



சப்ரகமுவ மாகாணக்கல்வி திணைக்களம்
விடுமுறை கால செயலட்டை(வாராந்த பாடசாலை)
பாடம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
தரம் - 06 (2021-22 ஆம் வாரம்)

மாவனச்சல கல்வி வகையம்
தயாரிப்பு M.I. Riyas Ahmed

10- அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் சவால்களை வெற்றிகொள்வோம்

பாடத்தை பயன்படுத்தி கீழ் தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடை தருக

1. வீதி விபத்துக்களை தடுப்பதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 3 தருக
2. பாடசாலையில் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்களை குறைப்பதற்கு மாணவர்களை தெளிவுபட்டக்கூடிய முறைகள் 3ஐ குறிப்பிடுக
3. சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்கு எம்மில் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய திறன்கள் 4ஐ விளக்குக
4. வீட்டில் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்களை குறைத்தக்கொள்ள எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 4 தருக

அடைப்பிலுள்ள விடைகளை கொண்டு இடைவெளி நிறப்புக

(ஆக்கத்திறன், எதிர்பார்ப்புக்கள், துஷ்பிரயோகம், மன அழுத்தம் ,நோய்த்தொற்று)

1.என்பது அன்றாடம் ஏற்படும் சவாலாகும்
2. எதிர்பார்ப்புக்களை வெற்றி கொள்ள அவசியமாகும்
3. சிறப்பாக சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்கு.....குறைத்தல் வேண்டும்
4. ஒரு நபர் இன்னுமொருவருக்கு ஏற்படுத்தும் துன்புறுத்தல்.....ஆகும்
5. தொடர்ச்சியானகற்றலை பாதிக்கும்