

# ჩუბაჩი სუპერჰელის ფესტი

**მესამე თაობაში:** წილითხა შექსო ღა ზორნაში სიც-  
ყვავს უასახახა. თითოვაული სიცყვა  
მაღლოდ ერთსაც ედა გამოიყორ.

შენი გული არის (1), რომელიც წნევას (2) მთელ შენს სხეულში, მი-  
ლების ქსელის მეშვეობით, რომელთაც (3) და ვენები ჰქვიათ. სისხლი  
მუდმივად უნდა მოძრაობდეს შენს (4) კუნთებსა და სხეულის სხვა ნა-  
ნილებში, რომ მათ (5) და სხვა ნივთიერებები (ციტამინები და მინერა-  
ლები) მიაწოდოს. ეს ნივთიერებები გჭირდება სკოლაში ყურადღების  
მოსაკრებად, ფეხბურთის სათამიშოდან მეგობრებთან ერთად საცეკ-  
ვაოდ. ფაქტობრივად, გული ყველაფერში მონაწილეობს რასაც აკეთებ,  
და ბევრს მუშაობს შენი კარგად ყოფნისთვის. აი, რატომ უნდა გაუფ-  
რთხოლდე მას მთელი (6) მანძილზე.

- კათი
- ჟაგებაზი
- სერვისის
- ფინანსი
- სისხლი
- ართებობა



## ისოლი თუ არა, რომ

- შენს გულს წუთიც კი არ სჭირდება სისხლის მთელს ორგანიზ-  
მში გადასასროლად;
- შენს გულს დღეში 130 000 და წელიწადში 47 მილიონი შეკუმ-  
შვა უსდება;
- სხეულში არსებული სისხლძარღვები კი მთელ დედამიწას შე-  
იძლება გარს შემოერტყას.

## კიდევ რა უვიდესი გაუკათო

ამ ამბეჭისა და თამაშების სწავლით შენ უკვე დაეხმარე სუ-  
პეროგულს შეასრულოს თავისი მისია, შეგინარჩუნოს ჯანმრთე-  
ლი გული. შეგიძლია მას შემდგომშიც დაეხმარო:

- დაურიგე ეს ბუკლეტები შენს მეგობრებს და ასწავლე მათ  
სუპერგულის თამაშები;
- მეგობრებთან ერთად სუპერგულისთვის მოაწყვეთ სპეცი-  
ალური ფეხბურთის ან კალათბურთის თამაშები
- აჩვენე ეს ბუკლეტი მშობლებსა და უფროსებსა და გულის-  
თვის სასარგებლო ჯანმრთელი საკვების მომზადება სთხოვე
- მოუყევი მასწავლებელს ეს ამბები და სთხოვე, სკოლაში  
ჯანმრთელი გულის ზეიმი მოაწყოს.



ჯანდაცვის  
განახობაში  
ერთობები



საქართველოს გალის ფონდი  
GEORGIAN HEART FOUNDATION

“გადამატებული გული უკვე მომზადება სასარგებლო ჯანმრთელი გულის მიზანით. ამ გულის მიზანი არის გულის უკვე მომზადება სასარგებლო ჯანმრთელი გულის ზეიმი მოაწყოს.”



USAID  
აშშის საუცხოვო სამსახური

ჯანდაცვის  
განახობაში  
ერთობები

გამარჯობა!  
ე  
სუპერჰელი ვან.  
მისაწია,  
როგორ გამიზანი!



! წოლე კვები! იმისავე! უკვე სუპერჰელი ჩამოსი!

ისწავლე როგორ შეინარჩუნო ჯანმრთელი გული. ის ხომ ყოველ დღე და ყო-  
ველ ღამე შეუსვენებლად მუშაობს შენი სიცოცხლისთვის.

გადამატებული გულის ამბები და მოსინჯე ახალი თამაშები.

# იმოქნავე!

გული კუნთია. როცა ვარჯიშობ, შენი გული უფრო  
მეტს მუშაობს, ეს კი მას აძლიერებს.

ჯანმრთელი რომ იყო, ყოველდღიურად დაახლოე-  
ბით 60 წუთი მაინც უნდა ივარჯიშო. ვარჯიშად ნების-  
მიერი რამ ითვლება, რომლის დროსაც იმოძრავებ და  
ენერგიას დაახარჯავ, მაგალითად, სპორტული თამაშე-  
ბი, ცეკვა და ოთახის დალაგებაც კი.

## პირველი თამაში

ფლეს ივარჯიშა? ფახავილი პვემოთ მოცე-  
მალ ცხრილს, და საცავა დლაპი 60 წუთი მაინც  
ივარჯიშო!

გახაიბდა მაგონგაბას, ვინ მოაგროვა ჭვალა-  
ზა მატებული მოძრაობის წათები?

ვარდაზე ფასით ან	ვარდაზე მასაზე	ვარდაზე მასაზე
ვარდაზე ფასით ან		
ვარდაზე მასაზე		
ვარდაზე ფასით ან		
ვარდაზე მასაზე		
ვარდაზე ფასით ან		
ვარდაზე მასაზე		
ვარდაზე ფასით ან		
ვარდაზე მასაზე		
ვარდაზე ფასით ან		
ვარდაზე მასაზე		
ვარდაზე ფასით ან		
ვარდაზე მასაზე		



# სწორე იქვეჩა!



## სოდეთ თუ ანა რომ...

ყოველთვის ძლიერი  
და ჯანმრთელი რომ იყო,  
მრავალფეროვანი საკვე-  
ბი უნდა მიირთვა. ეცადე  
მეტი ხილი და ბოსტნეუ-  
ლი ახრამუნო, ცხიმიან,  
მარილიან და ტკბილ (ზა-  
ქარდამატებულ) საკვებს  
კი მოერიდო.

სასარგებლო შაქრები  
შეიძლება ვიპოვოთ  
გორიცაა უცხიმოდ  
თამი, თხილეული,  
ახლადგამოწურული  
ულს ენერგიას აწვდის  
იყოს, შენ კი გაიზარდო. შეეცადე ასეთი ჯანსაღი საკვები  
უფრო ხშირად მიირთვა.

ზოგიერთი საკვებს მეტისმეტი  
და არაჯანსაღ ცხიმებს შეიცავს.  
ასეთია ჩიპსე-  
ბი, ბურგერები, ცხიმში შემწვარი ქათამი, ნამცხვრები,  
კანჯეტები და  
ტკბილი სასმელები. ისინი იშვია-  
თად შეგიძლია  
მიირთვა. თუ ზედმეტი მოგივი-  
გასუქდე და ამის გამო შენ  
განმავლობაში სათანადოდ  
მუშაობა გაუჭირდეს.



## ვარდი თამაში:

როგორ ფიქრობ,  
რომელია გუ-  
ლისთვის  
სასარგებლო  
საკვები? შეხედე  
ჩამოთვლილ საჭ-  
მელებს და გად-  
ანანილე შესა-  
ბამის სვეტებში.  
სწორი პასუხები  
მეოთხე გვერდზეა  
— ნინასნარ არ  
ჩაიჭყიოთ!

## ვარდი:

- ჩიპსები
- ცხიმში შემწვარი
- ქათამი
- შოკოლადის
- ნამცხვარი
- ხილი
- ბურგერი
- ცხიმიანი ქეხვი
- უცხიმოდ შემწვარი
- თევზი
- მანინი, იოგურტი,
- საჭო და რძე
- ბოსტნეული
- ლიმონათი ან კოლა

## ურნ საირე

მიირთვი:

## გვართულ მიირთვი: