


தமிழ்நாடு அரசு

# வாழ்வியல் திறன்கள்
# மற்றும்
# விழுமியக் கல்வி

4

## நான்காம் வகுப்பு

2025 - 2026

## பள்ளிக் கல்வித்துறை

தீண்டாமை மனிதநேயமற்ற செயலும் பெருங்குற்றமும் ஆகும்

4th_Std_Value_Education_2025.indd 1 01-04-2026 14:44:42

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



4th_Std_Value_Education_2025.indd 2 01-04-2026 14:44:48

# 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.



4th_Std_Value_Education_2025.indd 3 01-04-2026 14:45:13



**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!





4th_Std_Value_Education_2025.indd 4 01-04-2026 14:45:28

**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.



4th_Std_Value_Education_2025.indd 5 01-04-2026 14:45:29

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.**



4th_Std_Value_Education_2025.indd 6 01-04-2026 14:45:29

# 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 வைத்துப் பார்த்தல்

## 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



4th_Std_Value_Education_2025.indd 7 01-04-2026 14:45:29

# பொருளடக்கம்


| வ. எண் | தலைப்பு | பக்க எண் |
|---|---|---|
| 1. | தங்கையின் பொம்மை | 1 |
| 2. | கபடி... கபடி... | 6 |
| 3. | புகழேந்தியின் ஆடு | 11 |
| 4. | உள்ளே... வெளியே... | 16 |
| 5. | யாருக்கு முதல் பரிசு? | 20 |
| 6. | விடியற்காலை | 25 |
| 7. | மதியின் மதி | 29 |




4th_Std_Value_Education_2025.indd 8 01-04-2026 14:45:29

# 1 தங்கையின் பொம்மை



## அறிவோமா?

**பின்வரும் சூழல்களில் நீங்கள் எவ்வாறு நடந்துகொள்வீர்கள்?**




உங்கள் தங்கை உங்களது பொம்மையை உடைத்துவிட்டால் என்ன செய்வீர்கள்?




உங்கள் தம்பி, உங்களது புத்தகத்தைக் கிழித்துவிட்டால் என்ன செய்வீர்கள்?



4th_Std_Value_Education_2025.indd 1 01-04-2026 14:45:44



## கதை கேட்போமா?

அன்று அருணுக்கு விளையாட விருப்பமில்லை. கைகளைக் கட்டிக்கொண்டு இறுக்கமாக அமர்ந்திருந்தான். விளையாடக் கூப்பிட்டாள் தங்கை தாரா.



அருண் விளையாட வரவில்லை. எனவே, எரிச்சல் அடைந்த தாரா, அருணை நறுக்கென்று கிள்ளி விட்டாள்.




கோபத்தில் தங்கையின் பொம்மையைப் பிடுங்கி ஜன்னலுக்கு வெளியே எறிந்தான் அருண்.



இதைப் பார்த்துவிட்டார் அப்பா.






4th_Std_Value_Education_2025.indd 2 01-04-2026 14:46:01













***நன்மை கடைப்பிடி*** ***– ஔவையார், ஆத்திசூடி (65)***



4th_Std_Value_Education_2025.indd 3 01-04-2026 14:46:08



## பேசுவோமா?

- அருணோ அவன் தங்கையோ ஒருவரையொருவர் மன்னிக்கவில்லை என்றால் என்ன நடந்திருக்கும்?
- நீங்கள் யாரையாவது மன்னித்திருக்கிறீர்களா? அவ்வாறு மன்னித்தபோது நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?



## புரிந்து செய்வோமா?

**ஆசிரியர் குறிப்பு** பயிற்சியைப் படித்துப் புரிந்துகொள்ள வழிகாட்டுங்கள்.

### கீழ்க்காணும் சூழலில் நீங்கள் எவ்வாறு நடந்துகொள்வீர்கள்?

1. அப்பா வாங்கித்தந்த தின்பண்டம் முழுவதையும் உங்களுக்குத் தராமல் உங்கள் தம்பி சாப்பிட்டு விட்டான்.



அ) உடனே தம்பியுடன் சண்டையிடுவேன்.

ஆ) என் தம்பிதானே பரவாயில்லை என விட்டுவிடுவேன்.

இ) அம்மாவிடம் முறையிடுவேன்.

2. விளையாடும்போது உங்களது பந்தை உங்கள் தோழி தொலைத்துவிட்டாள்.



அ) தோழிகளுடன் சேர்ந்து அவளைத் திட்டுவேன்.

ஆ) வேறு ஒன்று வாங்கிக்கொள்ளலாம், வருந்தாதே எனத் தோழியிடம் கூறுவேன்.

இ) உடனடியாக வேறொரு பந்தை வாங்கித்தர, தோழியை வற்புறுத்துவேன்.



4th_Std_Value_Education_2025.indd 4 01-04-2026 14:46:08

3. நேற்று குழுவாக விளையாடியபோது ஒரு நண்பன், உங்கள் அனைவரிடமும் சண்டையிட்டுப் பாதியிலேயே வெளியேறிவிட்டான். இன்று அவனை விளையாட்டில் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடாது என்று அனைவரும் கூறுகிறார்கள். நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?



அ) என் நண்பர்களைச் சமாதானப்படுத்தி அவனையும் விளையாட்டில் சேர்த்துக்கொள்வேன்.

ஆ) நானும் அவனை விளையாட்டில் சேர்த்துக்கொள்ள மாட்டேன்.

இ) நானும் அவனும் மட்டும் சேர்ந்து விளையாடுவோம்.

## செய்து பார்ப்போமே!

நீங்கள் திருத்திக் கொள்ள விரும்பும் பண்பைக் காகிதத்தில் எழுதி இந்தப் புட்டியில் போடுங்கள்.



அக்குறிப்பிட்ட பண்பினைத் திருத்திக் கொண்டவுடன் எழுதப்பட்ட காகிதத்தை எடுத்துக் கிழித்துப் போடுங்கள்.



## உணர்வோம்!

மன்னிப்பதும் மன்னிப்புக் கேட்பதும் நமக்குத் தேவையான பண்பு. விளையாட்டில் சிறு சிறு பிரச்சினைகளால் நண்பர்களிடம் கோபித்துக் கொள்வதும் பிறகு அவர்கள் செய்த தவறை மன்னித்துவிடுவதும் இயல்பாய் நடக்கும் ஒன்று. மன்னிப்பதால் நாம் தாழ்ந்து போய்விட மாட்டோம். நம்மைப் பற்றிய நம் எண்ணங்கள் ஒரு படி மேலே உயர்ந்து நம்மை உயர்வானவர்களாக எண்ண வைக்கும். ஆகவே, மறப்போம்; மன்னிப்போம்.



***இன்னாசெய் தாரை ஒறுத்தல் அவர்நாண***
***நன்னயஞ் செய்து விடல்*** ***–குறள் (314)***



4th_Std_Value_Education_2025.indd 5 01-04-2026 14:46:11

# 2 கபடி... கபடி...



**அறிவோமா?**



- இருவருமே குழந்தைகள் தாம்.
- ஒரு குழந்தைக்கு ஏறுவதற்கான வழி, சரியாக உள்ளது.
- இன்னொரு குழந்தைக்கு ஏறுவதற்கான வழி, சரியாக இல்லை.
- இது சரியா?



- படத்தைப் பாருங்கள்.
- இங்கே போட்டி நடைபெறுகிறது.
- இது சமமான போட்டியா?



4th_Std_Value_Education_2025.indd 6 01-04-2026 14:46:13



## கதை கேட்போமா?















4th_Std_Value_Education_2025.indd 7 01-04-2026 14:46:18

அம்மா... நான் கபடிப் பயிற்சிக்குப் போகணும்மா...

அதெல்லாம் வேண்டாம்மா! அது ஆண்கள் விளையாடும் விளையாட்டு!

ஏன் அம்மா? பொண்ணுங்க கபடி விளையாடக் கூடாதா? எனக்கு விளையாட ரொம்பப் பிடிச்சிருக்கு!

நீ ஷார்ட்ஸ் போடணும்... அதெல்லாம் உனக்குச் சரி வராது!

பிரியா அழுதபடியே உறங்கிவிட்டாள்.

பிரியா கேட்டதும் சரிதானே?

ம்...

மறுநாள். வகுப்பறையில் ஆசிரியை கபடிப் பயிற்சிக்கான பட்டியலைப் படித்தார்.

அருண்... கார்த்திக்.... பாலா... பரணி.... மிதுன்... பிரியா....

நானா?

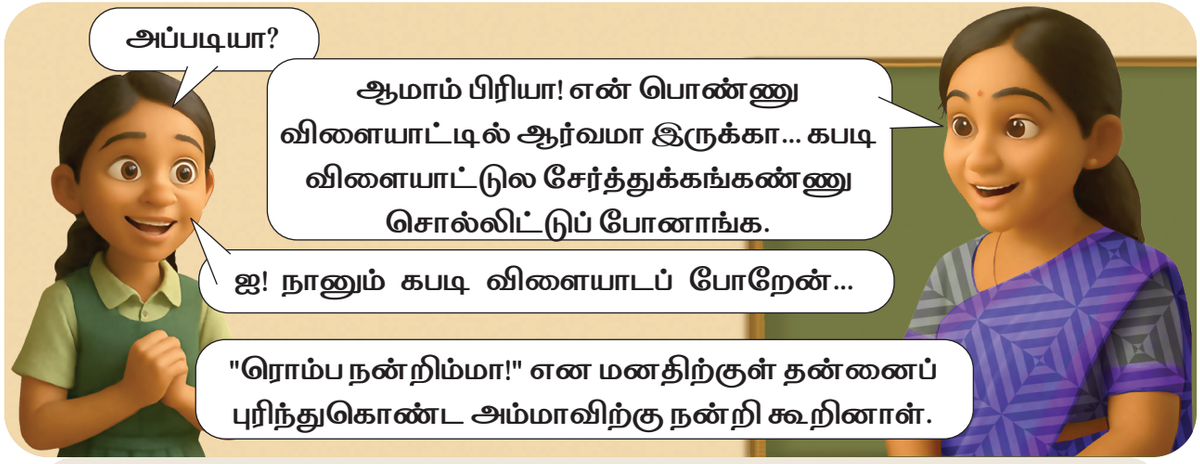
நீதான் பிரியா! ஏன்?

என் அம்மாதான் அனுமதி கொடுக்கலையே!

இல்ல... பிரியா! உன் அம்மாதான் காலையிலேயே கடிதத்தையும், ஷார்ட்ஸையும் பள்ளிக்கு வந்து கொடுத்துட்டுப் போனாங்க!



4th_Std_Value_Education_2025.indd 8 01-04-2026 14:46:27




***"ஆணும் பெண்ணும் நிகரெனக் கொள்வதால்***
***அறிவி லோங்கி இவ்வையம் தழைக்குமாம்"*** ***– பாரதியார்***



## பேசுவோமா?

- பிரியாவின் அம்மாவிடமிருந்து நாம் என்ன கற்றுக்கொள்ளலாம்?
- விளையாட்டுகளில் சம வாய்ப்புகள் அளிப்பது ஏன் முக்கியம்?



## புரிந்து செய்வோமா?

**ஆசிரியர் குறிப்பு** பயிற்சியைப் படித்துப் புரிந்துகொள்ள வழிகாட்டுங்கள்.

**கூற்றுகளைப் படித்து சரி/தவறு எனக் குறிப்பிடவும்.**

| | |
|---|---|
| 1. ஆண்கள் மட்டுமே கால்பந்து விளையாட முடியும். | ○ சரி ○ தவறு |
| 2. பெண்கள் மட்டுமே வீட்டில் சமைக்க வேண்டும். | ○ சரி ○ தவறு |
| 3. பெண்கள் பொறியாளர்கள் ஆகமுடியும். | ○ சரி ○ தவறு |
| 4. ஆண்கள் வீட்டைச் சுத்தம் செய்யக்கூடாது. | ○ சரி ○ தவறு |



4th_Std_Value_Education_2025.indd 9 01-04-2026 14:46:29

5. ஆண்களும் பெண்களும் வீட்டுப் பொறுப்புகளைச் சமமாகப் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.

- ◯ சரி
- ◯ தவறு

6. ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் இருவரும் விளையாட்டுகளில் பங்கேற்கலாம்.

- ◯ சரி
- ◯ தவறு

**இந்தப் படத்தின் மூலம் நீங்கள் புரிந்துகொள்வது என்ன?**



ஆணும் பெண்ணும் சமம் எனக் கொள்வதால் வீடும் நாடும் முன்னேறும்.



## உணர்வோம்!

உடல் வலிமையிலும் அறிவிலும் திறமையிலும் பெண்களால் ஆண்களுக்கு இணையாகத் திகழ முடியும். பெண்கள், ஆண்களுக்கு இணையானவர்கள் என்ற எண்ணம் உருவாகி வருகிறது. இதை உறுதிப்படுத்தி ஆணும் பெண்ணும் சமம் என்ற சமநிலையை அடையும் பாதையில் பயணிக்கலாம் வாருங்கள்!





4th_Std_Value_Education_2025.indd 10 01-04-2026 14:46:31

# 3 புகழேந்தியின் ஆடு



## அறிவோமா?

இந்தப் பொருள்கள் மக்குவதற்குத் தோராயமாக எடுத்துக்கொள்ளும் காலம் எவ்வளவு தெரியுமா?

இவற்றுள் எவற்றைத் தவிர்க்கலாம்? ஏன்?



4 வாரங்கள்



6 வாரங்கள்



2 மாதங்கள்



10–20 ஆண்டுகள்



200–250 ஆண்டுகள்



400–500 ஆண்டுகள்



4th_Std_Value_Education_2025.indd 11 01-04-2026 14:46:31



## கதை கேட்போமா?

புகழேந்தி வளர்க்கும் ஆடு வயிற்று வலியால் துடித்துக் கொண்டிருந்தது.





















4th_Std_Value_Education_2025.indd 12 01-04-2026 14:46:36



















**குப்பை ஆக்காதே** **– பாரதிதாசன், இளையார் ஆத்திசூடி(24)**



4th_Std_Value_Education_2025.indd 13 01-04-2026 14:46:38



## பேசுவோமா?

- தற்போது நீங்கள் என்னென்ன பிளாஸ்டிக் பொருள்களைப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?
- புகழேந்தியின் முடிவை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்கிறீர்களா? அதுபோல நீங்களும் எப்படி எல்லாம் மாறப் போகிறீர்கள் எனக் கூறுங்கள்.



## புரிந்து செய்வோமா?

1. உங்கள் வீட்டில் உள்ள ஓர் அறையில் எத்தனை பிளாஸ்டிக் பொருள்கள் உள்ளன? எண்ணி எழுதுக. அவற்றிற்கு மாற்றாக எவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்? வீட்டில் உள்ளவர்களுடன் பேசுக.





4th_Std_Value_Education_2025.indd 14 01-04-2026 14:46:40

2. பின்வருவனவற்றுள் சுற்றுச்சூழலுக்கு ஏற்ற பொருள்களை வட்டமிடுக.





## உணர்வோம்!

நமக்கான உணவு, நீர், காற்று அனைத்தையும் இந்த இயற்கைதானே நமக்கு அளிக்கிறது! அதை நாம் பாதுகாக்க வேண்டுமல்லவா? நாம் பயன்படுத்தும் நெகிழி (பிளாஸ்டிக்), அவ்வளவு சீக்கிரம் மக்குவதில்லை. அது நமது நிலத்தையும் நீரையும் காற்றையும் மாசுபடுத்துகிறது. இயற்கையை அழிப்பது நம்மையே அழித்துக் கொள்வதற்குச் சமமானதாகும். நம்மைக் காத்துக்கொள்ள நாம், சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாக்க வேண்டும். இனி, அதற்கான முயற்சிகளில் ஈடுபடுவோமா?





4th_Std_Value_Education_2025.indd 15 01-04-2026 14:46:41

# 4 உள்ளே... வெளியே...



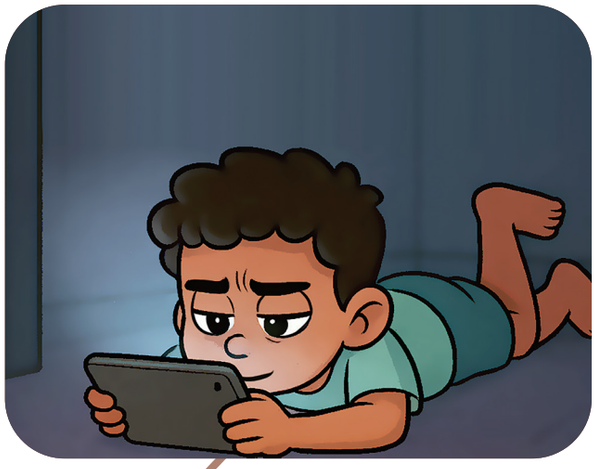
## அறிவோமா?

**இப்படங்களின் மூலம் நீங்கள் புரிந்துகொள்வது என்ன?**

**அதிக நேரம்**
**தொலைக்காட்சியைப் பார்த்தல்**



**அதிக நேரம்**
**கைக்கணினியைப் பார்த்தல்**








4th_Std_Value_Education_2025.indd 16 01-04-2026 14:46:44



## கதை கேட்போமா?



பொன்னி, தொலைக்காட்சி பார்த்துக்கொண்டிருந்தாள். சோர்வாக உணர்ந்தாள். திடீரென தொலைக்காட்சிக் கதாபாத்திரங்கள் அவள் கண்முன் தோன்றின. அவர்கள் அனைவரும் விளையாடிக் கொண்டிருந்தனர், பொன்னி பேச முயன்றும் அவர்கள் யாரும் அவளிடம் பேசவில்லை. விளையாட அழைத்தும் யாரும் அவளுடன் விளையாட வரவில்லை. பொன்னி கவலையுடன் நின்றிருந்தாள்.







அப்போது கார்ட்டூன் பூதம் தோன்றி, "என்ன பொன்னி, குழப்பமா?" என்றது.

"இது என்ன இடம்? நீ யார்?" என்றாள் பயத்துடன்.

"இது கார்ட்டூன் உலகம். நான் இவ்வுலகின் அரசன்" என்றது பூதம்.

"என் உலகத்துக்கு எப்படிப் போவது?" எனக் கேட்டாள் பொன்னி.

"நான் சொல்வதைச் செய், செல்லலாம்" என்றது பூதம்.

"நான் என்ன செய்யணும்?"





4th_Std_Value_Education_2025.indd 17 01-04-2026 14:46:51

பூதம் ஒரு வட்டம் போட்டு,
"உள்ளே வெளியே
விளையாடலாமா?"
என்றது.
பொன்னிக்கு ஒரே
மகிழ்ச்சி. பூதத்துடன்
விளையாடினாள். நேரம்
போனதே தெரியவில்லை.





களைத்தபின் பூதம் கேட்டது,
"மகிழ்ச்சியாய் இருந்தாயா?"

"ஆமாம். ஆனா, ஏன்
இங்குள்ளவங்க என்னோடு
விளையாடவில்லை?" எனக்
கவலையுடன் கேட்டாள்.

"நீ அவர்களின் கண்களுக்குத்
தெரியமாட்டாய். ஏனென்றால்
இது கனவுலகம்."

"அப்படியா? நான் தெரியமாட்டேனா?"
"ஆமாம். உனது உலகில் உனக்கு
நண்பர்கள் இருக்கிறார்களா?"
"நிறைய..." என்றாள்.
"நீ அவர்களுடன் விளையாடு; அன்பைக்
கொடு; மகிழ்ச்சி கிடைக்கும்."
பொன்னி தலையசைத்தாள். பூதம்
கைகுலுக்கியது. அடுத்த நொடியில்
பொன்னி வீட்டில் இருந்தாள். பிறகு
என்ன? தொலைக்காட்சி பார்ப்பதை
விட்டுவிட்டு, தன் நண்பர்களுடன்
மகிழ்ச்சியாக விளையாடத்
தொடங்கினாள்.



**ஊருடன் கூடிவாழ்** *–ஔவையார், ஆத்திசூடி (104)*



4th_Std_Value_Education_2025.indd 18 01-04-2026 14:46:55



## பேசுவோமா?

- பொன்னியின் நிலையில் நீங்கள் இருந்தால் என்ன செய்வீர்கள்? ஏன்?
- நண்பர்களுடன் விளையாடும் போது எப்படி உணர்கிறீர்கள்?



## புரிந்து செய்வோமா?

**1. பின்வருவனவற்றுள் எது சரியானது? குறியிடுக.**





**2. சரியா? தவறா? எழுதுக.**

- நீண்டநேரம் தொலைக்காட்சியைப் பார்ப்பது கண்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும். _____
- அலைபேசியை நீண்ட நேரம் பயன்படுத்துவது நம் உடல்நலத்திற்கு நல்லது. _____
- அதிகமான திரைநேரம், வகுப்பில் கவனம் செலுத்துவதில் சிரமத்தை ஏற்படுத்தும். _____



## உணர்வோம்!

இன்று நாம் தொலைக்காட்சி, கணினி, அலைபேசி போன்றவற்றை அளவுக்கு அதிகமாகப் பயன்படுத்துகிறோம். இதனால், நமது நேரம் வீணாகின்றது; படைப்புச் சிந்தனை குறைகின்றது; நண்பர்களுடன் விளையாடுவதில்லை; பாடங்களில் கவனம் செலுத்திப் படிக்க முடிவதில்லை. இவற்றை அளவுக்கு மீறிப் பயன்படுத்துவது நமது கண்களுக்கும் உடலுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும். இவற்றைப் பயனுள்ள வகையில் அளவாகப் பயன்படுத்தலாமே!





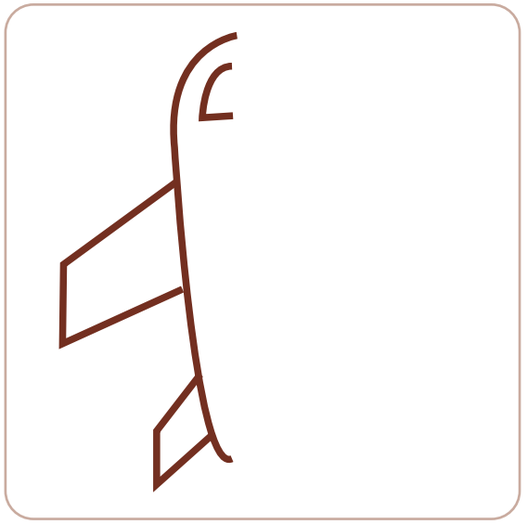
4th_Std_Value_Education_2025.indd 19 01-04-2026 14:46:58

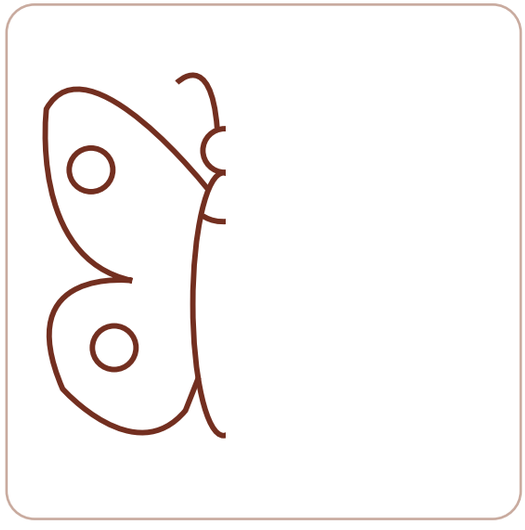
# 5 யாருக்கு முதல் பரிசு?

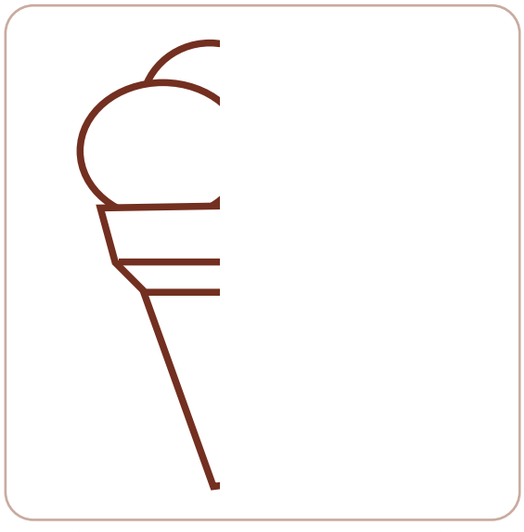


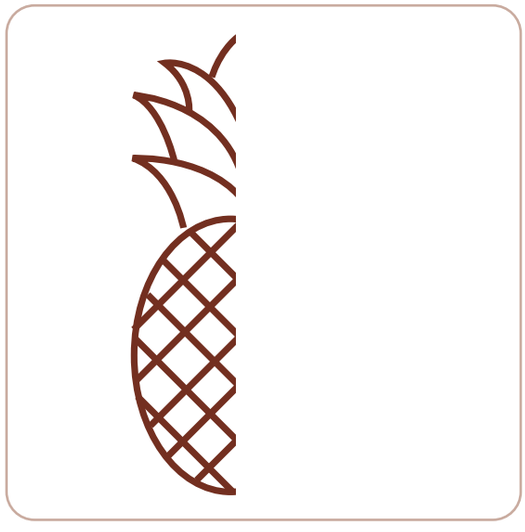
**அறிவோமா?**

**படங்களை முழுமையாக வரைந்து அவற்றின் பெயர்களை எழுதுக.**











4th_Std_Value_Education_2025.indd 20 01-04-2026 14:46:59



## கதை கேட்போமா?

நாளை பள்ளியில் பொம்மை செய்யும் போட்டி நடைபெறவுள்ளது. விருப்பம் உள்ளவர்கள் பெயர் கொடுக்கலாம்.



போட்டிக்குப் பெயர் கொடுத்துவிட்டு, ஆர்வத்துடன் வீட்டிற்கு வந்தாள் ராதா.

அம்மா, பொம்மை செய்யப் பொருள்வாங்கித் தரீங்களா?

இப்போ பணம் இல்லை. பொருள் வாங்க முடியாதுமா.



ராதா, பை நிறைய பழைய பொருள்களுடன் பள்ளிக்கு வந்தாள். தோழிகள், பொம்மை செய்ய பலவிதமான புதிய பொருள்களுடன் தயாராக இருந்தார்கள்.

எல்லாரும் எவ்வளவு அழகா செய்யப் போறாங்களோ?



மாலதி, வெல்வெட் துணியில் குரங்கு செய்தாள். கீதா, பட்டுப் பாவாடை சட்டையுடன் தான் செய்த பொம்மையைக் காட்டினாள்.





4th_Std_Value_Education_2025.indd 21 01-04-2026 14:47:02

ராதா, தான் கொண்டு வந்த பழைய பொருள்களைக் கொண்டு ஒரு பொம்மை செய்து கொண்டிருந்தாள்.




சிறிது நேரத்துக்குப் பிறகு... ஆசிரியரும் நடுவரும் பொம்மைகளைப் பார்வையிட்டார்கள்.



நடுவர் பரிசுகளை அறிவித்தார். கீதாவுக்கு மூன்றாம் பரிசு; முகிலனுக்கு இரண்டாம் பரிசு.




எல்லாரும் கடையில பொருள் வாங்கி செஞ்சிருக்கீங்க. எல்லாமே அழகா இருக்கு. ஆனா, பழைய பேப்பர், துணியெல்லாம் வச்சு ஒரு பொம்மையை ராதா செஞ்சிருக்கா! ராதாவோட படைப்பாற்றலுக்குத் தான் முதல் பரிசு!



**வித்தை விரும்பு** – *ஔவையார், ஆத்திசூடி (101)*



4th_Std_Value_Education_2025.indd 22 01-04-2026 14:47:05



## பேசுவோமா?



- முதல் பரிசு ராதாவிற்கு ஏன் வழங்கப்பட்டது?
- நீங்கள் இதுபோன்று புதியதாக ஏதேனும் உருவாக்கி இருக்கிறீர்களா?



## புரிந்து செய்வோமா?

**1. படங்களை நிறைவு செய்க.**







4th_Std_Value_Education_2025.indd 23 01-04-2026 14:47:07

வீட்டில் உள்ள பழைய பொருள்களின் பெயர்கள் சிலவற்றை எழுதுங்கள். அதிலிருந்து நீங்கள் என்ன உருவாக்கலாம்? அதை இங்கே வரைந்து காட்டுங்கள்.

---

---



## உணர்வோம்!



புதிய கண்ணோட்டத்தில் சிந்திப்பது படைப்பாற்றலுக்கு அடிப்படை. அது ஒரு சிக்கலுக்குப் பல வகையான தீர்வுகளைக் கண்டறிய உதவும். புதிய படைப்புகளை உருவாக்குதல், மாற்றி யோசித்தல் ஆகியவை படைப்பாற்றலில் அடங்கும். படைப்பாற்றல் என்பது ஒரு சிந்தனையாக, அறிவியல் கண்டுபிடிப்பாக, இலக்கியப் படைப்பாக, இசை சார்ந்த ஒன்றாக அல்லது நகைச்சுவையாகக்கூட இருக்கலாம். முயற்சி செய்து பாருங்களேன்!



4th_Std_Value_Education_2025.indd 24 01-04-2026 14:47:07

# 6 விடியற்காலை



## அறிவோமா?



முகிலன் எத்தனை மணி வரை தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறான்? அவன் செய்வது சரியா? நீங்கள் காலையில் எத்தனை மணிக்கு எழுந்திருப்பீர்கள் ?

செல்வி, இரவு எத்தனை மணி வரை தூங்காமல் அலைபேசியில் விளையாடுகிறாள்? இது சரியா? தவறா? நீங்கள் எத்தனை மணிக்கு உறங்கச் செல்வீர்கள்?





4th_Std_Value_Education_2025.indd 25 01-04-2026 14:47:10



## கதை கேட்போமா?

பாலுவுக்குக் காலையில் எழுவது என்றாலே பிடிக்காது. அவ்வளவு சோம்பேறித்தனம்.










துள்ளிக் குதித்து எழுந்து, வயலுக்குச் செல்லத் தயாரானான் பாலு.





4th_Std_Value_Education_2025.indd 26 01-04-2026 14:47:13



















***விடியலில் கண்விழி*** **–பாரதிதாசன், இளையார் ஆத்திசூடி(84)**



4th_Std_Value_Education_2025.indd 27 01-04-2026 14:47:19



## பேசுவோமா?

- நீங்கள் எவற்றையெல்லாம் வழக்கப்படுத்திக் கொள்ள விரும்புகிறீர்கள்?
- நல்ல செயல்களை வழக்கப்படுத்திக் கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் யாவை?



## புரிந்து செய்வோமா?

அதிகாலையில் எழுந்திருக்க விரும்புகிறீர்களா? இதைச் செய்து பார்ப்போமா?

- நாளைமுதல் நீங்கள் காலையில் எழுந்திருக்கும் நேரத்தைக் குறிப்பிடவும்.
- ஒவ்வொரு நாளும் முந்தைய நாளைவிட 10 நிமிடங்கள் முன்னதாக எழுந்திருக்க முயற்சி செய்யவும்.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| தேதி | | | | | | | |
| நேரம் | | | | | | | |

இப்போது அதிகாலையில் எழுந்திருப்பதை எளிதாக உணர்கிறீர்களா?



## உணர்வோம்!

நமக்குக் கிடைக்கும் நேரத்தைச் சிறந்தமுறையில் பயன்படுத்தி, நல்ல செயல்களையும் நமது அன்றாட வேலைகளையும் செய்ய நம்மை நாம் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சரியான நேரத்தில் சரியான முறையில் செயல்களைச் செய்வோம்.





4th_Std_Value_Education_2025.indd 28 01-04-2026 14:47:21

# 7 மதியின் மதி



**அறிவோமா?**



நீங்கள் குழுவில் விளையாடும்போது உங்களுடன் எப்போதும் சண்டையிடும் உங்கள் வகுப்பு மாணவன் ஒருவன், விளையாட வருகிறான். நீங்கள் அதே குழுவில் அவனுடன் விளையாடுவீர்களா?

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள படங்களுள் எதை நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள்? ஏன்?







4th_Std_Value_Education_2025.indd 29 01-04-2026 14:47:27



## கதை கேட்போமா?

மைதானத்தில் விளையாட, கால்பந்தை எடுத்து வந்தான் மதன்.



"நானும் விளையாட வரட்டுமா?" என்று கேட்டான் கோபி.

"உன்னைச் சேர்த்துக்கொண்டால், நாங்கள் தோற்றுவிடுவோம்." என்று கூறி மறுத்துவிட்டான் மதன்.



கோபி சுறுசுறுப்பாக இருக்க மாட்டான். அதனால்தான் விளையாட்டில் நண்பர்கள் அவனைச் சேர்த்துக் கொள்வதே இல்லை.



"கோபி, நீ எங்கள் அணியில் இணைந்து கொள்கிறாயா?" எனக் கேட்டான் எதிரணியில் இருந்த மதி. சரியென உற்சாகமானான் கோபி.



4th_Std_Value_Education_2025.indd 30 01-04-2026 14:47:30



"மைதானம் முழுவதும் நீ ஓடத் தேவையில்லை. இந்தக் கோல் கம்பத்திற்குள் பந்து சென்று விடாமல் பார்ப்பதே உன் பொறுப்பு" என்றான் மதி. மகிழ்ச்சியுடன் ஒத்துக் கொண்டான் கோபி.

பந்து, கோல் கம்பத்திற்கு அருகே வரும்போதெல்லாம் விரைவாக ஓடி ஓடித் தடுத்தான் கோபி.





இறுதியில் கோபியின் அணி வெற்றி பெற்றது. கோபிக்கு மகிழ்ச்சி, மதியிடம் நன்றி கூறினான். நாம் எளிதாக வென்று விடலாம் என நினைத்த மதன் ஏமாந்துபோனான்.

**ஒற்றுமை வலிமையாம்** **– பாரதியார், புதிய ஆத்திசூடி (10)**



4th_Std_Value_Education_2025.indd 31 01-04-2026 14:47:33



## பேசுவோமா?

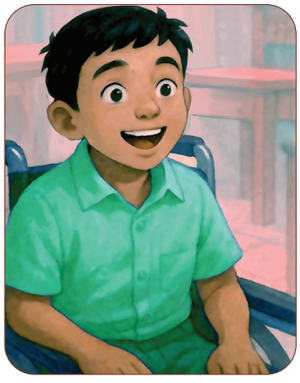
- மாறன் படிக்கும் பள்ளியில் ஆண்டுவிழா நடைபெற உள்ளது. அதில் மாறனின் நண்பன் அகிலன், எந்தவொரு நிகழ்ச்சியிலும் கலந்துகொள்ளவில்லை. ஏனெனில் அவனுக்குத் தயக்கமாக இருந்தது. அகிலனை ஏதேனும் ஒரு நிகழ்ச்சியில் பங்குகொள்ளச் செய்ய வேண்டும் என மாறன் விரும்புகிறான். மாறனுக்கு நீங்கள் ஒரு யோசனை கூறுங்களேன்.



## புரிந்து செய்வோமா?

பின்வரும் படங்களைப் பார்த்துக் கதை சொல்வோமா?








## உணர்வோம்!

அனைவரையும் அரவணைத்துச் செல்வோம். ஆதரவு தேவைப்படுவோருக்குத் தக்கசமயத்தில் ஆதரவு வழங்குவோம். வாய்ப்புகள் தேவைப்படுவோருக்கு நாம் வாய்ப்புகளை வழங்குவோம். சேர்ந்து விளையாடுவோம். சேர்த்துக்கொண்டு விளையாடுவோம். இணைந்து வெல்வோம். அனைவரையும் இணைத்துக்கொண்டு வெல்வோம். மகிழ்வோம்.





4th_Std_Value_Education_2025.indd 32 01-04-2026 14:47:42

# 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!



4th_Std_Value_Education_2025.indd 33 01-04-2026 14:48:02

# 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.



4th_Std_Value_Education_2025.indd 34 01-04-2026 14:48:32



நண்பர்களுடன் பகிர்ந்து
உண்பேன்.



நானே முன்வந்து உதவுவேன்.



என்னுடைய முறை வரும்வரை
காத்திருப்பேன்.



நண்பர்களைப் புரிந்துகொள்வேன்;
சமவாய்ப்புக் கொடுப்பேன்.



அனைத்துச் செயல்பாடுகளிலும்
முன்வந்து பங்கேற்பேன்.



4th_Std_Value_Education_2025.indd 35 01-04-2026 14:48:58

# சாலைப் பாதுகாப்பு



பெரியவர்களின் துணையுடன் சாலையினைக் கடப்போம்.



கவனமின்றிச் சாலைகளில் நடப்பதைத் தவிர்ப்போம்.



தலைக்கவசம் அணிந்து வாகனத்தில் செல்வோம்



சாலைகளில் விளையாடுவதைத் தவிர்ப்போம்.

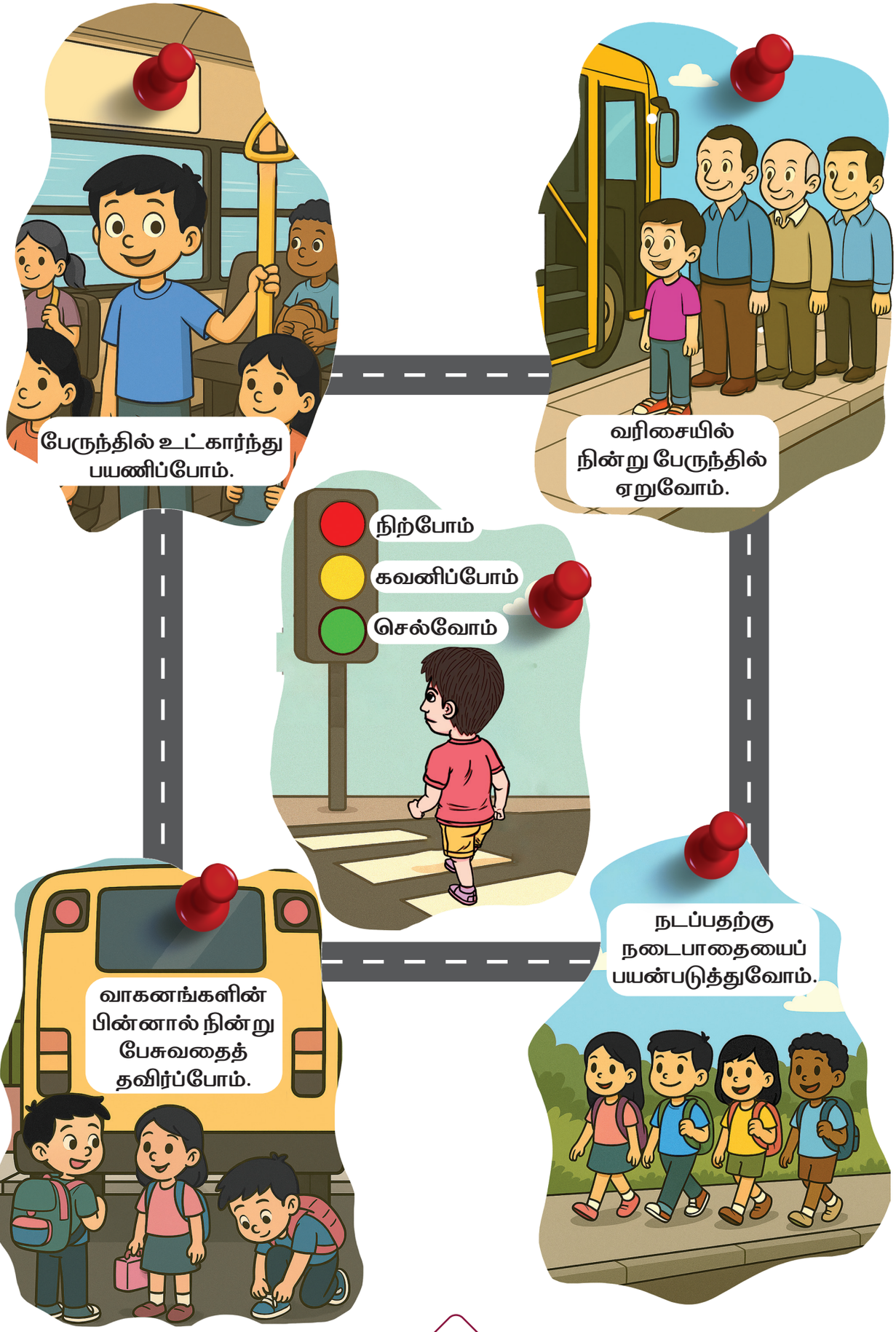


பேருந்தில் பயணம் செய்யும் பொழுது தலை மற்றும் கைகளைச் சன்னலுக்கு வெளியில் நீட்டாமல் இருப்போம்.

கரம், சிரம் புறம் நீட்டாதே!



4th_Std_Value_Education_2025.indd 36 01-04-2026 14:49:22






4th_Std_Value_Education_2025.indd 37 01-04-2026 14:49:45

# நானும் பின்பற்றுவேன்!






4th_Std_Value_Education_2025.indd 38 01-04-2026 14:49:47

# பகிர்தல்




## சுறுசுறுப்பு



4th_Std_Value_Education_2025.indd 39 01-04-2026 14:49:48

# வாழ்க்கைத் திறன்கள் மற்றும் விழுமியக் கல்வி – வகுப்பு 4

## 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. பா. ரவி குமார்
திரு. அ. டேனியல்

### வடிவமைப்புக் குழு மேற்பார்வை

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

### உருவாக்கக் குழுவினர்

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

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

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

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

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

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

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

**திருமதி. இரா. பிருந்துமாலினி,**
இடைநிலை ஆசிரியர்,
ஊ.ஒ.தொ.ப., சோழவரம்,
திருவள்ளூர்.



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

ஆப்செட் முறையில் அச்சிட்டோர்:





4th_Std_Value_Education_2025.indd 40 01-04-2026 14:49:48