9. ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான உடற்றகைமையை பேணுவோம்.

கீழே தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு பொருத்தமான விடை தெரிவு செய்க

1. ஆரோக்கியமான நபரினது செயற்பாடுகள் வினைத்திறனாகவும் செயற்திறன் உடையதாகவும்

   (காணப்படும் / காணப்படாது)

2. உடற் தகைமைகளை அளவிடுவதற்கு உடற் தகைமை பரிசோதனை நடாத்த (முடியும் / முடியாது)

3. உடற் செயற்பாடுகளை உரிய முறையிலும் மிகக் கூடிய அளவிலும் செய்வதற்கு ஒருவரில்

   காணப்படும் ஆற்றல் உடற் தகைமை என கூற (முடியும் / முடியாது)

4. சரியான உடற் தகைமைகளை பேணுவதற்கு கொண்ணிலை (பயன்படும் / பயன்படாது)

5. உடற் தகைமைகளை நான்ங்கு பகுதிகளாக பிரிக்க (முடியும் / முடியாது)