

தமிழ்நாடு அரசு

வாழ்வியல் திறன்கள்
மற்றும்
விழுமியக் கல்வி

9

ஒன்பதாம் வகுப்பு

2025 - 2026

பள்ளிக் கல்வித்துறை

தீண்டாமை மனிதநேயமற்ற செயலும் பெருங்குற்றமும் ஆகும்

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

9th_Value Education Module_1.indd 2 31-03-2026 09:55:38

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.**

9th_Value Education Module_1.indd 3 31-03-2026 09:55:38



அறிமுகம்



படிப்போமா!



கலந்துரையாடல்



சிந்தனைப் பகுதி



தொடர்பணி



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

9th_Value Education Module_1.indd 4 31-03-2026 09:55:39

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!

9th_Value Education Module_1.indd 5 31-03-2026 09:55:39

பொருளடக்கம்

வ. எண்	தலைப்பு	பக்க எண்
1	தெளிவான சிந்தனை வித்திடும் சாதனை	1
2	காலம் தவறாமை	4
3	இயல்பாய் இடரினை வெல்வோம்	7
4	நலம் தரும் நகர்வனம்	10
5	எண்ணம் போல் வாழ்க்கை	13
6	நலமான உணவுப்பழக்கம்	16
7	நம் பாதுகாப்பு நம் கையில்	22
8	உண்மையின் உரைகல்	26
9	மூதாட்டியின் பெருந்தன்மை	29
10	பாதையை மாற்றிய போதை	31

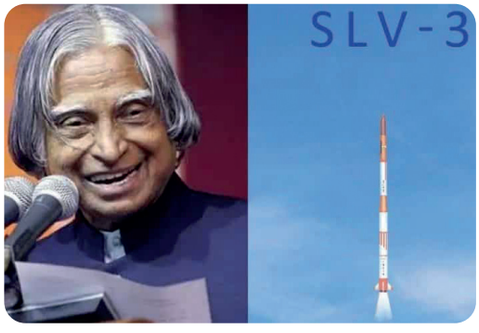
9th_Value Education Module_1.indd 6 31-03-2026 09:55:39

1 தெளிவான சிந்தனை வித்திடும் சாதனை

மனதிலுறுதி வேண்டும்,
வாக்கினி லேயினிமை வேண்டும்

– பாரதியார்

ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் இருக்க வேண்டிய முக்கியமான வாழ்வியல் திறன் பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல் எனலாம். இது மிதிவண்டி ஓட்டக் கற்றுக்கொள்வது போன்றது. வாழ்வியல் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்குச் சிந்தித்துச் செயல்பட வேண்டும். ஒரு பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணும்போது அதனால் நாம் பெறும் அனுபவத்தைக் கொண்டு அதன் சாதக பாதகங்களை ஆராய்ந்து முடிவெடுக்க வேண்டும்.



இந்தியாவின் முன்னாள் குடியரசுத் தலைவர் "ஏவுகணை நாயகன்" டாக்டர் ஏ.பி.ஜே. அப்துல் கலாமைப் பற்றி நமக்கெல்லாம் தெரியும். தமிழ்நாட்டின் இராமேஸ்வரத்தில் பிறந்து வளர்ந்த டாக்டர் அப்துல் கலாம் அவர்கள் ஒரு சிறந்த விஞ்ஞானி. சிறந்த தலைவர் மட்டுமன்றிச் சிக்கல்களைத் தம் புதுமையான அணுகுமுறையால் தீர்ப்பதில் வல்லவர். அவரது வாழ்க்கை, சிக்கலான பல சவால்களுக்குப் புதுமையான முறையில் தீர்வு கண்ட பல உதாரணங்கள் நிறைந்தது.



தோல்விகளைத் தோல்விகளாகக் கருதாமல் கற்றல் வாய்ப்புகளாகக் கருதும் ஒரு பண்பாட்டை அவர் வளர்த்தார். சிக்கலான பிரச்சினைகளைச் சிறிய, நிருவகிக்கக்கூடிய பல பகுதிகளாகப் பிரித்து, பின்னர் படிப்படியாகத் தீர்வுகளைக் கண்டுபிடிப்பதில் ஒரு தனித்துவமான முறையை அவர் கையாண்டார்.

9th_Value Education Module_1.indd 1 31-03-2026 09:55:39

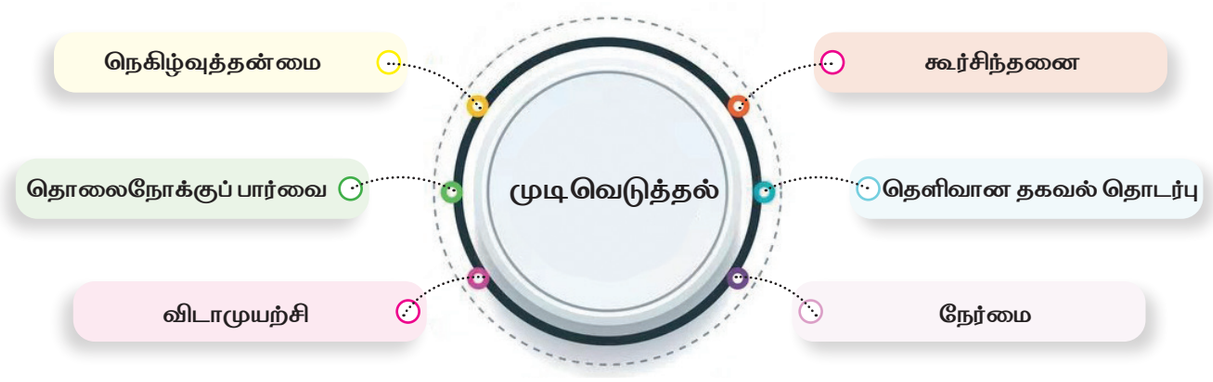


அவர், தமது குழுவினருக்கு மனஅழுத்தம் தரும் சூழலிலும் அமைதியாகவும் நிதானமாகவும் சிந்தித்து, சரியான வழியைக் கண்டறிந்து செயலாற்றி வழி காட்டினார். பிரச்சினைகளுக்கு எளிதில் தீர்வு காணப் பிறருக்குச் சரியான வழியைக் காட்டினார். சாத்தியமற்றது என்று தோன்றிய பல்வேறு சமயங்களில் அவர்களுக்கு ஊக்கமளித்தார்.1979 ஆம் ஆண்டு இராக்கெட் ஏவுதலில், இராக்கெட்டின் வழிநடத்தும் அமைப்பில் (Guidance system) ஏற்பட்ட சிறிய பிழை காரணமாக, செயற்கைக்கோளை நிலைபெறச் செய்ய முடியாமல் போய்விட்டது. கலாம் அவர்கள், அந்தப் பிழையை நேர்த்தியாக அடையாளம் கண்டறிந்து, அதைச் சரிசெய்து, பல பரிசோதனைகளின் மூலம் ஏவுகணையைக் குறையில்லாமல் உருவாக்கினார்.

1980 இல் எஸ்எல்வி–III இரண்டாவது முறை வெற்றிகரமாக ஏவப்பட்டதற்கு டாக்டர் கலாமின் சிக்கல் தீர்க்கும் திறனும் அவரது தலைமைத்துவப் பண்புமே காரணமாகும். அவர் தொழில்நுட்ப நிபுணத்துவம் பெற்றவராய் விளங்கினார். அவரது விடாமுயற்சி, புதுமையான சிந்தனை மற்றும் தெளிவான தகவல் தொடர்பு ஆகியவை பல பிரச்சினைகளுக்குச் சிறந்த தீர்வினை எளிதில் எட்டுவதற்கு உதவின.



9th_Value Education Module_1.indd 2 31-03-2026 09:55:39



நண்பர்களுடன் கருத்து வேறுபாடு ஏற்பட்டால் அதனைத் தீர்த்து நட்பை வலுப்படுத்திக் கொள்ளப் பின்பற்ற வேண்டியவை.

பண்பாட்டு விழாவில் இரு குழுக்களுக்கு இடையே கருத்து வேறுபாடு ஏற்பட்டால் அதனை எவ்வாறு தீர்க்கலாம்?

ஒரு மாணவி புதிய பள்ளிச் சூழலால் சோகத்துடன் காணப்படுகிறாள். அவளுக்கு நீங்கள் வழங்கும் ஆலோசனைகள் என்ன?

விழுமியங்கள்

- விடாமுயற்சி
- குழு உணர்வு
- பிறர் கருத்துக்கு மதிப்பளித்தல்
- ஆதரவு அளித்தல்
- நன்மை, தீமையை வேறுபடுத்தி அறிதல் திறன்

வாழ்வியல் திறன்கள்

- பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல்
- மன எழுச்சிகளை எதிர்கொள்ளுதல்
- தன்னை அறிதல்
- முடிவெடுத்தல்

ஒல்வது அறிவது அறிந்ததன் கண்தங்கிச்
செல்வார்க்குச் செல்லாதது இல் **– குறள் (472)**

9th_Value Education Module_1.indd 3 31-03-2026 09:55:39

2 காலம் தவறாமை

"நேரம் என்பது வெறும் எண்கள் அல்ல;
அது நமது கண்கள் போன்றது."

சுயஒழுக்கம் என்பது, ஓர் இலக்கை அடைய அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட நடத்தையைச் செம்மைப்படுத்த உதவும் திறனைக் குறிக்கிறது. இதில் இலக்குகளை நிர்ணயித்தல், கவனம் செலுத்துதல் மற்றும் அந்த இலக்குகளுக்குத் தன்னை அர்ப்பணித்தல் ஆகியவை அடங்கும். இது மனிதனைத் தன்னுடைய இலக்கை அடைய வைக்கும் வலிமை வாய்ந்தது. வாழ்க்கையின் எந்தத் துறையிலும் வெற்றி பெற விரும்பினால், சுயஒழுக்கம் இன்றியமையாதது. வாழ்வியல் முறையான சுயஒழுக்கத்திற்குப் பயிற்சியும் முயற்சியும் தேவை. மேலும், அது மேம்பட்ட உற்பத்தித்திறன், சிறந்த முடிவெடுத்தல் மற்றும் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுதல் ஆகியவற்றிற்கு வழிவகுக்கும்.



சென்னையில் வாழ்ந்த ஞானமணி என்பவர் ஒரு புகழ்பெற்ற இதய மருத்துவர். ஒரு நாள் மருத்துவ மாணவர் ஒருவர் அவரிடம், "உங்கள் வெற்றியின் இரகசியம் என்ன?" எனக் கேட்டார். அதற்கு மருத்துவர் ஞானமணி,பழையநோட்டுப்புத்தகம் ஒன்றைஎடுத்துவந்துகாட்டினார்.அதில் அவரின் முப்பது ஆண்டுகால அன்றாடச் செயல்பாடுகளின் பதிவுகள் இருந்தன. அதில் மருத்துவப்பணி தவிர்த்து, தான் அன்றாடம் கடைப்பிடித்த முக்கியச் செயல்பாடுகளைக் குறித்து வைத்திருந்தார்.

9th_Value Education Module_1.indd 4 31-03-2026 09:55:40

- காலை 4:30 – 5:30 மணி: உடற்பயிற்சி
- காலை 6:00 – 9:00 மணி: மருத்துவ ஆராய்ச்சிப் படிப்பு
- மதியம் 1:00 மணி : மதிய உணவு (20 நிமிடம் மட்டும்)
- இரவு 10:00 மணி : உறக்கம்



"இந்த நேரம் தவறாமைதான் என்னைத் தலைசிறந்த அறுவை மருத்துவர் (Master Surgeon) ஆக்கியது" என்றார். இதனைச் சோதித்தறிய விரும்பிய ஒரு மாணவர் ஒரு நாள், அவர் காலை 4:15 மணிக்கு எழுவதற்காக வைத்திருந்த அலாரத்தை நிறுத்திவிட்டார். ஆனால், அன்று காலை மருத்துவர் அலாரம் ஒலிக்க வேண்டிய நேரத்திற்கு முன்பே எழுந்துவிட்டார்! அவர் அன்றாடம் அதிகாலை எழுவதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்ததால் உரிய நேரத்தில் எழுந்துவிட்டார் என்பதை அந்த மாணவர் அறிந்துகொண்டார்.

- 21 நாள்கள் தொடர்ந்து ஒரு பழக்கத்தை கடைப்பிடித்தால், அது ஒருவரின் இயல்பாகவே மாறும்.
- ஐ.ஐ.டி மாணவர்களில் 90% பேர் தங்களது ஒழுக்கமான அன்றாடச் செயல்பாடுகளால்தான் வெற்றிபெறுகிறார்கள் என்றுகூறுகிறது ஓர் ஆய்வு!
- ஹார்வர்ட் பல்கலைக்கழக ஆய்வின்படி, "87% வெற்றி பெற்ற மாணவர்கள் ஒழுக்கத்தைக் கடைப்பிடிப்பவர்களாகவே இருக்கிறார்கள்".

9th_Value Education Module_1.indd 5 31-03-2026 09:55:41



ஒருமுறை, கல்லூரி மாணவர்களுக்கு உரையாற்ற, டாக்டர் அப்துல் கலாம் அவர்கள் அழைக்கப்பட்டிருந்தார். கலாம் அவர்கள் 15 நிமிடங்கள் முன்னதாக நிகழ்விடத்திற்கு வந்தார். ஏற்பாட்டாளர்கள் தயாராகவில்லை என்பதைக் கவனித்தபோதும், அவர் அமைதியாகக் காத்திருந்து, குறித்த நேரத்தில் தனது உரையைத் தொடங்கினார்.



"வெற்றியின் முதல்படி சுயஒழுக்கமே!"–விவாதிக்க



சுயஒழுக்கமா? சுதந்திரமா? எது முக்கியம்? சில சமயங்களில் சுயஒழுக்கம் சுதந்திரத்தைப் பறிப்பது போல் தோன்றுகிறதா? இந்த இரண்டையும் எப்படிச் சமநிலைப்படுத்துவது?



நீங்கள் சுயஒழுக்கமிக்க ஆளுமையாகத் திகழ வேண்டும் எனில், அதற்கான செயல்களைப் பட்டியலிடுக.
சுயஒழுக்கத்தால் உயர்ந்த அறிஞர்களின் வாழ்க்கைக் குறிப்புகளைச் சேகரித்து வருக.

விழுமியங்கள்

- காலந்தவறாமை
- வழக்கப்படுத்துதல்
- சுய கட்டுப்பாடு
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை மேம்படுத்துதல்

வாழ்வியல் திறன்கள்

- மன எழுச்சிகளை எதிர்கொள்ளுதல்
- தன்னை அறிதல்
- முடிவெடுத்தல்

அருவினை என்ப உளவோ கருவியான்
காலம் அறிந்து செயின் **– குறள் (483)**

9th_Value Education Module_1.indd 6 31-03-2026 09:55:41

3 இயல்பாய் இடரினை வெல்வோம்

"சூழ்நிலையை முழுமையாகப்
புரிந்துகொண்டு, நிதானமாக முடிவெடுங்கள்."

நமது வாழ்விலும் கல்வியிலும் சரியான தீர்வுகளையும் முடிவுகளையும் எடுப்பதற்குத் தகவல்களைப் பகுப்பாய்வு செய்வதே கூர்சிந்தனை எனப்படுகிறது. இது ஊகங்களைக் கேள்விகேட்பது; ஆதாரங்களை மதிப்பீடு செய்வது; வெவ்வேறு கண்ணோட்டங்களைக் கருத்தில் கொள்வது ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியதாகும்.



2025, பிப்ரவரி 15, அன்று புதுதில்லியில் ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட பயணிகள் தொடர்வண்டிக்காக ஒரு நடைமேடையில் காத்திருந்தனர். அப்போது திடீரென ஓர் அறிவிப்பு ஒலிபரப்பானது. 16 ஆவது நடைமேடைக்குச் சிறப்புத் தொடர்வண்டி வரவிருப்பதாக அந்த அறிவிப்பில் கூறப்பட்டது. அறிவிப்பைக் கேட்டவுடன் 14 ஆவது நடைமேடையில் காத்திருந்தவர்களும் தங்கள் தொடர்வண்டியைத் தவறவிட்டவர்களும் 16 ஆவது நடைமேடை நோக்கி விரைந்து சென்றனர். 14 ஆவது மற்றும் 16 ஆவது நடைமேடைகளை இணைக்கும் படிக்கட்டுகளில் கூட்ட நெரிசல் ஏற்பட்டது. மக்கள் குறுகிய நடைபாலம் வழியே போட்டி போட்டுக்கொண்டு ஒருவரை ஒருவர் முந்திக்கொண்டு ஏறிச் சென்றனர்.





9th_Value Education Module_1.indd 7 31-03-2026 09:55:45

அவசரத்தில் ஒருவர் விழ, அவர்மீது இன்னொருவர் விழ, நெரிசலில் சிக்கி 18 பேர் மரணம் அடைந்தனர். மேலும், பலர் படுகாயமடைந்தனர். இதுபோன்ற அறிவிப்பால் நாம் பதற்றமடைகிறோம். எனவே, நாம் நிதானமாகச் சிந்தித்துச் செயல்பட வேண்டும்.



1984 ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் இரண்டாம் நாள் போபால் நகரில் விஷவாயுக் கசிவு என்னும் துயரச் சம்பவம் நடந்தது. போபால் தொடர்வண்டி நிலைய அதிகாரியான குலாம் தஸ்தகீர் தொடர்வண்டி நிலையத்திலிருந்த மக்கள் திடீரென மயங்கிவிழும் அசாதாரண நிலையைக் கண்டார். உடனே அவர் அறிவுப்பொருத்தமாகச் செயல்பட்டு அங்கிருந்த பயணிகள் தொடர்வண்டியை உடனடியாக வெளியேற்றினார்.





மேலும், மற்ற தொடர்வண்டிகள் போபால் தொடர்வண்டி நிலையத்திற்குள் நுழையாத வகையில் அருகில் உள்ள தொடர்வண்டி நிலையங்களுக்கு அவசரச் செய்தி அனுப்பினார். இதன் மூலம் ஆயிரக்கணக்கான மனிதர்கள் காப்பாற்றப்பட்டனர். ஆகவே, எந்தச் சூழலிலும் பொறுமையாகச் சிந்தித்து முடிவெடுத்துச் செயல்படுவோம். வாழ்வில் வெற்றி பெறுவோம்.

9th_Value Education Module_1.indd 8 31-03-2026 09:55:45



பயணத்தின்போது வேகம் முக்கியமா? உயிர் முக்கியமா? கலந்துரையாடுக. உங்களில் ஒருவர் தொடர்வண்டி நிலைய அதிகாரி, வேறொருவர் அறிவிப்பாளர், மற்றொருவர் தொடர்வண்டி நிலையக் காவலர் மற்ற அனைவரும் பயணிகள் என்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் எவ்வாறு செயல்பட்டிருந்தால் இத்தகைய விபத்தைத் தவிர்த்திருக்கலாம்.

தொடர்வண்டி நிலைய அதிகாரி:

_____

தொடர்வண்டி நிலைய அறிவிப்பாளர்:

_____

தொடர்வண்டி நிலையக் காவலர்:

_____

(**குறிப்பு:** ஆசிரியர், மாணவர்களின் பதில்களைச் சேகரித்து, தொகுத்து, அவற்றைக் குறித்து வகுப்பில் கலந்துரையாடவும்)



ஒரு சிக்கலான சூழ்நிலையில், உடனடியாக முடிவெடுப்பது நல்லதா அல்லது பொறுமையாக யோசித்து முடிவெடுப்பது நல்லதா? ஏன்?



ஒரு குறிப்பிட்ட இக்கட்டான சூழ்நிலையில், நீங்கள் என்ன முடிவு எடுப்பீர்கள் அல்லது எவ்வாறு செயல்படுவீர்கள்?

விழுமியங்கள்

- அறிவைத் தேடுதல்
- விசாரணை மனப்பான்மை
- பொறுமை
- பிறரைக் கருத்தில் கொள்ளுதல்
- சமூகப் பொறுப்புணர்வு

வாழ்வியல் திறன்கள்

- கூர்சிந்தனை
- பயனுள்ள தகவல் தொடர்பு
- மனவெழுச்சிகளை எதிர்கொள்ளுதல்

அழிவதூஉம் ஆவதூஉம் ஆகி வழிபயக்கும்
ஊதியமும் சூழ்ந்து செயல் – குறள் (461)

9th_Value Education Module_1.indd 9 31-03-2026 09:55:45

4 நலம் தரும் நகர்வனம்

"காடுகள் வெறும் மரங்கள் அல்ல,
அவை பூமியின் நுரையீரல்."

நம் நாட்டில் தொழிற்பூங்காக்கள் பல்கிப் பெருகி வளர்ச்சி அடைந்து வருவதால் நீர், காற்று மற்றும் நிலம் போன்றவை மாசடைகின்றன.



இதனால் மக்கள் பல்வேறு நோய்களுக்கு ஆட்படுகின்றனர். எனவே, குப்பைகள் நிறைந்த இடங்களைப் பசுமையான காடுகளாக மாற்றம் செய்ய வேண்டிய கட்டாயம் உள்ளது. ஜப்பான் நாட்டின் இயற்கை ஆர்வலர் டாக்டர் அகிரா மியாவாக்கியின் புரட்சிகரமான அடர்ந்த காடு வளர்ப்பு முறை நமக்கு நல்லதொரு எடுத்துக்காட்டாக அமைகிறது.

மியாவாக்கிக் காடுகள்



"கான்கிரீட் கட்டடங்களுக்கு மத்தியில், மியாவாக்கி போன்ற நகர்ப்புறக் காடுகள் ஒரு வரப்பிரசாதம்."

9th_Value Education Module_1.indd 10 31-03-2026 09:55:45

வளவன் தன் சகோதரி இனியாவுடன் தொலைக்காட்சியில் குப்பைகள் நிறைந்த பகுதியைப் பசுமையான இடமாக மாற்றியது குறித்த செய்தியைப் பார்த்தான். அது வளவனுக்குத் தெளிவாகப் புரியாததால் தன் சகோதரியிடம் விளக்கிக் கூறுமாறு கேட்டான். அதற்கு இனியா என்ன கூறினாள் என்று நாமும் தெரிந்து கொள்வோமா!



வளவா! பொதுவாகவே நகர்ப்புறங்களில் பெருகி வரும் மக்கள்தொகைக்கேற்ப நிலப்பரப்பு பல்வேறு அடுக்குமாடிக் கட்டடங்களாக மாற்றம் அடைந்துள்ளது. இதனால் நிலப்பரப்பில் தாவரங்களுக்கான இடம் அருகிவிட்டது. இதற்கு ஒரு தீர்வாக திருச்சி மாநகரின் பரபரப்பான பகுதியில் இருந்த ஒரு சிறிய, தரிசு நிலத்தில் அடர்ந்த காடுகள் (மியாவாக்கிக் காடுகள்) உருவாக்கப்பட்டன. இது டாக்டர் அகிரா மியாவாக்கியின் புதுமையான அடர்ந்த காடு வளர்ப்பு முறையாகும். பல தன்னார்வலர்கள் ஒன்று கூடி, பல்வேறு வகையான மரக்கன்றுகளை நெருக்கமாக நடவு செய்தனர். சிலமாதங்களிலேயேஅந்தத்தரிசுநிலம்பசுமையான சோலையாக மாறியது. பறவைகள் கீச்சிடும் சத்தம் கேட்கத் தொடங்கியது, இது நகர்ப்புறத்தின் சுற்றுச்சூழல் சவால்களை எதிர்கொள்ளவும் பசுமையை அதிகரிக்கவும் பல்லுயிர்ப் பெருக்கத்தைப் பாதுகாக்கவும் ஒரு நம்பிக்கைக்குரிய தீர்வாக வளர்ந்து வருகிறது.





திருச்சியில் உள்ள சில குறிப்பிடத்தக்க மியாவாக்கிக் காடுகள்:

- நவீன் கார்டன்: இது முசிறிக்கு அருகிலுள்ள ஒரு தனியார் தோட்டம் (NIRAM–NaveenIntegratedRapidAfforestationMethod)ஆகும்,இதில்6000க்கும் மேற்பட்ட மரங்கள் மியாவாக்கி முறையில் நடப்பட்டுள்ளன.
- பொன்மலை ரயில்வே நிலம்: இங்கே, 2000 சதுர அடி நிலத்தில் 180க்கும் மேற்பட்ட மரக்கன்றுகள் நடப்பட்டுள்ளன.
- லால்குடி தாலுகா: இங்கு 10 ஏக்கர் பரப்பளவில் மியாவாக்கிக் காடு உருவாக்கப்பட்டு வருகிறது.

9th_Value Education Module_1.indd 11 31-03-2026 09:55:45

- NIT திருச்சி வளாகத்திலும் மியாவாக்கி முறையைப் பயன்படுத்திச் சிறு காடுகளை உருவாக்கியுள்ளனர்.
- இது கல்வி நிறுவனங்கள் மற்றும் நகர்ப்புறங்களில் குறிப்பிட்ட இடங்களில் பசுமையை அதிகரிக்கும் சாத்தியத்தை இந்த முறை எடுத்துக்காட்டுகிறது.



மியாவாக்கி முறையின் சவால்கள் மற்றும் வரம்புகள்

- இந்த முறை அனைத்து வகையான நிலங்களுக்கும் காலநிலைகளுக்கும் பொருந்துமா?
- ஆரம்பகட்டச் செலவுகள் அதிகம் உள்ளதா? நீண்ட காலப் பராமரிப்பு எவ்வாறு இருக்கும்?
- உள்ளூர் மர வகைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் உள்ள சிக்கல்கள் என்ன? சரியான தாவரங்களை அடையாளம் காண்பதும், பெறுவதும் சவாலாக இருக்குமா?
- இயற்கையான காடுகளுடன் ஒப்பிடும்போது, மியாவாக்கிக் காடுகளின் பன்முகத்தன்மை மற்றும் உறுதித்தன்மை எப்படி இருக்கும்?



செங்குத்துத் தோட்டங்கள் (Vertical Gardens), மொட்டைமாடித் தோட்டங்கள் (Terrace Gardens) போன்ற பிற நகர்ப்புற பசுமை முயற்சிகளுடன் மியாவாக்கிக் காடுகளை எவ்வாறு இணைக்கலாம்?



மியாவாக்கிக் காடுகள் குறித்துப் பொதுமக்களிடம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல்.

விழுமியங்கள்

- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை மேம்படுத்துதல்
- சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாத்தல்
- பொதுநலம்
- சமூகப் பொறுப்புணர்வு

வாழ்வியல் திறன்கள்

- மன எழுச்சிகளை எதிர்கொள்ளுதல்
- கூர்சிந்தனை
- படைப்பாற்றல்
- முடிவெடுத்தல்

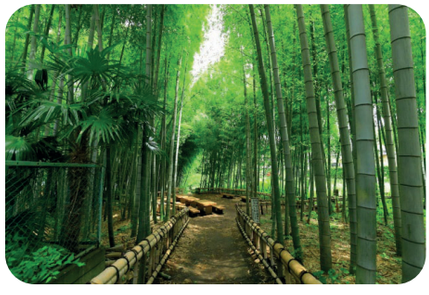
சந்தனம் கமழ் பொதிகை
சந்தப் பறவைகள் பாடல்
சிந்துதேன் பொங்கும் ஆனந்தம்
செந்நெல் வயல்கள் சிறக்கின்ற நாடு **– பாரதிதாசன்**

9th_Value Education Module_1.indd 12 31-03-2026 09:55:45

5 எண்ணம் போல் வாழ்க்கை

நமது எண்ணங்களே நமது
செயல்களை தீர்மானிக்கின்றன.

நாம் இந்த உலகைப் பார்க்கும் விதமும், ஒவ்வொரு நிகழ்வையும் அணுகும் விதமும்தான் நமது வாழ்வை நிர்ணயிக்கின்றன. ஒரு சூழல் நல்லது கெட்டது என்பதைத் தாண்டி, அதை நாம் எப்படிப் பார்க்கிறோம் என்பதுதான் முக்கியம். நேர்மறை எண்ணங்களுடன் அணுகினால் எல்லாமே நல்லதாகத் தெரியும்; எதிர்மறை எண்ணம் கொண்டிருந்தால் ஒவ்வொன்றும் பிரச்சினையாகவே தோன்றும். சிறு சம்பவம்கூட, நமது அணுகுமுறையைப் பொறுத்து வாழ்நாள் பாடமாகவோ அல்லது வெறுமனே கடந்துபோகும் நிகழ்வாகவோ மாறிவிடலாம். இது நமது வாழ்க்கையைப் பார்க்கும் அணுகுமுறையின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்துகிறது.



ஓர் அமைதியான சூழலில், அழகான செடி கொடிகள் பூத்துக் குலுங்கி மணம் வீசும் வகையில், கடற்கரையோரம் ஒரு பள்ளி அமைந்திருந்தது. அப்பள்ளியில், புதிதாகச் சேர்வதற்காக மூன்று மாணவர்கள் வந்திருந்தனர். தலைமை ஆசிரியர், அவர்களின் அறிவையும், மனப்பான்மையையும் சோதிக்க எண்ணி, மாணவர்களை அழைத்துக்கொண்டு கடற்கரையை நோக்கிப் புறப்பட்டார்.

வழியில் மூங்கில் தோப்பு வந்தது. தலைமை ஆசிரியர் மாணவர்களிடம், "இந்த மூங்கில்களைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?" என்று கேட்டார்.

முதல் மாணவன், "மூங்கிலைக் கொண்டு புல்லாங்குழல் செய்யலாம்" என்றான்.

இரண்டாவது மாணவன், "மூங்கிலைப் பயன்படுத்தி நாற்காலிகள், கூடைகள் செய்யலாம்" என்றான்.

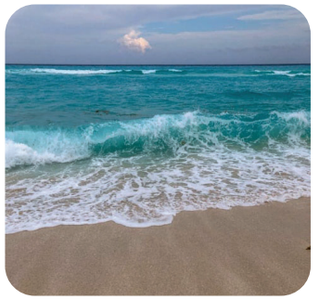
மூன்றாவது மாணவன், "இரண்டு மூங்கில்கள் உரசினால் பெரும் தீ ஏற்பட்டுக் காட்டையே அழித்துவிடும்" என்றான்.

மூன்றாம் மாணவனின் பதிலைக் கேட்ட தலைமை ஆசிரியர் அவனை நோக்கி, "மகனே, மூங்கில்கள் பயன்படக்கூடியவை. அவை பலவிதமான பொருள்களை உருவாக்க உதவுகின்றன. ஆனால், நீ அதன் அழிவுத்தன்மையை மட்டுமே பார்க்கிறாய். உனது பார்வை எதிர்மறையாக உள்ளது. இது உனது கற்றலையும், வாழ்க்கையையும் பாதிக்கும். அதை மாற்றிக்கொள்ள முயற்சி செய்" என்று கூறி, அவனைத் தன்னுடன் தொடர்ந்து வரும்படி அழைத்தார்.

9th_Value Education Module_1.indd 13 31-03-2026 09:55:45

தலைமை ஆசிரியரும் மூன்று மாணவர்களும் நடந்தபடியே கடற்கரையை அடைந்தார்கள். தலைமை ஆசிரியர் மாணவர்களைப் பார்த்து, "இந்தக் கடற்கரையைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?" என்று கேட்டார்.

முதல் மாணவன், "நான் கடல் அலைகளைப் பார்க்கிறேன். அலைகள் சிறிது நேரத்தில் தோன்றி, கரையை அடைந்தவுடன் மறைந்துவிடுகின்றன. மனித வாழ்க்கையும் இப்படித்தான், தோன்றி மறைந்துவிடுகிறது" என்றான்.



இரண்டாவது மாணவன், "நான் கடலின் ஆழத்தைப் பார்க்கிறேன். மனிதர்கள் வெளிப்படுத்தும் அன்பு இந்தக் கடலின் ஆழத்தைப் போல மிகவும் ஆழமானது. அலைகள் போன்ற துன்பங்கள் அடுக்கடுக்காய் வந்தாலும், ஆழ்கடல் அமைதியாக இருப்பது போல், எத்தனை துன்பங்கள் வந்தாலும் நாம் நிதானமாகச் சிந்தித்துச் செயல்பட்டால் அமைதியான வளமான வாழ்க்கையைப் பெறலாம்" என்றான்.

மூன்றாவது மாணவன், அமைதியாகக் கடலைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

முதல்மாணவனின் பதிலைக் கேட்ட தலைமை ஆசிரியர்,"மகனே,நீ வாழ்க்கையின் நிலையாமையைக் கண்டது சரிதான். ஆனால், இந்த ஆழமான கடலில் மறைந்துள்ள வளங்களையும், உயிரினங்களையும் உன்னால் பார்க்க முடியவில்லையா? வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் ஆழமான அர்த்தங்களும், அழகும் மறைந்திருக்கும்.அவற்றை நீ தேட வேண்டும்" என்று அறிவுறுத்தினார்.



பின்னர் தலைமை ஆசிரியர், மற்ற இரு மாணவர்களையும் பார்த்து, வானத்தை அண்ணாந்து பார்க்கும்படி கூறி "வானத்தில் என்ன பார்க்கிறீர்கள்?" என்று கேட்டார்.

இரண்டாவது மாணவன், "வானம் எவ்வளவு பரந்து விரிந்து இருக்கிறது! இதில் எண்ணற்ற நட்சத்திரங்களும், கோள்களும் உள்ளன. இது பிரபஞ்சத்தின் எல்லையற்ற தன்மையைக் காட்டுகிறது" என்றான்.

மூன்றாவது மாணவன், "வானம் வெறுமையாக இருக்கிறது" என்று பதிலளித்தான்.

மூன்றாவது மாணவனின் பதிலைக் கேட்ட தலைமை ஆசிரியர், அவனைப் பார்த்து, "தம்பி, பரந்து விரிந்த வானில் அமைதியாக மிதந்துகொண்டிருக்கும் மேகங்களை உன்னால் பார்க்க முடியவில்லையா? அவை காற்றின் திசைக்கேற்ப அசைந்து, மழை பொழிந்து உலகைக் குளிர்விக்கின்றன. நீ எதிலும் அதன் முழுமையான தன்மையையோ அல்லது நேர்மறையான அம்சங்களையோ பார்ப்பதில்லை. இதை நீ மாற்றிக் கொள்வது நல்லது" என்று கூறினார்.

தலைமை ஆசிரியர் மூன்று மாணவர்களையும் அழைத்து, "நான் உங்களைச் சோதித்துப் பார்ப்பதற்காக இங்கு அழைத்து வரவில்லை. வாழ்க்கையைப் பார்ப்பதில் உங்களது அணுகுமுறையை உங்களுக்கு உணர்த்தவே அழைத்து வந்தேன். நாம் பார்க்கும் எதிலும் நேர்மறையான எண்ணங்களை உருவாக்க முடியவில்லை என்றால்,

9th_Value Education Module_1.indd 14 31-03-2026 09:55:45

நாம் நல்ல மாணவனாக மட்டுமல்ல, நல்ல மனிதனாகவும் வாழ முடியாது. நாம் வாழும் உலகில், நல்லதும் கெட்டதும் கலந்தே இருக்கிறது. ஆனால், நாம் எப்போதும் நல்லதையே பார்க்கவும் நல்லதையே செய்யவும் முயற்சிக்க வேண்டும். உங்கள் எதிர்மறையான எண்ணங்களை ஒதுக்கி,நேர்மறையாகச் சிந்திக்கக்கற்றுக்கொண்டால் மட்டுமே,நீங்கள் சிறந்த மனிதர்களாக உருவாக முடியும்" என்று கூறிவிட்டு,அவர்களை அன்புடன் பள்ளிக்குத் திரும்ப அழைத்துச் சென்றார்.

அந்த மாணவர்களும் தலைமை ஆசிரியர் கூறியதை மனத்தில் கொண்டு, தங்கள் சிந்தனையை மாற்றிக் கொள்ள முயற்சி செய்து வாழ்க்கைக்குத் தேவையான கல்வியை செயல்வழி வாயிலாகப் பயிற்சி பெற ஆரம்பித்தனர்.



வாழ்க்கையில் நீங்கள் ஒரு சவாலை எதிர்கொள்ளும்போது, முதலில் அதை ஒரு தடையாகப் பார்க்கிறீர்களா அல்லது அதிலிருந்து கற்றுக்கொள்ள ஒரு வாய்ப்பாகப் பார்க்கிறீர்களா? இந்த இரண்டு அணுகுமுறைகளும் முடிவுகளை எப்படிப் பாதிக்கின்றன?



எதிர்மறை எண்ணத்தை நேர்மறை எண்ணமாக மாற்ற முடியுமா? அதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? நீங்கள் எப்போதாவது இதைச் செய்திருக்கிறீர்களா?



மாணவர்களிடம் பொதுவான நிகழ்வு குறித்து (உதாரணமாக, கனமழை, போக்குவரத்து நெரிசல்) முதலில் எதிர்மறையாக விவரிக்கச் சொல்லலாம். பின்னர், அதே நிகழ்வை முற்றிலும் நேர்மறையான கண்ணோட்டத்தில் விவரிக்கச் சொல்லலாம்.

விழுமியங்கள்

- நன்மை,தீமையை வேறுபடுத்தி அறிதல்
- தன்னம்பிக்கை

வாழ்வியல் திறன்கள்

- பிரச்சினைக்குச் தீர்வு காணுதல்
- கூர்சிந்தனை
- தன்னை அறிதல்

திண்ணிய நெஞ்சம் வேண்டும்,
தெளிந்த நல்லறிவு வேண்டும்!

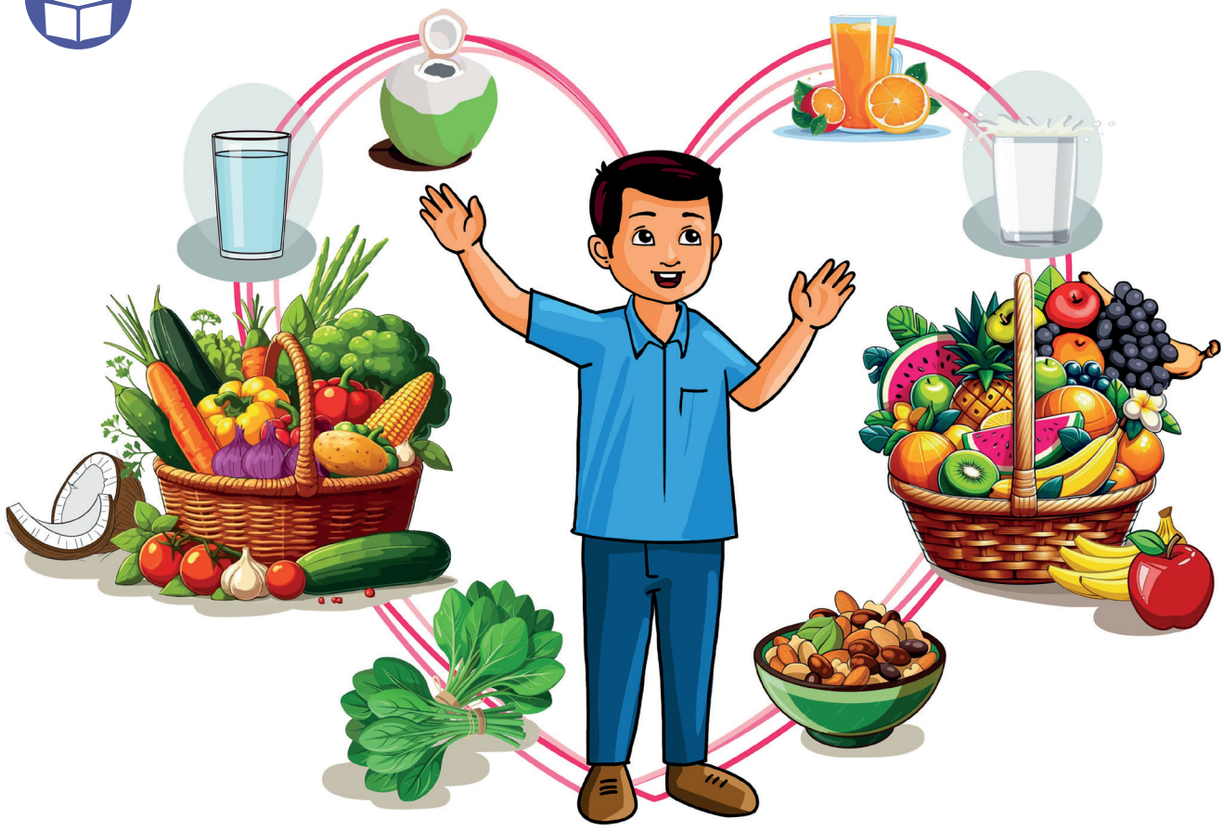
– பாரதியார்

9th_Value Education Module_1.indd 15 31-03-2026 09:55:45

6 நலமான உணவுப்பழக்கம்

மருந்துஎன வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின் **–குறள் (942)**

மாணவர்களின் ஆரோக்கியத்திலும் நல்வாழ்விலும் உணவுப் பழக்கங்கள் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. சில நேரங்களில் நாம் உண்ணும் உணவு நமது உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கிறது. ஆகவே, நாம் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் பல நன்மைகளை அடையலாம்.



ஆசிரியர் அமுதன் மாணவர்களின் வருகையைப் பதிவு செய்துகொண்டிருந்தார். அப்போது 'அருள்மொழி' என்ற பெயரை வாசித்தார். ஆனால், பதிலேதும் வரவில்லை. வருகைப் பதிவேட்டினைக் கூர்ந்து பார்த்த ஆசிரியர், "அருள்மொழி தொடர்ந்து நான்கு

9th_Value Education Module_1.indd 16 31-03-2026 09:55:47

நாள்களாக வராததற்குக் காரணம் யாருக்காவது தெரியுமா?" என வினவினார். அப்போது அருள்மொழியின் தோழி மாலினி எழுந்து, "ஐயா அவள் இரத்தசோகையால் பாதிக்கப்பட்டு மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளாள்" என்று கூறினாள்.

ஆசிரியர், "அப்படியா! சத்தான உணவுகளை உண்ணாததுதான் அவளின் இரத்த சோகைக்குக் காரணம்.ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கந்தான் ஒருவரின் உடல் நலத்திற்கு அடிப்படை. நலமான உடல் தான் மனநலத்திற்கும் அறிவு வளர்ச்சிக்கும் ஆதாரம்" என்று கூறினார். மீண்டும் மாலினி எழுந்து, "ஐயா, அப்படியானால் நன்றாகப் படிக்க சத்தானஉணவுகளை உண்ண வேண்டுமா? அவை குறித்து சற்று விளக்கமாகக் கூறுங்கள் ஐயா!" என்று ஆர்வத்துடன் கேட்டாள். "கவனமாகக் கேளுங்கள்!" என்று விளக்கத் தொடங்கினார் ஆசிரியர்.

✦ **சத்தான காலை உணவு கட்டாயம்:**

காலை உணவு இன்றியமையாதது. இது நம் மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கவும் நாள் முழுவதும் ஆற்றலுடன் இருக்கவும் உதவும். களி, இட்டலி, தோசை, சிறுதானியப் பொங்கல், காய்கறி உப்புமா போன்ற பாரம்பரிய உணவுகள் சிறந்தவை. கூடவே ஒரு பழம், முட்டை அல்லது ஒரு குவளை பால் அருந்துவது நல்லது.





✦ **ஆரோக்கியமான மதிய உணவு:**

ஆரோக்கியமான மதிய உணவில் முழு தானியங்கள் (கைக்குத்தல் அரிசி, சிறுதானியங்கள்), புரதச் சத்து (பருப்பு வகைகள், முட்டை, மீன், பனீர், முளை கட்டிய பயறுகள்), மற்றும் பல்வேறு காய்கறிகள் (கீரைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், நீர்ச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகள்) நிறைந்திருக்க வேண்டும். சமையலுக்கு மிதமான அளவில் ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் (நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், நெய்) பயன்படுத்தலாம். மேலும், செரிமானத்திற்கு உதவும் வகையில் தயிர் அல்லது மோர் சேர்த்துக் கொள்வதுடன், உணவுக்குப் பின் பழங்கள் சாப்பிடுவதும் நல்லது. பட்டை தீட்டப்பட்ட அரிசி, அதிக எண்ணெய் மற்றும் மசாலா சேர்த்த உணவுகள் மற்றும் துரித உணவுகளைத் தவிர்ப்பது ஆரோக்கியமான மதிய உணவுக்கு அவசியம்.

9th_Value Education Module_1.indd 17 31-03-2026 09:55:47

✦ **துரித உணவுகளைத் தவிர்த்தல்:** பர்கர், பீட்சா, நூடுல்ஸ், பொரித்த உணவுகள் போன்ற துரித உணவுகளில் அதிக கலோரிகள், கொழுப்பு மற்றும் உப்பு இருக்கும். இவை நமது உடல் நலத்திற்கு உகந்தவை அல்ல.



✦ **சத்தான நொறுக்குத்தீனிகள்:** பசிக்கும்போது முளைகட்டிய கொண்டைக்கடலை, நிலக்கடலை, எள்ளுருண்டை, பழங்கள், முறுக்கு, அதிரசம்போன்றஆரோக்கியமானநொறுக்குத்தீனிகளை உண்பதால் நமது உடல் நலத்தைப் பேணலாம்.





✦ **நிறைய காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்:** தினமும் குறைந்தது இரண்டு வகையான காய்கறிகளையும் ஒரு பழத்தையும் உங்கள் உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால் வைட்டமின்கள், தாதுஉப்புகள் மற்றும் நார்ச்சத்துகளைப் பெறலாம்.





✦ **போதுமான தண்ணீர் அருந்துதல்:** ஒரு நாளைக்கு 2 முதல் 2.5 லிட்டர் அளவு தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம். மோர், இளநீர் மற்றும் எலுமிச்சைச்சாறு போன்றவற்றை அருந்துவது நமது உடலை நீர்ச்சத்துடன் வைத்திருக்கவும் செரிமானத்தைச் சீராக்கவும் உதவும்.



9th_Value Education Module_1.indd 18 31-03-2026 09:55:47

✦ **உணவு நேரத்தை முறையாகக் கடைப்பிடித்தல்:** தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உணவு உண்ணும் பழக்கம் நம் உடல் எடையைச் சீராக வைத்திருக்க உதவும்.

✦ **மெதுவாக நன்கு மென்று உண்ணுதல்:** உணவை மெல்லாமல் விழுங்கக் கூடாது. நன்றாக மென்று சாப்பிடுவது, செரிமானத்திற்கு உதவுவதோடு வயிறு நிறைந்திருப்பதை உணரவும் உதவும்.





✦ **விழிப்புணர்வுடன் விளம்பரங்களைக் கையாளுதல்:** தொலைக்காட்சியில் / சமூக ஊடகங்களில் வரும் உணவு தொடர்பான விளம்பரங்களைப் பார்த்து நாம் விழிப்புணர்வுடன் செயல்பட வேண்டும்.

✦ **பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்களுடன் கலந்துரையாடுதல்:** ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள் குறித்து ஏதேனும் சந்தேகம் இருந்தால், பெற்றோர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களிடம் தயங்காமல் கலந்துரையாடித் தெளிவு பெற வேண்டும்.





✦ **விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி:** ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்துடன், தினமும் சிறிது நேரம் விளையாடுவதும் உடற்பயிற்சி செய்வதும் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

9th_Value Education Module_1.indd 19 31-03-2026 09:55:48

✦ **போதுமான தூக்கம்:** சரியான நேரத்தில் தூங்குவதும், போதுமான தூக்கமும் உடல், மன ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியம். 13 முதல் 18 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள் குறைந்தபட்சம் 8 முதல் 10மணி நேரம் தூங்க வேண்டும். போதுமான அளவு தூக்கம் இல்லையெனில் அது நமது உணவுப் பழக்கத்தையும் பாதிக்கலாம்.

மேற்கண்ட ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களும் வாழ்வியல் முறைகளும் நமது நல்வாழ்விற்கு உதவும்.



பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பொருள்களில் அடங்கியுள்ளவை

- அதிகளவு சர்க்கரை, உப்பு.
- செயற்கை நிறமூட்டிகள்,
- வேதிப்பொருள்கள்
- குறைவான சத்துகள்

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பொருள்களை உட்கொள்ளுவதால் ஏற்படும் தீமைகள்

- இதய நோய்
- வகை 2 நீரிழிவு நோய்
- உடல் பருமன்
- புற்று நோய்
- உயர் இரத்த அழுத்தம்

காலை உணவின் நன்மைகளும், அதைத் தவிர்ப்பதால் ஏற்படும் தீமைகளும்

தொலைக்காட்சியில் / சமூக ஊடகங்களில் வரும் உணவு விளம்பரங்கள் குறித்து உங்களுடைய கருத்து.

9th_Value Education Module_1.indd 20 31-03-2026 09:55:48



✦ **உணவு நாட்குறிப்பு (Food Diary) :** ஒவ்வொரு மாணவரும் அடுத்த ஒரு வாரத்திற்கு தாங்கள் உண்ணும் உணவுகளை ஒரு நாள்குறிப்பில் எழுதவும். வார இறுதியில், நீங்கள் உண்ட உணவுகளை மதிப்பீடு செய்யவும்.

✦ **ஆரோக்கியமான உணவுத் திட்டம் (Healthy Meal Plan) :** ஒவ்வொரு மாணவரும் ஒருநாளில் சாப்பிட விரும்பும் ஆரோக்கியமான உணவுத் திட்டத்தை உருவாக்கவும். காலை உணவு, மதிய உணவு, இரவு உணவு மற்றும் நொறுக்குத்தீனிகள் உட்பட நீங்கள் ஏன் இந்த உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்தீர்கள் என்பதற்கான காரணத்தையும் குறிப்பிடவும்.

✦ **உணவுப் பொருள் சார்ந்த விவரங்களை அறிதல் (Reading Food Labels) :** மாணவர்கள் கடைகளுக்குச் சென்று சில உணவுப் பொருள்களின் அட்டையிலுள்ள குறிப்புகளைப் படிக்கவும். அவற்றில் உள்ள கலோரிகள், கொழுப்பு, சர்க்கரை மற்றும் பிற ஊட்டச்சத்துகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும்.

விழுமியங்கள்

- ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கம்
- நல்ல பழக்கங்கள்
- நன்மை, தீமையை வேறுபடுத்தி அறிதல் திறன்
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை மேம்படுத்துதல்

வாழ்வியல் திறன்கள்

- தன்னை அறிதல்
- முடிவெடுத்தல்

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின் – குறள் (942)

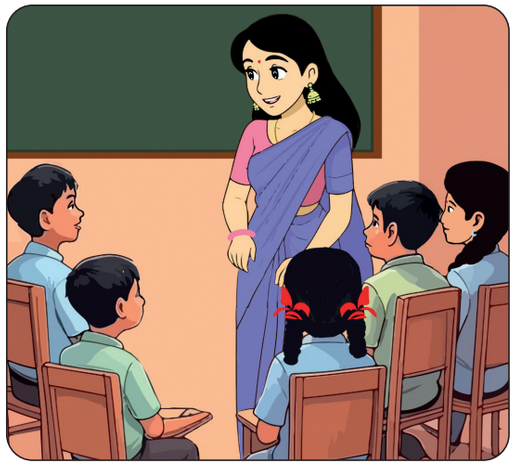
மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துஉண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு – குறள் (945)

9th_Value Education Module_1.indd 21 31-03-2026 09:55:48

7 நம் பாதுகாப்பு நம் கையில்

"வருமுன் காத்தலே சாலச் சிறந்தது"

காலநிலை மாற்றங்கள் நமது வாழ்வின் ஒவ்வொரு நிலையையும் பாதிக்கின்றன. குறிப்பாக, பருவங்கள் மாறும்போது, புதிய நோய்கள் உருவாகவும் ஏற்கனவே உள்ள நோய்கள் தீவிரமடையவும் வாய்ப்புகள் அதிகம். மழைக்காலம், குளிர்காலம் மற்றும் கோடைக்காலம் என ஒவ்வொரு பருவத்திற்கும் தனித்துவமான நோய்கள் பரவும் அபாயம் உள்ளது. ஏனெனில், சளி, காய்ச்சல் போன்ற சாதாரண நோய்கள்முதல் டெங்கு, மலேரியா, டைபாய்டு போன்ற தீவிரமான நோய்கள் அனைத்தும் பருவக்காலங்களில் பரவக்கூடியவை. சுகாதாரமின்மை, சுற்றுப்புறச்சூழல் மாசுபாடு, கொசுக்கள் மற்றும் பிற பூச்சிகளின் பெருக்கம் போன்ற காரணங்களால் இந்த நோய்கள் எளிதில் தொற்றுகின்றன. எனவே, நாம் விழிப்புணர்வுடன் செயல்படுதல் அவசியம்.

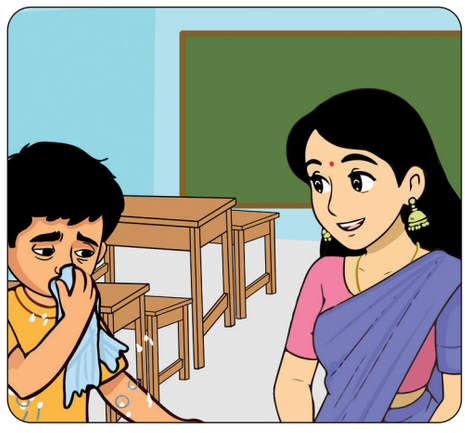


மகிழ்ச்சியான காலைப்பொழுது. வகுப்பறையில் மாணவர்களின் வருகைப்பதிவைக் குறிக்கத் தொடங்கினார் அறிவியல் ஆசிரியர்.

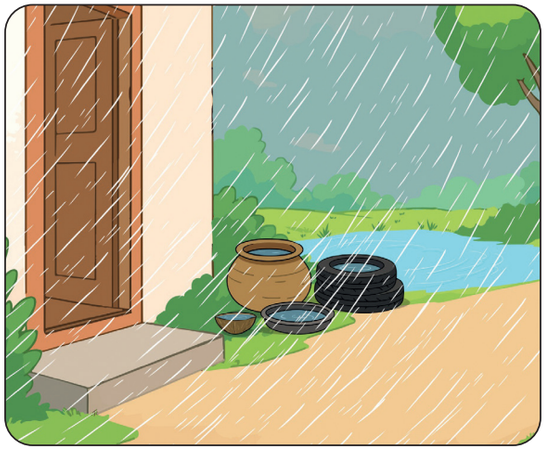
"அஜய் .. ஹபீப் ... ராபர்ட்.... செல்வம் ... செல்வம்..."

"உள்ளேன் அம்மா" என்று மெதுவாகக் கூறினான் செல்வம்.

"என்ன செல்வம், ஏன் சோர்வாக இருக்கிறாய்?" என்று கேட்டார் ஆசிரியர்.



9th_Value Education Module_1.indd 22 31-03-2026 09:55:48



"அது வந்து டீச்சர்... கொஞ்சம் உடம்பு சரியில்லை. நேற்று இரவெல்லாம் ஒரே இருமல்," என்றான்.

"அப்படியா? மாணவர்களே! இந்தப் பருவ காலத்தில் சில நோய்கள் பரவலாக வரும். அதைப் பற்றி நாம் கொஞ்சம் தெரிந்து முன்னெச்சரிக்கையாகச் செயல்பட வேண்டும்." என்று கூறினார் ஆசிரியர்.

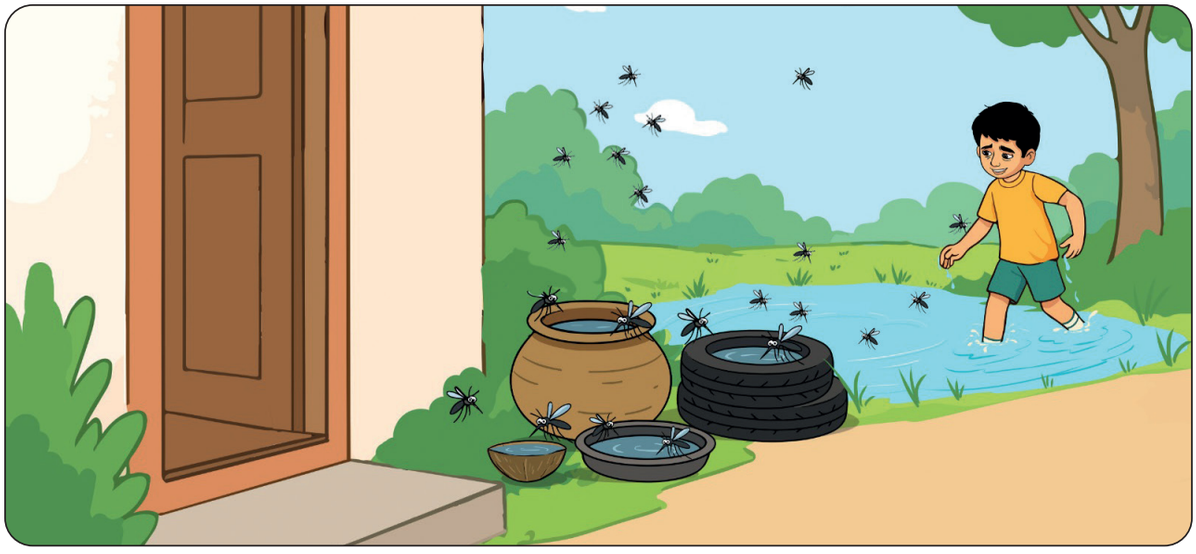
தொடர்ந்து "குழந்தைகளே, இப்போது என்ன காலம்?" என்று கேட்டார் ஆசிரியர்.

"மழைக்காலம் டீச்சர்," என்றான் அஜய்.

"சரியாகச் சொன்னாய் அஜய். மழைக்காலத்தில் குளிர் அதிகமாக இருக்கும். குளிர்ச்சியான காலநிலை, சில கிருமிகள் வேகமாகப் பரவுவதற்கு ஏதுவான சூழ்நிலையை உருவாக்கும். அதனால்தான் இந்தச் சமயத்தில் காய்ச்சல், சளி, இருமல் போன்ற நோய்கள் அதிகமாக வருகின்றன" என்றார் ஆசிரியர்.

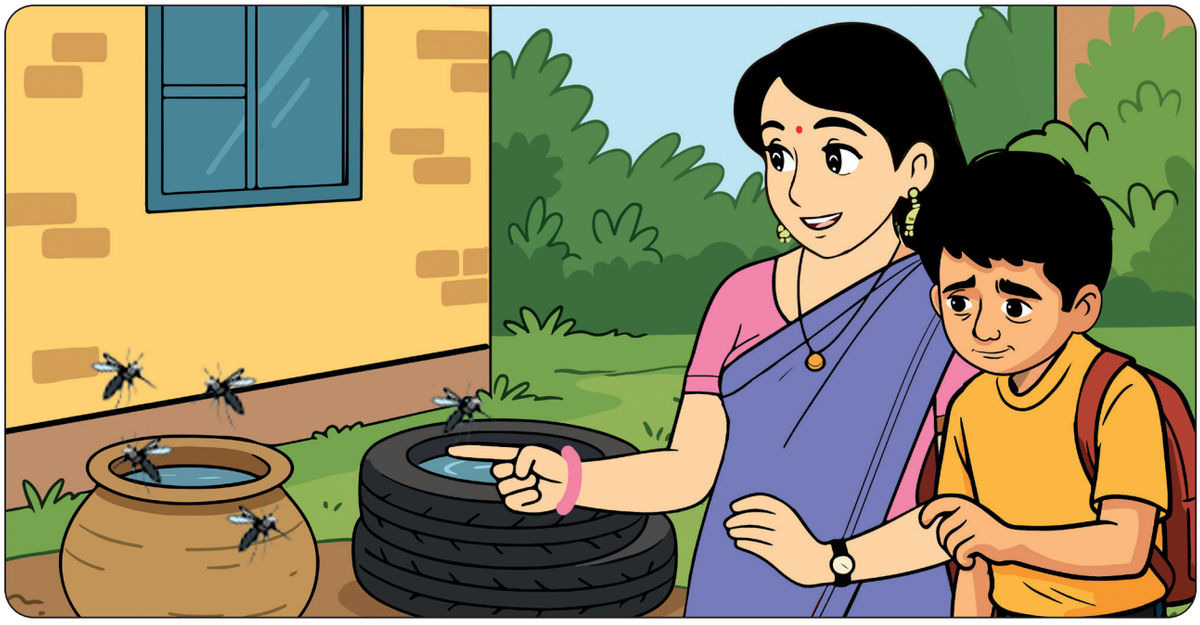
"ஓ அப்படியா டீச்சர்?" ஆச்சரியத்துடன் கேட்டான் அன்பு.

"ஆமாம் குழந்தைகளே. அதுமட்டுமல்லாமல், தேங்கி நிற்கும் மழை நீரில் கொசுக்கள் உற்பத்தியாகும். இந்தக் கொசுக்கள் கடிப்பதால் டெங்கு, மலேரியா போன்ற நோய்கள்கூட வரலாம்," என்றார் ஆசிரியர் கவலையுடன்.



செல்வத்துக்கு அப்போதுதான், அவன் இரண்டு நாளைக்குமுன் தேங்கி நின்ற நீரில் விளையாடியது நினைவுக்கு வந்தது.

9th_Value Education Module_1.indd 23 31-03-2026 09:55:49



"அப்படியானால் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் டீச்சர்?" பயத்துடன் கேட்டான் செல்வம்.

"பயப்படத் தேவையில்லை, செல்வம். சில எளிய வழிமுறைகளை நாம் கடைப்பிடித்தாலே இந்த நோய்களில் இருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளமுடியும்" என்றார் ஆசிரியர் புன்னகையுடன்.

"மழைக்காலத்தில் நம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள என்னென்ன செய்யலாம், நீங்களே கூறுங்கள் பார்ப்போம்" என்றார் ஆசிரியர்.



"நாம் சுத்தமாக இருப்பது முக்கியம். கைகளை அடிக்கடி சோப்புப் போட்டுக் கழுவ வேண்டும். குறிப்பாக, சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் பின்பும் கழிவறைக்குச் சென்ற பின்பும் கட்டாயம் கைகளையும் கால்களையும் கழுவ வேண்டும்" என்றான் அஜய்.

"ஆஹா... அருமை சரியாகச் சொன்னாய் அஜய்" என்றார் ஆசிரியர்.

"வீடு மற்றும் பள்ளியின் சுற்றுப்புறத்தில் தண்ணீர் தேங்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பூந்தொட்டிகள், டயர்கள், கொட்டாங்குச்சி, உரல் போன்றவற்றில் தண்ணீர் தேங்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்" என்று ஆகாஷ் கூறி முடிப்பதற்குள்...



9th_Value Education Module_1.indd 24 31-03-2026 09:55:50



"அவ்வாறு தண்ணீர் தேங்கியிருந்தால் தேங்கிய நீரை அப்புறப்படுத்த வேண்டும்" என்றான் செல்வம்.

"அதேதான் செல்வம். மேலும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் சத்தான உணவுகளை உண்ண வேண்டும். நிறைய காய்கறிகள், கீரைகள், சிறுதானியங்கள், பழங்களைச்சாப்பிடவேண்டும்.தண்ணீரைக் காய்ச்சி ஆற வைத்தோ அல்லது மிதமான சூட்டிலோ குடிக்க வேண்டும். அனைவருக்கும் புரிந்ததா?" எனக் கேட்டார் ஆசிரியர்.

"நன்றாகப் புரிந்தது டீச்சர்...." என்றனர் அனைவரும் ஒருமித்த குரலில்.

மழைக்காலங்களில் ஏற்படும் சுற்றுச்சூழல் சீர்கேடுகள்.

நோய் ஏற்படாமல் இருக்க நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் யாவை?

பருவகால நோய்கள் பரவுவதைத் தடுக்க அரசு நடைமுறைப்படுத்தும் திட்டங்களை அறிந்து வருக.

விழுமியங்கள்

- பொறுப்புணர்வு
- பிறர்மீது அக்கறை காட்டுதல்
- நல்ல பழக்கங்கள்
- பொது நலம்
- முன்னெடுத்தல்

வாழ்வியல் திறன்கள்

- தன்னை அறிதல்
- பயனுள்ள தகவல் தொடர்பு
- பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல்

வருமுன்னர்க் காவாதான் வாழ்க்கை எரிமுன்னர்
வைத்தூறு போலக் கெடும் – குறள் (435)

9th_Value Education Module_1.indd 25 31-03-2026 09:55:51

8 உண்மையின் உரைகல்

எப்பொருள் யார்யார்வாய்க் கேட்பினும் அப்பொருள்
மெய்ப்பொருள் காண்பது அறிவு **– குறள் (423)**

இணையம் மற்றும் சமூக ஊடகங்கள் நமது வாழ்வை மேம்படுத்த குறிப்பிடத்தக்க அளவில் பங்காற்றுகின்றன. ஆனாலும், சிலசமயங்களில் அவற்றின்மூலம் பரப்பப்படும் தவறான தகவல்கள், அவதூறுகள் மற்றும் எதிர்மறைக் கருத்துகள் நம்மைப் பாதிக்கின்றன. இதனால் உண்மையான தகவல்களை அறிந்து பகிர்வதும் நேர்மையான இணையப் பயன்பாட்டுப் பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்வதும் இன்றியமையாதது.



ஹரிணி ஒன்பதாம் வகுப்பு மாணவி. புத்திசாலியாகவும் ஆர்வமுள்ளவளாகவும் இருந்த அவள் அண்மைக் காலமாகப் படிப்பில் ஈடுபாடு இன்றிச் சமூக ஊடகங்களில் மூழ்கிப் போனாள். அவளது உலகம் செல்பேசியில் சுருங்கியது. இன்ஸ்டாகிராம், வாட்ஸ் அப், யூ டியூப் என மணிக்கணக்கில் செல்பேசித் திரையில் காலங்கழித்தாள்.

ஒரு சனிக்கிழமை மாலை, வழக்கம்போல வாட்ஸ் அப் குழுவில் உலாவிக் கொண்டிருந்தாள் ஹரிணி. அப்போதுதான் அந்தச் செய்தி கண்ணில்பட்டது. 'நாளை அனைத்து அரசுப் பள்ளிகளுக்கும் விடுமுறை!' கீழே நண்பர்களின் உற்சாகமான பதில்கள், மீம்ஸ்கள் என பரபரப்பாக இருந்தது அந்த உரையாடல்.

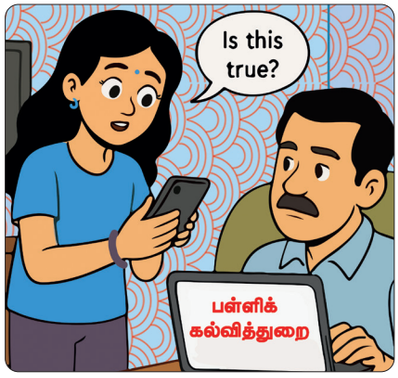


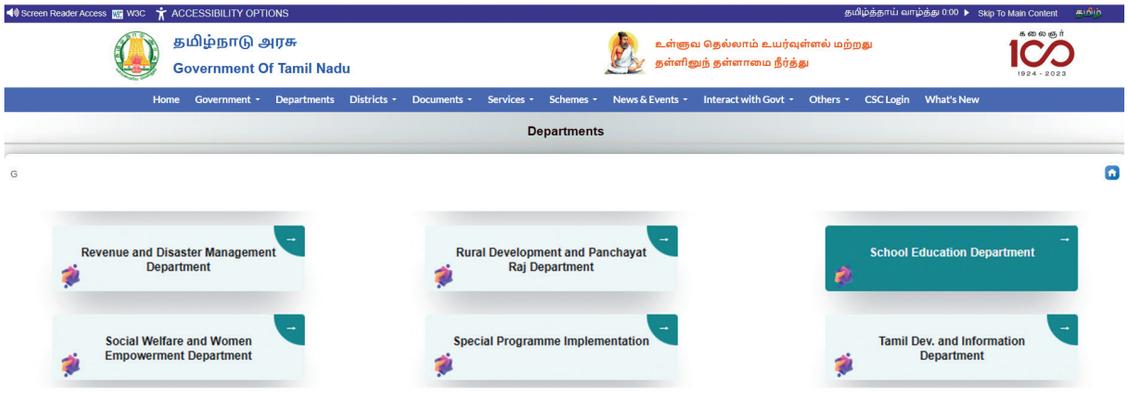
உடனே ஹரிணிக்கும் சந்தோஷம் தொற்றிக்கொண்டது. தானும் ஒரு மீம்மைப் பகிர்ந்து அந்தக் கொண்டாட்டத்தில் இணைந்தாள். ஆனால், ஒரு கணம்... அவளுக்குள் ஒரு சிறு நெருடல். அரசுப் பள்ளிகளுக்கு விடுமுறை என்றால், நமது பள்ளிக்கும் அதிகாரப்பூர்வ அறிவிப்பு வந்திருக்க வேண்டுமே?' என்ற எண்ணம் தோன்றியது.

உடனடியாகத் தன் தந்தையிடம் ஓடினாள். அவரும் அந்தச் செய்தியைக் குறித்துச் சந்தேகப்பட்டார்.

9th_Value Education Module_1.indd 26 31-03-2026 09:55:51

"இன்று தொலைக்காட்சியில் செய்தியைப் பார்த்தேனே, அதில் இப்படி எதுவும் சொல்லவில்லையே. அரசு இணையத்தளத்தில் இருக்கிறதா என்று பார்க்கலாமா?" என்று கேட்டவர், உடனே பள்ளிக் கல்வித்துறையின் அதிகாரப்பூர்வ இணையத்தளத்தைத் திறந்தார். அங்கே விடுமுறை பற்றிய எந்த அறிவிப்பும் இல்லை. மேலும், வானிலை மையத்தின் இணையத்தளமும் அடுத்த நாள் வானிலை சீராக இருக்கும் என்றே தெரிவித்தது.





அந்த நொடி ஹரிணிக்கு, 'நாம் சமூக ஊடகங்களில் பார்க்கும் எல்லாமே உண்மை இல்லை. பல சமயங்களில் அவை போலியான தகவல்களாகவும் இருக்கலாம்.' என்ற உண்மை புலப்பட்டது.

உடனே விடுமுறைச் செய்தியைப் பகிர்ந்த தன் தோழியிடம் நேரடியாக, "இந்தத் தகவலை எங்கிருந்து கண்டுபிடித்தாய்?" எனக் கேட்டாள்.

"ஒரு இன்ஸ்டா பக்கத்தில் பார்த்தேன்... எல்லாரும் பகிர்ந்தாங்க. நானும் பகிர்ந்தேன்." என அவள் அலட்சியமாகப் பதிலளித்தாள்.

ஹரிணிக்குக் கோபம் வரவில்லை. அமைதியாக அவளுக்கு விளக்கினாள். "நீ பார்த்தது பொய்யான செய்தி. அதை எல்லாரும் நம்பி நாளை பள்ளிக்கு வராமல் இருந்து விட்டால்...?" எனக் கேட்டாள். தோழி பதில் அளிக்க முடியாமல் விழித்தாள்.

வார விடுமுறைக்குப் பிறகு பள்ளியில், ஹரிணியின் ஆசிரியர் சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் போலியான செய்திகளின் பாதிப்பு குறித்து விளக்கினார். 'வதந்திகள்' எப்படிப் பரவுகின்றன? அவற்றால் ஏற்படும் நன்மை தீமைகளை அறிதல், உண்மைத்தன்மையைக் கண்டறிதல் என்பன போன்ற தகவல்களை விரிவாக எடுத்துரைத்தார்.

இந்த அனுபவம் ஹரிணியின் வாழ்க்கையில் ஒரு முக்கியத் திருப்புமுனையாக அமைந்தது. சமூக ஊடகங்களின் மீதான அவளது ஈடுபாடு குறையத் தொடங்கியது.

9th_Value Education Module_1.indd 27 31-03-2026 09:55:51

எந்தத் தகவலையும் நம்புவதற்குமுன், அதைச் சரிபார்க்கும் பழக்கத்தை அவள் கற்றுக் கொண்டாள். அரசு இணையத்தளங்கள், நம்பகமான ஊடகங்கள், பத்திரிகைகள் போன்றவற்றைத் தினமும் பார்க்கத் தொடங்கினாள்.



தன் நண்பர்களையும் இந்தப் பழக்கத்துக்கு மாற்றினாள். ஒவ்வொரு நாளும் குழுவில் ஒரு செய்தியைப் பார்த்ததும், "இது உண்மையா? பொய்யா?" என்று தனக்குத்தானே கேட்டுக் கொண்டாள்.

இப்போது அவளை எல்லோரும் அன்போடு "உண்மையின் உரைகல்" என்றே அழைக்கத் தொடங்கினர்.

சமூக ஊடகங்களில் நாம் பார்க்கும் தகவல்களை நாம் எவ்வாறு சரிபார்ப்பது?

சமூக ஊடகங்களில் பொய்யான செய்திகள் எளிதாகப் பரவுவதற்கு என்ன காரணம்?

ஒவ்வொரு நாளும், ஒரு சமூக ஊடகச் செய்தியை எடுத்துக்கொண்டு அதன் நன்மை, தீமைகளை ஆய்வு செய்க.

விழுமியங்கள்

- சமூகப் பொறுப்புணர்வு
- நன்மை, தீமையை வேறுபடுத்தி அறியும் திறன்
- அறிவைத் தேடுதல்
- விசாரணை மனப்பான்மை

வாழ்வியல் திறன்கள்

- பயனுள்ள தகவல் தொடர்பு
- பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல்
- முடிவெடுத்தல்

அறிவுடையார் ஆவது அறிவார் அறிவிலார்
அஃதுஅறி கல்லா தவர். – குறள் (427)

எதிரதாக் காக்கும் அறிவினார்க்கு இல்லை
அதிர வருவதுஓர் நோய் – குறள் (429)

9th_Value Education Module_1.indd 28 31-03-2026 09:55:52

9 மூதாட்டியின் பெருந்தன்மை

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



சமுதாயத்தில் நாம் ஒருவரையொருவர் மதித்து நடப்பது மிகவும் முக்கியம். குறிப்பாக, பிற பாலினத்தவரை மதிப்பது மேம்பட்ட சமூகத்தின் ஓர் அடையாளமாகும். ஆண், பெண் என்றபாகுபாடுஇல்லாமல்,ஒவ்வொருதனிநபருக்கும் உரிய மரியாதையை அளிப்பது நாகரிகமான பண்பு. இது வெறும் சாதாரணமான தகவல் மட்டுமல்ல, ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துகொண்டு, இணைந்து செயல்படவும் வழிவகுக்கிறது. பிற பாலினத்தை மதித்து வாழ நாம் அனைவரும் பழக வேண்டும்.



ஒருநாள் ஓர் இளைஞன் வியர்க்க விறுவிறுக்க அவசர அவசரமாகப் பேருந்தில் ஏறினான். பேருந்தில் இருக்கை காலியாக இல்லாததால் மூச்சிறைக்க நின்றிருந்தான். அந்த இளைஞனுக்கு அருகில் வயதான மூதாட்டி ஒருவர் அமர்ந்திருந்தார்.

அவன் நிலையைக் கண்ட மூதாட்டி "தம்பி, நீ உட்காரு. நான் நின்னுக்கிறேன்." என்று கூறி எழுந்தார்.



அந்த இளைஞன் வேண்டாமென எவ்வளவோ மறுத்தும் அந்த மூதாட்டி கேட்கவில்லை. "பரவாயில்லை தம்பி, நான் கொஞ்ச நேரம் நின்னா ஒன்னும் ஆகாது. நீ மிகவும் களைப்பாய் இருக்கிறாய்" என்று அவனை உட்கார வைத்து அவர் நின்றுகொண்டார்.

9th_Value Education Module_1.indd 29 31-03-2026 09:55:52



பேருந்தில் இருந்த மற்றவர்கள் அந்த மூதாட்டியின் செயலைப் பார்த்து வியந்தார்கள். அந்த இளைஞனும் அந்த மூதாட்டியின் கருணைக்குத் தலைவணங்கினான்.

இந்தச் சம்பவம் நமக்கு ஒரு செய்தியைத் தெளிவாக உணர்த்துகிறது. அது என்னவென்றால் நாம் மற்றவர்களுக்கு உதவி புரிய வயது ஒரு தடையல்ல என்பதாகும். நாம் ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்வதிலும் மரியாதை செலுத்துவதிலும்தான் மனிதநேயம் இருக்கிறது. அந்த மூதாட்டி அந்த இளைஞருக்கு விட்டுக் கொடுத்த செயல் சிறியதுதான். ஆனால், மூதாட்டியின் மனம் மிகப் பெரியது.

இப்படிப்பட்ட அன்பான செயல்கள்தான் சமூகத்தில் நல்லிணக்கத்தையும் அன்பையும் வளர்க்கின்றன.

திரைப்படங்கள், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளில் உறவுகள் சித்தரிக்கப்படும் விதமும் மக்களின் மனநிலையில் ஏற்படும் தாக்கமும்.

நீங்கள் பார்த்த அல்லது கேள்விப்பட்ட நபர்கள், எதிர்ப் பாலினத்தவருக்கு எவ்விதம் மதிப்பளித்தனர்?

பிற பாலினத்தவரை மதிப்பதில் நாம் என்னென்ன சவால்களை எதிர்கொள்ள வேண்டும்?

விழுமியங்கள்

- கருணை
- அன்பு
- பிறருக்கு உதவுதல்
- மனித நேயம்

வாழ்வியல் திறன்கள்

- நல்லுறவை மேம்படுத்துதல்
- பிறர் நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்த்தல்

அருள்செல்வம் செல்வத்துள் செல்வம் பொருள்செல்வம்
பூரியார் கண்ணும் உள – குறள் (241)

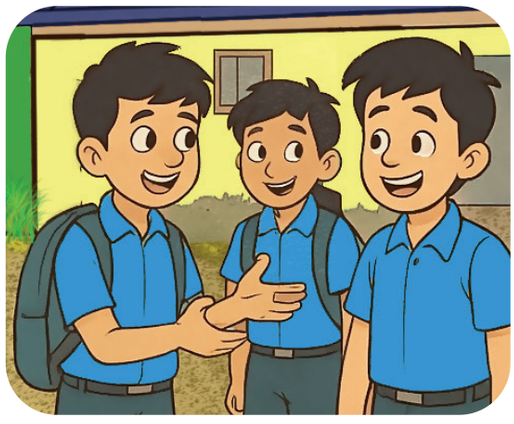
9th_Value Education Module_1.indd 30 31-03-2026 09:55:52

10 பாதையை மாற்றிய போதை

துஞ்சினார் செத்தாரின் வேறுஅல்லர் எஞ்ஞான்றும்
நஞ்சுஉண்பார் கள்உண் பவர். **– குறள் (926)**

ஒரு நபர், போதைப்பொருளை அல்லது மருந்தைப் பயன்படுத்தினால், அது அவரின் உணர்வுகளையோ அல்லது நடத்தையையோ உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் பாதிக்கும். தற்காலத்தில் வளரிளம்பருவத்தினர் போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவது கவலை அளிப்பதாக உள்ளது. இதனைத் தடுத்து அவர்களை நல்வழிப்படுத்துவது நம் அனைவரின் தலையாய கடமையாகும்.

அகிலன் ஒரு புத்திசாலி மாணவன். அவன் சென்னையில் பாட்டியுடன் வசித்துவந்தான்.அவனது பெற்றோர் கிராமத்தில் வசித்து வந்தனர். அவனுக்குப் பல நெருங்கிய நண்பர்கள் இருந்தனர். இச்சூழலில், அவனது பள்ளி நுழைவாயிலில் புதிய நபர்கள் சுற்றித் திரியத் தொடங்கினர். அவர்கள் தேர்வு அச்சத்தைக் குறைக்க உதவும் "சாக்லேட்டுகள்" என்று கூறி அவற்றை மாணவர்களுக்கு விற்பனை செய்தனர். ஆரம்பத்தில் அவற்றை வாங்கத் தயங்கிய அகிலன், பிறரின் வற்புறுத்தலுக்குக் கட்டுப்பட்டு அவற்றை வாங்கிப் பயன்படுத்தத் தொடங்கினான். அவன் படிப்படியாக அந்தச் சாக்லேட்டுகளுக்கு அடிமையானான்.





இதனால், படிப்பில் அவனது கவனம் குறைந்து பருவத்தேர்வில் குறைந்த மதிப்பெண்கள் பெற்றான். அவன்

9th_Value Education Module_1.indd 31 31-03-2026 09:55:52



மற்றவர்களுடன் பழகுவதை நிறுத்தி ஒதுங்கி இருக்கத் தொடங்கினான். மேலும், அவனது உடலிலும் நடத்தையிலும் விரும்பத்தகாத மாற்றங்கள் ஏற்பட்டன. இந்த மாற்றங்களைக் கவனித்த அவனது பாட்டி, மிகவும் வருத்தப்பட்டார். அவனை எவ்வாறு நல்வழிப்படுத்துவது எனச் சிந்திக்கத் தொடங்கினார். பின்னர், பொறுமையாக அவனுடன் அதிக நேரத்தைச் செலவிடத் தொடங்கினார். நீதிநெறிக் கதைகளையும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறைகளையும் அவனுக்கு எடுத்துச் சொன்னார். மேலும், தன்னார்வத் தொண்டு செய்வது, சக நண்பர்களுடன் பாரம்பரிய விளையாட்டுகளை விளையாடுவது போன்ற பயனுள்ள நடவடிக்கைகளிலும் அவனை ஈடுபடுத்தினார்.

ஒரு மாலை வேளையில் பாட்டியிடம் உரையாடும்போது, அகிலன் தான் பயன்படுத்திய "சாக்லேட்டுகள்" குறித்து எவ்விதத் தயக்கமுமின்றிக் கூறினான். அவனது பாட்டியும் அவன் கூறியதைப் பொறுமையாகக் கேட்டார். பின்னர், போதைப்பழக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்ட தங்கள் உறவினர் ஒருவரின் நிலையையும் அதனால், அந்தக் குடும்பத்திற்கு ஏற்பட்ட மிகப்பெரிய பாதிப்பு குறித்தும் எடுத்துக் கூறினார். இதன் மூலம், போதைப்பொருள்களினால் ஏற்படும் தீங்குகளை அவன் நன்கு தெரிந்துகொண்டான்.

அகிலன் தன் பாட்டியின் அன்பான அறிவுரையால் தனது தவறை உணர்ந்து, போதைப்பழக்கத்தில் இருந்து விடுபட முடிவு செய்தான். அவனது பாட்டியின் வழிகாட்டுதலுடன், தன் பெற்றோரிடமும் பள்ளி ஆலோசகரிடமும் ஆலோசனை பெற்றான். அவனது குடும்பமும் பள்ளியும் காட்டிய அன்பாலும் உதவியாலும் மனமாற்றம் அடைந்து படிப்பில் மீண்டும் கவனம் செலுத்தினான். மேலும், இளைய மாணவர்களுக்கு வழிகாட்டவும் தொடங்கினான். தனது அனுபவத்தை ஓர் எச்சரிக்கைக் கதையாகப் பகிர்ந்துகொண்டு, நல்ல பாதையில் செல்வதற்கு அவர்களை ஊக்குவித்தான்.

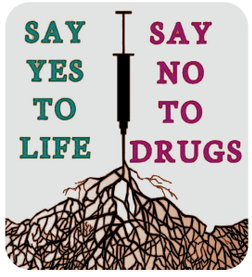


9th_Value Education Module_1.indd 32 31-03-2026 09:55:52

மாற்று வழிகளில் ஈடுபடுத்துதல்: இளம்பருவத்தினரை நன்மை உண்டாகும் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துவது, அவர்களைத் தீங்கு விளைவிக்கும் செயல்களிலிருந்து விலகி இருக்கச் செய்யும்.

போதைப்பொருளுக்கு எதிரான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவது பற்றிக் கலந்துரையாடுக.

பள்ளியில் செயல்படும் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு மன்றத்தில் சேர்ந்து தொடர் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.



பலர் பல்வேறு காரணங்களால் போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இது சரியா? இதற்கு மாற்றாக நீங்கள் கூறுவது என்ன?

"போதைப்பொருள் பயன்படுத்தாத பள்ளி மாணவர்கள்" என்பதை முன்னிலைப்படுத்தி, ஒவ்வொரு நாளும் உறுதிமொழி எடுத்தல், பள்ளியின் சுற்றுப்புறப் பகுதிகளில் விழிப்புணர்வு முழக்கங்களைக் கொண்ட பதாகைகள் ஏந்தி ஊர்வலம் செல்லுதல், சிறப்புச் சொற்பொழிவுகள், கண்காட்சிகள் போன்ற செயல்களை மேற்கொள்ளுதல்.

விழுமியங்கள்

- பிறர் நலனில் அக்கறை கொள்ளுதல்
- சுய ஒழுங்கு
- நல்ல பழக்கங்கள்
- சுய கட்டுப்பாடு

வாழ்வியல் திறன்கள்

- தன்னை அறிதல்
- நல்லுறவை மேம்படுத்துதல்
- பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல்
- பிறர் நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்த்தல்

ஈன்றாள் முகத்தேயும் இன்னாதால் என்மற்றுச்
சான்றோர் முகத்துக் களி **– குறள் (923)**

9th_Value Education Module_1.indd 33 31-03-2026 09:55:52

வாழ்க்கைத் திறன்கள் மற்றும் விழுமியக் கல்வி – வகுப்பு 9

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:

9th_Value Education Module_1.indd 34 31-03-2026 09:55:52