தமிழ்நாடு அரசு

வாழ்வியல் திறன்கள்
மற்றும்
விழுமியக் கல்வி

3

மூன்றாம் வகுப்பு

2025 - 2026

பள்ளிக் கல்வித்துறை

தீண்டாமை மனிதநேயமற்ற செயலும் பெருங்குற்றமும் ஆகும்

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 1 01-04-2026 14:17:58

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

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 2 01-04-2026 14:17:58



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.**

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 3 01-04-2026 14:17:59



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!



3rd_Std_Value_Education_2025.indd 4 01-04-2026 14:18:00

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.

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 5 01-04-2026 14:18:00

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.

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 6 01-04-2026 14:18:00

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
- சாலை விதிகள் 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

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 7 01-04-2026 14:18:00

பொருளடக்கம்

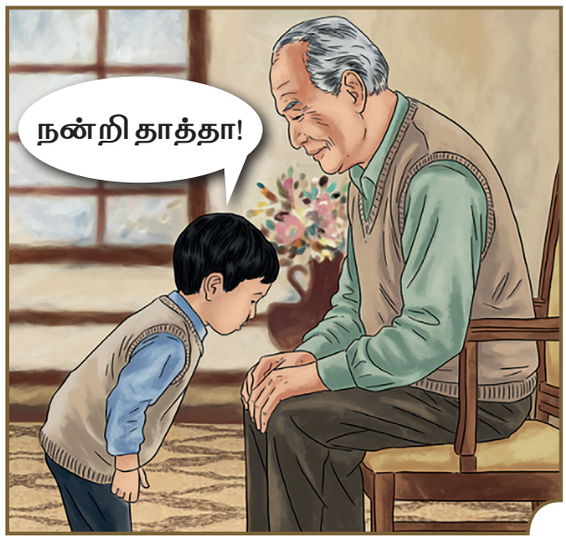
வ. எண்	தலைப்பு	பக்க எண்
1.	மணி அடித்தது!	1
2.	இளமதியின் நண்பர்கள்	5
3.	அக்காவும் அறிவுமதியும்	9
4.	முடியாது!	14
5.	ஆகா கடிகாரம்!	18
6.	குளிர்பானம்	22
7.	கணியனின் விளையாட்டு	26

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 8 01-04-2026 14:18:00

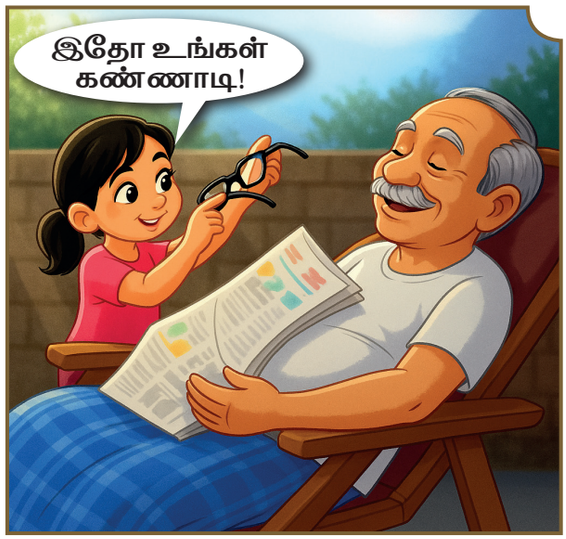
1 மணி அடித்தது!



அறிவோமா?









- மேற்கண்ட படங்கள் கூறும் கருத்து என்ன?
- பிறருக்கு மரியாதை செலுத்தும்போது நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள்?

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 1 01-04-2026 14:18:03



கதை கேட்போமா?



கல்விக்கு அழகு கசடற மொழிதல் – அதிவீர ராமபாண்டியர், வெற்றிவேற்கை (2)

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 2 01-04-2026 14:18:08



பேசுவோமா?

- மரகதம் பாட்டி யாரைத் தேடினார்? ஏன்?
- வருணிடமிருந்து மோனிகா தெரிந்துகொண்டது என்ன?



புரிந்து செய்வோமா?



இவர் ஒரு தூய்மைப் பணியாளர்;
இவரால் எங்கள் சுற்றுப்புறம் தூய்மையாகிறது.



இவர் ஓர் ஆசிரியர்; இவர் எனக்குக் கற்றுக் கொடுக்கிறார்.



இவர் ஓர் அஞ்சல்காரர்; இவர் எங்களுக்குத் தேவையான அஞ்சல்களைக் கொண்டுவந்து சேர்க்கிறார்.

1. மேலே உள்ளவர்களில் யாருக்கு நீங்கள் மரியாதை செலுத்துவீர்கள்?

அ) ஆசிரியருக்கு　　ஆ) தூய்மைப் பணியாளருக்கு

இ) அஞ்சல்காரருக்கு　　ஈ) அனைவருக்கும்

என்ன காரணம்?

_____

_____

_____

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 3　　01-04-2026 14:18:10

2. பட்டியலை நிரப்புக. நீங்கள் யாருக்கு, எதற்காக வணக்கம் / நன்றி கூறுவீர்கள்?

வ. எண்	யாருக்கு?	எதற்காக?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		



உணர்வோம்!

நாம் ஒருவரை ஒருவர் மதிப்பதும் மரியாதை செலுத்துவதும் நல்ல பழக்கங்களுள் ஒன்று. நாம் கூறும் வணக்கமும் நன்றியும் நமக்கே திரும்பக் கிடைக்கும்போது அதன் மகிழ்ச்சி அளவிட முடியாதது. மரியாதை செலுத்துதல், நல்ல சொற்களைப் பேசுதல், பெரியவர்களை மதித்தல் போன்றவை நம் பண்பாட்டோடு இணைந்தவை. நமது பண்பாட்டை உணர்ந்து வாழ்வோம்; வளம் பெறுவோம்.



3rd_Std_Value_Education_2025.indd 4 01-04-2026 14:18:10

2 இளமதியின் நண்பர்கள்



அறிவோமா?

"உன்னால் முடியும்!" "கவலைப்படாதே" போன்ற வகையில் நண்பர்கள் பேசுவது உங்களுக்குப் பிடிக்குமா? ஏன்?









3rd_Std_Value_Education_2025.indd 5 01-04-2026 14:18:14



கதை கேட்போமா?



3rd_Std_Value_Education_2025.indd 6 01-04-2026 14:18:15



இணக்கம் அறிந்து இணங்கு – ஔவையார், ஆத்திசூடி (19)



பேசுவோமா?

- இளமதி, தினமும் பள்ளிக்குத் தாமதமாகச் சென்றதற்கு என்ன காரணம் கூறினாள்?
- புதிதாக ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்ளச் சிரமப்படும் உன் நண்பருக்கு நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?
- நீங்கள் புதிதாகக் கற்றுக்கொண்ட ஏதேனும் ஓர் அனுபவத்தை வகுப்பில் பகிரவும்.

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 7 01-04-2026 14:18:16



புரிந்து செய்வோமா?

1. சொற்றொடர்களுக்குப் பொருத்தமான படத்தை வட்டமிடுக.

கவிதா தன் சகோதரிக்குப் பாடம் படிக்க ஆர்வம் ஊட்டினாள்.





வருண் தன் தோழியைக் கால்பந்துப் போட்டிக்குத் தயார் செய்தான்.





2.



- இந்தச் சிறுவனுக்கு என்ன ஆகி இருக்கும்?
- அருகில் அவன் நண்பர்கள் இருந்திருந்தால் என்ன செய்து இருப்பார்கள்?

பயன்தூக்கார் செய்த உதவி நயன்தூக்கின்
நன்மை கடலின் பெரிது – குறள் (103)



உணர்வோம்!

மனிதர்களாகிய நாம் சமூகமாகக் கூடி வாழ்கிறோம். கூடி வாழும் சமூகத்தில் ஒருவருக்கொருவர் உதவுவதும், ஆதரவு அளிப்பதும் எப்போதும் மகிழ்ச்சியை அளிக்கும். நமக்காக வாழ்வதோடு பிறரின் நலனுக்காகவும் வாழ்வது நமக்குத் தன்னம்பிக்கையும் தலைமைப் பண்பையும் வளர்க்கும். ஆகவே, பிறர்க்கு உதவி செய்து மகிழ்ச்சியாய் வாழ்வோம்.



3rd_Std_Value_Education_2025.indd 8 01-04-2026 14:18:20

3 அக்காவும் அறிவுமதியும்



அறிவோமா?





படங்களைப் பார்த்து வினாக்களுக்குரிய விடைகளைச் சிந்திப்போமா?

- நமக்குக் காற்று அவசியமா? ஏன்?
- உயிரினங்களுக்கு நீர் எவ்வாறு உதவும்?

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 9 01-04-2026 14:18:23

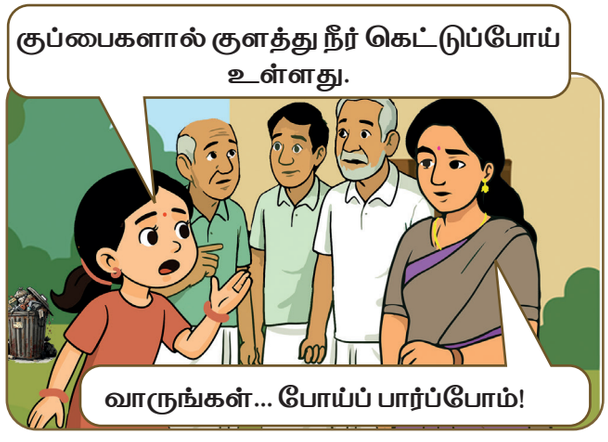


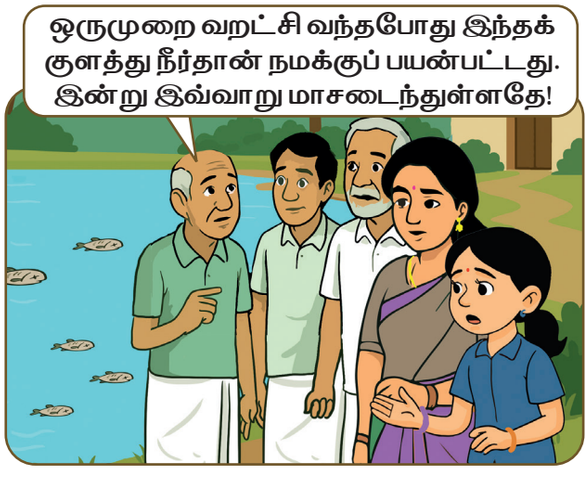
கதை கேட்போமா?













3rd_Std_Value_Education_2025.indd 10 01-04-2026 14:18:25



நீரகம் பொருந்திய ஊரகத்து இரு — ஒளவையார், கொன்றை வேந்தன் (51)



பேசுவோமா?

- இந்த உரையாடல் மூலம் நீங்கள் என்ன தெரிந்து கொண்டீர்கள்?
- உங்கள் ஊரில் உள்ள நீர்நிலைகளைப் பாதுகாக்க பெரியோர்கள் என்ன செய்கிறார்கள்?



புரிந்து செய்வோமா?

1. சரியான தொடரைத் தேர்ந்தெடுத்து (✓) செய்க.



குழாயில் தண்ணீர் சொட்டிக் கொண்டிருந்தால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

அ) குழாயை மூடுவேன். ☐

ஆ) பார்த்துவிட்டுச் செல்வேன். ☐



சிறுவன் தண்ணீரை வீணாக்குகிறான். நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

அ) சிறுவனிடம் நீரை வீணாக்காதே எனக் கூறுவேன். ☐

ஆ) வீணானால் எனக்கென்ன என்று சென்றுவிடுவேன். ☐



சிறுவன் குழாயைத் திறந்துவிட்டுக்கொண்டே பல் துலக்குகிறான். நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

அ) எதுவும் பேசாமல் அமைதியாகச் செல்வேன். ☐

ஆ) குழாயை மூடிவிட்டுப் பல் துலக்கச் சொல்வேன். ☐

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 11 01-04-2026 14:18:27

2. கேள்விக்கான பதிலை எழுதுக / கூறுக / படமாக வரைக.

தண்ணீர்ப் புட்டியில் மீதம் இருக்கும் தண்ணீரைத் தினமும் பொன்மணி, பள்ளியில் இருக்கும் வேப்ப மரக்கன்றுக்கு ஊற்றிவிட்டு வருகிறாள். இதைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? இவை போன்ற செயல்களை நீங்கள் செய்திருக்கிறீர்களா?

3. வகைப்படுத்துக.

உங்கள் வீட்டில் எதற்கெல்லாம் தண்ணீர் பயன்படுத்தப்படுகிறது?	உங்கள் வீட்டில் எவ்வாறெல்லாம் தண்ணீர் வீணாக்கப்படுகிறது?

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 12 01-04-2026 14:18:27

ஆசிரியர் குறிப்பு பயிற்சியைப் படித்துப் புரிந்துகொள்ள வழிகாட்டுங்கள்.

4. எந்தப் படத்திற்கு எந்தத் தொடர் பொருந்தும்?



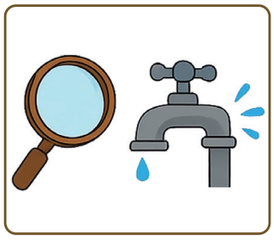
பல் துலக்கும்போது தண்ணீர்க் குழாயினை மூடிவைக்க வேண்டும்.



உடைந்த குழாயினைச் சரி செய்து தண்ணீர் வீணாவதைத் தடுக்க வேண்டும்.



பூ வாளியைக் கொண்டு செடிகளுக்குத் தண்ணீர் ஊற்ற வேண்டும்.



செடிகளுக்குப் பாத்தி கட்டித் தண்ணீர் பாய்ச்ச வேண்டும்.

இவற்றைப் பின்பற்றலாமே... நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?



உணர்வோம்!



நமக்கு வேண்டிய உணவுப் பொருள்கள் விளைய நல்ல நிலம் வேண்டும்; நாம் உண்ண நல்ல உணவு வேண்டும்; நாம் சுவாசிக்க நல்ல காற்று வேண்டும்; ஆனால், நாம் தொடர்ந்து நம் நிலங்களையும் காற்றையும் மாசுபடுத்திக்கொண்டு இருக்கிறோம். இதனால் சுற்றுச்சூழல் பாதிக்கப்படுகிறது. இதன் காரணமாக பல நோய்கள் பெருகுகின்றன. நோய்களால் நாம் துன்பம் அடைகிறோம். நாம் மட்டும் அல்லாமல் வருங்காலச் சந்ததியும் துன்பத்திற்கு ஆளாகும் நிலை உள்ளது. இந்த நிலையை மாற்றுவது பற்றிச் சிந்திப்போம்; செயல்படுவோம்.

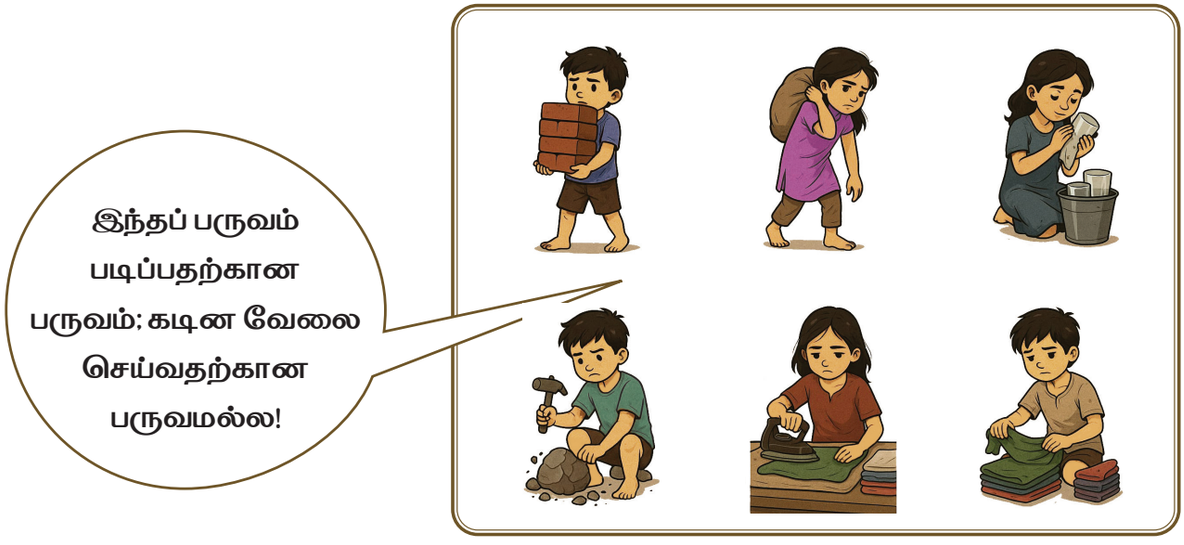
3rd_Std_Value_Education_2025.indd 13 01-04-2026 14:18:28

4 முடியாது!



அறிவோமா?





இந்தப் படங்களைப் பார்த்து உங்களுக்குத் தெரிந்த கருத்துகளைப் பகிரவும்.

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 14 01-04-2026 14:18:29



கதை கேட்போமா?

நல்லவேளை! இன்று கண்ணன் மாமா அந்த மரத்தடியில் இல்லை, அப்பாடா!



நவீன்! நீ அந்தக் கண்ணன் மாமாவுக்குப் பயப்படாதே!



நவீன்! அந்தக் கடையில போய் புகையிலை வாங்கிட்டு வா!



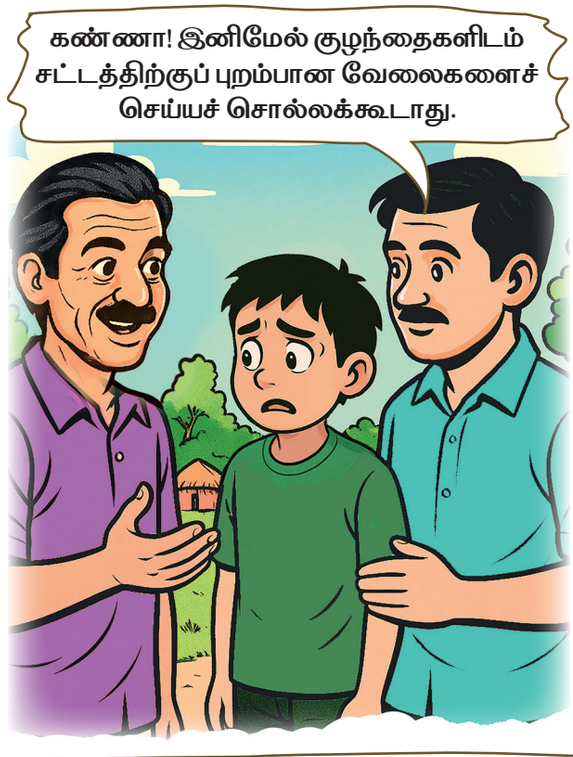
இதற்கு நீ முடியாது எனச் சொல். நானும் இப்படித்தான் மறுத்தேன்.



3rd_Std_Value_Education_2025.indd 15 01-04-2026 14:18:34









அடுத்த நாளிலிருந்து நவீன் தைரியமாகச் செந்திலுடன் அந்த மரத்தடியைக் கடந்து வந்தான்.

தீயோர்க்கு அஞ்சேல் **– பாரதியார், புதிய ஆத்திசூடி (45)**

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 16 01-04-2026 14:18:39



பேசுவோமா?

- நவீன் எதற்காகக் கண்ணன் சொன்னதைச் செய்தான்?
- உங்கள் சிக்கல்களை யாரிடம் சொல்வீர்கள்?



புரிந்து செய்வோமா?

ஆசிரியர் குறிப்பு பயிற்சியைப் படித்துப் புரிந்துகொள்ள வழிகாட்டுங்கள்.

1. இப்படக்கதை உணர்த்துவது

   அ) பிறருக்கு உதவி செய்வது தவறு.

   ஆ) சட்டத்திற்குப் புறம்பான செயல்களைச் செய்யத் தூண்டுவது யாராக இருப்பினும் தைரியமாக மறுக்க வேண்டும்.

   இ) பெரியோர் சொல்கேட்டு மதித்து நடக்க வேண்டும்.

2. இந்தச் சூழலில் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?



பெரிய வகுப்பில் படிக்கும் மாணவன், பள்ளி முடிந்து வீட்டுக்கு வரும்போது சில பொருள்களை உங்களது புத்தகப்பைக்குள் வைத்துவிட்டுக் காலையில் வாங்கிக்கொள்கிறான்; யாருக்கும் சொல்லக்கூடாது என மிரட்டுகிறான்; உங்களுக்குப் பயமாக உள்ளது; நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?



உணர்வோம்!



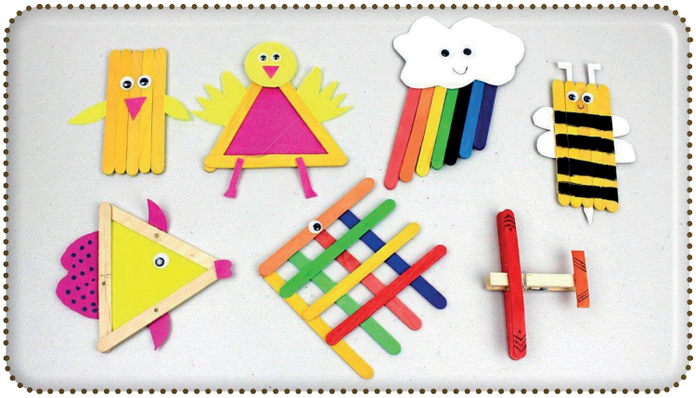
குழந்தைகளே! நீங்கள் நிறைய கற்பனை செய்கிறீர்கள். அந்தக் கற்பனைகளை நீங்கள் அடிக்கடி வெளிப்படுத்திக் கொண்டே இருக்கிறீர்கள். ஆனால், உங்களுக்கு ஏற்படும் சிக்கல்களை நீங்கள் வெளியிடத் தயங்குகிறீர்கள். உங்களுக்கு யாராவது துன்பம் செய்தால் அதைச் சொல்லத் தயங்கக்கூடாது. அது மட்டுமல்ல. உங்களுக்கு ஏற்படும் துன்பத்தைத் தடுக்கும் தைரியத்தை நீங்கள் பெறவேண்டும். அதற்குரியவாறு உங்களது தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்வது அவசியமானது. நீங்கள் துன்புறுத்தப்பட்டால் உடனே உங்கள் பெற்றோரிடமோ, ஆசிரியரிடமோ, நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களிடமோ சொல்ல வேண்டும்.

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 17 01-04-2026 14:18:40

5 ஆகா கடிகாரம்!



அறிவோமா?

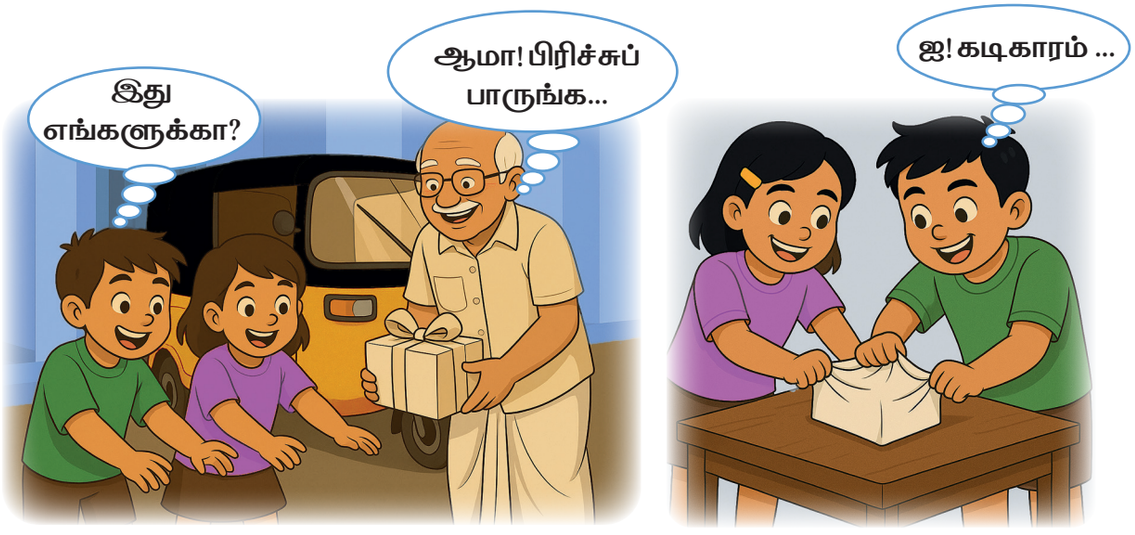




- இவை போன்ற பொருள்களை நீங்கள் பார்த்திருக்கிறீர்களா?
- உங்களுக்கு இவை போன்று செய்யப் பிடிக்குமா?



கதை கேட்போமா?



3rd_Std_Value_Education_2025.indd 18 01-04-2026 14:18:44









புதியன விரும்பு – பாரதியார், புதிய ஆத்திசூடி (69)



பேசுவோமா?

- குழந்தைகள், உடைந்த கடிகாரத்தை என்ன செய்தனர்?
- வீணான / உடைந்த பொருள்களைக் கொண்டு அலங்காரப் பொருள்களைச் செய்யத் தெரியுமா?

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 19 01-04-2026 14:18:46

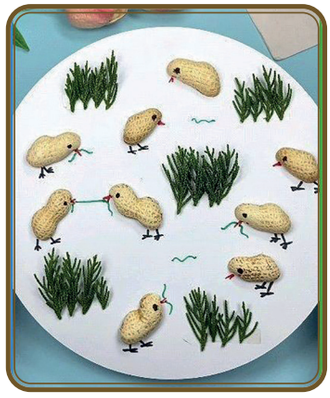


புரிந்து செய்வோமா?

1. கீழ்க்காண்பவை எவற்றைப் பயன்படுத்திச் செய்யப்பட்டுள்ளன என்பதைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

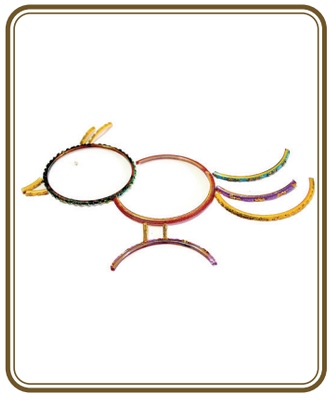
(பென்சில் துருவல் / வேர்க்கடலை ஓடு / சிறு கற்கள் / தானியங்கள் / சிப்பிகள் / உடைந்த வளையல் துண்டுகள்)













3rd_Std_Value_Education_2025.indd 20 01-04-2026 14:18:49

2. வீணான பொருள்களைக்கொண்டு நீங்கள் உருவாக்க விரும்புவதை வரைக.



உணர்வோம்!

மாணவர்களிடம் புதைந்து இருக்கும் பல்வேறு திறன்களை வெளிக்கொணர்வது கற்பதின் அடிப்படை நோக்கங்களுள் ஒன்று. பல்வேறு கோணங்களில் சிந்திக்கவும், எதையும் நேர்மறையாக அணுகவும், படைப்பாற்றல் திறனுடன் சிந்திக்கவும் நாம் பழகுதல் வேண்டும். வாய்ப்புகளைப் பற்றிக்கொள்ளவும், வாய்ப்புகளை உருவாக்கிக்கொள்ளவும் நாம் பயிற்சி பெறவேண்டும்; இவற்றை ஆழமாக விதைக்கக் கதைகள் சிறந்த கருவிகள்தானே?

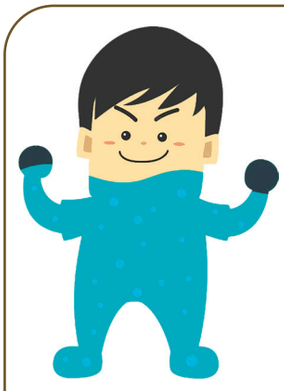


3rd_Std_Value_Education_2025.indd 21 01-04-2026 14:18:49

6 குளிர்பானம்



அறிவோமா?



நமது உடல், மூன்றில் ஒரு பங்கு தண்ணீரால் அமைந்துள்ளது.

தினமும் எட்டுக் குவளை தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம்.



தண்ணீர், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் உட்கொள்வதன் மூலம் உடலுக்குத் தேவையான நீர்ச்சத்து கிடைக்கும்.







- மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள படங்களின் மூலம் நீங்கள் தெரிந்து கொள்வது என்ன?
- நீங்கள் தினமும் எவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்கிறீர்கள்?

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 22 01-04-2026 14:18:51



கதை கேட்போமா?



மாறுபா டில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபா டில்லை உயிர்க்கு – குறள் (945)

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 23 01-04-2026 14:18:54



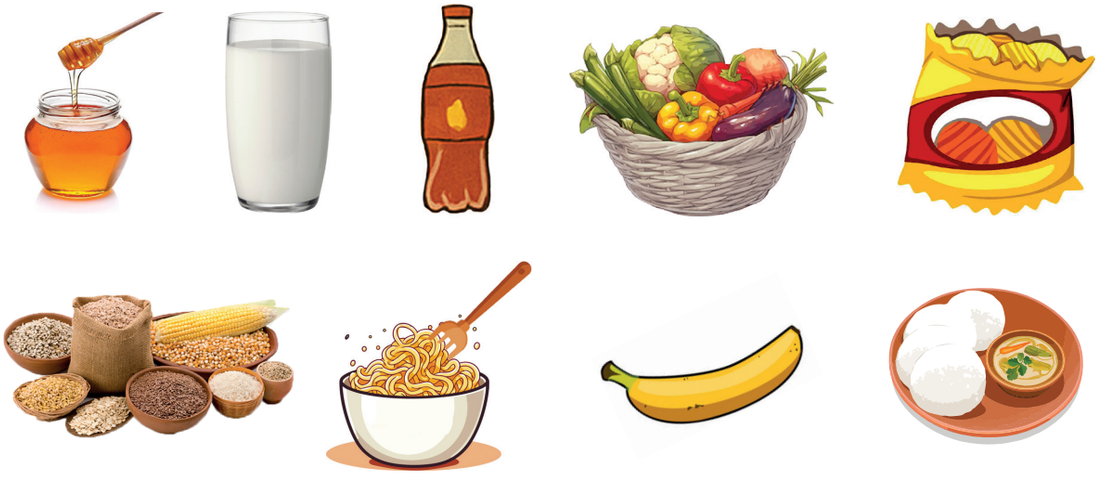
பேசுவோமா?

- கவி கேட்ட குளிர்பானம் உடலுக்கு நன்மை தருமா?
- இனி வரும் நாள்களில் இவை போன்ற குளிர்பானங்கள் குடிப்பதைப் பற்றிச் சிந்திப்பீர்களா?



புரிந்து செய்வோமா?

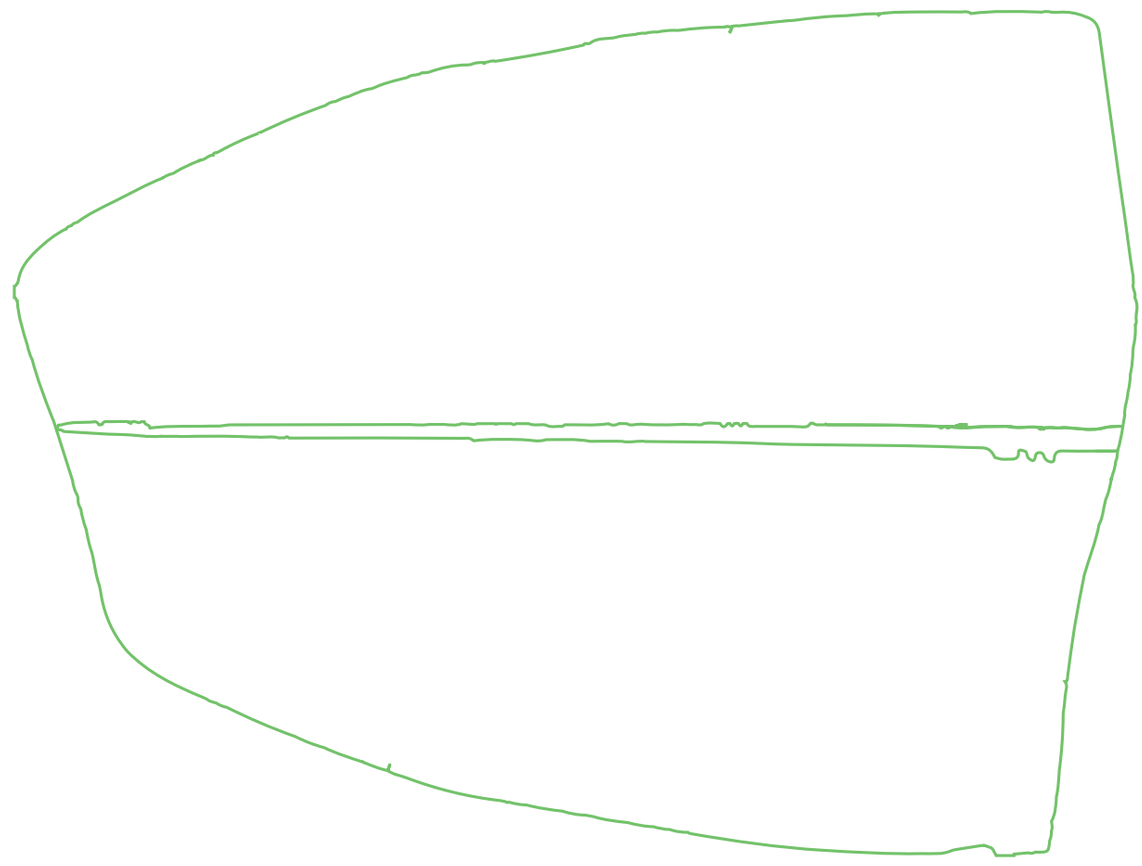
1. கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள உணவுப் பொருள்களில் எவை ஆரோக்கியமானவை? எவை உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பவை ? வகைப்படுத்துக.



ஆரோக்கியமானவை	உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பவை

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 24 01-04-2026 14:18:56

2. நீங்கள் உண்ணும் எவையேனும் 5 ஆரோக்கியமான உணவுகளை வரைக.





உணர்வோம்!



ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும். பாடத்தில் கவனம் செலுத்துவதற்கும், வகுப்பறையில் சுறுசுறுப்புடன் இருப்பதற்கும் நன்கு ஊட்டமளிக்கும் உணவை உட்கொள்வது அவசியம். ஊட்டச்சத்து உள்ள உணவுகள் எவை என்பதை அறிந்து அவற்றையே உண்ணுவோம். இதுவே நாம் வாழ்நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு வழி வகுக்கும்.

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 25 01-04-2026 14:18:56

7 கணியனின் விளையாட்டு



அறிவோமா?



ரொம்ப நேரமா விளையாடிக்கிட்டு இருக்க. வா, வீட்டுக்கு போவோம்.

நான் வீட்டுக்கு வரல. நான் மைதானத்திலேயே விளையாடுகிறேன்.

அந்த அலைபேசியை வச்சிட்டு இப்போ நீ வெளியே போய் விளையாடப்போறியா? இல்லையா?

அம்மா, நான் வெளியே போக மாட்டேன்! அலைபேசியிலேதான் விளையாடுவேன்.



- மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள படங்களில் எது உங்கள் வீட்டில் நடக்கிறது?
- உங்களுக்கு எந்த விளையாட்டு பிடிக்கும்? அலைபேசியில் விளையாடுவதா? மைதானத்தில் விளையாடுவதா?

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 26 01-04-2026 14:18:59



கதை கேட்போமா?



அம்மா : கணியன், இப்ப நீ அழுகையை நிறுத்தப் போறியா? இல்லையா?

கணியன் : நீங்க அலைபேசி கொடுத்தா நான் அழ மாட்டேன்.

அம்மா : நீ எவ்ளோ நேரம் அழுதாலும் நான் தரமாட்டேன்.



சிறிது நேரம் அழுது ஓய்ந்தான் கணியன்.

கணியன் : சரி விடுங்க. என்னோட சதுரங்கப் பலகை எங்கே?

அம்மா : அதோ! அந்தத் திருக்குறள் புத்தகம் பக்கத்தில் இருக்கு பாரேன்.

கணியன் : அக்கா வா, நம்ம சதுரங்கம் விளையாடலாம்.

கணியனும் அவன் அக்கா பூங்குழலியும் சேர்ந்து சதுரங்கப் பலகையில் விளையாட ஆரம்பித்தார்கள்.



பூங்குழலி : கணியன் நீ ரொம்ப நல்லா விளையாடுறியே?

கணியன் : அப்படியா அக்கா? நீ தானே எனக்கு கத்துக் கொடுத்த.

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 27 01-04-2026 14:19:02



இருவரும் வெகு நேரம் விளையாடிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

அம்மா : ரெண்டு பேரும் கடலை உருண்டை சாப்பிட்டுகிட்டே விளையாடுங்க.

கணியன் : சரிம்மா.



பக்கத்து வீட்டுச் செல்வி அக்கா அம்மாவைப் பார்க்க வந்தார்.

செல்வி : இவ்வளவு நேரம் கணியன் ஏன் அழுதுகிட்டே இருந்தான்?

அம்மா : அலைபேசியில் சதுரங்கம் விளையாடக் கேட்டான். நான் தரல.



செல்வி : அதுதான் பலகையிலேயே விளையாடுறாங்களா?

அம்மா : சில நேரங்களில் கொடுக்காம இருப்பதும் நல்லதுன்னு நினைக்கிறேன்.

செல்வி : சரியா சொன்னீங்க.

காலை எழுந்தவுடன் படிப்பு–பின்பு
கனிவு கொடுக்கும் நல்ல பாட்டு
மாலை முழுதும் விளையாட்டு–என்று
வழக்கப் படுத்திக்கொள்ளு பாப்பா! – பாரதியார்

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 28 01-04-2026 14:19:14



பேசுவோமா?

- அம்மா ஏன் கணியனுக்கு அலைபேசி தர மறுத்தார்?
- கணியன் எப்படித் தீர்வு கண்டான்?
- உங்கள் அம்மா உங்களுக்கு ஏதாவது தர மறுத்தால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?



புரிந்து செய்வோமா?

1. ஒரு நாள் உங்களிடம் அலைபேசி இல்லாமல் இருந்தால் நீங்கள் என்னவெல்லாம் செய்வீர்கள்? (✓) குறியிடுக.











3rd_Std_Value_Education_2025.indd 29 01-04-2026 14:19:28

2. முத்துவின் வழக்கமான செயல்பாடுகளை 1 – 4 என வரிசைப்படுத்துக.









முத்துவின் வழக்கமான செயல்பாடுகளால் அவனுக்கு ஏற்பட்ட தீமையை நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடுக.



உணர்வோம்!



நண்பர்களுடன் சேர்ந்து மைதானத்தில் விளையாடுதல், தம்பி, தங்கை, அக்கா, அம்மா, அப்பா, ஆகியோருடன் சேர்ந்து சிறுசிறு வேலைகள் செய்தல், செல்லப்பிராணி வளர்ப்பது அதனுடன் விளையாடுதல், பிடித்த செயல்களைச் செய்தல் போன்றவை உடலுக்கும் மனதுக்கும் நலம்தரும் செயல்கள் ஆகும். நீண்ட நேரம் அலைபேசியைப் பயன்படுத்துவது, தொலைக்காட்சி பார்ப்பது கண்ணுக்குக் கெடுதலைத் தரும். உடல் ஆரோக்கியத்தையும் கெடுத்துவிடும். எனவே, உடல், மனம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கான செயல்களைச் செய்வோம்.

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 30 01-04-2026 14:19:28

வேண்டாம்! வேண்டாம்!



வேண்டாம்! வேண்டாம்!
நெருப்பைத் தொடவோ,
விளையாடவோ வேண்டாம்!



வேண்டாம்! வேண்டாம்!
பிற உயிரினங்களைத் துன்புறுத்த
வேண்டாம்!



வேண்டாம்! வேண்டாம்!
கத்தி போன்ற கூர்மையான
பொருள்களைத் தனியாகக் கையாள
வேண்டாம்!



வேண்டாம்! வேண்டாம்!
கிணறு, குளம் போன்ற நீர்நிலைகளின்
அருகே விளையாட வேண்டாம்!



வேண்டாம்! வேண்டாம்!
மின்சாரம் பாயும் இடங்களைத் தொட
வேண்டாம்!



வேண்டாம்! வேண்டாம்!
தெரியாதவர்கள் தரும் பரிசுகள்,
பண்டங்களை வாங்க வேண்டாம்!

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 31 01-04-2026 14:19:34

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.

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 32 01-04-2026 14:19:44



நண்பர்களுடன் பகிர்ந்து
உண்பேன்.



நானே முன்வந்து உதவுவேன்.



என்னுடைய முறை வரும்வரை
காத்திருப்பேன்.



நண்பர்களைப் புரிந்துகொள்வேன்;
சமவாய்ப்புக் கொடுப்பேன்.



அனைத்துச் செயல்பாடுகளிலும்
முன்வந்து பங்கேற்பேன்.

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 33 01-04-2026 14:19:55

சாலைப் பாதுகாப்பு



பெரியவர்களின் துணையுடன் சாலையினைக் கடப்போம்.



கவனமின்றிச் சாலைகளில் நடப்பதைத் தவிர்ப்போம்.



தலைக்கவசம் அணிந்து வாகனத்தில் செல்வோம்



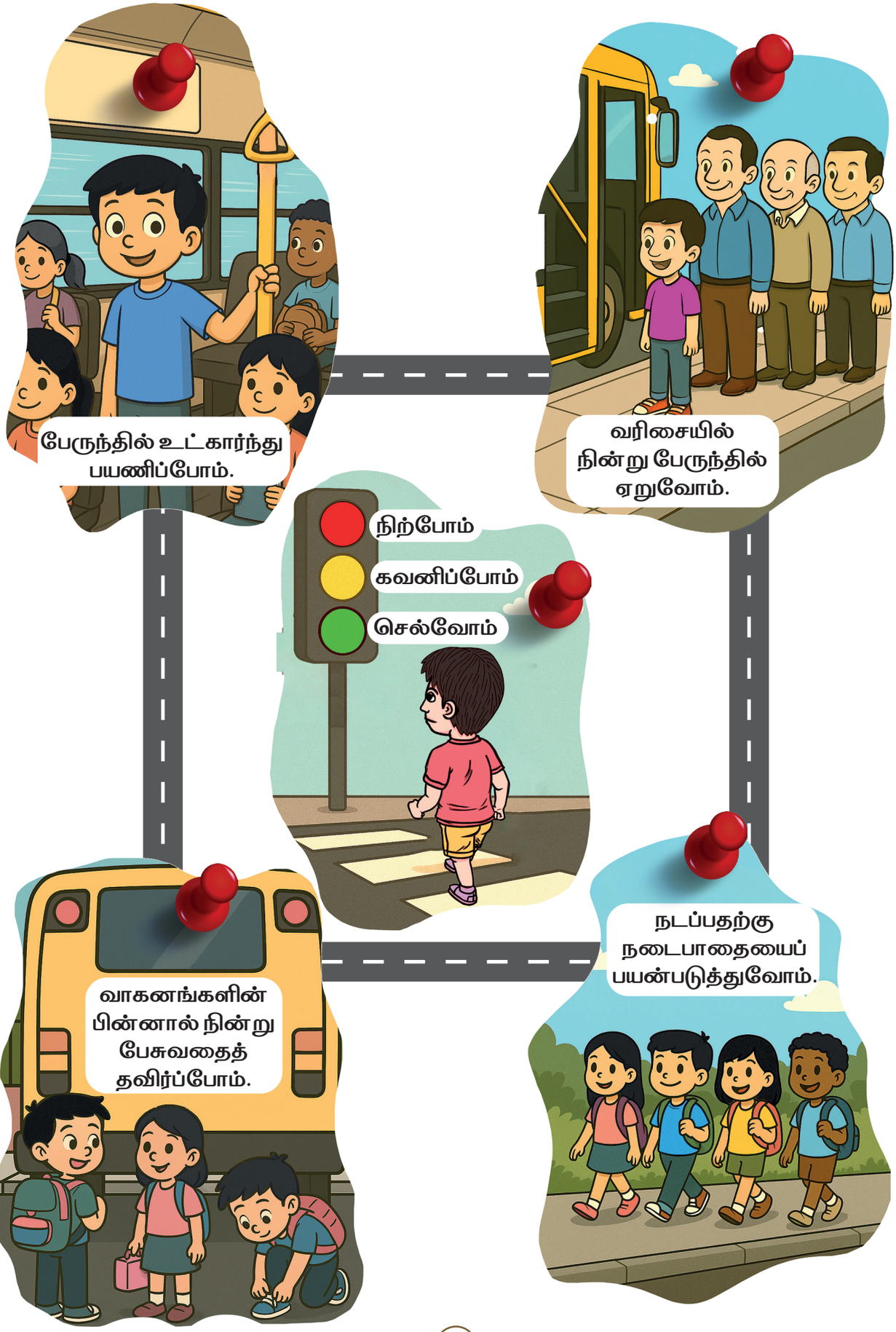
சாலைகளில் விளையாடுவதைத் தவிர்ப்போம்.



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

கரம், சிரம் புறம் நீட்டாதே!

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 34 01-04-2026 14:20:12



3rd_Std_Value_Education_2025.indd 35 01-04-2026 14:20:30

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

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 36 01-04-2026 14:20:32

பகிர்தல்



சுறுசுறுப்பு

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 37 01-04-2026 14:20:33

சுட்டியைச் சுற்றிலும் சுத்தம்

நான்தான் சுட்டி



நான்...

தினமும் இரு வேளை பல் துலக்குவேன்





கழிப்பறையை முறையாகப் பயன்படுத்துவேன்

நாள்தோறும் குளிப்பேன்





எண்ணெய் தேய்த்துத் தலை வாருவேன்





சுத்தமான ஆடைகளை உடுத்துவேன்

உண்பதற்குமுன் கைகளைக் கழுவுவேன்

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 38 01-04-2026 14:20:43



உணவைச்
சிந்தாமல்
சிதறாமல்
சாப்பிடுவேன்

காலணிகளை அணிந்து
வெளியில் செல்வேன்





குப்பைகளைத்
தொட்டியின்
அருகில், கீழே
போடமாட்டேன்



அசுத்தமான
இடத்தில்
விளையாட
மாட்டேன்

தும்மல், இருமல்
வரும்பொழுது
கைக்குட்டையைப்
பயன்படுத்துவேன்



வாரந்தோறும்
நகங்களை
நறுக்குவேன்



3rd_Std_Value_Education_2025.indd 39 01-04-2026 14:20:48

வாழ்க்கைத் திறன்கள் மற்றும் விழுமியக் கல்வி – வகுப்பு 3

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.

பக்க வடிவமைப்பு மற்றும் ஓவியம்

திரு. அ. டேனியல்
திரு. பிரசாந்த்
திரு. வினோத்
திரு. மனோகர் இராதாகிருஷ்ணன்

வடிவமைப்புக் குழு மேற்பார்வை

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

உருவாக்கக் குழுவினர்

திருமதி. பா. ரஜீனா பேகம்,
மாவட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர்,
ஒருங்கிணைந்த பள்ளிக் கல்வி,
திருவள்ளூர்.

திரு. சி. சுரேஷ் குமார்,
மாவட்ட ஒருங்ணைப்பாளர்,
ஒருங்கிணைந்த பள்ளிக் கல்வி,
செங்கல்பட்டு.

திருமதி. தே. மே. லோணிலின் சோபியா,
இடைநிலை ஆசிரியர்,
ஊ.ஒ.தொ.ப, மதுரப்பாக்கம்,
செங்கல்பட்டு.

திரு. மா. காளிதாசன்,
இடைநிலை ஆசிரியர்,
ஊ.ஒ.ந.நி.ப., எஸ்.எஸ்.புதூர்,
திருப்பூர்.

திருமதி. கோ. பவளக்கொடி,
இடைநிலை ஆசிரியர்,
தூய தாமஸ் தொ.ப, வியாசர்பாடி,
சென்னை.

திருமதி. அ. குழந்தை தெரஸ்,
இடைநிலை ஆசிரியர்,
ஊ.ஒ. தொ.ப., சேலம் ஊரகம்,
சேலம்.

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

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

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

ஆப்செட் முறையில் அச்சிட்டோர்:

3rd_Std_Value_Education_2025.indd 40 01-04-2026 14:20:49