சப்ரகமுவ மாகாணக்கல்வி திணைக்களம்
விடுமுறை கால செயலட்டை(வாராந்த பாடசாலை)
பாடம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
தரம் -06 (2021 1ஆம் வாரம்)

மாவனல்லை கல்வி வலையம்
தயாரிப்பு M.I. Riyas Ahmed

1. ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வாழ்வோம்

- கீழ் தரப்பட்டுள்ள அட்டவணையை பூர்த்தி செய்க

	கருத்து	இயல்பு	சிறப்பாக பேணுவதற்கு செய்யக் கூடியவை
உ+ ம்: உடல் ஆரோக்கியம்	• நபர் ஒருவர் நோயின்றி வாழ்வதுடன் அதற்கு காரணமான காரணிகளை குறைத்துக் கொள்ளுதல், உடற் தகைமை பேணுதல்	• 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			