

தமிழ்நாடு அரசு

வாழ்வியல் திறன்கள்
மற்றும்
விழுமியக் கல்வி



மேல்நிலை
முதலாம் ஆண்டு

2025 - 2026

பள்ளிக் கல்வித்துறை

தீண்டாமை மனிதநேயமற்ற செயலும் பெருங்குற்றமும் ஆகும்

11th_Value Education.indd 1 31-03-2026 11:20:15

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

11th_Value Education.indd 2 31-03-2026 11:20:15

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.

11th_Value Education.indd 3 31-03-2026 11:20:16



அறிமுகம்



பாடப்பொருள் வெளிப்பாடு



கலந்துரையாடல்



சிந்தனைப் பகுதி



தொடர்பணி



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

11th_Value Education.indd 4 31-03-2026 11:20:16

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!

11th_Value Education.indd 5 31-03-2026 11:20:16

பொருளடக்கம்

வ. எண்	தலைப்பு	பக்க எண்
1	மாற்றத்தின் சாளரம்	1
2	உயரிய சிந்தனை	4
3	அறிவுத்தாகம்	7
4	மதியூர் ; ஒரு நம்பிக்கையின் கதை	11
5	சூழல் காப்போம்	14
6	உணவும் உடல் நலமும்	17
7	பணிப் பாகுபாடின்மை	21
8	விழிப்புணர்வு வென்றது!	25
9	தன்னியல்பு போற்றுவோம்!	27
10	வேண்டவே வேண்டாம்!	31

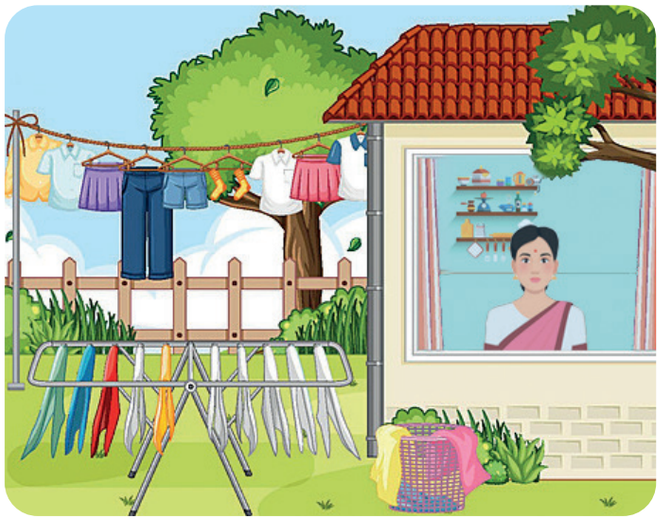
11th_Value Education.indd 6 31-03-2026 11:20:16

1 மாற்றத்தின் சாளரம்

"குற்றம் பார்க்கின் சுற்றம் இல்லை" **– கொன்றைவேந்தன் (18)**

நாம் பார்க்கும் உலகம் நமது அனுபவங்கள், பயங்கள், எதிர்பார்ப்புகள் போன்றவற்றைப் பிரதிபலிக்கிறது. சாக்ரடீஸ் கூறுவது போல, "சுய பரிசோதனை இல்லாத வாழ்க்கை முழுமையற்றது." எனவே, மற்றவர்களிடம் குறை காண்பதற்கு முன், நமது குறைகளை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

ராகுல் மற்றும் பிரியா ஒரு நகரத்தில் உள்ள அடுக்குமாடிக் குடியிருப்பில் புதிதாகக் குடியேறினர். சிக்கனமாக இருந்து பணம் சேமித்து வாங்கிய சொந்த வீடு என்பதால் அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. அவர்களின் சன்னலிலிருந்து பார்க்கும்போது அருகிலுள்ள பிற அடுக்குமாடி குடியிருப்புகள் தெரிந்தன. ஒவ்வொரு வீடும் தனித்துவமாகக் காட்சியளித்தது.



ஒருநாள் மாலைநேரம், பிரியா சன்னல் வழியே வெளியே பார்த்தபோது, பக்கத்து வீட்டுப் பெண் ஆடைகளைத் துவைத்து உலர்த்திக் கொண்டிருந்தாள். "என்னங்க இங்க பாருங்களேன்" பக்கத்து வீட்டுகாரங்க துணியைச் சரியாகத் துவைக்காத காரணத்தால் ஒரே அழுக்கா இருக்கு "என்று ராகுலிடம் சொன்னாள். செய்தித்தாள் வாசித்துக் கொண்டிருந்த ராகுல், பிரியா சொல்வதைக் கேட்டு சன்னல் அருகே வந்து பார்த்துவிட்டு "ஒருவேளை அவர்கள் துணி துவைக்கப் பயன்படுத்துவது கடின நீராக இருக்கலாம்" என்று சொன்னார்.

ஆனால், பிரியா, ராகுல் சொல்வதை மறுத்து. "இல்லை, இல்லை. அவரின் சோம்பேறித்தனம்தான் காரணம். ஒரு வேலையைச் செய்யும்போது சரியாகச் செய்யனும்." என்றாள்.

11th_Value Education.indd 1 31-03-2026 11:20:16



நாள்கள் பல கடந்தன. பக்கத்து வீட்டுப் பெண் துணிகளைச் சரியாகத் துவைப்பதில்லை என்று பிரியா குறை சொல்வதையே வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தாள்.

ஒரு நாள் காலை, அவள் ஆச்சரியத்துடன் "ராகுல், இங்க வந்து பாருங்களேன்!" என்று அழைத்து, "பக்கத்துவீட்டுப் பெண்ணின் துணிகள் பளபளப்பாக இருக்கே! யார் அவங்களுக்கு உதவி செஞ்சிருப்பா? புதிய சோப்பு வாங்கியிருப்பாங்களோ?" என்றாள். ராகுல் சிரித்துக்கொண்டே காபியைப் பருகினார். "அதுவா? நான் இன்னைக்கு காலையில எழுந்து நமது சன்னலைச் சுத்தம் செய்தேன்" என்றார். அதைக்கேட்ட பிரியா (குற்ற உணர்வுடன்) கண்களைச் சிமிட்டிச் சிரித்தாள்.

அவர்களின் வீட்டுச் சன்னலில் படிந்திருந்த தூசிதான் அந்தப் பெண்ணின் துணிகள் அழுக்காகத் தெரிந்ததற்குக் காரணமாக அமைந்தது. அன்றிலிருந்து, அவள் சுத்தமாக வைக்கத்தொடங்கியது தனது வீட்டின் சன்னலை மட்டுமல்ல, புற உலகைப் பார்க்கும் தனது பார்வையையும்கூட.



பிறரிடம் உள்ள குறையைச் சுட்டிக்காட்டுவதற்கு முன்னர் நாம் நம்மிடம் உள்ள குறையைப் போக்குவோம்



காந்திஜி தனது வாழ்க்கையில் சுய பரிசோதனையையும் சுயசீர்திருத்தத்தையும் வலியுறுத்தினார். அவர் மற்றவர்களுக்கு தனது கருத்தைக் கூறுவதற்கு முன்னர் அதைத் தனது வாழ்வில் கடைப்பிடித்துக் காட்டினார். அவர் அகிம்சை, எளிமை, நேரம் தவறாமை போன்ற கொள்கைகளை மக்களுக்குப் போதிப்பற்குமுன், தனது வாழ்க்கையில் அவற்றைக் கடைப்பிடித்தார். அவர் பிறரிடம் மாற்றத்தைக் காண்பதற்கு முன் தானே அந்த மாற்றமாக இருந்தார்.



11th_Value Education.indd 2 31-03-2026 11:20:16



பிறரிடம் உள்ள குறைகளைக் சுட்டிக்காட்டுவதில் உள்ள சரியான மற்றும் தவறான அணுகுமுறைகள்.

"குறை கூறுவதற்கும் ஆலோசனை வழங்குவதற்கும்" உள்ள வேறுபாடுகள்.



நாம் நமது குறைகளைப் போக்குவதால் பிறரிடம் என்ன மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்?



சுயபரிசோதனை

"எனது பிரதிபலிப்பு " நாள்குறிப்பு எழுதுதல்:

தங்கள் எண்ணம் சார்ந்த பிரதிபலிப்புகளை நாள்குறிப்பில் குறிக்க மாணவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.

கேள்வி 1: நீங்கள் மற்றவர்களை அடிக்கடி விமர்சிக்கும் அணுகுமுறை எது? நீங்கள் கண்டுகொள்ளாத ஆனால், பிறர் உங்களிடம் சுட்டிக்காட்டும் குறைகள் யாவை?

கேள்வி 2: உங்களிடம் உள்ள குறைகளை எவ்வாறு சரிசெய்வீர்கள்?

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
✦ தூய்மை ✦ நல்ல பழக்கங்கள் ✦ தனிநபர் கண்ணியம்	✦ தன்னை அறிதல் ✦ நல்லுறவை மேம்படுத்துதல்

வியவற்க எஞ்ஞான்றும் தன்னை நயவற்க
நன்றி பயவா வினை **– குறள் (439)**

11th_Value Education.indd 3 31-03-2026 11:20:16

2 உயரிய சிந்தனை

'ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு புதிய வாய்ப்பு;
அதை நம்பிக்கையுடன் பயன்படுத்துவோம்'.

உயரிய சிந்தனை என்பது வாழ்க்கையின் சவால்களை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்ள உதவும் ஒரு சக்திவாய்ந்த எண்ண ஓட்டம். இது எந்தச் சூழ்நிலையிலும் நல்லதைக் காணும் கண்ணோட்டத்தை வளர்க்கிறது. உயரிய சிந்தனை மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கிறது. நம் வாழ்வின் வெற்றிக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் வழிவகுக்கிறது. மேலும், ஒருவரின் உடல், மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.



ஒரு விடுமுறை நாளின் காலைப்பொழுது. பொன்மலர் தனது நேரத்தைப் பயனுள்ளதாகக் கழிக்க விரும்பினாள். எனவே தன்னுடைய அம்மாவின் அலமாரியைச் சுத்தம் செய்ய முன்வந்தாள்.

அலமாரியில் பழைய புத்தகங்கள், பத்திரிகைகள், வீடியோ கேசட்டுகள் உள்ளிட்ட பல பொருள்கள் சிதறிக் கிடந்தன. பொன்மலர் அவற்றை ஒழுங்குபடுத்திக் கொண்டிருந்தபோது, காகிதக்குவியலில் மஞ்சள் நிறத்தில் மடிந்த நிலையில் கிடந்த ஒரு சான்றிதழ் அவளது கவனத்தை ஈர்த்தது.



அதைக் கவனமாகத் திறந்து பார்த்தபோது, அது அவள் அம்மாவின் பத்தாம் வகுப்புச் சான்றிதழ் என்பதைத் தெரிந்துகொண்டாள்.

அம்மா! இது உங்கள் பத்தாம் வகுப்புச் சான்றிதழ்தானே? என்று ஆச்சரியத்துடன் கேட்டாள்.

11th_Value Education.indd 4 31-03-2026 11:20:16

அம்மா உடனே பதற்றத்துடன் அதைக் கிழிக்க முயன்றார். "அதை ஏன் எடுத்தாய் பொன்மலர்! அது நம்மிடம் இருக்கக் கூடாது... அது ஒரு முடிவடையாத கதையை எனக்கு நினைவுபடுத்துகிறது," என்றார் சோர்வுடன்.



ஆனால் பொன்மலர், அம்மா அதைக் கிழிப்பதைத் தடுத்தாள்.

"இல்லை அம்மா! இது தோல்வி இல்லை. உங்கள் முயற்சிக்கான அடையாளம். நீங்கள் அந்தக் காலத்தில் வறுமை நிலையில் படித்ததே ஒரு சாதனை. இதைக் கிழிக்கக் கூடாது. இதை நாம் ஒரு புதிய தொடக்கமாக மாற்றலாம்" என்றாள்.

அம்மா நெகிழ்ந்து போனார். பொன்மலரின் வார்த்தைகள் அவருக்கு ஆறுதலாக இருந்தன. அன்றைக்கே பொன்மலர் தன் தாயுடன் அமர்ந்து அவரின் கல்வியை மேலும் தொடர நேரலை வகுப்புகள் மற்றும் தொலைதூரக்கல்வி வாய்ப்புகள் குறித்த பல்வேறு தகவல்களை இணையத்தில் தேடினாள்.

அவளின் அம்மா பட்டப்படிப்பு படிக்க முதலில் பயந்தாலும், பொன்மலரின் உற்சாகம், ஆதரவு, நேரம் ஒதுக்கி, தான் படிப்பதற்கு உதவி செய்தது அவருக்கு ஊக்கமூட்டின. மேலும், பொன்மலர் நன்றாகப் படிப்பவள் என்பதால் அவளின் வார்த்தைகள் தன்னாலும் படிக்க இயலும் என்ற நம்பிக்கையை அவள் அம்மாவிற்குள் ஏற்படுத்தியது.

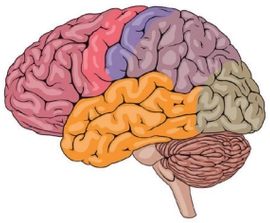
அவள் தன் பள்ளி ஆசிரியரிடமும் ஆலோசனை கேட்டு தன் அம்மா மேற்படிப்பு பயில வழிவகை செய்தாள். பொன்மலரின் அம்மா முதலில் பன்னிரண்டாம் வகுப்பில் தேர்ச்சி பெற்று, பின்னர் தொலைதூரக்கல்வியில் பட்டப்படிப்பில் சேர்ந்தார். இருவரும் ஒன்றாக அமர்ந்து அவரவர் பாடங்களைப் படிக்கத் தொடங்கினர். தேர்வு எழுதி இருவருமே நல்ல மதிப்பெண்களுடன் தேர்ச்சி பெற்றனர்.



இப்போது அந்தப் பத்தாம் வகுப்புச் சான்றிதழ் பழைய ஆவணமல்ல; அது ஒரு புதிய பயணத்தின் தொடக்கமாய் அமைந்தது. பொன்மலரின் மனவுறுதியும் தாயின் கடின உழைப்பும் வென்றன.

11th_Value Education.indd 5 31-03-2026 11:20:16

- மனித மூளையில் சுமார் 86 பில்லியன் நரம்புக் குழாய்கள் (நியூரான்கள்) உள்ளன.
- மூளை சுமார் 73% நீரைக் கொண்டது.
- தூக்கத்தின் போது, மூளை தன்னைத் தூய்மைப்படுத்தும் பணியில் ஈடுபடுகிறது.



- மூளை நமது உணர்ச்சி, நினைவுகள், முடிவுகள் மற்றும் சிந்தனைகளை கட்டுப்படுத்துகிறது.
- நாம் நினைப்பதைவிட, மூளை மிக அதிகமான சக்தியை நாள்தோறும் பயன்படுத்துகிறது.

மன அழுத்தம் குறைதல், உறவுகள் மேம்படுதல், உடல் ஆரோக்கியம், இலக்குகளை அடைதல் போன்றவற்றில் நேரிய சிந்தனையின் பங்கு.

சவாலான சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்வது எப்படி? தோல்விகள் மற்றும் பின்னடைவுகளின் போது நம்பிக்கையை எவ்வாறு தக்கவைப்பது?

மாணவர்களிடையே உயரிய சிந்தனையை வளர்ப்பதன் முக்கியத்துவம் என்ன? இது அவர்களின் கல்வி மற்றும் எதிர்கால வாழ்க்கையில் எப்படிப் பயனளிக்கும்? தகவல் சேகரிக்க.

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
✦ தன்னம்பிக்கை	✦ தன்னை அறிதல்
✦ விடாமுயற்சி	✦ பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல்
✦ நன்றி பாராட்டுதல்	✦ முடிவெடுத்தல்
✦ கடின உழைப்பு	✦ மனவெழுச்சிகளைக் கையாளுதல்
✦ தொலைநோக்குப் பார்வை	

ஊக்கம் உடைமை ஆக்கத்திற்கு அழகு

– ஔவையார், கொன்றை வேந்தன் (86)

11th_Value Education.indd 6 31-03-2026 11:20:17

3 அறிவுத்தாகம்

நூல் பல கல் – ஔவையார், ஆத்திசூடி (71)

குழந்தைப் பருவத்தில் கேள்வி கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள முயற்சிப்பதில் இருந்து அறிவுத்தாகம் தொடங்குகிறது. "இது என்ன?, ஏன் இப்படி நடக்கிறது? அது எப்படி வேலை செய்கிறது?" என்பன போன்ற வினாக்கள் அறிவுத்தாகத்தின் வெளிப்பாடுகள்.



அறிவுத்தாகம் உள்ளவர்கள் எப்போதுமே தேடலில் இருப்பார்கள்; புத்தகங்கள் படிப்பார்கள்; புதிய தகவல்களைத் தெரிந்து கொள்வார்கள்; மற்றவர்களுடன் கலந்துரையாடுவார்கள்; பயணங்கள் மேற்கொள்வார்கள். அவர்கள் எதையும் கேள்வி ஞானத்திற்கு உட்படுத்துவார்கள். எல்லாவற்றையும் ஆராய்ந்து, புரிந்துகொள்ள முயற்சிப்பார்கள். அறிவுத்தாகம் நம்மை எப்போதும் இளமையாகவும் ஆர்வத்துடனும் வைத்திருக்கும். அறிவுக்கான வாயில்களைத் திறந்து புதிய வாய்ப்புகளை நமக்கு வழங்கும்.

(ஒரு தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி – அகில இந்திய குடிமைப்பணித் தேர்வில் வெற்றி பெற்ற ஓர் இளைஞருடன் நேர்காணல்)



நெறியாளர்: தொலைக்காட்சி நேயர்களுக்கு வணக்கம். நாம் இன்று நேர்காணல் செய்யவிருக்கும் சாதனை மனிதர் திரு. தமிழ்மாறன் இ.ஆ.ப. அவர்களை வருக வருக என வரவேற்கிறேன். வணக்கம் ஐயா.

11th_Value Education.indd 7 31-03-2026 11:20:17

தமிழ் மாறன்: நேயர்கள் அனைவருக்கும் எனது அன்பான வணக்கம்.

நெறியாளர்: ஐயா, உங்கள் குடும்பப் பின்னணி, கல்விப் பின்புலம் குறித்துப் பகிர்ந்து கொள்ளவும்.

தமிழ்மாறன்: நான் பிறந்தது கவுஞ்சி என்ற சிறிய கிராமம். விவசாயக் குடும்பத்தைச் சார்ந்தவன். எனக்கு இரண்டு சகோதரிகள் உள்ளனர். எங்கள் ஊரில் உள்ள அரசுப் பள்ளியில் பன்னிரண்டாம் வகுப்புவரை பயின்றேன். பின்னர், எங்கள் மாவட்டத்தில் உள்ள அரசு கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் இளங்கலைப் படிப்பை முடித்தேன்.



நெறியாளர்: இளம் வயதிலேயே மாவட்ட ஆட்சித் தலைவராகி உள்ளீர்கள்? இதற்குக் காரணமாக அமைந்தது எது?

தமிழ்மாறன்: எனது தொடர் வாசிப்புப் பழக்கம்தான்.

நெறியாளர்: வாசிப்புப் பழக்கமா? அந்தப் பழக்கம் உங்களுக்கு எப்போது, யாரால் ஏற்பட்டது?

தமிழ்மாறன்: என் மூத்த சகோதரிதான் இதற்குக் காரணம். சிறு வயதிலிருந்து தொலைக்காட்சியில் செய்தி பார்ப்பது, செய்தித்தாள் படிப்பது, புத்தகங்களைப் படிப்பது அவருக்குப் பிடிக்கும். அவருடன் இருந்த எனக்கு வாசிக்கும் பழக்கத்தைக் கற்றுக்கொடுத்தார்.



நெறியாளர்: நீங்கள் ஐ .ஏ .எஸ். ஆவதற்கான உந்து சக்தி எங்கிருந்து வந்தது?

தமிழ்மாறன்: நான் பத்தாம் வகுப்புப் படித்த போது, எங்கள் ஊரில் ஏரி உடைந்ததால் ஊர் மக்கள் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டனர். ஆனால், சில நாள்களில் அதற்கு நிரந்தரத் தீர்வு கிடைத்தது. சீரமைக்கப்பட்ட ஏரியைப் பார்வையிட உயரதிகாரிகள் வந்தனர். அச்செய்தியைக் கேள்விப்பட்டு ஊர்ப் பொதுமக்கள் திரண்டனர். கூட்டத்தின் நடுவே ஒரு வெள்ளை நிற கார் வந்து நின்றது. அதிலிருந்து ஓர் அதிகாரி இறங்கினார். அவரைக் கண்டதும் மக்கள் வரவேற்றனர்.



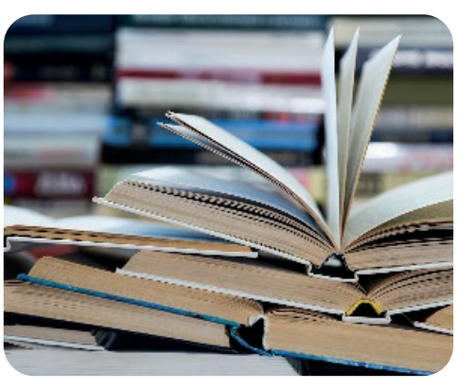
11th_Value Education.indd 8 31-03-2026 11:20:18

அது மட்டுமல்லாமல் ஊரின் பல்வேறு கோரிக்கைகளை அரசின் கவனத்திற்கு எடுத்துச் சென்று தீர்வு ஏற்படுத்திக் கொடுத்தமைக்கு ஊர் மக்கள் அவருக்கு மாலையிட்டு நன்றி தெரிவித்தனர். 'அவர் யார்?' என என் அக்காவிடம் கேட்டேன். "இவர்தான் நம் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர்" என்று சொன்னார். "இவரைப்போல் ஆவதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?" என்று கேட்டேன். "சேவை செய்யும் மனப்பான்மையும் அறிவைப் பெருக்கிக் கொள்ளும் ஆர்வமும் விடாமுயற்சியும் வேண்டும். மேலும், நீ அறிவைத் தேடினால் பதவி உன்னைத் தேடி வரும்" என்றும் கூறினார். அதன்பின் நான் ஊரில் உள்ள பொது நூலகங்கள், கல்லூரியில் உள்ள நூலகங்கள் அனைத்தையும் பயன்படுத்தத் தொடங்கினேன்.



நெறியாளர்: இளைஞர்களுக்கு நீங்கள் கூற விரும்பும் அறிவுரை என்ன ?

தமிழ்மாறன்: கல்வி என்பது பெற்றோர்களுக்காகவோ ஆசிரியர்களுக்காகவோ அல்ல. அது நம் அறிவைச் செம்மைப்படுத்த உதவுவது. படிக்கும் காலத்தில் முறையாகப் படிக்க வேண்டும். அதில் பெறும் அறிவைப் பயன்படுத்தித் தெளிவான எதிர்கால இலக்கை வகுத்துக்கொண்டு அதை நோக்கிப் பயணம் செய்ய வேண்டும். குறிப்பாகப் புதிய நல்ல நூல்களைத் தேடிப் படிக்க வேண்டும்.



நெறியாளர்: உங்களுடைய இந்த ஊக்கமளிக்கும் பதில்களுக்கு மிக்க நன்றி! உங்கள் எதிர்காலப் பணி சிறக்க எனது நல்வாழ்த்துகள்!

தமிழ்மாறன்: மிக்க நன்றி.

11th_Value Education.indd 9 31-03-2026 11:20:19



தேசிய வாசிப்பு விழிப்புணர்வு தினம் ஜூன்:19



புதிய நூல்களைப் படிக்கும் பழக்கம் நம் எதிர்கால வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும்.



உங்களுக்குப் பிடித்த எழுத்தாளர் யார்? புத்தகம் எது? ஏன்?



நீங்கள் எப்போதும் தெரிந்துகொள்ள விரும்பும் ஒரு செய்தியைக் குறித்துச் சிந்தியுங்கள். அது ஒரு புதிய திறனாகவோ, ஓர் அறிவியல் உண்மையாகவோ அல்லது ஒரு வரலாற்று நிகழ்வாகவோ இருக்கலாம். அதைப் பற்றிக் குறைந்தபட்சம் மூன்று வெவ்வேறு ஆதாரங்களில் இருந்து (எ.கா. புத்தகம், இணையம், நிபுணர்) தகவல்களைச் சேகரிக்கவும். அவற்றிலிருந்து நீங்கள் என்ன கற்றுக்கொண்டீர்கள் என்பதைச் சுருக்கமாகப் பின்வருமாறு எழுதி வருக.

நான் தெரிந்துகொள்ள விரும்பிய செய்தி: _____

நான் சேகரித்த தகவல்கள்:

ஆதாரம் 1: _____

ஆதாரம் 2: _____

ஆதாரம் 3: _____

நான் கற்றுக்கொண்டவை:

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
✦ ஆர்வம் ✦ அறிவைத்தேடுதல் ✦ சுய ஊக்கம் ✦ விசாரணை மனப்பான்மை ✦ தொலைநோக்குப் பார்வை	✦ தன்னை அறிதல் ✦ கூர்சிந்தனை ✦ முடிவெடுத்தல்

கற்பவை கற்கும்படி வள்ளுவர் சொன்னபடி	கற்கத்தான் வேண்டும் அப்படி கல்லாதவர் வாழ்வது எப்படி? – பாரதிதாசன்

11th_Value Education.indd 10 31-03-2026 11:20:19

4 மதியூர் ; ஒரு நம்பிக்கையின் கதை

"நீங்களே மாற்றத்திற்கான முன்னோடியாக இருங்கள்."



தனிப்பட்ட வாழ்க்கை முதல் ஒரு தேசத்தின் வளர்ச்சி வரை அனைத்திலும் தொலைநோக்குப் பார்வை மிக முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. நாம் தொலைநோக்குப் பார்வையுடன் சிந்தித்துத் திட்டமிடுவது மிகவும் அவசியமான ஒன்று.



மதியூர் என்னும் கிராமத்தில் வசீகரன் என்ற இளைஞன் வாழ்ந்து வந்தான். அவன் தொலைநோக்குப் பார்வை உடையவன்; அவனுக்குள் ஓர் ஆக்கப்பூர்வமான சிந்தனை எப்போதும் கனன்று கொண்டிருந்தது. தனது கிராமத்தின் வருங்காலச் செழிப்பைக் குறித்துக் கனவு கண்டான். அவனது நண்பர்களும் அவனது சிந்தனைக்கு வலுசேர்த்தனர்; கிராமத்தின் மேம்பாட்டிற்காக எதையும் செய்யத் துணிந்தனர். ஆனால், காலநிலை மாறுபாட்டால் பருவ மழை பொய்த்தது. மதியூர் வறட்சியின் பிடியில் சிக்கியது. மண் காய்ந்தது; கிணறுகள் வறண்டன; வயல்கள் வெடித்தன. எனவே, சில குடும்பங்கள் பக்கத்து ஊர்களுக்கு இடம்பெயர்ந்தன. ஆனால் வசீகரன் மற்றும் அவன் நண்பர்களின் குடும்பங்கள் கனத்த மனத்துடன் ஊரை விட்டு வெளியேறும் தம் ஊர் மக்களைப் பார்த்துக் கண்கலங்கினர். அந்தப் பிரிவின் வலி வசீகரனின் மனத்தில் ஆழமாகப் பதிந்தது.

இருப்பினும் தங்கள் ஊரிலேயே வசீகரனும் அவனது நண்பர்களும் விடாமுயற்சியுடன் படித்தனர். அவர்களுக்கு ஓர் அரசு வேலையும் கிடைத்தது. தங்கள் வாழ்க்கையை நன்றாக அமைத்துக்கொண்டனர். ஆனால், எவ்வளவு வசதிகள் வந்தாலும், மதியூரின் வறட்சியான சூழல் அவர்களின் நினைவை விட்டு அகலவில்லை. தாயைப் பிரிந்த குழந்தைபோல், முன்பிருந்த வளமான சூழல் திரும்பி வராதா என

11th_Value Education.indd 11 31-03-2026 11:20:20

ஏங்கினர். குறிப்பாக வசீகரனின் கனவில் தனது இளமைக்காலத்தில் பார்த்த மதியூரின் பசுமையான வயல்களும் மகிழ்ச்சியான நினைவுகளுமே வந்து சென்றன. ஆகையால் ஒருநாள், தன் நண்பர்களுடன் கலந்தாலோசித்து ஓர் உறுதி மொழி எடுத்தான். 'நம் கிராமத்தை நாமே மீட்டெடுப்போம்!' என்பதே அது.



தங்களின் உறுதியான நிலைப்பாட்டைச் செயல்படுத்த அரசின் உதவியை நாடினர். விடாமுயற்சியின் பலனாக, அரசின் நிதி உதவியும் கிடைத்தது. முதலில் தங்களின் தரிசு நிலங்களுக்குச் செல்லத் தேவையான பாதையை அமைத்தனர்.

அடுத்து, வறண்ட நிலத்தில் ஆழமான கிணறுகள், குளங்களை வெட்டினர். ஒவ்வொரு முறையும் மண்வெட்டிபடும்போது, ஒருவித எதிர்பார்ப்பு அவர்களுக்குள் எழுந்தது. தண்ணீர் வெளிப்பட்டபோது, அது வெறும் தண்ணீராக இருக்கவில்லை; அது நம்பிக்கையின் ஊற்றாக இருந்தது! மழைநீர்ச் சேகரிப்பு வாயிலாக நீர் வளத்தைப் பெருக்கினர். அந்தத் தண்ணீரைக் கொண்டு, நிலங்களைச் செம்மைப்படுத்தி, விவசாயம் செய்யத் தொடங்கினர். ஒவ்வொரு நாற்றும் நடப்படும்போதும் ஒவ்வொரு பயிரும் வளரும்போதும் அவர்களின் முகத்தில் மகிழ்ச்சியும் திருப்தியும் மிளிர்ந்தது. விவசாயம் செழிக்கத் தொடங்கியது. கிராமம் முழுவதும் பெரும்பான்மையான இடங்களில் மரக்கன்றுகளை நட்டுப் பசுமைக் கிராமமாக மாற்றினர்.



வசீகரன், வறட்சியின் போது வெளியூர் சென்ற கிராம மக்களைச் சந்தித்துத் தங்கள் ஊரில் நடைபெறவுள்ள திருவிழாவிற்கு வருமாறு அழைப்பு விடுத்தான். அவர்களும், ஒருவித எதிர்பார்ப்புடனும் குதூகலத்துடனும் மதியூருக்கு வந்தனர். மதியூரின் செழுமை அவர்களை ஈர்த்தது. பின்னர் ஒவ்வொரு குடும்பமாக மதியூருக்குத் திரும்பி வர ஆரம்பித்தனர்

11th_Value Education.indd 12 31-03-2026 11:20:21

பழைய நினைவுகளைப் புதுப்பித்து, புதிய வாழ்வைத் தொடங்கினர். மதியூரில் மீண்டும் சிரிப்பொலி கேட்டது. குழந்தைகள் பள்ளிகளுக்குச் சென்றனர், வயல்களில் அறுவடை நடந்தது. வசீகரன் மற்றும் அவனது நண்பர்களின் நிகரற்ற சேவை, தன்னலமற்ற அர்ப்பணிப்பு, திடமான நம்பிக்கை இவை அனைத்தும் மதியூரின் மாற்றத்திற்கு வித்திட்டன. அது வெறும் கிராமத்தின் மாற்றம் மட்டுமல்ல, மனித மனங்களின் ஆற்றல் மற்றும் கூட்டு முயற்சியின் மகத்துவம்.

இந்தச் சம்பவம், முயற்சி திருவினையாக்கும் என்பதற்கு ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டு ஆகும்.



அரசும் மக்களும் இணைந்து செயல்பட்டால் சமுதாயத்திற்கு நன்மைகள் எவ்வாறு ஏற்படும்?



அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வது எவ்வாறு நிலையான வளர்ச்சிக்கு உதவும்?



உங்கள் பகுதியில் தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனம் ஏதேனும் செயல்பட்டால் அது குறித்தத் தகவல்களைச் சேகரிக்க.

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
✦ நம்பிக்கை ✦ விடாமுயற்சி ✦ ஒத்துழைப்பு ✦ தொலைநோக்குப் பார்வை ✦ முன்னெடுத்தல் ✦ தலைமைப்பண்பு	✦ பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல் ✦ முடிவெடுத்தல் ✦ பயனுள்ள தகவல் தொடர்பு ✦ நல்லுறவை மேம்படுத்துதல்

கைம்மாறு உகவாமல் கற்று அறிந்தோர் மெய் வருந்தித்
தம்மால் இயல் உதவி தாம் செய்வர் – அம்மா
முளைக்கும் எயிறு முதிர் சுவை நாவிற்கு
விளைக்கும் வலியன தாம் மென்று. **– சிவப்பிரகாசர், நன்னெறி**

11th_Value Education.indd 13 31-03-2026 11:20:21

5 சூழல் காப்போம்

"குறைவான நுகர்வு நிறைவான எதிர்காலம்"

நம் அன்றாட வாழ்வில் நம்மால் உருவாகும் கழிவுகள் பெருகுவது கவலைக்குரியதாகும். இந்தக் கழிவுகள் சுற்றுச்சூழலுக்கும் மனிதர்களுக்கும் பல்வேறு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன. கழிவுகளைக் குறைப்பதும் மறுசுழற்சியை ஊக்குவிப்பதும் கழிவுப் பெருக்கப் பிரச்சினைகளுக்கு நிரந்தரத் தீர்வாக அமையும்.



ஒரு மேல்நிலைப்பள்ளியில் படிக்கும் சில மாணவர்கள் மதியஉணவு இடைவேளையில் பேசிக்கொண்டிருந்தனர். எங்குப் பார்த்தாலும் குப்பைகள் இருப்பதைக் கண்ட மாணவர் தலைவி வித்யா, "நம்ம பள்ளியிலேயே இவ்வளவு குப்பை சேருகிறது பார்த்தீர்களா?" என்றாள். "ஆமாம் வித்யா நோட்டுப் பேப்பர்கள், பிளாஸ்டிக் கவர்கள்னு நிறைய..." என்றான் சக மாணவன் அரவிந்த். அவர்களின் உரையாடலைக் கேட்ட செல்வி "இதையெல்லாம் எதுவுமே செய்ய முடியாதா?" என்றாள். அப்போது அங்கு வந்த ஆசிரியர், "நல்ல சிந்தனை குழந்தைகளா! கழிவுகளைக் குறைப்பதில் நான் உங்களுக்கு உதவத் தயாராக இருக்கிறேன்." என்றார்.



அவர்களுக்கு ஒரு யோசனை தோன்றியது. முதல் கட்டமாக மக்கும் மற்றும் மக்காத குப்பைகளைத் தனித்தனிக் குப்பைத் தொட்டிகளில் சேகரிக்க வேண்டும் என அனைத்து மாணவர்களுக்கும் அறிவுறுத்தினர்.

11th_Value Education.indd 14 31-03-2026 11:20:22



ஆசிரியரின் ஆலோசனைப்படி, பள்ளி மைதானத்தின் ஒரு மூலையில் சிறிய உரக்குழியைத் (compost pit) தோண்டினர். மாணவர்கள், பள்ளி வளாகத்தில் காணப்படும் இலைகள், காகிதங்கள், சத்துணவுக் கூடத்தின் காய்கறிக் கழிவுகள் போன்றவற்றை அதில் போடச்செய்தனர், அது சிறிது காலத்தில் சிறந்த இயற்கை உரமாக மாறியது. இந்த உரத்தைப் பள்ளிக் காய்கறித் தோட்டத்திற்குப் பயன்படுத்தினர். மேலும், மறுசுழற்சி செய்யும் ஒரு நிறுவனத்துடன் தொடர்பு கொண்டு பள்ளியில் சேரும் மக்காத குப்பைகளைச் சேகரித்து அவர்களிடம் அளித்ததோடு பழைய, தேவையற்ற பொருள்களைக் கொண்டு அழகான கைவினைப் பொருள்களைச் செய்து வகுப்பறையில் காட்சிப்படுத்தினர்.



இப்போது பள்ளி மிகவும் சுத்தமாகவும் பார்ப்பதற்கு அழகாகவும் இருந்தது. பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் அவ்வூர் மக்களும் இந்த மாற்றத்தைக் கண்டு அந்த மாணவர்களை மனதாரப் பாராட்டினர். பள்ளிக்கு வந்த பார்வையாளர்களும் அதிகாரிகளும் அவர்களைப் பெரிதும் பாராட்டி ஊக்கமளித்தனர்.



தூய்மையான நகரம்

உலகம்	சிட்னி
இந்தியா	இந்தூர் (மத்திய பிரதேசம்)
தமிழ்நாடு	திருச்சிராப்பள்ளி
ஆசியாவின் மிகத் தூய்மையான கிராமம்: மேல்லினாங், மேகாலயா	

11th_Value Education.indd 15 31-03-2026 11:20:22

கழிவுகள் இல்லாத வளாகமாக உங்களது பள்ளியை மாற்றப் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள்.

உங்கள் வீடுகளில் உள்ள பழைய பிளாஸ்டிக் பொருள்கள், துணிகள் போன்றவற்றைக் கைவினைப் பொருள்களாக மாற்றினால் சுற்றுச்சூழல் பாதிக்கப்படுவதைத் தடுக்கலாம்.



பழைய, தேவையற்ற பொருள்களைப் பயன்படுத்திக் கைவினைப் பொருள்கள் தயாரித்துக் கண்காட்சி நடத்துக.



விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
✦ தூய்மை ✦ நல்ல பழக்கங்கள் ✦ பொதுநலம் ✦ ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை மேம்படுத்துதல் ✦ விதிகளை மதித்தல்	✦ படைப்புச்சிந்தனை ✦ பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல் ✦ முடிவெடுத்தல்

பூமி திருத்தி உண் – ஔவையார், ஆத்திசூடி (82)

11th_Value Education.indd 16 31-03-2026 11:20:23

6 உணவும் உடல் நலமும்

"சரிவிகித உணவே உடலுக்கு சரியான மருந்து"

வளரிளம்பருவம் என்பது நம் உடல் மற்றும் மன வளர்ச்சி வேகமாக நிகழும் ஒரு காலகட்டம். மாணவர்கள் பலரும் வளரிளம் பருவத்தில் உணவுப் பழக்கத்தைப் பெரிதாக நினைப்பதில்லை. இந்தப் பருவத்தில் நாம் உண்ணும் உணவுதான் நம்முடைய எதிர்கால ஆரோக்கியத்திற்கு அடித்தளம் அமைக்கிறது. எனவே, சரியான உணவுப் பழக்கத்தை மேற்கொள்வதன் வாயிலாக நாம் பல நன்மைகளை அடைய முடியும்.



நஸ்ரினும் மெர்லினும் இணைபிரியா நண்பர்கள். ஒருநாள் அவர்கள் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது மெர்லின் தன் தம்பியின் உணவுப்பழக்கத்தையும் அதனால் ஏற்பட்ட தீய விளைவுகளையும் குறித்துக் கூறினாள். நாமும் அதனைத் தெரிந்து கொள்வோமா!

மெர்லினின் தம்பிக்கு பன்னிரண்டு வயது இருக்கும்போது உடல் எடை அதிகமாக இருந்தது. அவனுக்கு மூச்சு விடுவதில் சிரமம் இருந்தது, விளையாடினால் சீக்கிரமே சோர்வடைந்துவிடுவான். அவனுடைய பெற்றோர் மருத்துவர் பலரிடம் ஆலோசனை பெற்றும் பெரிய முன்னேற்றம் இல்லை. எல்லோரும் அவனுடைய சோம்பேறித்தனம்தான் உடல் பருமனுக்குக் காரணம் என்று நினைத்தார்கள்.



ஒருமுறை, அவனை ஒரு புகழ்பெற்ற ஊட்டச்சத்து நிபுணரைச் சந்திக்க அழைத்துச் சென்றார்கள். அவர் சிறுவனின் உணவுப் பழக்கத்தை விரிவாகக் கேட்டார். அவன் காலையில் பள்ளிக்கு அவசரமாகக் கிளம்பும்போது சாப்பிடுவது இல்லை. சில நாள் பிஸ்கட், பிரெட் போன்றவற்றை மட்டுமே

11th_Value Education.indd 17 31-03-2026 11:20:24

சாப்பிட்டுவிட்டுச் செல்வான். மதிய உணவுக்குப் பெரும்பாலும் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து பள்ளிக்கு அருகிலுள்ள கடையில் பர்கர், பீட்சா போன்ற துரித உணவுகளைச் சாப்பிடுவான். வீட்டில் இரவு உணவை வேண்டாவெறுப்பாகவும் குறைவாகவும் உண்பான். கீரை, காய்கறிகள், பழங்கள் என்றால் அவனுக்கு ஒவ்வாது. தண்ணீர்கூட குறைவாகத்தான் குடிப்பான்.அவனது இந்த உணவுப் பழக்கத்தைப் பற்றிப் பெற்றோர் வருத்தத்துடன் கூறினர்.



அந்த ஊட்டச்சத்து நிபுணர் அவனுடைய உணவுப் பழக்கத்தில் இருந்த தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்டினார். "இந்த வயதில் உடல்வளர்ச்சிக்குப் போதுமான அளவு ஊட்டச்சத்துகள் கிடைக்க வேண்டும். துரித உணவுகளில் அதிகக் கலோரிகள், கொழுப்பு மற்றும் உப்புதான் இருக்கும். அவை உடலுக்கு எந்த நன்மையும் செய்யாது. அன்றாட உணவில் நிறைய காய்கறிகள், பழங்கள், முழு தானியங்கள், புரதம் நிறைந்த உணவுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நிறைய தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்," என்று அறிவுறுத்தினார். மேலும், காலை உணவைத் தவிர்க்கவே கூடாது எனவும் கூறினார்.

அவனுடைய பெற்றோர்கள் அந்த நிபுணர் சொன்னதை அப்படியே பின்பற்றச் செய்தார்கள். இனிமேல் அவன் துரித உணவுகள் உண்ணக்கூடாது என்று கண்டிப்புடன் சொன்னார்கள். காலையில் அவனுக்கு களி, இட்டலி, முட்டை, பால் போன்ற சத்தான உணவை அளித்தார்கள். மதிய உணவிலும் கீரை, காய்கறிகள், தயிர் மற்றும் ஏதேனும் ஒரு பழம் கட்டாயம் சேர்த்துக் கொடுத்தார்கள். மாலை நேரத்தில் முளைகட்டிய பயறு வகை, சுண்டல் அல்லது கடலை உருண்டை போன்ற ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்களைக் கொடுத்தார்கள். முதலில் அவனுக்கு இது கஷ்டமாக இருந்தது. தொடர்ந்து இத்தகைய உணவுப்பழக்கத்தைப் பின்பற்றியதால், அவனுடைய உடல் நலம் தேறியது.



சில மாதங்களிலேயே அவனுடைய உடல் எடை குறைய ஆரம்பித்தது. மூச்சு விடுவதில் இருந்த சிரமமும் குறைந்தது. இப்போது அவன் தன் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடத் தொடங்கினான். சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கிறான்.

11th_Value Education.indd 18 31-03-2026 11:20:25

இளம்வயது முதலே சரியான உணவுப்பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிப்பது ஒவ்வொருவரின் உடல்நலனைப் பாதுகாக்கும். சில நேரங்களில் நாம் அலட்சியமாக நினைக்கும் விஷயங்கள்கூட நம் உடல் ஆரோக்கியத்தில் பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். முறையான உணவுப்பழக்கத்தைக் கடைப்பிடித்தால், ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

மீதூண் விரும்பேல் – ஔவையார், ஆத்திசூடி (91)

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களுக்கான உதவிக்குறிப்புகள்:

- காலை உணவைத் தவிர்க்காதீர்கள்! – பால், முட்டை, சாப்பிடுங்கள்.
- நிறையத் தண்ணீர் குடியுங்கள் – குளிர்பானங்கள், சாக்லேட் பானங்கள் குடிப்பதைத் தவிருங்கள்.
- காய்கறி, பழங்களை மறுக்காதீர்கள்! – ஒருநாள் ஒரு பச்சைக் காய்கறி, பழம் சாப்பிடுங்கள்.
- நொறுக்குத் தீனிகள் (Junk Food) அறவே வேண்டாம்.



பர்கர், பீட்சா, சிப்ஸ் போன்ற "ஜங்க் ஃபுட்," மற்றும் துரித உணவுகளில் உள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பு, உப்பு மற்றும் சர்க்கரை நமது உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்குமா? எப்படி?

வீட்டு உணவு மற்றும் வெளியுணவு: வீட்டில் சமைத்த உணவை உண்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள் என்ன? ஏன் நாம் உணவகங்களில் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்?

ஒவ்வொரு நாளுக்கும் ஒவ்வொரு தானியவகை மற்றும் காய் கனிகள் சாப்பிடுங்கள்.

திங்கள்	:	அரிசி, சிவப்பு (தக்காளி, பீட்ரூட்,ஆப்பிள்)
செவ்வாய்	:	கோதுமை, பச்சை (பீன்ஸ், வெண்டைக்காய்,தர்பூசணி)
புதன்	:	வரகு, மஞ்சள் (பூசணி, பப்பாளி,வாழைப்பழம்)
வியாழன்	:	கம்பு, வெள்ளை (முள்ளங்கி, காலிஃபிளவர்)
வெள்ளி	:	சாமை, ஆரஞ்சு (கேரட், ஆரஞ்சு)
சனி	:	சோளம், பழுப்பு (கருணைக்கிழங்கு, சப்போட்டா)
ஞாயிறு	:	தினை அரிசி, கருநீலம் (கத்தரிக்காய், திராட்சை, நாவல்பழம்)

11th_Value Education.indd 19 31-03-2026 11:20:25

நாள்	தானியங்கள்	நிறம்	காய்கறிகள்/ கனிகள்
திங்கள்			
செவ்வாய்			
புதன்			
வியாழன்			
வெள்ளி			
சனி			
ஞாயிறு			

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
✦ நல்ல பழக்கங்கள் ✦ ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள் ✦ நன்மை, தீமையை வேறுபடுத்தி அறிதல் ✦ ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை	✦ முடிவெடுத்தல் ✦ தன்னை அறிதல் ✦ பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல்

இலையினில் திறத்தால் இட்ட
சுவையுள்ள கறியும் சோறும்.
கலையினில் உயர்த்தும் நாட்டைக்
கட்டுக்கள் போக்கும்! வைய
நிலையினை உயர்த்தும் இந்த
நினைவுதான் உண்டா நம்பால்?
தொலையாதா அயர்வு? நல்ல
சுவையுணர் வெந்நாள் தோன்றும்? **பாரதிதாசன்**

11th_Value Education.indd 20 31-03-2026 11:20:25

7 பணிப் பாகுபாடின்மை

"மனித இனத்தில் பாலினப் பாகுபாடு வேண்டாம்"

பாலின சமத்துவம் என்பது ஆண்கள், பெண்கள் மற்றும் மாற்றுப் பாலினத்தவர் சம உரிமைகள், வாய்ப்புகள் மற்றும் மதிப்பினைப் பெற்றிருப்பதாகும். இதன் பொருள், ஒரு நபரின் பாலின அடிப்படையில் அவருக்கு எந்தவொரு பாகுபாடும் காட்டப்படக்கூடாது. கல்வி, வேலைவாய்ப்பு, அரசியல், சமூக மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கை உள்ளிட்ட அனைத்துத் துறைகளிலும் அனைவரும் சமமாக நடத்தப்பட வேண்டும் என்பதே இதன் நோக்கம்.

பாலின சமத்துவம் என்பது ஒவ்வொரு வீட்டிலிருந்தும் தொடங்கப்பட வேண்டும். அவ்விதம் ஒரு தொடக்கம் அமைந்தாலே வெளியுலகில் அதனின் எதிர்பார்ப்பு முழுமையடைந்துவிடும். இது குறித்தான விழிப்புணர்வு அனைவரிடமும் இருக்கவேண்டும், குறிப்பாக, பெண்களும் திருநங்கை, திருநம்பி போன்ற மூன்றாம் பாலினத்தவரும் தாங்கள் எவ்விதத்திலும் மற்றவர்களைவிடக் குறைந்தவர் அல்லர் என்பதை உணர்தல் வேண்டும். மற்றவர்களும்தான்...

(மாலிக் வீட்டினுள் ஏதோ ஒரு திரையிசைப்பாடலை முணுமுணுத்தபடி துணி துவைத்துக் கொண்டிருந்தான். அழைப்புமணி ஒலி கேட்டது, வேறு யாரும் வீட்டில் இல்லாத காரணத்தால் கைகளைக் கழுவிக்கொண்டு வேகமாய் வந்து கதவைத் திறந்தான்.)

மாலிக்: ஹாய்! ஆனந்த்! வாடா உள்ளே! என்னடா திடீர்னு...?

ஆனந்த்: ஹாய்டா! என்னடா பண்ணிக்கிட்டிருக்க, வீட்டில் யாரும் இல்லையா? இந்த வழியா வந்தேன். அதான் உன்னைப் பார்க்கலாம்னு...!

மாலிக்: ஆமாம்டா! அம்மாவும் அப்பாவும் வேலைக்குப் போயிருக்காங்க. அக்காவும் கல்லூரிக்குப் போயிருக்காங்க. துணி துவைக்காமல் இருந்தது. எனக்கு இன்னிக்கு வேற வேலையில்ல. அதனால துணி துவைச்சுகிட்டு இருக்கேன்.



11th_Value Education.indd 21 31-03-2026 11:20:26

ஆனந்த்: என்னடா நீ! இந்த வேலையெல்லாமா செய்வ? அம்மா துவைத்துத் தரமாட்டாங்களா?

மாலிக்: பாவம்டா அவங்க! எல்லா வேலையையும் அவங்களே செஞ்சா ரொம்பக் கஷ்டமா இருக்கும். அதான்!

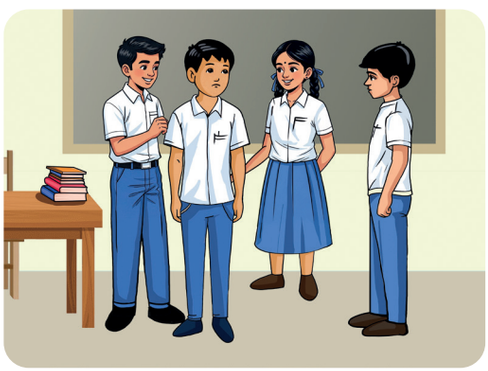
(மாலிக் சமையலறைக்குச் சென்று முறுக்கு, கடலை மிட்டாய், அதிரசம் போன்ற நொறுக்குத் தீனிகளைக் கொண்டுவந்து ஆனந்திற்குக் கொடுத்துவிட்டு, அவனிடம் பேசிக்கொண்டே துணிகளை உதறிக் கொடியில் உலர்த்துகிறான்.)

மாலிக்: காஃபி குடிக்கிறியாடா...? இதோ போட்டுத்தரேன்...



(கூறிக்கொண்டே அடுப்பைப் பற்றவைத்து பாலைக் காய்ச்சுகிறான். அது காய்வதற்குள் அங்கே சுத்தம் செய்யப்படாமல் இருந்த பாத்திரங்களைத் தேய்க்கிறான். ஆனந்த் இதையெல்லாம் ஆச்சரியமாக பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.)

ஆனந்த்: என்னடா! வீட்டு வேலையெல்லாம் நீ செய்யுற? எனக்கு வியப்பாக இருக்கு! காஃபி நல்லா இருக்குடா. நன்றி ! நான் கௌம்புறேன்டா. நாளைக்குப் பார்ப்போம்.!



(மறுநாள். மாலிக் வகுப்பில் நுழைந்ததும் அவனது வகுப்புத் தோழர்களெல்லாம் அவனைச் சூழ்ந்துகொண்டு, "என்னடா! வீட்டு வேலை எல்லாம் நீயே பாக்கறயாமே?" என்று கேட்டனர்.)

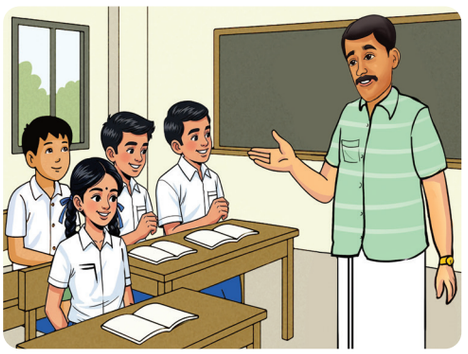
மாலிக்: நம்ம வீட்டு வேலையை நாம செய்றதுல என்னங்கடா தப்பு?

ஆசிரியர்: என்ன? எல்லோரும் மாலிக்கை சூழ்ந்துகொண்டு இருக்கிறீர்கள்?

மாணவர்கள்: நேற்று, மாலிக் அவங்க வீட்ல எல்லா வேலைகளையும் செய்தானாம் சார்! துணி துவைத்தானாம், பாத்திரம் தேய்த்தானாம், வீடு கூட்டினானாம் என்று கூறினர்.

(ஆசிரியர் அமைதியாகக் கேட்டுக்கொண்டு மாலிக்கை பார்த்துப் புன்முறுவல் செய்தார்.)

11th_Value Education.indd 22 31-03-2026 11:20:27



ஆசிரியர்: நாம் எல்லாரும் அனைத்து வேலைகளையும் செய்யவேண்டும் என உங்கள் வீட்டில் யாரும் சொல்லவில்லையா?

குமார்: அதெப்படி சார். எங்க அம்மா பெண்கள் செய்கின்ற எந்த வேலையும் செய்யவிடமாட்டாங்க.

மாணவர்கள்: ஆமாம் சார். எங்கள் வீடுகளிலும் அப்படித்தான். குமார் சொல்வது சரிதான் சார்.

ஆசிரியர்:



உங்கள் அனைவரின் எண்ணம் மிகவும் தவறு! ஆண்கள் செய்கின்ற அத்தனை வேலைகளையும் பெண்கள் செய்வதைப் பார்க்கவில்லையா? வீட்டைப் பராமரிப்பதில் இருந்து விண்வெளிக்குச் செல்வதுவரை அவர்கள் செய்யாத வேலையே இல்லை. முதலில் உங்கள் அனைவரின் எண்ணங்களையும் மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். மேரி க்யூரி, ஹெலன் கெல்லர், கல்பனா சாவ்லா, சுனிதா வில்லியம்ஸ், இந்திரா நூயி, மேரி கோம், சாய்னா நேவால், பி.வி.சிந்து.... ஏன் நம் அவ்வைப் பாட்டி, சாவித்திரிபாய் புலே என எவ்வளவோ பெண் சாதனையாளர்களை அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம்.

மாணவர்கள்: இவர்களெல்லாம் கொஞ்சம்பேர்தானே சார்? இவர்களுக்கும் நம் வீட்டிற்கும் என்ன சம்பந்தம்?



11th_Value Education.indd 23 31-03-2026 11:20:28

ஆசிரியர்: இவர்களைப் போலவே, நம்வீட்டுப் பெண்களும் சாதனையாளர்கள்தான். பல சிரமங்களுக்கிடையே அலுவலகப் பணிகளையும் பார்த்துவிட்டு, வீட்டு வேலைகளையும் செய்துகொண்டு எந்தப் பிரதிபலனும் எதிர்பாராமல் குடும்பத்திற்காக உழைக்கிறார்களே! இவர்கள் அனைவரும் சாதனையாளர்களே! நம்மால் இயன்ற உதவிகளை அவர்களுக்குச் செய்வதே நாம் நம்மை உயர்த்திக்கொள்வதாகும். உங்கள் எண்ணங்களில் மாற்றம் தேவை. நாம் செய்ய வேண்டிய பணிகளில் எவ்விதப் பாலினவேறுபாடும் இல்லை என்பதை முதலில் உணருங்கள்.

மாணவர்கள்: மிக்க நன்றி சார், இனிமேல் நாங்க பாலின வேறுபாட்டைப் பார்க்க மாட்டோம். நாங்களும் மாலிக்கைப் போல நடந்துகொள்வோம்.



பாலின சமத்துவத்தை அடைவதில் கல்வி மற்றும் வேலை வாய்ப்புகளின் பங்கு.



உங்கள் பகுதியில் பாலின சமத்துவத்தை ஏற்படுத்த எடுக்கும் முயற்சிகளில் உள்ள தடைகள்.



வேலைகள், பாலினப் பாகுபாடின்றி பகிர்ந்து செய்யப்படவேண்டும் என்ற வகுப்பு ஆசிரியரின் கருத்தினை ஏற்றுக்கொள்கிறீர்களா? அல்லது அந்தக் கருத்திலிருந்து வேறுபடுகிறீர்களா? உனது கருத்துகளைப் பட்டியலிட்டு வருக.

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
✦ பிறரை மதித்தல் ✦ பிறரைக் கருத்தில் கொள்ளுதல் ✦ பிறர் நலனில் அக்கறை கொள்ளுதல் ✦ சமத்துவம்	✦ நல்லுறவை மேம்படுத்துதல் ✦ பிறர் நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்த்தல்

தாதர் என்ற நிலைமை மாறி ஆண்களோடு பெண்களும்
சரிநிகர் சமானமாக வாழ்வம் இந்த நாட்டிலே! **– பாரதியார்**

11th_Value Education.indd 24 31-03-2026 11:20:28

8 விழிப்புணர்வு வென்றது!

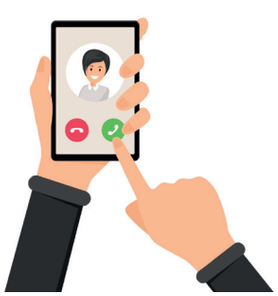
"இணையத்தில் உங்கள் பாதுகாப்பு, உங்கள் பொறுப்பு"

இந்த இணைய யுகத்தில் நாம் இணையப்பயன்பாட்டில் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுகிறோம். அதனால் நாம் சைபர் குற்றங்களுக்கு உள்ளாகும் வாய்ப்பு அதிகமாக உள்ளது.



கீர்த்தி, அரசு மேல்நிலைப்பள்ளியில் பதினோராம் வகுப்பு படித்து வரும் மாணவி. அவளது தந்தை வேணு, ஒரு கணினி நிபுணர். இணைய உலகை நன்கு அறிந்த அவர், தன் மகளுக்கு சைபர் பாதுகாப்பு (Cyber Safety) மற்றும் அதன் முக்கியத்துவம் பற்றித் தெளிவாகக் கற்றுக்கொடுத்திருந்தார்.

ஒருநாள் கீர்த்தி இணையத்தில் ஒரு ஹெட்ஃபோன் ஆர்டர் செய்திருந்தாள். சில நாள்களுக்குப் பிறகு அலைபேசியில் அவளுக்கு ஓர் அழைப்பு வந்தது. பேசிய நபர், "உங்கள் பெயரில் ஒரு பார்சல் வந்துள்ளது. அதில் சட்டவிரோதமான பொருள் இருக்கிறது. பெறுநர் முகவரியில் உங்கள் பெயரும் முகவரியும் இருப்பதால் நீங்கள் கைது செய்யப்படுவீர்கள். கைது நடவடிக்கையிலிருந்து தப்பிக்க வேண்டுமானால், நாங்கள் சொல்லும் வங்கிக் கணக்கிற்கு உடனடியாகப் பணம் அனுப்பவும். பணம் செலுத்தத் தவறினால் உங்களைக் காவல் நிலையத்திற்கு அழைத்துச் செல்வோம்" என்று மிரட்டினார்.



ஆனால், தந்தையின் அறிவுரைகளும் தமிழக அரசின் சைபர் குற்றத் தடுப்பு விழிப்புணர்வுத் தகவல்களும் கீர்த்திக்கு நன்கு தெரியும். இது ஓர் இணைய மோசடி என்பதை அவள் உணர்ந்தாள். "இது போல் மிரட்டிப் பேசுவது சட்டவிரோதம் ஆகும். 1930 என்ற எண்ணிற்கு அழைத்து உங்கள் மீது புகார் அளிக்க முடியும் என்று எனக்குத் தெரியும். எனவே, உங்கள்

11th_Value Education.indd 25 31-03-2026 11:20:29

மிரட்டலுக்கெல்லாம் நான் பணிய வேண்டிய அவசியமில்லை," என்று பதற்றப்படாமல் நிதானமாகப் பதிலளித்தாள்.



கீர்த்தியின் இந்த உறுதியான பதிலைக் கேட்டதும், அந்த மோசடிக் கும்பல் உடனடியாக அழைப்பைத் துண்டித்து விட்டது. தந்தையின் சரியான வழிகாட்டுதலும், அரசின் முயற்சிகளும் கீர்த்தியை விழிப்புணர்வுடன் செயல்பட வைத்தது.

இணையக் குற்றங்களின் வகைகள்

சைபர் குற்றங்களைத் தடுக்க அரசு மேற்கொள்ளும் முயற்சிகள்.

சமீபத்தில் நடந்த இணையவழிக் குற்றங்கள் சார்ந்த தகவல்களைச் செய்தித்தாள்களிலிருந்து சேகரிக்க.

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
✦ நேர்மை ✦ சமூகப் பொறுப்புணர்வு ✦ சுய ஒழுங்கு	✦ பிறர்நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்த்தல் ✦ பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல் ✦ முடிவெடுத்தல்

பொல்லாங்கு என்பவை எல்லாம் தவிர்
– ஔவையார், கொன்றை வேந்தன்(68)

11th_Value Education.indd 26 31-03-2026 11:20:30

9 தன்னியல்பு போற்றுவோம்!



பாலின சமத்துவம் என்பது சமூகத்தின் அடிப்படை உரிமைகளில் ஒன்று. இது வெறும் ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் இடையிலான சமத்துவம் மட்டுமல்ல; மாற்றுப் பாலினத்தவர் எனப்படும் திருநங்கைகளும் திருநம்பிகளும் இந்த வரையறைக்குள் அடங்குவர். ஏனெனில், அவர்களும் இந்தச் சமூகத்தின் ஓர் அங்கமே.

அனைவருக்கும், அவர்களின் பாலின அடையாளத்தைப் பொருட்படுத்தாமல், அவர்களின் திறமைகளை வெளிப்படுத்தவும், கனவுகளை நனவாக்கவும் உரிமை உண்டு. அதை நாம் மதிக்க வேண்டும் சமூகம் உருவாக்கும் தடைகளை உடைத்து, சுய அடையாளத்துடன் வாழ்வதே உண்மையான தைரியம். இந்தச் சமத்துவம் நிலைநாட்டப்படும்போதுதான், நாம் ஒரு நியாயமான, வளமான சமூகத்தை உருவாக்க முடியும்.

சந்திரபுரி என்ற கிராமத்தில் திருவிழா களைகட்டியிருந்தது. நாட்டியமாடும் பெண்கள், பலூன் விற்கும் ஆண்கள், விதவிதமான கடைகள், பட்டாசுச் சத்தம், பாட்டுச் சத்தம் என்று ஒரே கொண்டாட்டம். அங்கே, ஓர் ஒதுக்குப்புறமான இடத்தில் மல்லிகா தன் தோழிகளோடு உட்கார்ந்திருந்தாள். அவளது முகம் வாடியிருந்தது.



11th_Value Education.indd 27 31-03-2026 11:20:30

செல்வி: என்ன மல்லிகா, ஏன் இப்படி இருக்கே? திருவிழாவைப் பார்க்கப் பிடிக்கலையா?

மல்லிகா: இல்ல செல்வி. எனக்கு இந்தத் திருவிழா ரொம்பப் பிடிச்சிருக்கு. எல்லாரும் சந்தோஷமா இருக்காங்க. ஆனா, என்னால மட்டும் அவங்களோட சேர்ந்து கொண்டாட முடியல.

செல்வி: ஏன் என்னாச்சு? வீட்ல திட்டுனாங்களா?



மல்லிகா: (பெருமூச்சு விட்டபடியே) வீட்டில யாரும் திட்டல. நான் பரதம் கத்துக்க ஆசைப்பட்டேன். ஆனா... பெண்கள்தான் பரதம் ஆடுவர். நீ எப்படி ஆடுவன்னு என் நடன ஆசிரியர் கேட்டார். எனக்கு ரொம்ப கஷ்டமா போச்சு.

(அத்தருணத்தில் ஒரு நடன நிகழ்ச்சி நடந்துகொண்டிருந்ததைக் கண்டனர். அந்த மேடையில் ஒருவர் அழகாக நடனமாடிக் கொண்டிருந்தார். அவர் ஆணாகவும் பெண்ணாகவும் இல்லாமல் ஒரு புதுவிதமான தோற்றத்தில் இருந்தார்.)

மல்லிகா: அதோ பார் அவங்க என்னை மாதிரி இருக்காங்க! (மெதுவாகக் கூறினாள்)

(தோழிகள் ஆர்வமாக அந்த நடனத்தைப் பார்த்தனர். நடனம் முடிந்ததும் மக்கள் பலத்த கைதட்டல் கொடுத்தனர். மல்லிகாவும் அவளது தோழிகளும் மேடைக்கு அருகில் சென்றனர்.)

(நடனம் ஆடியவர் புன்னகையுடன் பேச ஆரம்பித்தார்.)

மாதவி: வணக்கம். எனது பெயர் மாதவி. நான் ஒரு திருநங்கை. பரதம் எனது உயிர். இந்தச் சமூகத்தில் எங்களை மாதிரி இருக்கிறவங்களுக்கு நிறைய தடைகள் இருக்குன்னு எனக்குத் தெரியும். ஆனாலும், நம்ம திறமையை நிரூபிக்கணும். நம்ம அடையாளத்தோட வாழணும் என்ற எனது ஆசையை நிறைவேற்ற நான் பல தடைகளைத் தாண்டி உங்கள் முன் நிற்கிறேன் எனப் பெருமிதத்துடன் தெரிவித்தார்.



11th_Value Education.indd 28 31-03-2026 11:20:30

(அதைக் கேட்ட மல்லிகாவுக்கு கண்களில் கண்ணீர் தளும்பியது. அவள் நேரடியாக மாதவியிடம் சென்று..)



மல்லிகா: நீங்க... நீங்க எப்படி இவ்வளவு தைரியமா இருக்கீங்க?

மாதவி: (சிரித்துக்கொண்டே..) தைரியம் தானா வரது இல்லம்மா... நாமதான் அதை வளர்த்துக்கணும். இந்தச் சமூகம் நம்மள ஏத்துக்கலைன்னு ஒதுங்கிப் போனா, நம்மளால வாழ முடியாது. நமக்கு என்ன பிடிச்சிருக்கோ, அதைச் செய்யணும். நம்ம உரிமைகளுக்காகப் போராடனும்.

(மாதவியின் வார்த்தைகள் மல்லிகாவின் மனதைத் தைரியப்படுத்தின.)

மல்லிகா: எனக்கும் பரதம் ஆடணும்னு ஆசையா இருக்கு. ஆனா எல்லாரும் என்னைக் கேலி செய்வாங்கன்னு பயமா இருக்கு.

மாதவி: யார் என்ன சொன்னாலும் கவலைப்படாதே. உனது திறமை மேல நம்பிக்கை வை. உனக்கு பரதம் ஆடணும்னா ஆடு. இந்த உலகத்துல எல்லாரும் சமம். ஆண், பெண், திருநம்பி, திருநங்கைன்னு எந்தப் பாகுபாடும் பார்க்கக் கூடாது. எல்லாரும் அவங்கவங்க விருப்பப்படி வாழ உரிமை இருக்கு சமூகமும் அதை அங்கீகரிக்கிறது.



அன்றிலிருந்து மல்லிகா பரதம் கற்க ஆரம்பித்தாள். முதலில் எல்லோரும் அவளைக் கேலி கிண்டல் செய்தார்கள். ஆனால், அவள் தனது விடாமுயற்சியால் நடனம் கற்று அனைவரின் மனத்தையும் வென்றாள். அடுத்த ஆண்டு ஊர்த்திருவிழாவில் மாதவியுடன் சேர்ந்து நடனம் ஆடும் அளவுக்குத் தனது திறமையை வளர்த்துக்கொண்டாள்.

11th_Value Education.indd 29 31-03-2026 11:20:31



இடைப்பாலினத்தவர், திருநர்கள் (உரிமைகள் பாதுகாப்பு) சட்டம், 2019இன் தாக்கங்கள் மற்றும் சவால்கள் – இந்தச் சட்டம் இடைப்பாலினத்தவரின் உரிமைகளை எந்த அளவுக்குப் பாதுகாக்கிறது? நடைமுறை சவால்கள் என்ன?



இடைப்பாலினத்தவருக்குக் / திருநர்களுக்குக் கல்வி மற்றும் வேலைவாய்ப்புகளில் சிறப்பு இடஒதுக்கீடு வழங்குவதன் அவசியம் மற்றும் சாத்தியக்கூறுகள்.



இடைப்பாலினத்தவர் / திருநர்கள் வேலை பெறுவதில் சந்திக்கும் தடைகள், தற்காலிக வேலைகள், மற்றவரிடம் உதவிபெறும் நிலைக்கான காரணங்கள், அவர்களுக்கு நிலையான வாழ்வாதாரங்களை உருவாக்குவதற்கான வழிகள் குறித்த தகவல்களைச் சேகரிக்க.

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
✦ சமத்துவம் ✦ துணிவு ✦ பிறரை மதித்தல் ✦ தன்னம்பிக்கை ✦ பிறரைக் கருத்தில் கொள்ளுதல்	✦ தன்னைப் பிறர் நிலையில் வைத்துப் பார்த்தல் ✦ முடிவெடுத்தல் ✦ மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளுதல்

பிறப்பொக்கும் எல்லா உயிர்க்கும் .....

..... **– குறள் (972)**

11th_Value Education.indd 30 31-03-2026 11:20:31

10 வேண்டவே வேண்டாம்!

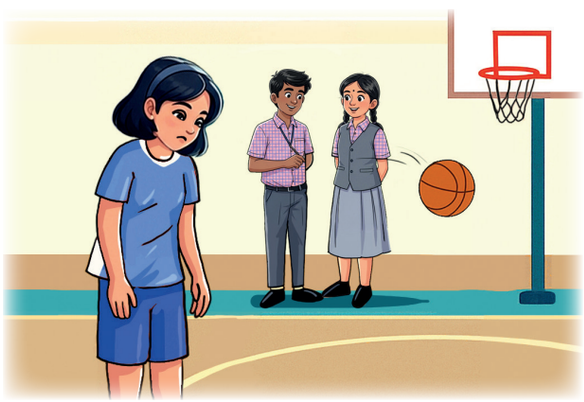
"வாழ்க்கை ஒரு பூந்தோட்டம்! போதையால் அது போராட்டம்!!"



தற்போது போதைப்பொருள் பயன்பாடு உலகளாவிய அச்சுறுத்தலாக மாறியுள்ளது. இது நாட்டின் சமூக–பொருளாதார நல்வாழ்வை மிகவும் பாதிக்கிறது. சமூகத்தின் பல்வேறு பிரிவுகளில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாதல் இளைய தலைமுறையினரிடையே ஒரு தொற்றுநோய் போல் பரவியுள்ளது. நவீனகால வாழ்க்கையினால் ஏற்படும் மன அழுத்தம் ஒருவரைப் போதைப் பழக்கத்திற்கு உட்படுத்துகிறது. மது/போதைப்பொருள்கள் அதற்கு அடிமையாகுபவரை மட்டுமல்ல, அவரின் குடும்பத்தையும் சமூகத்தையும் பல்வேறு வகையில் பாதிக்கிறது.

மழையூரில் உள்ள ஓர் அரசுப் பள்ளியில் விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தன. இளஞ்சிவப்புக் காலணி அணிந்து அனைவரின் கவனத்தையும் ஈர்க்கும் வகையில் மாயா சிறப்பாக விளையாடினாள். கூடைப்பந்தாட்டத்தில் அவள் சிறந்த வீராங்கனை. மாணவர்கள் அனைவரும் அவளைப் போல் இருக்க விரும்பினர்.





ஓரிரு வாரங்கள் கழித்து மாயாவின் விளையாட்டில் ஏற்பட்ட மாற்றத்தைப் பற்றிப் பலரும் பேச ஆரம்பித்தனர். "அவள் மாறிவிட்டாள்" என்றார்கள். அவள் அடித்த பந்துகள் அனைத்தும் குறி தவறின. அவளின் முகம் பொலிவிழந்தது. அவளின்

11th_Value Education.indd 31 31-03-2026 11:20:31

கண்கள் ஒருவித ஏக்கத்தை வெளிப்படுத்தின. சில நாள்களாக, அவள் பள்ளிக்கு வருவதும் இல்லை. அவளின் இந்த மாற்றத்திற்குக் காரணம் அவளது தோழியின் பிறந்தநாள் விழாவில் தொடங்கியது. வந்திருந்த அறிமுகம் இல்லாத விளையாட்டு வீராங்கனை அவளுக்குச் சாக்லேட்டைக் கொடுத்து "அது பதற்றம், உடல் சோர்வைப் போக்கிச் சிறப்பாக விளையாட உதவும் " என்று கூறினாள். அவளின் பேச்சை நம்பிய மாயா, உடனே அதை வாங்கிச் சுவைத்தாள்.





அதைச் சுவைத்தவுடன் பறப்பதுபோன்ற ஓர் உணர்வைப் பெற்றதாக சக தோழிகளிடம் சொன்னாள். அந்த வித்தியாசமான உணர்வைத் தொடர்ந்து பெற விரும்பி அதே விளையாட்டு வீராங்கனையிடம் பெற்றுப் பயன்படுத்த ஆரம்பித்தாள். ஒரு கட்டத்தில் அது இல்லாமல் வாழ முடியாது என்ற நிலைக்கு அவள் தள்ளப்பட்டாள். எதிலும் ஈடுபாடின்றி எதையோ பறிகொடுத்தவள் போன்று அறைக்குள்ளேயே முடங்கிக் கிடந்தாள். அவளது பெற்றோர் அவளை மனநல ஆலோசகரிடம் அழைத்துச் சென்றனர்.

சில நாள்களுக்குப் பிறகு, அவளது தோழிகள் அவளைச் சந்திக்க வந்தனர். மாலா பலவீனமாக இருந்தாள். அவளுடைய துடிப்பான கண்கள் மங்கியிருந்தன. அவள் பேசச் சிரமப்பட்டாள். தன் தோழிகளிடம்,"தயவு செய்து.....போதைப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிவிடாதீர்கள்; அது உங்கள் வாழ்க்கையை அழித்துவிடும்." என்று முணுமுணுத்தாள்.



11th_Value Education.indd 32 31-03-2026 11:20:32

மனநல ஆலோசகர் அளித்த தொடர் சிகிச்சையாலும் ஆலோசனைகளாலும் அவள் படிப்படியாக மீண்டு வந்தாள். மனநலப் பயிற்சி மற்றும் யோகா வாயிலாக மீண்டும் புத்துணர்வு பெற்றாள். புதுத்தெம்புடன் பழைய வாழ்க்கைக்குத் திரும்பி மீண்டும் கூடைப்பந்தாட்டத்தில் மாநில, தேசிய அளவில் பங்கேற்று வெற்றி பெற்றாள்.



தற்கால மாணவர்களிடையே காணப்படும் போதைப்பொருள் பயன்பாடு குறித்த தவறான கருத்துகள்.

போதைப் பழக்கம் ஒரு நோய் – நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? ஏன்?

உங்களுக்குத் தெரிந்த நபர் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டில் இருந்து மீண்டு வர எவ்விதம் உதவி செய்வீர்கள்.

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
✦ நல்ல பழக்கங்கள் ✦ ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை மேம்படுத்துதல் ✦ பிறர் நலனில் அக்கறை கொள்ளுதல்	✦ கூர் சிந்தனை ✦ பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல் ✦ முடிவெடுத்தல் ✦ மனவெழுச்சிகளை எதிர்கொள்ளுதல் ✦ மன அழுத்தத்தைக் கையாளுதல்

வீழாத படுகுழியில் வீழ வேண்டாம்

– உலகநாதர், உலக நீதி (5)

11th_Value Education.indd 33 31-03-2026 11:20:32

வாழ்க்கைத் திறன்கள் மற்றும் விழுமியக் கல்வி – வகுப்பு 11

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:

11th_Value Education.indd 34 31-03-2026 11:20:32