

தமிழ்நாடு அரசு

வாழ்வியல் திறன்கள்
மற்றும்
விழுமியக் கல்வி



ஏழாம் வகுப்பு

2025 - 2026

பள்ளிக் கல்வித்துறை

தீண்டாமை மனிதநேயமற்ற செயலும் பெருங்குற்றமும் ஆகும்

7th_Value Education Module.indd 1 31-03-2026 17:12:27

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

7th_Value Education Module.indd 2 31-03-2026 17:12:28

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.**

7th_Value Education Module.indd 3 31-03-2026 17:12:28



அறிமுகம்



படிப்போமா!



கலந்துரையாடல்



சிந்தனைப் பகுதி



தொடர்பணி



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

7th_Value Education Module.indd 4 31-03-2026 17:12:28

முகவுரை

அன்பு மாணவச் செல்வங்களே!

அறிவும் திறமையும் மனிதனை வளர்ச்சிக்குத் தூண்டும். அதற்கும் மேலாக உயர் விழுமியங்களுடன் வாழ்தல் ஒருவரை முழு மனிதனாக்கும். ஒரு நல்ல சமூகம் உருவாகவும் அமைதியான வாழ்வு மலரவும், ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் உயர் விழுமியங்களுடன் வாழ்தல் முதன்மையான தேவையாகும். இந்த வாழ்வியல் திறன்கள் மற்றும் விழுமியக் கல்வி நூல் உங்களின் கல்விப் பயணத்தில் ஒரு புதிய பரிமாணத்தைச் சேர்க்கும் நோக்குடன் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

வாழ்க்கையின் அறைகூவல்களை எதிர்கொள்ளவும் சரியான முடிவுகளை எடுக்கவும் பிற மனிதர்களுடன் நல்லுறவைப் பேணவும் தேவையான அறநெறிகள், மனிதாபிமானம், சமூகப் பொறுப்புணர்வு, தேசப்பற்று போன்ற உயரிய பண்புகளை நீங்கள் வளர்த்துக்கொள்ள இது ஒரு வாய்ப்பாக அமையும். பாடநூல்களில் உள்ள செய்திகளைத் தாண்டி, அன்றாட வாழ்வியலைப் புரிந்துகொள்ளவும் உங்களைச் சார்ந்துள்ள உலகின் மீது அக்கறையுடன் செயல்படவும் இத்தொகுப்பு வழிகாட்டும்.

"சுடர்விட்டு எரியும் ஒரு விளக்குதான், மற்றொரு விளக்கை ஏற்ற உதவும்" என்பது இரவீந்திரநாத் தாகூரின் கூற்று ஆகும். அவரது கூற்றை மெய்ப்பிக்கும் வகையில், நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளப்போவது வெறும் விதிகள் மட்டுமல்ல; அது உங்கள் மனத்தில் ஒரு நேர்மறை மாற்றத்தை விதைத்து, உங்களை ஒரு சிறந்த மனிதராக, பொறுப்புள்ள குடிமகனாக உருவாக்குவதற்கான அடித்தளமாகும். இந்த விழுமியங்கள் உங்கள் வாழ்க்கைப் பாதையை ஒளிமயமாக்கி, உங்களையும் நீங்கள் சார்ந்துள்ள உலகத்தையும் மெருகேற்றும் என்பதில் ஐயமில்லை.

இக்கட்டகத்தில் வாழ்வியல் திறன்கள், விழுமியங்கள், பாலினச் சமத்துவம், சுற்றுச்சூழல் விழிப்புணர்வு, சமூக ஊடகத்தின் முறையான பயன்பாடு, சுகாதாரமான பழக்கவழக்கங்கள், ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள்,நேர்மறை எண்ணங்கள், போதைப் பொருள்களின் தீமைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஆகியவற்றை வலியுறுத்தும் வகையிலான கருத்துகள் அனைத்தும் கதை, உரையாடல், கடிதம் மற்றும் உண்மை நிகழ்வுகளாக விரிவாகத் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

வாருங்கள்! இந்த மதிப்புமிகு பயணத்தில் இணைந்து, சிறந்த எதிர்காலத்தை உருவாக்குவோம்!

7th_Value Education Module.indd 5 31-03-2026 17:12:28

பொருளடக்கம்

வ. எண்	தலைப்பு	பக்க எண்
1	துணிவே துணை	1
2	பிறர் நலம் பேணுதல்	4
3	தேசிய ஒருமைப்பாடு	7
4	அன்பின் எல்லை	12
5	சீர்தூக்கி....	15
6	குழந்தைப் பாதுகாப்பு	18
7	நகர்ப்புற வனவியல்	21
8	சிந்தித்துச் செயல்படு	24
9	அனுபவப் பாடம்	27
10	அளவான இணையத்தளப் பயன்பாடு	30

7th_Value Education Module.indd 6 31-03-2026 17:12:28

1 துணிவே துணை

'துணிவே வெற்றியின் அடையாளம்'

துணிவு என்பது, உடல் வலிமை அல்லது சாகசத்தை மட்டும் குறிப்பதல்ல. இது நமது அன்றாட வாழ்வில் எந்நேரமும் வெளிப்படலாம். ஒருவருக்கு ஏற்படும் இழப்பைத் தாங்கிக்கொள்வது, தவறுகளை ஒப்புக்கொள்வது, பிரச்சினைகளிலிருந்து மீண்டெழுவது, புதிய முயற்சிகளை மேற்கொள்வது என எல்லாவற்றிலும் ஒருவிதத் துணிவு பொதிந்துள்ளது.



அது ஓர் அழகான கிராமம். பச்சைப்பசேலென வயல்வெளிகள்; சலசலப்புடன் ஓடும் சிற்றாறு. அந்தக் கிராமத்தில் மதிவாணன் என்ற சிறுவன் தன் பெற்றோருடன் வசித்து வந்தான். மதிவாணன் மற்ற சிறுவர்களைப் போல விளையாடவும் ஓடித் திரியவும் விரும்ப மாட்டான். ஏனெனில், அவன் ஒரு மாற்றுத்திறனாளி. ஒரு கால் சற்றுத் தாங்கித்தாங்கி நடப்பான். அதனாலேயே எந்தச் செயலைச் செய்யும்போதும் ஒருவிதத் தயக்கத்தைக் காட்டுவான். ஆனால், சிறுவயது முதலே நீச்சல், பாடுதல் போன்ற கலைகளைக் கற்றுத் தேர்ந்தவன்.

ஒரு நாள், பள்ளி முடிந்து தன் நண்பர்களுடன் வீடு திரும்பிக்கொண்டிருந்தான். வீட்டிற்குச் செல்லும் வழியில் ஓடும் சிற்றாற்றின் குறுக்கே மரப்பாலம் ஒன்று இருந்தது. அன்று மழை பெய்திருந்ததால் அந்தச் சிற்றாற்றில் வெள்ளம் பெருக்கெடுத்து ஓடிக்கொண்டிருந்தது. அந்தப் பாலத்தில் அவர்களுக்கு முன்னே சிறிது தூரத்தில் பள்ளிச் சிறுமி ஒருத்தி சென்று கொண்டிருந்தாள். பாலத்தின் நடுவே பலகை உடைந்திருந்ததைக் கவனிக்காமல் ஆற்றில் அவள் தவறி விழுந்து பாலத்தின் பலகையைப் பிடித்துத் தொங்கிக் கொண்டிருந்தாள். அவளது அலறல் சத்தம் மதிவாணனின் காதில் விழுந்தது.



7th_Value Education Module.indd 1 31-03-2026 17:12:29

வெள்ளத்தின் வேகத்தையும் சிறுமியின் அபாயகரமான நிலையையும் பார்த்து அவனுடன் வந்த மற்ற சிறுவர்களுக்கு என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லை. எனவே, பயந்து ஒதுங்கி நின்றனர். ஆனால், மதிவாணன் ஒரு கணங்கூடத் தாமதிக்கவில்லை. பாலத்தில் மெதுவாக நடந்துசென்று சிறுமி இருக்கும் இடத்தை அடைந்தான். அவளின் கையை இறுகப்பற்றினான். அந்த நேரத்தில் பலகை நழுவியதால் இருவரும் ஆற்றில் விழுந்தனர். மதிவாணன் மனந்தளராமல் நீந்தினான். வெள்ளத்தின் வேகம் அவனை இழுத்துச் சென்றாலும், அவன் தனது முழு பலத்தையும் கொண்டு நீந்தினான்.



வெள்ளத்தின் வேகம் இருவரையும் இழுத்துச் சென்றது. கரையை நோக்கி நீந்துவது மிகவும் கடினமாக இருந்தது. இருப்பினும் மதிவாணன் மனம் தளரவில்லை. சிறுமியின் முகத்தில் வெளிப்பட்ட பயத்தைப் பார்த்தான். அவளை எப்படியாவது காப்பாற்ற வேண்டும் என்ற எண்ணம் அவனுக்குள் உறுதியாக இருந்தது.

சிறுமியின் கையை இறுகப் பிடித்துக்கொண்டு சிரமப்பட்டு நீந்தினான். அப்பொழுது, ஆற்றில் மிதந்து வந்த ஒரு மரக்கிளையை மறுகையால் பிடித்துக் கொண்டான். அவர்கள் ஆபத்தான நிலையில் இருப்பதைக்கண்டு ஓடிவந்த கிராம மக்கள், இருவரையும் பாதுகாப்பாகக் கரைசேர்த்தனர்.

கரையில் நின்றிருந்த மற்ற சிறுவர்களும் ஊர்மக்களும் மதிவாணனின் துணிவை வியந்து பாராட்டினர்.



மதிவாணன், அன்று சிறுமியின் உயிரை மட்டும் காப்பாற்றவில்லை, தனக்குள் இருந்த பயத்தையும் தனது துணிவால் வென்றான். அவனது உடல்நிலை பிறருக்கு உதவுவதில் ஒரு தடையாக இருக்கவில்லை என்பதை உணர்ந்தான். அன்று அவன் செய்தது வீரதீரச் செயல் மட்டுமன்று, மனிதநேயமும் நிறைந்தது.

7th_Value Education Module.indd 2 31-03-2026 17:12:30

பிறர் ஆபத்தில் இருக்கும்போது தயங்காமல் உதவி செய்யும் மனப்பாங்கும் எந்த நிலையிலும் மனந்தளராத உறுதியும்தான் 'துணிவு' என்பதை மதிவாணன் தனது செயலால் உணர்த்தினான்.

துணிவு என்பது உடல் வலிமையா? மன வலிமையா?

நீ பள்ளியிலிருந்து வீட்டுக்கு வரும்போது, பூட்டியிருக்கும் ஒரு வீடு தீப்பிடித்து எரிவதைப் பார்க்கிறாய். நீ என்ன செய்வாய்?



சென்ற வருடம் இந்தியச் சிறாருக்கான தேசிய வீரதீர விருது (National Bravery Award for Indian Children) பெற்ற சிறார்களின் பெயர்களையும் அவர்கள் செய்த வீரதீரச் செயல்களையும் சேகரித்துவரச் செய்தல்.

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
❖ இரக்கம் ❖ பிறருக்கு உதவுதல் ❖ தன்னம்பிக்கை ❖ துணிவு ❖ சமூக சேவை ❖ மனித நேயம்	❖ பிறர் நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்த்தல் ❖ பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல் ❖ முடிவெடுத்தல்

துன்பம் உறவரினும் செய்க துணிவுஆற்றி
இன்பம் பயக்கும் வினை – குறள் (669)

7th_Value Education Module.indd 3 31-03-2026 17:12:31

2 பிறர் நலம் பேணுதல்

'உயிர்களிடத்தில் அன்பு காட்டுவோம்'

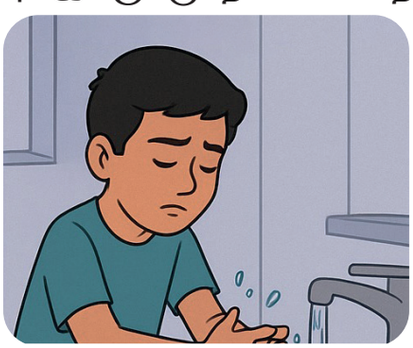
பிறர்மீது அக்கறை கொள்ளுதல் என்பது மற்றவர்களின் உணர்வுகளையும் தேவைகளையும் மதித்து, அவர்களுக்கு உதவி செய்யவும் ஆதரவு கொடுக்கவும் முன்வருவதாகும். இது மனிதர்களிடையே அன்பையும் நல்லிணக்கத்தையும் வளர்த்து, ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்க உதவுகிறது. பிறர்மீது அக்கறை காட்டுவது என்பது அடிப்படை மனிதப் பண்பாகும்.



அன்று விடுமுறை நாள். தமிழன்பனுக்கு வெளியில் சென்று விளையாட ஆசையாக இருந்தது. அப்பாவிடம் அனுமதி பெற்றான். தமிழன்பனுக்கு அவனுடைய அப்பாவை மிகவும் பிடிக்கும். இவ்வுலகிலேயே தன் தந்தையைப் போல யாருமில்லை என்று உள்ளுக்குள் மகிழ்வான். அவன் செய்யும் செயல்களில் உள்ள நன்மைகளை எடுத்துக்கூறி, வியப்பூட்டும் பரிசுகள் வழங்குவார்; மனமுவந்து பாராட்டுவார். அவன் எப்போதும் நன்முறையில் பேசும் அப்பாவை நினைத்துப் பெருமிதம் கொள்வான்.



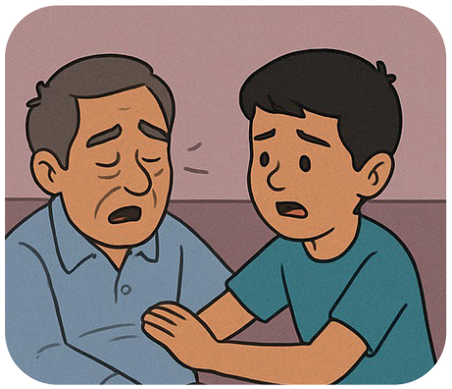
விளையாடச் சென்ற தமிழன்பன் வீட்டிற்குத் தாமதமாக வந்தான். அப்பா, ஏன் தாமதம் என்றுகூடக் கேட்கவில்லை. அவனுக்குக் கைகொடுத்து "வாழ்த்துகள் செல்லமே!" என்றார். நான் யாரிடமும் எதுவும் சொல்லவில்லையே! எப்படி இவருக்கு நான் செய்த செயல் தெரிந்தது என்று உள்ளுக்குள் நினைத்தான். அம்மா அவனுக்குப் பிடித்த சிறுதானியச் சத்துருண்டையைச் சாப்பிடக் கொடுத்தார். அவன் "இருங்கள் அம்மா, வருகிறேன்" என்று கூறிவிட்டு நண்பனை அலைபேசியில்



7th_Value Education Module.indd 4 31-03-2026 17:12:31



அழைத்து "என் அப்பாவிடம் நீ ஏதேனும் சொன்னாயா?" எனக் கேட்டான். அவனும் "நான் எதுவும் சொல்லவில்லை" என்றான். "அப்படியென்றால் யார் சொல்லியிருப்பார்" என்று தனக்குள்ளேயே மீண்டும் மீண்டும் கேட்டுக்கொண்டான். அதன் பிறகு கை, கால், முகம் கழுவியபின் அம்மா கொடுத்த சத்துருண்டையைச் சாப்பிட்டுவிட்டு வீட்டுப்பாடம் செய்தான். பிறகு சிறிது நேரம் தொலைக்காட்சியைப் பார்த்தான்.



இரவு சாப்பாடு முடிந்ததும், சிறிது நேரம் அன்று நடந்த நிகழ்வுகளைப் பேசுவது அவர்களின் வழக்கம். அப்பொழுது அப்பா கூறினார், "வெயிலின் தாக்கத்தால் சாலையில் மயங்கி விழுந்த பெரியவர் ஒருவரைக் காப்பாற்ற நீ 108 எண்ணுக்குத் தொடர்புகொண்டு அவசர ஊர்தியை வரவழைத்து அப்பெரியவரை மருத்துவமனையில் சேர்த்தாயாமே!



மேலும், அவரின் உறவினர்கள் வரும்வரை கண்ணும் கருத்துமாய் அவரைக் கவனித்துக்கொண்டதையும் என் நண்பர் அலைபேசியில் தெரிவித்தார். நீ சிறப்பான செயல் செய்தாய் தமிழன்பன். எது நடந்தாலும் நமக்கென்ன என்று போகாமல் சூழலைப் புரிந்துகொண்டு அனைத்து உயிர்களுக்கும் உதவி செய்வதே மனிதப் பண்பு" என்று கூறி அப்பா நெகிழ்ந்தார். அம்மாவும் அவனை மனதாரப் பாராட்டினார். தமிழன்பன் பேரானந்தம் அடைந்தான்.



கோடைக்காலங்களில் உடல்நலத்தைப் பாதுகாக்க நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்.

7th_Value Education Module.indd 5 31-03-2026 17:12:32

அன்றாட வாழ்வில் உங்கள் கருணையை என்னென்ன வழிகளில் வெளிப்படுத்துவீர்?



கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு சூழ்நிலையையும் புரிந்து செயல்படவும்.

1. உங்கள் பள்ளிக்கு அருகில் அதிகளவில் குப்பைகள் தேங்கியுள்ளன. இதனால் சுகாதாரக்கேடு ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது.

❖ நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

_____

2. உங்கள் வீட்டில் தண்ணீர் வீணாகிறது. உங்கள் பெற்றோர்கள் அதைக் கண்டுகொள்ளவில்லை.

❖ நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

_____

3. நீங்கள் பூங்காவிற்குச் செல்லும்பொழுது, சிலர் மரக்கிளைகளை ஒடித்து விளையாடுவதைப் பார்க்கிறீர்கள்.

❖ நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

_____

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
❖ பொறுப்புணர்வு ❖ அன்பு காட்டுதல் ❖ மனிதநேயம்	❖ பிறர் நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்த்தல் ❖ பயனுள்ள தகவல் தொடர்பு ❖ பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல் ❖ முடிவெடுத்தல்

"சமூக நல்லிணக்கத்திற்கான அடிப்படையாகக் கருணை விளங்குகிறது.

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

7th_Value Education Module.indd 6 31-03-2026 17:12:32

3 தேசிய ஒருமைப்பாடு

நிகரென்று கொட்டு முரசே! –இந்த
நீணிலம் வாழ்பவ ரெல்லாம்; – பாரதியார்

இந்தியா பல்வேறு மொழிகள், இனங்கள், மதங்கள் மற்றும் கலாச்சாரங்களைக் கொண்ட பரந்த நாடாகும். வேற்றுமைகளுக்கு மத்தியிலும் நாம் அனைவரும் இந்தியர்கள் என்ற ஒருமித்த உணர்வுடன் வாழ்வதே தேசிய ஒருமைப்பாடு ஆகும். தேசிய ஒருமைப்பாடு என்பது ஒவ்வொரு குடிமகனின் மனத்திலும் ஆழமாக வேரூன்றியிருக்கும் உணர்வு. இந்த உணர்வுதான் நம்மை ஒன்றுபடுத்துகிறது.



பிரபலமான ஒரு நகரத்தின் மையத்தில் அமைந்திருந்த மாதிரிப் பள்ளி வளாகம் முழுவதும் உற்சாகம் கரைபுரண்டோடியது. சுதந்திர தினவிழா நெருங்கிக் கொண்டிருந்ததே அதற்குக் காரணம். பள்ளி முழுவதும் கலை நிகழ்ச்சிகளுக்கான ஏற்பாடுகள் களைகட்டியிருந்தன. ஒவ்வொரு வகுப்பறையிலும் நாடகம், நடனம், பேச்சுப் போட்டி என மாணவர்கள் அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்பத் திட்டமிட்டுக் கொண்டிருந்தனர்.

நாங்கள் ஏழாம் வகுப்பு மாணவர்கள், ஒரு வித்தியாசமான நடனத்தை அரங்கேற்ற விரும்பினோம். வழக்கமான நடனங்களுக்குப் பதிலாக, புதுமையாகவும் ஆழமான கருத்துடனும் நடனமாட யோசித்தோம். அப்போது எங்கள் நண்பன் ராமு, "வேற்றுமையில் ஒற்றுமை என்ற கருப்பொருளில் நடனம் ஆடலாம்" எனக் கூறினான். எங்கள் பள்ளியில் இந்தியாவின் பல்வேறு மாநிலங்களைச் சேர்ந்த மாணவர்கள் ஒன்றாகப் படிக்கிறோம். அவர்கள் தங்களது கலாச்சாரத்தையும் மொழியையும் மதித்து, ஒருவரோடு ஒருவர் எப்படி ஒற்றுமையாக இருக்கிறார்கள் என்பதை நம் நடனத்தின் மூலம் வெளிப்படுத்தலாம் என்றான்.

7th_Value Education Module.indd 7 31-03-2026 17:12:32

ராமுவின் யோசனை எங்கள் எல்லோருக்கும் மிகவும் பிடித்திருந்தது. குழுவில் இருந்த ஒவ்வொருவரும், தாங்கள் எந்த மாநிலத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் என்பதையும் தங்கள் மாநிலத்தின் பெருமைகளையும் தனித்துவமான கலாச்சார அம்சங்களையும் உற்சாகமாகப் பகிர்ந்துகொண்டோம். பஞ்சாபின் செழிப்பான அறுவடைப் பாடல்கள் முதல் கேரளாவின் பாரம்பரிய நடன அசைவுகள்வரை, ஒவ்வொரு மாநிலத்தின் சிறப்புகளைப் பற்றிப் பேசியது புதிய அனுபவமாக இருந்தது.

நடனத்திற்கான உடைகள், இசை, பாடல் எல்லாவற்றையும் நாங்களே திரட்டினோம். எந்தப் பாடலைத் தெரிவு செய்வது என்று விவாதித்தபோது, மகாகவி பாரதியாரின் "சிந்து நதியின்மிசை நிலவினிலே" என்ற பாடல் எங்கள் எல்லோரையும் கவர்ந்தது. அந்தப் பாடல் இந்தியாவின் பன்முகத்தன்மையையும் ஒற்றுமையையும் வெளிப்படுத்தியது என்பதால், அதற்கு நடனமாட முடிவு செய்தோம். ஒவ்வொருவரும் தங்கள் மாநிலத்தின் தனித்துவத்தை வெளிப்படுத்தும் உடைகளைத் தெரிவு செய்தோம் – ராஜஸ்தானின் வண்ணமயமான லெஹங்கா, கேரளாவின் கசவுப் புடவை, பஞ்சாபின் சல்வார் கமீஸ், தமிழ்நாட்டின் பட்டுப்பாவாடை என விதவிதமான உடைகளை அணிந்து ஒத்திகை பார்க்க ஆரம்பித்தோம்.

ஒவ்வொரு நாளும் பள்ளி முடிந்ததும் நடனத்திற்கான பயிற்சி நடக்கும். ஆரம்பத்தில், ஒரு புதிய நடன வடிவம், வெவ்வேறு கலாச்சார அசைவுகள் எனக் கொஞ்சம் தயக்கம் இருந்தது. சில அசைவுகள் கடினமாக இருந்தன. ஆனால், நாள்கள் செல்லச்செல்ல, எல்லோரும் ஒருவரோடு ஒருவர் நன்றாகப் பழகி, குறைகளை நிவர்த்தி செய்து, உற்சாகமாகப் பயிற்சிசெய்தோம். சிரிப்பொலியும், கலகலப்பும் நிறைந்த அந்தப் பயிற்சிகள், எங்களுக்குள் இருந்த தயக்கத்தை நீக்கி, ஒரு புதிய நட்புறவை வளர்த்தன.



சுதந்திர தினவிழாவில் எங்கள் நடனம் அரங்கேறியது. நாங்கள் ஒவ்வொருவரும் அவரவர் மாநிலத்தின் கலாச்சார உடைகளை அணிந்து, ஒளியில் மின்னும் மேடையில் நடனமாடினோம். பாரதியாரின் பாடல், பின்னணியில்

7th_Value Education Module.indd 8 31-03-2026 17:12:32

ஒலிக்க, எங்கள் அசைவுகளில் இந்தியாவின் ஒற்றுமையும் பன்முகத்தன்மையும் அழகாக வெளிப்பட்டன. நடனம் முடிந்து நாங்கள் எல்லோரும் மேடையில் ஒன்றாக, கைகோத்து நின்றபோது, பார்வையாளர்கள் கைதட்டி ஆரவாரம் செய்தார்கள். அந்த நிமிடத்தில் எங்கள் முகத்தில் மட்டுமல்ல, ஒட்டுமொத்தப் பார்வையாளர்களின் முகத்திலும் தேசிய ஒருமைப்பாட்டு உணர்வு பிரதிபலித்தது. அந்தப் பெருமித உணர்வு எங்களை மெய்சிலிர்க்க வைத்தது. இந்தியாவின் பன்முகத்தன்மையை நாங்கள் மேடையில் மட்டுமல்லாமல், எங்கள் மனத்திலும் உணர்ந்த ஒரு சுதந்திர தின விழாவாக அது அமைந்தது.



கலந்துரையாடல்: பள்ளியில் தேசிய ஒருமைப்பாட்டை வளர்க்க உதவும் செயல்பாடுகள்.



தேசிய ஒருமைப்பாட்டை உணர்த்தும் பல்வேறு மாநிலங்களின் நிகழ்வுகள்



பல்வேறு மாநிலங்களின் தனித்துவமான உணவு வகைகள் குறித்துத் தகவல் சேகரிக்கவும்.

செயல்பாடு 1: "ஒற்றுமைச் சுவர்"

இந்தியா பல்வேறு மொழி, கலாசாரம், மதம் கொண்டாலும், ஒருமைப்பாட்டுடன் இருப்பதைக் கூறும் மூன்று சிறிய உரை அல்லது ஓவியங்களை உருவாக்குங்கள்.

உதாரணம்: சுதந்திர தினக் கொண்டாட்டம், இராணுவ வீரர்களின் தியாகம், தேசிய கீதம்.

1. _____

2. _____

3. _____

7th_Value Education Module.indd 9 31-03-2026 17:12:32



செயல்பாடு 2: மாநில அறிமுகம்

மாநிலத்தின் பெயர் : _____

பேசப்படும் மொழி : _____

பெயர் பெற்ற உணவு : _____

பாரம்பரிய நடனம் : _____

சுதந்திரப் போராட்ட வீரர் : _____

(பிற மாநிலத்தைப் பற்றி எழுதுக)

செயல்பாடு 3: முழக்கத் தொடர்

தேசிய ஒற்றுமையை ஊக்குவிக்கும் ஒரு முழக்கத் தொடரை எழுதுங்கள்.

என் முழக்கத் தொடர்: _____

(உதாரணம்: "எல்லோரும் ஒன்று, இந்தியா நமது வீடு!")

7th_Value Education Module.indd 10 31-03-2026 17:12:32

செயல்பாடு 4: நண்பர்கள் வரைபடம்

நண்பரின் பெயர் : _____

மாநிலம் : _____

அவர்கள் பேசும் மொழி : _____

இது உங்களுக்கு எவ்வாறு இந்திய ஒருமைப்பாட்டை உணர்த்துகிறது?

செயல்பாடு 5: "வேற்றுமையில் ஒற்றுமை"

இந்திய மக்களின் ஒருமைப்பாட்டை மேலும் வலுப்படுத்த உங்களின் பங்களிப்பு என்ன?

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
❖ நாட்டுப்பற்று ❖ மரியாதை கொடுத்தல் ❖ ஒருங்கிணைந்து செயல்படுதல்	❖ பயனுள்ள தகவல் தொடர்பு ❖ நல்லுறவை மேம்படுத்துதல்

"எண்ணங்கள் செய்கைகள் எல்லாம் –இங்கு
யாவருக்கும் ஒன்றெனல் காணீர்" – பாரதியார்

அன்பென்று கொட்டு முரசே – மக்கள்
அத்தனை பேரும் நிகராம்; – பாரதியார்

உடன்பிறந் தார்களைப் போலே – இவ்
வுலகில் மனிதரெல் லாரும்;
இடம்பெரி துண்டுவை யத்தில் – இதில்
ஏதுக்குச் சண்டைகள் செய்வீர்? – பாரதியார்

7th_Value Education Module.indd 11 31-03-2026 17:12:32

4 அன்பின் எல்லை

அன்பிற்கும் உண்டோ அடைக்கும் தாழ்..., **– குறள் (71)**

பிறர் நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்க்கும் பண்பு சிறப்பானது. இப்பண்பினைப் பெற்றவர்கள் காரணகாரியங்களை உணர்ந்து செயல்படுபவர். அவர்களின் சிந்தனைத்திறன் வளர்வதோடு பிறருக்கு உதவும் மனப்பான்மையைப் பெறுவர். பிறரின் துன்பம்கண்டு அவர்களுக்கு உதவும் பக்குவத்தைப் பெறுவர்.



செழியன் ஏழாம் வகுப்புப் படிக்கும் மாணவன். அவன் வீட்டுக்கு ஒரே பிள்ளை. அவனுடைய பெற்றோர் அவனிடம் மிகவும் பாசமாய் இருப்பர். அதனால் அவனுக்குத் தேவையான அனைத்தையும் கேட்கும்போதெல்லாம் வாங்கித்தருவர். அவ்வாறே அவன் விரும்பிக்கேட்ட ஒரு விலையுயர்ந்த மிதிவண்டியையும் வாங்கித் தந்தனர். அடுத்த நாள், அவன் மிகவும் பெருமையோடு மிதிவண்டியில் பள்ளிக்குச் சென்றான். மிதிவண்டிக் கடைக்குச்சென்று பார்த்த வெவ்வேறு மிதிவண்டிகளில், தான் தெரிவு செய்த மிதிவண்டியின் அதன் சிறப்புகள் குறித்துத் தன்னுடைய நண்பர்களிடம் கூறி மகிழ்ந்தான்.



நண்பர்கள் அனைவரும் செழியன் சொன்னதையும் பெற்றோர் அவனுக்குப் புதியதாக வாங்கித்தந்த மிதிவண்டியையும் பார்த்து, மிதிவண்டி மிக அருமையாக உள்ளது என்று கூறினர். செழியனின் நெருங்கிய நண்பர்களுள் மாறன் மிகவும் அமைதியானவன். அவன் அந்த மிதிவண்டியைத் தனது கண்களை அகலவிரித்து ஆசையுடன் பார்த்தான். மாறன் பள்ளிக்குத் தினமும் பேருந்தில் வந்தாலும் அவனுடைய வீடு நகரின் உட்பகுதியில் இருப்பதால் நடந்துசெல்ல வேண்டியிருந்தது. அவனுக்கும் செழியனைப் போல மிதிவண்டியில் பள்ளிக்குச் செல்ல வேண்டுமென உள்ளுக்குள் ஆசை.

7th_Value Education Module.indd 12 31-03-2026 17:12:34



மாறன் அன்று இரவு உணவு உண்ணும் நேரத்தில் தன் பெற்றோரிடம் செழியன் வாங்கி வந்த மிதிவண்டியைப் பற்றி மிகுந்த உற்சாகத்துடன் விவரித்தான். மாறன் தனது குடும்பம் வறுமையில் உள்ளதையும் தன் பெற்றோரால், செழியனின் பெற்றோர் வாங்கித் தந்ததைப்போல ஒரு மிதிவண்டியைத் தனக்கு வாங்கித் தருவது கடினம் என்பதையும் அறிவான்.

மாறன் ஆறாம் வகுப்புப் படிக்கும்போது ஒருமுறை தன் அப்பாவிடம் தனக்கு மிதிவண்டி வாங்கித்தரச்சொல்லிக் கேட்டிருந்தான். அவரும் அடுத்த வருடம் வாங்கித் தருவதாகச் சொல்லியிருந்தார். ஆனால், சூழ்நிலை காரணமாக அவர் மாறன் கேட்ட மிதிவண்டியை வாங்கித்தரவில்லை. மாறனும் தனது குடும்பநிலை உணர்ந்து மீண்டும் தன் அப்பாவிடம் மிதிவண்டியைப்பற்றி பேசவேயில்லை.

ஆனாலும், மாறனுக்கோ மிதிவண்டிமீது இருந்த விருப்பம் குறையவேயில்லை. தினமும் உணவு இடைவேளையின்போது செழியன் தனது மிதிவண்டியை நிறுத்தியிருக்கும் இடத்திற்குச்சென்று, அதனைத் தொடுவான்; பின்இருக்கையில் அமர்ந்து ஒலி எழுப்புவான். இப்படியே தொடர்ந்து செய்து வந்தான். மாறன் தன்னுடைய மிதிவண்டியை ஆசையுடன் பார்ப்பதை செழியனும் கவனித்து வந்தான். எதற்காக மாறன் அவ்வாறு செய்கிறான் என்பதைச் செழியன் உணர்ந்திருந்தான்.

இருவரும் ஒரே ஊரைச் சேர்ந்தவர்கள் என்பதால் மாறனின் வீட்டுச் சூழ்நிலை செழியனுக்கும் நன்றாகத்தெரியும். தன் நண்பன் மாறனின் ஏக்கத்தை உணர்ந்த செழியன் அதனைப் போக்கநினைத்தான். மாறனிடம் சென்று "மாறா, நான் மட்டும் தினமும் தனியா மிதிவண்டியில பள்ளிக்கு வர சலிப்பா இருக்குடா, உன்னோட வீட்டைத் தாண்டித்தானே நான் பள்ளிக்கு வருகிறேன். அதனால நாம தினமும் பள்ளிக்குச் சேர்ந்தே மிதிவண்டியில வரலாமா? ரெண்டுபேரும் சேர்ந்தே மிதிவண்டியை ஓட்டிக்கலாம். நான் என் பெற்றோர்களிடத்தில் அனுமதி வாங்கிக்கிறேன். நீயும் உன் பெற்றோர்களிடம் அனுமதி வாங்கிக்கோ.



7th_Value Education Module.indd 13 31-03-2026 17:12:35

நாளை முதல் நாம ஒன்னாவே பள்ளிக்கு வரலாம். சரியா? " என்று செழியன் கூறியதைக் கேட்டு மகிழ்ச்சியில் துள்ளிக்குதித்தான் மாறன்.

பெற்றோர்களின் அனுமதியுடன் மாறன், செழியனுடன் மிதிவண்டியில் தினமும் பள்ளிக்குவரத் தொடங்கினான். இருவரும் பேசிக்கொண்டே மிதமான வேகத்தில் பாதுகாப்பாகச் சாலையில் பள்ளிக்குச் சென்றுவந்தது அவர்களுக்கு அளவில்லா ஆனந்தத்தை அளித்தது.



மேற்கண்ட படம் உணர்த்தும் கருத்து.

நீங்கள் மற்றவருடன் உரையாடும்பொழுது அவர்களின் முகக்குறிப்பு, உடல் மொழி, குரல் வேறுபாடு போன்றவற்றின் மூலம் அவர்களின் மனநலனை அறிவதில் உள்ள இடர்ப்பாடுகள்.

பிறர்நிலையில் தன்னை வைத்துப்பார்த்த பிரபலங்கள் குறித்த தகவல்களைத் திரட்டுக.

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
❖ இரக்கம் ❖ அன்பு ❖ உதவும் மனப்பான்மை ❖ பிறரை மதித்தல் ❖ நல்ல பழக்கங்கள்	❖ நல்லுறவை மேம்படுத்துதல் ❖ பிறர் நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்த்தல் ❖ பயனுள்ள தகவல் தொடர்பு ❖ பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல் ❖ முடிவெடுத்தல்.

அழன்மண்டு போழ்தின் அடைந்தவர்கட் கெல்லாம்
நிழன்மரம் போல் நேரொப்பத் தாங்கிப் – பழுமரம் போல்
பல்லார் பயன்றுய்ப்பத் தான்வருந்தி வாழ்வதே
நல்லாண் மகற்குக் கடன். – சமணமுனிவர்கள், நாலடியார் (202)

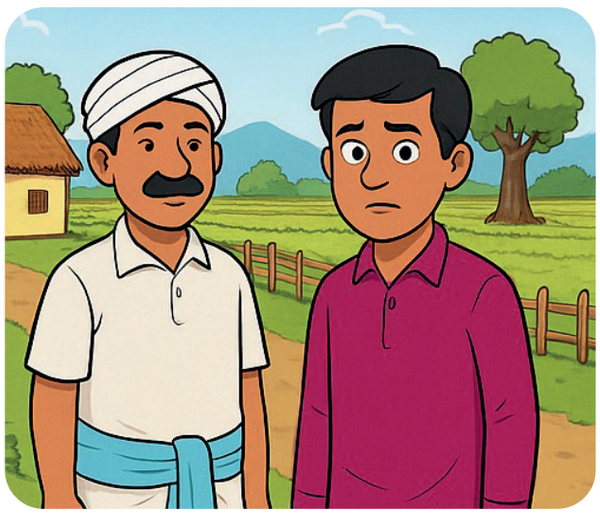
7th_Value Education Module.indd 14 31-03-2026 17:12:35

5 சீர்தூக்கி....

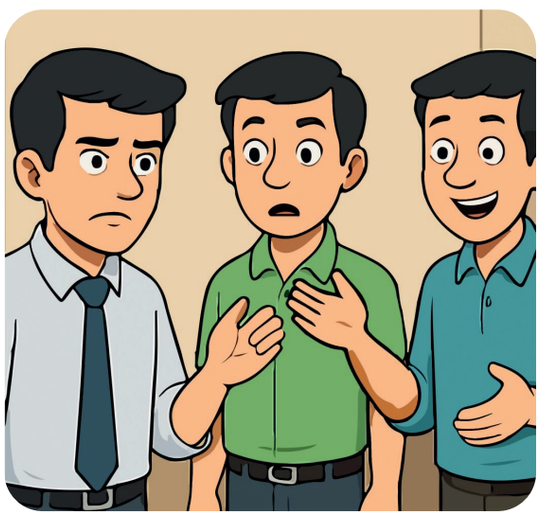
துணைநலம் ஆக்கம் தரூஉம் வினைநலம்
வேண்டிய எல்லாம் தரும் –குறள் (651)

ஒரு செயலைச் செய்வதனால் ஏற்படும் நன்மை மற்றும் தீமைகளைப் புரிந்துகொள்ளும் திறன், ஒருவரின் தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக வாழ்க்கையில் சரியான பாதையைத் தேர்ந்தெடுக்க உதவும்.

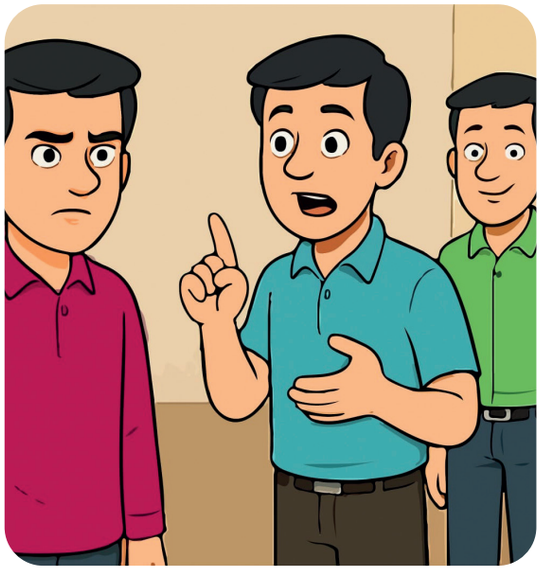
அகிலன் சிறிய கிராமத்தில் வளர்ந்தவன். அவனது தந்தை நேர்மையான விவசாயி. சிறுவயதில் இருந்தே அகிலனுக்கு அவன் தந்தை சொல்லிக்கொடுத்த அறநெறிக் கதைகள் அவன் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்திருந்தன. எது சரி, எது தவறு என்பதைப் பற்றிய தெளிவான புரிதல் அவனுக்கு இருந்தது.



அகிலன் ஒரு நிறுவனத்தில் வேலை செய்து கொண்டிருந்தான். அவன் சிறந்த உழைப்பாளி; நேர்மையானவன்; கடமை தவறாதவன்; தனக்கான பணியைச் செம்மையாகக் குறித்த நேரத்தில் முடிக்கும் இயல்புடையவன். ஒருநாள், அகிலனுடன் வேலைசெய்யும் சகபணியாளர்கள் நிறுவன நலனுக்குஎதிராகக் காலதாமதமாகப் பணிக்கு வருதல், கோப்புகளை விரைந்து முடிக்காமல் தாமதம்செய்தல், பணியில் கவனக்குறைவாக இருந்து நிறுவனம் நட்டமடைய வழிவகுத்தல் போன்ற தவறானசெயல்களில் ஈடுபட்டனர். அவர்கள் அகிலனையும் அதில் கூட்டாளியாக இருக்க வற்புறுத்தினர்.

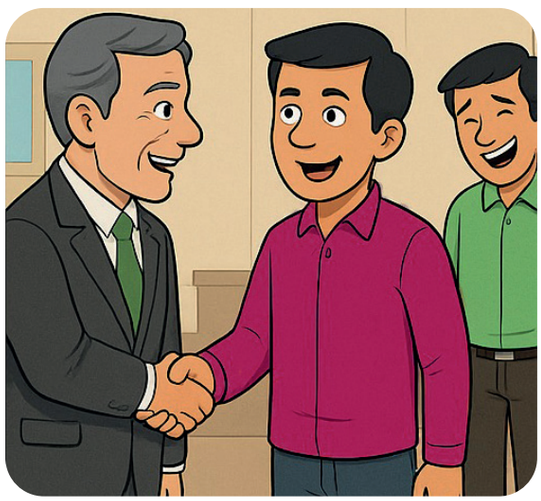


7th_Value Education Module.indd 15 31-03-2026 17:12:35



அகிலனுக்கு அவர்களது செயல் பிடிக்கவில்லை. இது முற்றிலும் தவறான செயல் என்று அவன் உள்ளுணர்வு கூறியது. அவர்களை எச்சரித்தான். அதை உதாசீனப்படுத்திய அவர்கள் அகிலனுக்குப் பணத்தாசையைக் காட்டினர். அவன் உறுதியாக அதற்கு மறுத்துவிட்டான். எனவே, அகிலனுடன் பேசுவதை அவர்கள் தவிர்த்தனர். ஆனால், அகிலன் தனது முடிவில் உறுதியாக இருந்தான்.

இந்நிலையில் நிறுவன மேலாளர் பணியாளர்களின் திறமையை மதிப்பீடு செய்தார். பின்னர், பணியாளர்களுள் சிறப்பாக பணியாற்றிய அகிலனின் நேர்மையையும், நல்லது கெட்டதைப் பாகுபடுத்தி அறியும் திறனையும் வெகுவாகப் பாராட்டி அவனுக்குப் பதவி உயர்வும் அளித்தார்.



நேர்மை

- நம்பிக்கையை வளர்க்கிறது
- உறவுகளை வலுப்படுத்துகிறது
- ஒருமைப்பாட்டை ஊக்குவிக்கிறது
- அதிக சுயமரியாதைக்கும் நம்பகத்தன்மைக்கும் வழிவகுக்கும்
- மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்

எதிர்மறையான செயல்களை அறியும்போது உங்களின் நிலைப்பாடு எப்படி இருக்கும்?

சமுதாய நலனுக்கு உகந்த செயல்பாடுகள் எவை?

7th_Value Education Module.indd 16 31-03-2026 17:12:36



கீழ்க்காணும் பட்டியலிலுள்ள செயல்பாடுகளுக்கான காரணங்களை எழுதி வருக.

செயல்	நல்லதா? கெட்டதா?	காரணம்
நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்தல்		
நேரத்திற்குப் பள்ளிக்குச் செல்லுதல்		
உணவை வீணாக்குதல்		
பெரியோருக்கு மரியாதை செலுத்துதல்		
பொய் பேசுதல்		
தூய்மையைப் பேணுதல்		
பிறருக்கு உதவி செய்தல்		
விலங்குகளைத் துன்புறுத்துதல்		
முதியோருக்கு உதவி செய்தல்		
நன்றி கூறுதல்		

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
❖ நேர்மை ❖ ஒழுக்கம் ❖ பொறுப்புணர்வு	❖ தன்னை அறிதல் ❖ பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல் ❖ முடிவெடுத்தல்

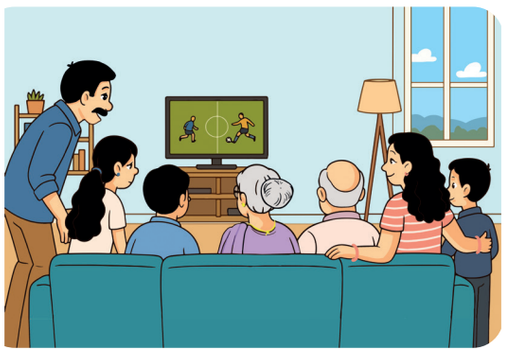
இடுக்கண் படினும் இளிவந்த செய்யார்
நடுக்குஅற்ற காட்சி யவர் – குறள் (654)

7th_Value Education Module.indd 17 31-03-2026 17:12:36

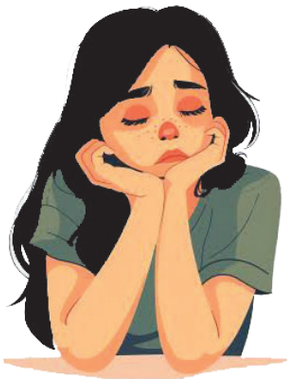
6 குழந்தைப் பாதுகாப்பு

"விழிப்புடன் இருப்போம்; குழந்தைகளைப் பாதுகாப்போம்"

பாலியல் துன்புறுத்தல் என்பது, குழந்தையின் நம்பிக்கையைத் தவறாகப் பயன்படுத்தி, அவர்களை உடல் அல்லது மனதளவில் பாலியல் துன்புறுத்தலுக்கு உள்ளாக்குவதைக் குறிக்கிறது. இது ஒரு மனித உரிமை மீறலாகவும் சட்டவிரோதச் செயலாகவும் இருக்கிறது. இத்துன்புறுத்தல் வீட்டிலும் பள்ளியிலும் தெருவிலும் உறவினர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் பிறரால் நேர்கிறது.



ஒரு கூட்டுக் குடும்பத்தில் அருணா என்பவள் வாழ்ந்து வந்தாள். பன்னிரண்டு வயதான அவள், ஏழாம் வகுப்பில் படிக்கும் மாணவி. எப்போதும் ஆசிரியரின் பாராட்டைப் பெறும் அருணா, சமீப காலமாக படிப்பதில் ஆர்வம் குறைந்து பருவத் தேர்வில் இரண்டு பாடங்களில் குறைந்த மதிப்பெண்கள் பெற்றிருந்தாள். அதுகுறித்து ஆசிரியர் அவளிடம் கேட்டபோது பதிலளிக்கவில்லை. அதனால், ஆசிரியர் அவளைப் பள்ளி ஆலோசகரிடம் அழைத்துச்சென்றார். அவள் மிகவும் சோர்வாகவும் கவலையுடனும் இருந்தாள்.



ஆலோசகர் அருணாவிடம் மிகவும் நட்புடனும் அக்கறையுடனும் பேசினார். "நீ நன்றாகப் படிக்கும் மாணவி தானே? ஏன் இந்த மாற்றம்? உன் பெற்றோர்கள் ஏதேனும் சொன்னார்களா? உடன்படிக்கும் நண்பர்களுடன் பிரச்சினையா?" எனக்கேட்டார். அதற்கு அவள் தயக்கத்துடன் தான் தொலைக்காட்சி பார்த்தபொழுது உறவினர் ஒருவர் தன்னைத் தவறான எண்ணத்துடன் தொடமுயற்சித்ததாகக் கூறினாள். அது அவளுக்கு தவறாகப்பட்டதால் அந்த இடத்தைவிட்டு வெளியேறிவிட்டதாகவும் கூறினாள்.



இதைப்பற்றி அவளுடைய வீட்டில் கூறினால், அவளைத் தவறாக நினைப்பார்களோ? என்று பயந்து யாரிடமும் கூறவில்லை என்றாள். நாள்கள் செல்லச் செல்ல இந்நிகழ்வு அவளைப் பெரிதும் பாதித்ததாகவும் கூறினாள்.

7th_Value Education Module.indd 18 31-03-2026 17:12:36



ஆலோசகர், "நீ ஒன்றும் தவறு செய்யவில்லை, இதில் உன்னைத் தவறாக நினைப்பதற்கு ஒன்றுமில்லை. உன்னிடம் அதுபோல் நடந்துகொண்டது அவர் தவறு. அவர் சட்டப்படி தண்டனைக்குரியவர். ஆகையால் உன்னிடம் தவறாக நடந்ததை உன்னுடைய பெற்றோர்களிடமோ நம்பிக்கைக்குரிய ஆசிரியரிடமோ கண்டிப்பாகக் கூறவேண்டும். நீ எதையும் தைரியமாக எதிர்கொள்ள வேண்டும். நீயே உன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளமுடியும்" என்பது போன்ற நம்பிக்கையான வார்த்தைகளைக்கூறி அருணாவிற்குத் தன்னம்பிக்கை ஊட்டினார்.



இப்பொழுது அருணாவிற்குத் தெளிவு கிடைத்தது. தனக்கு நடந்த இந்தப் பாதிப்பைத் தன் பெற்றோர்களிடம் கூறி, தகுந்த தீர்வுகாண வேண்டுமென்ற முடிவிற்கு வந்தாள். பெற்றோர்களிடம் அருணா தெரிவித்தபின் அந்த உறவினரை எச்சரித்து வீட்டிற்கு வருவதைத் தடுத்தனர். அருணாவும் மீண்டும் புத்துணர்வுடன் படிக்கத் தொடங்கினாள்.

குழந்தைகள் மீதான துன்புறுத்தல்களும் அதற்கான தீர்வுகளும்.

குழந்தைகள் மீதான துன்புறுத்தலில் ஈடுபடும் நபர்கள் குறித்துச் சிந்திக்க.

குழந்தைகள் பாதுகாப்பு சார்ந்த ஐந்து முழக்கங்களை எழுதி வருக.

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
❖ தன்னம்பிக்கை ❖ துணிவு	❖ தன்னையறிதல் ❖ மனவெழுச்சிகளை எதிர்கொள்ளுதல் ❖ மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளுதல்

எனைப்பகை உற்றாரும் உய்வர் வினைப்பகை
வீயாது பின்சென்று அடும் – குறள் (207)

7th_Value Education Module.indd 19 31-03-2026 17:12:37

பின்வரும் படங்களை உற்றுநோக்கி, பாதுகாப்பான மற்றும் பாதுகாப்பற்ற தொடுதலைக் கண்டறிந்து ✓ குறியிடுக.

பாதுகாப்பானதொடுதல்



பாதுகாப்பற்றதொடுதல்



















7th_Value Education Module.indd 20 31-03-2026 17:12:37

7 நகர்ப்புற வனவியல்

'மரம் வளர்ப்போம் ! மழை பெறுவோம்!'

'வீட்டுக்கு ஒரு மரம் வளர்ப்போம்' என்ற நிலை மாறி 'ஆளுக்கு ஒரு மரம் வளர்ப்போம்' என்று சொல்லும் நிலையில் நாம் உள்ளோம். இயற்கையைப் பாதுகாக்கும் முதல் காரணியான மரங்கள் நமக்கு நல்ல காற்றையும் குளிர்ச்சியான நிழலையும் தருகின்றன. மேலும், காய்கறிகள், பழங்கள், மருந்துப் பொருள்கள் போன்றவற்றையும் நமக்குத் தருகின்றன.

பள்ளிக்குச் சென்றுவந்த சர்மிளா, தன் தாத்தாவை வீட்டின் பின்புறம் உள்ள தோட்டத்தில் சந்திக்கிறாள்.



சர்மிளா : தாத்தா! தாத்தா! நான் பள்ளிக்குச் சென்று வந்துவிட்டேன்.

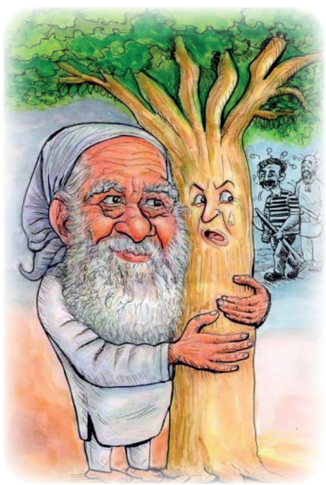
தாத்தா : வாம்மா! இன்று உன்னுடைய வகுப்பு எப்படி இருந்தது?

சர்மிளா : நன்றாக இருந்தது தாத்தா. இன்று எனது வகுப்பில் என் ஆசிரியர் ஓர் ஒப்படைவு கொடுத்துள்ளார்.

தாத்தா : அப்படியா? நான் ஏதாவது உதவ வேண்டுமா?

சர்மிளா : ஆமாம் தாத்தா. "சிப்கோ இயக்கம்" பற்றி எழுதி வரும்படி ஆசிரியர் கூறியுள்ளார். நீங்கள்தான் எனக்கு உதவ வேண்டும்.

தாத்தா : அடடே! அருமையான தலைப்பு, நிறையச் சொல்கிறேன். வளரும் குழந்தைகளாகிய நீங்கள் இதைப் பற்றி அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.



சர்மிளா : "சிப்கோ இயக்கம்" னா என்ன தாத்தா?

தாத்தா : இமயமலைக் காடுகளைக் காக்கும் பொருட்டு, உத்தரகாண்ட் மாநிலத்தில், 1973 ஆம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்டதே "சிப்கோ இயக்கம்".

சர்மிளா : அதற்கு ஏன் தாத்தா "சிப்கோ இயக்கம்" எனப் பெயர் வந்தது?

7th_Value Education Module.indd 21 31-03-2026 17:12:37

தாத்தா : "சிப்கோ" என்றால் 'இறுகப் பற்றிக்கொள்ளுதல்'என்றுபொருள்.மரங்களை வெட்ட வரும்போது அதனைத் தடுக்க அந்தக் கிராம மக்கள் இறுகப் பற்றிக் கொண்டு அவற்றை வெட்ட விடாமல் தடுத்தனர்.



சர்மிளா : இதை யார் தாத்தா ஆரம்பித்தது?

தாத்தா : சுந்தர்லால் பகுகுணா என்பவர் ஆரம்பித்தார்.

சர்மிளா : இப்படியெல்லாம் காப்பாற்றின மரங்களைத்தான் நகர்ப்புற வளர்ச்சியால் நாம் இழந்துவிட்டோமா?

தாத்தா : ஆம். வருத்தமான விஷயம்தான். ஆனால், பள்ளிக் குழந்தைகளாகிய நீங்கள் நகர்ப்புற வனவியல் பற்றிய விழிப்புணர்வை அவசியம் பெறவேண்டும்.

சர்மிளா : வனவியல் பற்றிய விழிப்புணர்வு என்றால் என்ன தாத்தா?

தாத்தா : நகர்ப்புற வனவியல் என்பது நகரங்களில் மரங்கள் மற்றும் பசுமைப் பகுதிகளைத் திட்டமிட்டுப் பாதுகாத்து வளர்ப்பதாகும். அது மட்டுமன்றி, ஏற்கனவே உள்ள பசுமையான பகுதிகளையும் பராமரித்துப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

சர்மிளா : நகரத்தில்தான் மரம் வளர்க்க இடம் இல்லையே தாத்தா?

தாத்தா : காடுகளையும் பூங்காக்களையும் உருவாக்க பெரிய நிலங்கள் இருக்க வேண்டும் என ஒரு காலத்தில் கருதப்பட்டது. ஆனால், கவனமாகத் திட்டமிடுவதன் மூலம், குடியிருப்புகளில் மாடித்தோட்டங்களும், சாலையோரப் பகுதிகள், குப்பைமேடுகள் போன்ற சின்னஞ்சிறு இடங்களிலும் சிறிய அடர் காடுகளை உருவாக்க இயலும்.



சர்மிளா : ஓ! நகரத்திலும் காடுகளா?

தாத்தா : ஆமாம் சர்மிளா. நகர்ப்புறங்களில் சிறிய இடங்களிலும் பசுமையான பகுதிகளை உருவாக்குவதால் அங்கு குடியிருப்போரின் ஆரோக்கியமும் நலவாழ்வும் மேம்படும்.

சர்மிளா : நன்றி தாத்தா. நீங்கள் கொடுத்த தகவல்களைப் பயன்படுத்தி நான் ஒப்படைவு தயார்செய்கிறேன்.

7th_Value Education Module.indd 22 31-03-2026 17:12:37

1.	உலக வன தினம் – மார்ச் 21
2.	வனமகோத்சவம்: ஜூலை முதல் வாரம் மரம் நடும் திருவிழா கொண்டாடப்படுகிறது.



பெரிய நகரங்களில் அடுக்குமாடிக் குடியிருப்புகளில் வசிப்பவர்களுக்கு இந்த யோசனை எவ்வாறு பொருந்தும்? அவர்களுக்கு மாற்று வழிகள் என்ன?



சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாக்க 'வீட்டுக்கு ஒரு மரம் வளர்ப்போம்' என்பதுபோல் வேறு என்ன வழிகள் உள்ளன?



உங்கள் பகுதியில் குறுங்காடுகளை உருவாக்கத் தேவையான தகவல்களையும் அணுக வேண்டிய அலுவலகங்கள் குறித்த தகவல்களையும் திரட்டுக.

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
❖ நல்ல பழக்கங்கள் ❖ ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை மேம்படுத்துதல் ❖ பிறர் நலனில் அக்கறை கொள்ளுதல் ❖ பொது நலம் ❖ சமூகப் பொறுப்புணர்வுடன் இருத்தல்	❖ கூர் சிந்தனை ❖ பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல் ❖ முடிவெடுத்தல்

"காடுகள் புவியின் நுரையீரல்கள், நமக்கு ஆக்ஸிஜனைக் கொடுக்கின்றன."

7th_Value Education Module.indd 23 31-03-2026 17:12:37

8 சிந்தித்துச் செயல்படு

எண்ணித் துணிக கருமம் துணிந்தபின்
எண்ணுவம் என்பது இழுக்கு. – குறள் (467)

முடிவெடுத்தல் என்பது ஒரு சிக்கலைத்தீர்க்க அல்லது ஓர் இலக்கை அடைய நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் செயல்முறையாகும். இது ஒரு சிக்கலை அடையாளம்கண்டு, தகவல்களைச் சேகரித்து, மாற்று வழிகளைக் கண்டறிந்து முடிவெடுப்பதைக் குறிக்கும்.

முன்னொரு காலத்தில் பூம்பொழில் என்னும் கிராமத்தில் வேலன், குமரன் என்ற இரண்டு விவசாயிகள் வாழ்ந்து வந்தனர். இருவரும் கடின உழைப்பாளிகள். ஆனால், அவர்களின் முடிவெடுக்கும் திறன்கள் முற்றிலும் வேறுபட்டவை.



ஒரு வருடம், பருவமழை தாமதமானது. என்ன செய்வது என்று தீர்மானிக்க கிராம மக்கள் கூடி கலந்தாலோசித்தனர். சிலர் கிணறுகளைத் தூர்வாரப் பரிந்துரைத்தனர், வேறு சிலர் இருக்கும் நீரைச் சிக்கனமாகப் பயன்படுத்தலாம் எனத்தெரிவித்தனர். இன்னும் சிலர் மழை பெய்யும் வரை காத்திருக்கலாம் என்றனர்.



வேலன் எல்லோரையும் கவனித்தார். ஒவ்வொரு ஆலோசனையின் சாதக பாதகங்களையும் கவனமாக அலசி ஆராய்ந்தார். அவர் தனது குடும்பம் மற்றும் கிராமத்தின் நீண்டகாலப் பயன்களைக் கருத்தில் கொண்டு சிந்தித்தார். நீண்ட

7th_Value Education Module.indd 24 31-03-2026 17:12:37

யோசனைக்குப் பிறகு, அவரும் அவரின் நண்பர்களும் கிராமக் கூட்டுறவு வங்கியில் கடனுதவி பெற்றுக் கிணற்றைத் தூர்வாரலாம் என முடிவு செய்தனர். அதற்கு உடனே முயற்சி செய்து நிரந்தரத்தீர்வுக்கு வழிகோல வேண்டும் என்று எண்ணிச் செயலில் இறங்கினர்.



குமரன் மிகவும், அலட்சியமாக இருந்தார்.அவர்பிறரின்யோசனைகளை நிராகரித்தார். மழைக்காகக் காத்திருக்க வேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருந்தார்.

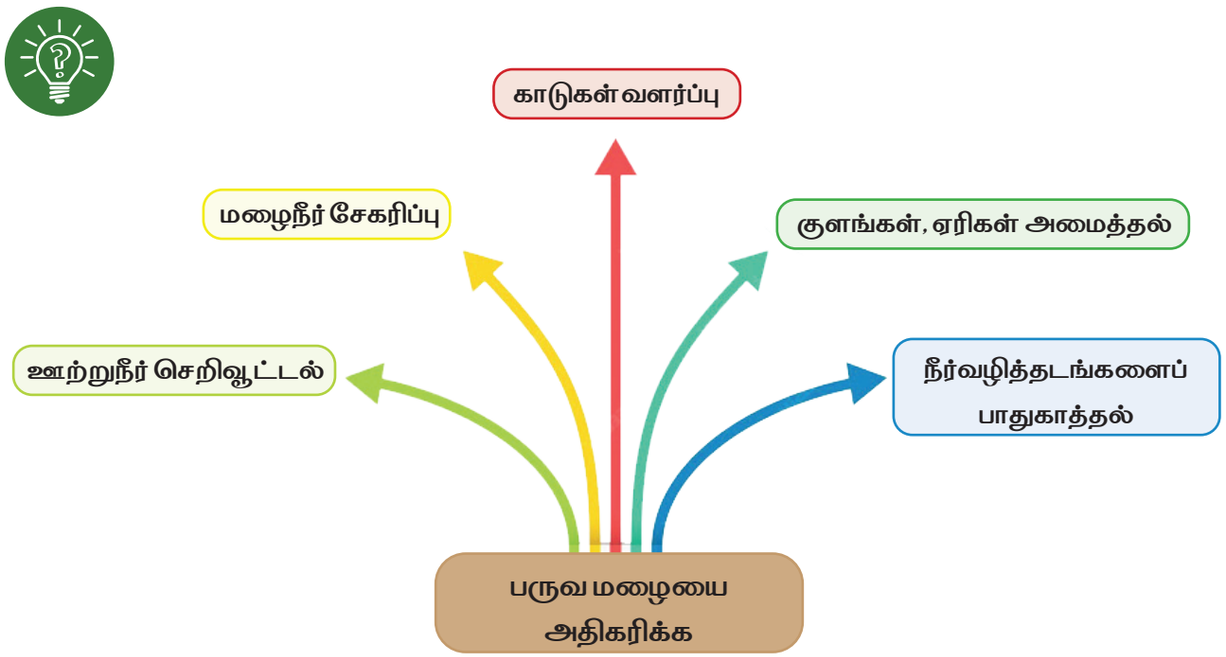


நாள்கள் செல்லச்செல்ல பூம்பொழில் கிராமத்தின் விவசாயம் கேள்விக்குறியானது.ஊரில்உள்ள அனைத்துக் கிணறுகளும் வற்றத் தொடங்கின.

வேலனும் அவரது முடிவுக்கு ஆதரவளித்த மற்றவர்களும் அயராது உழைத்து, கிணற்றைத் தூர்வாரி, தங்கள் வயல்களையும் குடும்பங்களையும் காப்பாற்ற புதிய நீர் ஆதாரத்தை மேம்படுத்தினர்.

அதேசமயம் மழைக்காகக் காத்திருந்த குமரன், பயிர்கள் வாடியதால் தனது குடும்பம் வறுமையில் இருப்பதைப்பார்த்தார். கடினமான காலங்களில்கூட, அனைவரின் ஆலோசனைகளையும் கவனமாகப் பரிசீலித்து முடிவெடுப்பது எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை அப்போதுதான் அவர் உணர்ந்தார்.

7th_Value Education Module.indd 25 31-03-2026 17:12:38



நீங்கள் +2 தேர்ச்சி பெற்றபின் எந்தப் பிரிவில் உயர்படிப்பைத் தெரிவு செய்வீர்கள்? ஏன்?

உங்களுக்கும் உங்கள் நண்பனுக்கும் இடையே கருத்து வேறுபாடு ஏற்பட்டால் அதனைத் தீர்க்க நீங்கள் என்னென்ன முயற்சிகளை மேற்கொள்வீர்கள்?

நீங்கள் ஏதாவதொரு நேரத்தில் சரியான முடிவெடுத்தது பற்றி உங்கள் பெற்றோரிடம் கேட்டு வருக?

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
❖ பிறரைக் கருத்தில் கொள்ளுதல் ❖ 'பிறர் மீது அக்கறை கொள்ளுதல் ❖ பொதுநலம் ❖ தொலைநோக்குப் பார்வை ❖ சமூகப் பொறுப்புணர்வு	❖ பிறர் நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்த்தல் ❖ பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல் ❖ முடிவெடுத்தல்

தெரிந்த இனத்தொடு தேர்ந்துஎண்ணிச் செய்வார்க்கு
அரும்பொருள் யாதொன்றும் இல் – குறள் (462)

7th_Value Education Module.indd 26 31-03-2026 17:12:38

9 அனுபவப் பாடம்

'வாழ்க்கையில் நீ எதை எப்படிப் பார்க்கிறாய் என்பது முக்கியம்'.

வாழ்க்கை என்பது ஏற்றத்தாழ்வுகள் நிறைந்த பயணம். எதிர்பாராத புயல்கள் நம்மைத் தாக்கும்போது, நிலைகுலையாமல் நம்மைத் தாங்கி நிற்கும் உள்மனதின் ஆற்றலே நேரிய சிந்தனை. இது வெறும் வெற்று நம்பிக்கை அன்று: இருண்ட மேகங்களுக்குப் பின்னால் ஒளிந்திருக்கும் மழையையும் வானவில்லையும் கண்டறியும் விவேகம். சவால்கள் எவ்வளவு பெரியதாக இருந்தாலும், அவற்றிலிருந்து ஒரு சிறு நன்மையைக் கூடக் கண்டெடுத்து, நம்பிக்கையுடன் முன்னேறும் மனப்பான்மை இது. இத்தகைய சிந்தனை நம்மை வழிநடத்தி, ஒவ்வொரு சவாலையும் ஒரு புதிய வாய்ப்பாகப் பார்க்க வைக்கிறது.

கோடை விடுமுறையில் ஒரு நாள் மாலை நேரம். வானம் கறுத்து இருண்டிருந்தது. வாணி, தனது விடுமுறை நாளில் ஒரு சிறிய புத்தகக் கடையில் அமைதியாக அமர்ந்திருந்தாள். புத்தகங்களின் வாசனையும் சுற்றிலும் நிலவிய அமைதியும் அவளுக்குப் பிடித்திருந்தது. அப்போது, வெளியே பலத்த மழை பெய்யத் தொடங்கியது. அடுத்த சில நிமிடங்களில், தெருவெல்லாம் வெள்ளக்காடாக மாறி, மழைநீர் சலசலவென ஓடியது.





மக்கள் அவசரம் அவசரமாகக் கடைகளுக்குள் ஓடி ஒதுங்கினர். ஆனால், வாணியின் கண்கள் ஒரு மூதாட்டியைப் பின்தொடர்ந்தன. அவர், தனது சிறிய தள்ளுவண்டியில் விதவிதமான பழங்களை அடுக்கிவைத்து விற்றுக்கொண்டிருந்தார். மழை வெளுத்து வாங்கிய போதும், அந்தப் பாட்டி பதற்றப்படாமல், தனது வண்டியை ஒரு பெரிய மரத்திற்கு அடியில் நிறுத்திவிட்டு, ஒரு பழைய பிளாஸ்டிக் தார்ப்பாயால் பழங்களைப் பாதுகாப்பாக மூடிக்கொண்டிருந்தார். அவரது முகத்தில் கடுகடுப்போ, கலக்கமோ துளியும்

7th_Value Education Module.indd 27 31-03-2026 17:12:38

இல்லை. மாறாக, ஒருவித அமைதியும் மெல்லிய புன்னகையும் தவழ்ந்தது.



வாணிக்கு அவரது நிதானம் வியப்பை அளித்தது. அவள் பாட்டியின் அருகில் சென்று, "பாட்டி, மழை ரொம்ப அதிகமா இருக்கு. உள்ளே வந்து உட்காருங்கள். இந்த மழைக்கு யாரும் பழம் வாங்க வர மாட்டாங்க," என்றாள் அக்கறையுடன்.

பாட்டி, வாணியைப் பார்த்து அதே மெல்லிய புன்னகையுடன் சிரித்தார். "நீ சொல்றது உண்மைதான். இப்போ யாரும் பழம்வாங்க வர மாட்டாங்க," என்றார். பின்னர், அவரது முகத்தில் ஒரு ஆழ்ந்த சிந்தனை படர்ந்தது. அன்றாட வருமானம் என்பது பாட்டிக்கு முக்கியம் தான். ஆனால், அதையும் தாண்டி தொலைநோக்குச் சிந்தனை அவரிடம் இருந்தது.

"இந்த மழை இல்லன்னா, நாளைக்கு நிலத்தடி நீர் இருக்காது. தண்ணி இல்லன்னா, பழ மரங்கள் காய்க்காது. பழங்கள் இல்லன்னா, நான் எப்படி விக்கிறது? இந்த மழைதான் நாளைக்கான எனது வியாபாரத்தோட அடிப்படை. மழை வருதுன்னு நான் சந்தோஷப்படுறேன்," என்று நிதானமாகச் சொன்னார். வாணி ஆச்சரியத்துடன் அவரைப் பார்த்தாள்.



பாட்டியின் இந்தத் தெளிந்த சிந்தனை அவளை வியப்பில் ஆழ்த்தியது. மழைக்குச் சலித்துக்கொண்டும், தங்கள் அன்றாட வருமானம் பாதிக்கப்படுமே என்று கவலைப்பட்டுக் கொண்டும் பலர் இருந்தபோது, அந்தப் பாட்டி, மழையின் நீண்டகால நன்மைகளைப் பற்றியும், அது தனது வருங்கால வியாபாரத்திற்கு எவ்வாறு இன்றியமையாதது என்பதையும் சிந்தித்தார். இது ஒரு விவசாயிக்கு அல்லது இயற்கையுடன் நேரடியாகத் தொடர்புடைய ஒருவருக்கு மட்டுமே வரக்கூடிய ஆழ்ந்த புரிதல். பலர் பதற்றப்பட்டபோதும் அவர் அமைதியாகவே இருந்தது, அவரது அனுபவத்தின் விளைவு. 'என்ன நடந்தாலும் அது ஒரு காரணத்திற்காகவே நடக்கிறது' என்ற ஒருவித நிதானம் அவரிடம் குடி கொண்டிருந்தது.

பாட்டியின் இந்த அணுகுமுறை வாணியின் சிந்தனையைத் தூண்டியது. ஒவ்வொரு செயலும், ஒவ்வொரு நிகழ்வும் அதைப் பார்ப்பவரின் கண்ணோட்டத்தைப் பொறுத்தே அமைவதை உணர்ந்தாள். மேலும், தெளிந்த சிந்தனையின் ஆக்கமுறு விளைவுகளை எண்ணி அவ்வாறே இனி சிந்திக்க வேண்டும் என முடிவுசெய்தாள்.

7th_Value Education Module.indd 28 31-03-2026 17:12:38

அதுவரை தனது அன்றாடப் பிரச்சினைகளில் மட்டும் கவனம்செலுத்திவந்த வாணிக்கு, இந்தச் சந்திப்பு இயற்கையின்பால் ஒரு புதிய ஆர்வத்தை உண்டாக்கியது. மழை, வெறும் தண்ணீர் மட்டுமன்று, அது வாழ்வின் உயிர்நாடி, எதிர்காலத்திற்கான ஆதாரம் என்பதைப் புரிந்துகொண்டாள்.



இனி தனது வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு செயலையும் நேர்மறையாகவும் நீண்டகால நோக்கத்துடனும் சிந்திக்க வேண்டும் என்றும் முடிவு செய்தாள். அந்தக் கோடைக்கால மாலைப் பொழுது, அவளுக்கு ஒரு சாதாரண மழையாக இல்லாமல், ஒரு வாழ்க்கைப் பாடமாக மாறியது.

ஒரே நிகழ்வைப் பல கோணங்களில் அவரவர் நிலையில் இருந்து பார்ப்பது அவசியம். ஏன்?

மழை பெய்தால் அன்றாட வருமானம் பாதிக்கப்படும் என்ற குறுகிய காலச் சிந்தனைக்கும், மழை இல்லையென்றால் நிலத்தடி நீர் இருக்காது என்ற நீண்ட காலப் பார்வைக்கும் உள்ள வேறுபாடு என்ன? இது முடிவெடுக்கும் திறனை எப்படிப் பாதிக்கிறது?

தெளிந்த சிந்தனையை ஒரு பழக்கமாக வளர்த்துக்கொள்வது எப்படி? எதிர்மறை எண்ணங்கள் வரும்போது அதை எப்படி நேர்மறையாக மாற்றலாம்? தகவல்களைத் திரட்டுக.

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
❖ நேரிய சிந்தனை ❖ பொதுநலம் பேணுதல் ❖ பிறர் நலனைக் கருத்தில் கொள்ளுதல்	❖ பயனுள்ள தகவல் தொடர்பு ❖ முடிவெடுத்தல் ❖ பிறர்நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்த்தல்

"நமது கண்ணோட்டத்தை மாற்றினால்
உலகத்தையே மாற்றலாம்"

7th_Value Education Module.indd 29 31-03-2026 17:12:38

10 அளவான இணையத்தளப் பயன்பாடு

"அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு" **– பழமொழி**

மாணவர்கள் பல்வேறு தலைப்புகளில் தகவல்களை எளிதாகப் பெறவும், தங்களது அறிவை வளர்த்துக்கொள்ளவும் இணையம் பெருமளவில் உதவுகிறது. இணையம், கல்வி தொடர்பான காணொலிகள், கட்டுரைகள், பிறவளங்களைப் பெறுவதற்கும் படைப்புகளை வெளிப்படுத்துவதற்கும் கூட உதவுகின்றது. உண்மையான நண்பர்கள், நல்ல புத்தகங்கள், விளையாட்டுகள் ஆகியவையே ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குச் சிறந்த வழியாகும்.



புத்தூர் ஓர் அழகான ஊர். அங்கு ரகுமான் என்ற மாணவன் ஏழாம் வகுப்புப் படித்தான். அவன் படிப்பில் சுமாராக இருந்தாலும் நண்பர்களுடன் விளையாடுவதிலும் புத்தகங்கள் வாசிப்பதிலும் கெட்டிக்காரன். ரகுமானின் அப்பா அவனுக்குப் பிறந்தநாள் பரிசாக ஓர் ஆண்ட்ராய்டு கைப்பேசி வாங்கித்தந்தார். ரகுமானுக்கு ஒரே மகிழ்ச்சி. அவன் கைப்பேசியில் விளையாட ஆரம்பித்தான். நேரம் போவதே தெரியாமல் இருந்தது.

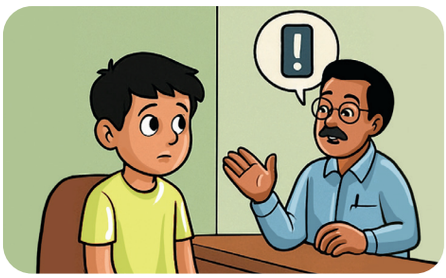
நண்பர்களுடன் விளையாடுவது, பாட்டுக்கேட்பது, கதைப் புத்தகங்கள் படிப்பது என அனைத்திலும் அவனின் ஈடுபாடு குறைந்தது. வகுப்பில் முதல் மதிப்பெண்கள் பெற்ற ரகுமான், சமீபத்தில் நடந்த தேர்வில் குறைந்த மதிப்பெண்களையே எடுத்திருந்தான். ரகுமான் இணைய விளையாட்டுகளுக்கு அடிமையானதால், நண்பர்கள், உறவுகள், படிப்பு என அனைத்தையுமே இழந்தான்.



ரகுமானின் நடவடிக்கைகளில் மாற்றத்தை உணர்ந்த அம்மா, அவன் அப்பாவிடம் கூற, அவர் அவனுக்கு அறிவுரை வழங்கினார். ஆனால், ரகுமான் அதைக் கேட்கும் மனநிலையில் இல்லை. கைப்பேசியில் விளையாடுவதிலேயே நேரத்தைச் செலவழித்தான். அதனால். அவனது அப்பா மிகவும் கோபமடைந்தார். இனிமேல் கைப்பேசியைத் தொடக்கூடாது என எச்சரித்தார்.

7th_Value Education Module.indd 30 31-03-2026 17:12:39

கைப்பேசி இல்லாததால் ரகுமானுக்கு என்ன செய்வதென்றே தெரியவில்லை. அவனுக்குள் ஒருவித வெறுமை சூழ்ந்தது. யாரிடமும் பேசாமல், எதிலும் கவனம் செலுத்தாமல் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளானான்.



இந்நிலையில் அவனது பெற்றோர்கள் அவனை மனநல மருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்றனர். மருத்துவர் ரகுமானுக்கு ஆலோசனை வழங்கினார். இணையப் பயன்பாடுகளின் ஆபத்தைக் குறித்து எடுத்துக் கூறினார்.



ரகுமான் தனது நிலையை உணர்ந்தான். படிப்படியாக மீண்டும் பழைய நிலைக்குத் திரும்பிய ரகுமான், படித்தல், நண்பர்களுடன் விளையாடுதல், வீட்டு வேலைகளில் பெற்றோர்களுக்கு உதவுதல் போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்தத் தொடங்கினான். இந்த நல்ல மாற்றத்தைக் கண்ட ஆசிரியர்கள், குடும்பத்தார் மற்றும் நண்பர்கள் அனைவரும் மன நிம்மதியடைந்தனர்.

இணையத்தை அளவுக்கு அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்.

இணையப் பயன்பாட்டால் பாதிக்கப்பட்ட உங்கள் நண்பரை நல்வழிப்படுத்தும் முறைகள்.

"இணைய உலகம் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள்" என்ற தலைப்பில் சுவரொட்டி ஒன்றினை உருவாக்கி வருக.

அளவான இணையப் பயன்பாடு

மாணவர் பெயர் : _____

வகுப்பு / பிரிவு : _____

தேதி : _____

செயல்பாடு 1: இணையத்தைப் பயன்படுத்த செலவிடும் நேரம்

நாள்தோறும் நீங்கள் இணையத்தில் எத்தனை மணி நேரத்தைச் செலவழிக்கிறீர்கள்?

7th_Value Education Module.indd 31 31-03-2026 17:12:39

இணைய நேரம் (மணி/நிமிடம்): _____

நேரத்தை அளவாகப் பயன்படுத்த என்ன செய்யவேண்டும்?

_____

செயல்பாடு 2: இணையத்தில் செய்யவேண்டியவை / செய்யக்கூடாதவை

இணையத்தைப் பாதுகாப்பாகப் பயன்படுத்துவதற்கு எவையேனும் நான்கு செய்ய வேண்டிய செயல்களையும் தவிர்க்க வேண்டிய செயல்களையும் எழுதுக.

செய்யவேண்டியவை	செய்யக்கூடாதவை

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
❖ கீழ்ப்படிதல் ❖ சுய ஒழுங்கு ❖ சுயகட்டுப்பாடு ❖ பிறரை மதித்தல் ❖ நல்ல பழக்கங்கள்	❖ பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல் ❖ மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளுதல் ❖ நல்லுறவை மேம்படுத்துதல்

பீலிபெய் சாகாடும் அச்சுஇறும் அப்பண்டம்
சால மிகுத்துப் பெயின் – குறள் (475)

7th_Value Education Module.indd 32 31-03-2026 17:12:39



இயற்கை வளங்களின் பாதுகாப்பே
மனித இனத்தின் பாதுகாப்பு

7th_Value Education Module.indd 33 31-03-2026 17:12:39

வாழ்க்கைத் திறன்கள் மற்றும் விழுமியக் கல்வி – வகுப்பு 7

ஆக்கம்

வல்லுநர்

முனைவர் மு.லெட்சுமணன்,
மேனாள் துறைத்தலைவர் மற்றும் இணைப்பேராசிரியர், (ப.நி.,),
வரலாற்றுத்துறை, மாநிலக் கல்லூரி, சென்னை.–05.

ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்

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

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

மேலாய்வு

திருமதி.அ.ஜெபா
துணை இயக்குநர்,
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
சென்னை– 6.

முனைவர் நா. வளர்மதி,
முதுநிலை விரிவுரையாளர்,
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
இராணிப்பேட்டை ,வேலூர் மாவட்டம்

உருவாக்கக் குழுவினர்

செல்வி. சு.அரும்பு மொழி
முதுநிலை விரிவுரையாளர்
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
ராணிப்பேட்டை

திருமதி. ப. சிலம்பரசி
முதுநிலை விரிவுரையாளர்
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
தருமபுரி மாவட்டம்.

திருமதி ப. கலைச்செல்வி,
முதுநிலை விரிவுரையாளர்,
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
களியாம்பூண்டி,காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்.

திருமதி பு.கமலி,
முதுநிலை விரிவுரையாளர்,
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
சென்னை– 6.

திரு. ரெ.சுப்பிரமணியன்,
முதுகலை ஆசிரியர்,
அரசு முன்மாதிரி மேல்நிலைப்பள்ளி, நந்தனம், சென்னை– 6.

திரு.இரா. ராஜசேகர்,
முதுகலை ஆசிரியர்,
அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி, ந.சுப்பையாபுரம், விருதுநகர்.

திரு.தே.சிவகணேஷ்,
முதுகலை ஆசிரியர்,
அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி, மிட்டூர் திருப்பத்தூர்.

முனைவர் க. சுரேஷ்,
பட்டதாரி ஆசிரியர்,
குமார இராஜா முத்தையா மேல்நிலைப்பள்ளி, அடையாறு

முனைவர். இரா . இராமசாமி,
தலைமையாசிரியர்,
திருப்புரம்பியம், தஞ்சாவூர் மாவட்டம்.

திரு.செ.கந்தன்,
முதுகலை ஆசிரியர்,
அரசு ஆண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி, பெருந்துறை,
ஈரோடு மாவட்டம்.

திரு. பா. முத்துப்பாண்டி,
முதுகலை ஆசிரியர்,
அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி, பள்ளப்பட்டி.திண்டுக்கல் மாவட்டம்

முனைவர் த. சாவித்திரி,
முதுகலைஆசிரியை
அரசு மேல்நிலைப் பள்ளி, முத்தூர், திருப்பூர்மாவட்டம்.

திருமதி எம்.கவிதா,
முதுகலை ஆசிரியர்
அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி, வீராணம், சேலம்.

முனைவர்.சு. கீதாகுமாரி,
இடைநிலை ஆசிரியர்,
அரசுபெண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி, செங்கல்பட்டு.

திரு.பி.பிரபாகர்,
இடைநிலை ஆசிரியர்,
நகரவை ஆண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி, அம்மாப்பேட்டை, சேலம்.

திரு.கே.முனுசாமி,
பட்டதாரி ஆசிரியர்,
அரசு ஆண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி, ஆத்தூர்.

திரு.எஸ்.மாரியப்பன்,
பட்டதாரி ஆசிரியர்,
அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி, ஆடுதுறை, தஞ்சாவூர் மாவட்டம்.

திரு.பா. பாலசுப்ரமணியபாரதி,
ஜே.ஆர்.சி. கன்வினர்,
அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி, பெரியதச்சூர், திண்டிவனம், விழுப்புரம்.

பக்க வடிவமைப்பு & ஓவியம்

திரு. ஜாண்ஸ்மித் வே.சா.

திரு. மதன் ராஜ். ர

திரு. மாணிக்கராஜ் பிரபாகர். ம. ஆ

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

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

வடிவமைப்புக் குழு மேற்பார்வை

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

**இந்நூல் 80 ஜி.எஸ்.எம் எலிகண்ட் மேப்லித்தோ தாளில்
அச்சிடப்பட்டுள்ளது.**
ஆப்செட் முறையில் அச்சிட்டோர்:

7th_Value Education Module.indd 34 31-03-2026 17:12:39