

கற்றல் தரம் : (தமிழ்மொழி - ஆண்டு 5)

தொகுதி 21, பாடம் 3 (பக்கம் 166)

கருத்துகளில் காலியான இடத்தில் சொற்களைத் தேர்வு செய்க.



இன்றைய உலகில் நம்மை நாமே பாதுகாத்துக்

கொள்வது அவசியம் தற்காப்புக் கலைகளைக் கற்றுக்

கொள்ளும் ஒருவர் சுய பாதுகாப்பினை உறுதி செய்ய இயலும்.

(1)_____க் கலைகள் பல உள்ளன.

சிலம்பம், கராத்தே, தைக்குவண்டோ, சிலாட் போன்றவை

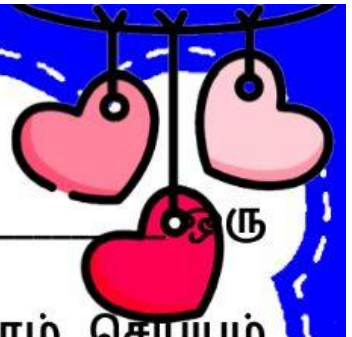
அவற்றில் சில. இவற்றை கற்றுக் கொள்வதால் நாம் பல

(2)_____ பெறுகின்றோம்.

Mf

LIVEWORKSHEETS

தற்காப்புக் கலையானது நம் (3)_____



சிறந்த உடற்பயிற்சியாக அமைகிறது. இதனை நாம் செய்யும்

வேளையில் நம் உடலிலிருந்து (4)_____

வெளியாகும். இதனால், உடல் (5)_____

அடைவதுடன் ஆரோக்கியம் பெறவும் வழிவகுக்கின்றது.

மேலும், (6)_____ உடல் எடையை

கொண்டிருக்கவும் நோயற்ற வாழ்வு வாழவும் உதவுகிறது.

Mf

LIVEWORKSHEETS



தற்காப்புக் கலைகள் பயில்வோரின் உடலில் நெகிழ்வுத்

தன்மை ஏற்பட்டு (7)_____ வழுவாகும்

இதன்வழி உடல் நலம் பெறும்; (8)_____

பயன்பாடு அதிக வலுவாகும். இக்கலைகளைப் பின்பற்றும்

வேளையில் நம் உடல், உள்ளம் பலம் பெறும் என்பதே உண்மை.

Mf

LIVEWORKSHEETS

தற்காப்புக் கலைகள் மன அமைதியைக் கொடுத்து



வாழ்வில் (9)_____த் தர வல்லன.

இக்கலையை அன்றாட வாழ்வில் கடைப்பிடிப்போருக்கு

எப்போதும் (10)_____ சிந்தனையை

வழங்கும் ஆற்றல் கொண்டது. இத்தகையோர் சக

(11)_____ அதிகம் (12)_____

காட்டுவர். இதனால், குடும்ப உறவுகளின் பலம் அதிகரிக்கும்;

ஒற்றுமை உறவுகளின் நேசமும் வலுவாகும்.

Mf

LIVEWORKSHEETS



(13)_____ கவனிப்பை அதிகரிக்கும் தன்மை,

கட்டொழுங்கை உருவாக்கும் பண்பு ஆகியவை தற்காப்புக்

கலைகள் வழி நாம் பெறலாம். இதைத்தவிர,

(14)_____ சிறப்பு நிலையையும்

(15)_____ முழுமையும், வாழ்வில்

மேன்மையும் அடைய இக்கலைகள் பெரிதும் உதவுகின்றன.

Mf

LIVEWORKSHEETS



மானிடரின் வாழ்வு சிறக்கத், தற்காப்புக் கலைகள்
பெரிதும் உதவுகின்றன என்பது வெள்ளிடைமலை. எனவே, நாம்
ஒவ்வொருவரும் இதனைக் கற்க ஆர்வம் கொள்வதுடன்,
போற்றி பேணவும் வேண்டும்.

Mf

LIVEWORKSHEETS