



நமது உடலைக் காப்போம்

நலக்கல்வி ஆசிரியை திருமதி சுந்தரி, உடல் நிலைத்தன்மை, ஓய்வு மற்றும் உறக்கம் பற்றி மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடினார்.

கீழ்க்காணும் உடல் நிலைத்தன்மையில் எது சரி என்று குறிப்பிடுக.

நிற்கும் முறை		☐		☐
உட்காரும் முறை		☐		☐
பொருள்களை எடுக்கும் முறை		☐		☐
உறங்கும் முறை		☐		☐