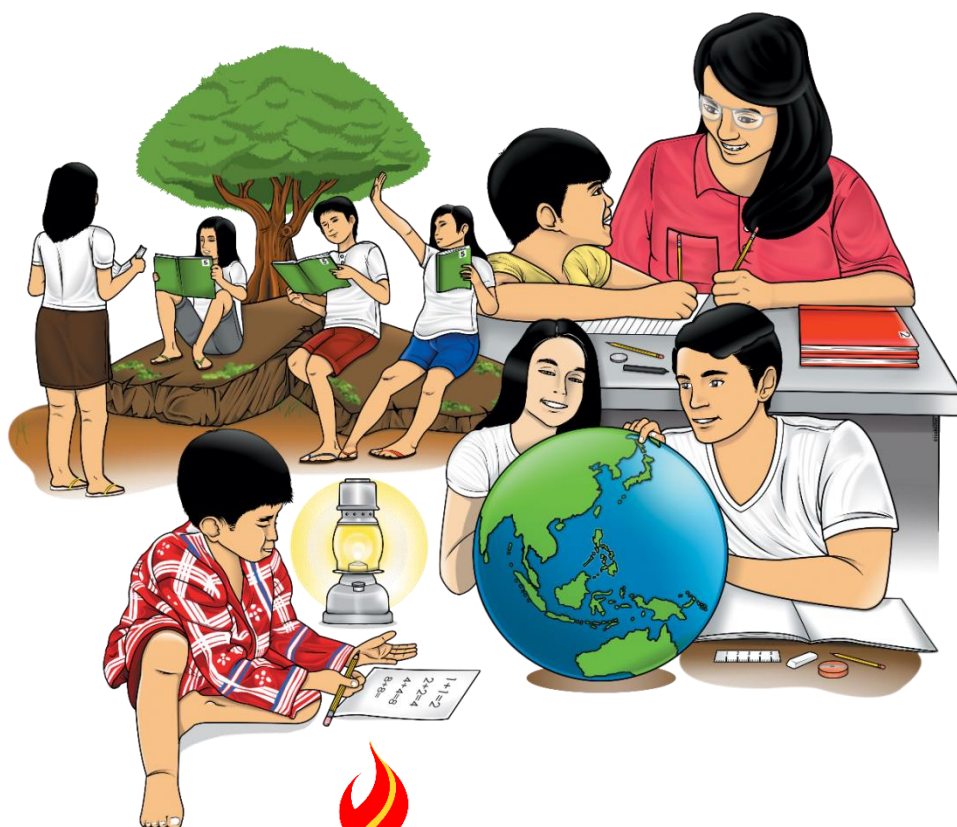


# Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 3:  
Takot Labanan, Ipagmalaki ang  
Kakayahan



**Edukasyon sa Pagpapakatao – Ikalawang Baitang  
Alternative Delivery Mode  
Unang Markahan – Modyul 3: Takot Labanan, Ipagmalaki ang Kakayahan  
Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon  
Kalihim: Leonor Magtolis Briones  
Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

**Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul**

<b>Manunulat:</b>	Al John U. Febrero
<b>Editor:</b>	Benedick T. Viola, Marie Ann C. Ligsay
<b>Tagasuri:</b>	Augusto A. Mateo, Rosalinda S. Ibarra
<b>Tagaguhit:</b>	Jinky H. Martin, Imelda B. Sicat
<b>Tagalapat:</b>	Aiza G. Dingle
<b>Tagapamahala:</b>	Nicolas T. Capulong, Librada M. Rubio, Ma. Editha R. Caparas Nestor P. Nuesca, Larry B. Espiritu, Rodolfo A. Dizon Mercedita D. Saldero

**Inilimbag sa Pilipinas ng \_\_\_\_\_**

**Department of Education – Region III**

Office Address: Matalino St., Government Center, Maimpis, City of San Fernando (P)  
Telefax: (045) 598-8580 to 89  
E-mail Address: region3@deped.gov.ph

# Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 3:  
Takot Labanan, Ipagmalaki ang  
Kakayahan

## Paunang Salita

Ang Self-Learning Module o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kani-kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.





## *Alamin*

Ang modyul na ito ay isang kahandaan sa mga gawain na makatutulong sa iyo na makapagpakita ka ng mga kakayahan na malabanan ang takot kapag may nangbubuska (nangbubully). (EsP2PKP-Ic-10)

Pagkatapos ng modyul na ito ikaw ay inaasahan na

1. Naiisa-isa ang mga paraan upang malabanan ang takot sa mga nangbubuska (nangbubully).
2. Nahihinuha ang kahalagahan ng pagkakaroon ng mabuting relasyon sa iyong sarili at sa kapuwa.



## *Subukin*

**Panuto:** Gumuhit ng masayang mukha 😊 kung ang pahayag ay nagsasaad ng magandang pag-uugali at malungkot na mukha ☹ kung ang pahayag ay hindi magandang pag-uugali at nakasasakit sa kapuwa.

Iguhit ang sagot sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

1. Pinupuri ang magagandang katangian ng kamag-aaral.
2. Tinutulungan ang may kapansanan at kahinaan.
3. Binibigyan ng pangalan o bansag ang taong may kakaibang pisikal na kondisyon.
4. Masayang tinutulungan ang may kapansanan.
5. Tapat sa pakikipag-usap sa taong may kahinaan.

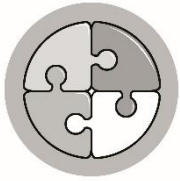
# Takot Labanan, Ipagmalaki ang Kakayahan

Bawat tao ay may kaniya kaniyang katangian tulad ng pisikal na kondisyon, lebel ng kaisipan at sariling pamamaraan ng pagsasagawa ng iba't ibang bagay. Mahalagang maging positibo at maunawain sa pagtanggap sa mga pagkakaibang ito.

## Tayo ay iba, Halina't Magkaisa

Ako'y may malaki at bilog na mga mata  
kaya maraming nakikita,  
Sa akin ay maliit ang buka,  
ating tingnan ang maganda,  
Maliliit ang aking mga binti  
at may matabang hulma,  
Sa aki'y matatag,  
tayo nang maglakad  
ikaw ay sumama,  
Hirap akong matuto,  
tila kulang ang lakas ko,  
Ako'y aktibo at buhay ang isip ko  
halika't magtulungan tayo,  
Hirap ng buhay ay aking nakikita at nararanasan,  
Kami'y nakaluluwag at may kakayahan,  
hayaan mong ikaw ay aming tulungan.

Ang tula ay nagpapakita ng iba't ibang katangian na taglay ng bawat tao. Ang pagkakaibang mayroon ang bawat isa ay kailangang unawain at tanggapin. Sa pagsasagawa nito, iyong maipakikita ang paggalang at pagpapahalaga sa kapuwa.



## *Balikan*

**Panuto:** Balikan natin ang mga kaisipan mula sa tulang “Tayo ay Iba, Halina’t Magkaisa”. Iyong tukuyin ang tamang gamit ng mga ipinagkaloob sa atin sa pamamagitan ng paglalagay ng tsek. Sagutin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

1.



Tingnan ang sariling katangian

Tingnan ang kapintasan ng iba.

Tingnan ang sariling kakulangan at panghinaan ng loob

Tingnan ang masama.

2.



Humakbang upang lumayo sa may kapintasan

Takbuhan ang nangangailangan

Lapitan ang kapuwa at tulungan

Lumakad upang iwasan ang may kapansanan



3.



Kunin ang nakalaan para sa iba.

Mag-abot ng tulong na kayang ibahagi.

Isarado upang pagdamutan ang kapuwa mo

4.



Pakinggan ang masasamang bagay.

Dinggin lamang ang sariling kagustuhan

Pakinggan ang hinaing at pangangailagan ng iba

Makinig ngunit huwag gawin ang dapat



### *Mga Tala para sa Guro*

Ang bawat indibidwal ay nagtataglay ng iba't-ibang katangian. Mas magiging makabuluhan ang mga ito kung gagamitin sa magagandang pamamaraan na makabubuti sa sarili at kapuwa.

Ang pagtuklas at paggamit ng iyong sariling katangian ay makatutulong upang maging positibo sa kabila ng pangbubuska (pangbubully) ng iba.



### *Tuklasin*

Ang mga angkin mong kakayahan at katangian ay maaaring magdulot ng negatibo at positibong kaisipan mula sa iba. Ang makatutulong upang labanan ang takot sa mga nangbubuska (nangbubully) ay ang mabuting pakikisama at tiwala sa iyong sarili. Sapagkat, magiging kapakipakinabang ang mga ito kung ikaw ay magkakaroon ng magandang relasyon sa iyong kapuwa.

Ang pagiging handa at pagtitiwala sa sarili ay makatutulong upang iyong malabanan ang masasamang epekto ng pangbubuska (pangbubully).

## Positibong Pamamaraan upang Mawala ang Takot sa Nangbubuska (Nangbubully)

1. Pagtitiwala sa sariling kakayahan.
  - Ang tiwala sa sarili ay makatutulong upang mas mahubog ang angkin at natatagong kakayahan
2. Pagiging positibo sa sasabihin ng iba.
  - Ang paggalang at pagtanggap sa mga sinasabi at opinyon ng iba ay makapagbibigay ng mga hakbang upang magbago at magkaroon ng positibong pananaw.
3. Pagpapaunlad ng sariling kakayahan
  - Ang pagpapaunlad ng lakas at kakayahan ay hakbang upang makamtan ang tiwala (**confidence**) sa sarili.
4. Ang pagsasaisip at pagsasagawa ng mga bagay na magpapakita ng kabutihan sa iba.
5. Ang pagiging mabuti sa kapuwa ay isang paraan upang umunlad ang pakikipag-ugnayan sa kapuwatao.



## Suriin

**Panuto:** Pulsuhan sa pamamagitan ng **thumbs up** 👍 kung ang mga pahayag ay dapat gawin upang labanan ang takot sa mga nangbubuska (nangbubully) at **thumbs down** 👎 kung mali at hindi dapat ang pahayag. Sagutin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.



- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Makinig sa maling pahayag ng iba at panghinaan ng            |
| <input type="checkbox"/> | Lumaban sa pamamagitan ng pagpapakita ng sariling kakayahan. |
| <input type="checkbox"/> | Gumanti at maging marahas sa mga nangbubuska (nangbubully)   |
| <input type="checkbox"/> | Igalang ang opinyon ng iba kung ito ay makatutulong.         |
| <input type="checkbox"/> | Magsikap sa pagpapaunlad ng mga kakayahan.                   |
| <input type="checkbox"/> | Maghiganti dahil sa masamang bagay na ginawa ng kapuwa.      |

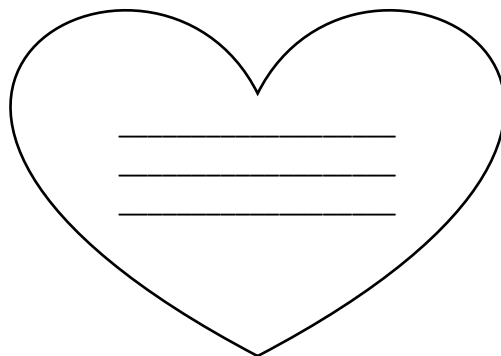
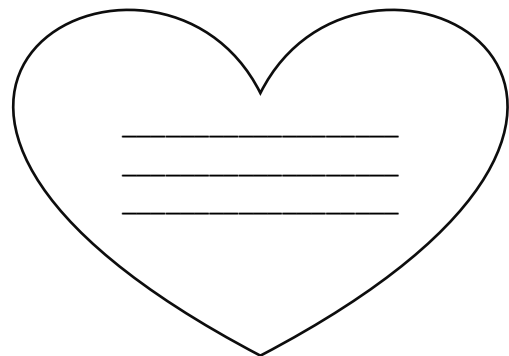
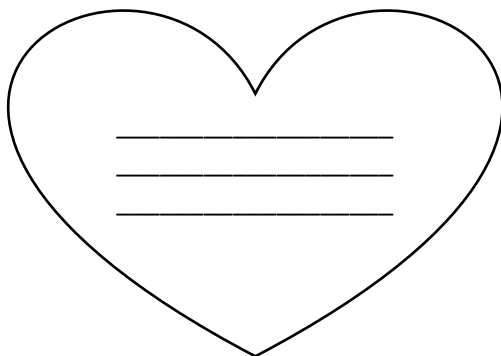


## Pagyamanin



Si Julia ay laging tinutukso ng kaniyang mga kamag-aral dahil sa taglay niyang panlabas na kaanyuan. “pandak” o “unano” ang ngalan na bansag sa kaniya. Pinagtatawaan at laging tinitingnan ang kaniyang mga kapintasan

**Panuto:** Punan ang mga puso ng mga pahayag na maaari mong ibahagi at sabihin kay Julia upang mapalakas ang kaniyang loob. Gawin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.





## *Isaisip*

Magpakita ng mga \_\_\_\_\_ upang malabanan ang pangbubuska (pangbubully) ng iba sa pamamagitan ng positibong pagtanggap sa sarili at sa iyong kapuwa. Ang iyong kakulangan at pisikal na kalagayan ay hindi dapat maging sagabal para sa mga bagay na kaya mong gawin.



## *Isagawa*



**Panuto:** Suriin ang mga pahayag. Lagyan ng tsek (/) ang mga gawi upang labanan ang takot sa mga nangbubuska (nangbubully) at ekis (X) naman kung ito ay nagpapakita ng takot. Sagutin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

1. Galingan sa pagsayaw kung di marunong sa pag-awit.
2. Magtago sa mga nangbubuska (nangbubully) at lagi silang iwasan.
3. Yayain ang mga may kaparehas na kalagayan para gumanti sa iba.
4. Humingi ng tulong at payo sa magulang, guro at mga kaibigan upang mapaunlad ang kakayahan.
5. Bigyan ng pagkakataon ang sarili na maunawan ang iyong mga kahinaan.



## Tayahin

**Panuto:** Piliin sa kahon ang mga pahayag na maaaring gawin nina Lito at Nina upang maipakita ang pang-unawa at pagkakaisa. Isulat ang bilang ng iyong sagot sa loob ng kahon. Gawin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

 <p>Si Lito ay mula sa mahirap na pamilya at may kapansanan sa kaniyang paningin kaya nahihirapan siya sa pagbabasa.</p> <p>Bilang: _____ _____ _____</p>	 <p>Si Nina naman ay mayroong iba't ibang talento at may matiwasay na pamumuhay.</p> <p>Bilang: _____ _____ _____</p>
---	--

1. Tumulong sa pagbabasa at iba pang mga gawain sa pag-aaral
2. Magtiwala sa sarili at mag-isip ng tulong na maaaring ibahagi sa kaibigan.
3. Magbigay ng mga lumang kagamitan na magiging kapaki-pakinabang sa kaibigan.
4. Tratuhan ng maganda at puno ng pagmamahal ang nangangailangan.

5. Makinig sa mabubuting opinyon ng kaibigan para mapaunlad ang sarili.
6. Maging positibo sa lahat ng bagay sa kabila ng lahat ng mga pinagdadaanan.



## *Karagdagang Gawain*

**Panuto:** Punan ang mga patlang upang mas makilala ang iyong sarili at makapagbigay ng paraan upang mapaunlad ang iyong kakayahan o talento. Gawin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

Ako ay may kakayahang

---

---

Ginagamit ko ito sa

---

---

Upang mapaunlad ito, ako ay

---

---





## Susi sa Pagwawasto

<p>Tayahin</p> <p>Nina</p> <p>1. 1 2. 3 3. 4</p> <p>Maaring magkaiba-iba ng pagkakasunod-sunod.</p>	<p>Lito</p> <p>1. 2 2. 5 3. 6</p>	<p>Isagawa</p> <p>1. / 2. X 3. X 4. / 5. /</p>	
<p>Pagymanhin</p> <p>1. May iba't-ibang tamang kasagutan</p>	<p>Surin</p> <p>1.  2.  3.  4.  5. </p>	<p>Balikan</p> <p>1. Pahayag 1 2. Pahayag 3 3. Pahayag 3 4. Pahayag 3</p>	<p>Subukin</p> <p>1.  2.  3.  4.  5. </p>

## *Sanggunian*

*Victoria Guia-Biglete, Maria Carla Mabulay-Caraan, Rolan Baldonado Catapang, Isabel Monterozo-Gonzales. 2013. Kagamitan ng Mag-aaral. Kakayahan mo, Ipakita mo; Kakayahan mo, Paunlarin mo; Kakayahan ko, Kahinaan Ko; Kakayahan ko, Papahalagahan ko. pp. 2-19.*

*Victoria Guia-Biglete, Maria Carla Mabulay-Caraan, Rolan Baldonado Catapang, Isabel Monterozo-Gonzales. 2013. Patnubay ng Guro. Kakayahan mo, Ipakita mo; Kakayahan mo, Paunlarin mo; Kakayahan ko, Kahinaan Ko; Kakayahan ko, Papahalagahan ko. pp. 3-13.*

**Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:**

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex  
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: [blr.lrqad@deped.gov.ph](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)