

L-Avventuri ta'

# Ġowie

il-Gwardjan tas-Saħħa

L-Avventuri ta'  
**Ġowie**  
il-Gwardjan tas-Saħħa

© 2019



# Ġowie



Merħba fl-ewwel ktieb tat-tpingija tiegħi L-Arventuri ta' Ġowie il-Ġwardjan tas-Saħħa! Inghaqad miegħi u ma' shabi sabiex titghallem aktar dwar kif tibqa' f'saħħtek tul ħajtek. Il-qari jgħin lit-tfal u l-ġenituri jqattgħu ħin ta' kwalità flimkien.





Wara ġurnata xogħol u skola, il-familja tilitaqa' u tqatta' hin flimkien taqra ktieb.





Helow kbier, tixtiegu  
tinghaqdu magħna??  
Nistgħu niehdu pjaċir, niċċaqilqu  
u nilaqgħbu flimkien!


## PARIRI F'WAQTHOM

- L-eżercizzju jgħinna nħossuna aħjar u jnaqqas ir-riskju li nimirdu.
- Jehtieg li t-tfal ikunu attivi għal mill-inqas 60 minuta kuljum sabiex jibqgħu f'saħħithom u jkunu b'saħħithom. Jistgħu jkunu attivi billi jgħumu, jimxu, jaqdfu r-rotta, jigru jew jilagħbu.



### PARIRI F'WAQTHOM

- Huwa importanti li tixrob regolarment, speċjalment meta t-temp ikun stun u waqt logħob attiv.
- L-ilma huwa l-aqwa xarba sabiex naqtgħu l-għatx. Filwaqt li tħalib abjad mingħajr xejn miżjud miegħu huwa tajjeb ukoll.



Dan il-logħob kollu jqabbadna l-għatx! L-ilma huwa l-aqwa xarba meta jkollna l-għatx.

### PARIRI F'WAQTHOM

- It-tfal għandhom jixorbu bejn litru u litru u nofs ilma kuljum.
  - Il-frott u l-ħwawar friski jzidu t-togħma lill-ilma.
- Ix-xarbiet biz-zokkor għandhom jigu evitati sabiex jinżamm piz tajjeb għas-saħħa u s-snien jibqgħu b'saħħithom għal dejjem.



Il-logħob iqabbadna l-ġuħ ukoll!  
Il-frott u l-ħaxix huma tassew tajbin  
għalina! Dawn iżommuna f'saħħitna u  
għandhom toġhma tajba #AFNA!





## PARIRI F'WAQTHOM

- Il-frott u l-haxix jagħtu l-kulur lill-ikel taġtna. Dawn iżommuna f'saħħitna u jgħinu lil għisimna jibqa' jaħdem tajjeb.
- Ftakar li trid tiegħu madwar 2-3 porzjonijiet ta' frott u 3-5 porzjonijiet ta' haxix kuljum. Aghżilhom f'kuluri differenti li jintassu u jintegħmu differenti f'haġna.



## PARIRI F'WAQTHOM

- Illimita l-tin quddiem l-iskrin għal mhux aktar minn sagħtejn kuljum.
- Aqşam il-tin sedentarju bi brejks frekwenti ta' moviment (pereżempju, kull 30 minuta).

## PARIRI F'WAQTHOM

Waqt il-brejks ta' moviment tista' taqbez, tiġġogġja fuq il-post, taqmel 'jumping jacks' (taqbez u tiftah u taqthlaq dirghajk u saqajk f'daqqa), tqtin lill-ġenituri tiegħek f'xi faċendi, tiżfen mal-muzika u tiġri tul il-kuritur xi ftit drabi.



Issa ilek wisq tuża dak it-tablet ... issa wasal il-ħin li ticcaqlaq ftit. Ejja ċaqlaq!



## PARIRI F'WAQTHOM

- Aħsel snienek mill-inqas darbtejn kuljum b'toothpaste tal-fluworur, qabel tmur torqod u f'xi hin iehor. Tlahlatx ħalqek wara li taħsel snienek - sempliciment obżoq.
- Mur għand id-dentist tiegħek regolarment sabiex snienek u l-ħanek tiegħek jibqgħu f'saħħithom u b'saħħithom!



Wara ġurnata twila għandna niftakru naħslu snienna qabel  
nidhlu fis-sodda! Snien tajbin jgħinuna nibqgħu f'saħħitna u  
jagħtuna tbissima ferm sabiħa!



## PARIRI F'WAQTHOM

- Huwa importanti li torqod bizzejjed kull lejl.
- In-nuqqas ta' rqađ ijieghlna nieklu aktar u nimirdu aktar spiss.



Issa sar il-*hin* biex torqdu.  
Il-lejl it-tajjeb... oholmu sabih!



Nispera li hadt gost taqra l-ktieb  
tat-tpingija tiegħi L-Avventuri ta'  
Gowie il-Gwardjan tas-Saħħa. Ftakar li  
huwa importanti li tibqa f'saħħtek  
tul hajtek! Narak!

