



சப்ரகமுவ மாகாணக்கல்வி திணைக்களம்
விடுமுறை கால செயலட்டை(வாராந்த பாடசாலை)
பாடம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் தரம் -06 (2021 ஆறாம் வாரம்)
மாவனல்லை கல்வி வலையம்
தயாரிப்பு- M.I. Riyas Ahmed

3. சரியான கொண்ணிலை மூலம் ஆளுமையை வளர்த்துக் கொள்வோம்

✚ கீழே தரப்பட்டுள்ள விடயங்கள் சரியாயின் சரி(✓) எனவும் பிழையாயின் பிழை (X) எனவும் குறிப்பிடுக

1. பாரம் ஒன்றை தூக்கும் போது முழங்கால்களை நேராக வைத்து தூக்குதல் தவறு ()
2. தள்ளவும் இழுக்கவும் இரு கைகளையும் பயன்படுத்துதல் வேண்டும் ()
3. பிழையான கொண்ணிலைகள் மூலம் தசை மற்றும் என்புகளை பாதிக்காது ()
4. நிற்கும் போது உடற்கூலையை இரு பாதங்களுக்கும் வழங்காது ஒரு பாதத்துக்கு மாத்திரம் வழங்குதல் ()
5. மிகவும் உயர்ந்த குதியுள்ள பாதணிகளை அணிதல் உடலுக்கு பாதிப்பாகும் ()
6. ஆரோக்கியமான புத்தகப்பையில் இடுப்புப்பட்டி காணப்படும் ()
7. பிழையான கொண்ணிலைகளை பின்பற்றுவதனால் வினைத்திறன் குறையும் ()
8. சரியான கொண்ணிலைகள் உடலின் சிறந்த தோற்றத்தை பேண உதவும் ()
9. பாடசாலை புத்தகப் பையை கதிரையில் வைத்து அமறுதல் சிறந்தது ()
10. கதிரையில் அமர்ந்த வண்ணம் கதிரையை ஆட்டுதல் கூடாது ()