

## வாராந்த வேலைத்திட்டம்.

1. தரம் : 07  
(1) பாடம் : சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்  
(2) வாரம் : 24.05.2021 – 28.05.2021
2. அலகு : ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கங்களைப் பேணுவோம்.
3. மாணவர்கள் செய்ய வேண்டியவை
  - பாடத்தினை நன்கு வாசிக்கவும்.
  - உணவின் முக்கியத்துத்தினை கலந்துரையாடுங்கள்
  - நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள போசணைப்பதார்த்தங்களை குடும்ப அங்கத்தவர்களோடு கலந்துரையாடுங்கள்.
  - வீட்டுப் பாவனைக்காக கொண்டுவரப்படும் உணவுப் பொருட்களில் எவ்வாறான போசணைப்பதார்த்தங்கள் உள்ளன என்பதனை தேடிப்பாருங்கள்.
  - போசணையான உணவுகளை மாத்திரம் உண்ணுங்கள்.
  - அப்போசணைப் பதார்த்தங்களை உட்கொள்வதனால் எமது உடலுக்கு கிடைக்கும் நன்மைகளை அட்டவணைப் படுத்துங்கள்.
  - E Thakaslawa , E Nena Piyasa , DP Education , Sadu Education போன்ற கல்வி தொடர்பான இணையத்தளங்களின் ஊடாக பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
4. மேலுள்ள செயற்பாடுகளுக்கு பயன்படுத்தக் கூடிய Web Sites & Youtube Channels
  - E Thakaslawa (தரம் -07 ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வோம்..)
5. இவ்வலகின் முலம் நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய கற்றற் பேறுகள்.
  - உணவு வேளையொன்றில் அடங்கக்கூடிய ஊட்டக்கூறுகளை வரிசைப்படுத்துவார்.
  - ஊட்டப்பதார்த்தங்களை மா ஊட்டம் நுண் ஊட்டம் என வகைப்படுத்துவார்.