



சபரகமுவ மாகாணக்கல்வி திணைக்களம்
விடுமுறை கால செயலட்டை(வாராந்த பாடசாலை)
பாடம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் -06 (ஆறாம் வாரம்)
மாவனல்லை கல்வி வலையம்
தயாரிப்பு- M.I. Riyas Ahmed

9- ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு உடற்றகைமையைப் பேணுவோம்

பாடத்தை பயன்படுத்தி கீழ் தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடை தருக

1- எமது மனதில் பல்வேறு மனவெழுச்சிகள் தோன்றுகின்றது. அதனை கீழ் தரப்பட்டுள்ள அட்டவணையில் தருக

பயனுள்ள மனவெழுச்சிகள்	பாதகமான மனவெழுச்சிகள்

2. நீர் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களுக்கு முகம் கொடுக்க நேரிட்டால் உமது மனதில் ஏற்படும் மனவெழுச்சியை குறிப்பிடுக.

- I விளையாட்டுப் போட்டியில் நீர் வெற்றி பெற்ற சந்தர்ப்பத்தில்.....
- II உமக்கு தந்தை ஏசிய சந்தர்ப்பத்தில்.....
- III உங்களது உடைக்கு நண்பன் ஒருவன் மை வீசிய சந்தர்ப்பத்தில்
- IV தனியாக பாதையில் பயணம் செய்ய நேரிட்டால்.....
- V உமது தங்கைக்கு பிறந்த நாள் பரிசொன்றை பெற்றுக் கொடுத்தல்

3. மனவெழுச்சியை சமநிலையாக பேணாததனால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள் 3ஐ குறிப்பிடுக

4. மனவெழுச்சியை சமநிலையாக பேணுவதற்கு நாம் செய்யக் கூடியவைகள் 3 தருக

5. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பை பேணுவதற்கு நாம் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய பண்புகள் 3ஐ தருக