Department of Education,Sabaragamuwa Province/ Weekly School Department of Education,Sabaragamuwa Province

சப்ரகமுவ மாகாணக்கல்வி திணைக்களம்

விடுமுறை கால செயலட்டை(வாராந்த பாடசாலை)

பாடம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் - 06 (2021 25ஆம் வாரம்)

மாவனல்லை கல்வி வலையம்
தயாரிப்பு M.I. Riyas Ahmed

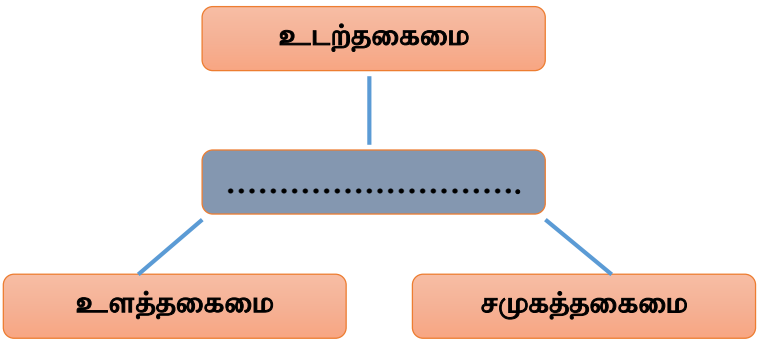
9. ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான உடற்றகைமையை பேணுவோம்.

கீழ் தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக

1. உடற்றகமை எனப்படுவது
   I. நோய்களில் இருந்து தவிர்ந்திருத்தல்
   II. எமது செயற்பாடுகளை நிறைவேற்ற உள்ள ஆற்றல்
   III. நோய்கள் ஏற்படுத்தும் நடத்தையை குறைத்தல்
   IV. உடற் செயற்பாடொன்றை உரிய முறையில் கூடிய அளவிலும் செய்வதற்காக ஒருவரில் காணப்படும் ஆற்றல்

2. உடற் தகைமை காரணி அல்லாதது
   I. சக்தி II. வேகம் III. நெகிழும் தன்மை IV. நடனம்

3. இடைவெளிக்கு பொருத்தமான விடையை குறிக்க



I. சுகாதாரம் II. தகைமை III. ஆரோக்கிய உணவு IV. உடன் உணவு

A பகுதியில் உள்ள வாக்கியத்துக்கு பொருத்தமான விடையை B பகுதியில் இருந்து தெரிவு செய்து இணைக்க

A	B
4. உடற்றகைமை பண்பு	உளத்கைமை இயல்பு
5. அன்றாட செயற்பாடுகளில் சுறுசுறுப்பாக ஈடுபடல்	கயிறடித்தல்
6. மகிழ்ச்சியாக இருத்தல்	வேகம்
7. சந்தச் செயற்பாடு	தாங்கும் திறன்
8. குறைந்த காலத்தில் ஒரு செயற்பாட்டை செய்தல்	உடற் தகைமை