



சபரகமுவ மாகாண கல்வி தணைக்களம்

தெஹியோவிற்ற வலயம்

இடர்முகாமைத்துவ கால செயலட்டை

பாட இணைச் செயற்பாடு - 08

தரம் - 04

C. ருபி ஜெசிந்தா (ஆசிரிய ஆலோசகர்)

❖ நாம் அருந்தும் நீரின் அளவை அளப்போம்.

ஒரு மேசைக்கரண்டி = 10ml

தேவையான பொருட்கள் - மேசைக்கரண்டி , குவளை , நீர்

01. நீர்க்குவளை ஒன்றையும் மேசைக்கரண்டி ஒன்றையும் பெற்றுக் கொள்க.
02. மேசைக்கரண்டியை பயன்படுத்தி நீரை அளந்து குவளையினுள் 5 தடவை ஊற்றி 50ml என்றவாறு அடையாளமிட்டுக் கொள்க.
03. மீண்டும் மேசைக்கரண்டியால் 5 தடவை நீரை ஊற்றி 100ml எனக் குறித்துக் கொள்க.
04. ஒவ்வொரு நாளும் அக்குவளையைப் பயன்படுத்தி நீர் அருந்துக.
05. ஒரு வாரம் முழுதும் அருந்தும் நீரின் அளவை ஒவ்வொரு நாளும் குறித்துக் கொள்க.
06. அவ்வாரத்தில் மிகக் கூடுதலாக நீர் அருந்திய நாள் எது என கண்டறிக.