

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவோம்

அலகு-10

தரம்-07

01.மனவெழுச்சிகள் என்றால் என்ன?

.....

.....

02.நேர் மனவெழுச்சிகள் எவை?

.....

.....

03.எதிர் மனவெழுச்சிகள் சில தருக?

.....

.....

04.மனவெழுச்சி சமநிலை என்றால் என்ன?

.....

05.மனவெழுச்சி சமநிலையில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

.....

06.ஆளுமை பண்புகள் சில தருக?

.....

07.மனவெழுச்சிச் சமநிலையை பேண உதவும் தேர்ச்சிகள் எவை?

.....

08.பரிவுணர்வு என்றால் என்ன?

.....

09.விரும்பத்தகாத மனவெழுச்சிகளை கட்டுப்படுத்த யாதா செய்ய வேண்டும்?

.....

10.மனவெழுச்சி சமநிலையைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம் யாதா?

.....

11.குடும்பமொன்றின் தேவைகள் எவை?

.....

தயாரிப்பு,தட்டச்சு-திரு.இ.முகுந்தன்.உடற்கல்வி ஆசிரியர்,யா/கலட்டி நேரா.க த.க பாடசாலை. பருத்தித்துறை.