

வாராந்த வேலைத்திட்டம்.

1. தரம் : 07
(1) பாடம் : சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
(2) வாரம் : 14.06.2021 – 18.06.2021
2. அலகு : ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கங்களைப் பேணுவோம்.(
3. மாணவர்கள் செய்ய வேண்டியவை
 - பாடத்தினை நன்கு வாசிக்கவும்.
 - உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு அச்சுறுத்தலான உணவுகை இனங்கண்டு அவ்வுணவுகளை தவிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
 - எண்ணெய் சீனி உப்பு அதிகம் கொண்ட உணவுகளை தெரிந்து கொண்டு அவ்வுணவுகளினால் ஏற்படும் நோய்களை குடும்பத்தினருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - உணவை வாங்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களை பட்டியற்படுத்துங்கள்
 - 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 மூலம் நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய கற்றற் பேறுகள்.
 - உணவு வேளையொன்றினை திட்டதீடும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களை அறிந்து கொள்வார்.
 - சுகாதாரத்திற்கு கேடான உணவுகளைத் தவிர்ப்பார்.
 - உணவை வாங்கு் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களை தெரிந்து கொள்வார்.