

## பயிற்சி



மடிவாங்குதல் கொடுக்கலாம்.

சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

1.  நடவடிக்கைகளைச் செய்வதால் நம் உடல் வெப்பம் அதிகரிக்கும்.
2. இயக்கங்கள் அனைத்தையும் செய்தபின்  கணக்கிடவும்.
3.  நடவடிக்கையைச் செய்வதால் நம் நாடித் துடிப்பு குறையும் .
4. நீர் அருந்துவதால் நம் உடல்  குறைக்கலாம்.
5.  நம் உடல் வளர்ச்சிக்குத் துணைபுரியும்.
6. நம் உடல் சோர்வடையாமல் இருக்க  உண்ண வேண்டும்.

நாடித் துடிப்பைக்  
தணித்தல்

சத்துணவு  
வெதுப்பல்

சோர்வைக்  
முட்டை