



PROVINCIAL DEPARTMENT OF EDUCATION – SABARAGAMUVA WEEK SCHOOL

SUBJECT :- HEALTH & PSHYCAL EDUCATION

WEEK :- 10TH - 13RD MAY 2021

GARDE - 10

PREPARED BY- MRS.P.CHANDRAKUMARY
KG/DEHI/DEHIOWITA T.M.V

1. ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றின் சாறுகள் யாவை?
2. பூரணசுகாதார எண்ணக்கருவைத் தருக.
3. பூரண சுகாதாரத்தை பேணுவதற்கு தடையாக உள்ள காரணிகள் 05 தருக.
4. பூரண சுகாதாரத்தை பெற்றுக்கொள்வதற்காக நாம் மேற்கொள்ளக்கூடிய நடத்தை கோலங்கள் யாவை?
5. BMI ற்கான சமன்பாட்டைத் தருக.
6. உடந்திணிவு சுட்டி வரைபில் குறைவான நிறையை குறிக்கும் நிறம் ஏத ?
7. உடல் நிறைகுறைவிற்கான ஆசிய, சர்வதேச அளவீட்டைத் தருக.
8. அதிக நிறைக்கான ஆசிய அளவீட்டைத் தருக.
9. பிள்ளை பருவத்தின் பிரதான கட்டங்கள் யாவை?
10. சிசுப் பருவத்தின் உடல், உள சமூகத்தேவைகள் யாவை?