

## Ċ 5.2 ĠIMGĦA FIL-FAJJA TIEGHI



### Ċ5.2.5.

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

#### A. Aqra, imbagħad wiegeb.

Fil-ħila Ċ5.2.1 konna zammejna djarju mifruż fuq sebat ijiem. Dawn huma r-rizultati ta' Felicie, studenta fil-Flames Klassi tal-Primarja.

|    | Attività  | Fin          |
|----|---|--------------|
| 1. | Xogħol tad-dar (Homework)   | 12-il siegħa |
| 2. | Għajuniet fix-xogħol tad-dar:<br>ħasil ta' platti, tindif is-Sibt, qadi | 10 sigħat    |
| 3. | Mistrieħ id-dar:<br>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 religjużi:<br>quddies, attendenza l-Youth Centre           | 8 sigħat     |
| 7. | Flarga l-Fladd <i>picnic</i> 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 Felicie, illi żgur tgħinha biex tkun tifla f'saħħitha. Għid għaliex taħseb hekk.

---

---

---

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

---

---

---

3. Felicie, f'gimgha raqdet 56 siegħa. Dan jigi 8 sigħat kuljum. Taħseb li dan jgħinha biex tkun f'saħħitha? Għid għaliex.

---

---

---

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

---

---

---

## B. Wiegeb 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 jithassru.  |  |
| 6.  | Meta nuża r-rotta 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 inweggħu biex nieħdu l- <i>injections</i> .    |  |
| 9.  | Il- <i>junk-food</i> għandna nevitawh kemm nistgħu għax jista' jagħmlilna ħafna ħsara jekk neħduh f'ammonti kbar. |  |
| 10. | L-aħjar tiegħu l-prekawzjonijiet biex ma timradx, mhux l-ewwel timrad imbagħad tiegħu 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/taqbiliyet/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-gewż fihom ħafna sustanzi tajbin għal saħħitna.   |  |
| 5. | M'għandna qatt nieklu l-gewż 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 jzommna f'saħħitna.  |  |

### D. Niċċaqalqu fil-klassi.

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

GHOLLI JDEJK MISS SPALLEJK.

<http://youtu.be/EVXlnRkeuhk>



### E. Ikteb TAJJEB jew ĦAZIN

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 tigieg. \_\_\_\_\_