



உடற்பயிற்சியினால் ஏற்படும் நன்மைகள்

ஒடி விளையாடு பாப்பா நீ
ஒய்ந்திருக்க லாகாது பாப்பா



என்று அன்றே உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்தைப் பாடினார் பாரதி.
அவ்வகையில் நாம் _____ வாழ தினமும் உடற்பயிற்சியினை
மேற்கொள்ள வேண்டும். உடற்பயிற்சியினைச் செய்வதால் நாம் பல
நன்மைகளைப் பெறலாம்.

உடற்பயிற்சி செய்வதால் நம் உடலில் _____ ஓட்டம் சீராகும்.
இதனால், முளை சுறுசுறுப்பாக இயங்கும். ஆதுமட்டுமின்றி நமது சிந்தனை
_____ பெருகும். மேலும், நாம் கள்வி கேள்விகளில் சிறந்து
விளங்கலாம்.

உடற்பயிற்சி நமது உடல் உறுப்புகள் _____ பெற உதவும். நமது
தசைகள் உறுதியாகும். உடல் தளர்ச்சி ஏற்படாது. இதனால் , நாம் பல
_____ போட்டிகளில் கலந்து சிறப்பாக விளையாடலாம்.

வியர்வை நம் உடலில் உள்ள _____ அகற்றும். உடற்பயிற்சி
செய்தால் உடலில் வியர்வை வெளியேறும். இதனால், நம் சருமம் அழகு
பெறும். நம் உடல் புத்துணர்ச்சிப் பெற்று சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்.

உடல் பருமன் தற்போது பரவலாகக் காணப்படுகிறது. இதனால், பலர்
மன _____ ஆளாகின்றனர். உடல் பருமனைக் குறைக்க
_____ செய்வதே சிறந்த வழியாகும். உடற்பயிற்சி
செய்பவர்கள் கட்டுடல் பெற்று தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ்வர்.

_____ வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பது பழமொழி.
அவ்வகையில் நோயின்றி வாழ உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உடற்பயிற்சி
செய்வதால் நம் உடலில் நோய் _____ அதிகரிக்கும். சளி காய்ச்சல்
நம்மை நெருங்காது. நாம் நோய் நொடியின்றி வாழலாம். எனவே
உடற்பயிற்சி செய்வோம் . ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

உடற்பயிற்சி

நோயற்ற

ஆற்றலும்

உளைச்சலுக்கு

கழிவை

வலிமை

நலமாக

விளையாட்டுப்

இரத்த

எதிர்ப்புச் சக்தி