**კოვიდი არ არის განაჩენი**

 კორონავირუსის პანდემიის გამო მსოფლიოს მოსახლეობის უდიდეს ნაწილს ცხოვრების ჩვეული სტილის შეცვლა მოუხდა, მათ შორის მოსწავლეებსაც, რომლებიც სასკოლო გაკვეთილებს სახლის პირობებში ესწრებიან.

სპეციალისტების დიდი ნაწილი საუბრობს, რომ გარდა ონლაინსწავლებისა, არის კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი საკითხი, კერძოდ, ჯანმრთელობის პრობლემა, რომელსაც ცხოვრების პასიურ რეჟიმში გადასვლა ქმნის. თუმცა არსებობენ მშობლები, რომლებიც ამ მეთოდს ტრადიციულ სწავლებასთან შედარებით უკეთესადაც კი მიიჩნევენ.

 მშობლის საგაკვეთილო პროცესში ჩართულობა, შვილის აქტიურობის დონისა და სწავლების ხარისხის კონტროლი, პედაგოგებისა და მათი მეთოდების შეფასება, მოსწავლეებში ტექნოლოგიების ფლობის უნარ-ჩვევების ამაღლება, შვილის ყოველდღიურობისთვის თვალ-ყურის დევნება და მასში მონაწილეობა — აი, დადებითი მხარეები, რომლებიც მშობელთა ნაწილმა დისტანციურ სწავლებას მოუძებნა. კორონავირუსის გამო შექმნილი რთული მდგომარეობა მშობლებს შვილებთან ურთიერთობის გაღრმავების შესაძლებლობას აძლევს.

 **ესაუბრეთ ბავშვს შექმნილ მდგომარეობაზე**

 როგორ ავუხსნათ კორონავირუსის პანდემიის ფენომენი შვილებს, მაშინ, როდესაც წარმოდგენა არ გვაქვს, რამდენ ხანს გაგრძელდება კარანტინი? ცხადია, იმ ინფორმაციის შინაარსი და მოცულობა, რომელსაც ბავშვს მივაწვდით, მათს ასაკზე იქნება დამოკიდებული, თუმცა ნებისმიერ შემთხვევაში სასურველია, დავიცვათ ოქროს წესი: შექმნილ მდგომარეობაზე საუბრისას შეინარჩუნეთ სიმშვიდე. ნერვიულობასა და შიშს თუ გამოავლენთ, ეს ემოციები არც თქვენს შვილს გამოეპარება. მნიშვნელოვანია გულწრფელობა, სათქმელის მოკლედ და მკაფიოდ გადმოცემა. ნუ დატვირთავთ ბავშვს ზედმეტი ინფორმაციით. თუკი ბავშვი ვირუსთან დაკავშირებით სტრესს ან შიშს გამოავლენს, ჩაეკითხეთ, რომ დაადგინოთ, რა ინფორმაცია აქვს მას ისეთი, რომელიც აშინებს. შეიძლება, თანატოლებისგან მცდარი ინფორმაცია მიიღო ან ზრდასრულების ნათქვამი არასწორად გაიგო. ესაუბრეთ ბავშვს იმ შესაძლო გეგმასა თუ აქტივობებზე, რომლებსაც კარანტინის პერიოდში ერთობლივად დასახავთ და განახორციელებთ. გეგმა აუცილებლად შეადგინეთ მასთან შეთანხმებით.

ახლა კი თქვენი ყურადღება მინდა მივაპყრო ჩვენი მოსწავლეების სამეცადინო გარემოსა და მის სწორად მოწყობაზე, რათა პანდემიდაან გამომდინარე კომპიუტერთან მიჯაჭვულობით გამოწვეული დისკომფორტი გარკვეულწილად შევამსუბუქოთ.

 **როგორ უნდა მოვუწყოთ სასწავლო სივრცე სკოლის მოსწავლეს? – მთავარი შეცდომები და სწორი მიდგომა.**

 სამუშაო ადგილისა და სასწავლო სივრცის მოწყობის უგულებელყოფით მშობლები საკმაოდ გავრცელებულ შეცდომას უშვებენ. ბავშვს ესაჭიროება თავისი კუთხე, სადაც სწორად ექნება შერჩეული ავეჯი, შესაბამისი განათება კითხვისა და წერისთვის, მისთვის კომფორტული ფერთა გამა და საყვარელი წვრილმანები, რომლებიც მყუდროებას შეუქმნის. მაშინ სწავლისადმი ინტერესი მოსწავლეს ნაკლებად გაუქრება, ხოლო დედას არ მოუწევს განაწყენება მისი მოუსვენრობის ან გაფანტული ყურადღების გამო. მოდით ვნახოთ, რა შეიძლება გავაკეთოთ იმისათვის, რომ მოსწავლის სამუშაო ადგილი უფრო მეტად კომფორტული გავხადოთ.

**გამოვყოთ სამუშაო სივრცე**

 არასწორია, თუ დავალებების გასაკეთებლად ბავშვი სასადილო მაგიდის კუთხეში იყუჟება, ზის სავარძელში ან საერთოდაც მისაღები ოთახის ხალიჩაზე წევს. შესაძლოა, ასე მისთვის მოსახერხებელია, მაგრამ მისი ტანადობისა და მხედველობისთვის სასარგებლო არაა, ხოლო ყურადღების კონცენტრაციაც ამგვარ მოუხერხებელ მდგომარეობაში საკმაოდ დაბალია. გამოყავით სამეცადინო კუთხე — მაგიდის, სკამისა და რამდენიმე თაროს განთავსება ბავშვის საძინებელ ოთახში ან მისი გამოყოფა შირმით საერთო ოთახისგან ნამდვილად შესაძლებელია. მოდით, ეს ადგილი იყოს ბავშვის „სამუშაო კაბინეტი“, სადაც შენახული იქნება მისთვის საჭირო წიგნები და რვეულები, სადაც ის შეძლებს კომფორტულად გაატაროს დრო.



ბავშვის სიმაღლე უფრო ნაკლებია ვიდრე ზრდასრულის, ამიტომ ჩვეულებრივი მაგიდა და სკამი მისთვის მოუხერხებელი იქნება. აუცილებელია ავეჯის კომპლექტი მოსწავლის შესაბამისი ფიზიკური პარამეტრებისთვის. სკამზე ბავშვი უნდა იჯდეს მხრებში გაშლილი(გამართული), იატაკზე დაშვებული ტერფებით. მაგიდის თავი მუხლებიდან უნდა იყოს 10 სანტიმეტრით მაღლა. მასზე საკმარისი ადგილი უნდა იყოს წიგნებისა და რვეულებისათვის, ამავდროულად ადგილი უნდა რჩებოდეს იმისათვის, რომ ბავშვმა შეძლოს მასზე იდაყვების დაყრდნობაც. ეს კომპლექტები სიმაღლის შეცვლის შესაძლებლობას იძლევა ანუ ,,იზრდება“ ბავშვთან ერთად. ეს კი ძალიან ხელსაყრელი და მოსახერხებელია, მით უმეტეს, თუ გავითვალისწინებთ, რომ ბავშვები სწრაფად იყრიან ტანს. სპეციალისტების ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი რეკომენდაცია კომპიუტერის ეკრანთან ბავშვის ჯდომის სტილს ეხება. როდესაც მოზარდი უყურებს ეკრანს, ეკრანის ზედა კიდე უნდა იყოს თვალის ხაზიდან ოდნავ დაბლა. რეკომენდებულია, რომ ყოველი ონლაინგაკვეთილის შემდეგ ბავშვი წამოდგეს და გარკვეული ვარჯიშები გააკეთოს.

 **ვირჩევთ კომფორტულ განათებას**

 კარგი განათების ქვეშ თვალებზე დატვირთვა მცირდება, ბავშვი ნაკლებად იღლება. მაგიდის დასადგამად საუკეთესო ადგილი ფანჯარასთანაა. ოღონდ არა ფანჯრის მოპირდაპირე მხარეს, არამედ ოდნავ გვერდულად, რათა შუქი მარცხნიდან ეცემოდეს, მათთვის ვინც წერს მარჯვენა ხელით, ხოლო მარჯვნიდან — მათთვის, ვინც ცაციაა. საჭიროა ფანჯრებზე ჟალუზები დავკიდოთ, რათა საშუალება გვქონდეს, ვაკონტროლოთ განათება. მაგიდაზე უნდა დავდგათ სანათი — არის ისეთი მოხერხებული ვარიანტებიც, რომლებიც მაგიდის კუთხეში მაგრდება და ბევრ ადგილს არ იკავებს. ამასთანავე საღამოობით აუცილებლად უნდა აინთოს შუქი, რადგან მხოლოდ მაგიდის სანათი ვერ შეძლებს სივრცის საკმარისად განათებას.



წლიდან წლამდე სახლში სკოლისათვის საჭირო ათასგვარი ნივთი დაგროვდება. მათი შენახვა უმჯობესია დახურულ უჯრებსა და თაროებზე, რათა მაგიდის ზედაპირი არ გადაივსოს. ნივთები, რომლებსაც ბავშვი ყოველდღიურად იყენებს, მისთვის მისაწვდომ ადგილას უნდა იყოს. ასეთ ნივთებს, როგორც წესი, მაგიდის გამოსაწევ უჯრებში ან ტუმბოში ინახავენ, რომელიც მაგიდის გვერდით არის განთავსებული. რაოდენობის ზრდის გათვალისწინებით, საჭირო იქნება ავეჯის დამატება, მაგალითად, დასაკიდი თაროების ან კიდევ ერთი ტუმბოსი.

 **სივრცის მოწყობისას რჩევებს ბავშვისგან ვიღებთ**

 შეუძლებელია სწავლისათვის კომფორტული ადგილის მოწყობა ბავშვის სურვილების გათვალისწინების გარეშე. საშინაო დავალებების შესრულებისათვის საჭირო ადგილის მოწყობისას რჩევები მიიღეთ ამ სასკოლო კუთხის მომავალი მფლობელისგან, გაითვალისწინეთ მისი ინტერესები და გატაცებები. ავეჯის არჩევისას ყურადღება მიაქციეთ არა მხოლოდ პრაქტიკულ ნიშნებს, არამედ ესთეტიკურსაც.

 **თუ თქვენი შვილი თინეიჯერია** ესაუბრეთ მისთვის საინტერესო თემაზე: სპორტზე, მუსიკაზე, გამოჩენილ ადამიანებზე, მეგობრებზე; გაისეირნეთ; ერთად ივარჯიშეთ საყვარელი მუსიკის თანხლებით. გამორთეთ ტელევიზორი და ტელეფონი. უსმინეთ და უყურეთ ბავშვებს. მთლიანად დაუთმეთ მათ თქვენი ყურადღება. მხიარულად გაატარეთ დრო! მე გულახდილი ვიქნებოდი მოზარდთან და ვეტყოდი: „კარგი, მე და შენ ორივემ ვიცით, რომ ძალიან ბევრი დრო გაქვს, მაგრამ ისიც ორივემ ვიცით, რომ კარგი არ არის შეუზღუდავი წვდომა კომპიუტერთან და /ან სოციალურ მედიასთან. ეს არ არის ჯანსაღი, არ არის ჭკვიანური და შეიძლება გააძლიეროს შენი მღელვარება. ჩვენ არ ვფიქრობთ, რომ სოციალურ მედიასთან  თავისუფალი წვდომა შენთვის კარგი იდეაა ნებისმიერ გარემოებაში. ამდენად ის ფაქტი, რომ შენ არ ხარ სკოლაში და შენი დრო არ არის დაკავებული გაკვეთილებით, არ ნიშნავს, რომ მთელი ეს დრო სოციალური მედიით უნდა ჩანაცვლდეს“. მაგრამ მე ვფიქრობ, რომ ეს უნდა თქვათ ძალზე გულახდილად და გაცნობიერებით, რომ, რა თქმა უნდა, შეუძლებელია სკოლაში გატარებული დრო სრულად შეცვალოს ონლაინ რეჟიმში ყოფნამ. და ამდენად ჩემი რეკომენდაციაა, რომ მშობლებმა უზრუნველყონ დღის განრიგის შემუშავება, რომ არსებობდეს გეგმა, თუ როგორ დაიხარჯოს დრო — ის შეიძლება ითვალისწინებდეს თამაშის დროს, როცა ბავშვებს შეუძლიათ ტელეფონის აღება და მეგობრებთან დაკავშირება, რისი სურვილიც მათ, რა თქმა უნდა, ექნებათ. მაგრამ განრიგში ასევე გათვალისწინებული უნდა იყოს ტექნოლოგიებისგან თავისუფალი დროც,  რომელიც გამოყოფილია სადილის მომზადებაში დასახმარებლად, გარეთ გასასვლელად. მნიშვნელოვანია, იზრუნოთ საკუთარ და ბავშვის როგორც მენტალურ, ისე ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე: იქნება ეს ვარჯიში, ჯანსაღი საკვებისა თუ სასუსნავების მირთმევა, სეირნობა თუ მედიტაცია. კარგი იქნება, თუ ამისკენ ბავშვს საკუთარი მაგალითით უბიძგებთ. ერთ-ერთ თავსატეხს ბავშვების ფიზიკური აქტივობა და სუფთა ჰაერზე გასეირნება წარმოადგენს.

 ეკრანდამოკიდებულების ზრდა, როგორც მოზარდებში, ასევე პედაგოგებში, როგორც მხედველობის, ასევე ძვალსახსროვანი სისტემის პრობლემებს წარმოქმნის წინაპირობაა. სპეციალისტები მოქალაქეებს მოუწოდებენ, რომ ონლაინსწავლის ან მუშაობის დროს მაქსიმალურად იფიქრონ ხერხემლის მდგომარეობაზე. ნეიროქირურგების რეკომენდაციაა, რომ იმ შემთხვევაში თუ ონლაინსწავლების პერიოდში მშობელი შეამჩნევს, რომ მოზარდს ძვალსახსროვანი სისტემის გარკვეული ცვლილებები აქვს, აუცილებელია რეაბიტოლოგს მიმართოს და შესაბამისი კვლევები ჩაუტარდეს, რათა შემდეგი გართულებები არ განვითარდეს.

ხერხემალი არის მალებისგან შექმნილ მყარი ბერკეტი, რომელიც მრავალი სახსრისგან შედგება და მისი საშუალებით ხდება მოძრაობა, დგება მომენტი, როდესაც კუნთოვანი და მყესოვანი სისტემა ძალიან დასუსტებულია, ჩვენი თავის ყველაზე დიდი მტერი ჩვენ ვართ, როდესაც არ ვვარჯიშობთ, ან იმაზე მეტ დატვირთვას ვაძლევთ ხერხემალს, ვიდრე ჩვენ ეს შეგვიძლია. მეორე უკიდურესობაა, როდესაც საერთოდ არაფერს ვაკეთებთ, ვდუნდებით. როდესაც ვართ ეკრანზე დამოკიდებული, მთლიანად უგულვებელვყოფთ ჩვენი ხერხემლის პოზას, კონცენტრირება ხდება მხოლოდ ეკრანზე და ხდება ხერხემლის გადატვირთვა, როდესაც არასწორ პოზაში ვამყოფებთ ხერხემალს იოგები განიცდიან დიდ გადატვირთვას.

გამოსავალი — აქციე ფიზიკური აქტივობა  ცხოვრების წესად  [ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის რეკომენდაციაა,](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/)რომ 5-17 წლის ბავშვები და ახალგაზრდები დღეში მინიმუმ ერთსაათიანი, ხოლო 18 წელს ზევით — სულ მცირე 150-წუთიანი ყოველკვირეული საშუალო ან ინტენსიური ფიზიკური აქტივობით უნდა დაკავდნენ. რამდენი წლისაც უნდა იყოთ, კარგი ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად მნიშვნელოვანია ფიზიკური აქტივობა. სამწუხაროდ, ბევრი საკმარის დროს არ უთმობს ვარჯიშს. რატომ არის ვარჯიში აუცილებელი? ფიზიკური აქტივობა დაგეხმარებათ, თუმცა ფიზიკური აქტივობა თქვენი ასაკისა და ჯანმრთელობის შესაბამისი უნდა იყოს.

* **გქონდეთ კარგი ძილი.**
* **იყოთ აქტიურები.**
* **გაიძლიეროთ კუნთები და გაიმაგროთ ძვლები.**
* **შეინარჩუნოთ ან მიაღწიოთ ჯანსაღ წონას.**
* **შეამციროთ დეპრესიით დაავადების რისკი.**

კვლევეს მიხედვით მათემატიკაში მოსწავლეთა 7%-ით მეტმა უკეთესი ქულები აიღო გაკვეთილზე, რომელზეც ისინი ფიზიკური აქტივობითაც იყვენენ დაკავებულნი.

**იარე ფეხით**

ლამაზი სხეული — 25-წუთიანი რიტმული სიარულის შემთხვევაში კუნთები იმავე დღეს ასწრებს აღდგენას, რაც იმას ნიშნავს, რომ დღეების გამოტოვება არ მოგიწევთ.

დადებითი ცვლილებები ტვინში. — იზრდება ენდორფინების გამომუშავება და მცირდება სტრესი(ენდორფინი — ბედნიერესისა და სიხარულის ჰორმონების ჯგუფია. სისხლში მათი დონის აწევა შესაძლებელია, თუ ორგანიზმს ფიზიკურად დავტვირთავთ, მაგ., სპორტით, ვარჯიშებით. სისხლში ენდორფინის შემცველობა იზრდება სიცილის დროს. გასაოცარია, მაგრამ ხელოვნული ღიმილიც კი გარკვეულწილად ზრდის მის დონეს).

ძლიერი ფილტვები და გული — სიარული აძლიერებს ფილტვებს და ხელს უწყობს სისხლში ჟანგბადის მიწოდების ზრდას.

გამოდით მზის გულზე ყოველდღიურად 15-20 წუთით და ისეირნეთ ნებისმიერი მიმართულებით. რა თქმა უნდა, სეირნობისთვის დრო უნდა შეარჩიოთ სეზონისა და ადგილმდებარეობის შესაბამისად.  უმჯობესდება ძილი. ხშირად მოულოდნელად ქრება დეპრესიის სიმპტომები. ბავშვის ყოველდღიური გასეირნება სუფთა ჰაერზე აუცილებელია მისი ჯანმრთელი ზრდა-განვითარებისთვის. სუფთა ჰაერსა და მზის სხივებზე გამომუშავდება ვიტამინი D, რომელიც ხელს უწყობს: სიცოცხლის გახანგრძლივებას, აძლიერებს ბავშვის ორგანიზმს და იცავს მას დაავადებებისგან (განსაკუთრებით კი რაქიტისგან). სუფთა ჰაერზე გასეირნება აძლიერებს ბავშვის მადას და მის ნერვულ სისტემას, უმჯობესდება სისხლის მიმოქცევა, ძილი უფრო მშვიდი და ღრმა ხდება, ტემპერატურის ცვალებადობა ხელს უწყობს ორგანიზმის გაკაჟებას. ბავშვი, რომელიც მიჩვეულია ზაფხულშიც და ზამთარშიც გასეირნებას, იშვიათად ცივდება. წელიწადის თბილ დროს ბავშვი სასურველია დღის განმავლობაში იყოს ჰაერზე. რა თქმა უნდა, სუფთა ჰაერზე სეირნობა კარგია, მაგრამ გარკვეული წესების დაცვით, მაგ.: გვქონდეს მორგებული პირბადე, მოვერიდოთ ქუჩაში მომზადებულ საკვებს, პოპკორნი იქნება თუ სხვა რამე, თან ვიქონიოთ პირადი წყლის ბოთლი, სადეზინფექციო ხსნარი, რომელსაც გამოვიყენებთ ნებისმიერ ზედაპირთან, ასევე ფულთან, შეხების დროს, ბავშვები მოვარიდოთ ერთმანეთს ისე, რომ ჯგუფ-ჯგუფად არ ითამაშონ. ასეთი აქტივობით თუ გავიყვანთ ბავშვებს, ჩვენ მაქსიმალურად ხელს შევუშლით დაინფიცირებასა და ვირუსის ფართომასშტაბიან გავრცელებას.

 ფიზიკურ აქტივობებთან ერთად არანაკლებ მნიშვნელოვანია, რა ტიპის საკვებისგან ვიღებთ საჭირო ენერგიას. დღესდღეობით, მსოფლიო ჯანდაცვის ერთ-ერთ უმთავრეს პრობლემას არაჯანსაღი კვება წარმოადგენს - შაქრის და მარილის ჭარბი ოდენობა, ნახევარფაბრიკატი პროდუქტები, ტკბილი გაზიანი სასმელები და ა.შ. მოსახლეობის დიდი ნაწილის ყოველდღიურ საკვებს წარმოადგენს, მაშინ, როცა ამგვარი პროდუქტის რეგულარული მოხმარება ჯანმრთელობის სერიოზულ პრობლემებს იწვევს. კარგი ჯანმრთელობის საწინდარი კარგი კვებაა. კარგი კვება კი ჯანსაღი და ბალანსირებული საკვების მიღებას ნიშნავს. ამიტომ ყურადღება მიაქციეთ თქვენი საჭმლის ულუფას და იმას, თუ რამდენ მარილს, ცხიმსა და შაქარს იღებთ. აგრეთვე გაამრავალფეროვნეთ კვების რაციონი და შეიტანეთ მასში ხილი და ბოსტნეული. პურის, ბურღულეულის, მაკარონისა და ბრინჯის შეძენისას, წაიკითხეთ შეფუთვაზე დატანებული შემადგენლობა, რაც ცეხვილი ხორბლისგან დამზადებული პროდუქტების შერჩევაში დაგეხმარებათ. ეს პროდუქტები, რაფინირებული მარცვლეულისგან განსხვავებით, შეიცავს ბოჭკოს და გამოირჩევა მაღალი კვებითი ღირებულებით. რაც შეეხება ცილებს, მიირთვით ცხოველისა და ფრინველის უცხიმო ხორცის მცირე ულუფა. თუ შესაძლებელია, კვირაში რამდენიმე დღე მენიუში თევზიც შეიტანეთ. თუ დიდი რაოდენობით შაქარსა და ცხიმს იღებთ, წონაში მომატების საშიშროების წინაშე დგახართ. ამიტომ ტკბილი სასმელების ნაცვლად დალიეთ წყალი. დესერტის ნაცვლად კი მიირთვით ხილი. შეამცირეთ ცხიმის შემცველი ისეთი პროდუქტების მიღება, როგორიცაა: ძეხვი, სოსისი, ხორცი, კარაქი, ყველი, ნამცხვარი და ორცხობილა. შეეცადეთ, საჭმელი მცენარეულ ზეთზე დაამზადოთ. ყურადღება მიაქციეთ არა მხოლოდ იმას, თუ რას ჭამთ, არამედ იმასაც, თუ რამდენს ჭამთ. რაც უნდა გემრიელი იყოს საჭმელი, ნუ შეჭამთ ძღომამდე; მიირთვით მხოლოდ იმდენი, რამდენიც შიმშილის გრძნობას დაგიკმაყოფილებთ.

 **საკმარისად იძინეთ**

 ადამიანებს გამოძინებისთვის სხვადასხვა დრო სჭირდებათ. მაგალითად, ახალშობილებს დღეში 16—18 საათი სძინავთ, სამ წლამდე ბავშვებს დაახლოებით 14 საათი, 3-4 წლისებს 11-12 საათი, სასკოლო ასაკისებს სულ მცირე 10 საათი, მოზარდებს საშუალოდ 9-10 საათი, ზრდასრულებს კი 7-8 საათი.

გამოუყოფთ თუ არა ძილს საკმარის დროს, არჩევნის საკითხი არ უნდა იყოს. სპეციალისტების აზრით საკმარისი ძილი მნიშვნელოვანია . . .

* **ბავშვთა და მოზარდთა ზრდისა და განვითარებისთვის.**
* **ახალი ინფორმაციის მიღებისა და დამახსოვრებისთვის.**
* **ჰორმონალური ბალანსისთვის, რაც ხელს უწყობს ნივთიერებათა ცვლასა და ჯანსაღი წონის შენარჩუნებას.**
* **გულ-სისხლძარღვთა სისტემის სათანადო ფუნქციონირებისთვის.**
* **სხვადასხვა დაავადების თავიდან ასარიდებლად.**

არასაკმარისი ძილი იწვევს ჭარბწონიანობას, დეპრესიას, გულის დაავადებებსა და დიაბეტს. ის შესაძლოა უბედური შემთხვევების მიზეზიც გახდეს. როგორც ვხედავთ, საფუძვლიანი მიზეზები გვაქვს იმისა, რომ საკმარისად ვიძინოთ.

**რა უნდა გააკეთოთ, თუ ძილის პრობლემები გაქვთ?**

* **შეეცადეთ, ყოველდღე ერთსა და იმავე დროს დაიძინოთ და ერთსა და იმავე დროს გაიღვიძოთ.**
* **თქვენი საძინებელი აქციეთ მყუდრო და მოსასვენებელ ადგილად; ჩააბნელეთ ის და შეეცადეთ, რომ ოთახში არც ციოდეს და არც ცხელოდეს.**
* **როცა დაწვებით, არ უყუროთ ტელევიზორს და არც რაიმე კომპიუტერული მოწყობილობა გამოიყენოთ.**
* **შეძლებისდაგვარად იქონიეთ კომფორტული საწოლი.**
* **ძილის წინ მოერიდეთ ჭამას, აგრეთვე ალკოჰოლური სასმელებისა და კოფეინის მიღებას.**

თუ ამ ყველაფრის გათვალისწინების მიუხედავად უძილობა მაინც გაწუხებთ და ძილის დარღვევები გაქვთ, მაგალითად, ძილიანობა დღის განმავლობაში ან ძილის დროს სუნთქვის გაძნელება, შესაძლოა დაგჭირდეთ ექიმთან ვიზიტი.

**წყალი - სიცოცხლისათვის**

  წყალი ადამიანის სიცოცხლისთვის მეორე უმნიშვნელოვანესი კომპონენტია ჰაერის შემდეგ.

 ნორმალური კლიმატის პირობებში წყლის დღიური ნორმა დაახლოებით 2 ლიტრია ზრდასრული ქალებისთვის და 2,5 ლიტრი ზრდასრული მამაკაცებისთვის. ფიზიკური ვარჯიში და სითბოს ზემოქმედება იწვევს წყლის დაკარგვას და შესაბამისად ეს იწვევს წყურვილს.

* **აუმჯობესებს ტვინის მუშაობას.**
* **ეხმარება ორგანიზმს საკვები ნივთიერებების შეთვისების პროცესში.**
* **ახლგაზრდობის შენარჩუნების მთავარი ინგრედიენტია.**
* **გამოჰყავს ორგანიზმიდან ნარჩენები/ტოქსინები.**
* **აუმჯობესებს კანის მდგომარეობას.**
* **აუმჯობესებს კუჭ-ნაწლავის მოქმედებას.**
* **არეგულირებს სხეულის ტემპერატურას.**
* **აუცილებელია ნორმალური ნივთიერებათა ცვლის პროცესისთვის.**
* **იცავს სასიცოცხლოდ აუცილებელ ორგანოებს.**
* **წყალი ადამიანის ორგანიზმისათვის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია.**

**დაიცავით სისუფთავე**

ხელების დაბანით საუკეთესოდ გავუფრთხილდებით როგორც საკუთარ, ისე სხვების ჯანმრთელობას. თუ თვალებზე ან ცხვირზე დაუბანელ ხელებს მოისვამთ, დიდი ალბათობაა იმისა, რომ გრიპი შეგხვდეთ. ამიტომ დაავადებების თავიდან ასარიდებლად აუცილებელია ხელების ხშირი დაბანა. სისუფთავის დაცვით ისეთ სერიოზულ დაავადებებსაც კი ავიცილებთ თავიდან, როგორებიცაა, covid19, პნევმონია და დიარეა. სულ მცირე 20 წამი გაიჩერეთ საპონი ხელზე. ჩამოიბანეთ გამდინარე წყლით.

საჭიროა გავუფრთხილდეთ საკუთარ ჯანმრთელობას, რათა სამკურნალო არ გავხდეთ. თუმცა ფაქტია, რომ ყველა დაავადებას თავიდან ვერ ავიცილებთ, მაგრამ დაავადების რისკის შესამცირებლად ბევრი რამის გაკეთება შეგვიძლია.

მიიღეთ ბევრი წყალი, მოუსმინეთ საკუთარ ორგანიზმს, რადგან ის ყოველთვის გვატყობინებს რა სჭირდება მას, იყავით აქტიურები, ისეირნეთ სუფთა ჰაერზე, იყავით დადებითები და, ყველაფრის მიუხედავად, ეცადეთ გაიღიმოთ, შეინარჩუნოთ პოზიტიური განწყობა, იყავით ლამაზები, ლამაზ სხეულში ხომ ლამაზი სულია.