வணக்கம் குழந்தைகளே!

தமிழ் (ஒரு குயர் இரு கோடு) பாட நோட்டில் கரும்பலகையில் உள்ளது போன்று தெளிவாகவும் அழகாகவும் எழுதவும்.

காலை
வணக்கம்
குழந்தைகளே!

இன்றைய பாடம்

நேற்றைய எழுத்துக்கள்:

மெய் எழுத்துக்கள்

க் ங் ச்

VINNPS

இன்றைய எழுத்துக்கள்:

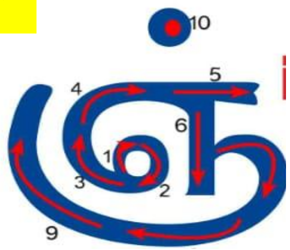
மெய் எழுத்துக்கள்

ஞ் ட் ண்

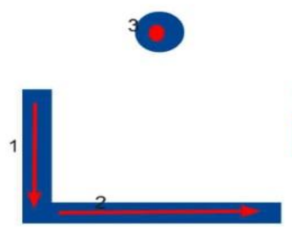
படம் பார்த்து பெயர் சொல்லுதல்:-

https://youtu.be/q8Lc6Rxuwg0

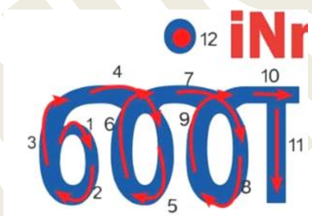
எழுத்துப்பயிற்சி:



ங்



ட்



ண்

https://youtu.be/osg7d6oAwt0

திறன் வளர்க்கும் பயிற்சி:-

அ)மெய் எழுத்தை எடுத்து எழுதுக:

குரங்கு

கூண்டு

சட்டை

ஆ) விடுபட்ட எழுத்தை எழுதுக:

க் ____ ச் ____ ட் ____

VMHSS&VMPS

ஆரோக்கிய நேரம்:

கொய்யாப்பழத்தின் நன்மைகள்

> கொய்யா பழத்தை நறுக்கி சாப்பிடுவதை விட அப்படியே சாப்பிடுவதால் பற்கள், ஈறுகள் வலுவடையும்.

> தினமும் ஒரு கொய்யாப்பழத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால், உடல் சூடு தணிந்து குளிர்ச்சி அடையும், மலச்சிக்கல் இருக்காது.

> முகத்திற்கு பொலிவை தருவதுடன் தோல் வறட்சியையும் நீக்கும், தோல் சுருக்கத்தைக் குறைக்கும்.

தினமும் 2 கொய்யா பழங்களை சாப்பிட்டு வந்தால், அது நம் உடலின் தேவையில்லாத கொழுப்பைக் குறைத்து, உடல் எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது. மேலும் சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கவும், தைராய்டு பிரச்சனையைத் தடுக்கவும் கொய்யா பழம் சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

நன்றி