

தமிழ்நாடு அரசு

வாழ்வியல் திறன்கள்
மற்றும்
விழுமியக் கல்வி

10

பத்தாம் வகுப்பு

2025 - 2026

பள்ளிக் கல்வித்துறை

தீண்டாமை மனிதநேயமற்ற செயலும் பெருங்குற்றமும் ஆகும்

தமிழ்நாடு அரசு

முதல் பதிப்பு - 2025

நூல் உருவாக்கமும் தொகுப்பும்

மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி
மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்
© SCERT 2025

நூல் அச்சாக்கம்

தமிழ்நாடு பாடநூல் மற்றும்
கல்வியியல் பணிகள் கழகம்
www.textbooksonline.tn.nic.in

10th_Value Education Module.indd 2 31-03-2026 09:34:42



இந்திய அரசமைப்பு

முகப்புரை

இந்திய மக்களாகிய நாம், இந்திய நாட்டினை **இறையாண்மையும் சமநலச்சமுதாயமும் சமயச்சார்பின்மையும் மக்களாட்சிமுறையும்** அமைந்ததொரு **குடியரசாக நிறுவவும்,**

அதன் குடிமக்கள் அனைவரும்
சமுதாய, பொருளியல், அரசியல், நீதி;
எண்ணம், அதன் வெளியீடு, கோட்பாடு,
சமயநம்பிக்கை, வழிபாடு இவற்றில் **தன்னுரிமை;**
சமுதாயப்படிநிலை, வாய்ப்புநலம் இவற்றில் **சமன்மை**
ஆகியவற்றை எய்திடச் செய்யவும்;

அவர்கள் அனைவரிடையேயும்
தனி மனிதனின் மாண்பு, நாட்டுமக்களின் ஒற்றுமை,
ஒருமைப்பாடு இவற்றை உறுதிப்படுத்தும்
உடன்பிறப்புரிமையினை வளர்க்கவும்;

உள்ளார்ந்த உறுதியுடையராய்,
நம்முடைய அரசமைப்புப் பேரவையில், 1949 நவம்பர் இருபத்தாறாம் நாளாகிய இன்று, **ஈங்கிதனால், இந்த அரசமைப்பினை** ஏற்று, இயற்றி, நமக்கு நாமே **வழங்கிக்கொள்கிறோம்.**

10th_Value Education Module.indd 3 31-03-2026 09:34:42



அறிமுகம்



படிப்போமா!



கலந்துரையாடல்



சிந்தனைப் பகுதி



தொடர்பணி



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

10th_Value Education Module.indd 4 31-03-2026 09:34:42

முகவுரை

அன்பு மாணவச் செல்வங்களே!

அறிவும் திறமையும் மனிதனை வளர்ச்சிக்குத் தூண்டும். அதற்கும் மேலாக உயர் விழுமியங்களுடன் வாழ்தல் ஒருவரை முழு மனிதனாக்கும். ஒரு நல்ல சமூகம் உருவாகவும் அமைதியான வாழ்வு மலரவும் ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் உயர் விழுமியங்களுடன் வாழ்தல் முதன்மையான தேவையாகும். இந்த வாழ்வியல் திறன்கள் மற்றும் விழுமியக் கல்வி நூல் உங்களின் கல்விப் பயணத்தில் ஒரு புதிய பரிமாணத்தைச் சேர்க்கும் நோக்குடன் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

வாழ்க்கையின் அறைகூவல்களை எதிர்கொள்ளவும் சரியான முடிவுகளை எடுக்கவும் பிற மனிதர்களுடன் நல்லுறவைப் பேணவும் தேவையான அறநெறிகள், மனிதாபிமானம், சமூகப் பொறுப்புணர்வு, தேசப்பற்று போன்ற உயரிய பண்புகளை நீங்கள் வளர்த்துக்கொள்ள இது ஒரு வாய்ப்பாக அமையும். பாடநூல்களில் உள்ள செய்திகளைத் தாண்டி, அன்றாட வாழ்வியலைப் புரிந்துகொள்ளவும் உங்களைச் சார்ந்துள்ள உலகின் மீது அக்கறையுடன் செயல்படவும் இத்தொகுப்பு வழிகாட்டும்.

"சுடர்விட்டு எரியும் ஒரு விளக்குதான், மற்றொரு விளக்கை ஏற்ற உதவும்" என்பது இரவீந்திரநாத் தாகூரின் கூற்று ஆகும். அவரது கூற்றை மெய்ப்பிக்கும் வகையில், நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளப்போவது வெறும் விதிகள் மட்டுமல்ல; அது உங்கள் மனத்தில் ஒரு நேர்மறை மாற்றத்தை விதைத்து, உங்களை ஒரு சிறந்த மனிதராக, பொறுப்புள்ள குடிமகனாக உருவாக்குவதற்கான அடித்தளமாகும். இந்த விழுமியங்கள் உங்கள் வாழ்க்கைப் பாதையை ஒளிமயமாக்கி, உங்களையும் நீங்கள் சார்ந்துள்ள உலகத்தையும் மெருகேற்றும் என்பதில் ஐயமில்லை.

இக்கட்டகத்தில் வாழ்வியல் திறன்கள், விழுமியங்கள், பாலினச் சமத்துவம், சுற்றுச்சூழல் விழிப்புணர்வு, சமூக ஊடகத்தின் முறையான பயன்பாடு, சுகாதாரமான பழக்கவழக்கங்கள், ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள்,நேர்மறை எண்ணங்கள், போதைப் பொருள்களின் தீமைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஆகியவற்றை வலியுறுத்தும் வகையிலான கருத்துகள் அனைத்தும் கதை, உரையாடல், கடிதம் மற்றும் உண்மை நிகழ்வுகளாக விரிவாகத் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

வாருங்கள்! இந்த மதிப்புமிகு பயணத்தில் இணைந்து, சிறந்த எதிர்காலத்தை உருவாக்குவோம்!

10th_Value Education Module.indd 5 31-03-2026 09:34:42

பொருளடக்கம்

வ. எண்	தலைப்பு	பக்க எண்
1	சுய ஊக்கம்	1
2	மனத்தடை உடை! வெற்றியை அடை!!	4
3	தெளிவான சிந்தனை	8
4	திறமையில் சமத்துவம்	11
5	புத்தகங்கள் பேசும்!	15
6	நல்வழி நட	18
7	பழையதும் புதியதும்	20
8	நகர்ப்புற பூங்கா	24
9	இணையக் குற்றங்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வு	27
10	மறு, ஓடு, சொல்	30

10th_Value Education Module.indd 6 31-03-2026 09:34:42

1 சுய ஊக்கம்

"நீரளவே யாகுமாம் நீராம்பல் தான்கற்ற
நூலளவே யாகுமாம் நுண்ணறிவு"

– ஔவையார், மூதுரை

நாம் ஒரு செயலைச் செய்யும்போது, சில நேரங்களில் மற்றவர்களின் பாராட்டுகளோ வெகுமதிகளோ நம்மை ஊக்குவிக்கலாம். ஆனால், நீண்ட கால வெற்றிக்கும் கடினமான சூழ்நிலைகளைச் சமாளிப்பதற்கும் நமக்குள் இருக்கும் ஊக்கமே மிக முக்கியமானது. இந்தச் சுய ஊக்கம்தான் நமது சோம்பலை உதறித் தள்ளி, சவால்களை எதிர்கொள்ளவும் தோல்விகளைக் கண்டு மீண்டும் துவண்டு போகாமல் எழவும் உதவுகிறது. ஆகவே, சுய ஊக்கம் என்பது நம்முடைய சொந்த உள் உந்துதல். இது நம்மை, இலக்குகளை நோக்கி நகர்த்தும் எரிபொருள் போன்றது.



தொடர்மழையின்காரணமாக,காலைவழிபாட்டுக் கூட்டத்தை வகுப்பறையிலேயே நடத்துமாறு அறிவுறுத்தியிருந்தார் தலைமையாசிரியர். பத்தாம் வகுப்பில் நான்கு மாணவியர் காலை வழிபாட்டுக் கூட்டச் செயல்பாடுகளைமேற்கொள்ளஅனைவரின்முன்னிலையில் வந்து நின்றனர். "மணிமொழி! முன்னாடி வா! முன்னாடி வா!" என அழைத்தனர். "வேண்டாம்... வேண்டாம்" என தலையசைத்தவாறு இருக்கை அருகிலேயே நின்று கொண்டாள் மணிமொழி. காலை வழிபாட்டைத் தமிழ்த்தாய் வாழ்த்துடன் தொடங்கினர்.



புதிதாக இப்பள்ளியில் சேர்ந்துள்ள மணிமொழிக்கு பேசும்பொழுது வார்த்தைகள் திக்கும். ஆகையால், தாழ்வு மனப்பான்மையுடன் இருந்து வந்தாள். மேடையில் பேசும்போது திக்கிவிட்டால் அனைவரும் சிரிப்பார்கள் என்ற பயத்தினால் மேடை ஏறுவதே இல்லை.

10th_Value Education Module.indd 1 31-03-2026 09:34:43



ஒரு நாள் அறிவியல் பாடவேளையில் ஆர்க்கிமிடிஸ் கோட்பாடு, பாஸ்கல் விதி போன்ற அறிவியல் கருத்துகளை ஆசிரியர் நடத்திக் கொண்டிருந்தார்; அவ்விதிகளைப் பாடலாகவும் பாடிக்காட்டினார். இதைக் கவனித்த மணிமொழி மிகவும் ஆர்வமானாள். மதிய உணவு இடைவேளையில் அவள் வகுப்பறையிலிருந்து இனிமையான பாடல் கேட்டது. பாடுவது யாராக இருக்கும் என யோசித்தபடி ஆசிரியர்வகுப்பறைக்குவிரைந்து சென்றார். அங்கு, அனைத்துப் பாடங்களிலும் உள்ள வினாக்களுக்கான விடைகளைத் தனக்குத் தெரிந்த இராகத்தில் பாடிக் கொண்டிருந்தாள் மணிமொழி.

அதைக் கேட்ட ஆசிரியர், "உனக்கு நன்றாகப் பாட வருகிறது. உனக்குப் பிடித்த செயலைச் செய்யும்பொழுது வார்த்தைகள் திக்குவது இல்லை என்பதைக் கவனித்தாயா?" என்று கேட்டார். ஆசிரியர் கூறியதைக் கேட்ட மணிமொழி உற்சாகம்



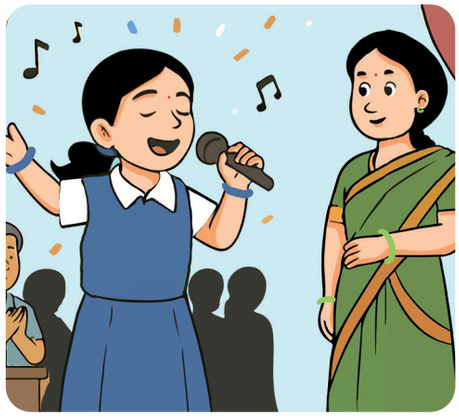
அடைந்தாள்; தொடர்ந்து பயிற்சி எடுத்தாள். நாள்தோறும் கண்ணாடி முன்னே நின்று பேசிப் பார்த்தாள். அப்போது வார்த்தை திக்கும் இடத்தை நிறுத்தி மெல்ல மெல்ல உச்சரித்தாள். உச்சரிக்கக் கடினமாக இருக்கும் சில வார்த்தைகளை எளிதாகப் பேசத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தாள்.

சில நாள் கழித்து, மணிமொழி காலை வழிபாட்டுக் கூட்டத்தில் தமிழ்த்தாய் வாழ்த்தும் நாட்டுப்பண்ணும் பாடுவதற்குத் தானே முன்வந்து எவ்விதத் தடுமாற்றமும் இல்லாமல் மிகவும் இனிமையாகப் பாடினாள். அதனைக் கேட்ட அனைவரும் கரவொலி எழுப்பிப் பாராட்டினர். மணிமொழிக்கு அந்தப் பாராட்டு மேலும் மகிழ்ச்சியைத் தந்தது.

ஆசிரியர்கள் கூறியவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு, தன்னால் முடியும்...! தன்னால் முடியும்...! என தீவிரமாகப் பயிற்சி எடுத்தாள். தன் பெற்றோர்களிடம் நாள்தோறும் பாடிக் காட்டினாள்.

10th_Value Education Module.indd 2 31-03-2026 09:34:43

மாதங்கள் பல கடந்தன. கலைத் திருவிழாவும் வந்தது. மணிமொழி பாட்டுப் போட்டியில் கலந்துகொண்டாள்; வட்டார அளவில் மட்டுமல்லாது மாவட்ட அளவிலும் வெற்றிபெற்றாள்.அவள்சென்னையில்நடைபெற்ற மாநில அளவிலான போட்டியில் கலந்துகொண்டு, தனது குரலை மெல்லிசையாகவும் கனத்த குரலாகவும், ஆண், பெண் குரலிலும் பாடி அனைவரையும் வியப்பில் ஆழ்த்தினாள். தமிழ்நாடு அரசு வழங்கும் 'கலையரசி' விருதைப் பெற்று அவளது வீட்டிற்கும் பள்ளிக்கும் பெருமை சேர்த்தாள்.



நா பிறழ் பயிற்சி – தமிழ், ஆங்கில மொழி இரண்டிலும் குழுவாகப் பயிற்சி செய்தல்.

உங்களின் உள்ளுறைத் திறன் எது? அதை மேம்படுத்த நீங்கள் மேற்கொள்ளும் முயற்சிகள் யாவை?

தமிழ், ஆங்கில மொழிகளில் உள்ள ஏதேனும் இருபது இருவழிச் சொற்களைத் (Palindrome words) திரட்டுக.

விழுமியங்கள்

- தன்னம்பிக்கை
- சுய கட்டுப்பாடு
- விடாமுயற்சி
- முன்னெடுத்தல்
- சுய ஊக்கம்

வாழ்வியல் திறன்கள்

- தன்னை அறிதல்
- படைப்புச் சிந்தனை
- பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல்
- முடிவெடுத்தல்.

தம் நடை நோக்கார், தமர் வந்தவாறு அறியார்,
செந் நடை சேராச் சிறியார்போல் ஆகாது,
நின் நடையானே நடஅத்தா!–நின் நடை
நின் இன்று அறிகிற்பார் இல்

– முன்றுறையரையனார், பழமொழி நானூறு

10th_Value Education Module.indd 3 31-03-2026 09:34:44

2 மனத்தடை உடை! வெற்றியை அடை!!

வெள்ளத்து அனைய மலர்நீட்டம் மாந்தர்தம்
உள்ளத்து அனையது உயர்வு **– குறள் (595)**

வெற்றியாளர்கள் எப்போதும் சுயகட்டுப்பாடு உடையவர்கள். அவர்கள் எந்தவொரு துன்பத்திற்கும் தீர்வு காண்பர். நாம் வெற்றியாளராக இருக்க நமது எண்ணத்தில் மாற்றம் கொண்டு வரவேண்டும்.



(அரசுமேல்நிலைப்பள்ளியின் ஆண்டுவிழாவிற்குச் சிறப்பு விருந்தினராக வருகைபுரிந்த அப்பள்ளியின் முன்னாள் மாணவியும் அம்மாவட்டத்தின் ஆட்சியருமான திருமிகு.நறுமுகை (இ.ஆ.ப) அவர்களுடன் மாணவர்கள் கலந்துரையாடல்.)

தலைமையாசிரியர்:



நமது மேல்நிலைப்பள்ளியின் ஆண்டுவிழாவிற்குச் சிறப்பு விருந்தினராக வருகை புரிந்திருக்கும் நம் பள்ளியின் முன்னாள் மாணவியும் நம் மாவட்டத்தின் ஆட்சியருமான திருமிகு.நறுமுகை (இ.ஆ.ப.) அவர்களை வரவேற்று மாணவர்களுடன் கலந்துரையாட அன்புடன் அழைக்கிறேன்.

நறுமுகை (இ.ஆ.ப):

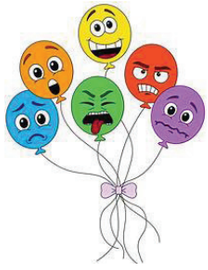


நான் படித்த பள்ளியில் சிறப்பு விருந்தினராகக் கலந்து கொள்வதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறேன். மாணவர்களே! நீங்கள் உங்கள் இலட்சியத்தை அடைவதற்கான வழிமுறைகள் குறித்து என்னுடன் கலந்துரையாடலாம்.

வணக்கம் அம்மா, நான் படித்து உங்களைப் போல உயர் பதவிகள் வாயிலாக மக்களுக்கு நன்மைகள் செய்ய வேண்டும். அதற்கு நான் முதலில் என்ன செய்யவேண்டும் அம்மா?

10th_Value Education Module.indd 4 31-03-2026 09:34:44

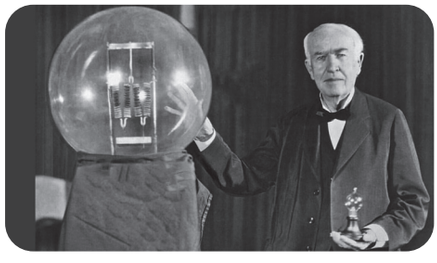
நறுமுகை (இ.ஆ.ப): உங்கள் எண்ணங்கள் நிறைவேற வாழ்த்துகள். உயர்வான இலட்சியங்களே வெற்றியின் முதல்படி. 'தனது எண்ணத்தில் உறுதியுடையவர் எண்ணியதை எண்ணியபடியே அடைவார்கள்' என வள்ளுவர் கூறியுள்ளார். வெறும் ஆசை மட்டும் கொள்ளாமல் எண்ணங்களை வெற்றியாக்க உழைப்பும் அதற்கேற்ற முயற்சியும் தேவை.



மகிழினி: நான் சில நேரங்களில் சிறு தோல்வியடைந்தால்கூட சோர்ந்துவிடுகிறேன். நான் கடந்த அரையாண்டுத் தேர்வில் எனது கவனச் சிதறலால் அதிக மதிப்பெண்கள் பெற இயலாமல் போனது. அதன்பின் என்மேல் எனக்கிருந்த நம்பிக்கை குறைந்துவிட்டது. எனக்கும் உயர்வான இலட்சியங்கள் இருந்தன. ஆனால், இதன்பிறகும் என்னால் சாதிக்கமுடியுமா என்ற ஐயம் உள்ளது.



நறுமுகை (இ.ஆ.ப): மகிழ்ச்சி, சினம், அச்சம், பொறாமை, கவலை, வெறுப்பு போன்ற மனரீதியான உணர்வுகள் அளவோடு இருக்கும்வரை எந்தவிதமான சிக்கலும் இல்லை. ஆனால், இவற்றுள் சில மேலோங்கி இருக்கும் நிலையில் நாம் என்ன செய்வதென்று நமக்கே தெரியாமல் போகிறது.



உங்களுக்கு அறிவியல் அறிஞர் தாமஸ் ஆல்வா எடிசன் குறித்து தெரியுமா?

மாணவர்கள்; அவரைப் பற்றி ஒரு சில செய்திகள் மட்டும் தெரியும் அம்மா!

நறுமுகை (இ.ஆ.ப): தாமஸ் ஆல்வா எடிசன் அவர்களின் கோடிக்கணக்கான டாலர் மதிப்புள்ள ஆய்வகம் 1914ஆம் ஆண்டு தீவிபத்திற்கு உள்ளானது. அப்போது அவருக்கு வயது 67. அதற்கான காப்பீட்டுத் தொகையும் சிறிதளவே கிடைத்தது. தமது வாழ்வில் கடினமாக உழைத்து உருவாக்கிய ஆய்வகம் தீக்கிரையானது. "அழிவில் பெரும்

10th_Value Education Module.indd 5 31-03-2026 09:34:44



நன்மை இருக்கிறது. எனது எல்லாத் தவறுகளும் தீயில் பொசுங்கிவிட்டன, இனிமேல்தான் புதியதாக எல்லாவற்றையும் தொடங்க வாய்ப்புக் கிடைத்துள்ளது" என்று கூறி, புதிய கண்டுபிடிப்புகளில் கவனம் செலுத்தினார்.

தீவிபத்து நடந்த மூன்றே வாரங்களில் ஒலிப்பதிவுக் கருவியைக் கண்டுபிடித்தார். நடந்த இழப்பையே நினைத்து வருந்திக்கொண்டு இருந்திருந்தால் அவரால் மீண்டும் புதிய கண்டுபிடிப்புகளை உருவாக்க இயலாமல் போயிருக்கும். இவ்வாறு கோபம், பயம், இழப்பு, துன்பம் போன்ற உணர்வுகளுக்கு அதீத இடம் கொடுக்காமல், தன் மன எழுச்சியைக் கட்டுப்படுத்துபவரே பெரும் சாதனையாளர் ஆகிறார்.



குகன் : உங்களைப் போன்றோரின் உரைகளைக் கேட்கும்போது நானும் நன்றாகப் படிக்க வேண்டும்; உயர் பதவிகள் வகிக்க வேண்டும் என உத்வேகமாக இருக்கும். ஆனால், அவ்வெண்ணம் சிலமணி நேரங்களிலேயே நீர்த்துப்போய்விடுகின்றது. விடியற்காலையில் எழுந்து படிக்கவேண்டும் எனத் தினமும் நினைப்பேன். ஆனால், நள்ளிரவுவரை அலைபேசியில்/சமூக ஊடகங்களில் நேரத்தை வீணாக்குவதால் என்னால் அதிகாலையில் எழுந்திருக்க முடிவதில்லை. நான் அலைபேசிக்கு அடிமையாகிவிட்டேன். அதிலிருந்து மீள வழி கூறுங்கள்.



நறுமுகை (இ.ஆ.ப) : நாம் எந்த ஒரு செயலைச் செய்தாலும் அச்செயல் நமக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கிறதா எனப் பார்க்க வேண்டும். அவ்வாறு இல்லையெனில் அது வீணான நேரம் என்று எண்ண வேண்டும். நாம் பட்டம் செய்து பறக்கவிட்டு விளையாடுவோம் அல்லவா! நம் கையில் இருக்கும் நூல்தான் அப்பட்டத்தை வானில் உயரப் பறக்கவைக்கிறது. ஒருவேளை பட்டம் அந்நூலின் பிடியில் இல்லாமல் பறந்தால், சிறிது நேரத்திலேயே ஏதாவது மரத்திலோ அல்லது மின்சாரக் கம்பத்திலோ மாட்டிக் கொள்ளும். அந்தப் பட்டம் போலத்தான் நாம். நமது கையில் இருக்கும் நூல்தான் சுயகட்டுப்பாடு. நாம் சுயகட்டுப்பாடு என்னும் நூல் இல்லாமல் பறந்தால், அந்தப் பட்டம் போல வீணாகிப்போவோம்.

10th_Value Education Module.indd 6 31-03-2026 09:34:44

ஊக்குவிப்பு உரைகள் யாவும் எரிகின்ற விளக்கைத் தூண்டும் தூண்டுகோல் ஆகும். ஆனால், அவ்விளக்கை ஏற்றுவது நமது பொறுப்பாகும். மண்ணுக்குள் உள்ள விதை தானாகத் தனது முயற்சியால் வெளிவரவேண்டும். அப்போதுதான் புறச்சூழல்களை எதிர்த்துப் போராடி உயிர்வாழும் வலிமையைப் பெறும். அவ்வாறில்லாமல் அவ்விதை மண்ணிலிருந்து வெளிவரச் சிரமப்படுகிறதே என வேறு யாரேனும் உதவினால் அவ்விதை உயிர்வாழாது. நாம் சுயமாகச் செயல்பட்டால் மட்டுமே நம்மால் முன்னேற இயலும்.

அனைவரும் வாழ்வில் உயர வாழ்த்துகள். நன்றி.



நமக்கு வரும் பயம், கோபம், வெறுப்பு போன்றவற்றை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தலாம்?



மன நிலையைச் சமநிலையாக வைத்திருக்க நீங்கள் கையாளும் உத்திகள் எவை?



நீங்கள் எந்தெந்த இயல்புகளை மாற்றிக்கொள்ள விரும்புகிறீர்கள் என்பதைப் பட்டியலிடுக.

இன்றிலிருந்து பல்வேறு சூழல்களில் உங்களின் உணர்வுகளைக் கையாளும் வழிமுறைகளை நாள்குறிப்பில் குறித்து வருக.

விழுமியங்கள்

- பிறரைக் கருத்தில் கொள்ளுதல்
- மனிதநேயம்
- பிறர் மீது அக்கறை கொள்ளுதல்
- சுய ஒழுங்கு
- சுய கட்டுப்பாடு

வாழ்வியல் திறன்கள்

- பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல்
- பயனுள்ள தகவல் தொடர்பு
- மன அழுத்தத்தைக் கையாளுதல்
- தன்னை அறிதல்

வேளாண்மை செய்து விருந்தோம்பி வெஞ்சமத்து
வாளாண்மை யாலும் வலியராய்த் – தாளாண்மை
தாழ்க்கு மடிகோ ளிலராய் வருந்தாதார்
வாழ்க்கை திருந்துதல் இன்று

– முன்றுறையரையனார், பழமொழி நானூறு

10th_Value Education Module.indd 7 31-03-2026 09:34:44

3 தெளிவான சிந்தனை

மூத்தோர் சொல் வார்த்தை அமிர்தம்
– ஔவையார், கொன்றை வேந்தன்

"அகிம்சை" என்பது, எந்த உயிரினத்திற்கும் தீங்கு விளைவிக்காமல் இருப்பதாகும். இது நமது தேசப்பிதாவிடம் இருந்த மிக முக்கியமான விழுமியங்களில் ஒன்றாகும். குறிப்பாக, நமது தமிழ் மண்ணில், இந்த அறம் பல நூற்றாண்டுகளாக போற்றப்பட்டு வந்துள்ளது. எண்ணம், சொல், செயல் என அனைத்திலும் இதனைப் பின்பற்றிய எத்தனையோ பெரியோர்களின் கதைகள் நம்மை இன்றும் வழிநடத்துகின்றன.



ஒரு காலத்தில், தமிழ்நாட்டின் பசுமையான வயல்வெளிகளுக்கு நடுவே பொய்கை என்ற ஒரு சிறிய கிராமம் இருந்தது. அந்தக் கிராமத்தில் தங்கம்மாள் என்ற மூதாட்டி வாழ்ந்து வந்தார். அவர் அன்பான குணமும் உயிரினங்களைப் பாதுகாக்கும் பண்பும் பெற்றவர் – அதாவது, எண்ணம், சொல், செயலால் யாருக்கும் தீங்கு செய்யாதவர்.

ஒருநாள் வெயில் சுட்டெரிக்கும் மதியவேளையில், தங்கம்மாள் தனது வீட்டு வாசலைக் கூட்டிக் கொண்டிருந்தபோது, ஒரு சிறிய பாம்பு அவளது வீட்டு வாசலை நோக்கி ஊர்ந்து வந்ததைக் கவனித்தார். பொதுவாக கிராமத்தில் வசிப்பவர்கள் பாம்பைக் கண்டால் பயந்து உடனடியாக ஒரு கோலை எடுத்து அல்லது யாரையாவது அழைத்து அதைக் கொல்லச் சொல்லுவார்கள்.



ஆனால். தங்கம்மாள் வாசலைக் கூட்டுவதை நிறுத்திவிட்டார். அந்தப் பாம்பு தன்னை நெருங்கி வந்ததை அவர் அமைதியாகப் பார்த்தார். அவரது

10th_Value Education Module.indd 8 31-03-2026 09:34:44

இதயத்தில் எந்தப் பயமும் இல்லை, மாறாக, அவர் கண்களில் மற்றொரு உயிரின் மீதான அன்பே மிகுந்து இருந்தது. எல்லா உயிர்களையும் மதிப்பது குறித்த பண்டைய ஞானிகளின் கருத்துகளை அவர் நினைவுகூர்ந்தார்.



பின்னர், அவர் அனைத்து உயிரினங்களின் நலனை நினைத்து அமைதியாக நின்றிருந்தர். எவ்வித அதிர்வுகளையும் பாம்பு உணராததால் அது பாட்டியின் அருகே செல்லவில்லை. மேலும், அது சீறவும் இல்லை. சில கணங்களுக்குப் பிறகு, அது மெதுவாகத் திரும்பி அருகிலுள்ள புதருக்குள் சென்றது.

அருகில் விளையாடிக் கொண்டிருந்த குழந்தைகள் இந்தக் காட்சியைப் பார்த்து ஆச்சரியப்பட்டார்கள், ஆனாலும், கொஞ்சம் பயந்தார்கள். அவர்கள் தங்கம்மாளிடம் ஓடி வந்து, "ஏன் அந்தப் பாம்பை அடித்துக் கொல்லவில்லை?" எனக் கேட்டார்கள்.



ஒரு கனிவான புன்னகையுடன், தங்கம்மாள் விளக்கினார். "குழந்தைகளா, ஒவ்வோர் உயிருக்கும் இந்த பூமியில் வாழ உரிமை உண்டு. நம்மைப் போலவே, அந்தப் பாம்பும் தனது வேலையைச் செய்து கொண்டிருந்தது. அதற்கு நாம் எந்தத் தீங்கும் விளைவிக்காதபோது அதுவும் நமக்குத் தீங்கு செய்யாது. பயமும் கோபமும் அதிக தீங்கு விளைவிக்கும். அமைதியுடன் அதை எதிர்கொண்டதால், பாம்பும் நம்மைக் கடிக்காமல் அதன் வழியே சென்றுவிட்டது" என்றார். பயம் நம்மை தற்காத்துக்கொள்ளத் தூண்டும் ஒரு இயல்புணர்வாக இருக்கலாம் ஆனால், தங்கம்மாள் காட்டியது போல அந்தப் பயத்தை அறிவின் துணைகொண்டு எதிர்கொள்ளும்போது நாம் பெரும் ஆபத்துகளைத் தவிர்க்க முடியும். சவாலான தருணங்களில் பதற்றம் அடையாமல் அமைதியுடனும் பகுத்தறிவுடனும் செயல்பட வேண்டும். அமைதியுடன் செயல்படும்போது எதிர்பாராத சூழல்களையும் சாதகமாக மாற்ற



10th_Value Education Module.indd 9 31-03-2026 09:34:44

முடியும். அகிம்சை என்பது வெறும் வன்முறையின் எதிர்ச்சொல் மட்டுமல்ல அது அஞ்சாமை மற்றும் ஆழ்ந்த புரிதலின் வெளிப்பாடு.

இந்தச் சிறிய சம்பவம் கிராம மக்களிடையேயும், குறிப்பாகக் குழந்தைகளிடையே ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. எவ்வுயிருக்கும் தீங்கு விளைவிக்காமை என்பது பயத்தின் மத்தியிலும் கடைப்பிடிக்கக்கூடிய ஒரு வாழ்க்கை முறை என்பதை இச்செயல் அவர்களுக்கு எடுத்துக்காட்டியது. தங்கம்மாளின் அமைதியான நிலைப்பாடு கிராமத்தில் வசித்த அனைவருக்கும் ஒரு நல்ல பாடமாக மாறியது.



பயமும் கோபமும் ஏற்படுத்தும் விளைவுகள்.

சுற்றுச்சூழல் சீர்கேட்டால் உயிரினப் பாதிப்பு

உயிரினப் பாதுகாப்பு குறித்து அரசு மேற்கொண்டுள்ள நடவடிக்கைகளைச் சேகரிக்க.

விழுமியங்கள்

- உயிர்களிடத்தில் அன்பு செலுத்துதல் சுய ஒழுங்கு
- அகிம்சை

வாழ்வியல் திறன்கள்

- தன்னை அறிதல்
- பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல்
- முடிவெடுத்தல்
- மனவெழுச்சிகளைக் கையாளுதல்

நல்லாற்றான் நாடி அருளாள்க பல்லாற்றான்
தேரினும் அஃதே துணை – குறள் (242)

10th_Value Education Module.indd 10 31-03-2026 09:34:44

4 திறமையில் சமத்துவம்

சம வாய்ப்புகள் வழங்கப்படும்போது, திறமை தானாகவே வெளிப்படும்.

ஒவ்வொரு தனிமனிதனுக்கும் தனது முழுத் திறனை வெளிப்படுத்தவும் வளர்த்துக்கொள்ளவும் சமமான வாய்ப்புகள் கிடைக்க வேண்டும் என்பதை சமத்துவம் வலியுறுத்துகிறது. இத்தகைய சமத்துவமான சூழல் நிலவும்போதுதான், சமூகத்தில் எந்தவிதப் பாகுபாடும் இன்றி அனைவரும் இணைந்து வாழ முடியும். பாலினம், பொருளாதார நிலை போன்ற எந்தவிதமான வேறுபாடுகளும் இல்லாமல், அனைத்து மனிதர்களும் சமமான மதிப்புடனும் கண்ணியத்துடனும் நடத்தப்பட வேண்டும் என்ற உன்னதமான கோட்பாடே சமத்துவம்.

மலைகளால் சூழப்பட்ட அழகிய ஊர் நல்லூர்ப் பட்டி. அந்த ஊரில் புகழ்பெற்ற இசைப்பள்ளி இருந்தது. அந்தப் பள்ளியில், சிறந்த இசை ஆசிரியரான வித்யா என்பவர் மாணவர்களுக்கு இசை கற்றுக்கொடுத்து வந்தார். அந்தப் பள்ளியில் படிப்பது ஒவ்வொரு மாணவரின் கனவாக இருந்தது, ஏனென்றால் வித்யாவின் வழிகாட்டுதலில் படித்த அனைவரும் சிறந்த இசைக்கலைஞர்களாகத் திகழ்ந்தனர்.



10th_Value Education Module.indd 11 31-03-2026 09:34:44



அந்த ஆண்டு, புதிய மாணவர்கள் சேர்க்கைக்கான தேர்வு நடந்தது. ஏராளமான மாணவர்கள் கூடினர். அத்தேர்வுக்கு அருகிலிருந்த கிராமத்திலிருந்து ஒரு எளிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஆனந்த் என்ற மாணவன் வந்திருந்தான். அவன் பார்ப்பதற்கு மிகவும் ஒல்லியாக எளிமையான உடை அணிந்து வந்திருந்தான். அவனது தோற்றத்தைப் பார்த்து, சில மாணவர்கள் "இவன் எப்படி இசைப் பள்ளிக்கு வர முடியும்? இவனுக்கு என்ன திறமை இருக்கப் போகிறது?" என்று முணுமுணுத்தனர். சிலர் அவனைக் கேலியாகவும் பார்த்தனர். ஆனால், அவர்களுடைய இசை ஆசிரியரான வித்யா எப்போதும் தோற்றத்தைக் கொண்டு ஒருவரை மதிப்பிட மாட்டார். அவர் ஒவ்வொரு மாணவனையும் சமமாகவே நடத்தினார். நுழைவுத்தேர்வு தொடங்கியது. ஒவ்வொரு மாணவரும் தங்கள் திறமையை வெளிப்படுத்த இசைக்கருவியை இசைத்துப் பாடினர்.

ஆனந்தின் முறை வந்தது. அவனது தோற்றத்தைப் பார்த்துக் கேலி செய்த சில மாணவர்கள், அவன் என்ன செய்யப் போகிறான் என்று ஆர்வத்துடன் பார்த்தனர். ஆனந்த் மேடைக்கு வந்தான். அவன் கையில் எந்த இசைக்கருவியும் இல்லை. அவன் அமைதியாகப் பாட ஆரம்பித்தான். அவனது குரல், ஒரு தென்றலைப் போல மென்மையாகவும் அதே சமயம் ஓர் அருவியின் பிரவாகத்தைப் போல வலிமையாகவும் இருந்தது. ஒவ்வொரு ஸ்வரமும் ஒவ்வொரு இராகமும் அவனது குரலில் உயிர் பெற்று ஒலித்தது. அவன் பாடியபோது, மாணவர்கள் மட்டுமல்ல, அவர்களுடைய இசை ஆசிரியரான வித்யாவும் மெய்மறந்து கேட்டார். பாட்டு முடிந்த பின்பும் அந்தக் குரலின் இனிமையில் இருந்து ஒருவராலும் சில நொடிகள் வெளிவர இயலவில்லை. அந்த நிசப்தமான நிலையைக் கலைக்கும் விதமாக



10th_Value Education Module.indd 12 31-03-2026 09:34:45

மொத்த அரங்கமும் கரவொலியால் அதிர்ந்தது. மாணவர்கள் அனைவரும் ஆனந்தின் திறமையைப் பார்த்து வியந்து போனார்கள். அவனைக் கேலி செய்தவர்கள் அமைதியானார்கள்.



இசை ஆசிரியரான வித்யா எழுந்து, ஆனந்தின் அருகில் வந்து அவனைப் பாராட்டினார். "ஆனந்த், உனது குரல் மிகவும் இனிமையாய் இருக்கிறது. உன்னைப் போன்ற ஒரு மாணவனை எங்கள் பள்ளியில் சேர்ப்பது எங்களது பாக்கியம்" என்றார். ஆனந்த் பணிவுடன் தலையசைத்தான்.

ஆசிரியர் வித்யா திரும்பி மாணவர்களைப் பார்த்து, "மாணவச் செல்வங்களே, ஒருபோதும் ஒருவரின் திறமையையும் மதிப்பையும் அவரது தோற்றத்தைக் கொண்டோ, அவர் அணியும் ஆடையைக் கொண்டோ எடைபோடாதீர்கள். திறமை என்பது வெளிப்புறத்தில் தெரிவதில்லை, அது உள்ளத்தில் இருந்து வெளிப்படும் சக்தி. ஒரு மாணவன் எப்படி இருந்தாலும், அவனுக்குத் தனது திறமையை வெளிப்படுத்தும் வாய்ப்பு கொடுக்கப்பட வேண்டும். அத்தகைய வாய்ப்புக் கிடைக்கும் போதுதான், ஆனந்தைப் போல பல திறமைசாலிகள் வெளிப்படுவார்கள்.

உண்மையான சமத்துவம் என்பது ஒருவரின் புறத்தோற்றம், செல்வநிலை, சமூகப் பின்னணி போன்றவற்றின் அடிப்படையில் அவரை எடைபோடாமல், அவரவர் திறமையை வெளிப்படுத்தவும் வளர்த்துக்கொள்ளவும் சமமான வாய்ப்புகளை வழங்குவதில் உள்ளது. ஒருவரின் உண்மையான மதிப்பு அவரது திறமையிலும் குணத்திலும் முயற்சியிலும்தான் உள்ளது என்றார்.

அன்று முதல், நல்லூர்ப் பட்டி இசைப் பள்ளியில், எந்த ஒரு மாணவனும் பிறரின் தோற்றத்தைப் பார்த்து எடைபோடுவதில்லை. அனைவரும் தங்கள் திறமையை வளர்த்துக் கொள்வதில் கவனம் செலுத்தினர், ஒருவருக்கொருவர் துணையாக இருந்தனர். ஆனந்தும் இசை ஆசிரியர் வித்யாவின் சிறந்த மாணவனாகத் திகழ்ந்தான், அவனது இசை உலகெங்கும் ஒலித்தது.

10th_Value Education Module.indd 13 31-03-2026 09:34:46



டாக்டர் முத்துலட்சுமி அம்மையார், கல்வியாளர், மருத்துவர், அரசியல்வாதி, சமூக சீர்திருத்தவாதி எனப் பல்வேறு துறைகளில் செயல்பட்டு, அன்றைய சமூகத்தில் நிலவிய எண்ணற்ற சமத்துவமின்மைச் செயல்களை எதிர்த்துப் போராடினார். முக்கியமாகப் பாலினச் சமத்துவத்திற்காகவும் பெண்கள் நலனுக்காகவும் போராடினார். அவர் தேவதாசி முறையை ஒழிக்கவும் பெண்களுக்கு வாக்களிக்கும் உரிமையை வழங்கவும் குழந்தைத் திருமணத்தைத் தடை செய்யவும் சட்டங்களை இயற்றப் போராடினார். அடையாறு புற்றுநோய் நிறுவனத்தை நிறுவியதில் முக்கியப் பங்கு வகித்தார். இந்தியாவின் சமூக அமைப்பில் ஆழமாகப் பதிந்திருந்த சமத்துவமின்மையை எதிர்த்துப் போராடி, நவீன இந்தியாவை வடிவமைப்பதில் பெரும் பங்காற்றியுள்ளார்.

ஒரு நாட்டில் நிலவும் சமத்துவம் தனிமனித வளர்ச்சிக்கும் சமூக வளர்ச்சிக்கும் எவ்வாறு பங்களிக்கும்?

உலகில் சமத்துவத்திற்காகப் போராடிய தலைவர்கள் அல்லது சமூக சீர்திருத்தவாதிகள் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியுமா? அவர்களின் போராட்டங்கள் என்ன, அவை என்னென்ன மாற்றங்களைச் சமுதாயத்தில் கொண்டு வந்தன?

வகுப்பறையிலோ அல்லது சமூகத்திலோ சமத்துவத்தை நிலைநாட்ட நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?.

விழுமியங்கள்

- சமத்துவம்
- பிறரைக் கருத்தில் கொள்ளுதல்

வாழ்வியல் திறன்கள்

- தன்னை அறிதல்
- முடிவெடுத்தல்

திண்ணிய நெஞ்சம் வேண்டும்
தெளிந்த நல்லறிவு வேண்டும் – பாரதியார்

10th_Value Education Module.indd 14 31-03-2026 09:34:46

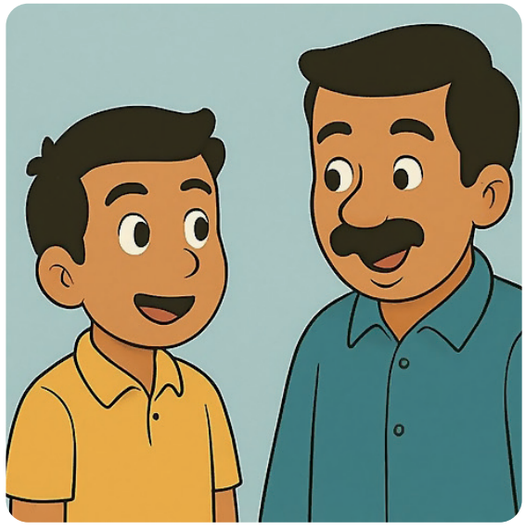
5 புத்தகங்கள் பேசும்!

"புத்தகக் கண்காட்சி – அறிவின் சங்கமம்
சிந்தனைகளின் பரிமாற்றம்"



புத்தகக் கண்காட்சி என்பது புத்தகங்கள் விற்கும் இடம் மட்டுமன்று. அது அறிவின் புதிய சாளரங்களைத் திறந்துவைக்கும் திருவிழா. ஒவ்வொரு புத்தகமும் ஒரு புதிய உலகம், ஒரு புதிய சிந்தனை, ஒரு புதிய அனுபவம். இந்தக் கண்காட்சிகள் மாணவர்களுக்குக் கற்பனைத் திறனை வளர்க்கவும் ஆர்வத்தைத் தூண்டவும் வாசிப்புப் பழக்கத்தை மேம்படுத்தவும் உதவுகின்றன.

கோடை விடுமுறையின் ஓர் இனிமையான மாலை. திருப்பத்தூர் புத்தகக் கண்காட்சி வழக்கம்போல் மக்கள் கூட்டத்தால் நிரம்பி வழிந்தது. பத்தாம் வகுப்பு மாணவன் அருண், புத்தகத் திருவிழாவின் சிறப்புகளை அறிய அங்கே சென்றிருந்தான். பெரும்பாலான புத்தகக் கடைகளை மேலோட்டமாகப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தான். புத்தகங்கள் என்றாலே,பள்ளிக்கூடப் பாடப்புத்தகங்கள்தான் அவனுக்கு நினைவுக்கு வந்தன.



10th_Value Education Module.indd 15 31-03-2026 09:34:47



அருண் ஆர்வம் இன்றி இருப்பதைக் கண்ட ஆசிரியர் "அருண், ஏன் உற்சாகமின்றி இருக்கிறாய்?" என்று கேட்டார்.

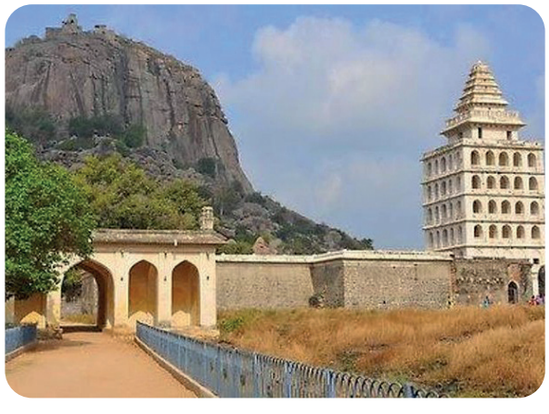
"இங்கிருக்கும் எல்லாப் புத்தகங்களும் ஒரே மாதிரி இருக்கின்றன ஐயா" என்றான். ஆசிரியர் புன்னகைத்தவாறே. "அப்படியா? சரி என்னுடன் வா" என்றார்.

"ஒரு புத்தகத்தைக் கையில் எடுத்து "இந்தப் புத்தகத்தைப் பார் அருண். புத்தகம் அச்சடிக்கப்பட்ட வெறும் காகிதங்கள் மட்டுமல்ல. அது தனி உலகம். இந்தப் புத்தகம், பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த மன்னர்களின் வீரத்தையும் தியாகத்தையும் அந்தக் கோட்டையின் வரலாற்றுச் செய்திகளையும் உனக்கு வெளிப்படுத்தும்".

புத்தகக் கண்காட்சி என்பது பல உலகங்களை ஒரே கூரையின் கீழ் நாம் காண உதவும் அரிய இடம். கணிதப் புதிர்கள், அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகள், வரலாற்று நிகழ்வுகள், விண்வெளிப் பயணம், திகில் கதைகள், வீரதீர சாகசங்கள் என நீ விரும்பும் அனைத்து வகைப் புத்தகங்களும் இங்கே நிச்சயம் கிடைக்கும்" என்றார்.

அருண் ஆச்சரியத்துடன் அந்தப் புத்தகத்தைப் பார்த்தான். இதுவரை பாடப்புத்தகங்களைத் தேர்விற்காகக் கடமையேயெனப் படித்த அவனுக்கு, புத்தகங்களின் இந்தப் 'பன்முகத்தன்மை' புதிய சிந்தனையைத் தூண்டியது.

ஆசிரியர் தனது விளக்கத்தைத் தொடர்ந்தார், "புத்தகங்கள் வெறும் தகவல் களஞ்சியங்கள் அல்ல. அவை நம்முடைய கற்பனைத் திறனைத் தூண்டும். விமர்சன சிந்தனையை வளர்க்கும். புத்தகத்தை வாசிக்கும்போது, நீ வெறும் வாசகனாக இல்லை அருண். நீ அந்த நூல் ஆசிரியருடன், அந்த விஞ்ஞானியுடன், அந்த சாகச வீரனுடன் பயணிக்கிறாய். இது உனது பார்வையை விசாலமாக்கும், உனது அறிவுக்குப் புதிய பரிமாணங்களைக் கொடுக்கும்" என்றார்.



10th_Value Education Module.indd 16 31-03-2026 09:34:47



அருண் ஆர்வமுடன் தலையசைத்தான். அன்றுமுதல், அருண் புத்தகக் கண்காட்சிக்குச் செல்லும்போது, அது அவனுக்கு வெறும் கடைகள் நிறைந்த இடமாக இல்லாமல், அறிவுக் களஞ்சியத்தைத் தமக்குள் கொண்டிருக்கும் இடமாகத் தோன்றியது. புத்தகங்கள் மீதான அவனது பார்வை தற்போது முற்றிலும் மாறிவிட்டது. அன்று முதல் அருண் புத்தக வாசிப்பை தனது தினசரி வாழ்வில் பழக்கமாக மாற்றிக்கொண்டான்.

அறிவைப் பெருக்குவதில் புத்தகங்கள், இணையம், அச்சு, சமூக ஊடகங்களின் தாக்கம்.

சமீபத்தில் நீங்கள் படித்த நூலில் இருந்து அறிந்த புதிய கருத்துகள்.

மாணவர்களை "எனது கனவு நூலகம்" என்ற தலைப்பில் மாதிரி நூலகத்தை வடிவமைக்கச் செய்தல்

விழுமியங்கள்

- தன்னம்பிக்கை
- அறிவைத் தேடுதல்
- நல்ல பழக்கங்கள்
- தொலைநோக்குப் பார்வை
- கேள்வி கேட்கும் மனப்பான்மை

வாழ்வியல் திறன்கள்

- படைப்புச்சிந்தனை
- பயனுள்ள தகவல் தொடர்பு
- கூர் சிந்தனை

தொட்டனைத்து ஊறும் மணற்கேணி மாந்தர்க்குக்
கற்றனைத்து ஊறும் அறிவு –குறள் (396)

10th_Value Education Module.indd 17 31-03-2026 09:34:47

6 நல்வழி நட

நன்றிக்கு வித்தாகும் நல்லொழுக்கம் தீயொழுக்கம்
என்றும் இடும்பை தரும் –குறள் (138)

நல்லொழுக்கம் பேணுதல் ஒவ்வொரு மாணவரின் இன்றியமையாத கடமை. தற்காலத்தில் தங்களை அறியாமலே மாணவர்கள் சிலர் தவறான பழக்கங்களுக்கு ஆளாகின்றனர். குறிப்பாக, போதைப்பொருள் பழக்கம் உடல், மனநலப் பாதிப்பிற்கும் சமூகச்சீர்கேட்டிற்கும் வழிவகுக்கிறது. இப்பழக்கம் உறவுகள், தொழில்கள், வாழ்க்கை என அனைத்தையும் அழிக்கிறது. இத்தகைய தீய பழக்கங்களில் இருந்து அவர்களை மீட்டு நல்வழிப்படுத்த வேண்டியது அவசியம்.



16 வயது நிரம்பிய மோகன் பத்தாம் வகுப்பு படித்து வந்தான். சிறிதுகாலமாக அவனைவிட வயதில் மூத்த நண்பர்களுடன் வெளியே சுற்றித்திரியத் தொடங்கியபோது எல்லாம் மாறிப் போயிற்று. "மது அருந்துவது மகிழ்ச்சியாக இருக்க மட்டுமே," என நண்பர்கள் அவனிடம் கூறியதோடு மது அருந்துமாறு வற்புறுத்தினர். முதலில், மோகன் அதைச் செய்ய மறுத்தான். அவன் நன்றாகப் படிக்காததால் தேர்வில் தோல்வியடைந்தான்.



அதை மறக்க, தவறுதலாக ஓர் இரவு முதன்முறையாக நண்பர்களுடன் சேர்ந்து மது அருந்தத் தொடங்கினான். பின்னர் அவ்வப்போது மதுவைப் பயன்படுத்திய மோகனுக்கு அதுவே தவறான பழக்கமாக மாறியது. இந்தத் தீய பழக்கத்தால் இவனது நல்ல நண்பர்கள் மோகனை விட்டு விலகினர். ஒருநாள் மோகன் அதிகளவு மது அருந்தியதால் உடல்நலம் பாதிக்கப்பட்டு மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டான். மோகனின் செயலால் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்ட அவனது தந்தை "உன்னை நல்வழிப்படுத்துவதற்காகப் பள்ளிக்கு அனுப்பினோம். ஆனால், நீ இப்படிச் செய்துவிட்டாயே" என அழுது புலம்பினார்.

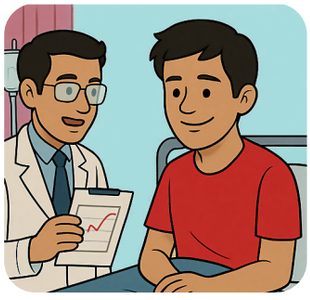




10th_Value Education Module.indd 18 31-03-2026 09:34:47

தந்தையின் புலம்பல் மோகனைப் பெரிதும் பாதித்தது. அவன் தனது தவறை உணர்ந்தான். மோகன் மதுப்பழக்கத்தை உடனடியாக நிறுத்த முடியாமல் பிறருடன் இயல்பாகப் பழகவும் சிரமப்பட்டான். இருப்பினும் பெற்றோர்களின் கவனிப்பாலும் மருத்துவரின் உதவியுடனும் படிப்படியாக உடல்நலம் தேறினான்.





தனக்கு ஏற்பட்ட மன அழுத்தத்தை ஆரோக்கியமாகக் கையாளக் கற்றுக்கொண்டான். மதுப் பழக்கமில்லாத நண்பர்களுடன் மீண்டும் பழகத் தொடங்கினான். எப்போதும் தன்னைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ள கூடைப்பந்து அணியில் சேர்ந்து விளையாடினான். ஓவியம் வரையத் தெரிந்த அவன் தனது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் விதமாக ஓவியங்களை வரைவதில் கவனம் செலுத்தினான். தன்னம்பிக்கையும் எதிர்காலம் குறித்த தெளிவான எண்ணமும் அவனைத் தலை நிமிர வைத்தன.



நாம் நண்பர்களைத் தெரிவு செய்வதில் உணர்வுப்பூர்வமாக இருக்கவேண்டுமா? அறிவுப்பூர்வமாக இருக்கவேண்டுமா? விவாதிக்க.

போதைப்பொருளால் பாதிப்புக்கு உள்ளான நண்பர்களின் எதிர்காலத்தில் உனது பங்கு.

போதைப்பொருளுக்கு எதிரான அரசின் நடவடிக்கைகளைச் சேகரிக்க.

விழுமியங்கள்

- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை மேம்படுத்துதல்
- பிறர் நலனில் அக்கறை கொள்ளுதல்

வாழ்வியல் திறன்கள்

- கூர் சிந்தனை
- பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல்
- முடிவெடுத்தல்
- மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளுதல்

தீயாரைக் காண்பதுவும் தீதே திருவற்ற
தீயார்சொல் கேட்பதுவும் தீதே

– ஔவையார், மூதுரை

10th_Value Education Module.indd 19 31-03-2026 09:34:47

7 பழையதும் புதியதும்

'சிறு துரும்பும் பல்குத்த உதவும்' **– பழமொழி**

இன்றைய அறிவியல் உலகில் மின்சாதனங்களின் பயன்பாடு அதிகரித்து வருகிறது. இச்சாதனங்களுக்குப் பதிலாக, மேம்படுத்தப்பட்ட பல புதிய சாதனங்கள் மிக மலிவாகக் கிடைப்பதால், மின்னணுக்கழிவுகள் (e–waste) என்ற மிகப்பெரிய பிரச்சினையை உண்டாக்குகிறது. இச்சாதனங்களில் உள்ள இரசாயனங்கள் நிலத்திலும் நீரிலும் கலந்து சுற்றுச்சூழலுக்கும் மனிதநலனுக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.



வருணும் தருணும் இரட்டையர்கள். அவர்கள் பிறந்த நாள் பிப்ரவரி 15. அந்த நாளில் அவர்களது தந்தை இரண்டு புதிய iPad – களைப் பரிசாக வாங்கிக் கொடுத்தார். இருவரும் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்தனர். ஆனாலும், அவர்களிடம் ஏற்கனவே மடிக்கணினிகள் இருந்தன. அவை சிறிது பழுதடைந்திருந்தாலும் பயன்படும் நிலையில் இருந்தன.

வருண் உடனே அந்தப் பழைய மடிக்கணினியைப் பயன்படுத்தாமல், புதிய iPad – ஐ அதிக நேரம் பயன்படுத்தத் தொடங்கினான். ஆனால், தருண் சற்று வேறுபட்ட எண்ணம் கொண்டவன். பிற மாணவர்கள் இணையம் வாயிலாகப் படிப்பதற்கு அவன்



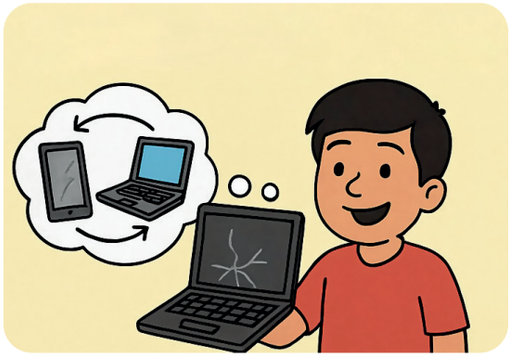
தனது பழைய மடிக்கணினியைப் பழுதுபார்த்து பள்ளி நூலகத்திற்குக் கொடுத்தான். தனக்குப் பயன்படாத ஒன்றை ஒதுக்கிவிடாமல் அதைச் சீர் செய்து பிற மாணவர்களின் கல்விக்காகப் பகிர்ந்தளித்தது, அவனது தாராள மனப்பான்மையும் சமூகப் பொறுப்பையும் காட்டியது.

10th_Value Education Module.indd 20 31-03-2026 09:34:47

அவனது இந்தச் செயல் ஆசிரியரால் பாராட்டப்பட்டது. மேலும், பள்ளியில் நடைபெற்ற மின்கழிவுகள் மேலாண்மை குறித்த விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சியில், தனது பழைய மடிக்கணினியைச் சீர்செய்து வழங்கியதைப் பற்றிப் பேசுவதற்கான வாய்ப்பும் வருணுக்குக் கிடைத்தது.



அந்த நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்ற மற்ற மாணவர்களும் பழைய சாதனங்களை வீணாக குப்பையில் எறிந்துவிடாமல், மீண்டும் பயன்படுத்துவது அல்லது மறுசுழற்சிக்குத் தருவது நல்லதென்று புரிந்துகொண்டனர். அன்றிலிருந்து வருணும் பழைய சாதனங்களைப் பகிர்வதும் புதுப்பிப்பதும் தேவையானது என்பதை உணர்ந்தான். பழுதான மின்னணுச் சாதனங்களைக் குப்பையில் எறிவதைவிட, அவற்றைப் பழுதுபார்த்தோ மறுசுழற்சிசெய்தோ பயன்படுத்துவது சுற்றுச்சூழலுக்குப் பாதுகாப்பானது மட்டுமன்றி, சமூகத்திற்கும் பயனுள்ளதாகும்.





10th_Value Education Module.indd 21 31-03-2026 09:34:47

சுய மதிப்பீட்டுப் படிவம்

1 – முழுமையாக மறுக்கிறேன்

2 – மறுக்கிறேன்

3 – ஒப்புக்கொள்கிறேன்

4 – முழுமையாக ஒப்புக்கொள்கிறேன்

எண்	விவரம்	1	2	3	4
1	மின்சாதனங்களைச் சரியாகப் பராமரித்து நீண்ட நாள் பயன்படுத்துவேன்.				
2	Smart Watch ஒன்றைத் தேவையில்லை என்றாலும் வாங்குவேன்.				
3	பழைய மடிக்கணினியைப் பாடம் கற்கப் பயன்படுத்துவேன்.				
4	மின்சாதனங்களைப் பயன்படுத்தாதபோது அணைத்துவிடுவேன்.				
5	புதிய திறன்பேசியை வாங்கும்போது எனது பழைய திறன்பேசியை விற்றுவிடுவேன்.				
6	எனது மடிக்கணினியை என் சகோதரர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்வேன்.				
7	புதிய மின்சாதனங்களை வாங்கும்போது, அதிக நாள் பயன்படுத்தக்கூடியதா என்று பார்த்துத் தெரிவு செய்கிறேன்.				
8	மின்கழிவுகளை மற்ற கழிவுகளுடன் சேர்க்காமல் தனியாகப் பிரித்து அகற்றுவேன்.				
9	மின்கழிவு மற்றும் மறுசுழற்சி குறித்து நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவேன்.				

10th_Value Education Module.indd 22 31-03-2026 09:34:47

மின்னணுக்கருவிகளை மறுசுழற்சி செய்து பயன்படுத்துவது வருங்காலச் சந்ததியினரையும் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பையும் குறித்துச் சிந்தித்துச் செயல்பட நம்மைத் தூண்டும்.

நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் பொருள்களில் மறுசுழற்சிக்கு உகந்தவை எவையெனச் சிந்திக்க

தொழில்நுட்பமின்றி வீட்டில் ஒரு மணி நேரம் (Tech–Free Hour Challenge)

- மாணவர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு மணி நேரம் மின்னியல் சாதனங்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்துப் பிறசெயல்களில் ஈடுபடுதல்.
- மின்னணுச் சாதனங்களைத் தேவைக்கு மட்டும் பயன்படுத்துதல். நாள்தோறும் மாணவர்கள் தங்கள் திறன்பேசி, மடிக்கணினி, தொலைக்காட்சி ஆகியவற்றைத் தேவைக்கு மட்டும் பயன்படுத்திய விதத்தை ஒரு குறிப்பேட்டில் பதிவு செய்யவேண்டும்.
- சவாலை முடித்தபின் வகுப்பில் பகிர்தல்.

விழுமியங்கள்

- நல்ல பழக்கங்கள்
- பொதுநலம்
- சமூகப் பொறுப்புணர்வு
- முன்னெடுத்தல்
- தொலைநோக்குப் பார்வை

வாழ்வியல் திறன்கள்

- படைப்புச்சிந்தனை
- முடிவெடுத்தல்
- பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல்
- கூர் சிந்தனை

"முறையாகக் கையாண்டால் பயனற்ற பொருளையும் பயனுள்ள பொருளாக்கலாம்"

10th_Value Education Module.indd 23 31-03-2026 09:34:47

8 நகர்ப்புற பூங்கா

"சுற்றுச்சூழல் வாழ்வின் ஆதாரம்; அதனைப் பாதுகாப்பது நமது பொறுப்பு."

பரபரப்பான நகர வாழ்க்கையில், கான்கிரீட் வீடுகளுக்கு மத்தியில் ஒரு பசுமையான சோலை எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை நாம் உணர்ந்திருக்கிறோமா? சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிக்க, மன அமைதி பெற, உடற்பயிற்சி செய்ய, நம் சமூக உறவுகளை வளர்க்கக்கூட இந்தப் பூங்காக்கள் எவ்வளவு உதவுகின்றன என்பதைப் பற்றிச் சிந்தித்திருக்கிறோமா? நாம் அனைவரும் இணைந்து செயல்பட்டு நம் நகரங்களை மேலும் வாழத்தகுந்த இடங்களாக மாற்றுவோம்!

சென்னை, திருச்சி, மதுரை போன்ற பெருநகரங்களில், அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளும், வாகனப் புகையும், எப்போதும் ஒலிக்கும் இரைச்சலும் அன்றாட வாழ்க்கையில் அங்கமாகிவிட்டன. இந்தச் சூழலில் நிம்மதிப் பெருமூச்சு விடவும் இயற்கையின் அழகை ரசிக்கவும் நம் உடல் மற்றும் மன நலனைப் பேணவும் நமக்குத் தேவைப்படும் இடங்கள்தான் பூங்காக்களும் பசுமையான புல்வெளிகளும். இவை வெறும் பொழுதுபோக்கு இடங்கள் மட்டுமல்ல; நம் நகரங்களின் நுரையீரலாகவும் சமூகத்தின் கூடல் களமாகவும் ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்திற்கான அடித்தளமாகவும் திகழ்கின்றன.



சென்னை புறநகர் பகுதியில் வசிக்கும் சோமுவின் நண்பர் குமார் ஒருநாள் மிகவும் சோர்வாகவும் கவலையுடனும் இருந்தார். அவரது அடுக்குமாடி குடியிருப்பைச் சுற்றி எங்குப் பார்த்தாலும் கட்டடங்களும் வாகனங்களின் இரைச்சலும் தூசியும்தான். வார இறுதி நாள்களில்கூட வீட்டிற்குள்ளேயே முடங்கிப் போவார்.

10th_Value Education Module.indd 24 31-03-2026 09:34:47

ஒருநாள், அவரது குடியிருப்புக்கு அருகே புதிதாக சிறிய பூங்கா திறக்கப்பட்டிருப்பதை அறிந்து அங்குச் சென்றார். பூங்காவின் பசுமையான புல்வெளிகளையும் விதவிதமான பூக்களையும் மரங்களையும் பார்த்ததும் அவரது மனம் இலேசானது. அங்கு பெரியவர்கள் சிலர் நடைப்பயிற்சி செய்து கொண்டிருந்தார்கள். குழந்தைகள் விளையாடிக் கொண்டிருந்தார்கள்.





குமாரும் மெதுவாக நடக்க ஆரம்பித்தார். அந்தச் சுத்தமான காற்றும் பறவைகளின் கீச்சொலியும் அவருக்கு ஒருவித மன அமைதியைக் கொடுத்தது. சிறிது நேரம் அங்கு இருந்ததும் அவரது சோர்வு நீங்கியதுபோல் உணர்ந்தார். அன்றிலிருந்து தினமும் மாலை அந்தப் பூங்காவிற்குச் செல்ல ஆரம்பித்தார். சில நாள்களிலேயே அவர் பலருடன் நட்பைப் பெருக்கிக் கொண்டார்.

ஒருமுறை குமார் சோமுவிடம் பேசும்போது, "அந்தப் பூங்கா திறக்காமல் இருந்திருந்தால், நான் இன்னும் அந்த கான்கிரீட் காட்டில் மூச்சுத் திணறிக் கொண்டிருந்திருப்பேன்" என்றார். "இப்போதுதான் எனது வாழ்க்கையில் ஒரு மாற்றம் வந்திருக்கிறது; மன அமைதியும் சந்தோஷமும் கிடைக்கிறது; உடலும் நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்கிறது" என்று மகிழ்ச்சியுடன் கூறினார். மேலும், இதுபோன்ற பூங்காக்கள் அமைப்பதில் என்னாலான முயற்சிகளை எடுப்பேன் என உற்சாகமாகக் கூறினார்.



10th_Value Education Module.indd 25 31-03-2026 09:34:47



நகர்ப்புறங்களில் பூங்காக்களைப் பராமரிப்பது வெறும் அழகுக்காக மட்டுமல்ல, அவை நம்முடைய மன மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும், சமூக உறவுகளுக்கும் மிகவும் முக்கியம். வாரம் முழுவதும் அலுவலகப் பணியில் மூழ்கி எதிரில் வரும் நபரைக் கூட நலம் விசாரிக்க இயலாத இன்றைய சூழலில் நகர்ப்புறப் பூங்கா நமது அனைவரின் ஆக்ஸிஜன் மண்டலமாக மாறி மாசற்ற காற்றை வாரி வழங்குகிறது.

நகர்ப்புறப் பல்லுயிர்ப் பெருக்கத்தில் பூங்காக்களின் பங்கு.

காலநிலை மாற்றத்தின் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் வகையில் பூங்காக்களை எவ்வாறு வடிவமைக்கலாம்? (நீர் சேமிப்பு, வெள்ள மேலாண்மை)

ஒவ்வொரு பூங்காவிலும் உள்ள வசதிகள், பராமரிப்பு நிலை, பயன்பாட்டு அளவு, பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் போன்ற தகவல்களைப் புகைப்படங்கள், குறிப்புகள் அல்லது சிறிய ஆய்வுகள் மூலம் சேகரிக்கவும்.

விழுமியங்கள்

- பொதுச் சொத்தைப் பாதுகாத்தல்
- சமூகப் பொறுப்புணர்வு
- பொதுநலம்

வாழ்வியல் திறன்கள்

- நல்லுறவை மேம்படுத்துதல்
- பயனுள்ள தகவல் தொடர்பு

மணிநீரும் மண்ணும் மலையும் அணிநிழல்
காடும் உடையது அரண் – குறள் (742)

10th_Value Education Module.indd 26 31-03-2026 09:34:48

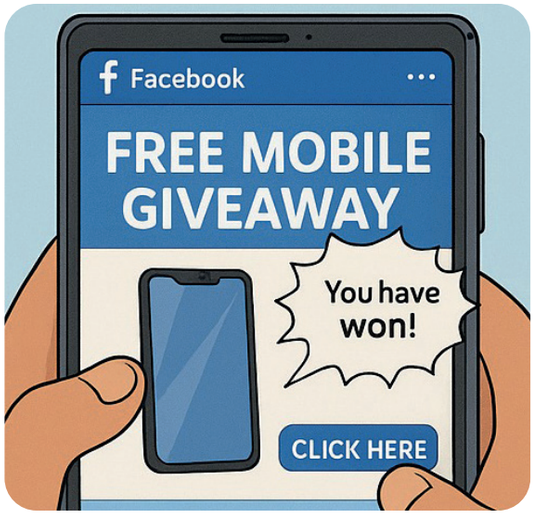
9 இணையக் குற்றங்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வு

"இணையத்தில் பொழுதைக் கழிக்காதே இணையற்ற வாழ்வை இழக்காதே "

இணையத்தின் வளர்ச்சியும் அதன் பயன்பாடும் வாழ்க்கையை எளிதாக்கியுள்ளது. இணையம் மூலம் நாம் தகவல்களை விரைவாகப் பெற முடிகின்றது. அதே நேரத்தில், இணையம் பல ஆபத்துகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. எனவே, இணையவழிக் குற்றங்களைப் பற்றி அறிந்துகொண்டு, அதன் பரவலான தாக்கத்தை எதிர்கொள்ள நாம் அனைவரும் விழிப்புணர்வு பெற வேண்டும்



பத்தாம் வகுப்புப் படிக்கும் தர்ஷன் நாள் முழுவதும் சமூக ஊடகங்களில் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுவான். இணைய உலகத்தில், அவன் எப்போதும் பல புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ள விரும்பினான். அவன் ஆரம்பத்தில் யூ டியூப், ஃபேஸ்புக் போன்ற சமூக வலைதளங்களில் நேரத்தைப் போக்கினான். இணையத்தால் ஏற்படும் ஆபத்துகள் குறித்த விழிப்புணர்வு அவனிடம் இல்லை.



ஒரு நாள், அவன் பேஸ்புக்கில் இலவசத்திறன் பேசிக்கான (Free Mobile Give–away) கவர்ச்சிகரமான விளம்பரத்தைப் பார்த்தான். "நீங்கள் வெற்றி பெற்றுள்ளீர்கள்" என்று சொல்லி, கொடுக்கப்பட்ட இணைப்பைச் சொடுக்குமாறு அது அறிவுறுத்தியது. இந்த வாய்ப்பைத் தவறவிடக்கூடாது என நினைத்த தர்ஷன், எந்தத் தயக்கமும் இல்லாமல் அந்த இணைப்பைச் சொடுக்கினான்.

10th_Value Education Module.indd 27 31-03-2026 09:34:48

அந்த இணையப் பக்கத்தில், குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரின் அலைபேசி எண், மின்னஞ்சல் முகவரி, வங்கிக்கணக்கு மற்றும் பிற தனிப்பட்ட தகவல்கள் என அனைத்தும் கேட்கப்பட்டன. தர்ஷன் அனைத்து விவரங்களையும் சந்தேகப்படாமல் உள்ளிட்டான். ஏனெனில், அவை அவசியமான விஷயங்களாக அவனுக்குத் தோன்றின.



இரண்டு நாள்களில், அவர்களின் யூ டியூப், பேஸ்புக், மின்னஞ்சல் கணக்கு மற்றும் வங்கிக் கணக்குகளும் செயலிழந்தன. அவனது பெற்றோர்கள் அதைப் பார்த்து அதிர்ந்து போனார்கள். ஏனெனில், இதுபோல் அவர்களது சில நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்கள், தங்களுடைய வங்கிக் கணக்கிலும் மோசடிகளைச் சந்தித்ததாக வேதனையுடன் தெரிவித்திருந்தனர்.



இதனைப் பற்றி அவனது பெற்றோர்கள் இணையக் குற்றப்பிரிவு (Cyber Crime) அலுவலகத்தில் புகார் அளித்தனர். மேலும், தர்ஷன் செய்த தவறுகளை எடுத்துக் கூறி, இனிமேல் கவனமுடன் செயல்பட வேண்டும் என அறிவுறுத்தினர். சந்தேகமான அல்லது தவறான இணைப்பைத் திறக்கக் கூடாது, தனிப்பட்ட தகவல்களைப் பகிரக் கூடாது என்பதை தர்ஷன் இப்போது அனுபவப்பூர்வமாக உணர்ந்தான்.

10th_Value Education Module.indd 28 31-03-2026 09:34:48



- வலுவான கடவுச்சொற்களை உருவாக்குங்கள்: உங்கள் பெயர், பிறந்த தேதி போன்ற எளிதில் யூகிக்கக்கூடியவற்றைக் கடவுச் சொல்லாக ஆக்குவதைத் தவிர்க்கவும். எழுத்துகள் (சிறிய, பெரிய), எண்கள் மற்றும் குறியீடுகள் ($, #, @) கலந்து குறைந்தது 8–12 எழுத்துகள் கொண்ட கடவுச்சொல்லை உருவாக்குங்கள்.
- பாதுகாப்பான வலைத்தளங்களை மட்டுமே பயன்படுத்துங்கள்: ஆன்லைனில் ஷாப்பிங் செய்யும்போது அல்லது வங்கிப் பரிவர்த்தனைகளை மேற்கொள்ளும்போது, வலைத்தள முகவரி 'https://' என்று தொடங்குகிறதா என்பதையும், பூட்டு ஐகான் (🔒) இருக்கிறதா என்பதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



சமூக ஊடகங்களில் நடைபெறும் இதுபோன்ற மோசடிகளைத் தடுக்க என்ன மாதிரியான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும்?



இணைய மோசடியிலிருந்து எதிர்காலத்தில் நாம் நம்மை எப்படிப் பாதுகாத்துக்கொள்வது?



செய்தித்தாள்களில் நீங்கள் படித்த இணையக் குற்றச் சம்பவங்களைத் திரட்டி வருக.

விழுமியங்கள்

- சமூகப் பொறுப்புணர்வு
- நன்மை தீமையை வேறுபடுத்தி அறியும் திறன்
- கேள்வி கேட்கும் மனப்பான்மை

வாழ்வியல் திறன்கள்

- பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல்
- கூர் சிந்தனை

சென்ற இடத்தால் செலவிடா தீதுஒரீஇ
நன்றின்பால் உய்ப்பது அறிவு – குறள் (422)

எதிரதாக் காக்கும் அறிவினார்க்கு இல்லை
அதிர வருவதுஓர் நோய் – குறள் (429)

10th_Value Education Module.indd 29 31-03-2026 09:34:48

10 மறு, ஓடு, சொல்

"நீ ஒன்றும் தனியாக இல்லை! உன்னுடன் நாங்கள் இருக்கிறோம்!"

குழந்தைகளுக்குத் துன்பமிழைத்தல் என்பது சமூகத்தின் மிகப்பெரிய கொடுமையாகும். இதனால் குழந்தைகளுக்கு உடல், நடத்தை மற்றும் உளவியல் ரீதியாக பல பாதிப்புகள் ஏற்படக்கூடும்.

குழந்தைகளை அடிப்பது, மனரீதியாகத் துன்புறுத்துவது, பாலியல் ரீதியாகக் கொடுமைகள் செய்வது போன்றவை சட்டப்படி குற்றங்களாகும்.



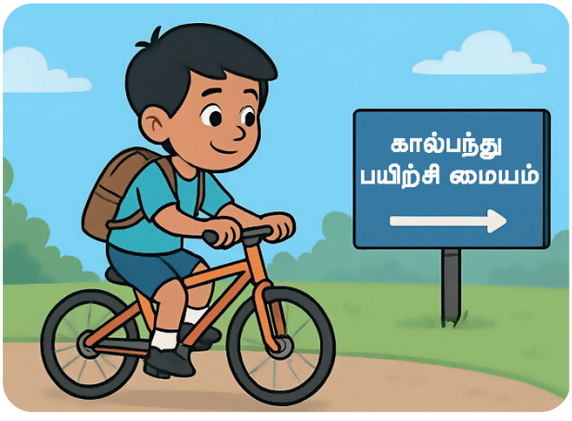
ஆதம்பாக்கத்தில் ஒரு பொது விளையாட்டு மைதானம் உள்ளது. இளைஞர்களும் பள்ளி மாணவர்களும் மாலைவேளைகளிலும் விடுமுறை நாள்களிலும் அங்கு விளையாடுவார்கள். அந்நேரங்களில் தெருவெங்கும் அவர்களது இரைச்சல் எதிரொலிக்கும். இவர்களின் நடுவே மணியின் கால்பந்து விளையாட்டைக் காண்பதற்கென்றே ஒரு கூட்டம் காத்துக்கிடக்கும். அவனை 'மெஸ்ஸி மணி' என்று அனைவரும் அழைப்பார்கள். அவன் பத்தாம் வகுப்பு படிக்கின்றான். இந்தத் திறமை அவனுக்கு எப்படி வந்தது என்பது யாருக்கும் தெரியவில்லை. சிலர் கேள்வி ஞானத்திலேயே நன்றாகப் பாடுவார்களே, அதைப்போல! 'மெஸ்ஸி மணியின்' விளையாட்டைத் தற்செயலாகப் பார்த்த



10th_Value Education Module.indd 30 31-03-2026 09:34:48



ஒரு கால்பந்து விளையாட்டுப் பயிற்சியாளர் மணியிடம், "மிக நன்றாக விளையாடுகிறாய் தம்பி! இதனை விதிகளுக்குட்பட்டு முறையாகப் பயிற்சி செய்தால் உனது எதிர்காலம் மிகச்சிறப்பாக அமையும். நான் ஒரு கால்பந்து பயிற்சி மையம் நடத்தி வருகிறேன். நீ அங்கு சேர்ந்தால் உனக்குக் கட்டணமில்லாமல் பயிற்சி அளிக்கிறேன். மாலை பள்ளி முடிந்ததும் மிதிவண்டியிலேயே வந்துவிட முடியும். விடுமுறை நாள்களில் முழுநேரமும் பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம்."என்றார்.



தனக்கு இப்படி ஒரு வாய்ப்புக் கிடைக்கும் என எதிர்பார்க்காத மணி, வீட்டில் அனுமதிபெற்று வருவதாகக் கூறினான். முகவரியை வாங்கிக்கொண்டு, "நாளையிலிருந்து வருகிறேன் கோச்" என்று கூறி, அவருக்கு நன்றி தெரிவித்தான். மறுநாள்முதல் பயிற்சிவகுப்புக்குச் செல்ல ஆரம்பித்தான் மணி. அவனது திறமையால் வெகுவிரைவாக ஆட்டத்தின் நுணுக்கங்களைக் கற்றுக்கொண்டான். நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் தனது தெருவில் வசிக்கும் சிறுவர்களுக்கும் கால்பந்து ஆட்டத்தினைச் சொல்லிக்கொடுத்தான்.

ஓரிரு மாதங்கள் சென்றன. எப்போதும் உற்சாகத்துடன் காணப்படும் மணி சோர்வாகவும் கவலையுடனும் தனிமையாகவும் காணப்பட்டான். யாருடனும் சரிவரப் பேசவில்லை. ஒருநாள் பள்ளியில் அவன் வகுப்பாசிரியர் வகுப்பு எடுக்கும்போது குழந்தைகளுக்கு எதிராக நடக்கும் குற்றங்கள் குறித்துப் பேசினார். இதனால் பாதிக்கப்படும் குழந்தைகள் என்ன செய்யவேண்டும் என்றும் போக்சோ (POCSO) சட்டம் எவ்விதம் அவர்களைப் பாதுகாக்கின்றது என்றும் கூறினார். அக்குற்றம் இழைப்பவரிடம் நாம் எப்படி நடந்துகொள்ளவேண்டும் என்றும் படக்காட்சி மூலம் விவரித்தார்.

10th_Value Education Module.indd 31 31-03-2026 09:34:48

"இல்லை, முடியாது! போய்விடு, அவ்விடம்விட்டு விலகிவிடு!! யாரிடமாவது சொல்லிவிடுவேன்!!!" என்று சூழலுக்குத் தக்கவாறு செயல்பட்டு உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவேண்டும் " என்றார். அனைவரையும் விழிப்புடன் இருக்கவேண்டும் எனவும் அறிவுறுத்தினார்.







அந்த வகுப்பு முடிந்ததும், மணி அவ்வாசிரியரைத் தனியாகச் சந்தித்து தன்னைக் கால்பந்துப் பயிற்சியாளர் பாலியல் ரீதியாகத் துன்புறுத்தியதைச் சொல்லி அழுதான். மேலும், மாணவர்கள் பலர் அவரால் பாதிப்புக்கு ஆளாகின்றனர் என்றான். ஆசிரியர், தான் அவனுக்கு உதவும் பொருட்டு முழு விவரங்களையும் புகாராக எழுதித் தரச்சொன்னார். அவனும் பயிற்சியாளர் எவ்விதம் தன்னைப் பாலியல் சீண்டல் செய்தார் என்பதையும் அதனால் மனத்தாலும் உடலாலும் தான் அடைந்த துன்பங்களையும் எழுதிக் கொடுத்தான்.



ஆசிரியர் அந்தப் புகாரினை 1098 என்ற எண்ணில் தெரிவித்து, இனி அத்தகைய தீங்கு யாருக்கும் நடைபெறாவண்ணம் போக்சோ (POCSO) சட்டத்தில் அப்பயிற்சியாளரைக் கைதுசெய்து சிறையில் அடைக்கச் செய்தார். மணிக்கும் அவனைப்போல் பாதிக்கப்பட்ட வேறு குழந்தைகளுக்கும் மனநல மருத்துவர்கள் மூலம் ஆலோசனைகள் பெற உதவினார். அக்குழந்தைகளின் பெற்றோர்களை



10th_Value Education Module.indd 32 31-03-2026 09:34:49

வரவழைத்து அவர்களுக்கும் அறிவுரைகள் வழங்க ஏற்பாடு செய்தார். ஆசிரியரின் அக்கறையான உதவியால் மணி போன்று பிறரும் மனநலம் தேறி மகிழ்வுற்றனர். இனி "மெஸ்ஸி மணியின்" விளையாடும் திறன் மைதானத்தில் வெளிப்படும்.



- உங்களுக்குத் தெரிந்த நபர் உங்களிடம் தவறாக நடந்துகொண்டால் அவரை நீங்கள் எவ்விதம் தவிர்ப்பீர்கள்?
- நீங்கள் பயிலும் பள்ளியில் பணிபுரியும் ஊழியர் ஒருவர், மாணவிகளிடம் விரும்பத்தகாத சைகைகளைக் காட்டுவதும் இரட்டை அர்த்தமுடைய வார்த்தைகளைப் பேசுவதையும் வழக்கமாகக் கொண்டிருக்கிறார். அவரால் அங்குப் படிக்கும் குழந்தைகளுக்குப் பாதிப்பு உண்டாகும் என உங்களுக்குத் தெரிய வருகிறது. அத்தகைய சூழலில் உங்களுடைய விழிப்புணர்வு மூலம் பிற மாணவிகளை எவ்வாறு காப்பாற்றுவீர்கள் என்பதைப் பற்றி விவாதிக்க.



POCSO குறித்தான விழிப்புணர்வு யார் யாருக்கு இருக்கவேண்டும்?



பாலியல் துன்புறுத்தல் தொடர்பாக நடவடிக்கை எடுக்கும் அரசு அமைப்புகள் சார்ந்த தகவல்களைச் சேகரிக்கவும்.

விழுமியங்கள்

- பிறர் நலனில் அக்கறை கொள்ளுதல்
- பொது நலம்

வாழ்வியல் திறன்கள்

- பிறர் நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்த்தல்
- பயனுள்ள தகவல் தொடர்பு
- தன்னையறிதல்
- மனவெழுச்சிகளை எதிர்கொள்ளுதல்
- மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளுதல்

சிதையா நெஞ்சு கொள்

–பாரதியார், ஆத்திசூடி

10th_Value Education Module.indd 33 31-03-2026 09:34:49

வாழ்க்கைத் திறன்கள் மற்றும் விழுமியக் கல்வி – வகுப்பு 10

ஆக்கம்

வல்லுநர்

முனைவர் மு.லெட்சுமணன்,
மேனாள் துறைத்தலைவர் மற்றும் இணைப்பேராசிரியர், (ப.நி.,),
வரலாற்றுத்துறை, மாநிலக் கல்லூரி, சென்னை.–05.

ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்

திருமதி ஏ.ஜெகதீஸ்வரி,
துணை இயக்குநர்,
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
சென்னை – 6.

முனைவர் சீ. பிரபு,
துணை இயக்குநர்,
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
சென்னை – 6.

மேலாய்வு

திருமதி.அ.ஜெபா
துணை இயக்குநர்,
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
சென்னை – 6.

முனைவர் நா. வளர்மதி,
முதுநிலை விரிவுரையாளர்,
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
இராணிப்பேட்டை ,வேலூர் மாவட்டம்

உருவாக்கக் குழுவினர்

செல்வி. சு.அரும்பு மொழி
முதுநிலை விரிவுரையாளர்
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
ராணிப்பேட்டை

திருமதி. ப. சிலம்பரசி
முதுநிலை விரிவுரையாளர்
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
தருமபுரி மாவட்டம்.

திருமதி ப. கலைச்செல்வி,
முதுநிலை விரிவுரையாளர்,
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
களியாம்பூண்டி,காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்.

திருமதி பு.கமலி,
முதுநிலை விரிவுரையாளர்,
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
சென்னை – 6.

திரு. ரெ.சுப்பிரமணியன்,
முதுகலை ஆசிரியர்,
அரசு முன்மாதிரி மேல்நிலைப்பள்ளி, நந்தனம், சென்னை – 6.

திரு.இரா. ராஜசேகர்,
முதுகலை ஆசிரியர்,
அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி, ந.சுப்பையாபுரம், விருதுநகர்.

திரு.தே.சிவகணேஷ்,
முதுகலை ஆசிரியர்,
அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி, மிட்டூர் திருப்பத்தூர்.

முனைவர் க. சுரேஷ்,
பட்டதாரி ஆசிரியர்,
குமார இராஜா முத்தையா மேல்நிலைப்பள்ளி, அடையாறு

முனைவர். இரா . இராமசாமி,
தலைமையாசிரியர்,
திருப்புரம்பியம், தஞ்சாவூர் மாவட்டம்.

திரு.செ.கந்தன்,
முதுகலை ஆசிரியர்,
அரசு ஆண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி, பெருந்துறை,
ஈரோடு மாவட்டம்.

திரு. பா. முத்துப்பாண்டி,
முதுகலை ஆசிரியர்,
அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி, பள்ளப்பட்டி,திண்டுக்கல் மாவட்டம்

முனைவர் த. சாவித்திரி,
முதுகலைஆசிரியை
அரசு மேல்நிலைப் பள்ளி, முத்தூர், திருப்பூர்மாவட்டம்.

திருமதி எம்.கவிதா,
முதுகலை ஆசிரியர்
அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி, வீராணம், சேலம்.

முனைவர்.சு. கீதாகுமாரி,
இடைநிலை ஆசிரியர்,
அரசுபெண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி, செங்கல்பட்டு.

திரு.பி.பிரபாகர்,
இடைநிலை ஆசிரியர்,
நகரவை ஆண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி, அம்மாப்பேட்டை, சேலம்.

திரு.கே.முனுசாமி,
பட்டதாரி ஆசிரியர்,
அரசு ஆண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி, ஆத்தூர்.

திரு.எஸ்.மாரியப்பன்,
பட்டதாரி ஆசிரியர்,
அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி, ஆடுதுறை, தஞ்சாவூர் மாவட்டம்.

திரு.பா. பாலசுப்ரமணியபாரதி,
ஜே.ஆர்.சி. கன்வினர்,
அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி, பெரியதச்சூர், திண்டிவனம், விழுப்புரம்.

பக்க வடிவமைப்பு & ஓவியம்

திரு. ஜாண்ஸ்மித் வே.சா.

திரு. மதன் ராஜ். ர

திரு. மாணிக்கராஜ் பிரபாகர். ம. ஆ

திரு. கி. வீரவேல் முருகன், ஓவிய ஆசிரியர்,
அ.ஆ.தி.ந.மே.ப., வண்டுராயன்பட்டு, கடலூர்.

திரு. டி. துரை, ஓவிய ஆசிரியர்,
ஊ.ஒ.ந.நி.ப., பாரிவாக்கம், திருவள்ளூர்.

வடிவமைப்புக் குழு மேற்பார்வை

திரு. ம. அமல்ராஜ்,
பட்டதாரி ஆசிரியர்,
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
சென்னை 6.

**இந்நூல் 80 ஜி.எஸ்.எம் எலிகண்ட் மேப்லித்தோ தாளில்
அச்சிடப்பட்டுள்ளது.**

ஆப்செட் முறையில் அச்சிட்டோர்: