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 5ஆம் வாரம்)**

**மாவனல்லை கல்வி வலையம்**
**தயாரிப்பு** M.I. Riyas Ahmed

## 3. சரியான கொண்ணிலை மூலம ஆளுமையை வளர்த்துக் கொள்வோம்

எல்லா நபர்களும் உடலை கவர்ச்சியாக வைத்திருப்பதற்கு விரும்புகின்றனர், அதற்காக தனியாள் சுகாதாரத்தையும், வெளித்தோற்றத்தையும், சரியாண கொண்ணிலையையும் பேணுவது கட்டாயமாகும்

- கீழ் தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்து விடை தருக

1. **நபர் ஒருவரின் உடற் தோற்றத்தை அளவிடும் காரணிகள் 4 தருக**

   ……

   ……

   ……

   ……

2. **தோலை** ஆரோக்கியமாக பேணுவதற்கு செய்யக் கூடிய நடவடிக்கைகள் 3 ஐ குறிப்பிடுக

   ……

   ……

   ……

3. **முடியை** ஆரோக்கியமாக பேணுவதற்கு கடைபிடிக்க வேண்டியவைகள் எவை

   ……

   ……

   ……

4. **தலையை** ஆரோக்கியமாகவும், அழகாகவும் பேணுவதற்கு செய்யக் கூடிய நடவடிக்கைகள் எவை

   ……

   ……

   ……

5. **மூக்கை** பாதுகாப்பாக பேணுவதற்கு செய்யக் கூடிய நடவடிக்கைகள் 5 தருக

   ……

   ……

   ……

   ……

   ……