



சப்ரகமுவ மாகாண கல்வித் திணைக்களம் - வாராந்த பாடசாலை

தரம் : 10

வாரம் : 35

பாடம் : சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

ஆசிரியை : திருமதி .கி. மலர்மனி
கே/தெஹி/திகலை தமிழ் வித்தியாலயம்

01. வயது முப்படையும் போது எவ்விற்றமின்களின் அளவு குறைவடைகின்றது?
02. போசணைத் தொடர்பாக மக்களிடையே காணப்படும் முடநம்பிக்கைகள் எவை?
03. போசணைக் குறைப்பாட்டைத் தீர்ப்பதில் மாணவர்களின் மிக முக்கியமான செயற்பாடுகள் எவை?
04. வீட்டுத் தோட்டத்தின் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?
05. இயற்கை சுவையூட்டிகளைத் தருக?
06. உணவு தயாரிப்பதற்காக இயற்கையான வர்ணங்களைப் பெற பாவிக்கப்படும் பொருட்களைத் தருக?
07. புராதன இலங்கையில் உணவிற்காக பயன்படுத்தப்பட்ட நெல்லினங்கள் எவை?
08. தனிநபர் தேவைக்கேற்ப உணவு தயாரிக்க வேண்டியோர் யாவர்?
09. பாலுட்டும் தாயொருவர் அன்றாடம் உள்ளெடுக்க வேண்டிய உணவுகளை குறிப்பிடுக?
10. உமது வீட்டில் உணவைப் நீண்ட நாட்களுக்கு பேணி பாதுகாக்கும் வழிமுறைகள் 3 தருக?

