3. சரியான கொண்ணிலை மூலம 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. சரியான கொண்ணிலைகள் மூலம் தசை மற்றும் என்புகளை பாதிக்காது ( )

4. நிற்கும் போது உடற்சுமையை 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 ( )