

## வாராந்த வேலைத்திட்டம்.

1. தரம் : 07  
(1) பாடம் : சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்  
(2) வாரம் : 26.07.2021 – 30.07.2021
2. அலகு : மனவெழுச்சி சமநிலையைப் பேணுவோம்.
3. மாணவர்கள் செய்ய வேண்டியவை
  - பாடத்தினை நன்கு வாசிக்கவும்.
  - குடும்பத்தினருடன் ஒன்றினைந்து இன்றைய நாள் முழுவதும் உங்கள் மனதில் ஏற்பட்ட பல்வேறு எண்ணங்கள் , அவை ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பங்கள், அந்த எண்ணங்கள் ஏற்பட்டதற்கான காரணங்கள் அவற்றிற்கு உங்களால் வெளிக்காட்டப்பட்ட துலங்கள்கள் என்பன பற்றி கலந்துரையாடி அட்டவணைப்படுத்துங்கள்.
  - தினசரி பத்திரிகையைப் பெற்று இவற்றில் காணப்படும் பல்வேறு செய்தி விளம்பரங்களுக்கமைய வெவ்வேறு மனிதர்களின் மனவெழுச்சிகள் அவற்றிற்கான காரணங்கள் என்பவற்றை கலந்துரையாடுங்கள்.
  - மனவெழுச்சி சமநிலையில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
  - மனவெழுச்சி சமநிலையை பேணிக்பொள்வதற்கு உதவும் தேர்ச்சிகளை உங்கள் வாழ்வில் பின்பற்றுங்கள்.
  - 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 எமது உடலை அறிந்து கொள்வோம்)
5. இவ்வலகின் மூலம் நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய கற்றற் பேறுகள்.
  - மனவெழுச்சி சமநிலையை பேணுவதன் முக்கியத்துவத்தினை விளக்குவார்.
  - மனவெழுச்சி சமநிலையை பேணுவதற்கு தேவையான தேர்ச்சிகளை வரிசைப்படுத்துவார்.
  - மனவெழுச்சி முகாமைத்துவத்தின் பெறுபேறுகளை எடுத்து நடப்பார்