தேசிய மட்டத்திலான அன்னைத் தமிழ்முற்றப் போட்டிகள் 2021

2014 ஆம் ஆண்டு பிறந்த மாணவர்கள் - ஆண்டு 1

வளாகங்களில் முதல் மூன்று நிலைகளையும் அடைந்த மாணவர்கள் அன்னைத் தமிழ்முற்றப் போட்டியில் பங்குபெறும் வாய்ப்பைப் பெறுவரர்கள்

எமது உடல் உறுப்புக்கள்

எமது உடல் பல உறுப்புக்களைக் கொண்டது. ஒவ்வொரு உறுப்பும் ஒவ்வொரு செயல்களைச் செய்கிறது. இவற்றில் சில உறுப்புக்களை நாம் பார்க்கின்றோம். அவை செய்யும் செயல்களும் எமக்குத் தெரியும்.

கண்களால் பார்க்கிறோம். காதுகளால் கேட்கிறோம். மூக்கால் நுகருகிறோம். வாயால் இனிமையாகப் பேசுகிறோம். கைகளால் பல செயல்கள் செய்கிறோம், கால்களால் நடக்கிறோம், இவ்வாறு சொல்லிக்கொண்டே போகலாம்.

இதுபோல் எமது உடலுக்கு உள்ளேயும் பல முக்கிய உறுப்புக்கள் உள்ளன. இவை எல்லா உறுப்புக்களும் சரியாகச் செயற்படுவதால் தான் நாம் நலமுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் வாழ்கின்றோம்.

« சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரையலாம்**»** என்பது பழமொழி.

ஆமாம்! எமது உடல் நலமாக, உறுதியாக இருந்தால் தான், எமது செயல்களை நாம் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும்.

உடலைப் பாதுகாக்க நாம் சுத்தமாக இருத்தல் வேண்டும், நல்ல சத்துள்ள உணவுகளை உண்ண வேண்டும். நாளாந்தம் உடற்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும்.

உறுதியான உடல் உறுப்புக்களுடன் உற்சாகமாக வாழ்வோம்!

நன்றி

வணக்கம்