



சப்ரகமுவ மாகாணக்கல்வி திணைக்களம்
விடுமுறை கால செயலட்டை(வாராந்த பாடசாலை)
பாடம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் -06 (வாரம் பத்து)
மாவனல்லை கல்வி வலையம்
தயாரிப்பு- M.I. Riyas Ahmed

1 –ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வாழ்வோம்

❖ பாடத்தை அடிப்படையாக வினாக்களுக்கு விடை தருக

1. ஆரோக்கியம் என்பது யாது
2. உடல் ஆரோக்கியம் என்பதை விளக்குக
3. உடல் ஆரோக்கியத்தை பேண கடைபிடிக்க வேண்டிய நற்பண்புகள் 4 தருக
4. சுத்தம் என்பதை விளக்குக
5. சுகாதார பழக்கவழக்கம் என்பதை விளக்குக

• இடைவெளி நிரப்புக

(30-60 நிமிடம் வரை, 8-10 மணித்தியாளம் வரை, 5S கொள்கை, 1.5 - 2 லீற்றர் வரை, WASH)

6. நாள் ஒன்றுக்குநீர் அருந்துதல் வேண்டும்.
7.என்பது நீர் மற்றும் சுத்தம் தொடர்பான எண்ணக்கருவாகும்.
8. தினமும்உடற் பயிற்சியிலோ , விளையாட்டிலோ ஈடுபடுதல் வேண்டும்.
9. ஒரு பிள்ளை நாளாந்தம்.....உறங்குதல் வேண்டும்.
- 10.தான் வாழும் அல்லது தொழில் புரியும் சுற்றாடலை நேர்த்தியாக பேணுவதற்கு

ஐப்பானியரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.