

அலகு - 09

செயலட்டை

1. உடற்றகமை என்றால் என்ன?

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

2. தகமைகளை எத்தனையாக வகைப்படுத்தலாம்?

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

3. சமூகத் தகமை என்றால் என்ன?

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

4. உடற்றகமை என்றால் என்ன?

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

5. உளத்தகமை என்றால் என்ன?

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

6. தகமையைச் சரியான முறையில் பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

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

7. சிறந்த தகமையுடைய ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் எவை?

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

8. சந்தத்திற்கேற்ப மேற்கொள்ளப்படும் சில செயற்பாடுகளை கூறுக?

.....

.....

.....

9. சந்தத்தினால் நாம் அடையும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

10. உடற்றகமைக் காரணிகள் 5 இனைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

.....

11. சக்தி அல்லது பலம் என்றால் என்ன?

.....

.....

12. தாங்கும் திறன் என்றால் என்ன?

.....

.....

13. நெகிழும் தன்மை என்றால் என்ன?

.....

.....

14. ஒத்திசைவு என்றால் என்ன?

.....

.....

15. உடற்றகமைச் செயற்பாட்டை விருத்தி செய்வதற்கு அன்றாட வாழ்வில் மேற்கொள்ளக்கூடிய சில செயற்பாடுகளைக் கூறுக?

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

16. மனவெழுச்சி என்றால் என்ன?

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

17. விரும்பத்தக்க மனவெழுச்சிகளுக்கு உதாரணம் 3 தருக?

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

18. மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் 4 இனை எழுதுக?

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

19. மனவெழுச்சி சமநிலையைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம் யாது?

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

20. மனவெழுச்சி சமநிலையை எவ்வாறு பேணிக் கொள்வீர்?

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

அலகு - 10

செயலட்டை

1. நோய்கள் எத்தனை வகையாக வகைப்படுத்தலாம்? அவை எவை?

.....

.....

.....

.....

2. தொற்று நோய்க்கு உதாரணம் தருக?

.....

.....

.....

.....

3. தொற்றா நோய்க்கு உதாரணம் தருக?

.....

.....

.....

.....

4. தொற்றா நோயை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

5. தனிநபர் தொடர்பான சுகாதாரத்தைப் பேண கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பழக்கவழக்கங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....