ஆண்டு 4 நலக்கல்வி மனக்குழப்பத்தையும் மன அழுத்தத்தையும் கையாளும் வழிமுறைகள்
ஆக்கம் : ஆசிரியை த.அன்னஜோதி

3. மனக்குழப்பத்தையும் மன அழுத்தத்தையும் கையாளும் வழிமுறைகளை எழுதுக.

அ. _____ ஈ. _____

ஆ. _____ உ. _____

இ. _____ ஊ. _____

தியானம் செய்தல்	**திருடுதல்**
சண்டையிடுதல்	உடற்பயிற்சி
ஆழ்ந்த உறக்கம்	நண்பர்களோடு உரையாடுதல்
பொய் பேசுதல்	இறை வழிபாடு
நேரத்தை முறையாக நிர்வகித்தல்	அரட்டை அடித்தல்

LIVEWORKSHEETS