

சப்ரகமுவ மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

இஸ்லாம்

தரம் 10

மாணவர் பெயர் :.....

ஆசிரியர் பெயர் : Mrs .MTF Rismina

• சுருக்கமான விடை தருக.

1. உடல் ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன ?
2. உள ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன ?
3. உடல் ஆரோக்கியத்திற்காக அல்லாஹ்வை நிதமும் பிரார்த்திக்க வேண்டிய பிராத்தனை என்ன ?
4. ஸஹாபாக்கள் உடலை எவ்வாறு உற்சாகத்துடன் வைத்திருந்தார்கள்.
5. ஐந்து நிகழ்வுகளுக்கு முன் ஐந்து வாய்ப்புக்களை பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதற்கேற்ப உடல் ஆரோக்கியம் பற்றி குறிப்பிட்ட விடயம் என்ன?
6. ஒரு மனிதனின் உணவுப் பழக்கம் எவ்வாறு அமைய வேண்டும் ?
7. உள்ளம் சீர்கெடுவதற்கான காரணங்களை குறிப்பிடுக.
8. உடல் உறுப்பினால் செய்யும் பாவங்களை விட உள்ளத்தினால் மேற்கொள்ளும் பாவங்கள் ஏன் கடுமையானவை?

9. உடல் ,உள ஆரோக்கியம் சம்பந்தமாக குறிப்பிடும் அல்குர்ஆன்,ஹதீஸ்களை பட்டியல் படுத்துக.

10. உடல் ஆரோக்கியம் ,உள ஆரோக்கியத்தை பேண மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை பட்டியல் படுத்துக.

உடல் ஆரோக்கியம்	உள ஆரோக்கியம்

• இடைவெளி நிரப்புக.

- 1) அதிகமான மக்கள் அலட்சியமாக நடந்து கொள்ளும் இரண்டு அருட்கொடைகள்..... ,..... .
- 2) உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு.....,, போன்றவற்றை கற்றுக்கொடுங்கள்.
- 3) அல்லாஹ் உங்கள்....., பார்ப்பதில்லை மாறாக உங்கள்,பார்க்கிறான்.

4) யார் சீர்படுத்துகின்றாரோ அவர் வெற்றியடைந்து விட்டார்.

5) உள்ளம் சீர்கெட்டால்....., போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.