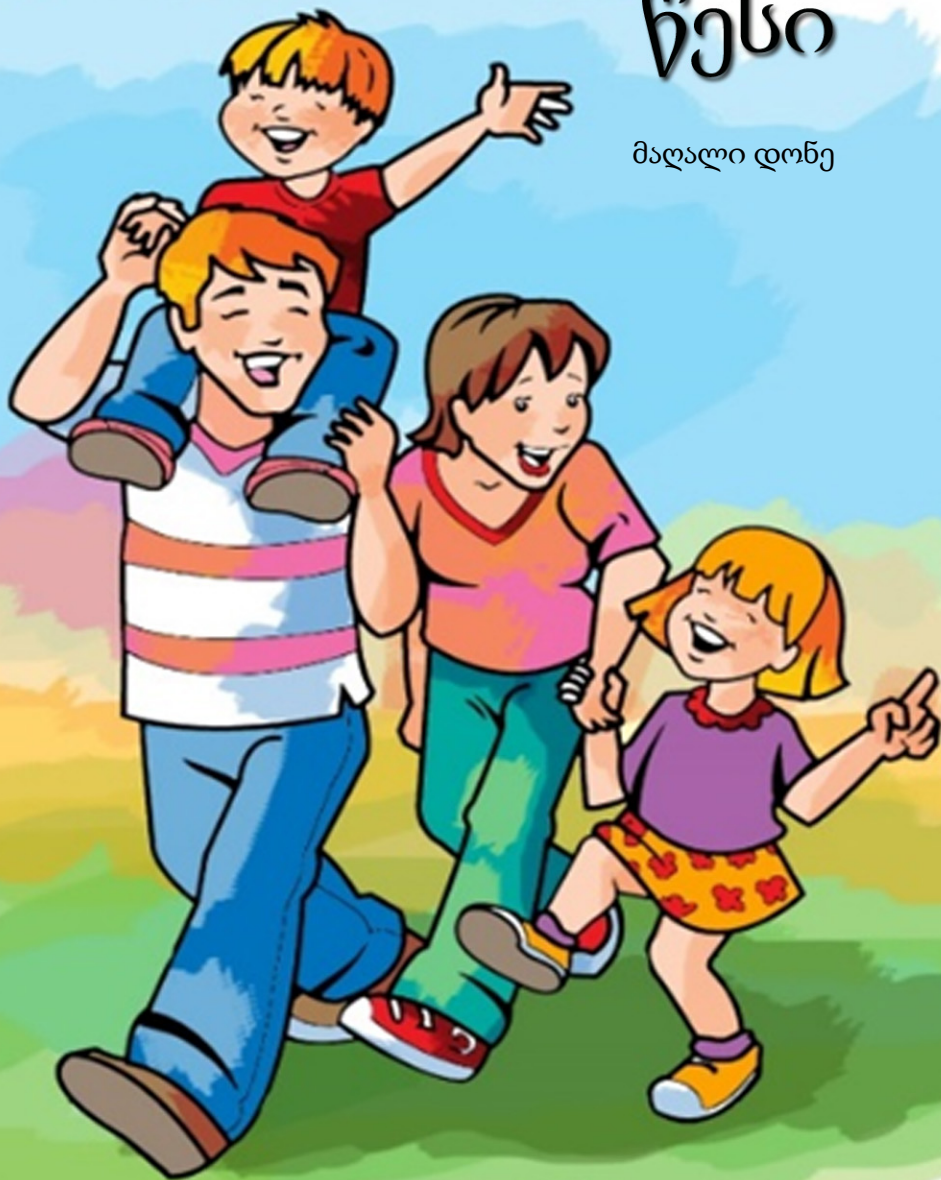


ჯანსაღი ცხოვრების წესი

მალაღი 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)

როგორ ვისწავლოთ
ჯანსაღი ცხოვრების
წესი?

შინაარსი

რაში გვეხმარება ჯანსაღი ცხოვრების წესი?.....	3
ვიცხოვროთ ჯანსაღი ცხოვრების წესით!	5
დასკვნა	8

რაში გვეხმარება ჯანსაღი ცხოვრების წესი?

ჩვენ უკვე ვისაუბრეთ კარგ ჩვევებზე და სწორ კვებაზე. ჯანსაღი ცხოვრების წესი ნიშნავს ბევრი სასარგებლო ჩვევის სწავლას და გამოყენებას ყოველდღიურად.

არ იღლებით? მთელი დღე არ გეძინებათ? წონაში არ იმატებთ? წონაში არ იკლებთ? თავს ჯანმრთელად გრძნობთ? კარგ განწყობაზე ხართ? ძალიან კარგია, რომ ჯანმრთელები ხართ.



ეს ნიშნავს, რომ ჯანსაღი ცხოვრების წესი დაგეხმარებათ, შეინარჩუნოთ ჯანმრთელობა. სწორი კვება, ფეხით სიარული, ვარჯიში, დილას ადრე ადგომა, გამოძინება და კიდევ ბევრი სხვა წესი არ არის მხოლოდ იმ ადამიანებისთვის, ვისაც რაღაც სტკივა ან აწუხებს.

ჯანსაღი ცხოვრების წესი ჯანმრთელი ადამიანების წესია.

რაში დაგეხმარებათ ეს წესები?

1. ხელს უწყობს ორგანიზმის ზრდას და განვითარებას;
2. ეხმარება წონის შენარჩუნებაში;
3. ავითარებს ნებისყოფას და ხასიათს;
4. აძლიერებს ძვლებს და კუნთებს;
5. ამაღლებს განწყობას;
6. ამაღლებს შრომის უნარს;
7. აადვილებს მეგობრებთან და მასწავლებლებთან ურთიერთობას.



ვიცხოვროთ ჯანსაღი ცხოვრების წესით!

თუ ვეცდებით, რომ ჯანსაღი ცხოვრების წესით ვიცხოვროთ, ამ წესების შესრულებას მივეჩვევით და სხვანაირად ცხოვრებას ველარ შევძლებთ.

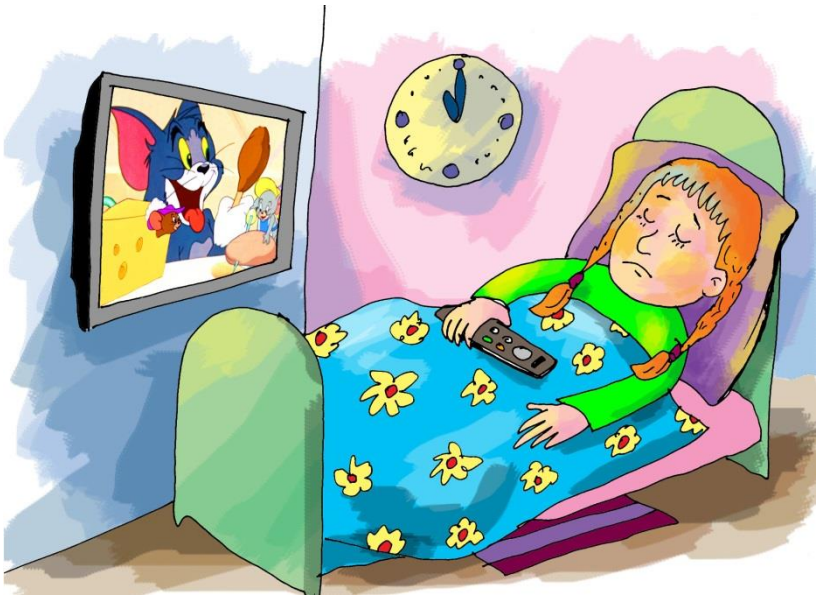


დილით ადრე ადგომა ძალიან ბევრ ადამიანს არ უყვარს.

თუ ერთი კვირა ეცდებით, რომ მაინც ადგეთ და სკოლაში წასვლამდე ივარჯიშოთ, მალე იგრძნობთ, რომ სკოლაში აღარ იღლებით, გაკვეთილებზე მასწავლებლებს ყურადღებით უსმენთ. ერთ კვირაში დილას ადგომა და ვარჯიში აღარ დაგეზარებათ. თქვენ სასარგებლო წესს მიეჩვევით.



ბევრ ადამიანს არ უყვარს დილით წყლის დაღვევა. თუ ერთი კვირა ეცდებით, რომ მაინც დალიოთ ერთი ჭიქა წყალი, მალე იგრძნობთ, რომ საუზმეს ხალისიანად ჭამთ, სკოლაში უფრო ენერგიული ხართ და არ იღლებით. ერთ კვირაში დილით წყლის დაღვევა არ დაგავიწყდებათ. თქვენ სასარგებლო წესს მიეჩვევით.



დასკვნა

ბევრ ბავშვს უყვარს გვიანობამდე ტელევიზორის ყურება. თუ ერთი კვირა ეცდებით, რომ ადრე დაწვეთ და ადრე ადგეთ, მალე იგრძნობთ, რომ დილას ადვილად გელვიძებათ და სკოლაში მთელი დღე არ გეძინებათ. ერთ კვირაში ადრე დაწოლა თავისით მოგიხდებათ. თქვენ სასარგებლო წესს მიეჩვევით.



ცხოვრების ჯანსაღი წესი ჩვევა და ჯანმრთელობაზე ზრუნვაა.