சப்ரகமுவ மாகாணக்கல்வி திணைக்களம்

விடுமுறை கால செயலட்டை(வாராந்த பாடசாலை)

பாடம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் -06 (2021 10ஆம் வாரம்)

மாவனல்லை கல்வி வலையம்
தயாரிப்பு M.I. Riyas Ahmed

- உமது பாடப்புத்தகத்தில் 1,2,3 ஆகிய பாடத்தை அடிப்படையாக கொண்டு விடை தருக
- கீழ் தரப்பட்டுள்ள வினாக்களின் இடைவெளிக்கு பொறுத்தமான விடையை அடைப்பில் இருந்து தெரிந்து எழுதுக

(பூரண சுகாதாரம், முகக்கவசம், 1.5 முதல் 2 , பரிவுணர்வு, விரல்கள், நிமிர்ந்து நிற்றல், சௌகரியமாக நிற்றல், சரியான கொண்ணிலை, நோயற்ற, யார் அரசன்)

1. விளையாட்டு செயற்படுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம்..... நிலையில் வாழ முடியும்
2. காலை ஆராதனையில் தேசிய கீதம் இயற்றப்படும் போது.....நிற்றல் வேண்டும்
3. ஒருவரது வெளித்தோற்றத்தை.....அதிகரிக்கும்
4. நீர் அறிந்த சிறு விளையாட்டு.....ஆகும்
5. அசுத்தமான காற்றுள்ள இடங்களில் வேளை செய்யும் போது .....அணிதல் வேண்டும்
6. நீண்ட நேரம் செய்பொழிவொன்றை செவிமடுக்கும் போது .....நிற்றல் வேண்டும்
7. சரியான நடத்தலின் போது இருதியாக பாதத்தின் .....பகுதி நிலத்தை தொடும்
8. நீர் ஒரு நாளைக்கு .....லீட்டர் அளவு நீர் அருந்த வேண்டும்
9. .....உள்ளவர்கள் குறைபாடு உள்ளவர்களை இழிவு படுத்த மாட்டார்கள்
10. .....என்பது உடல்,உள,சமூக,ஆன்மீக ஆரோக்கியத்தை குறிக்கும்