Ċ 5.2 ĠIMGĦA FIL-ĦAJJA TIEGĦI

Ċ5.2.5.
Nikklassifikaw u nagħmlu differenza bejn l-attivitajiet li jżommuna f'saħħitna u dawk li jitfgħulna saħħitna lura.

A. Aqra, imbagħad wieġeb.

Fil-ħila Ċ5.2.1 konna żammejna djarju mifrux fuq sebat ijiem. Dawn huma r-riżultati ta' Felicienne, studenta fil-Ħames Klassi tal-Primarja.

	Attività	**Ħin**
1.	Xogħol tad-dar (Homework)	12-il siegħa
2.	Għajnuniet fix-xogħol tad-dar: ħasil ta' platti, tindif is-Sibt, qadi	10 sigħat
3.	Mistrieħ id-dar: logħob ta' ġewwa, televixin, logħob bil-kompjuter	15-il siegħa
4.	Qari bil-Malti u bl-Ingliż	8 sigħat
5.	Taħriġ mat-tim tan-netball tar-raħal	3 sigħat
6.	Attivitajiet reliġjużi: quddies, attendenza l-Youth Centre	8 sigħat
7.	Ħarġa l-Ħadd *picnic* mal-familja kollha.	5 sigħat
8.	Żjarat u għajnuna lin-nanniet tan-naħa tal-Mamà u tal-Papà	4 sigħat
9.	Irqad	56 siegħa

Wieġeb.

1. Semmi attività li għamlet Felicienne, illi żgur tgħinha biex tkun tifla f'saħħitha. Għid għaliex taħseb hekk.

____

____

____

2. Semmi attività mid-djarju ta' Felicienne, illi jekk tagħmilha fit-tul ħafna, tista' titfa' saħħet Felicienne lura. Għid għaliex taħseb hekk.

____

____

____

3. Felicienne, f'ġimgħa raqdet 56 siegħa. Dan jiġi 8 sigħat kuljum. Taħseb li dan jgħinha biex tkun f'saħħitha? Għid għaliex.

____

____

____

4. M'hemmx dubju li l-attività fiżika tgħinna nkunu f'saħħitna. Liema attività fiżika għamlet Felicienne? Kemm għaddiet ħin f'din l-attività?

____

____

____

B. Wieġeb billi tikteb VERU jew FALZ.

1.	L-isports jgħinna nkunu f'saħħitna.	
2.	Jekk ma niċċaqalqu qatt, saħħitna tmur lura.	
3.	Il-ħaxix u l-frott huma tajbin għal saħħitna.	
4.	Aħna għadna żgħar, allura importanti li nieklu ħafna ħelu kuljum.	
5.	Snienek, taħsilhom u ma taħsilhomx, xorta jitħassru.	
6.	Meta nuża r-rota nkun qiegħed nagħmel tajjeb għal saħħti.	
7.	Il-mediċini għandna noħduhom biss bil-parir tat-tabib.	
8.	It-tilqim kontra l-mard perikoluż, aħjar ma neħduhx, qas ħaqq kemm inweġġgħu biex nieħdu l-*injections*.	
9.	Il-*junk-food* għandna nevitawh kemm nistgħu għax jista' jagħmlilna ħafna ħsara jekk neħduh f'ammonti kbar.	
10.	L-aħjar tieħu l-prekawzjonijiet biex ma timradx, mhux l-ewwel timrad imbagħad tieħu l-kura.	

Ċ. Nitgħallmu permezz tal-għanjiet.

Hawnhekk insibu storja li l-iskop tagħha huwa li nitgħallmu kif ngħixu f'saħħitna. Naraw kif biex ngħixu f'saħħitna importanti ħafna li:

- nieklu ikel sustanzjuż bħall-ħaxix, ħalib, lewż u ġewż
- inkunu attivi u niċċaqalqu mhux dejjem bil-qiegħda

Agħfas hawn :

http://primarysocialstudies.skola.edu.mt/schoolnet/taqbiliet/kantastorja/7-nghixu-f-sahhitna.htm

Wieġeb VERU jew FALZ bil-għajnuna tal-għanjiet li tgħallimna:

1.	Irridu nidraw nieklu kollox, speċjalment ħaxix u frott.	
2.	Il-ħalib jagħmel tajjeb kemm għall-kbar kif ukoll għaż-żgħar.	
3.	Tiekol x'tiekol, kemm għandek tgħix tgħix.	
4.	Il-lewż u l-ġewż fihom ħafna sustanzi tajbin għal saħħitna.	
5.	M'għandna qatt nieklu l-ġewż għax nistgħu nixirqu.	
6.	Il-brodu, it-torti, l-imqarrun u l-minestra huma ikel tradizzjonali Malti li huwa sustanzjuż ħafna.	
7.	L-istuffat hija ikla oħra tradizzjonali Maltija sustanzjuża ħafna	
8.	L-eżerċizzju jżommna f'saħħitna.	

D. Niċċaqalqu fil-klassi.

Nitgħallmu din l-għanja u niċċaqalqu mar-ritmu u l-versi tagħha:

GĦOLLI JDEJK MISS SPALLEJK.

http://youtu.be/EVXlnRkeuhk

E. Ikteb TAJJEB jew ĦAŻIN

1. Pawlu jmur il-mużew bir-rota milli bil-karozza. __________
2. Marija tgħaddi ħafna ħin tilgħab quddiem il-kompjuter. __________
3. Ġanni moħħu biss biex jiekol il-ħelu, l-ħaxix idejqu. __________
4. L-iskola nagħmlu ħafna sport. __________
5. Noqgħodu ħin twil bilqegħda jagħmlilna tajjeb. __________
6. Ommi tħobb ssajjar ħafna ħaxix, ħut u tiġieġ. __________