

பயிற்சி



மடிவாங்கி நிகழ்க கொடுக்கவும்.

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