

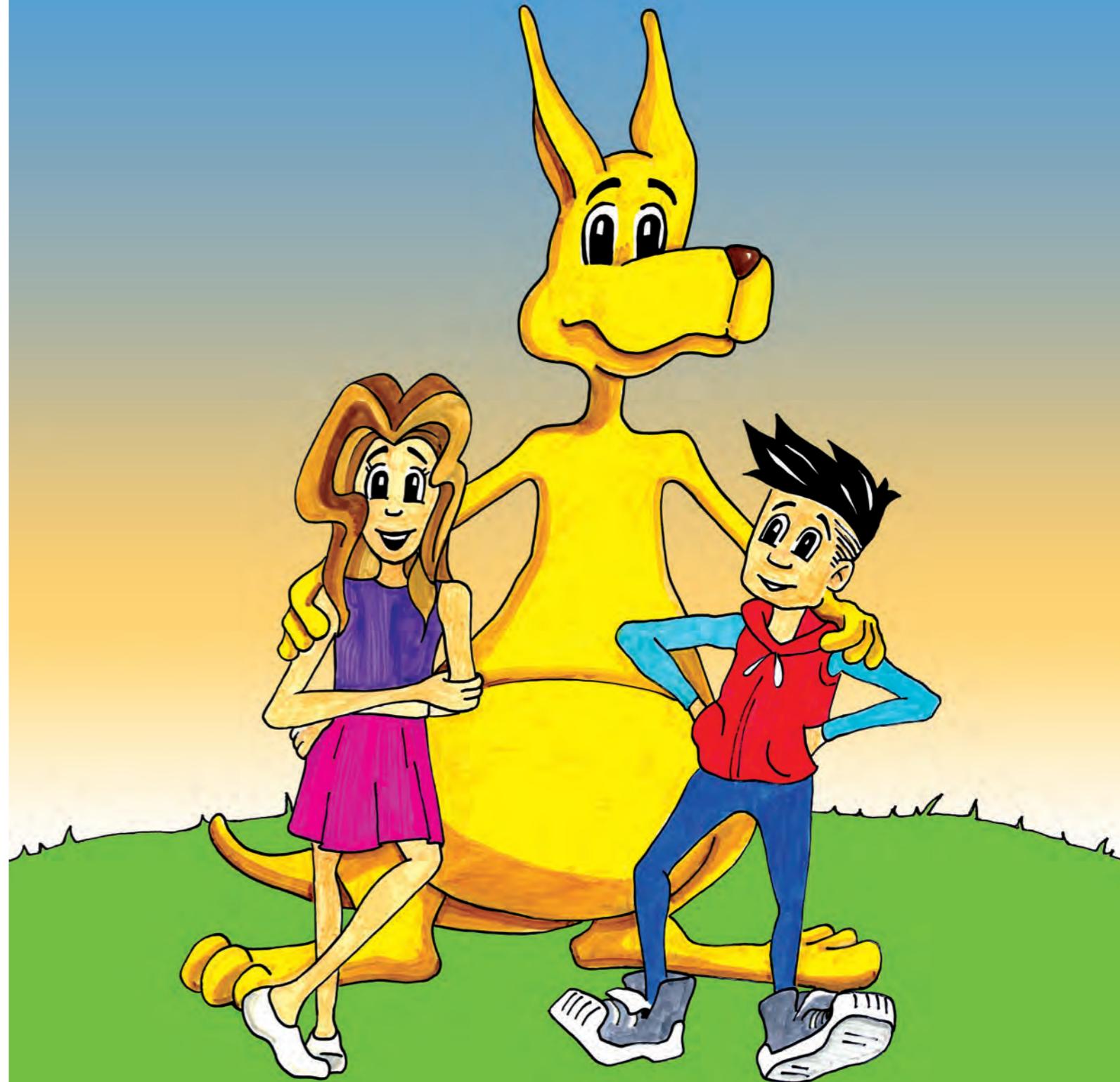
L-Avventuri ta'

ċowie

il-Gwardjan tas-Saħħa



© 2019



Ġowie



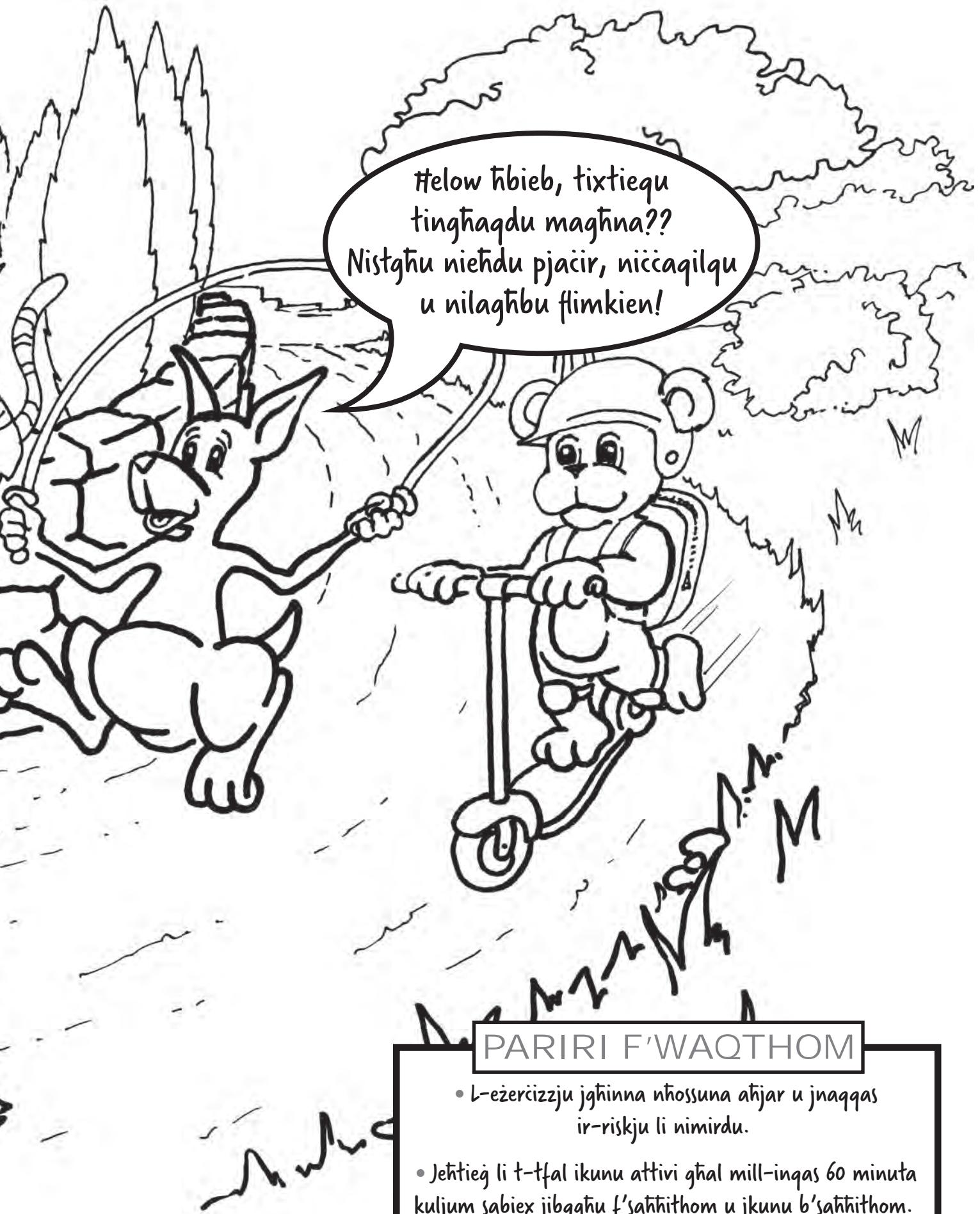
Merħba fl-ewwel ktieb tat-tpingija tiegħi L-Arventuri ta' ġowie il-Gwardjan tas-Satħha! Ingħaqad miegħi u ma' shabi sabiex titghalliem aktar dwar kif tibqa' f'satħtek tul-hajtek. Il-qari jgħin lit-tfal u l-genituri jqattgħu hin ta' kwalità flimkien.





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







PARIRI F'WAQTHOM

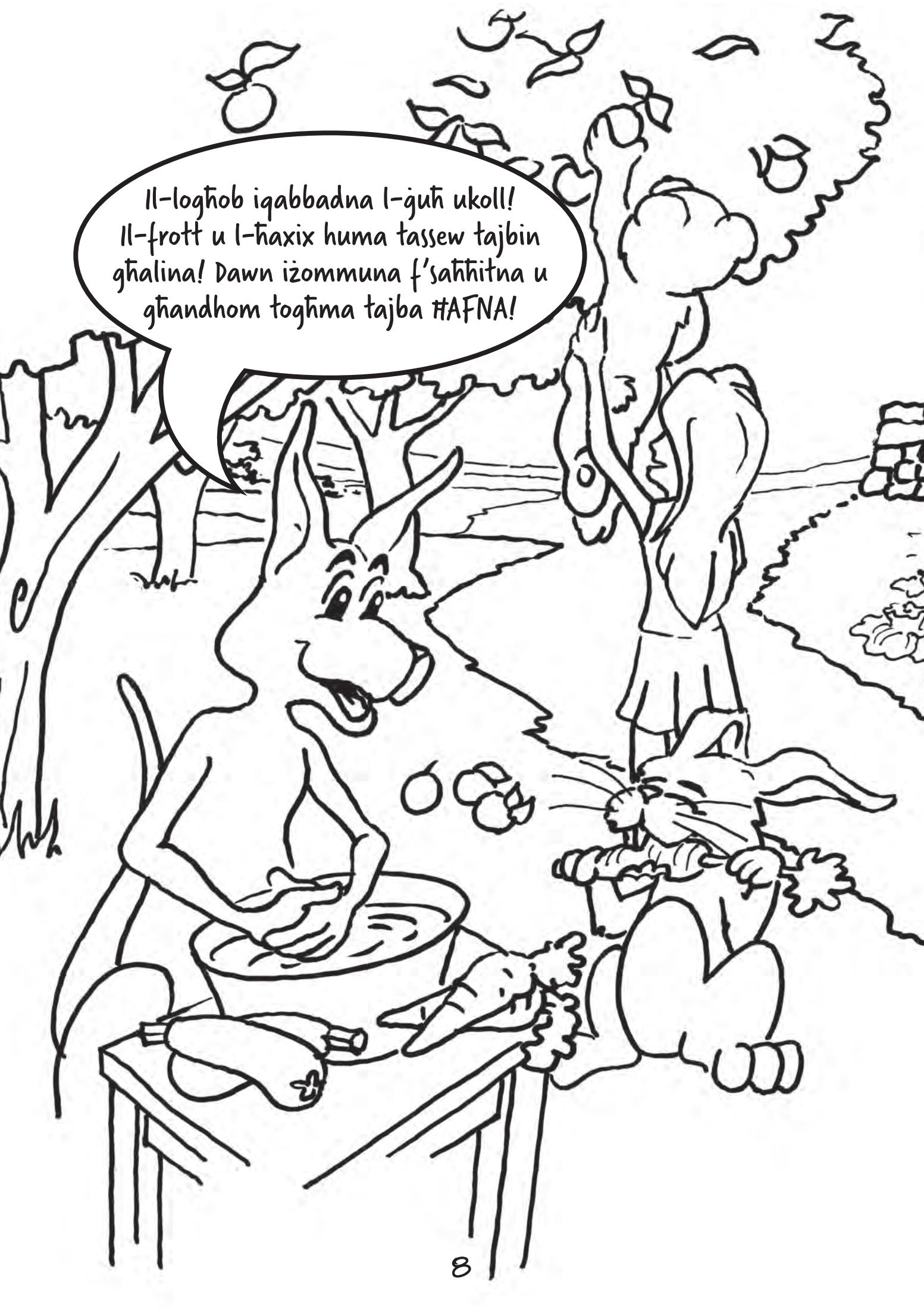
- Huwa importanti li tixrob regolarmen, specjalment meta t-temp ikun shun u waqt logħob attiv.
- L-ilma huwa l-aqwa xarba sabiex naqtgħu l-ghaxx. Filwaqt li halib abjad mingħajr xejn mizjud mieghu huwa tajjeb ukoll.



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

PARIRI F'WAQTHOM

- It-tfal għandhom jixorbu bejn litru u litru u nofs ilma kuljum.
- Il-frott u l-hwawar friski jżidu t-togħima lill-ilma.
- Ix-xarbiex biz-zokkor għandhom jiġu eritati sabiex jinżamm piż-
tajjeb għas-saħħa u s-snien jibqgħu b'saħħiġi għal dejjem.

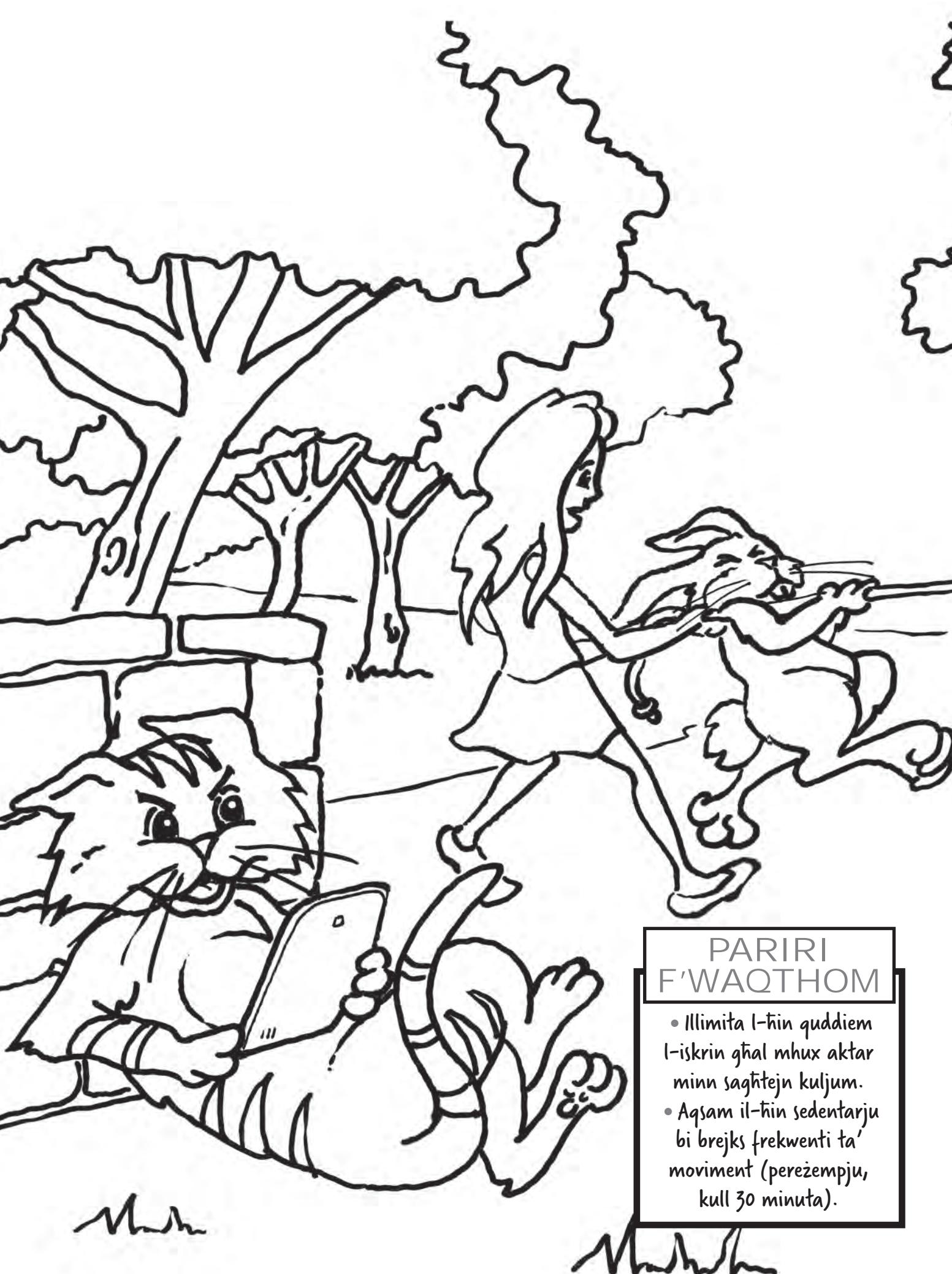


Il-logħob iqabbadna l-ġuħi ukoll!
Il-frott u l-haxix huma tasseg tajbin
għalina! Dawn iżommuna f'sahħitna u
għandhom toġħima tajba #AFNA!



PARIRI F'WAQTHOM

- Il-frott u l-haxix jagħtu l-kulur lill-ikel tagħna. Dawn iżommuna f'satħitna u jgħinu lil qisimna jibqa' jaħdem tajjeb.
- Ftakar li trid tieħu madwar 2-3 porzjonijiet ta' frott u 3-5 porzjonijiet ta' haxix kuljum. Agħażilhom f'kuluri differenti li jinhassu u jintegħmu differenti f'talqna.



PARIRI F'WAQTHOM

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

PARIRI F'WAQTHOM

Waqt il-brejks ta' moviment tista' taqbez,
tiggoggja fuq il-post, tagħmel 'jumping jacks'
(taqbez u tiftah u tagħlaq dirghajk u saqajk f'daqqa),
tghin lill-genituri tiegħek f'xi faċendi, tiżfen
mal-mužika u tigħi tul il-kuritur xi ftit drabi.



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



PARIRI F'WAQTHOM

- Atsel snienek mill-ingas darbtejn kuljum b'toothpaste tal-fluworur, qabel tmur torgod u f'xi hin iehor. Tlatlalatx halqek wara li tat sel snienek - sempliciment obzoq.
- Mur għand id-dentist tiegħek regolarmen sabiex snienek u l-hanek tiegħek jibqgħu f'sahħithom u b'sahħithom!



Wara ġurnata twila qħandna niftakru natħslu snienna qabel
nidħlu fis-sodda! Snien tajbin jgħinuna nibqgħu f'sahħitna u
jagħtuna tbissima ferm sabiha!



PARIRI F'WAQTHOM

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



Issa sar il-hin biex torgdu.
Il-lejl it-tajjeb... oħolmu sabih!

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

