

அலகு - 01

செயலட்டை

1. சுகாதாரம் எனும் எண்ணக்கருவால் நீர் விளங்கிக்கொள்வது யாது?

.....
.....
.....

2. சிறந்த உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள் 4 இனைக் கூறுக?

.....
.....
.....
.....

3. சுத்தமான வளியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு நாம் மேற்க்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 4 தருக?

.....
.....
.....
.....

4. ஆரோக்கியம் தொடர்பாக நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டிய விசேட அம்சங்கள் 3 இனை எழுதுக?

.....
.....
.....

5. WASH என்னும் பதம் குறித்து நிற்கும் விடயத்தை எடுத்துக் கூறுக?

.....
.....
.....
.....

6. கை கழுவும் முறைக்கான 6 படமுறைகளை எடுத்துக் கூறுக?

.....

.....

.....

.....

.....

7. சிறந்த உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய 4 விடயங்களை எழுதுக?

.....

.....

.....

8. உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளின் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

9. சிறந்த சுற்றாடலில் காணப்படும் அம்சங்கள் 4 இனைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

10. யப்பானிய முகாமைத்துவத்திலுள்ள 5S முறைகளை ஒழுங்கு முறையில் எடுத்துக் கூறுக?

.....

.....

.....

.....

11. உடல் நலத்தைத் தீர்மாணிக்கும் காரணிகள் 4ஐ எடுத்துக் கூறுக?

.....

.....

.....

.....

12. மிகையூட்டல் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

13. குறையூட்டல் நிலை என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

14. சீரான போசனை மட்டத்தை அளவிடுவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் காரணிகள் எவை?

.....

.....

.....

15. உடற்றிணிவுச் சுட்டியை எவ்வாறு கணிப்பிடலாம்?

.....

.....

.....

16. இடுப்புச் சுற்றளவை எவ்வாறு கணிப்பிடலாம்?

.....

.....

.....

17. உடற்றகமை என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

18. நீர்ப்பீடன சக்தி என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

19. அழகிய தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

20. உள ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான சிறந்த பழக்கவழக்கங்கள் 4 இனைக் எடுத்துக் கூறுக?

.....

.....

.....

.....

21. ஆக்கச் செயற்பாட்டிற்கு உதாரணம் 4 தருக?

.....

.....

.....

.....

22. பொழுதுபோக்குச் செயற்பாடுகளுக்கு 4 உதாரணம் தருக?

.....

.....

.....

.....

23. உளநலம் உடைய ஒருவரிடம் காணப்படும் சிறப்பு அம்சம் 4 இனைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

.....

24. சுயகட்டுப்பாடு உடைய ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

25. மனவழுத்தங்களைக் குறைப்பதற்கு நாம் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் 4 இனைக் கூறுக?

.....

.....

.....

.....

26. மனவெழுச்சிச் செயற்பாடுகளை கட்டுப்படுத்துவதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

27. சமூக ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்கு பின்பற்றப்பட வேண்டிய 4 அம்சங்களைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

.....

28. சமூக ஆரோக்கியம் உள்ள ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டிய தேர்ச்சி இலட்சணங்கள் 4 இனைக் குறிப்பிடுக

.....

.....

.....

.....

29. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பை பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

30. பரிவுணர்வு அல்லது பச்சாதாபம் என்பதால் நீர் விளங்கிக் கொள்வது யாது?

.....

.....

.....

.....

31. உமது பாடசாலையில் நீர் தலைமை தாங்கிய 4 நிகழ்வுகளை எடுத்துக் கூறுக?

.....

.....

.....

.....

32. நெகிழும் தன்மை என்பதால் விளங்கிக் கொள்வது யாது?

.....

.....

.....

33. ஆன்மீக நலனுக்கு அவசியமான பண்புகள் 3 இனை எழுதுக?

.....

.....

.....

34. ஆன்மீக நலன் உடைய ஒருவரிடம் காணப்படும் அம்சங்கள் 4 தருக?

.....

.....

.....

.....

இணைப்பு
The National Learning Portal for the General Education