மாவனல்லை கல்வி வலையம்
தயாரிப்பு M.I. Riyas Ahmed

1. ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வாழ்வோம்

❖ தொடர்பு படுத்துக

பகுதி A	பகுதி B
1. உடல் ஆரோக்கியத்தை அளவிடும் காரணியாகும்	செம்மஞ்சள்
2. போசணை மட்டம் சிறப்பாக பேணுவதை அளவிடல்	விளையாடுதல்
3. வளர்ச்சி அட்டவணைக்கு ஏற்ப குறல் நிலையை காட்டும் வர்ணம்	உயரம் மற்றும் நிறை
4. உடற் திணிவுச்சுட்டி (BMI) அளவிடப்பயன்படுவது	உடற் திணிவுச்சுட்டி
5. மன அழுத்தத்துக்கு சிறப்பாக முகம் கொடுப்பதற்கு	வெளித்தோற்றம்