

வாராந்த வேலைத்திட்டம்.

1. தரம் : 07
(1) பாடம் : சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
(2) வாரம் : 21.06.2021 – 25.06.2021
2. அலகு : ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கங்களைப் பேணுவோம்.(பாரம்பரிய உணவுகள்)
3. மாணவர்கள் செய்ய வேண்டியவை
 - பாடத்தினை நன்கு வாசிக்கவும்.
 - இலங்கையின் உணவுப்பாரம்பரியத்தைப் பற்றி குடும்பத்தினருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - புத்த பூஜை தேவ பூஜை கம்மடு திருமணம் மரணச்சடங்கு கந்தூரி போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் சமைக்கப்படும் உணவுகள் தொடர்பாக மூத்தோரிடம் கேட்டு கையேடு ஒன்றினை தயார்படுத்துங்கள்.
 - சுவைச்சரக்குப் பாவனையும் அதன் மருத்துவ குணங்களையும் பற்றி தாயிடம் கேட்டு குறித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
 - உணவைப் பேணும் முறைகளை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
 - பத்திரிகைகளிலும் சஞ்சிகைகளிலும் உணவு தொடர்பான விளம்பரங்களை சேகரியுங்கள்.
 - 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.
 - பாரம்பரிய உணவுகளுக்கு மதிப்பளிப்பார்.
 - ஊட்டமிக உணவைப் பெறுவதில் தமது பங்களிப்பை வழங்குவர்.
 - ஊட்டமிகு உணவை உட்கொள்வதில் தயார் நிலையைக் காட்டுவார்.