

தமிழ்நாடு அரசு

வாழ்வியல் திறன்கள்
மற்றும்
விழுமியக் கல்வி



முதல் வகுப்பு

2025 - 2026

பள்ளிக் கல்வித்துறை

தீண்டாமை மனிதநேயமற்ற செயலும் பெருங்குற்றமும் ஆகும்

1st_Std_Value_Education_2025.indd 1 01-04-2026 17:10:01

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

1st_Std_Value_Education_2025.indd 2 01-04-2026 17:10:02



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.

1st_Std_Value_Education_2025.indd 3 01-04-2026 17:10:02



அன்பான மாணவர்களே!

உங்களுக்குக் கதைகள் பிடிக்கும் அல்லவா? அதுவும் படக்கதைகள்! வண்ணப் படக்கதைகள்! ஆம்! நீங்கள் விரும்பும் படக்கதைகளே இந்தப் புத்தகத்தில் இடம்பெற்றுள்ளன. ஒவ்வொரு கதையையும் நீங்கள் படித்துப் பார்க்கலாம், ஆசிரியர் சொல்லக் கேட்கலாம் அல்லது உங்கள் நண்பர்களுடன் இணைந்து படிக்கலாம். ஒவ்வொரு கதையையும் தெரிந்துகொண்ட பிறகு, கொடுக்கப்பட்டுள்ள சிறுசிறு பயிற்சிகளைச் செய்துபாருங்கள்.உங்களுக்கான கருத்துகளை நீங்கள் தெரிந்துகொள்வீர்கள்! தெளிவு பெறுவீர்கள்! எதைச் செய்ய வேண்டும்? எதைச் செய்யக் கூடாது? எது சரி? எது சரி அல்ல? எனத் தெளிவு பெற்றபின் அதைப் பின்பற்றுங்கள். மகிழ்ச்சியாக வாழ உங்கள் அனைவருக்கும் அன்பு வாழ்த்துகள்!



1st_Std_Value_Education_2025.indd 4 01-04-2026 17:10:03

பண்பான ஆசிரியர்களே!

நாம் அன்றாடம் வேறுபட்ட மனநிலையில் உள்ள, வெவ்வேறு தேவைகள் உள்ள மாணவர்களைச் சந்தித்து வருகிறோம். மாணவர்களுக்கான வரையறைக்கு உட்படாதவர்களையும் பார்த்து வருகிறோம். பாடங்களைத் தாண்டி இம்மாணவர்கள் வாழ்வில் வெற்றிபெறப் பல்வேறு நற்பண்புகள், விழிப்புணர்வுகளைக் கற்றுத்தர வேண்டியுள்ளது. எனவே, மாணவர்களுக்குத் தேவையான விழுமியங்களும் வாழ்வியல் திறன்களும் விழிப்புணர்வுகளும் கதை, பாடல், உரையாடல் வடிவங்களில் கீழ்க்காணும் சட்டகத்தின்படி அளிக்கப்பட்டுள்ளன.

- அறிவோமா? (ஆர்வமூட்டல்)
- கதை கேட்போமா?

  (கதை / பாடல் / உரையாடல்)
- பேசுவோமா? (கலந்துரையாடல்)
- செய்து பார்ப்போமா?, புரிந்து செய்வோமா? (பயிற்சிகள்)
- உணர்வோம் (தொகுப்புரை)

அறிவோமா? என்ற தலைப்பில் படமாக, பயிற்சியாக, பாடலாக அளிக்கப்பட்டுள்ள கருத்துகளை மாணவர்கள் உள்வாங்கிக்கொள்ளும் வகையில் ஆர்வமூட்டுங்கள்.

கதை/பாடல்/உரையாடல்களை நீங்கள் படித்துவிட்டு மாணவர்களுக்குக் கூறுங்கள் அல்லது படித்துக் காட்டுங்கள். பாடல்களை உங்களோடு இணைந்து மாணவர்களையும் பாடச்செய்யுங்கள். உரையாடல் எனில், வகுப்பில் மாணவர்கள் உரையாடல் நிகழ்த்த வழிகாட்டுங்கள்.

1st_Std_Value_Education_2025.indd 5 01-04-2026 17:10:03

கதை/பாடல்/உரையாடல்களின் இறுதியில் கேள்விகள் இடம்பெற்றிருக்கும். அதிலிருந்து வகுப்பறையில் கலந்துரையாடல் நிகழ்த்துங்கள். எந்த விழுமியக் கருத்து மாணவர்களைச் சென்றடைய வேண்டுமென நினைக்கிறோமோ அதையொட்டி உங்கள் கலந்துரையாடல் அமையவேண்டும். அதற்கேற்ப உங்கள் கேள்விகள், கருத்துகளைக் கட்டமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கலந்துரையாடலுக்குப் பிறகு மாணவர்கள், புரிந்துகொண்டு செயல்பாடுகள் மூலம் கற்றுக்கொள்வதற்கு ஏற்பச் சில பயிற்சிகள் அளிக்கப்பட்டிருக்கும். இவற்றைச் செய்யும் மாணவர்கள், தாம் கற்றதை உணர்ந்து பின்பற்றுவர். மேலும், விழுமியக்கல்வி சார்ந்து சிற்சில செயல்திட்டங்களையும் தொடர்பணிகளையும் மாணவர்கள் செய்ய வழிகாட்டுங்கள். அதை வகுப்பறையில் காட்சிப்படுத்தவும் மறக்க வேண்டாம்.

உங்களுக்கான முக்கியக் குறிப்பு – இந்நூலில் உள்ள கதைகளையும் பயிற்சிகளையும் படித்துக்காட்டி விழுமியக் கருத்துகளை அவர்கள் உணர வழிகாட்டுங்கள்.

ஒரே வகுப்பில், ஒரே கதையில், ஒரே கலந்துரையாடலில் மாணவர்கள் விழிப்புணர்வு அடைவது சற்றுக் கடினம். அதற்கு உங்களின் மனந்தளரா வழிகாட்டுதல் தேவைப்படும். எந்த மாணவருக்கு எது தேவை? என்பதை நீங்கள் நன்கு அறிவீர்கள். இக்கையேட்டில் அளிக்கப்பட்டுள்ள விழுமியங்கள், வாழ்க்கைத் திறன்கள், பாலினம் பற்றிய புரிதல், பாதுகாப்பு மற்றும் விழிப்புணர்வு, சுகாதாரமான பழக்கவழக்கங்கள், ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள், நேர்மறை எண்ணங்கள் ஆகியவை சார்ந்த கூறுகளின் பட்டியல் இத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்தச் சமூகத்திற்கு, அன்பும் அக்கறையும் பொறுப்பும் பொதுநலனும் கொண்டவர்களாக வாழ்ந்திடும் வண்ணம் மாணவர்களை மாற்றிடும் உங்கள் அனைவருக்கும் மனமார்ந்த பாராட்டுகள்.

மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்.

1st_Std_Value_Education_2025.indd 6 01-04-2026 17:10:03

வாழ்வியல் திறன்கள் மற்றும் விழுமியக் கல்வி

(1–5 வகுப்பு மாணவர்களுக்கானவை)

விழுமியங்கள் – Values

- கருணை, இரக்கம், நேர்மை, தூய்மை, பாசம், நட்பு
- அன்பு, நன்றியுணர்வு, உதவும் மனப்பான்மை, நல்ல பழக்கங்கள்
- பிறரை மதித்தல், ஆதரவு அளித்தல், வழக்கப்படுத்துதல், பிற உயிரினங்களிடம் அன்பாய் இருத்தல், ஒற்றுமையாய் வாழ்தல்.
- மன்னித்தல், ஆர்வம், பொதுநலம் பேணுதல்.
- பாராட்டுதல், தன்னம்பிக்கை, பொறுமை, காலந்தவறாமை

வாழ்வியல் திறன்கள் – Life Skills

- தன்னையறிதல்
- நல்லுறவை மேம்படுத்துதல்
- படைப்புச்சிந்தனையை வளர்த்தல்
- பிறர் நிலையில் தன்னை வைத்துப்பார்த்தல்

பாலினப் புரிதல் – Gender Sensitization

- பாலினச் சமத்துவம்
- பாதுகாப்பான, பாதுகாப்பற்ற தொடுதல்
- குழந்தைகள் மீதான துன்புறுத்தல் சார்ந்த விழிப்புணர்வு

பாதுகாப்பும் விழிப்புணர்வும் – Safety & Awareness

- சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாத்தல், ஆற்றல் மற்றும் தண்ணீர் சேமிப்பு
- சாலைவிதிகள் குறித்த விழிப்புணர்வு
- தண்ணீர், நெருப்பு மற்றும் மின்சாரத்திலிருந்து பாதுகாப்பு

ஊடகங்களின் தாக்கம் – Impact of media

- தொலைக்காட்சி / அலைபேசி / கணினிப் பயன்பாட்டில் கவனமாக இருத்தல்

சுகாதாரமான பழக்கவழக்கங்கள் – Hygienic Habits

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள் – Healthy Food Habits

நேர்மறை எண்ணங்கள்/ சிந்தனை – Positive Thinking

1st_Std_Value_Education_2025.indd 7 01-04-2026 17:10:03

பொருளடக்கம்

வ. எண்	தலைப்பு	பக்க எண்
1.	கிருமிகள் போயே போச்சு!	1
2.	என்னைப் பற்றி...	6
3.	அலைபேசி எதற்கு?	11
4.	நீர் இன்றி நாம் இல்லை	16
5.	எது சரி? எது தவறு?	21
6.	சுட்டிப் பழம்!	26
7.	உலா	30

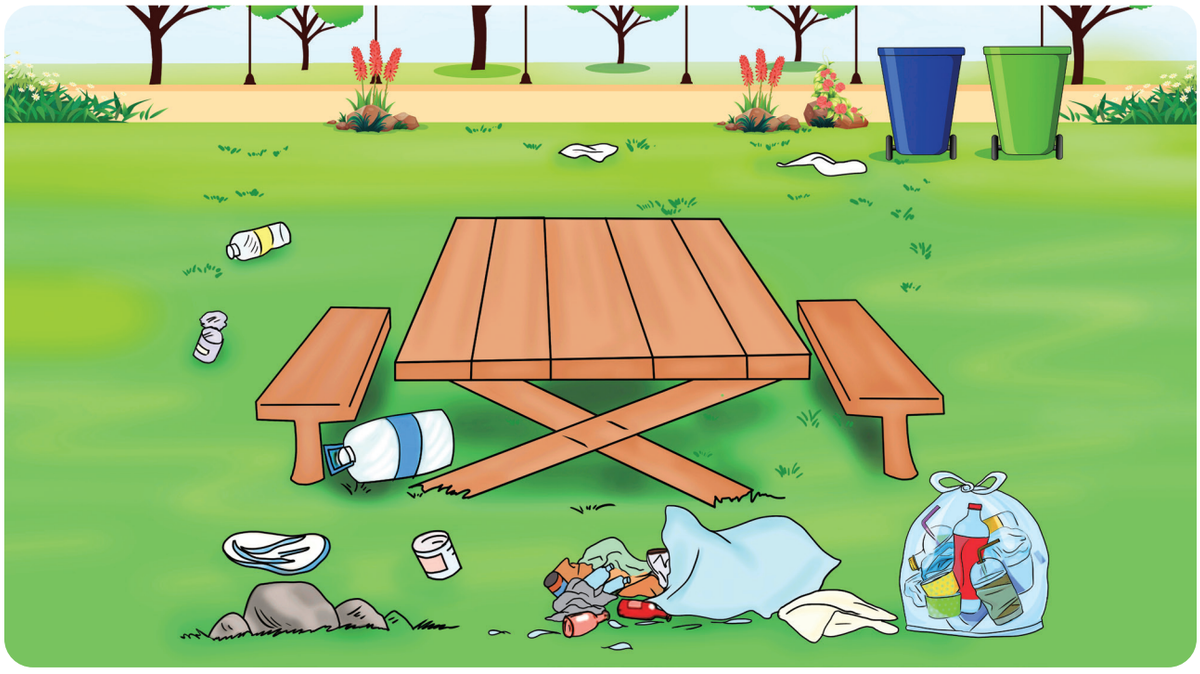
1st_Std_Value_Education_2025.indd 8 01-04-2026 17:10:03

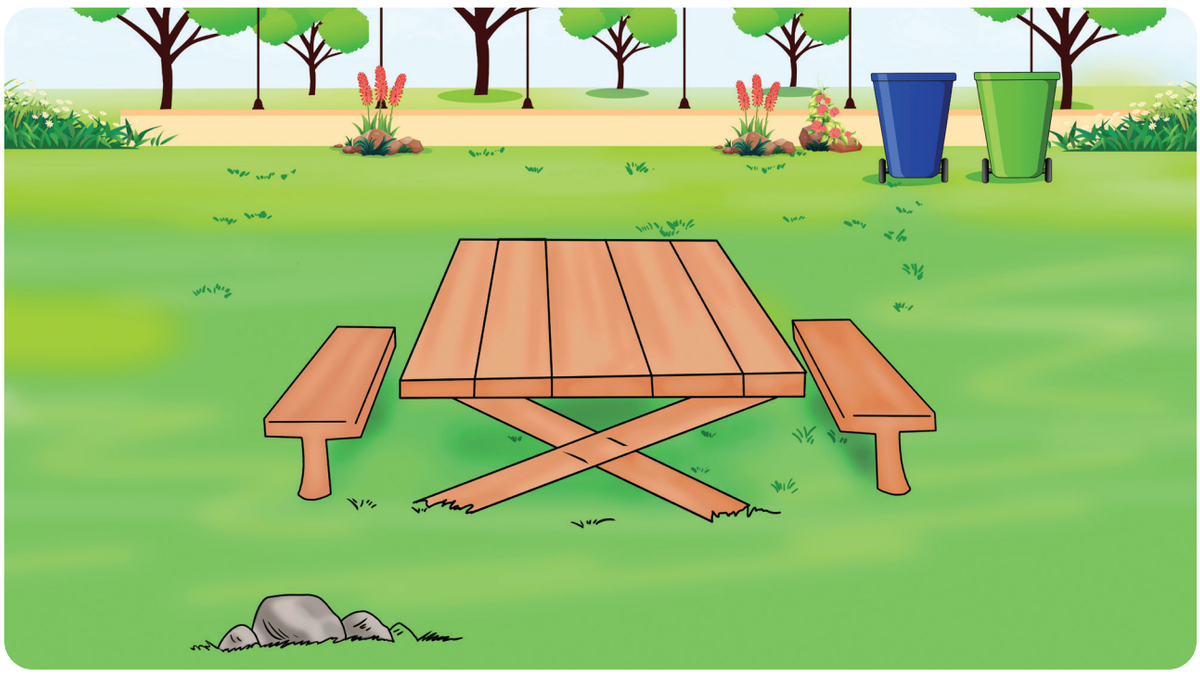
1 கிருமிகள் போயே போச்சு!



அறிவோமா?

இவற்றில் உங்களுக்குப் பிடித்த இடம் எது? ஏன்?





1st_Std_Value_Education_2025.indd 1 01-04-2026 17:10:06



கதை கேட்போமா?

கண்மணியும் அவள் நண்பர்களும் மண்ணைக் குழைத்துப் பொம்மைகள் செய்து விளையாடிக் கொண்டிருந்தார்கள்.



1st_Std_Value_Education_2025.indd 2 01-04-2026 17:10:11



நோய்க்கு இடம் கொடேல். – ஔவையார், ஆத்திசூடி (76)



பேசுவோமா?

1. இக்கதையின் முடிவில் கிருமிகளுக்கு என்ன நேர்ந்தது?
2. குழந்தைகள் கால், கைகளைக் கழுவாமலே இருந்திருந்தால் என்ன நடந்திருக்கும்?

1st_Std_Value_Education_2025.indd 3 01-04-2026 17:10:16

ஆசிரியர் குறிப்பு பயிற்சிகளைப் படித்துப் புரிந்துகொள்ள வழிகாட்டுங்கள்.



செய்து கற்போமா?

1. நீங்கள் செய்யும் செயல்களுக்கு ✓ குறியிடுக.



1st_Std_Value_Education_2025.indd 4 01-04-2026 17:10:20

2. பொருத்துக.



















உணர்வோம்!

சுத்தம் சுகம் தரும். இதற்கு மாறாக, அசுத்தம் பல்வேறு நோய்களை உண்டு பண்ணும். அசுத்தமான இடத்தில் ஆரோக்கியம் இருக்காது. எனவே, நம் முகம், கைகள், கால்கள், கண்கள், பற்களைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதோடு நாம் அணியும் ஆடைகளையும், பயன்படுத்தும் பொருள்களையும் சுத்தமாக வைத்திருப்பது எப்போதும் நன்மையைத் தரும்.

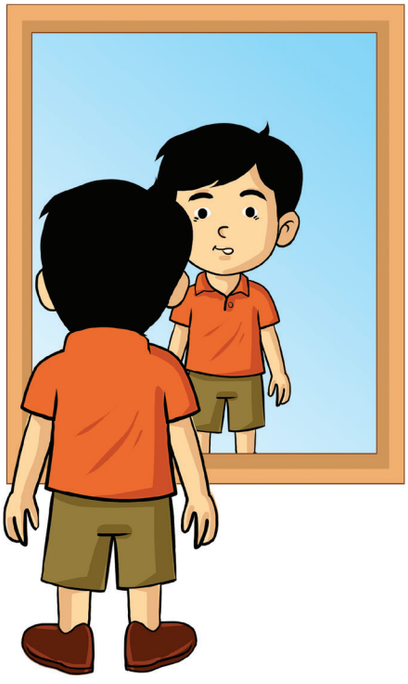
1st_Std_Value_Education_2025.indd 5 01-04-2026 17:10:21

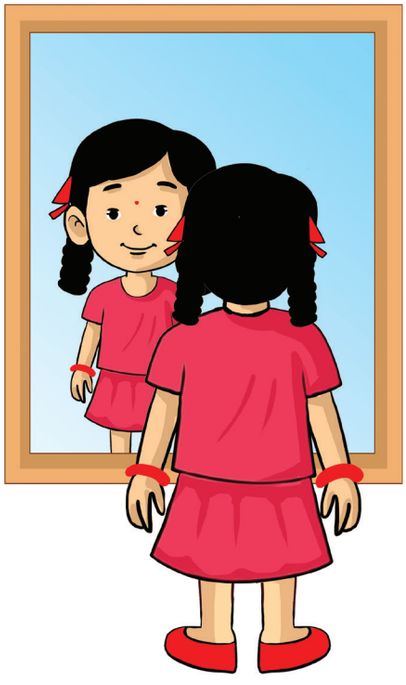
2 என்னைப் பற்றி...



அறிவோமா?

கண்ணாடியில் பார்க்கும்போது உங்களைப் பற்றி என்ன நினைப்பீர்கள்? சொல்லுங்களேன்.







★ நான் உயரமாக இருக்கிறேன்



★ நான் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கிறேன்



★ நான் வலிமையாக இருக்கிறேன்

1st_Std_Value_Education_2025.indd 6 01-04-2026 17:10:24

ஆசிரியர் குறிப்பு பயிற்சிகளைப் படித்துப் புரிந்துகொள்ள வழிகாட்டுங்கள்.



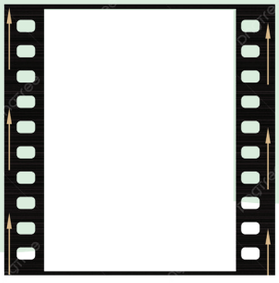
தேர்ந்தெடுப்போமா?

என் பெயர்

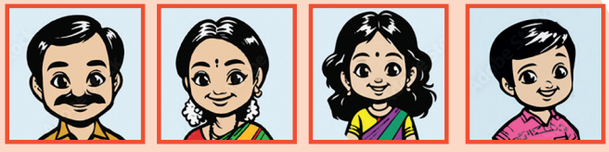


என் புகைப்படம்





என் குடும்பம்







என் நண்பர்கள்



எனக்குப் பிடித்த உணவுகள்





எனக்குப் பிடித்த விலங்குகள்





1st_Std_Value_Education_2025.indd 7 01-04-2026 17:10:29



எனக்குப் பிடித்த இடம்





எனக்குப் பிடித்த விளையாட்டு





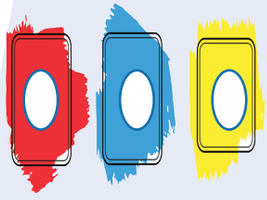
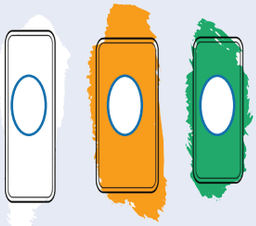
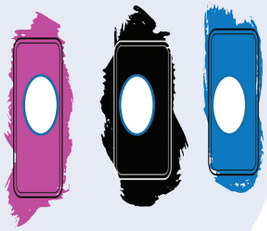

எனக்குப் பிடித்த மலர்








எனக்குப் பிடித்த வண்ணம்

என்னுடையபொழுதுபோக்கு

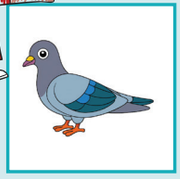








எனக்குப் பிடித்த பறவை






1st_Std_Value_Education_2025.indd 8 01-04-2026 17:10:35



பேசுவோமா?

1. உங்களால் எதையெல்லாம் எளிமையாகச் செய்ய முடியும்? கூறுங்கள்.

2. நீங்கள் எதற்கெல்லாம் பயப்படுவீர்கள்? ஏன்?



செய்து பார்ப்போமா?



என்னால் மிதிவண்டி ஓட்ட

முடியும ◯ முடியாது ◯



புதியவர்களிடம்

பேசுவேன் ◯ பேசமாட்டேன் ◯



நான் அடிக்கடி

அடம் பிடிப்பேன் ◯ அடம் பிடிக்கமாட்டேன் ◯



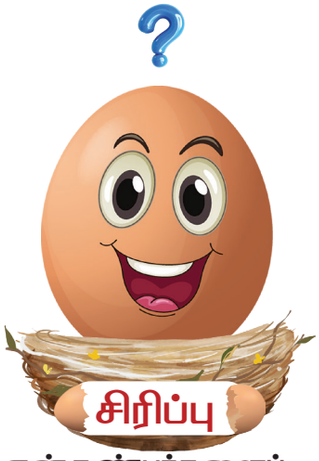
எனக்கு நீச்சல்

தெரியும் ◯ தெரியாது ◯

1st_Std_Value_Education_2025.indd 9 01-04-2026 17:10:49

புரிந்து செய்வோமா?

எப்போது? என்ன செய்வீர்கள்? கூறுங்கள்.



என் நண்பர்களைப் பார்த்தால் சிரிப்பேன்.
நீ...



என்னை அடித்தால் அழுவேன்.
நீ...



நான் இருட்டைக் கண்டால் பயப்படுவேன்.
நீ...



தெரிந்தே தவறு செய்தால் கோபப்படுவேன்.
நீ...



நான் இராட்டினத்தைப் பார்த்தால் வியப்படைவேன்.
நீ...



பிறர் கஷ்டப்பட்டால் கவலைப்படுவேன்.
நீ...

உணர்வோம்!

நம்மைப்பற்றி நாம் முழுமையாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். நம் பெயர், பெற்றோரின் பெயர், வீட்டு முகவரி மட்டுமன்றி நமக்குப் பிடித்தவை, பிடிக்காதவை பற்றியும் நாம் தெரிந்திருக்க வேண்டும். எதைப் பார்த்தால் தயக்கம், பயம் ஏற்படுகிறது? எதைத் துணிவாகச் செய்கிறோம்? போன்றவற்றை அறிவது மென்மேலும் நம் திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ள உதவும்.

பீடு பெற நில் – ஔவையார், ஆத்திசூடி (80)

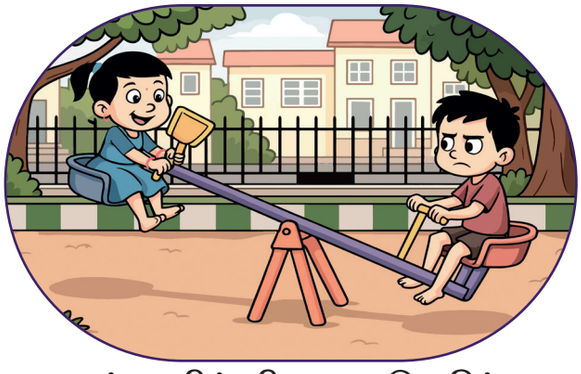
1st_Std_Value_Education_2025.indd 10 01-04-2026 17:11:18

3 அலைபேசி எதற்கு?



அறிவோமா?

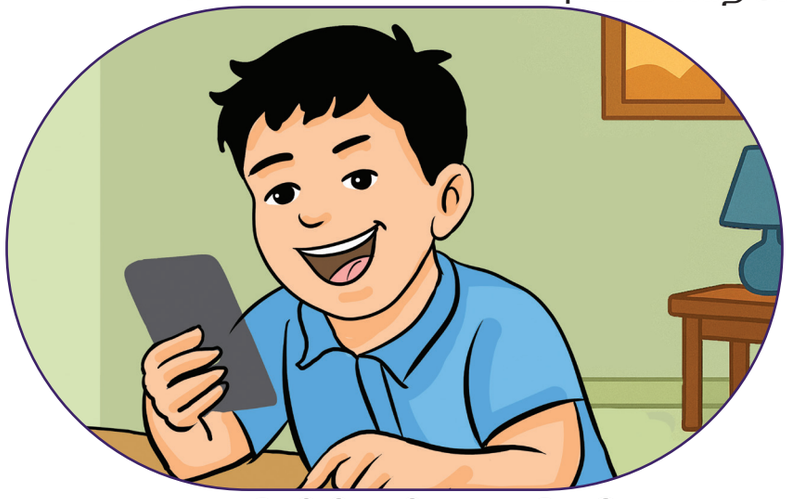
1. உங்களுக்குப் பிடித்த பொழுதுபோக்கு எது? ஏன்?
2. நீங்கள் எந்தச் செயலில் அதிக நேரம் ஈடுபட விரும்புகிறீர்கள்? ஏன்?



பூங்காவில் விளையாடுவதில்...



பாட்டியிடம் கதை கேட்டலில்...



அலைபேசியில் விளையாடுவதில்...



உள்ளரங்கு விளையாட்டில்...



வெளியில் விளையாடுவதில்...

1st_Std_Value_Education_2025.indd 11 01-04-2026 17:11:20



கதை கேட்போமா?



பள்ளி முடிந்து வீட்டிற்கு வந்தான் முகிலன். வந்ததும் வராததுமாய் அம்மாவின் அலைபேசியைத் தேடி எடுத்தான்.





முகிலனின் அம்மா, வெள்ளரிக்காய்த் துண்டுகளை ஒரு தட்டில் வைத்து "இந்தா சாப்பிடு" எனக் கொடுத்தார். முகிலன், அலைபேசியைப் பார்த்துக்கொண்டே வெள்ளரிக்காய்த் துண்டுகளைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தான்.

1st_Std_Value_Education_2025.indd 12 01-04-2026 17:11:27

அப்போது வெள்ளரிக்காய்க்குப் பதிலாக அருகில் இருந்த பச்சை மிளகாயைத் தெரியாமல் எடுத்துக் கடித்துவிட்டான். எனவே, ஆ... காரம்... காரம்... என அலறினான்.

முகிலனின் அம்மா, அலைபேசியைப் பார்த்துக்கொண்டே சாப்பிட்டால் இப்படித்தான் தவறு நடக்கும்! என்று கூறி, அலைபேசியை வாங்கிக் கொண்டார். அன்றிலிருந்து முகிலனும் சாப்பிடும்போது அலைபேசி பார்ப்பதைத் தவிர்த்துவிட்டான்.

முகிலனின் அம்மா, அவனைப் பெரிதும் பாராட்டினார்.

ஓடி விளையாடு பாப்பா! – நீ
ஓய்ந்திருக்க லாகாது பாப்பா! – பாரதியார்

1st_Std_Value_Education_2025.indd 13 01-04-2026 17:11:36



பேசுவோமா?

1. முகிலன் அலைபேசியைப் பார்த்துக்கொண்டு சாப்பிட்டதால் என்ன நடந்தது?
2. அலைபேசியைப் பயன்படுத்திக்கொண்டு பிற வேலைகளைச் செய்யும்போது எப்படியெல்லாம் தவறுகள் நடக்க வாய்ப்பு உள்ளது?

ஆசிரியர் குறிப்பு பயிற்சிகளைப் படித்துப் புரிந்துகொள்ள வழிகாட்டுங்கள்.



செய்து பார்ப்போமா?



அலைபேசியைப் பயன்படுத்தி,

செய்யக்கூடியவைக்கு (✓) செய்க.

செய்யக்கூடாதவைக்கு (×) செய்க.

தொலைவில் உள்ளவர்களுடன் பேசலாம்.  ◯

நீண்ட நேரம் விளையாடலாம்.  ◯

காணொலிகளைத் தொடர்ந்து பார்க்கலாம்.  ◯

தேவையான, பயனுள்ள தகவல்களைத் தேடலாம்.  ◯

பாடம் சார்ந்த காணொலிகளைக் காணலாம்.  ◯

அலைபேசி, மின்னிணைப்பில் இருக்கும்போதே பயன்படுத்தலாம்.  ◯

1st_Std_Value_Education_2025.indd 14 01-04-2026 17:11:37

அலைபேசியைப் பயன்படுத்துவதற்கு மாற்றாக என்ன செய்யலாம்? தேர்ந்தெடுங்கள்.

விளையாட்டு	ஓய்வுநேரம்
 ○	 ○
 ○	 ○
 ○	 ○
 ○	 ○
 ○	 ○

வேர்க்க விளையாடு! – பாரதிதாசன், இளையார் ஆத்திசூடி (87)



உணர்வோம்!

ஓடி ஆடி விளையாடுவது நமது உடலுக்கு உறுதியைத் தரும். ஆனால், நாம் அலைபேசியில் விளையாடுவதைத்தான் விரும்புகிறோம். அது உடலுக்கும் மனதுக்கும் தீங்கு தரும். விளையாடும் பொழுது நம்மைச்சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்றுகூடத் தெரிவதில்லை. எனவே, நமது தேவைக்கு மட்டுமே அலைபேசியைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

1st_Std_Value_Education_2025.indd 15 01-04-2026 17:11:38

4 நீர் இன்றி நாம் இல்லை



அறிவோமா?



படங்களைப் பாருங்கள்.

1. படத்தில் என்னென்ன செயல்கள் காட்டப்பட்டுள்ளன?

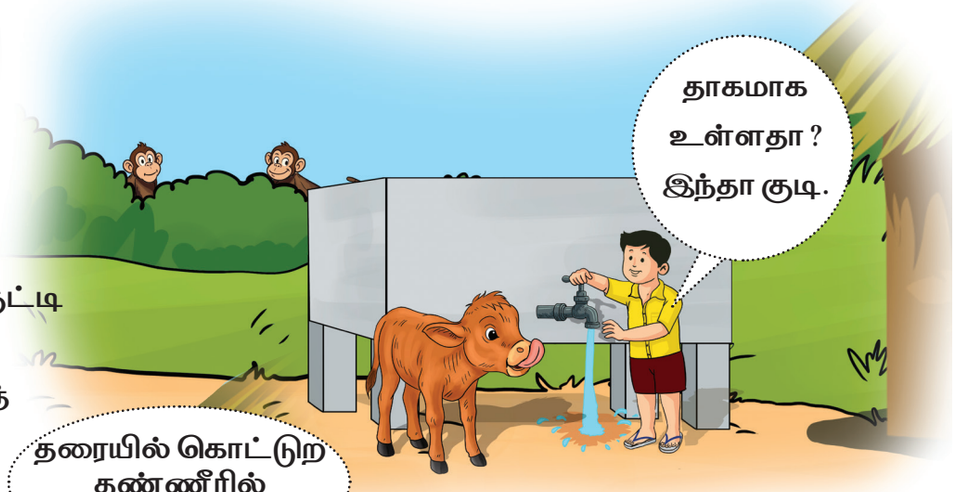
2. மேற்கண்ட அனைத்துச் செயல்களையும் செய்வதற்கு எது தேவை?

1st_Std_Value_Education_2025.indd 16 01-04-2026 17:11:40

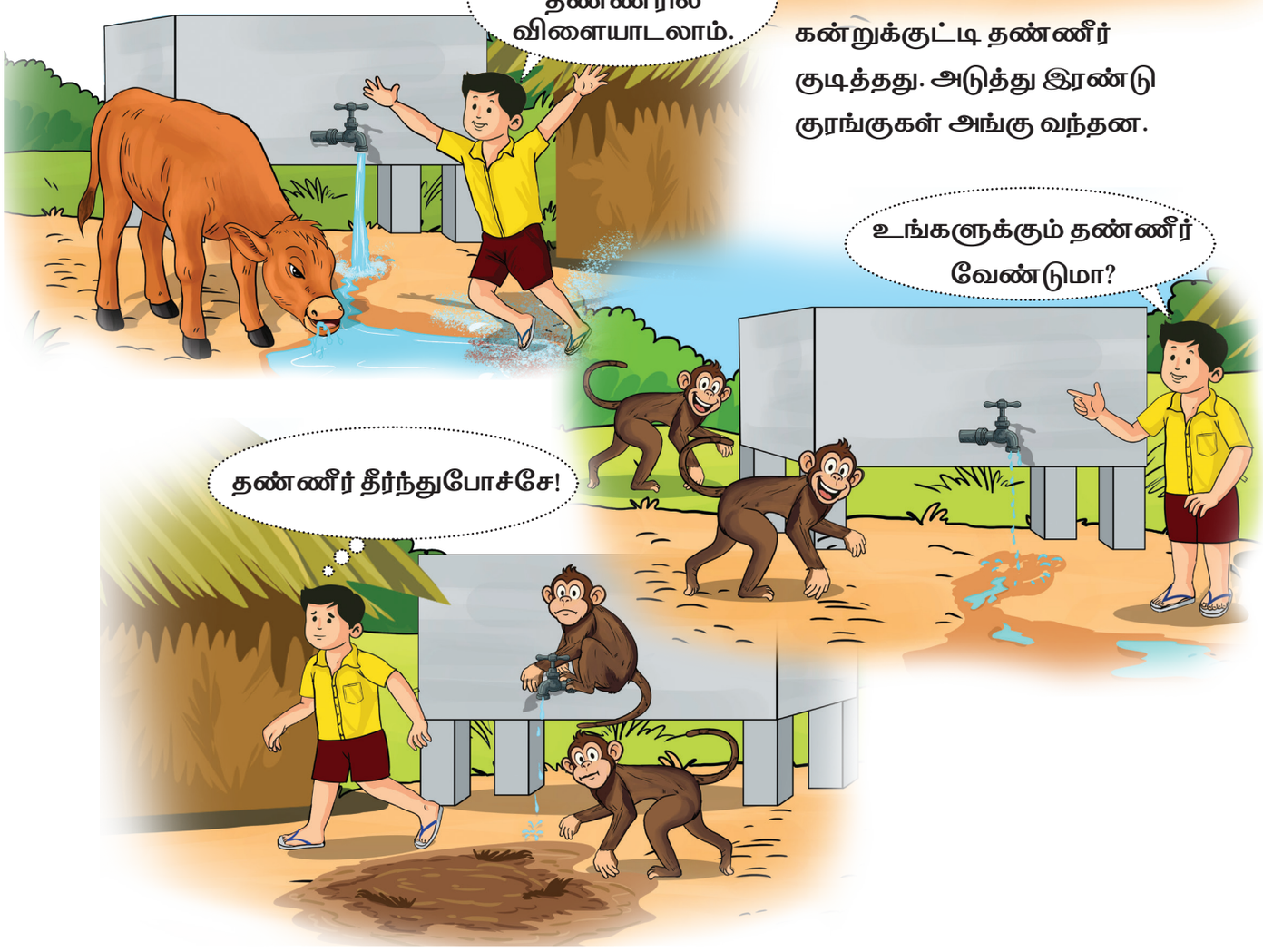
கதை கேட்போமா?



கடும் வெயிலில் அலைந்ததால் கன்றுக்குட்டி ஒன்று தாகத்துடன் தண்ணீர்த் தொட்டியைத் தேடி வந்தது.



கன்றுக்குட்டி தண்ணீர் குடித்தது. அடுத்து இரண்டு குரங்குகள் அங்கு வந்தன.



1st_Std_Value_Education_2025.indd 17 01-04-2026 17:11:49



நன்று கருது – பாரதியார், புதிய ஆத்திசூடி (54)

1st_Std_Value_Education_2025.indd 18 01-04-2026 17:11:50

ஆசிரியர் குறிப்பு பயிற்சிகளைப் படித்துப் புரிந்துகொள்ள வழிகாட்டுங்கள்.



செய்து பார்ப்போமா?

இவர்களில் யார் சொல்வது சரி (✓) செய்க.



தண்ணீர் மீதமுள்ளது. கீழே ஊற்றலாம்



தண்ணீர் மீதமுள்ளது. செடிக்கு ஊற்றலாம்



தேவையான போது மட்டும் குழாயைத் திறக்கலாம்



எப்பொழுதும் குழாயைத் திறந்தே வைக்கலாம்



குழாயைத் திறந்து வைத்தே கழுவலாம்



தண்ணீரைப் பாத்திரத்தில் பிடித்து வைத்துக் கழுவலாம்



சமையலறைக் கழிவுநீரைச் செடிக்கு ஊற்றலாம்



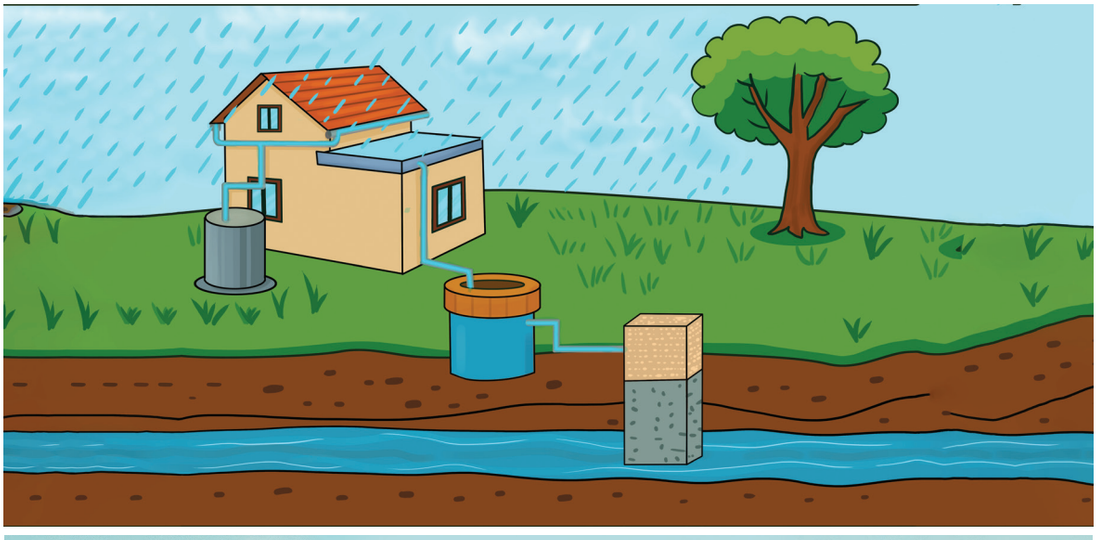
சமையலறைக் கழிவுநீரைத் திறந்த வெளியில் விடலாம்

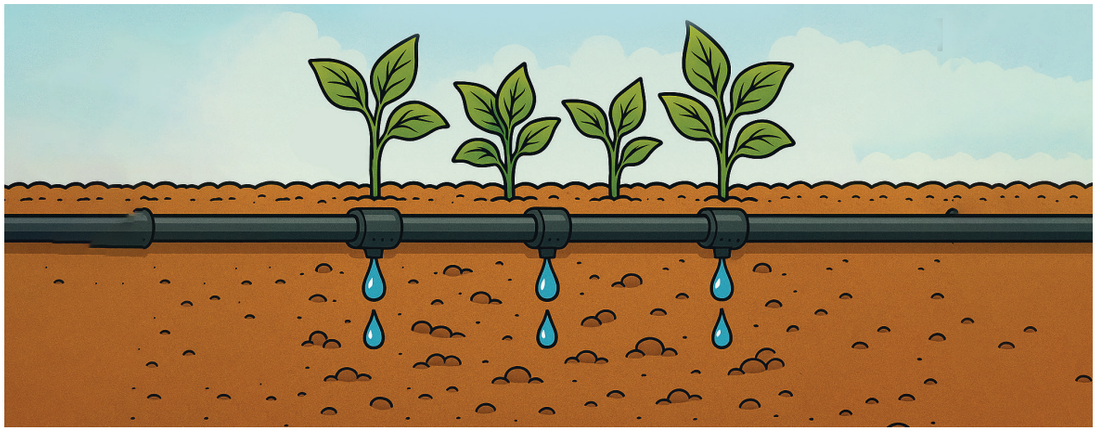
1st_Std_Value_Education_2025.indd 19 01-04-2026 17:11:52



புரிந்து செய்வோமா?

படங்களில் நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்? வீட்டில் உள்ளவர்களிடம் அது பற்றிக் கேட்டறிந்து வகுப்பறையில் கூறுக.





"உணவு எனப்படுவது நிலத்தொடு நீரே" – புறநானூறு (18)
(நிலமும் நீரும் செழிப்பாக இருந்தால் உணவைப் பெறலாம்)



உணர்வோம்!

நாம் நலமாக வாழ நமது சுற்றுப்புறத்தில் உள்ள நீர், நிலம், காற்று ஆகியவை உதவுகின்றன. இந்தப் பூமி நமக்குக் கொடுத்துள்ள கொடைகளே இவை. இவற்றை அளவாக, சரியான முறையில் பயன்படுத்தி அடுத்து வரும் தலைமுறைக்கும் பாதுகாத்துக் கொடுப்பது நமது கடமை அல்லவா?

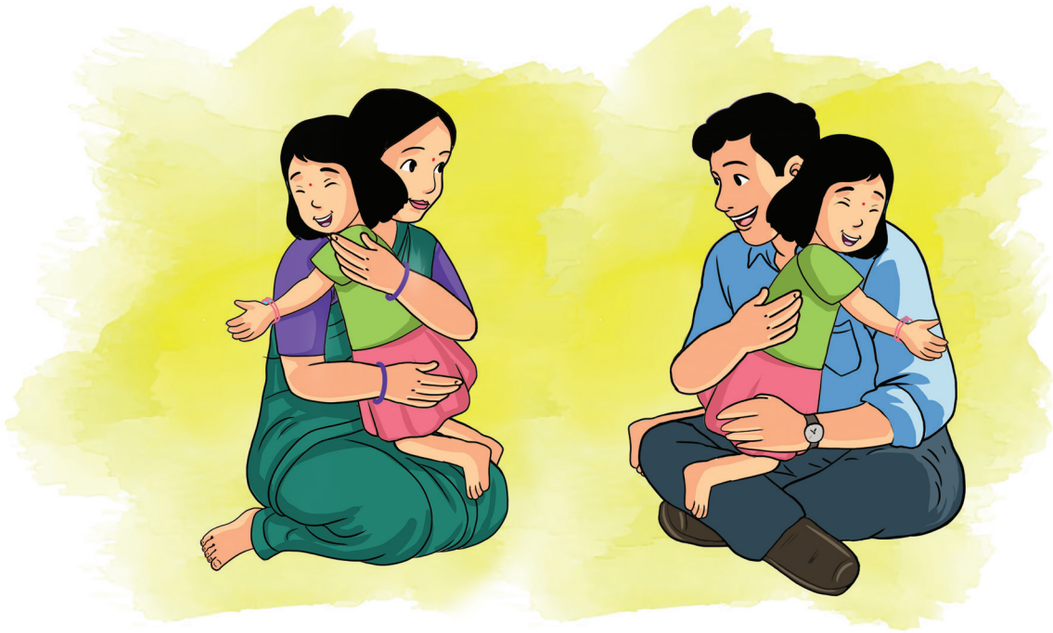
1st_Std_Value_Education_2025.indd 20 01-04-2026 17:11:54

5 எது சரி? எது தவறு?



அறிவோமா?

இரண்டு படங்களுக்கும் உள்ள வேறுபாடுகளாக நீங்கள் எவற்றை நினைக்கிறீர்கள்?





1st_Std_Value_Education_2025.indd 21 01-04-2026 17:11:56



கதை கேட்போமா?

மலர், தன் அம்மாவுடன் சாலையில் நடந்து கொண்டிருந்தாள். அப்போது ஓரிடத்தில் குழந்தைகள் பாதுகாப்பு விழிப்புணர்வு முகாம் நடந்துகொண்டிருந்தது. அங்கே நடப்பதைத் தெரிந்துகொள்ள அவர்கள் அங்கே சென்றனர்.

ஆலோசகர் : மார்புப் பகுதி

குழந்தைகள் : வேண்டாம் தொடாதே!

ஆலோசகர் : வாய்ப்பகுதி

குழந்தைகள் : வேண்டாம் தொடாதே!

ஆலோசகர் : கால்களுக்கு இடையில்

குழந்தைகள் : வேண்டாம் தொடாதே!

ஆலோசகர் : பின்பகுதி

குழந்தைகள் : வேண்டாம் தொடாதே!



(அதனைக் கண்ட மலர், அம்மாவிடம் வினாக்கள் கேட்கத் தொடங்கினாள்.)



1st_Std_Value_Education_2025.indd 22 01-04-2026 17:12:00

மலர் : ஏன் அம்மா?... இப்படிச் சொல்லித் தராங்க.

அம்மா : இவையெல்லாம் பாதுகாப்பற்ற தொடுதல். அவற்றைப் பற்றித்தான் ஆசிரியர் சொல்லிக் கொடுக்கிறார்.

மலர் : அப்போ நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

அம்மா : தொடவேண்டாம் என்று மறுக்க வேண்டும். உடனே நம்பிக்கையானவரிடம் நடந்ததைச் சொல்ல வேண்டும்.

மலர் : வேறு யாரிடம் சொல்லலாம்?

அம்மா : 1098 என்ற தொலைபேசி எண்ணில் அழைத்தும் சொல்லலாம்

மலர் : பத்து ... ஒன்பது... எட்டு ...

அம்மா : எப்படி உடனே இந்த எண்ணை இவ்வளவு சரியாகச் சொல்கிறாய்?

மலர் : இது ஒன்றுமில்லை அம்மா... 10இல் இருந்து 8 வரை எண்களைத் தலைகீழாகச் சொன்னால் போதும். 10... 9...8... என

அம்மா : ஆகா! மிக அருமை!



கொடுமையை எதிர்த்து நில் – பாரதியார், புதிய ஆத்திசூடி (22)

1st_Std_Value_Education_2025.indd 23 01-04-2026 17:12:02



பேசுவோமா?

1. யாரேனும் உங்களைத் தொடுவது பாதுகாப்பற்றதாகத் தெரிந்தால், யாரிடம் கூறுவீர்கள்?
2. உங்களுக்கு நன்கு தெரிந்த நபர்கள், பாதுகாப்பற்ற தொடுதல் செய்தால் என்ன செய்வீர்கள்?



செய்து பார்ப்போமா?

ஆசிரியர் குறிப்பு பயிற்சிகளைப் படித்துப் புரிந்துகொள்ள வழிகாட்டுங்கள்.

பொருத்துக.

பாதுகாப்பான தொடுதல்

- பாதுகாப்பாக உணர்ந்தேன்.
- அன்பாக உணர்ந்தேன்.
- பயத்தை ஏற்படுத்தியது.

பாதுகாப்பற்ற தொடுதல்

- குழப்பத்தை ஏற்படுத்தியது.
- பாதுகாப்பாக உணரவில்லை.

1st_Std_Value_Education_2025.indd 24 01-04-2026 17:12:03

எது சரி? எது தவறு? என்ன செய்யலாம்? கூறுக.

- பாட்டி அன்பாகக் கட்டியணைக்கிறார்.
- உறவினர், உங்களுக்கு மிட்டாய் கொடுத்து உங்கள் அனுமதியின்றி உங்களைத் தொடுகிறார்.
- அம்மா, பாசத்தோடு கன்னத்தில் முத்தமிடுகிறார்.
- தெரிந்த நபர் தொடக்கூடாத இடத்தில் தொடுகிறார்.



புரிந்து செய்வோமா?

உங்களை யாரேனும் பாதுகாப்பற்ற வகையில் தொட்டால் நீங்கள் யாரிடம் கூறுவீர்கள்?



உணர்வோம்!

உங்கள் உடல் உங்கள் சொத்து. உங்கள் அனுமதியின்றி உங்கள் உடலைப் பிறர் தொடவோ தவறாகப் பயன்படுத்தவோ அனுமதிக்கக் கூடாது. துணிவாகவும் உறுதியாகவும் மறுக்க வேண்டும். நம்பத் தகுந்தவர்களிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். இது உங்களின் உரிமை மட்டும் அல்ல கடமையும் கூட.

ஆசிரியருக்கு – குழந்தைகள், பாலியல் துன்புறுத்தலுக்குப் பெரிதும் உட்படுத்தப்படுகிறார்கள். குழந்தைகளின் நடத்தைகளில் எவையேனும் மாற்றங்கள் தென்பட்டாலோ, அடிக்கடி உடல்நலக்குறைவு ஏற்பட்டாலோ, புதியதாக எவையேனும் பொருள்களை அடிக்கடி பயன்படுத்தினாலோ, நடத்தையில் எவையேனும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டாலோ கூர்ந்து கவனிக்குமாறு குழந்தைகளின் பெற்றோரிடம் தெரிவிக்கவும்.

பாதகஞ் செய்பவரைக் கண்டால் – நாம்
பயம் கொள்ளல் ஆகாது பாப்பா!
மோதி மிதித்துவிடு பாப்பா – அவர்
முகத்தில் உமிழ்ந்துவிடு பாப்பா! **– பாரதியார்**

1st_Std_Value_Education_2025.indd 25 01-04-2026 17:12:03

6 சுட்டிப் பழம்!



அறிவோமா?



நீங்கள் எப்போதெல்லாம் இந்த மாதிரி வரிசையில் நிற்பீர்கள்?









இந்தச் சிறுவர்கள் செய்யும் செயல்களைப் படத்தைப் பார்த்துக் கூறுக.

1st_Std_Value_Education_2025.indd 26 01-04-2026 17:12:06



கதை கேட்போமா?

அம்மாவைக் கோபமாகப் பார்த்தபடி உட்கார்ந்திருந்தது சுட்டி அணில். அதைப் பார்த்த அண்ணன் மிட்டு அருகில் வந்தது.







சுட்டி பதில் கூறாமல் அமைதியாக இருந்தது.



ஐயோ! அம்மா, நான் இன்னும் காலைக் கடன்களை முடிக்கவே இல்லையே...



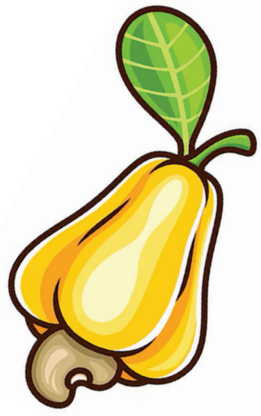
பல்துலக்க ஓடியது சுட்டி. பின் மெதுவாக வெளியே வந்து எட்டிப் பார்த்தது. அம்மாவும் மிட்டுவும் முந்திரிப் பழங்களைச் சாப்பிட்டுக்கொண்டு இருந்தனர்.

1st_Std_Value_Education_2025.indd 27 01-04-2026 17:12:13



நீ இன்னும் குளிக்கவே இல்லையே!

பல் துலக்கிட்டேன். அது போதாதா?



இல்ல இல்ல, குளிச்சிட்டு வந்தாத் தான் உனக்குச் சாப்பாடு.

அப்போ அண்ணன் மட்டும் சாப்பிடறான்...!

அவன் காலையிலே எழுந்து பல் துலக்கிட்டு, குளிச்சிட்டு, பழமும் பறிச்சிட்டு வந்துட்டான்.

இப்ப அதுக்கு என்ன?

நீ உன்னுடைய வேலைகளைச் சரியாகச் செய்ய வேண்டாமா?

நீங்க எப்போதும் என்னைக் குறை சொல்லிகிட்டே இருக்கீங்க...

நீயும் என்னைப் போல் அன்றாட வேலைகளைச் சரியாகச் செய்தால் அம்மா மட்டுமல்ல யாரும் குறை சொல்ல மாட்டாங்க. நீயும் வீட்டில் மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம்.

சோம்பித் திரியேல் – ஔவையார், ஆத்திசூடி (54)

1st_Std_Value_Education_2025.indd 28 01-04-2026 17:12:19



பேசுவோமா?

1. நீங்கள் தினமும் பல் துலக்கவில்லை எனில் என்னவாகும்?

2. நீங்கள் காலையில் எழுந்தவுடன் என்னவெல்லாம் செய்வீர்கள்?



செய்து பார்ப்போமா?

ஆசிரியர் குறிப்பு பயிற்சிகளைப் படித்துப் புரிந்துகொள்ள வழிகாட்டுங்கள்.

1. தினந்தோறும் நீங்கள் செய்து வரும் நல்ல செயல்களைப் பற்றிக் கூறுங்கள்.

2. கீழே உள்ள செயல்களில், சரியான செயல்களுக்கு (✓) குறியிடுக.
தவறான செயல்களுக்கு (×) குறியிடுக.



காலை எழுந்தவுடன் பல் துலக்குதல்



பள்ளிக்குத் தலை வாராமல் செல்லுதல்



உணவை வீணாக்குதல்



பென்சிலைப் பெட்டியில் வைத்தல்



உணர்வோம்!

ஒரு நல்ல பழக்கத்தினை வழக்கமாக மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். அந்தப் பழக்கத்தினைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்ள வேண்டும். நாள்தோறும் முயலும்பொழுது அந்தப் பழக்கம், வழக்கமாக மாறி நல்ல பயனைத் தரும்.

1st_Std_Value_Education_2025.indd 29 01-04-2026 17:12:21

7 உலா



அறிவோமா?



தரணிக்கு உதவும் மனப்பான்மை இருக்கிறதா?



கோதை யாரிடம் அன்பு காட்டுகிறாள்?

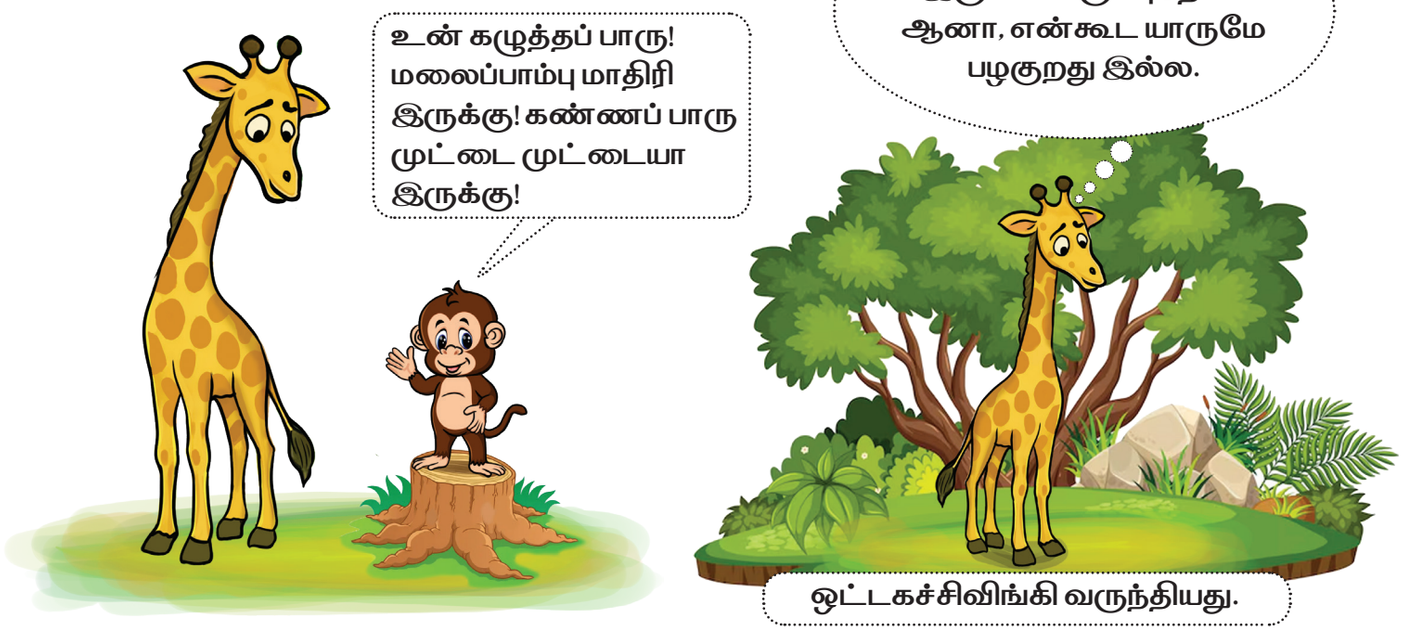


நீ பிறருக்கு உதவிபுரிவாயா?

1st_Std_Value_Education_2025.indd 30 01-04-2026 17:12:21



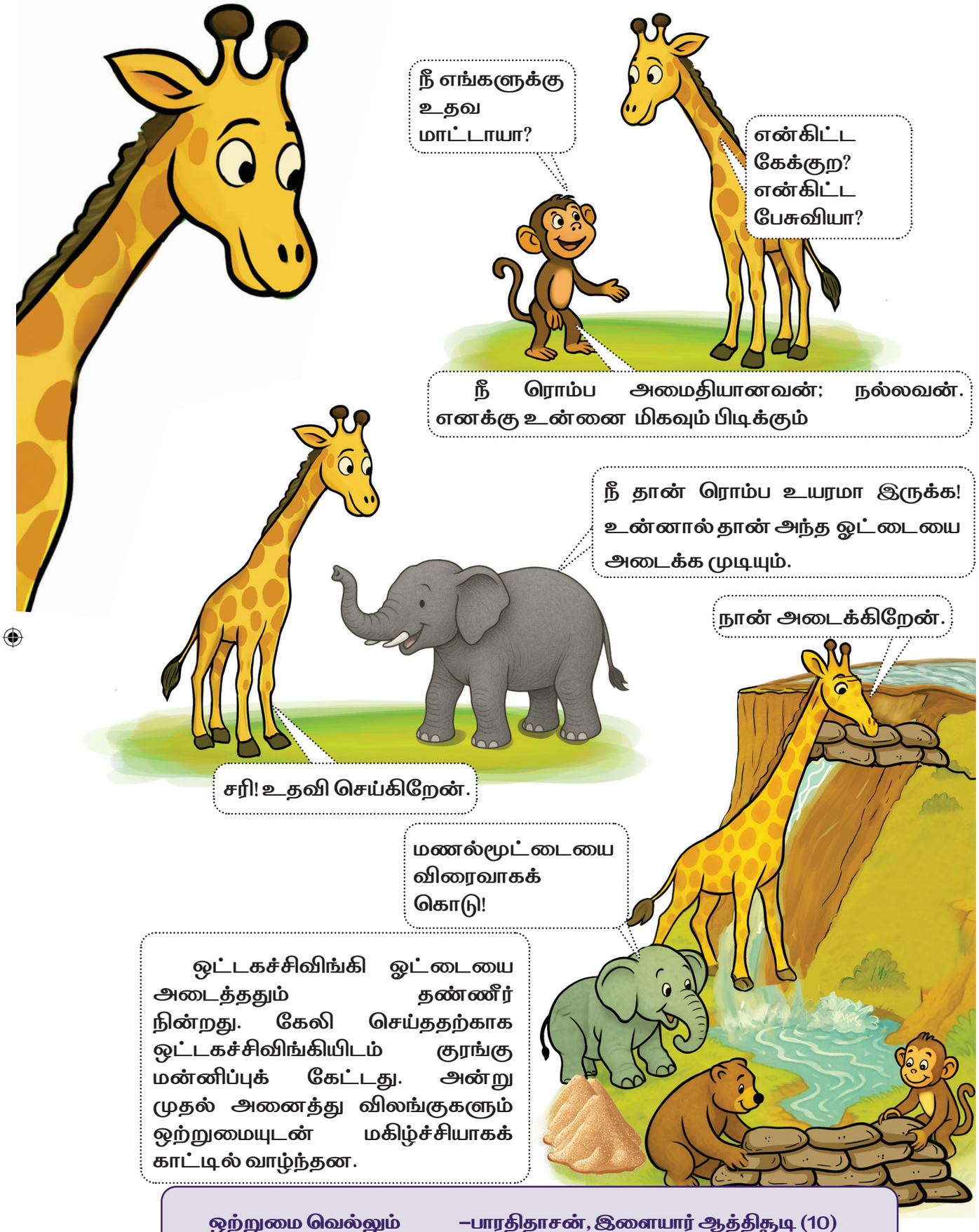
கதை கேட்போமா?



ஒருநாள் தண்ணீர் சலசலவென்று ஓடும் சத்தம் கேட்டது. விலங்குகள் ஓடிச் சென்று பார்த்தன.



1st_Std_Value_Education_2025.indd 31 01-04-2026 17:12:27



ஓட்டகச்சிவிங்கி ஓட்டையை அடைத்ததும் தண்ணீர் நின்றது. கேலி செய்ததற்காக ஓட்டகச்சிவிங்கியிடம் குரங்கு மன்னிப்புக் கேட்டது. அன்று முதல் அனைத்து விலங்குகளும் ஒற்றுமையுடன் மகிழ்ச்சியாகக் காட்டில் வாழ்ந்தன.

ஒற்றுமை வெல்லும் **–பாரதிதாசன், இளையார் ஆத்திசூடி (10)**

1st_Std_Value_Education_2025.indd 32 01-04-2026 17:12:32

பேசுவோமா?

1. பள்ளியில் உங்களுக்கு நண்பர்கள் இருந்தால் அவர்களின் பெயர்களைக் கூறுக.

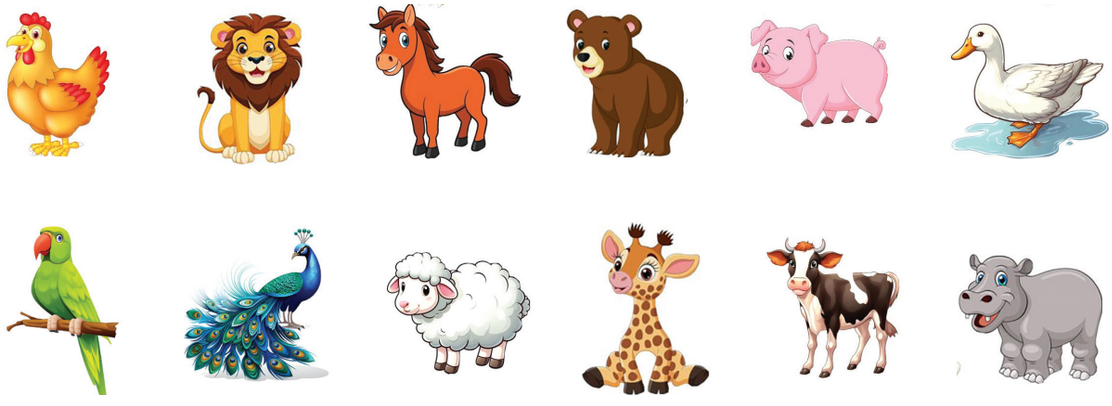
2. நீங்கள் யாருக்கு உதவுவீர்கள்? யார் யாருக்கு உதவி தேவைப்படும் என நினைக்கிறீர்கள்?

ஆசிரியர் குறிப்பு பயிற்சிகளைப் படித்துப் புரிந்துகொள்ள வழிகாட்டுங்கள்.

செய்து பார்ப்போமா?

1. உங்கள் நண்பரிடம் உங்களுக்குப் பிடித்தவற்றை எழுதுக.

2. நம்மிடம் நண்பர்களாகப் பழகும் விலங்குகள், பறவைகளை வட்டமிடுக.



உணர்வோம்!

பிறருடன் நண்பர்களாகப் பழகுவது ஒரு நல்ல பழக்கம். மற்றவர்களின் குறைகளைக் காணாமல் அன்புடன் பழகுவதே சிறந்த குணம். தேவைப்படும்போது உதவுதலே நல்ல நட்பாகும். சிறந்த நட்பால் நமக்குத் தன்னம்பிக்கையும் மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கும்.

1st_Std_Value_Education_2025.indd 33 01-04-2026 17:12:33

நல்ல பழக்கங்களை நாளும் கடைப்பிடிப்போம்!



தேவையற்ற இடங்களில் நான்
உரக்கப் பேசமாட்டேன்.



பிறர் பேசும்போது
இடைமறித்துப் பேசமாட்டேன்.



நான் அனைவரிடமும்
நட்புடன் பழகுவேன்.



பார்க்காத எதையும் பார்த்தது
போலப் பேசமாட்டேன்.



பிறர் பேசும்பொழுது
கவனமாகக் கேட்பேன்.



பெரியவர்களிடம் பணிவாகவும் அன்பாகவும்
மரியாதையோடும் பேசுவேன்.

1st_Std_Value_Education_2025.indd 34 01-04-2026 17:12:37



நண்பர்களுடன் பகிர்ந்து
உண்பேன்.



நானே முன்வந்து உதவுவேன்.



என்னுடைய முறை வரும்வரை
காத்திருப்பேன்.



நண்பர்களைப் புரிந்துகொள்வேன்;
சமவாய்ப்புக் கொடுப்பேன்.



அனைத்துச் செயல்பாடுகளிலும்
முன்வந்து பங்கேற்பேன்.

1st_Std_Value_Education_2025.indd 35 01-04-2026 17:12:42

சாலைப் பாதுகாப்பு



பெரியவர்களின் துணையுடன் சாலையினைக் கடப்போம்.



கவனமின்றிச் சாலைகளில் நடப்பதைத் தவிர்ப்போம்.



தலைக்கவசம் அணிந்து வாகனத்தில் செல்வோம்



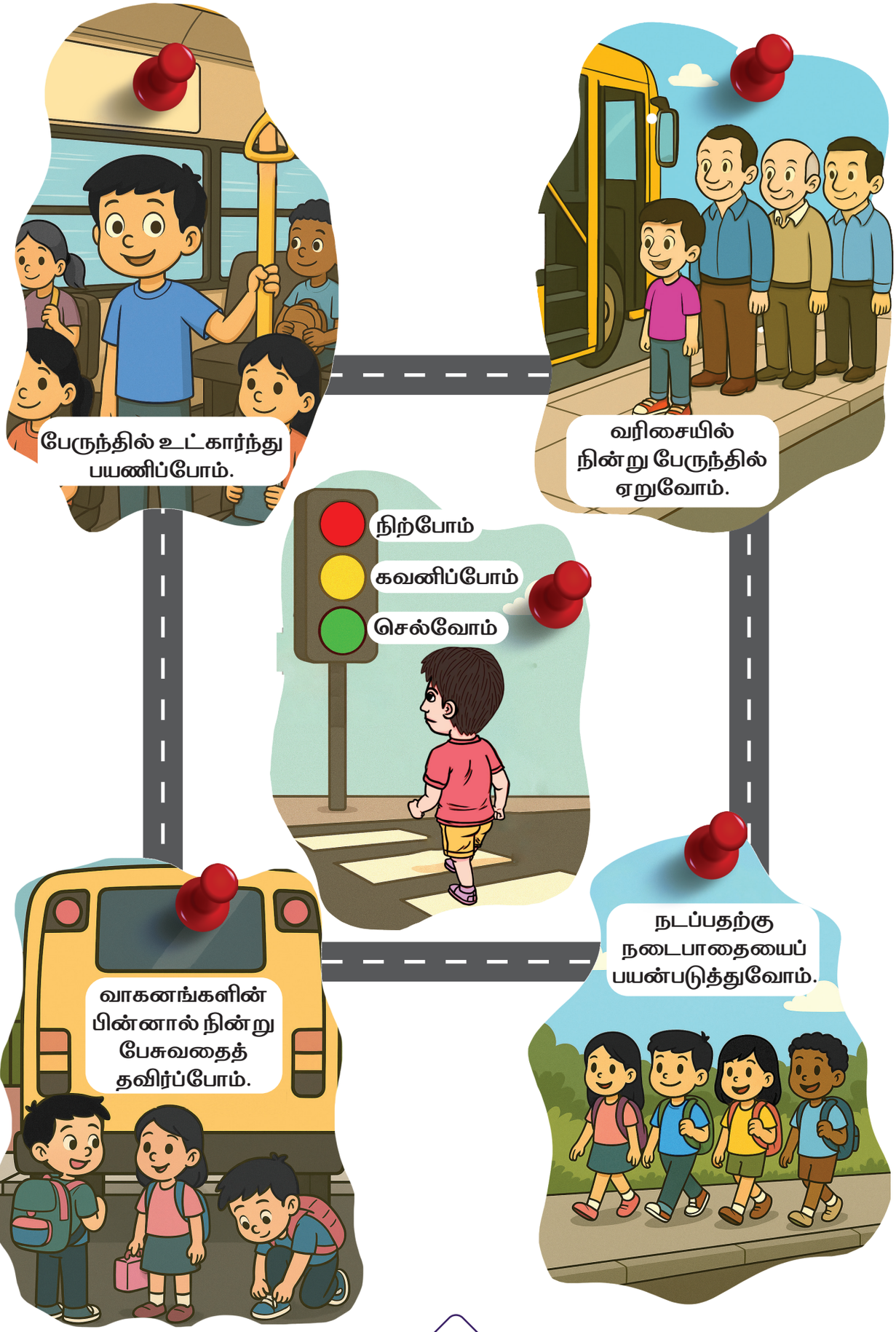
சாலைகளில் விளையாடுவதைத் தவிர்ப்போம்.



பேருந்தில் பயணம் செய்யும் பொழுது தலை மற்றும் கைகளைச் சன்னலுக்கு வெளியில் நீட்டாமல் இருப்போம்.

கரம், சிரம் புறம் நீட்டாதே!

1st_Std_Value_Education_2025.indd 36 01-04-2026 17:12:45



1st_Std_Value_Education_2025.indd 37 01-04-2026 17:12:47

நானும் பின்பற்றுவேன்!

எட்டுக்கால் சிலந்தி நான்,
அறுந்து விழும் வலையையும்
பின்னுவேன்...

விடாமுயற்சி

நீண்ட மூக்குப் பறவை நான்,
மீனைக் கொத்தக்
காத்திருப்பேன்...

பொறுமை

சின்ன எறும்பு நான்,
உணவைச் சிறுகச் சிறுகச்
சேர்த்திடுவேன்...

சேமிப்பு

1st_Std_Value_Education_2025.indd 38 01-04-2026 17:12:49

பகிர்தல்



சுறுசுறுப்பு

1st_Std_Value_Education_2025.indd 39 01-04-2026 17:12:50

வாழ்க்கைத் திறன்கள் மற்றும் விழுமியக் கல்வி – வகுப்பு 1

ஆக்கம்

வல்லுநர்

முனைவர். மு. சுதந்திரமுத்து,
இணைப் பேராசிரியர் (ப.நி.,),
மாநிலக் கல்லூரி,
சென்னை.

ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் –

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

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

மேலாய்வு

முனைவர். க. சு. சங்கீதா,
முதுநிலை விரிவுரையாளர்,
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும்
பயிற்சி நிறுவனம்,
சென்னை 6.

முனைவர். ப. சுமதி,
முதுநிலை விரிவுரையாளர்,
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும்
பயிற்சி நிறுவனம்,
சென்னை 6.

உருவாக்கக் குழுவினர்

திரு. வெ. ராஜா,
இடைநிலை ஆசிரியர்,
ஊ.ஒ.ந.நி.ப., இராக்கியாம்பட்டி,
சேலம்.

திருமதி வீ. சௌரீஸ்வரி,
இடைநிலை ஆசிரியர்,
ஊ.ஒ.ந.நி.ப., மொண்டியம்மன் நகர்,
திருவள்ளூர்.

திருமதி. சி. ஜெயலெட்சுமி,
பட்டதாரி ஆசிரியர்,
ஊ.ஒ.ந.ப., குறும்பலூர்,
சிவகங்கை.

திருமதி. கே. ரா. ஷீலா,
பட்டதாரி ஆசிரியர்,
ஊ.ஒ.ந.நி.ப., செங்குறிச்சி,
கள்ளக்குறிச்சி.

பக்க வடிவமைப்பு

திரு. பக்கிரிசாமி அண்ணாதுரை

ஓவியம்

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

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

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:

1st_Std_Value_Education_2025.indd 40 01-04-2026 17:12:50