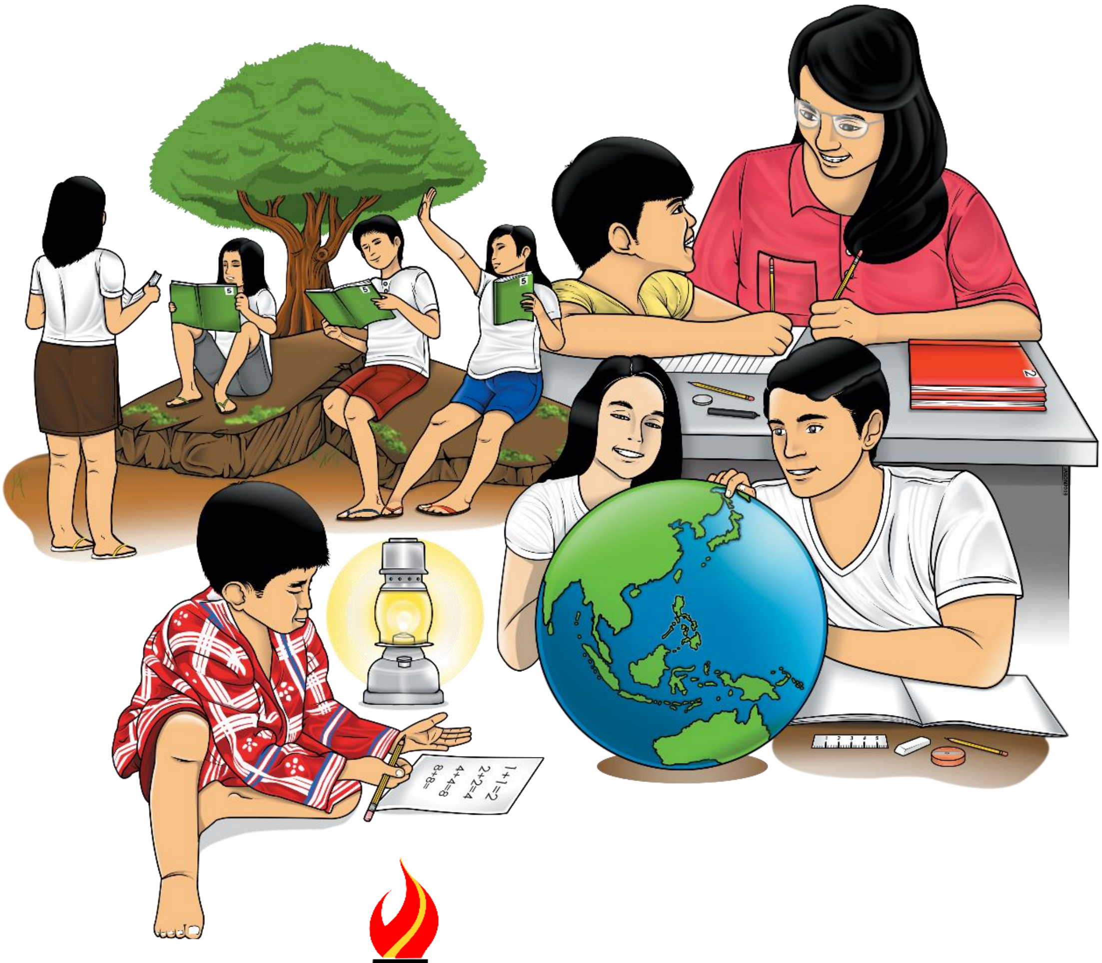
3

Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 4: Matatag Ako, Kaya Ko!



ALTERNATIVE DELIVERY MODE

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

Edukasyon sa Pagpapakatao – Ikatlong Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 4: Matatag Ako, Kaya Ko!
Ikalawang Edisyon, 2021

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 telebisiyon, 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

Manunulat: Leah A. Paña

Editor: Althea S. Llameg, Arlene U. Lastimoso, Arlene C. Mariano, Amor A. Sarinas, Jocelyn E. Oyog

Tagasuri: Ame Grace I. Pamongcales, Edwin C. Pameroyan, Menard M. Arenas, Dindo A. Rabago, Lea C. Manambay, Edgardo D. Pamugas III

Tagaguhit: Joseph C. Joseph

Tagalapat: Marco R. Abellon, Daryl L. Escobar

Tagapamahala: Allan G. Farnazo, Mary Jeanne B. Aldegue, Analiza C. Almazan, Ma. Cielo D. Estrada, Lorenzo E. Mendoza, Felix I. Antecristo, Ernie E. Agsaulio, Nelia Q. Madelo, Alirna O. Andoy

Inilimbag sa Pilipinas ng ________________________

Department of Education – Region XI

Office Address: F. Torres St., Davao City
Telefax: (082) 291-1665; (082) 221-6147
E-mail Address: region11@deped.gov.ph * lrms.regionxi@deped.gov.ph

3

Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 4: Matatag Ako, Kaya Ko!

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 maingat na ginawa para sa iyo. Naglalaman ito ng mga gawain na sadyang ginawa para sa mag-aaral na kagaya mo. Tinatalakay nito ang tungkol sa katatagan ng loob at mga palatandaang nagpamamalas ng katangiang ito. Sana ay makatulong ito para sa iyong pagkatuto.

Ang modyul ay naglalaman lamang ng isang aralin na nakatuon sa mga palatandaan ng katatagan ng loob at kung paano ito maipakikita sa pang-araw-araw na sitwasyon.

Pagkatapos ng mga gawain sa modyul na ito, inaasahan na naipamamalas mo ang kakayahang nakatutukoy ng mga damdamin na nagpamamalas ng katatagan ng kalooban (EsP3PKP- Ic – 16).

Subukin

Piliin ang titik ng tamang sagot at isulat ito sa sagutang-papel.

1. Ang sumusunod ay nagpapakita ng katatagan ng kalooban, **maliban sa**:
   a. Pagsasabi ng totoo kahit mapagalitan
   b. Pagtanggap ng pagkatalo nang may ngiti
   c. Tinatanggap ang pangaral ng mga magulang
   d. Tinataasan ng boses ang kaklaseng may katampuhan

2. Paano dapat pakikitunguhan ang pambu-**bully** ng kaklase?
   a. Lumiban sa klase
   b. Huwag kumibo kapag binu-bully
   c. Sabihin sa guro ang totoong pangyayari
   d. Makipag-suntukan sa kaklaseng nang-aapi

3. Habang naglilinis ng kanilang silid–aralan, hindi sinasadyang natapik ni Rio ang paso ng bulaklak ng kanilang guro dahilan upang ito ay mabasag. Alin ang tamang gawin ni Rio?
   a. Hindi kikibuin ang guro kapag kinausap.
   b. Ituro ni Rio ang kaniyang kaklase na siyang nakabasag ng paso.
   c. Itago ang nabasag na paso upang hindi malaman ng guro.
   d. Kailangang aminin ni Rio sa gurong tagapayo ang totoong nangyari.

4. Pumipila sa **canteen** para makabili ng pagkain si Edgar nang biglang sumingit sa pila si Ricky. Sa halip na magalit si Edgar, wala siyang ginawa kundi ang hindi pagpansin sa inasal ni Ricky. Anong katangian ang ipinakita ni Edgar?
   a. Tiwala sa sarili
   b. Pagiging positibo
   c. Pagpipigil sa sarili
   d. Lahat ng nabanggit

5. Ikaw ang napili sa inyong klase upang lumahok sa isang gaganaping patimpalak sa paaralan. Ano ang nararapat mong gawin?
   a. Mag-ensayo at ihanda ang sarili sa patimpalak
   b. Huwag kausapin ang guro dahil ikaw ang napili
   c. Lumiban sa klase ng walang paalam sa araw mismo ng patimpalak
   d. Ipagmalaki sa lahat na ikaw ang napiling kalahok sa gaganaping patimpalak.

Aralin 1 Matatag Ako, Kaya Ko!

Ang pagkakaroon ng matatag na kalooban ay mahalaga sa isang batang katulad mo. Bilang isang bata, ano ang mga palatandaan na taglay mo ang ganitong katangian? Pag-aralan ang susunod na mga gawain upang mas tatatag pa ang iyong sarili.

Balikan

Suriin ang sumusunod na mga sitwasyon. Lagyan ng tsek (√) kung ito ay ginagawa mo at ekis (X) kung hindi. Isulat sa papel ang iyong sagot.

1. Tinatanggap ko ang pagkatalo na maluwag sa aking kalooban.
2. Nagdadabog ako kapag inuutusan.
3. Magsasabi ako nang totoo kahit ako ang mapapagalitan.
4. Humihingi ako ng paumanhin sa kasalanang aking nagawa at iniiwasan ko ang makipag-away.
5. Tatanggapin ko ang mga pangaral sa akin ng mga nakatatanda.

Kumusta ang iyong ginawa? Ang gawaing iyong natapos ay isang paraan lamang upang madiskubre ang taglay mong katatagan ng kalooban.

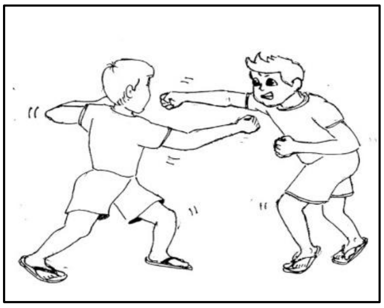
Mga Tala para sa Guro

Bilang tagapagdaloy, maiging ihanda ang mag-aaral sa mga sumusunod na mga gawain para sa lubos na pagkatuto. Paalalahanan ang mag-aaral na maging tapat sa kanilang mga sagot at maaaring kumonsulta sa guro o magulang kung nahihirapan sa mga gawain.

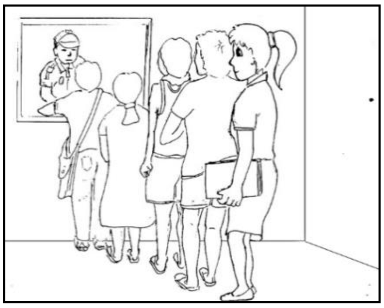
Tuklasin

Pag-aralan ang sumusunod na mga larawan. Alin sa mga ito ang sa tingin mo ay nagpapakita ng katatagan ng kalooban? Bakit mo ito nasabi?

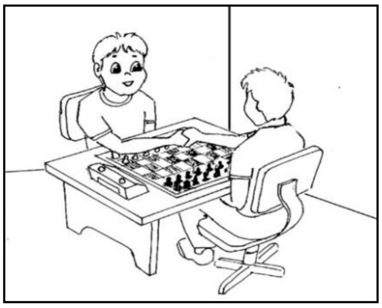
A.



B.



C.



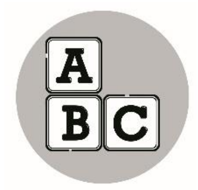
D.

Suriin

Alin sa mga ipinakitang larawan ang nagpamamalas ng katatagan ng kalooban? Magbigay ng maikling pahayag tungkol dito sa pamamagitan ng pagsagot sa sumusunod na tanong.

1. Aling larawan ang nagpapakita ng katatagan ng sarili?
2. Ano-anong katangian ang maaaring maipamalas sa napili mong larawan?
3. Aling larawan ang hindi nagpapakita ng tatag ng loob? Bakit?
4. Ano-ano ang palatandaan ng batang may matatag na kalooban batay sa iyong mga naging kasagutan?
5. Masasabi mo bang taglay mo ang ganitong katangian? Bakit?

Ano ang iyong natutuhan sa natapos na gawain tungkol sa matatag na kalooban? Isulat ito sa loob ng hugis-puso. Gawin ito sa inyong papel.

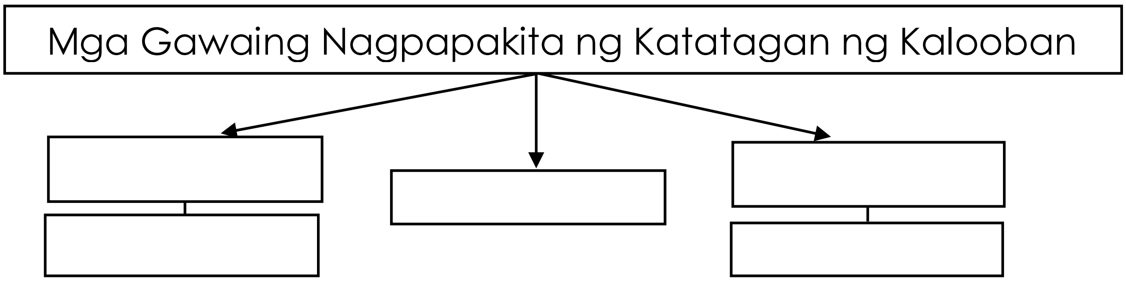


Pagyamanin

Gawain 1

Basahin ang sumusunod na sitwasyon. Gumawa ng **graphic organizer** katulad ng nasa ibaba para sa iyong magiging sagot.

Sitwasyon 1: May patimpalak sa pagkanta. Ikaw ang napiling kalahok sa inyong pangkat. Ano-anong mga gawain ang nagpapakita ng matatag na kalooban?
Sitwasyon 2: May ginuguhit ang iyong kaklase at hindi mo sinasadyang napatid ito dahil sa iyong pagmamadali. Dahil sa inis, hinamon ka niya ng suntukan. Paano mo ipapakita ang



Gawain 2

Sa iyong palagay, taglay mo ba ang matatag na kalooban? Basahin ang sitwasyon sa ibaba at sagutin ang mga tanong.

Sitwasyon: Habang naglalaro, hindi sinasadyang tamaan ng bola ni Aaron ang isang paso ng bulaklak na alaga ng kaniyang nanay. Nang dumating ang kanilang nanay, sinabi niya dito ang nangyari.

1. Sa iyong palagay, ano ang naramdaman ni Aaron habang hinihintay ang pagdating ng kaniyang nanay?
2. Kung ikaw si Aaron, gagawin mo rin ba ang ginawa niya? Bakit?
3. Paano ipinakita ni Aaron ang katatagan ng kalooban?

Isaisip

May mga palatandaaan na nagpamamalas ng katatagan ng kalooban. Ilan sa mga ito ang pagkakaroon ng tiwala sa sarili na harapin ang mga mabibigat na hamon at problema, pag-iisip bago gumawa ng hakbang o aksiyon, pagpipigil sa sarili upang huwag makasakit sa ibang tao, paggawa sa mga sariling responsibilidad, gawain, at iba pa.

Bilang isang mag-aaral, mabuting bigyang halaga ang mga bagay na nagpapatatag sa iyong sarili upang magagawa mo ang mga mahahalagang hakbang. Ang pagkakaroon ng matatag na kalooban ay isang katangiang dapat tularan ng lahat. Isa sa mga palatandaan nito ay pagiging positibo sa lahat ng pagkakataon kahit gaano pa kahirap ang isang bagay.

Isagawa

Ngayong alam mo na ang mga palatandaan ng may matatag na kalooban, paano mo ito ipapakita sa araw-araw? Isulat sa kolum ang iyong gagawin kapag naharap sa sitwasyon. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Sitwasyon	Aking Gagawin
1. Niyaya ka ng iyong kaklase na iwanan na lamang ang inyong pinagkainan.	
2. Hindi ikaw ang pinili ng guro para maging kalahok sa kabila ng iyong paghahanda.	
3. Kinuha ng iyong kaklase ang iyong bolpen ng hindi nagpapaalam at naghamon pa ng away ng iyong sitahin.	

4. Sobra ang sukli na iyong natanggap mula sa tindera/tindero ng inyong **canteen**.	
5. Pinagsabihan ka ng iyong nakatatandang kapatid dahil sa hindi mo pagtulong sa gawaing-bahay.	

Tayahin

Piliin ang titik ng tamang sagot at isulat ito sa iyong papel.

1. Alin sa sumusunod ang nagpapakita ng katatagan ng kalooban?
   a. Pagtakas sa mga gawaing-bahay
   b. Pagsisinungaling sa mga magulang
   c. Pagiging positibo sa pagharap sa mga problema
   d. Paghahamon ng away sa kaklase kapag inuunahan sa mga gawain

2. Si Allan ay bagong lipat sa paaralang kaniyang pinapasukan. Isang araw, tinutukso siya ng kaniyang mga kaklase. Ano ang nararapat niyang gawin?
   a. Lumipat ng ibang paaralan
   b. Sabihin sa guro ang ginagawang panunukso
   c. Huwag kikibuin dahil mapapagod din sila sa panunukso
   d. Hahamunin ng suntukan ang mga kaklaseng nanunukso

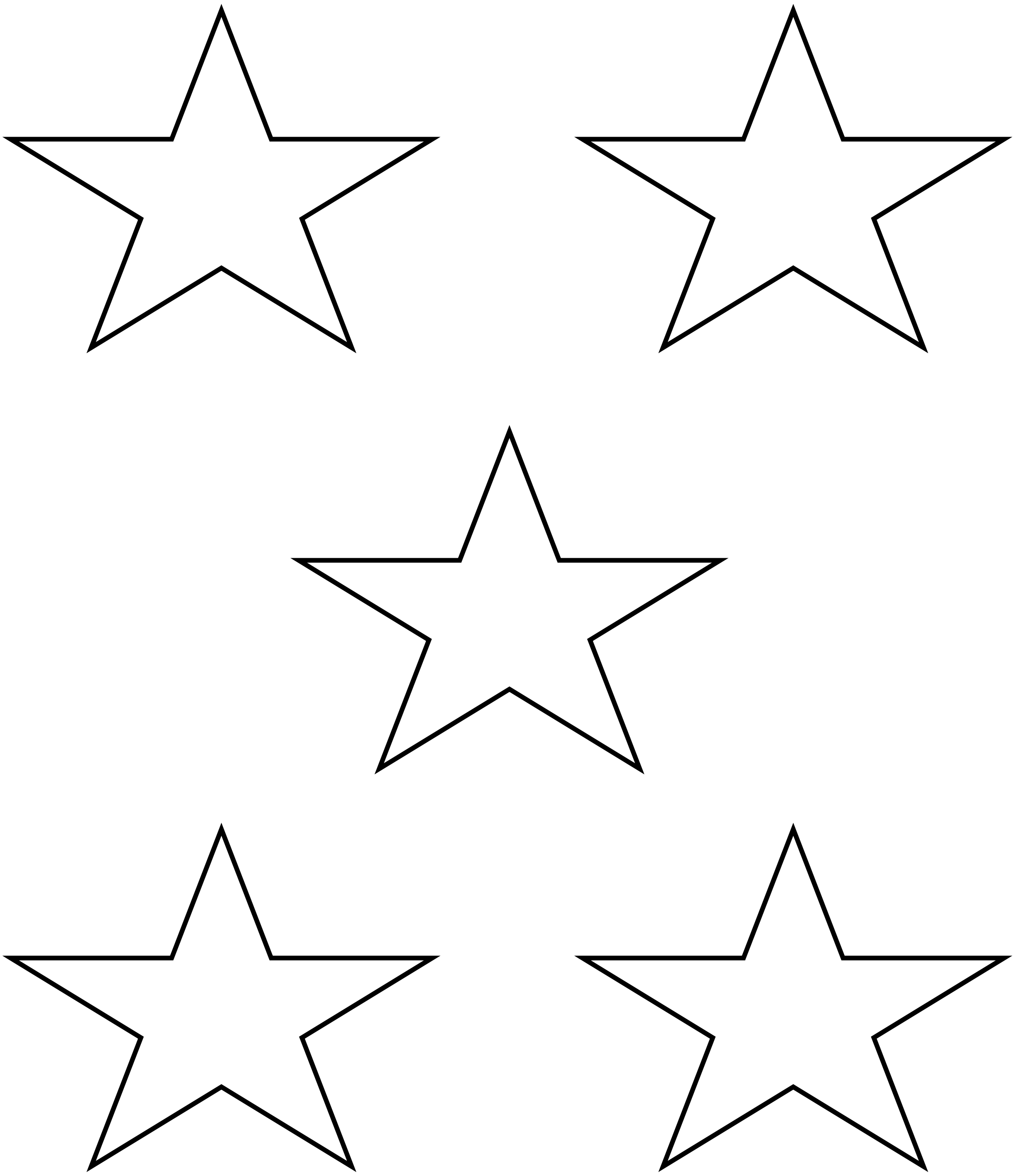
3. Ang batang may matatag na kalooban ay:
   a. May tiwala sa sarili
   b. Nag-iisip muna bago gumawa ng anumang aksiyon
   c. May pagpipigil sa sarili upang huwag makapanakit ng iba
   d. Lahat ng nabanggit

4. Sumali ka sa patimpalak sa pag-awit sa inyong paaralan ngunit pumiyok ang iyong boses sa gitna ng kompetisyon kaya ikaw ay natalo. Paano mo ipapakita ang katatagan ng loob?
   a. Huwag pumasok sa klase dahil sa kantiyaw
   b. Hindi na kailanman sasali sa mga patimpalak
   c. Magkulong sa kwarto buong araw dahil sa kahihiyan
   d. Muling mag-ensayo upang maging handa sa susunod na patimpalak

6. Hindi pinagbigyan ni Annie ang kaniyang kaibigan na mangopya sa kaniya sa pagsusulit. Nanindigan si Annie na mali ito. Anong katangian ni Annie ang nagpakita ng katatagan ng kalooban?
   a. Tiwala sa sarili
   b. Pagpipigil sa sarili
   c. Pagiging positibo
   d. Pag-iisip bago gumawa ng aksiyon

Karagdagang Gawain

Ano-anong katangian ng isang batang katulad mo ang nagpapakita ng katatagan ng loob? Isulat ang iyong sagot sa loob ng mga bituin. Gawin ito sa papel.



Susi sa Pagwawasto

Subukin p. 1–2

1. D
2. B
3. D
4. C
5. C

Pagyamanin p. 5–6

Mga posibleng sagot:

Sitwasyon 1

- Mag-ensayo
- Pagiging positibo

1. Pagtitiwala sa Sarili, atbp

Sitwasyon 2

- Paghingi ng tawad
- Huwag papatulan ang panghahamon
- Sabihin sa guro ang pangyayari atbp.

Tayahin p . 8

1. C
2. B
3. D
4. D
5. B

Sanggunian

Caraan, Maria Carla M., Victoria V. Ambat, Leah D. Bongat, Rosa Anna A. Canlas, Rodel A. Castillo, Rolan B. Catapang, Irene C. de Robles, Erico M. Habijan, Marilou D. Pandiño, Violeta R. Roson, Rubie D. Sajise, Portia R. Soriano. *Edukasyon sa Pagpapakatao - Ikatlong Baitang : Kagamitan ng Mag-aaral sa Sinugbuanong Binisaya.* Unang Edisyon. Edited by Erico M. Habijan at Irene C. De Robles. Pasig City: Department of Education-Instructional Materials Council Secretariat, 2014,17-23.

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 * blr.lrpd@deped.gov.ph