



**மொழியை ஆள்வோம்!**



**கேட்க.**

உடல்நலம் குறித்த விழிப்புணர்வு உரைகளின் ஒலிப்பதிவுகளைக் கேட்டு மகிழ்க.

**கீழ்க்காணும் தலைப்பில் இரண்டு நிமிடம் பேசுக.**

உணவே மருந்து.

**சொல்லக்கேட்டு எழுதுக.**

நலமான உடலுக்கு இரண்டுவேளை சிற்றுண்டியும் ஒருவேளை நிறைவான உணவும் போதுமானது. காலை உணவைத் தவிர்த்தல் கூடாது. இரவெல்லாம் வெற்றுக் குடலுடன் இருந்த உடலுக்குக் குளிர்ச்சியான உணவு மிகவும் நல்லது. மதிய உணவில் காய்கறிகள், கீரைகள் ஆகியவற்றை அதிக அளவு சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அரிசி உணவை அளவாக உண்ண வேண்டும். மிகுதியான காரத்தையும் உப்பையும் தவிர்க்க வேண்டும். சரியான நேரத்திற்கு உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். இரவு எளிமையான உணவை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவையே உடல்நலம் பேணும் வழிமுறைகளாகும்.

**அறிந்து பயன்படுத்துவோம்.**

**உவமைத் தொடர்கள்**

நாம் பேச்சிலும் எழுத்திலும் கருத்துகளை எளிதாக விளக்குவதற்காகச் சில தொடர்களைப் பயன்படுத்துவோம். அவை உவமைத் தொடர்கள் எனப்படும். ஒவ்வொரு உவமைத் தொடருக்கும் தனிப் பொருள் உண்டு.

(எ.கா) 1. மடை திறந்த வெள்ளம் போல் – தடையின்றி மிகுதியாக.

திருவிழாவைக் காண மடைதிறந்த வெள்ளம் போல மக்கள் வந்தனர்.

2. உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல – வெளிப்படைத் தன்மை

பாரதியின் பாடல்கள் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல அனைவருக்கும் விளங்கும்.

**பொருத்துக.**

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| 1. காக்கை உட்காரப் பனம்பழம் விழுந்தது போல | - ஒற்றுமையின்மை           |
| 2. கிணறு வெட்டப் பூதம் கிளம்பியது போல     | - பயனற்ற செயல்            |
| 3. பசு மரத்து ஆணி போல                     | - தற்செயல் நிகழ்வு        |
| 4. விழலுக்கு இறைத்த நீர் போல              | - எதிர்பாரா நிகழ்வு       |
| 5. நெல்லிக்காய் மூட்டையைக் கொட்டினாற் போல | - எளிதில் மனத்தில் பதிதல் |



**உவமைத் தொடர்களைப் பயன்படுத்தித் தொடர் அமைக்க.**

1. குன்றின் மேலிட்ட விளக்கைப் போல

---

---

2. வேலியே பயிரை மேய்ந்தது போல

---

---

3. பழம் நழுவிப் பாலில் விழுந்தது போல

---

---

4. உடலும் உயிரும் போல

---

---

5. கிணற்றுத் தவளை போல

---

---

**கொடுக்கப்பட்டுள்ள குறிப்புகளைக் கொண்டு கட்டுரை எழுதுக.**

**நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்**

முன்னுரை – நோய் வரக் காரணங்கள் – நோய் தீர்க்கும் வழிமுறைகள் – வருமுன் காத்தல் – உணவும் மருந்தும் – உடற்பயிற்சியின் தேவை – முடிவுரை



**மொழியோடு விளையாடு**

**கீழ்க்காணும் படம் சார்ந்த சொற்களை எழுதுக.**



---

---

---

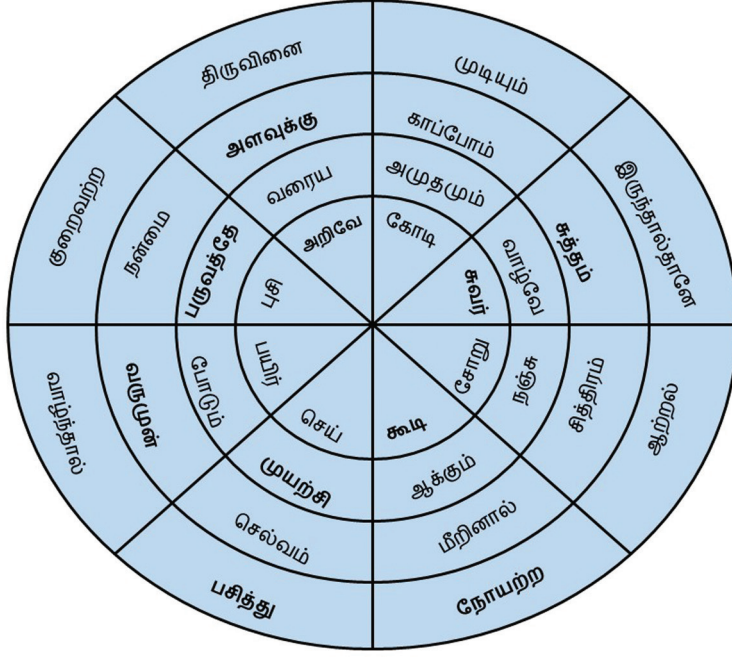
---

---

---



வட்டத்திலுள்ள பழமொழிகளைக் கண்டுபிடித்து எழுதுக.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



நிற்க அதற்குத் தக...

என் பொறுப்புகள்...

1. காலை மாலை உடற்பயிற்சி செய்வேன்.
2. உரிய நேரத்தில் உறங்கச் செல்வேன்; உரிய நேரத்தில் விழித்தெழுவேன்.

கலைச்சொல் அறிவோம்.

நோய்	- Disease	பக்கவிளைவு	- Side Effect
மூலிகை	- Herbs	நுண்ணுயிர் முறி	- Antibiotic
சிறுதானியங்கள்	- Millets	மரபணு	- Gene
பட்டயக் கணக்கர்	- Auditor	ஒவ்வாமை	- Allergy



இணையத்தில் காண்க

நாம் நாள்தோறும் உண்ணும் காய்கறிகளின் மருத்துவப் பயன்கள் பற்றித் தகவல்களைத் தேடித் திரட்டுக.