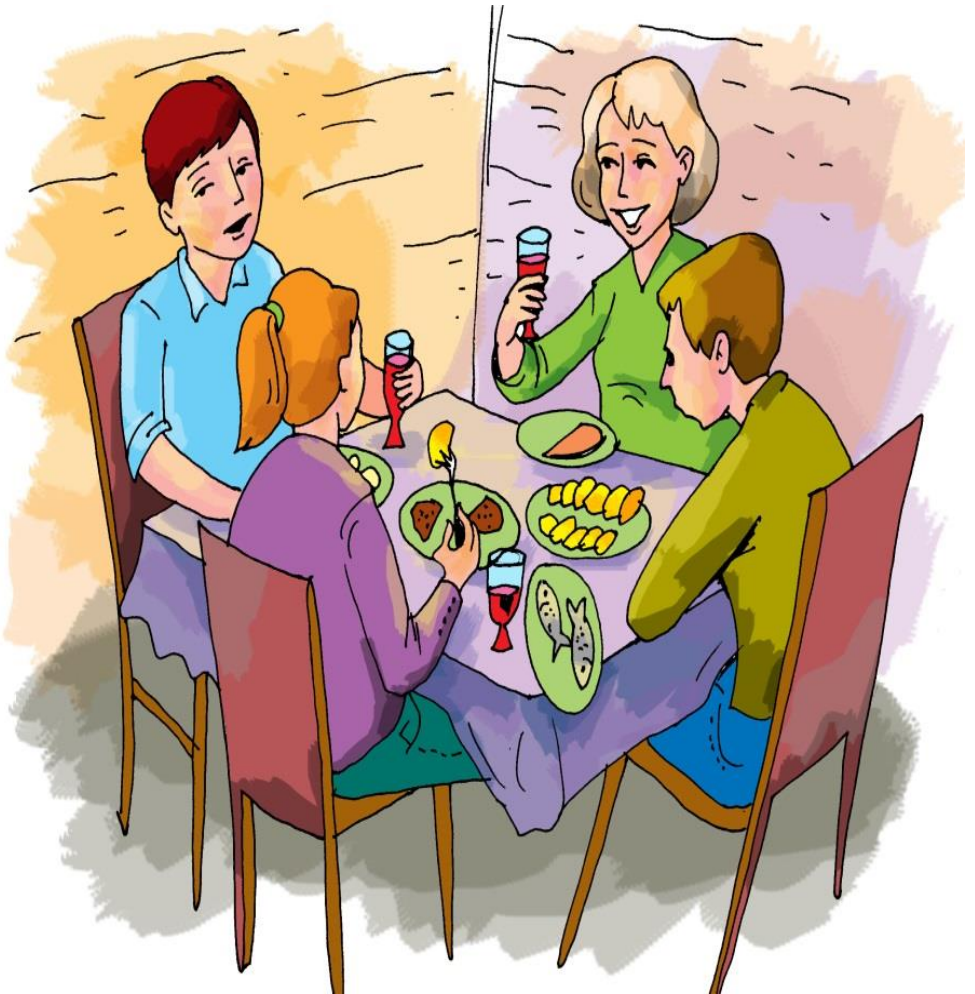
ადამიანის ყოველდღიური საქმიანობა	3
რატომ არის ჯანსაღად ცხოვრება	
მნიშვნელოვანი?	5
დასკვნა	9

ადამიანის ყოველდღიური საქმიანობა

ადამიანის ცხოვრება სხვადასხვა მოვლენისგან შედგება. ზოგი მოვლენა ყოველდღე მეორდება, ზოგი კი - ხანდახან. მაგალითად, ჩვენ ყოველ დამე ვიძინებთ, დილას ვიღვიძებთ, ვბანაობთ, ვსაუზმობთ.



კვირაში ერთხელ პროდუქტებს
ვყიდულობთ. თვეში ერთხელ -
მეგობრებს ვხვდებით და ერთად
ვსადილობთ.



წელიწადში ერთხელ ან ორჯერ დასასვენებლად მივდივართ მთაში, ზღვაზე ან სხვა ქვეყანაში.

ის, რასაც ყოველდღე ვაკეთებთ, ყოველდღიური საქმიანობაა, ხოლო ცხოვრების ჯანსაღი წესი - ყოველდღიური მოვლენაა.





რატომ არის ჯანსაღად ცხოვრება
მნიშვნელოვანი?

ცხოვრების ჯანსაღი წესი ისეთი
ჩვევებია, რომლებიც ჯანმრთელობაში
გვებმარება.

თუ დაფიქრდები, მიხვდები, რომ
ყველა ადამიანს აქვს ისეთი ჩვევა,
რომელიც ჯანმრთელობისთვის სასარ-
გებლოა.



მაგალითად, ზოგ ადამიანს უყვარს ხილი, ბოსტნეული და მისი საკვები მდიდარია მცენარეებით.

ზოგ ადამიანს უყვარს დილას სკოლაში ან სამსახურში ფეხით სიარული, თუმცა მანქანით წასვლაც შეუძლია.



ზოგ ადამიანს უყვარს დილას ადრიანად თავისი ძაღლის გასეირნება. ზოგს კი მოსწონს ვარჯიში, იმიტომ რომ ვარჯიშის შემდეგ მთელი დღე მხნედ გრძნობს თავს.

დასკვნა

ყველა ეს ჩვევა ჯანსაღი ცხოვრების წესის ნაწილია. ამიტომ აუცილებელია, ვიცოდეთ, რატომ არის სასარგებლო ბოსტნეული, ფეხით სიარული, დილით სეირნობა, ვარჯიში. მთავარია, ვიცოდეთ, როგორ გადავაქციოთ ჯანსაღი წესით ცხოვრება საყვარელ საქმიანობად.

