



சப்ரகமுவ மாகாணக்கல்வி திணைக்களம்
விடுமுறை கால செயலட்டை(வாராந்த பாடசாலை)
பாடம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் தரம் -06 (2021 இரண்டாம் வாரம்)
மாவனல்லை கல்வி வலையம்
தயாரிப்பு- M.I. Riyas Ahmed

1. ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வாழ்வோம்

பாடத்தை பயன்படுத்தி கீழ் தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடை தருக

- கீழ் தரப்பட்டுள்ள அட்டவணையை பூர்த்தி செய்க

	கருத்து	இயல்பு	சிறப்பாக பேணுவதற்கு செய்யக் கூடியவை
உ+ ம: உடல் ஆரோக்கியம்	• நபர் ஒருவர் நோயின்றி வாழ்வதுடன் அதற்கு காரணமான காரணிகளை குறைத்துக் கொள்ளுதல்	• சிறந்த போசணை • உடல் தகைமை பேணல் • நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பாக இருத்தல் • சிறந்த தோற்றம் • சுறு சுறுப்பு	• சுத்தமான வளியை பெறல் • சுத்தமான நீரை பெறல் • விளையாட்டில் ஈடுபடல் • போதுமான ஓய்வும் நித்திரையும் • தனிநபர் சுகாதாரத்தை பேணல்
உள ஆரோக்கியம்			
சமூக ஆரோக்கியம்			
ஆன்மீக ஆரோக்கியம்			

❖ தொடர்பு படுத்துக பகுதி A

1. உடல் ஆரோக்கியத்தை அளவிடும் காரணியாகும்
2. போசணை மட்டம் சிறப்பாக பேணுவதை அளவிடல்
3. வளர்ச்சி அட்டவணைக்கு ஏற்ப குறல் நிலையை காட்டும் வர்ணம்
4. உடற் திணிவுச்சுட்டி (BMI) அளவிடப்படப்படுவது
5. உடற் திணிவுச்சுட்டிஅளவிடும் சமன்பாடு
6. இடுப்பின் சுற்றளவை அளவிடும் குத்திரம்
7. வளர்ச்சி அட்டவணைக்கு ஏற்ப சரியான நிறையை காட்டும் வர்ணம்
8. மன அழுத்தத்துக்கு சிறப்பாக முகம் கொடுப்பதற்கு
9. 1 முதல் 10 வரை எண்ணுதல்
10. பிந்தியிருப்பினும் வரிசையில் தனது முறை வரும் வரை காத்திருத்தல்

பகுதி B

- தீய மனவெழுச்சி
- சுய ஒழுக்கம்
- உயரம் மற்றும் நிறை
- பச்சை நிறம்
- உடற் திணிவுச்சுட்டி
- வெளித்தோற்றம்
- செம்மஞ்சள்
- இடுப்பின் சுற்றளவு
- உயரம் (cm)
- விளையாடுதல்
- நிறை (Kg)
- உயரம் (M) X உயரம் (M)