

தமிழ்நாடு அரசு

வாழ்வியல் திறன்கள்
மற்றும்
விழுமியக் கல்வி

5

ஐந்தாம் வகுப்பு

2025 - 2026

பள்ளிக் கல்வித்துறை

தீண்டாமை மனித நேயமற்ற செயலும் பெருங்குற்றமும் ஆகும்

5th_Std_Value_Education_2025.indd 1 31-03-2026 20:17:07

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

5th_Std_Value_Education_2025.indd 2 31-03-2026 20:17:08

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;

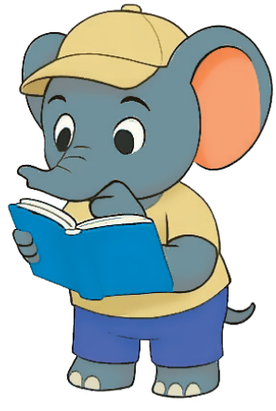
உள்ளார்ந்த உறுதியுடையராய்,
நம்முடைய அரசமைப்புப் பேரவையில், 1949 நவம்பர் இருபத்தாறாம் நாளாகிய இன்று, ஈங்கிதனால், இந்த அரசமைப்பினை ஏற்று, இயற்றி, நமக்கு நாமே வழங்கிக்கொள்கிறோம்.

5th_Std_Value_Education_2025.indd 3 31-03-2026 20:17:08



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 தெரிந்து கொண்ட பிறகு, கொடுக்கப்பட்டுள்ள சிறுசிறு பயிற்சிகளைச் செய்துபாருங்கள். உங்களுக்கான கருத்துகளை நீங்கள் தெரிந்து கொள்வீர்கள்! தெளிவு பெறுவீர்கள்! எதைச் செய்ய வேண்டும்? எதைச் செய்யக் கூடாது? எது சரி? எது சரி அல்ல? எனத் தெளிவு பெற்றபின் அதைப் பின்பற்றுங்கள். மகிழ்ச்சியாக வாழ உங்கள் அனைவருக்கும் அன்பு வாழ்த்துகள்!



5th_Std_Value_Education_2025.indd 4 31-03-2026 20:17:08

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.

5th_Std_Value_Education_2025.indd 5 31-03-2026 20:17:08

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.

5th_Std_Value_Education_2025.indd 6 31-03-2026 20:17:08

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

5th_Std_Value_Education_2025.indd 7 31-03-2026 20:17:08

பொருளடக்கம்

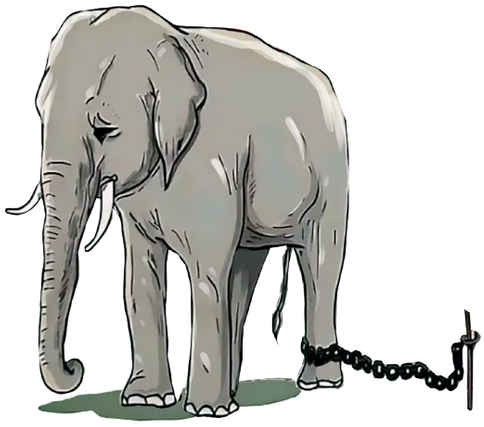
வ. எண்	தலைப்பு	பக்க எண்
1.	ஆதிரை	1
2.	மலரின் அன்பு	5
3.	இலக்கியாவின் காணொலி	10
4.	நாமும் செய்யலாம்!	16
5.	ஏலியனுக்கு ஏற்பட்ட அதிர்ச்சி	22
6.	அலைபேசியும் அறிவனும்	29
7.	கண்மணியின் மாறுவேடம்	34

5th_Std_Value_Education_2025.indd 8 31-03-2026 20:17:08

1 ஆதிரை



அறிவோமா?





இந்த விலங்குகள் வலிமையுடன் இருந்தும் ஏன் அடிமைகளாக இருக்கின்றன?



இவர்கள் உண்ணும் உணவு ஆரோக்கியமானதா?

இந்தப் படத்தில் பொறுமையுடன் காத்திருப்பது யார்? யார்? ஏன்?



5th_Std_Value_Education_2025.indd 1 31-03-2026 20:17:09



பாடல் பாடுவோமா?

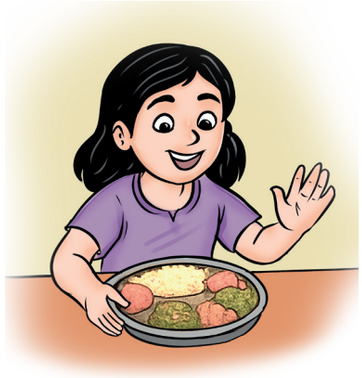


ஆதிரை என்பது என் பெயரே

ஆதவன் உதிக்கும் முன் எழுந்திடுவேன்!

அம்மா அப்பா சொல் கேட்டு

அன்பாய்ப் பணிகள் செய்திடுவேன்!



சரிவிகித உணவினையே

சத்தாக நான் உண்டிடுவேன்!

துரித உணவைக் கண்டாலே

தூரம்போகச் சொல்லிடுவேன்!



உதவி என்று கேட்டாலே

ஓடிவந்து செய்திடுவேன்!

நல்ல நல்ல பழக்கங்களை

நாளும் செய்து உயர்ந்திடுவேன்!



பள்ளிக்கூடம் சென்றிடுவேன்

பாடம் அனைத்தும் கற்றிடுவேன்!

எண்ணும் எழுத்தும் பெற்றிடுவேன்

பாரில் நானும் உயர்ந்திடுவேன்! (2)

பருவத்தே பயிர்செய் – ஔவையார் ஆத்திசூடி (22)

5th_Std_Value_Education_2025.indd 2 31-03-2026 20:17:12



பேசுவோமா?

- ஆதிரையைப் போன்று உங்களிடம் உள்ள நல்ல பழக்கங்கள் யாவை ?
- உங்களுடைய எந்தெந்தப் பண்புகளை மாற்ற வேண்டும் என விரும்புகிறீர்கள்?



செய்து பார்ப்போமா?



வேந்தன் எப்போதும் கடைகளிலிருந்து தின்பண்டங்களை வாங்கி உண்பான். திடீரென அவனது உடல்நலம் பாதித்தது. மருத்துவர்கள் அவன் உண்ணும் சில உணவுகளைத் தவிர்க்க ஆலோசனை கூறினர்.

- அவனுக்குத் தேவையான உணவுகளை நீங்கள் பரிந்துரை செய்யுங்கள்.

தமிழினி காலையில் மிகத் தாமதமாக எழுந்து காலை உணவு உண்ணாமல் பள்ளிக்கு வருவாள். காலதாமதமாக அவள் வருவதால் அவளால் படிப்பில் கவனம் செலுத்த முடிவதில்லை.

- அவளுக்கு என்ன அறிவுரையை நீங்கள் வழங்குவீர்கள்?



5th_Std_Value_Education_2025.indd 3 31-03-2026 20:17:12



இனியனின் அத்தை, அவனுக்கு மிதிவண்டி வாங்கிக் கொடுத்தார். இனியன் முதலில் அதை ஓட்டப் பழகியபோது கீழே விழுந்தான். "இனி ஓட்டவே மாட்டேன்" என்று அழுதான். இனியனின் அத்தை "நான் மிதிவண்டியைப் பிடித்துக் கொண்டு உன்னுடன் வருகிறேன்" என்று தைரியம் கொடுத்தார். அவனும் மிதிவண்டியை ஓட்ட ஆரம்பித்தான்; ஆனால், அத்தையோ மிதிவண்டியைப் பிடித்துக்கொண்டு உடன்வரவில்லை. திடீரென இனியன் திரும்பிப் பார்த்தான். அத்தை இல்லை என்பதைத் தெரிந்துகொண்டான். முதலில் பயந்தவன், பின்பு, நானா ஓட்டுகிறேன்? என வியந்தான்.

இதுபோன்ற அனுபவங்கள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டது உண்டா? நீங்கள் யாருக்கேனும் மிதிவண்டி ஓட்டக் கற்றுக்கொடுத்தீர்களா?



உணர்வோம்!

உள்ளிருக்கும் ஆற்றலை வெளியே கொண்டு வர உதவுவதே கல்வி. அவ்வாறு வெளிவரும்போதே எது சரி? எது தவறு? என்பனவற்றை அறிந்து பின்பற்றுவது அவசியமானது. நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும் நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்களைப் பாதிக்காமல் பார்த்துக்கொள்வது மிகவும் நல்லது. எந்தச் செயலைப் பின்பற்ற வேண்டும்? எந்தப் பண்பை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்? என்பதைக் கல்வி நமக்குக் கற்றுத்தரும். நல்ல குழந்தைகளாக இருப்பதும் நடந்துகொள்வதும் எப்போதும் நமக்குப் பாராட்டைப் பெற்றுத்தரும். ஆகவே, நல்ல பண்புகள், பழக்கவழக்கங்களை நாம் பின்பற்றுவோம்.

5th_Std_Value_Education_2025.indd 4 31-03-2026 20:17:12

2 மலரின் அன்பு



அறிவோமா?



- நண்பர்கள் இருவரும் தங்கள் கால்களை மடக்கிக் கட்டி நண்பனுடன் சேர்ந்து விளையாடுவதைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?



- பிறர் துன்பப்படும்போது அவர்கள் நிலைமையை விளையாட்டாகப் பார்த்ததுண்டா?

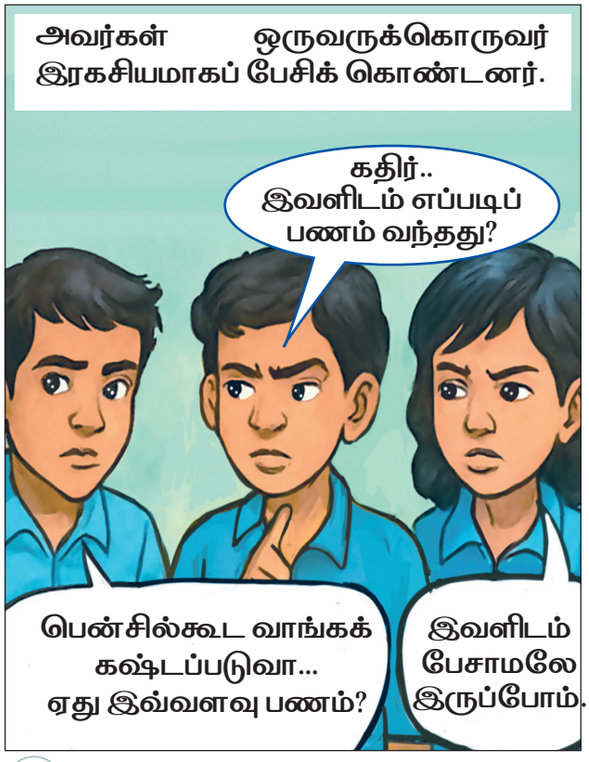
5th_Std_Value_Education_2025.indd 5 31-03-2026 20:17:14



கதை கேட்போமா?



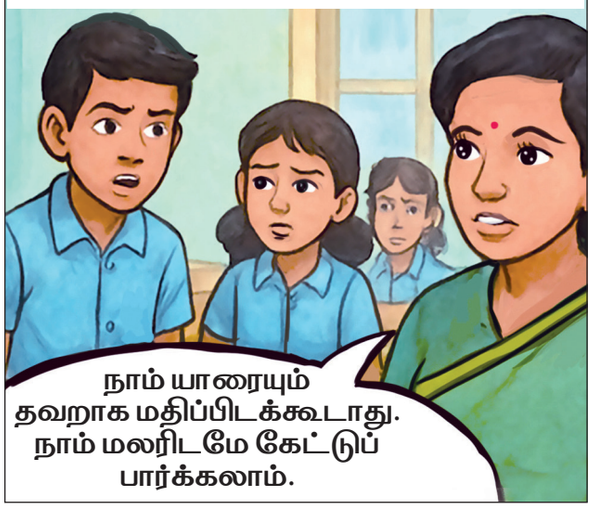






5th_Std_Value_Education_2025.indd 6 31-03-2026 20:17:14

மலரின் வகுப்பு மாணவன், வகுப்பு ஆசிரியரிடம் சென்று மலர் அதிக பணம் வைத்துள்ளதாகக் கூறினான்.







அதுவா... மிஸ்? என் உறவினர்கள் வீட்டிற்கு வரும்போது உண்டியலில் போடக் காசு கொடுப்பாங்க. அதை நான் கால்பந்து வாங்கலாம்னு சேர்த்து வச்சிருந்தேன்...



நேத்து அகிலா அவ அம்மாவுக்கு மருந்து வாங்கக்கூட காசு இல்லன்னு சொல்லி அழுதா. அதனால என்கிட்ட இருந்த இந்தப் பணத்தை எடுத்துட்டு வந்தேன். ஆனா அகிலா... இன்று பள்ளிக்கு வரல மிஸ்...



வகுப்பறையே அமைதியானது. 'நம்மைப் பிறர் நிலையில் வைத்துப் பார்க்கத் தவறிவிட்டோமே' என ஒவ்வொருவரும் வருந்தினர். மலரின் நற்பண்பைத் தெரிந்துகொள்ளாமல் இருந்ததை நினைத்துக் கவலைப்பட்டனர். ஆசிரியரும் மலரைப் பாராட்டினார். அகிலாவின் அம்மாவின் உடல்நலம் பற்றி அவளிடமே பேசுவதாகக் கூறினார்.

குணமது கைவிடேல் – ஔவையார் ஆத்திசூடி (36)

5th_Std_Value_Education_2025.indd 7 31-03-2026 20:17:15



பேசுவோமா?

மலரின் வகுப்புத் தோழர்கள் போல நீங்கள் நடந்ததுண்டா?



புரிந்துகொள்வோமா?

ஆசிரியர் குறிப்பு பயிற்சியைப் படித்துப் புரிந்துகொள்ள வழிகாட்டுங்கள்.



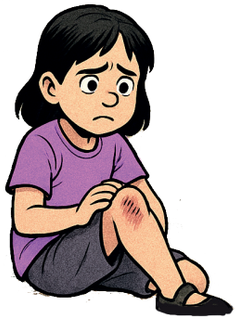
காலை வழிபாட்டுக் கூட்டத்தில் திருக்குறள் சொல்லுமாறு இனியனை ஆசிரியர் மேடையில் ஏற்றினார். இனியனுக்கு மூச்சுத் திணறியது. இதயத்துடிப்பு அதிகரித்தது. மிகவும் பயமாக இருந்தது. கைகள் நடுங்கப் பேச முடியாமல் தவித்தான். மேடையின் கீழ் இருந்த மாணவர்கள் *"அவன் வகுப்பில் நன்றாகப் பேசுவான். இப்போது நாடகமாடுகிறான்"* என்றனர்.

அவர்களிடம் நீங்கள் என்ன கூறுவீர்கள்?

கோபிக்கு எதையும் உடனடியாக வெளிப்படுத்தத் தெரியாது. வகுப்பில் காணாமல் போன கைக்கடிகாரத்தை அவன்தான் எடுத்திருப்பான் என்று சக மாணவர்கள் குற்றம் சாட்டினர். அவன் *"இல்லை... இல்லை..."* என மறுத்துக்கொண்டே இருந்தான். வேறு எதுவும் சொல்லவில்லை. தன் நண்பனிடம் என் உணர்வை எப்படிச் சொல்ல வேண்டும் என எனக்குத் தெரியவில்லை என்றான்.



கோபிக்கு நீங்கள் கூறும் வழிகாட்டுதல் என்ன?



காலில் அடிபட்டதால் மீனாவுக்குக் காயம் ஏற்பட்டது. அதனால், அவளால் விளையாட முடியவில்லை; உயரம் தாண்டுதலைச் சரியாகச் செய்ய இயலவில்லை. அவள் தோழிகள், அவளைப் பார்த்துச் சிரித்தார்கள்.

நீங்கள் அங்கு இருந்தால் மீனாவிடம் எப்படி நடந்து கொள்வீர்கள்?

5th_Std_Value_Education_2025.indd 8 31-03-2026 20:17:15



பெண் ஒருவர் வீட்டைச் சுத்தம் செய்கிறார். அந்த நேரத்தில் சுத்தம் செய்த பகுதியை உங்கள் தம்பி அழுக்காக்குகிறான்.

நீங்கள் அப்போது என்ன செய்வீர்கள்?



சிறுவன் ஒருவன் கால்பந்து அணியில் அவனைச் சேர்க்குமாறு கேட்கிறான். ஆனால், குழுத் தலைவன் அவன் தோற்றத்தை வைத்து அவனை விளையாட்டில் சேர்க்கவில்லை.

குழுத் தலைவனிடம் நீங்கள் என்ன கூறுவீர்கள்?



உணர்வோம்!

எப்போதும் பிறர் நிலையிலிருந்து நாம் சிந்தித்தால் மட்டுமே பிறரின் கவலைகளை நன்றாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும். எதையும் ஆராயாமல் பிறரைத் தவறாக மதிப்பிடக்கூடாது. நம்முடைய சூழல்களில் எதையும் எளிதாக அடைய முடியும். பிறரின் சூழ்நிலைகள் அவ்வாறிருக்க வாய்ப்பில்லை. எனவே, பிறர் நிலையிலிருந்து நாம் பார்த்தால் மட்டுமே பிறருடன் அன்பாகப் பழக முடியும்.

உருவுகண்டு எள்ளாமை வேண்டும் உருள்பெருந்தேர்க்கு
அச்சாணி அன்னார் உடைத்து *– குறள் (667)*

5th_Std_Value_Education_2025.indd 9 31-03-2026 20:17:15

3 இலக்கியாவின் காணொலி



அறிவோமா?



என்னை
எல்லாருக்கும் பிடிக்கும்!



நான் எல்லாரையும்போல மகிழ்ச்சியாக இல்லை.



நான் துணிவோடு இருக்கிறேன்!
நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்!

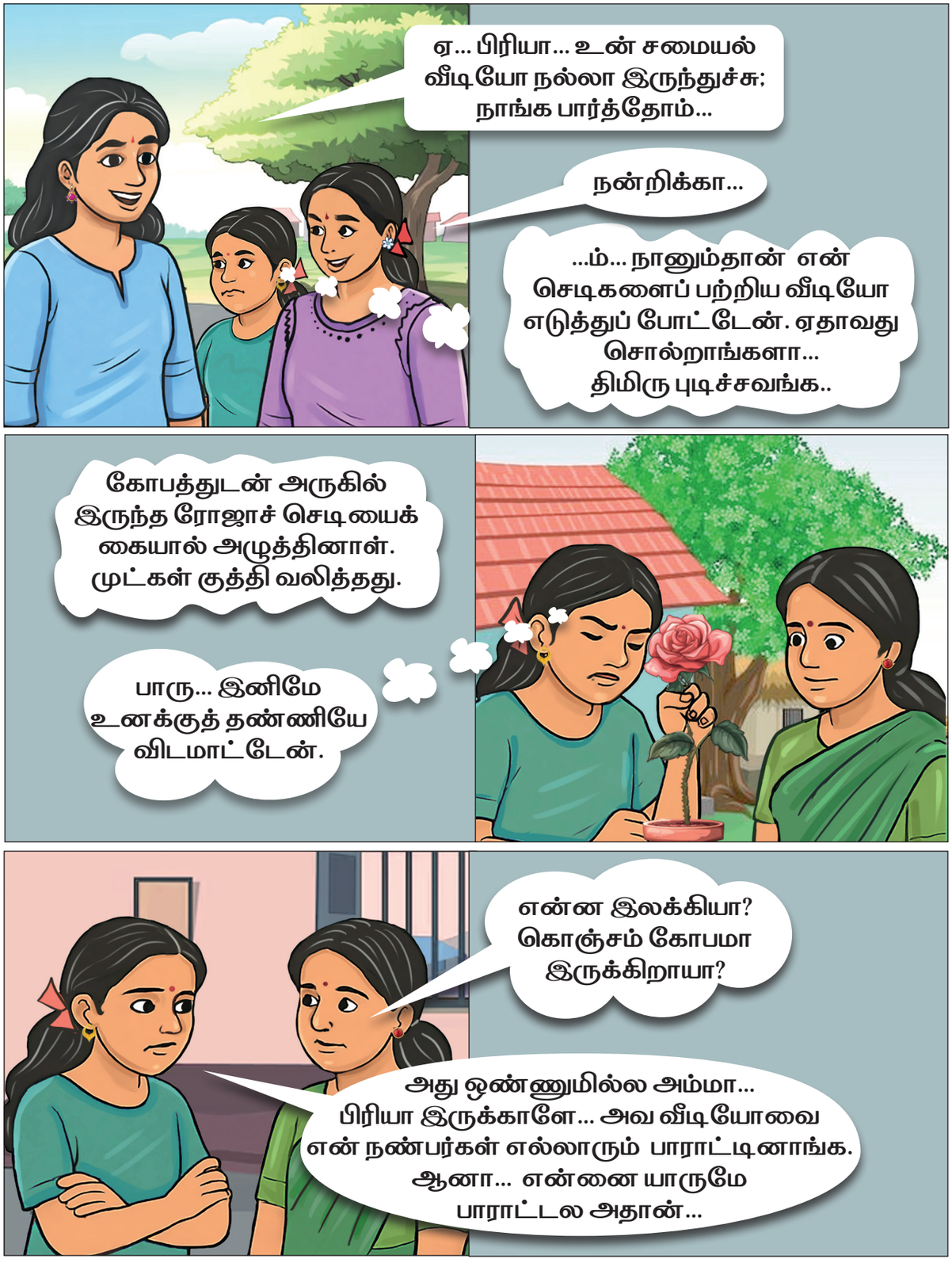
மேலுள்ள படங்கள் உங்களுக்கு எதனை உணர்த்துகின்றன? நீங்கள் உங்களைப் பற்றி நேர்மறையாகச் சிந்தித்தது உண்டா?

எதையும் ஊன்றிப் பார் –பாரதிதாசன், இளையார் ஆத்திசூடி (7)

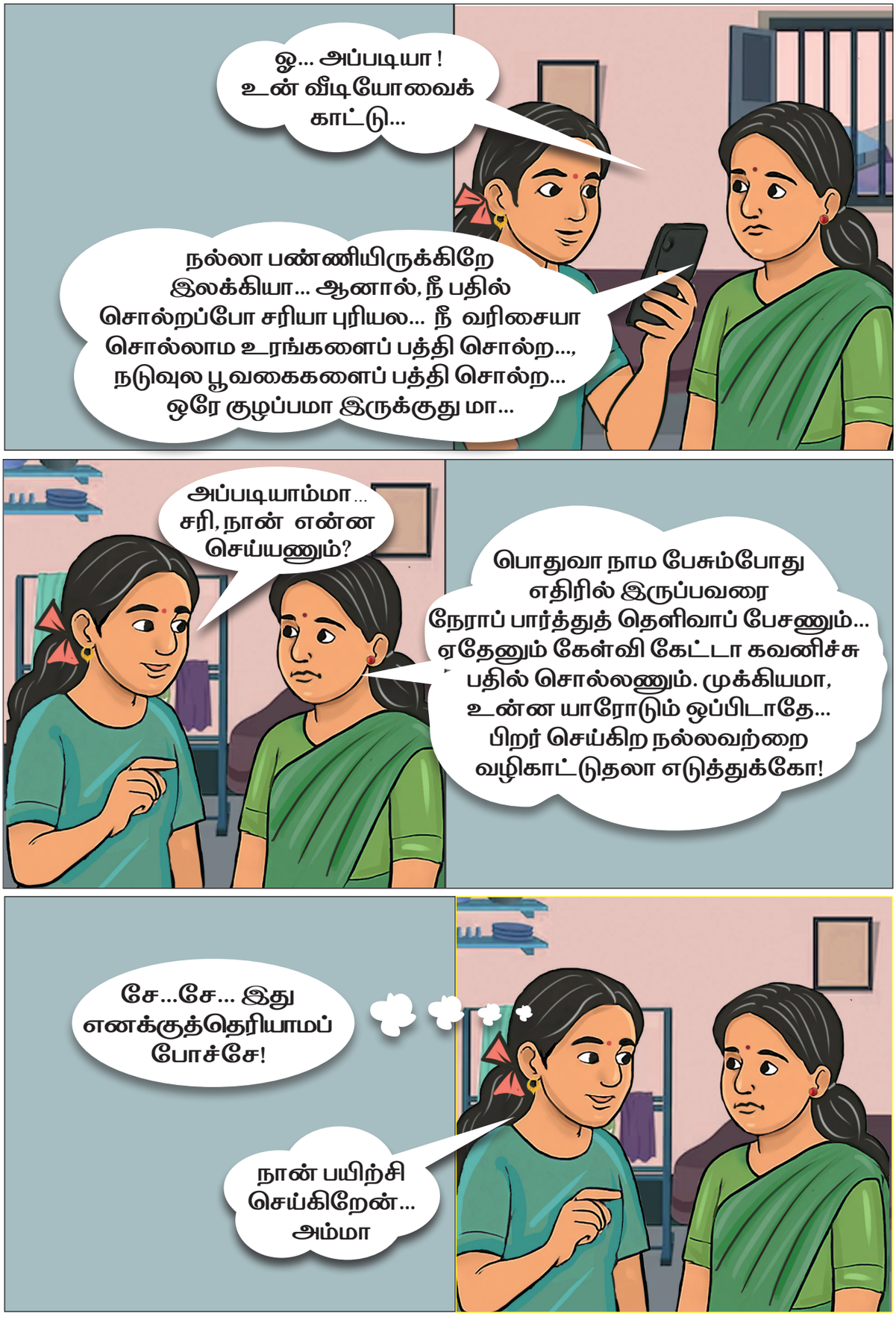
5th_Std_Value_Education_2025.indd 10 31-03-2026 20:17:16



கதை கேட்போமா?



5th_Std_Value_Education_2025.indd 11 31-03-2026 20:17:16



5th_Std_Value_Education_2025.indd 12 31-03-2026 20:17:16



சொல்வது தெளிந்து சொல் ***– பாரதியார், புதிய ஆத்திசூடி (34)***



பேசுவோமா?

- இலக்கியாவைப் போன்று நீங்கள் எப்போதாவது வருத்தப்பட்டதுண்டா?
- நீங்கள் உங்களிடம் உள்ள எந்தெந்தப் பண்புகளை மாற்றி நேர்மறை உணர்வோடு வாழ விரும்புகிறீர்கள்?



புரிந்துகொள்வோமா?

ஆசிரியர் குறிப்பு பயிற்சியைப் படித்துப் புரிந்துகொள்ள வழிகாட்டுங்கள்.

1. என் கருத்தை ஏற்றுக்கொள்ளாத நண்பரிடம் கோபத்துடன் உரக்கப் பேச மாட்டேன். ○ ஆம் ○ இல்லை
2. தாத்தா, பாட்டி என்னிடம் மெதுவாகப் பேசும்போதும் பொறுமையாகக் கேட்பேன். ○ ஆம் ○ இல்லை
3. சிறிய பிரச்சினைகளுக்கு எல்லாருடனும் இணைந்து அமைதியாகத் தீர்வு காண்பேன். ○ ஆம் ○ இல்லை
4. தவறு செய்யாத என்னை, யாராவது திட்டினால் பொறுமையாக எனது நியாயத்தைப் புரிய வைப்பேன். ○ ஆம் ○ இல்லை
5. குழுவில் யாராவது கருத்துகள் சொல்லும்போது இடைமறிக்க மாட்டேன். ○ ஆம் ○ இல்லை
6. எனக்குப் புரியவில்லையெனில், பிறரிடம் கேட்டுப் புரிந்து கொள்வேன். ○ ஆம் ○ இல்லை

5th_Std_Value_Education_2025.indd 13 31-03-2026 20:17:17

7. நான் தவறு செய்ததை உணர்ந்து உடனே மன்னிப்புக் கேட்பேன். ○ ஆம் ○ இல்லை

8. குழுவாகப் பேசும்போது கருத்துகளைத் தடையின்றிக் கூறுவேன். ○ ஆம் ○ இல்லை

9. எனக்குப் பிடிக்காத கருத்துகளை மரியாதையுடன் நிராகரிப்பேன். ○ ஆம் ○ இல்லை

10. பிறரின் நடத்தைகள் மாறுபட்டு இருந்தாலும் அவர்கள் நிலையில் இருந்து சிந்திப்பேன். ○ ஆம் ○ இல்லை

உங்களது பதில்கள் அனைத்தும் 'ஆம்' என மாற, தொடர்ந்து முயற்சி செய்வீர்களா? .....

இப்படியும் பேசலாமே?

"இது உங்களுக்கு எவ்வளவு கடினமாக இருக்கும் என்பதை அறிவேன்".





"நீங்கள் உங்களால் முடிந்த அனைத்து முறைகளையும் பயன்படுத்திக் காப்பாற்ற முயற்சி செய்தீர்கள். நன்றி".

"நீங்கள் எவ்வளவு துன்பப்படுகிறீர்கள் என்பதை என்னால் உணர முடிகிறது".





"நீங்கள் பொறுமையாக இருப்பது மிகவும் அவசியம். உங்களது துன்பத்தை நானும் உணருகிறேன்".

"உங்கள் வாய்ப்புக்காக நீங்கள் காத்திருந்ததை என்னால் பார்க்க முடிந்தது. சிறப்பு".



5th_Std_Value_Education_2025.indd 14 31-03-2026 20:17:17

செய்வோமா...?

யாரெல்லாம் உங்கள் நிலைமையைப் புரிந்து உங்களுக்கு உதவினார்கள்? அவர்களுக்கு நன்றிக் குறிப்பு எழுதி, உறையில் வைத்து, சிறு அட்டைப்பெட்டியில் இட்டு, வகுப்பறைக்கு எடுத்து வருக. வகுப்பில் பகிர்க.





உணர்வோம்!

நாம் வாழும் உலகில் நாம் விரும்பியபடி எல்லாம் நடப்பதில்லை. சில நேரங்களில் எதிர்மறையான சூழ்நிலைகளால் நாம் கவலைப்படலாம். இச்சூழல்களில் நம்பிக்கையுடன் நம்மைக் கையாளும் மனப்பக்குவம் வேண்டும். நாம் எல்லாரிடமும் நல்லவற்றை எதிர்பார்ப்பது போல, பிறரிடம் நன்றியோடு நடந்துகொள்ள வேண்டும். நமது கருத்துகளைத் தெளிவாக அன்போடு பிறரிடம் எடுத்துரைக்கும் பக்குவமும் இருக்க வேண்டும். நம்மையும் நாம் நேர்மறையாக உணரப் பழக வேண்டும். நம் தவறுகளையும் புன்னகையோடு திருத்திக்கொள்ளப் பழக வேண்டும். இதுவே, மகிழ்ச்சியான சூழ்நிலையை நமக்கு ஏற்படுத்தித் தரும்.

செய்வன திருந்தச் செய் ***–ஔவையார், ஆத்திசூடி (50)***

5th_Std_Value_Education_2025.indd 15 31-03-2026 20:17:17

4 நாமும் செய்யலாம்!



அறிவோமா?



பெண்களால் அதிக எடையைச் சுமக்க முடியாது.

ஆண்களால் மட்டுமே விமானம் ஓட்ட முடியும்.

ஆண்பிள்ளைகள் பெண்பிள்ளைகளைப் போல சமையலறை விளையாட்டுப் பொருள்களைக் கொண்டு விளையாடக்கூடாது.

பெண்கள், கார் பொம்மை வைத்து விளையாட மாட்டார்கள்.

இளஞ்சிவப்பு, வெளிர் ஊதா நிறங்களை ஆண்கள் அணிய மாட்டார்கள்.

அம்மாக்கள் நாள் முழுவதும் வேலை பார்த்துக் கொண்டே இருப்பார்கள்; அவர்களுக்குப் பசிக்காது; அவர்கள் ஒருபோதும் களைப்படைய மாட்டார்கள்.

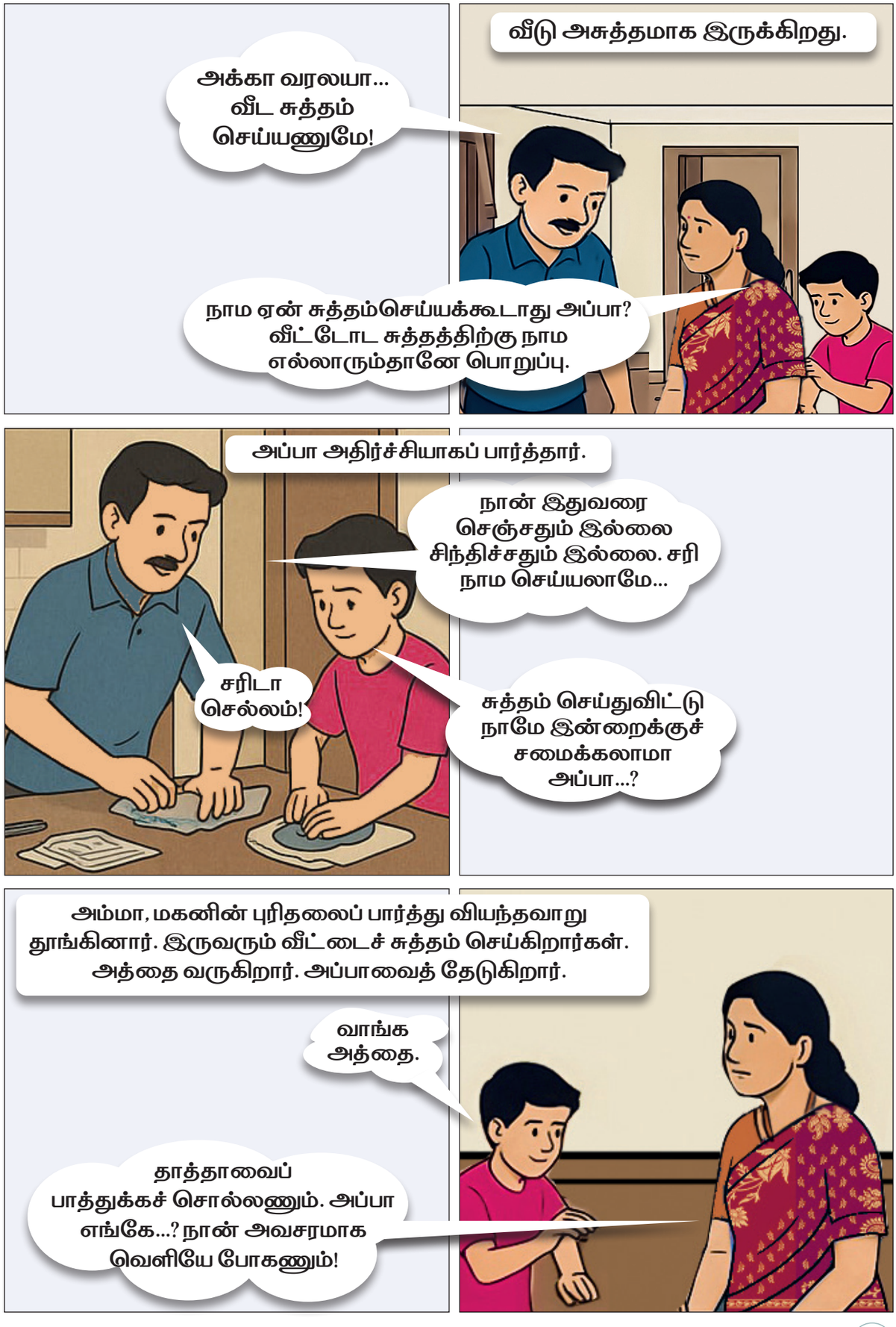
இவை போன்ற தொடர்களை நீங்கள் எப்போதாவது கேட்டிருக்கிறீர்களா? கேட்கும்போது நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள்?



கதை கேட்போமா?

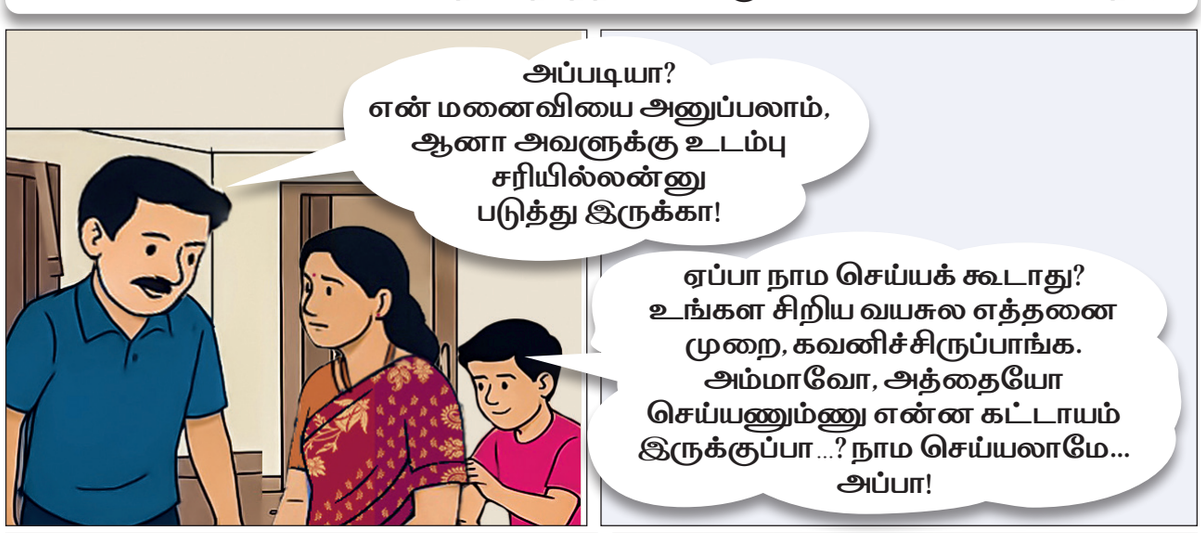


5th_Std_Value_Education_2025.indd 16 31-03-2026 20:17:17



5th_Std_Value_Education_2025.indd 17 31-03-2026 20:17:18

அத்தை வீட்டில் தாத்தா உடல் நலமின்றிப் படுக்கையில் உள்ளார். அத்தை அவசரமாக வெளியே செல்வதால் தாத்தாவைக் குளிக்க வைக்கச் சொல்கிறார்.



இருவரும் அத்தை வீட்டில் இருந்த தாத்தாவின் அருகில் சென்றனர். தன் பெற்றோரைத் தன் மனைவிதான் கவனிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் இருந்ததை நினைத்து வருந்தினார். பிறரைப்போல் தானும் தவறானசிந்தனையில் இருந்தேனே என வருத்தப்பட்டார்.





தையலை உயர்வு செய் ***– பாரதியார், புதிய ஆத்திசூடி (50)***

5th_Std_Value_Education_2025.indd 18 31-03-2026 20:17:18



பேசுவோமா?

- நீங்கள் ஆண் அல்லது பெண்ணாக இருப்பதால் ஏதாவது செயல்களைச் செய்யச் சொல்லித் தனிமைப்படுத்திய நிகழ்வுகள் உண்டா? அப்படி எனில். அவற்றைக் கூறுக.



புரிந்துகொள்வோமா?

இங்கே சில கேள்விகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றிற்கான பதில்களும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. நீங்களும் இது போல ஒரு கேள்வியையும் பதிலையும் உருவாக்குங்கள். உருவாக்குவதைப் பேசுக! எழுதுக.

ஆசிரியர் குறிப்பு பயிற்சியைப் படித்துப் புரிந்துகொள்ள வழிகாட்டுங்கள்.

ஆண்குழந்தைகளுக்கு கார் பொம்மை பிடிக்குமா? பெண்குழந்தைகளுக்கு பார்பி, சமையலறைப் பாத்திரங்கள் போன்ற பொம்மைகள் பிடிக்குமா?



எல்லா வகைப் பொம்மைகளைக் கொண்டு ஆண், பெண் என்ற பேதம் இன்றி எல்லாரும் விளையாடலாம். கார் பொம்மையை வைத்துப் பெண்குழந்தைகளும் விளையாடலாம். சமையலறைப் பொம்மைகளை வைத்து ஆண்குழந்தைகளும் விளையாடலாம். பெண்குழந்தைகளும் ட்ராக்டர் பொம்மையை எடுத்து விளையாடலாம். நாம் விரும்பும் பொம்மைகளைக் கொண்டு அனைவரும் விளையாடலாம்.

எதிர்காலத்தில் நீங்கள் செய்ய விரும்பும் பணிக்கு உங்களுடைய பாலினம் தடையாக உள்ளதா?



எந்த வேலையைச் செய்வதற்கும் நீங்கள் ஆணாகவோ பெண்ணாகவோ இருப்பது தடையல்ல. ஆண், பெண் பாகுபாட்டைப் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே இந்தச் சமுதாயம் நீக்கிவிட்டது . ஆனால், நமது எண்ணங்கள்தான் இன்னும் மாறவில்லை.

5th_Std_Value_Education_2025.indd 19 31-03-2026 20:17:18

கால்சட்டை அணிந்து உள்ளதால் மரங்களில் ஆண்கள் வேகமாக ஏற முடியும்.பெண்களால் ஏற முடியாதா?



அந்தந்தப் பணிகளுக்கு உகந்த உடைகளை அணிந்து இருபாலரும் இப்பணியைச் செய்யலாம்.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

வீட்டில் ஒவ்வொருவரும் வழக்கமாகச் செய்யும் வேலைகளை ஒரு நாள் மாற்றிச் செய்து பாருங்கள்! அனுபவங்களைப் பகிருங்கள்!

(எடுத்துக்காட்டாக, ஒவ்வொரு நாளும் தோட்டத்திற்கு அண்ணன் தண்ணீர் ஊற்றுகிறான்; தங்கை வீட்டைப் பெருக்குகிறாள்.

↑ ↓

செடிகளுக்குத் தண்ணீர் ஊற்றும் அண்ணன் வீட்டைப் பெருக்கலாம். வீட்டைப் பெருக்கும் தங்கை செடிகளுக்குத் தண்ணீர் ஊற்றலாம்).

5th_Std_Value_Education_2025.indd 20 31-03-2026 20:17:18



நீங்கள் பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து செய்யும்போது எல்லா வேலைகளையும் என்னால் செய்ய முடியும் என்ற எண்ணம் ஏற்படுகிறதல்லவா?



உணர்வோம்!

இந்தச் சமூகத்தில் பலர் ஆண் என்பதாலோ பெண் என்பதாலோ சில வாய்ப்புகளை வலியுறுத்துகின்றனர், சில உரிமைகளை வரையறுத்து உள்ளனர். இந்தப் புரிதல் கோளாறுகளால் பலரும் இன்னலுக்கு ஆளாகின்றனர். இந்தத் தவறான முறைகளைச் சமுதாயம் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே கடந்துவிட்டது. ஆனாலும், அந்தத் தவறான கண்ணோட்டங்களில் இருந்து இன்னும் விடுபடவில்லை. நேர்மறையான பார்வைகளைக் கொண்டு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவோம். எதிர்காலத் தலைமுறையினரை மீட்டெடுப்போம். பாலின வேறுபாட்டினால் வரும் தீமைகளைக் களைய ஆண்கள், பெண்கள் ஆகிய இருவரும் இணைந்து சமுதாயத்தில் பயணிப்போம்.

காலை வழிபாட்டுக் கூட்டத்தில் கூறலாமே!



- நான் அன்பாக இருப்பேன்.
- நான் தைரியமாக இருப்பேன்.
- நான் இயற்கையை விரும்புவேன்.
- நான் அமைதியை விரும்புவேன்.
- நான் பண்பாகப் பேசுவேன்.
- நான் எல்லாரையும் சமமாகப் பார்ப்பேன்.
- நான் ஆற்றலுடன் இருப்பேன்.
- நான் எல்லாருக்கும் உதவுவேன்.

ஏனெனில் நானும் மனிதன்!



5th_Std_Value_Education_2025.indd 21 31-03-2026 20:17:19

5 ஏலியனுக்கு ஏற்பட்ட அதிர்ச்சி



அறிவோமா?

படங்களைப் பார்த்து வினாக்களுக்கு விடை தேடுவோமா?



நாம் இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்ந்தால் எப்படி இருக்கும்?

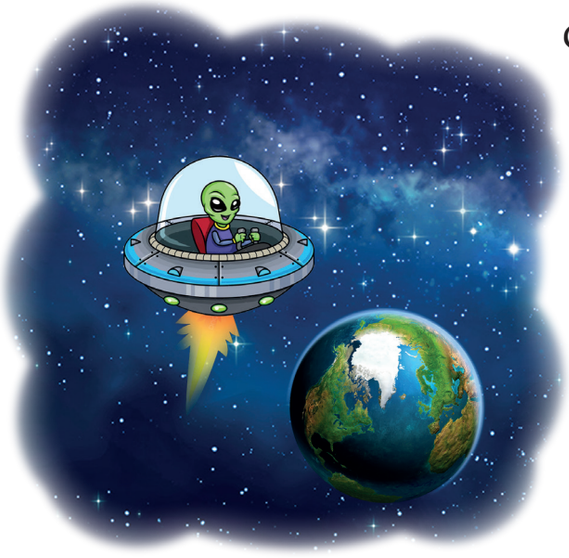


பூமியில் உள்ள மொத்தக் குடிநீரும் தீர்ந்துவிட்டால் என்ன நடக்கும்?

5th_Std_Value_Education_2025.indd 22 31-03-2026 20:17:19



கதை கேட்போமா?

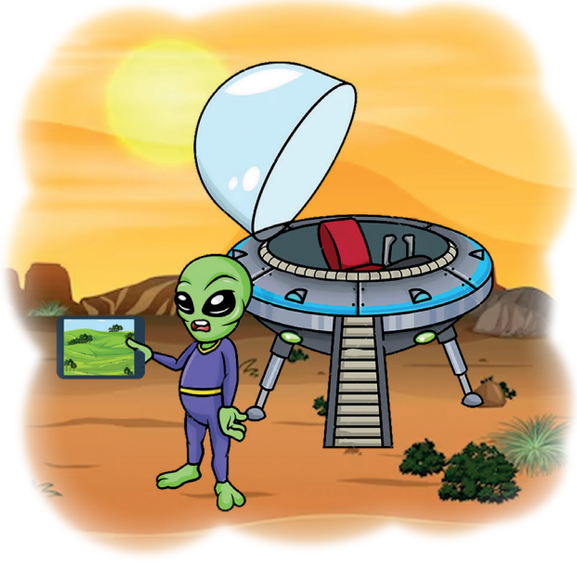


"அட பறக்கும் தட்டு ஏன் ஆடுகிறது? ஏதாவது ஒரு கோளில் தரையிறங்க வேண்டுமே... இதோ அது பூமி போலத் தெரிகிறது... சரி சரி... அங்கே போய் இறங்கலாம்..."

பறக்கும் தட்டில் இருந்து மெதுவாக வெளியே வந்தது திரு. ஏலியன். "என்ன... இது பூமி போலத் தெரியவில்லையே...வறண்ட பூமியாக இருக்கிறதே... சரி... சரி நம் கையில் உள்ள வரைபடத்தில் பார்ப்போம்."

"ஆமாம்... இது பூமிதான்! 3020ஆம் ஆண்டு என்று தெரிகிறதே... ஏன் பூமி இப்படி மாறிவிட்டது? என் தாத்தா பல காலங்களுக்கு முன்னர் பறக்கும் தட்டில் வந்து எடுத்த புகைப்படங்களை வைத்துச் சரிபார்ப்போம்..."

"அழகான நீர்நிலைகள், பசுமையான காடுகள், தூய்மையான காற்று, வகைவகையான உயிரினங்கள் எல்லாம் எங்கே?"



"பூமியை மாதிரியாக வைத்து அல்லவா என் தாத்தா எங்கள் கோளில் மாற்றங்களைச் செய்தார், அந்த பூமியா இப்படி மாறிவிட்டது?"

"என் பறக்கும் தட்டிற்கு நீராவி தேவைப்படுகிறது... எங்காவது நீர் இருக்கிறதா எனப் பார்க்கலாம்..."

5th_Std_Value_Education_2025.indd 23 31-03-2026 20:17:21



"என்ன...யார் இவர்கள்? என்னைப்போல மொட்டையாக ஒல்லியாக உள்ளார்களே... எல்லாரும் எங்கே போகிறார்கள்?"

"ஆ... அது... நகைக்கடையா? தங்க, வைர நகைகள் சிதறிக் கிடக்கின்றனவே! ஒருவர்கூட எதையும் தொடவில்லையே... படுவேகமாக எங்கேதான் ஓடுகிறார்கள்?"

"ஓ... தண்ணீர் புட்டியா? ஐந்துபேர் அதன்மேல் குவியலாக விழுந்துவிட்டார்களே?" புட்டி உடைந்துவிட்டது; உள்ளே உள்ள தண்ணீர் சிதறுகிறது... தரையில் கொட்டிய நீரையும் சிலர் நாக்கால் நக்குகின்றனரே!

"இவர்கள்நமக்குப்பயன்படமாட்டார்கள்." என்று நினைத்தது ஏலியன். வழியில் ஒரு மனிதர் விழுந்து துடிப்பதைப் பார்த்தது; அருகில் சென்றது. அவர், பேசத் தொடங்கினார். "எனது சிறுநீரகம் செயல் இழந்துவிட்டது... நீர் இல்லாமல் எல்லாரும்



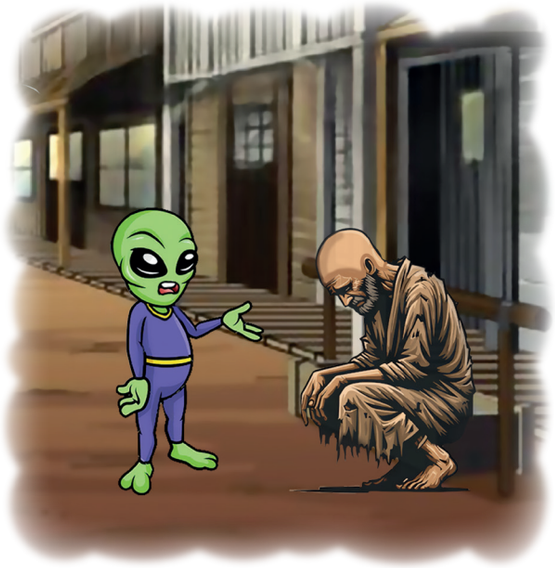


செத்துட்டாங்க... பூமி, பாலைவனமாக ஆயிடுச்சு... நாங்க எல்லாரும் தண்ணி இல்லாததுனால மொட்டை அடிச்சிட்டோம். உணவே இல்ல... சத்து மாத்திரைகளைத்தான் சாப்பிடுறோம்... இன்னும் சிலபேர்தான் பூமியில் உயிரோடு இருக்காங்க..." என்றார்.

5th_Std_Value_Education_2025.indd 24 31-03-2026 20:17:25

"உங்களோட வயசு என்ன?" ஏலியன் கேட்டது.

"எனக்கு 20 வயது ஆகிறது". "ஆனா, நீங்க பார்த்தா 70 வயது மாதிரி தெரியறீங்க" என்றது ஏலியன்.



"ஆமா! பூமியில் இருக்கிற ஒரே வேலை தண்ணீர் சுத்திகரிப்பு மட்டும்தான்... நாங்கதான் கடைசி மனிதர்கள் என நினைக்கிறோம்...



எங்களோட தவறுகளாலதான் இந்த பூமி இப்படி ஆயிடுச்சு.. ஓசோன்ல ஓட்டை விழுந்ததால... தோல் புற்றுநோய் கூட வந்திருச்சு..." என்றார்.

இதைக் கேட்ட ஏலியன் அதிர்ச்சியுடன், "பறக்கும் தட்டை எப்படியாவது சரிசெய்து என் கோளுக்குப் போய் இதைச் சொல்லவேண்டும்.



என் உலகை நான் பாதுகாக்க வேண்டும்; பூமியைப் போல எங்கள் கிரகம் மாறிவிடக்கூடாது" என நினைத்தது.

விசும்பின் துளிவீழின் அல்லால்மற்று ஆங்கே
பசும்புல் தலைகாண்பு அரிது. ***– குறள் (16)***

5th_Std_Value_Education_2025.indd 25 31-03-2026 20:17:28



பேசுவோமா?

இந்தக் கதையைக் கேட்டபோது என்னவெல்லாம் உணர்ந்தீர்கள்?



புரிந்துகொள்வோமா?

ஆசிரியர் குறிப்பு பயிற்சியைப் படித்துப் புரிந்துகொள்ள வழிகாட்டுங்கள்.

படம் பார்த்துப் பதில் கூறுங்கள் / எழுதுங்கள்!



மரம்: நான் உனக்குப் பழங்களைப் பரிசாக வைத்திருக்கிறேன்.

நீங்கள்:–? .....
.....





நீர் நிலை: நான் மீன்களைத் தருகிறேன்.

நீங்கள்:– ? .....
.....





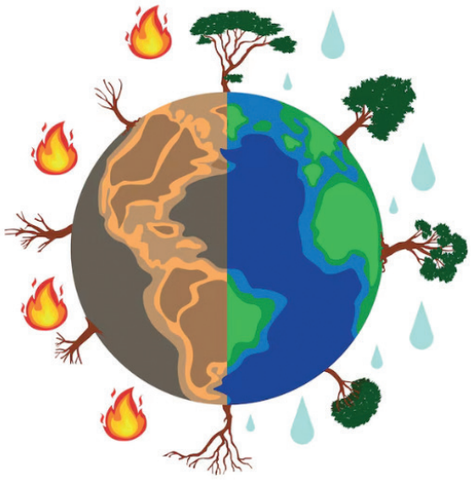
பூமி: நான் சுத்தமான ஆக்ஸிஜனைக் கொடுக்கிறேன்.

நீங்கள்:–? .....
.....



5th_Std_Value_Education_2025.indd 26 31-03-2026 20:17:29

1. கீழ்க்காணும் படங்களைப் பற்றிய உங்கள் கருத்துகளைத் தொடர்களில் எழுதுங்கள்.





சூடான பூமியும் செழிப்பான பூமியும்!

.....

.....

.....

பூமியைச் சுத்தமாக்குவோம்!

.....

.....

.....

2. சரியானதைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

இயற்கையைப் பாதுகாப்பது அவசியமா?

- இயற்கை தன்னைத் தானே சரிசெய்து கொள்ளும். ☐
- உயிரினங்களே இயற்கையைப் பாதுகாக்கும். ☐

.....

நீர் இன்றி வாழ்வது சாத்தியமா?

- சாத்தியம்தான். கடல் நீர் அதிகமாக உள்ளது. ☐
- இல்லை. உயிரினங்கள் வாழ முடியாது. ☐

.....

5th_Std_Value_Education_2025.indd 27 31-03-2026 20:17:29



என்ன செய்யலாம்?



காற்றைத் தூய்மையாக்க...

.....

.....



தண்ணீரைப் பாதுகாக்க...

.....

.....

நிலத்தைப் பாதுகாக்க...

.....

.....





உணர்வோம்!

நிலம், நீர், காற்று போன்ற இயற்கை வளங்களை அதிகமாகப் பயன்படுத்துகிறோம். எனவே, இவை மாசடைகின்றன. இதன் மூலம் பூமியை வாழும் தன்மையற்றதாக நாம் மாற்றிக் கொண்டிருக்கிறோம். பூமியின் நுரையீரலான வனங்களையும் விரைந்து அழித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். சரியான நேரத்தில் நாம் விழிப்புணர்வு அடையாவிட்டால் எதிர்காலத் தலைமுறையினருக்கு நாம் கொடுப்பதற்கு பூமியில் எதுவும் மிச்சமிருக்காது. வாழும் தகுதியற்ற பூமிதான் எஞ்சியிருக்கும்.



உலகச் சுற்றுசூழல் தினம்

ஒவ்வோர் ஆண்டும் இயற்கை தொடர்பான முக்கிய பிரச்சினைகள் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் நோக்கத்துடன் ஜூன் 5இல் உலகச் சுற்றுசூழல் தினம் அனுசரிக்கப்படுகிறது. காலநிலை மாற்றம், புவி வெப்பமடைதல், காடுகள் அழிப்பு மற்றும் பல்லுயிர் இழப்பு குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த உலகச் சுற்றுசூழல் தினம் அனுசரிக்கப்படுகிறது.

5th_Std_Value_Education_2025.indd 28 31-03-2026 20:17:31

6 அலைபேசியும் அறிவனும்

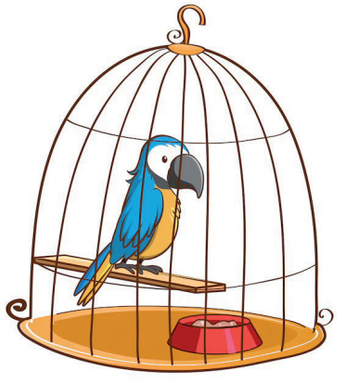


அறிவோமா?

படங்களைப் பாருங்கள்; உங்களுக்குத் தோன்றும் கருத்துகளைக் கூறுங்கள்.



அலைபேசிக் கூண்டில் சிறுவன்



கூண்டுக்குள் கிளி



அறிவை உறிஞ்சும் அலைபேசி



இரத்தம் உறிஞ்சும் அட்டைப்பூச்சி

5th_Std_Value_Education_2025.indd 29 31-03-2026 20:17:31



கதை கேட்போமா?



அறிவன் சிலம்பக் கலையில் வல்லவன். பல போட்டிகளில் கலந்துகொண்டு பரிசுகளைக் குவித்தான்.



அவனுடைய மாமா, அவனுக்குப் பிறந்தநாள் பரிசாக அலைபேசியை வழங்கினார். அவனும் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைந்தான்.

அலைபேசியில் விளையாடத் தொடங்கினான். படிப்படியாகச் சிலம்பப் பயிற்சி செய்வதைக் குறைத்தான். எப்போது பார்த்தாலும் அலைபேசியில் விளையாடிக் கொண்டிருந்தான்.



சில நாள்களில்... "சிலம்பப் பயிற்சி செய்யலைன்னா என்ன? அதற்கு மதிப்பெண்ணா தரப்போறாங்க. சிலம்பப் பயிற்சி செய்ய ரொம்ப நேரம் ஆகுது... நான் ஏன் இவ்வளவு நேரத்தை வீணடிக்கனும்?" என நினைக்கத் தொடங்கினான்.



அவனுடைய அம்மா எவ்வளவோ சொல்லிப் பார்த்தார்கள். "பார்... உன் நண்பர்கள் எல்லாம் வந்திருக்கிறார்கள்... நீ சிலம்பாட்டப் பயிற்சிக்கு செல்ல வேண்டுமாமே! மாவட்ட அளவில் ஒரு போட்டி வருகிறதாமே..."

"இல்லை... அம்மா எனக்கு, நிறைய வேலை இருக்கிறது... என்னால் போக இயலாது..." எனக் கூறிக் கொண்டே தொடர்ந்து அலைபேசியில், விளையாடிக் கொண்டிருந்தான்.



சில நாள்களில் அவன் பிறரோடு பேசுவதையும் குறைத்துக் கொண்டான். எப்போதும் அலைபேசிக்குள் மூழ்கிக் கிடந்தான்.

ஒருநாள் அறிவனின் பெரியப்பா, தனது குடும்பத்தோடு வெளிநாட்டிலிருந்து

5th_Std_Value_Education_2025.indd 30 31-03-2026 20:17:34



அவனைப் பார்க்க வந்தார். அவர்களுடன் பேச முயற்சி செய்தான். ஆனால், அவனுக்குப் பேச வார்த்தைகள் வரவில்லை. அவனுக்கு என்ன பேச வேண்டும் என்பது மறந்து போயிருந்தது.



அப்போதுதான் தான் எவ்வளவு மனிதத் தொடர்பு இல்லாதவனாக மாறிவிட்டேன் என நினைத்தான். இப்படி நான் இருந்தால் சில நாள்களில் நான் பேசும் மொழி எனக்கே மறந்துவிடும். இந்தத் தவறைத் தொடர்ந்து செய்யக்கூடாது என யோசித்தான். அவனது அலைபேசியைத் தேவைக்கு மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும் என முடிவெடுத்தான். 'உங்களுக்கு உதவி செய்யட்டுமா?' எனக்கேட்டு சமையல் அறைக்குச் சென்றான்.



தீவினை அகற்று – ஔவையார், ஆத்திசூடி (58)



பேசுவோமா?

- அறிவனுக்கு ஏற்பட்டது போன்ற அனுபவம் உங்களுக்கு ஏதேனும் ஏற்பட்டுள்ளதா? பகிருங்களேன்.
- நீங்கள் அலைபேசியைப் பயனுள்ள வகையில் எவ்வாறு பயன்படுத்துவீர்கள்?



செய்து பார்ப்போமா?

ஆசிரியர் குறிப்பு பயிற்சியைப் படித்துப் புரிந்துகொள்ள வழிகாட்டுங்கள்.

1. படத்திற்கேற்ற தொடரைப் பொருத்தி உங்கள் கருத்தைக் கூறுக.







என் நேரம் முழுவதையும் அலைபேசி எடுத்துக் கொண்டது!	ஆளுக்கொரு அலைபேசி!	எங்கள் வீடு! எங்கள் உலகம்!

5th_Std_Value_Education_2025.indd 31 31-03-2026 20:17:35

2. நீங்கள் எதைச் செய்வீர்கள்? ஏன்?



படம் எடுப்பீர்களா?

காப்பாற்றுவீர்களா?





உங்கள் வீட்டுக் குப்பையைப் பக்கத்து வீட்டிற்குள் கொட்டலாமா?

உங்களைப் பயமுறுத்தும் தகவலை அடுத்தவருக்கு அனுப்பலாமா?





நான் பார்க்கும் அலைபேசியால் ஆத்திரமும் ஆவேசமும் கொள்கிறேன்!

நான் படிக்கும் புத்தகங்களால் நான் அமைதியாக, அன்பாக இருக்கிறேன்.



நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடிக் கருத்தை எழுதுவோமா?



கவிதா எப்பொழுதும் அலைபேசியில் நேரத்தை வீணடிக்கிறாள். அவளால் இப்போது புத்தகங்களைப் படிக்க முடிவதில்லை. அவள் படிக்க வழிகாட்டுங்களேன்!

.....

.....

.....

கதிரவன் எப்போதும் வீட்டுப்பாடத்தை இணையத்தைப் பார்த்து செய்து வருவான். இச்செயல், அவன் அறிவை வளர்க்குமா? இதைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?



.....

.....

.....

5th_Std_Value_Education_2025.indd 32 31-03-2026 20:17:37

கீழ்க்காணும் முழக்கத் தொடர்களைக் காலை வழிபாட்டுக் கூட்டத்தில் கூறுவோமா?

திங்கள்	ஓடி ஆடி விளையாடுவோம் கூடி நன்றாய் விளையாடுவோம்! வேண்டாம் வேண்டாம் – எப்போதும் அலைபேசியில் விளையாட்டு!
செவ்வாய்	கற்பனையைக் கெடுக்குமே அலைபேசி குழப்பத்தைக் கொடுக்குமே அலைபேசி படைப்பாற்றலைக் கெடுக்குமே அலைபேசி பதற்றத்தைக் கொடுக்குமே அலைபேசி மன அமைதியைக் கெடுக்குமே அலைபேசி மன இறுக்கத்தைக் கொடுக்குமே அலைபேசி
புதன்	பாதுகாப்போம் பாதுகாப்போம் – நம் மூளைச் செல்களைப் பாதுகாப்போம்! வளர்ப்போம் வளர்ப்போம் – எப்போதும் அறிவாற்றலை மட்டுமே வளர்ப்போம்!
வியாழன்	தவிர்ப்போம் தவிர்ப்போம் – அதீத அலைபேசிப் பயன்பாட்டைத் தவிர்ப்போம்! உணர்வோம் உணர்வோம் – நம் விவரங்களை இணையத்தில் ஏற்றுவது ஆபத்து என உணர்வோம்!
வெள்ளி	பயன்படுத்துவோம் பயன்படுத்துவோம் – அளவாய்ப் பயன்படுத்துவோம் அலைபேசியை! வாழ்வோம் வாழ்வோம் அருமையாய் வாழ்வோம் எப்போதும்!



உணர்வோம்!

அளவுக்கு மீறிய ஊடகப் பயன்பாடு, நமது மூளையைச் சிதைக்கின்றது. நமது மூளையை ஒரு சிறிய அலைபேசி கட்டுப்படுத்துவதை நாம் அனுமதிக்கக் கூடாது. அலைபேசியை அதிகம் பயன்படுத்துவதால் நமது திறன்கள் எல்லாம் மறையத் தொடங்குகின்றன. எனவே, ஊடகப் பயன்பாட்டைக் குறைத்து ஆக்கச் சிந்தனை உடையவர்களாக மாறுவோம்; நம் சமூகத்தையும் மாற்றுவோம்!

நுனிக்கொம்பர் ஏறினார் அஃதுஇறந்து ஊக்கின்
உயிர்க்குஇறுதி யாகி விடும். – குறள் (476)

5th_Std_Value_Education_2025.indd 33 31-03-2026 20:17:37

7 கண்மணியின் மாறுவேடம்



அறிவோமா?

முடிவைக் கூறலாமா?



என்ன நடந்திருக்கும்?

4

உங்கள் முடிவுகள் வேறுபட்டவையாக, புதுமையாக இருந்தனவா?

5th_Std_Value_Education_2025.indd 34 31-03-2026 20:17:37



கதை கேட்போமா?



இது ஒரு மலை கிராமத்தின் ஊராட்சி ஒன்றியத் தொடக்கப்பள்ளி. காலை வழிபாட்டுக் கூட்டத்தில் அறிவிப்பு செய்கிறார் ஆசிரியர்.

"அன்பு மாணவர்களே! அருகில் உள்ள மேல்நிலைப் பள்ளியில் நாளை காலை கலைத்திருவிழா நடைபெறும். நமது பள்ளிப் போட்டிகளில் வெற்றி பெற்ற மாணவர்கள், அதில் கலந்துகொள்ள வேண்டும். பெயர்கள் இதோ: தனி நடனம் – மாலதி, மாறுவேடம் – கண்மணி, குழு நடனம் – மணி, ரவி, சிவா, வரதன், கவியரசன் மற்றும் புகழ்..."

கூட்டம் முடிந்தது. அனைவரும் வகுப்பறைக்குச் சென்றனர். கலைத்திருவிழாவிற்குப் பயிற்சி செய்தனர்.

நாம ரெண்டு பேரும் ஒரே தெரு தானே, நாம கலைத்திருவிழாவுக்குப் போற பள்ளி ஒரு கிலோ மீட்டர் தூரம் தானே, சேர்ந்தே போகலாமா?



ஆமாம். இரண்டு பேரும் சேர்ந்தே போகலாம்.



இதோ பாரேன், கண்மணி. என் கரகம் நல்லா இருக்கா?

அழகா இருக்குது, மாலதி

நான் மாறுவேடப் போட்டிக்கு மயில் வேடம் போடப் போகிறேன். இதோ... என் மயில் ஆடை.

கண்மணி பையைத் திறந்தாள். மயில் ஆடை இருந்தது. ஆனால், காகிதத்தால் செய்து வைத்த தோகையைக் காணவில்லை. என்ன செய்வது? அதிர்ச்சி அடைந்தாள்.

5th_Std_Value_Education_2025.indd 35 31-03-2026 20:17:38







மேடை ஏறினாள், கண்மணி. மயில் போல ஆடி நடித்துக் காட்டினாள். கூட்டத்தில் ஒரே கரவொலி! முதல் பரிசு அறிவிக்கப்பட்டது. மாலதி மகிழ்ச்சியாகப் புன்னகைத்தாள். வெற்றிக் கோப்பையைத் தலைமை ஆசிரியரிடமிருந்து பெற்றுக் கொண்டாள் கண்மணி.

நினைப்பது முடியும் *–பாரதியார் புதிய ஆத்திசூடி (56)*

5th_Std_Value_Education_2025.indd 36 31-03-2026 20:17:38



புரிந்துகொள்வோமா?

நீங்கள் எப்படி நடந்துகொள்வீர்கள்?

நிகழ்வு 1

அங்கவை பள்ளியிலிருந்து வீட்டிற்கு வந்தாள். அம்மா எதிர்வீட்டுப் பாட்டியை மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் சென்றிருந்தார். அங்கவைக்குப் பசித்தது. வீட்டிற்கு முன்னால் வெள்ளரிக் கொடியில் காய்கள் இருந்தன. வாழை மரத்தில் எட்டும் தொலைவில் பழங்கள் இருந்தன. அங்கவை பசியால் அழுது கொண்டிருந்தாள்.



நீங்கள் அங்கவையாக இருந்தால் என்ன செய்திருப்பீர்கள்?

நிகழ்வு 2

கபிலன் கடற்கரைக்கு அருகில் வசித்து வந்தான். ஒருநாள் திடீரென அலைகள் உயரமாக எழுவதைப் பார்த்தான். வீட்டில் யாரும் இல்லை. ஓடுவதற்குள் அலை நெருங்கிவிடும். உடனே யோசித்தான். அருகில் இருந்த ஏணியைத் தென்னை மரத்தில் வைத்தான். மளமளவென ஏறினான். கீற்றுக்கும் மேல் உட்கார்ந்து இறுக்கமாகப் பற்றிக் கொண்டான். அலைகளில் இருந்து அவன் மட்டும் தப்பித்தான். மீட்புக் குழுவினர் அவனை மீட்டனர்.



கபிலன் மாற்றி யோசித்தது போல் நீங்கள் எப்போதாவது சிந்தித்திருக்கிறீர்களா?

5th_Std_Value_Education_2025.indd 37 31-03-2026 20:17:39

நிகழ்வு 3

சிறுவர் உலகம்!



குழந்தைகள் மட்டும் வாழும் அதிசய உலகில் உங்களைத் தலைவராகத் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். தங்களுக்கான விதிகளைக் குழந்தைகளே வகுக்கிறார்கள். (எதைச் சாப்பிட வேண்டும், எப்பொழுது தூங்க வேண்டும், எப்பொழுது படிக்க வேண்டும் என்பன போன்றவை.)

தலைவராக நீங்கள் உருவாக்கும் விதிகளை எழுதுக.

1. உணவு உண்டபின் அவரவர் தட்டுகளை அவரவர்களே கழுவ வேண்டும்.
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



உணர்வோம்!

இந்த உலகில் தீர்க்க முடியாத பிரச்சினைகள் என எதுவும் இல்லை. "இதுதான் என் நிலை" என எப்போதும் மனம் தளர்ந்து ஓய்ந்து விடுவது கூடாது. கடினமான சூழலைக் கடந்து சிந்தித்தால் எளிதான தீர்வுகள் பலவும் நம் கண்களுக்குத் தெரியும். ஒரு வட்டத்திற்குள் நிற்காமல் புதிது புதிதாய் சிந்தித்ததன் விளைவாகப் பல்வேறு அறிவியல் படைப்புகள் தோன்றியுள்ளன. நாமும் சிந்திக்கத் தொடங்குவோம்; புதிய படைப்புகளை உருவாக்குவோம்.

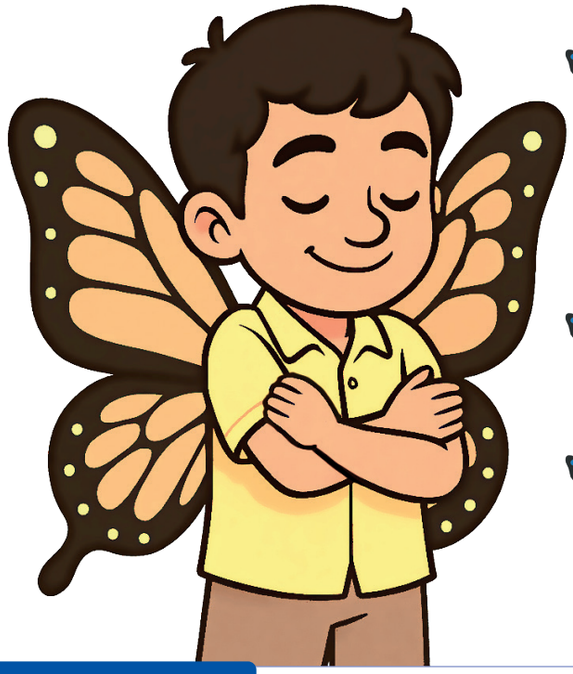
5th_Std_Value_Education_2025.indd 38 31-03-2026 20:17:39

அமைதி பெறுவோம்!

நீங்கள் பதற்றமாக, கோபமாக, வருத்தத்துடன் இருக்கும் நேரங்களில் இந்த உத்தியைப் பயன்படுத்தலாம்.

- உங்கள் கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள்.
- கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் தோள்களின் மேல் உங்கள் கைகளைக் குறுக்காக வையுங்கள்.
- மெதுவாக மூச்சை உள்ளே வெளியே இழுத்து விடுங்கள்.
- நிறுத்துங்கள்.
- மீண்டும் தொடருங்கள்.





- வண்ணத்துப்பூச்சி இறகுகளை அடிப்பதுபோல மெதுவாக உங்களைக் கைகளால் தட்டுங்கள். (10 முறை)
- உங்களை நேர்மறையாக உணருங்கள்.
- நீங்கள் அமைதி ஆகும்வரை தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

ஆசிரியர் குறிப்பு பயிற்சியைப் படித்துப் புரிந்துகொள்ள வழிகாட்டுங்கள்.

5th_Std_Value_Education_2025.indd 39 31-03-2026 20:17:40

சுகாதாரப் பழக்கங்கள்

ஆசிரியர் குறிப்பு பயிற்சியைப் படித்துப் புரிந்துகொள்ள வழிகாட்டுங்கள்.



முகிலன்

கழிவறையைப் பயன்படுத்திவிட்டுத் தண்ணீர் ஊற்றாமல் சென்றபோது___	இப்படிச் செய்யாதே... தண்ணீரை ஊற்றிவிட்டு வா...
நண்பர்களுடன் சேர்ந்து கைகளில் எச்சிலைத் துப்பி விளையாடியபோது___	இவ்வாறு செய்தால் நோய்க் கிருமிகள் பரவும்; செய்யாதே!
மதிய உணவு சாப்பிட்டுவிட்டுக் கைகளைக் கழுவாமல் கால் சட்டையில் துடைத்தபோது___	இப்படித் துடைக்காதே... இது தூய்மையற்ற செயல்!
அழுக்கான துணிகளைத் தொடர்ந்து அணிந்து துர்நாற்றத்தோடு வந்தபோது___	உன் அருகில் வந்தால் துர்நாற்றம் வீசுகிறது; தயவுசெய்து ஆடையை மாற்று!
மூக்கைச் சிந்திச் சுவரில் துடைத்தபோது___	கைக்குட்டை பயன்படுத்தினால் உனக்கும் பிறருக்கும் பயன் தரும்.
கழிவறைச் சுவரில் கிறுக்கி, படங்களை வரைந்தபோது___	வேண்டாம். இது முறையற்ற செயல்!



அறிவன்

அறிவன் சொன்ன எதையும் முகிலன் கேட்கவில்லை. முகிலனை எப்படி நீங்கள் வழி நடத்துவீர்கள்? கூறுங்களேன்.

5th_Std_Value_Education_2025.indd 40 31-03-2026 20:17:40

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!

5th_Std_Value_Education_2025.indd 41 31-03-2026 20:17:45

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.

5th_Std_Value_Education_2025.indd 42 31-03-2026 20:17:46



நண்பர்களுடன் பகிர்ந்து
உண்பேன்.



நானே முன்வந்து உதவுவேன்.



என்னுடைய முறை வரும்வரை
காத்திருப்பேன்.



நண்பர்களைப் புரிந்துகொள்வேன்;
சமவாய்ப்புக் கொடுப்பேன்.



அனைத்துச் செயல்பாடுகளிலும்
முன்வந்து பங்கேற்பேன்.

5th_Std_Value_Education_2025.indd 43 31-03-2026 20:17:47

சாலைப் பாதுகாப்பு



பெரியவர்களின் துணையுடன் சாலையினைக் கடப்போம்.



கவனமின்றிச் சாலைகளில் நடப்பதைத் தவிர்ப்போம்.



தலைக்கவசம் அணிந்து வாகனத்தில் செல்வோம்



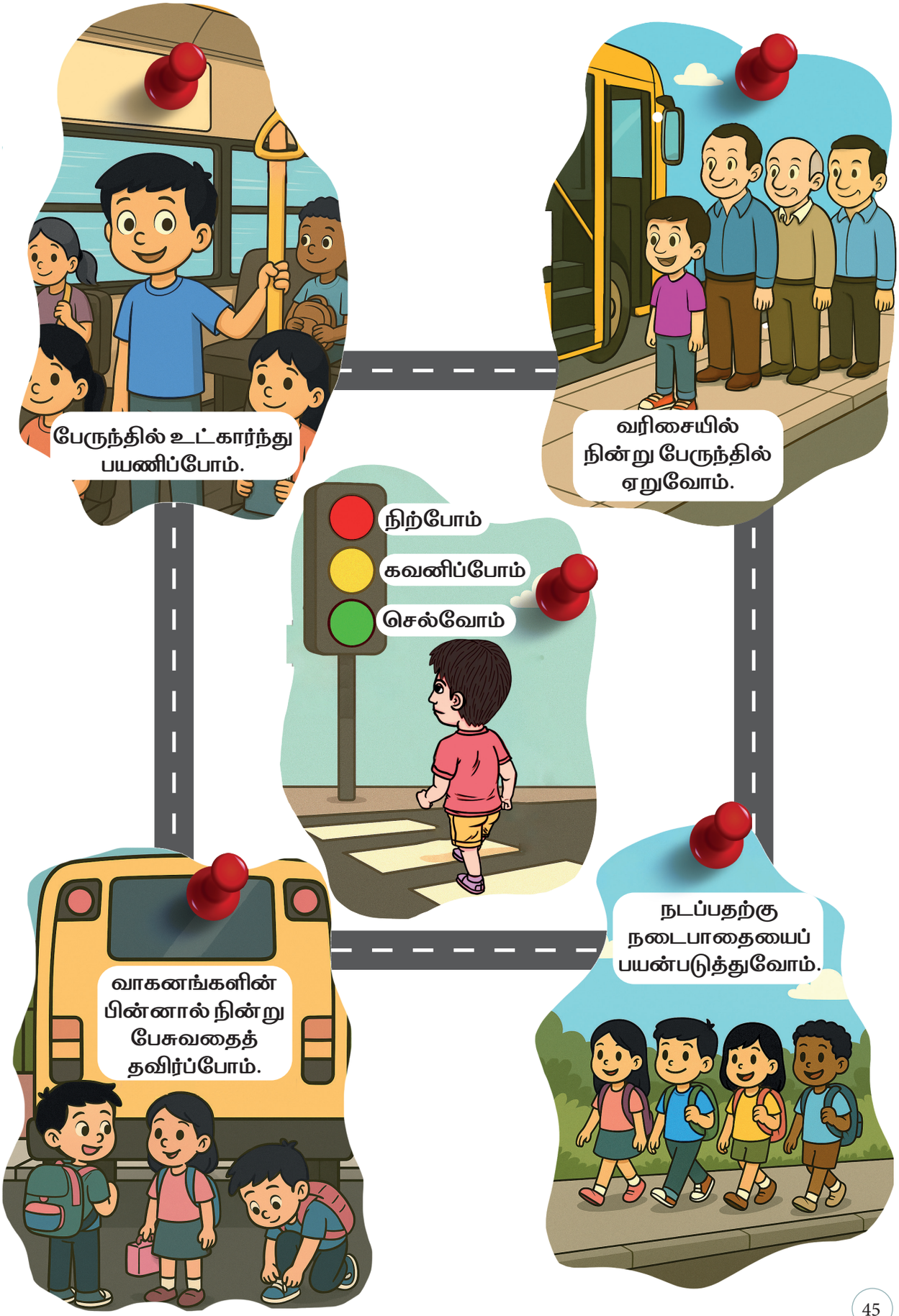
சாலைகளில் விளையாடுவதைத் தவிர்ப்போம்.



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

கரம், சிரம் புறம் நீட்டாதே!

5th_Std_Value_Education_2025.indd 44 31-03-2026 20:17:49



5th_Std_Value_Education_2025.indd 45 31-03-2026 20:17:50

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

5th_Std_Value_Education_2025.indd 46 31-03-2026 20:17:51

பகிர்தல்



சுறுசுறுப்பு

5th_Std_Value_Education_2025.indd 47 31-03-2026 20:17:52

வாழ்க்கைத் திறன்கள் மற்றும் விழுமியக் கல்வி – வகுப்பு 5

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

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

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

பக்க வடிவமைப்பு மற்றும் ஓவியம்

திரு. பக்கிரிசாமி அண்ணாதுரை
திரு. மனோகர் இராதாகிருஷ்ணன்
திரு. பா. ரவி குமார்
திரு. அ. டேனியல்
திரு. மா. இயேசு ரத்தினம்

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:

5th_Std_Value_Education_2025.indd 48 31-03-2026 20:17:52