

மனக்குழப்பம்
ஏற்படுவதற்கான
காரணம் என்ன

மன அழுத்தம்
என்றால் என்ன .

மன அழுத்தம்
ஏற்படுவதற்கான
காரணம் என்ன

கையாளும்
வழிமுறைகள்

மனக்குழப்பம்
என்றால் என்ன

உடற்பயிற்சி, யோகாசனம்,
தியானம் மற்றும் ஆழ்ந்த உறக்கம்

தவறான கணிப்பு,முடிவெடுக்க
முடியாமல் தடுமாறுதல்

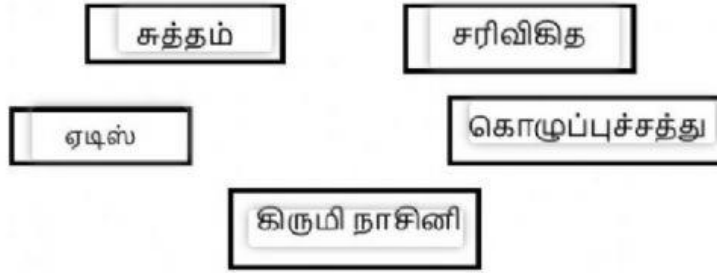
மனிதர்களுக்கிடையே ஏற்படும்
கருத்து வேறுபாடு,சர்ச்சை.

என்பது கவலை,அமைதியின்மை

படபடப்பு,நடுக்கம்,கவனம் சிதறுதல்

கோடிட்ட இடங்களில் சரியான சொல்லைத் தேர்ந்தெடுத்து இனைத்திடுக.

1. _____ கொசு கடிப்பதால் டிங்கி காய்ச்சல் ஏற்படுகிறது..
2. சுற்றுப்புறத்தைச் _____ செய்வதன் வழி ஏடிஸ் கொசு இனவிருத்தி செய்வதைத் தவிர்க்கலாம்.
3. அதிக _____ கொண்டுள்ள உணவுகளை உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
4. உடல் நலத்தைப் பேண _____ உணவையே உண்ண வேண்டும்..
5. நம் கைகளிலுள்ள கிருமிகளை அழிக்க _____ கொண்ட சவர்க்காரத்தைப் பயன்படுத்திக் கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவ வேண்டும்.



சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுக்க.

அ. தொற்று நோயைக் குறிப்பிடுக.

ஆ. தொற்றா நோயைக் குறிப்பிடுக.

இ. தொற்று நோயின் விளைவுகளில் ஒன்றைக் குறிப்பிடுக.

ஈ. ஆபத்தை அதிகரிக்கும் நடவடிக்கை.

உ. ஆபத்தை குறைக்கும் நடவடிக்கை.

உடற்பயிற்சி செய்தல்

கொரோனா

மன அழுத்தம்

பக்கவாதம்

சிறுநீரகப் பாதிப்பு