

செயலட்டை-03

03. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான சரியான கொண்ணிலைகள்

தரம்-09

அலகு-02

01. கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

02. கொண்ணிலைகளின் வகைகள் எவை?

.....

.....

03. அவற்றிற்கு உதாரணங்களைத் தருக?

.....

.....

.....

04. நாம் அன்றாட வாழ்வில் ஈடுபடும் பல்வேறு செயற்பாடுகளும் எவை?

.....

.....

05. பரம்பரை காரணமாக ஏற்படும் பிழையான கொண்ணிலைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

06. தவறான கொண்ணிலையால் ஏற்படுவன எவை?

.....

.....

.....

.....

07.கொண்ணிலைகளை சரியாகப் பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

08.உணம் ஏற்படுவதற்கான அடிப்படைக் காரணிகள் 3 எவை?

.....

.....

09. நோய் நிலைமை காரணமாக ஏற்படும் பிழையான கொண்ணிலைகள் எவை?

.....

.....

10. சூழல் காரணமாக ஏற்படும் பிழையான கொண்ணிலைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

11.பிழையான பழக்க வழக்கத்தால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் எவை?

.....

.....

.....

12.பிழையான கொண்ணிலைளால் ஏற்படும் குறைபாடுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்கங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....