



# PIVOT<sup>4A</sup>

## LEARNER'S MATERIAL

IKALAWANG MARKAHAN

EsP

G8



DepEd CALABARZON  
Curriculum and Learning Management Division

PAG-AARI NG PAMAHALAAN  
Hindi Ipinagbibili

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

Ang mga akda (kuwento, seleksyon, 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 ng Kagawaran.

Ang modyul na ito ay masusing sinuri at niribisa ayon sa pamantayan ng DepEd Regional Office 4A at ng Curriculum and Learning Management Division CALABARZON. Ang bawat bahagi ay tiniyak na walang nilabag sa mga panuntunan na isinasaad ng Intellectual Property Rights (IPR) para sa karapatang pampagkatuto.

Mga Tagasuri

**PIVOT 4A Learner's Material**  
**Ikalawang Markahan**  
**Unang Edisyon, 2020**

# **Edukasyon sa Pagpapakatao Ikawalong Baitang**

Job S. Zape, Jr.  
**PIVOT 4A Instructional Design & Development Lead**

Rosalie C. Madera  
**Content Creator & Writer**

Jaypee E. Lopo  
**Internal Reviewer & Editor**

Lhovie A. Cauilan, Jael Faith T. Ledesma & Hiyasmin D. Capelo  
**Layout Artist & Illustrator**

Jhucel A. del Rosario & Melanie Mae N. Moreno  
**Graphic Artist & Cover Designer**

Ephraim L. Gibas  
**IT & Logistics**

Earvin Christian T. Pelagio, Komisyong sa Wikang Filipino  
**External Reviewer & Language Editor**

Inilathala ng: Kagawaran ng Edukasyon Rehiyon 4A CALABARZON  
Patnugot: Wilfredo E. Cabral  
Pangalawang Patnugot: Ruth L. Fuentes

## **Gabay sa Paggamit ng PIVOT 4A Learner's Material**

### **Para sa Tagapagpadaloy**

Ang modyul na ito ay inihanda upang makatulong sa ating mga mag-aaral na madaling matutuhan ang mga aralin sa asignaturang **Edukasyon sa Pagpapakatao**. Ang mga bahaging nakapaloob dito ay sinigurong naayon sa mga ibinigay na layunin.

Hinihiling ang iyong paggabay sa ating mga mag-aaral para sa paggamit nito. Malaki ang iyong maitutulong sa pag-unlad nila sa pagpapakita ng kakayahang may tiwala sa sarili na kanilang magiging gabay sa mga sumusunod na aralin.

Salamat sa iyo!

### **Para sa Mag-aaral**

Ang modyul na ito ay ginawa bilang sagot sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aran. Hangad din nitong mabigyan ka ng mga makabuluhang oportunidad sa pagkatuto.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anomang marka o sulat ang anomang bahagi nito. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga gawain sa pagkatuto.
2. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat gawain.
3. Maging tapat sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
4. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
5. Punan ang **PIVOT Assessment Card for Learners** sa pahina 38 sa pamamagitan ng akmang simbolo sa iyong Lebel ng Performans pagkatapos ng bawat gawain.
6. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagpadaloy kung tapos nang sagutin ang lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang iyong guro o tagapagpadaloy. Maaari ka ring humingi ng tulong sa iyong magulang o taga pag-alaga, o sinomang mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami na sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakukuha ka ng malalim na pang-unawa. Kaya mo ito!

## Mga Bahagi ng PIVOT 4A Modyul

K to 12 Learning Delivery Process		Nilalaman
Panimula (Introduction)	Alamin	Ang bahaging ito ay naglalahad ng MELC at ninanais na resulta ng pagkatuto para sa araw o linggo, layunin ng aralin, pangunahing nilalaman at mga kaugnay na halimbawa para makita ng mag-aaral ang sariling kaalaman tungkol sa nilalaman at kasanayang kailangan para sa aralin.
Pagpapaunlad (Development)	Suriin	
Pakikipagpalihan (Engagement)	Subukin	Ang bahaging ito ay nagtataglay ng mga aktibidad, gawain at nilalaman na mahalaga at kawili-wili sa mag-aaral. Ang karamihan sa mga gawain ay umiinog sa mga konseptong magpapaunlad at magpapahuusay ng mga kasanayan sa MELC. Layunin nito na makita o matukoy ng mag-aaral ang alam niya, hindi pa niya alam at ano pa ang gusto niyang malaman at matutuhan.
Paglalapat (Assimilation)	Tuklasin	
Paglalapat (Assimilation)	Pagyamanin	
Pakikipagpalihan (Engagement)	Isagawa	Ang bahaging ito ay nagbibigay ng pagkakataon sa mag-aaral na makisali sa iba't ibang gawain at oportunidad sa pagbuo ng kanilang mga Knowledge, Skills at Attitudes (KSA) upang makahulugang mapag-ugnay-ugnay ang kaniyang mga natutuhan pagkatapos ng mga gawain sa Pagpapaunlad o D. Inilalantad ng bahaging ito sa mag-aaral ang totoong sitwasyon/gawain sa buhay na magpapasidhi ng kaniyang interes upang matugunan ang inaasahan, gawing kasiya-siya ang kaniyang pagganap o lumikha ng isang produkto o gawain upang ganap niyang maunawaan ang mga kasanayan at konsepto.
Paglalapat (Assimilation)	Linangin	
Paglalapat (Assimilation)	Iangkop	
Paglalapat (Assimilation)	Isaisip	Ang bahaging ito ay maghahatid sa mag-aaral sa proseso ng pagpapakita ng mga ideya, interpretasyon, pananaw, o pagpapahalaga upang makalikha ng mga piraso ng impormasyon na magiging bahagi ng kaniyang kaalaman sa pagbibigay ng epektibong repleksyon, pag-uugnay o paggamit sa alinmang sitwasyon o konteksto. Hinihikayat ng bahaging ito ang mag-aaral na lumikha ng mga estrukturang konseptual na magbibigay sa kaniya ng pagkakataong pagsama-samahin ang mga bago at dati ng natutuhan.
Paglalapat (Assimilation)	Tayahin	

Ang modyul na ito ay nagtataglay ng mga pangunahing impormasyon at gabay sa pag-unawa ng mga Most Essential Learning Competencies (MELCs). Ang higit na pag-aaral ng mga nilalaman, konsepto at mga kasanayan ay maisasakatuparan sa tulong ng K to 12 Learning Materials at iba pang karagdagang kagamitan tulad ng Worktext at Textbook na ipagkakaloob ng mga paaralan at/o mga Sangay ng Kagawaran ng Edukasyon. Magagamit din ang iba pang mga paraan ng paghahatid ng kaalaman tulad ng Radio-based at TV-based Instructions o RBI at TVI.

# Pagkakaroon ng Mabuting Ugnayan sa Kapwa

Aralin

Sa nakaraang markahan ay pinalawak ang iyong kaalaman patungkol sa pamilya. Natutuhan mo na sa pamilya nakaugat ang mabuting pakikipagkapwa. Nakatutulong ang iyong pamilya upang maging mabuti kang nilalang na may pananagutan sa iyong kapwa.



Sa pagsisimula ng ikalawang markahan ay mauunawaan mo kung paano makapagsasagawa ng kilos patungo sa mabuting ugnayan sa kapwa, gayundin ang taos-pusong paglilingkod sa iba. Kikilalanin mo kung sino ang iyong kapwa at aalamin kung paano makikipagkapwa. Matutuhuan mo ang kahalagahan ng pakikipag-diyalogo, pakikilahok o pakikiisa sa makabuluhang gawain na angkop sa pagkakaroon ng mabuting ugnayan sa kapwa gaya ng mga nasa larawan.

Pagkatapos ng araling ito, inaabahang: a) natutukoy mo ang mga taong itinuturing mong kapwa; b) nasusuri mo ang mga impluwensiya ng kapwa sa iyong aspetong intelektual, panlipunan, pangkabuhayan, at politikal; c) nahihinuha na (c.1) ang tao ay likas na panlipunang nilalang, kaya't nakikipag-ugnayan siya sa kaniyang kapwa upang malinang siya sa aspetong intelektual, panlipunan, pangkabuhayan, at politikal; (c.2) ang birtud ng katarungan o **justice** at pagmamahal o **charity** ay kailangan sa pagpapatatag ng pakikipagkapwa; at d) naisasagawa mo ang isang gawaing tutugon sa pangangailangan sa mga nabanggit na aspeto.

# D

Ang tao ay may kaniya-kaniyang preperensiya, nais o gusto sa kaniyang sarili. Ang ibang tao ay ninanais na mapag-isa, habang ang iba naman ay gusto na laging kasama ng iba. Ano nga ba ang mas mainam sa dalawa?

Suriin ang sarili. Siyasatin kung ano ang uri ng iyong pakikitungo sa iyong kapwa. Tama ba ang paraang iyong napili?

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Lagyan ng tsek (✓) kung ang isinasaad ay naglalarawan ng nararapat na pakikisalamuha sa kapwa. Lagyan naman ng ekis (✗) kung hindi ito nararapat. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

- \_\_\_1. Buong tapat kong sinasabi ang aking nararamdaman sa aking kapwa upang ako ay kaniyang maunawaan.
- \_\_\_2. Kung may magkagalit sa grupo na aking kinabibilangan, hinahayaan ko lang sila at hinihintay kung kalian sila magkakaayos.
- \_\_\_3. Nakikilahok ako sa samahan ng mga kabataan sa aming lugar.
- \_\_\_4. Hindi ako nagsasabi ng mga negatibong bagay sa aking kapwa.
- \_\_\_5. Nakangiti pa ring nakikipag-usap si Amity kahit na makulit at paulit-ulit na siyang sumasagot sa mga katanungan.

Narinig mo na ba ang kasabihang, “Walang sinoman ang nabubuhay para sa sarili lamang”? Ano ang pagkaunawa mo rito? Ang napili mo bang lagyan ng tsek (✓) sa gawain sa itaas ay naaayon sa diwa ng nabanggit na kasabihan?

Ang bawat tao ay nilalang na relasyonal at sosyal. Kailangan mo ang iba upang ikaw ay mabuhay sa mundong ibabaw. Bilang tao, mayroon kang pagnanais na maging kabahagi ng iba at mapabilang sa iba. Sino nga ba ang sinasabing ‘iba’? Sila ang iyong kapwa. Ano nga ba ang kahulugan ng kapwa?

Ang kapwa ay taong liban o labas sa iyong sarili. Ito ay maaaring ang iyong magulang, kamag-anak, kaibigan, kaklase, at pati na rin kaaway (Agapay, 1991). Ang kapwa ay ang mga tao na nasa iyong paligid na maaaring makatulong sa pagbuo ng iyong pagkatao. Sila ang mga nilalang na maaari mong maka-ugnayan, hingan at bigyan ng tulong, maging karamay o makasama sa buhay.

Ang tao ay sadyang nilikha upang makipag-ugnayan sa kaniyang kapwa. Kailangan mo ang iba at kailangan ka rin nila. Makabubuting magtulungan ang bawat isa. Nararapat din na magkaisa, magtulungan at magdamayan patungo sa kabutihang panlahat. Hindi mo magagawa ang lahat ng bagay na mag-isa.

Upang maging maayos ang iyong pakikipag-ugnayan sa kapwa, dapat na ito ay laging may kalakip na paggalang, pagmamalasakit at pagmamaHalimbawa Ang tao bilang nilalang ay may iba't ibang maaaring gawin upang mapaunlad ang bahaging ito ng kaniyang pagkatao. Ano-ano ba ang mga dapat mong tandaan bilang isang relasyonal at sosyal/panlipunan na nilalang?

### **Ang Tao Bilang Nilalang na Panlipunan**

Niloob ng Diyos na ikaw ay hindi nag-iisa sapagkat ito ay may dakilang layunin. Noon pa mang una ay binigyan na ng Diyos ng makakasama ang tao upang makatulong sa layunin ng kabutihan. Mayroon kang tungkulin sa iyong kapwa na sila ay ingatan at maging bahagi ng kanilang pag-unlad. May kakayahan kang makipag-ugnayan sa iyong kapwa, sino at ano man ang pinanggalingan o katayuan/kalagayan nito sa buhay.

### **Ang Pakikipkapwa at ang Golden Rule**

**“Ginagawa sa  
kapwa = Ginagawa  
sa Diyos.”**

“Gawin mo sa iba ang nais mo na gawin ng iba sa iyo”. Ito ang tinatawag na Golden Rule. Makakamit mo lamang ang makabuluhang pakikipkapwa kung isasapuso at isasaisip ang gintong aral. Makatutulong din sa pakikipkapwa

ang nakasaad sa Banal na Kasulatan sa Mateo 22:37;39 (Magandang Balita Bibliya) na “Sumagot si Jesus, ibigin mo ang Panginoon mong Diyos nang buong puso, nang buong kaluluwa at nang buong pag-iisip (v. 37). Ito naman ang pangalawa: Ibigin mo ang iyong kapwa gaya ng iyong sarili (39).”

Anoman ang ginagawa mo sa iyong kapwa ay repleksyon ng iyong pag-ibig sa Diyos. Makapagpapatata tag sa ugnayan o pakikipkapwa ang mga birtud na pagmamahal (charity) at katarungan (justice). Sa iyong pamumuhay, laging isaalang-alang ang paglilingkod sa kapwa. Gawin ito nang may pagmamahal at walang inaabangan kapalit. Gaano man ang hirap at pagod na nararanasan ay mapapalitan ito ng kagalakan. Makapamumuhay ka nang masaya at mapayapa kung lalakipan mo ito ng katapat at pantay na pagtingin.

### **Ang Kahalagahan ng Diyalogo**

Napakahalaga nang maayos na pakikipag-usap sa pakikipkapwa. Sa pamamagitan nito, naipababatid mo ang iyong saloobin. Kung ikaw ay nauunawaan ng iba, mas magiging madali ang pag-uunawaan sa isa't-isa. Gayundin, malalaman mo kung saang aspeto ng buhay mo siya mapagkakalooban ng tulong.

## **Ang Kahalagahan ng Pagkakaisa, Komunikasyon, at Pagtutulungan**

Hindi mahirap ang pagkakaisa at pagtutulungan kung maipadarama mo ang malasakit sa kapwa. May mga pagkakataon na hindi nagkakaunawaan ang mga tao dahil sa iba't ibang kadahilanang. Ngunit sa pamamagitan ng tamang paghahatid ng saloobin sa tamang paraan, sa tamang tao, sa tamang oras at sa tamang panahon, lahat ay maisasaayos. Higit na makatutulong din ang sama-samang malasakit ng bawat isa sa kapwa na naglalayon ng pag-unlad.

## **Ang Kahalagahan ng Pagbuo ng at Pagsali sa mga Samahan**

Bawat isa ay nararapat lamang na makilahok sa mga samahan o organisasyon sa lipunan. Ang pagsali sa mga ito ay makatutulong sa iyo upang umunlad sa iba't ibang aspeto ng iyong buhay. Nabubuo rin ang iyong pagkatao sapagkat matutuuhan mo sa mga prinsipyong gawain ng samahan na maging mapanagutan.

Ito rin ay naglalayon na makatulong at maging bahagi ng buhay ng ibang tao. Sa tamang pagsasagawa nito ay napauunlad hindi lamang ang sarili kundi naipadarama mo rin ang pagkalinga sa iyong kapwa.

**“*Magmahal,  
magmalasakit at  
maglingkod.*”**

Kung gagampanan mo ang iyong mga tungkulin bilang relasyonal o sosyal na nilalang, ikaw ay:

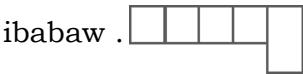
- Inaabangan na magiging katuwang at kabahagi ng pamilya at lipunan upang makamit ang layunin nito patungo sa kabutihang panlahat
- Kasama sa pagtaguyod ng mga gawaing makapagpapaunlad sa pangkabuhayan, produksyon at pagkonsumo.
- Kaisa sa pakikibahagi sa layunin ng pag-unlad ng lipunan at kaagapay sa pagtaguyod ng bahaging politikal ng lipunan.

Ang bawat tao ay dapat na maging bahagi ng kaniyang kapwa sa pag-unlad. Makakamit lamang ito kung magagampanan ang tungkulin na iniatang sa kanya. Magmahal, magmalasakit at maglingkod sa kapwa. Ito ang mga bagay na dapat isagawa upang maging makabuluhan ang buhay.

Matapos mong maunawaan ang mas malalim na kahulugan ng pakikipagkapwa, tiyak ako na matutukoy mo na kung sino ang iyong kapwa. Masusuri mo na rin ang mga gawaing nararapat sa mabuting pakikitungo.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Punal ng wastong letra ang bawat kahon upang matukoy mo kung sino ang iyong kapwa. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

- Siya ang naging instrumento ng Diyos upang ikaw ay maisilang sa mundong ibabaw .



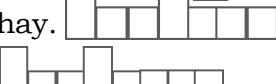
- Sila ang tumutulong upang mapagaling ang may karamdaman.



- Sila ang nagsisilbing pangalawang magulang ng mga mag-aaral.



- Sila ang mga binibilhan mo ng mga kailangan sa bahay.



- Sila ay kaagapay mo sa tagumpay man o kabiguan.



## E

Gamit ang iyong pagkaunawa, mas matutukoy mo na ang uri ng iyong pakikisalamuha sa kapwa. Masusuri mo na rin ang impluwensiya nila sa iyo sa iba't ibang aspeto ng iyong buhay.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Tukuyin kung sino-sino ang mga tao na lagi mong nakakasama. Anong mabubuting bagay ang nagawa mo para sa kanila. Isulat rin ang mga bagay na nagawa na nila para sa iyo. Gumawa ng parehong talahanayan sa iyong sagutang papel.

Taong Madalas Nakakasama	Mabuting Nagawa Ko sa Kapwa	Mabuting Nagawa ng Kapwa sa Akin

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Isipin ang mga taong nakaimpluwensiya sa iyo. Isulat kung anong aspeto ng buhay mo ang natulungan at kung ano ang mga mabuting naidulot nito sa iyo. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

Taong Naka-impluwensiya	Aspeto				Mabuting Naidulot
	Intelektwal	Panlipunan	Pang kabuhayan	Politikal	
Halimba: Nanay Gemma Terones			Tinuruan akong mag Negosyo.		Naging masipag. Kumikita habang nag-aaral.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:** Pag-aralan ang sitwasyon sa ibaba. Tukuyin kung naipakita ang mabuting pakikipagkapwa at pangatwiranan ang sagot. Isulat ito sa iyong sagutang papel.

**Sitwasyon:** Nakita mo na kinuha ng ate mo ang pera sa pitaka ng iyong tatay. Nang magising ang iyong ama para bumili ng inyong pagkain ay napansin niya na kulang na ang pera niya. Pinagalitan ng tatay mo ang kuya mo sa pag-aakalang ito ang kumuha. Nakiusap sa iyo ang ate mo na huwag nang magsalita. Pareho mong mahal ang iyong ate at kuya ngunit nais mo rin na umiral ang katarungan sa inyong tahanan. Ano ang iyong gagawin?

Tugon: \_\_\_\_\_

Dahilan: \_\_\_\_\_

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 6:** Isipin ang mga tao na napagkaitan mo ng pagmamahal at pagmamalasakit nang mga nakaraang araw. Ihingi ng tawad sa Diyos ang mga nagawang pagkakamali. Isulat sa iyong sagutang papel ang mga hakbang upang mapanumbalik ang iyong maayos na pakikitungo sa kapwa.

#### **Mga Hakbang sa Pakikitungo sa Kapwa**

- 1.
- 2.
- 3.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 7:** Sagutin ang sumusunod ayon sa iyong natutuhan sa araling ito. Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat ito sa iyong sagutang papel.

1. “Ibigin mo ang iyong kapwa gaya ng iyong sarili”. Ito ay nangangahulugang:
  - A. Huwag kang mang-aaway ng kapwa tao.
  - B. Tulungan mo ang mga nangangailangan.
  - C. Pahalagahan mo ang iyong kapwa gaya ng sa iyong sarili.
  - D. Gawin mo ang mga bagay na makalulugod sa iyong kapwa.
2. Ang mga sumusunod ay maituturing na kapwa, MALIBAN sa
  - A. kaibigan
  - B. aso at pusa
  - C. kamag-aran
  - D. kapitbahay
3. Alin sa mga sumusunod ang dapat taglayin sa mabuting pakikipagkapwa?
  - A. pag-unawa at paggabay
  - B. panghihimasok at pagsali
  - C. pagmamalasakit at pagmamahal
  - D. pananampalataya at pag-asa
4. Ano ang dapat gawin ng tao upang magkaroon ng pagkakaisa?
  - A. pagbibigayan
  - B. pagdadamanay
  - C. komunikasyon at pagtutulungan
  - D. lahat ng nabanggit

5. Kahit bata pa ang anak ni Aling Nena ay tinuturuan na niya ito kung paano magnegosyo. Anong aspeto ng pag-unlad ang maidudulot nito sa kaniyang anak?

- A. politikal    B. intelektuwal    C. panlipunan    D. pangkabuhayan

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 8:** Pumili ng isa sa mga aspeto sa ibaba na gagawan ng isang proyekto/gawain na makatutulong sa pag-unlad ng kabataan. Gawin ito sa tulong ng iyong pamilya o kasama sa bahay. (Mahalagang masunod ang panuntunan patungkol sa Community Quarantine sa pagsasagawa nito). Isulat ang plano sa isang malinis na papel. I-dokumento ang buong proseso mula sa simula hanggang matapos. Gumawa ng **portfolio** o **album** tungkol dito.

**Aspeto:**

1. Intelektuwal    2. Panlipunan    3. Pangkabuhayan    4. Politikal

**Halimbawa:**

**Pangalan ng Proyekto/Gawain:** Gulayan sa Tahanan

**Petsa:** Disyembre 15, 2020

**Lugar ng Paggaganapan:** Sa Bakuran ng tahanan

**Paraan ng Pagsasagawa:**

Magsasagawa ng pagtatanim ng iba't ibang uri ng gulay sa paso o kaya ay sa mga maaaring iresiklo na gamit na maaaring pagtaniman. Didiligan araw-araw. Payayabungin at mamamahagi ng ani sa mga kapitbahay.

**A**

Tunay na sa pakikipagk \_\_\_ ay maipadarama mo ang pagmamalasakit at pagmamaHalimbawa Lagi mong isipin ang makabubuti sa iyong kapwa. Sila man ay may mga pagkukulang o pagkakamali, ang mga ito ay mapupunuhan ng pagmamaHalimbawa

Bilang isang kabataang mag-aaral, ito ang panahon upang maging mapanuri sa iyong pagpili ng mga makakasama o makaka-ugnayan sa mga gawain sapagkat sila ay higit na

Nararapat ring magsilbi kang mabuting impluwensiya o huwaran sa iba upang magkaroon ang iyong kapwa nang maayos na buhay intelektuwal, panlipunan, pangkabuhayan o politikal.

Pagmulan ka rin nawa ng pagm \_\_\_\_\_ at katarungan sa iyong pakikitungo o pakikipagkapwa tao.



# Pagsasagawa ng Angkop na Kilos sa Pakikipagkaibigan

I

Aralin

WEEKS

3-4

Nakatulong sa iyo ang nakaraang aralin upang mas lalo mong pahalagahan ang mga tao sa iyong paligid. Mas lumawak ang iyong kaalaman patungkol sa kung paano ka makikipag-ugnayan sa iyong kapwa. Ito rin ay nagpataas ng iyong pagnanais na makatulong sa iba at magdala patungo sa kabutihan.



Sa ikalawang aralin ay matutunghayan mo kung paanong maaaring mas lumalim ang iyong pakikipagkaibigan katulad ng ipinakikita sa mga larawan sa itaas. Iisa-isahin mo ang mabubuting dulot ng pakikipagkaibigan. Ipauunawa rin sa iyo ang mga elemento sa pagkakaroon nang maayos na pakikipagkaibigan.

Pagkatapos ng araling ito, inaasahan na: a) natutukoy mo ang mga taong itinuturing mong kaibigan at ang mga natutuhan mo mula sa mga ito; b) nasusuri mo ang mga pakikipagkaibigan batay sa tatlong uri ng pakikipagkaibigan ayon kay Aristotle; c) nahihinuha mo na: (c.1) ang pakikipagkaibigan ay nakatutulong sa paghubog ng matatag na pagkakakilanlan at pakikisalamuha sa lipunan; (c.2) maraming kabutihang naidudulot ang pagpapanatili ng mabuting pakikipagkaibigan: ang pagpapaunlad ng pagkatao at pakikipagkapwa at pagtatamo ng mapayapang lipunan/pamayanan at (c.3) ang pagpapatawad ay palatandaan ng pakikipagkaibigan batay sa kabutihan at pagmamahal; at d) naisasagawa mo ang mga angkop na kilos upang mapaunlad ang pakikipagkaibigan tulad halimbawa ng pagpapatawad.

# D

Mayroon ka bang mga kaibigan? Masasabi mo bang tunay nga silang kaibigan? Paano ba masasabing tunay o totoo nga ang napili mo at tinatawag na kaibigan? Anong mabuting naidudulot nila sa iyo?

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Basahin ang titik o **lyrics** ng Awit ng Barkada. Maaari ring pakingan at awitin kung kaya at may paraan. Sagutin ang mga tanong sa ibaba. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

### **Awit ng Barkada** (APO Hiking Society)

Nakasimangot ka na lang palagi  
Parang ikaw lang ang nagmamay-ari  
Ng lahat ng sama ng loob  
Pagmumukha mo ay hindi maipinta  
Nakalimutan mo na bang tumawa  
Eh, sumasayad na ang nguso mo sa lupa

### **Refrain**

Kahit sino pa man ang may kagagawan  
Ng iyong pagkabigo  
Ay isipin na lang na ang buhay kung  
Minsan ay nagbibiro  
Nandirito kami, ang barkada mong tunay  
Aawit sa 'yo  
Sa lungkot at ligaya, hirap at ginhawa  
Kami'y kasama mo

Kung sa pag-ibig may pinag-awayan  
Kung salapi ay huwag nang pag-usapan  
Tayo'y di nagbibilangan  
Kung ang problema mo'y nagkatambakan  
At mga utang 'di na mabayaran  
Lahat ng bagay ay nadadaan sa usapan  
(Repeat refrain)

Kung hahanapin ay kaligayahan  
Maging malalim o may kababawan,  
Sa iyo ay may nakalaan  
Kami'y asahan at huwag kalimutan  
Maging ito ay madalas o minsan  
Pagkat iba na nga ang may pinagsamahan  
(Repeat refrain)

### **Coda**

Kasama mo. Kasama mo. Kasama mo... Sipi ng awit mula sa: <https://www.lyricsmode.com/>



Sagutin:

1. Tungkol saan ang awit?
2. Ano-ano ang mabuting naidudulot ng mga barkada o kaibigan ayon sa kanta?
3. Nangyayari rin ba o nararanasan mo rin ang parehong mabuting dulot ng barkada o kaibigan ayon sa nakasaad sa awit? Anong epekto nito sa iyo?

Gaano ba karami ang mga kaibigan mo? Nasubukan mo na bang bilangin kung ilan sila? Kung totoong “Ang kaibigan ay kayamanan,” gaano ka na kayaman, kung ganoon?

Nakatutuwa kung ikaw ay maraming kaibigan. Nangangahulugan ito na marami ang maaari mong maging kaagapay sa paglalakbay sa buhay. Marami ang tutulong sa iyo kung may suliranin o pasanin sa buhay.

Tunay nga ba ang mga itinuturing mong kaibigan? May mga palatandaan ka bang alam kung totoo sila o hindi? Ano ba ang totoong pakahulugan sa salitang ito?

**Kaibigan.** Ito ay ang mga tao na pinili mong pag-alayan ng personal na ugnayan, kalakip ang pagmamahal at pagmamasakit. Naglalayon ito ng pag-unlad at kabutihan. Ayon kay Aristotle, isang pilosopo, “Ang tunay na pakikipagkaibigan ay sumisibol mula sa pagmamahal ng mga taong malalim na nakilala ang pagkatao sa pananaw ng sarili at iba. Ito'y isang natatanging damdamin para sa espesyal na tao na mas higit ang halaga sa isang ordinaryong kakilala lamang. Hindi ito pumapanig sa kabutihan ng iisa kundi para sa isa't isa. Naiaangat nito ang antas ng buhay tungo sa positibong ugnayan ng isang lipunan.”

Ang wagas na pakikipagkaibigan ay nag-uugat sa malalim na pagpapahalaga sa sarili, pagkaunawa sa kung ano at sino siya at ang kapwa. Ito ay ibinibigay sa tiyak na tao na may higit na malalim na ugnayan na pinanday ng panahon na nagnanais na paunlarin ang pagkatao ng isa't-isa tungo sa layunin ng kabutihang panlahat na nakatutulong sa pag-angat ng isang pamayanan.

Sa pamamagitan ng pakikipagkaibigan ay lalo mong nakikilala ang iyong sarili. Nakatutulong ito upang lalong mapataas ang tiwala sa sarili. Nangangailangan ng ibayong pagsisikap ang pagbubuo ng pakikipagkaibigan sapagkat ito ay sinusubok ng panahon at dinadalisay ng wagas na pag-ibig. Upang lalo pang lumawak ang pagkakaunawa mo sa pakikipagkaibigan, narito ang tatlong uri ng pakikipagkaibigan ayon kay Aristotle:

### **1. Pakikipagkaibiganang nakabatay sa pangangailangan**

Ito ay ang pakikipag-ugnayan na nakasalig sa kung ano ang maibibigay ng iyong kaibigan. Ang relasyong ito ay nakatuon sa pagbibigay ng isang bagay dahil mayroon kang makukuhang kapalit mula sa iyong kaibigan.

Ang uri na ito ng pakikipagkaibigan ay kalimitang hindi tumatagal sapagkat kung wala ng maibibigay ang kaibigan ay nababalewala ito.

## **2. Pagkakaibigan nakabatay sa pansariling kasiyahan**

Ang pagkakaibigan ito ay tumutugon sa sitwasyon. Sa panahon na magkasama kayo sa paglilibang ay nakadarama ng kasiyahan ngunit kapag tapos na ang okasyon o pagsasama ay maaaring mawala na ang pagnanais na makasama itong muli. Maaari ring maglaho ang ugnayan kung may makikita na hindi niya gusto sa kaibigan.

## **3. Pagkakaibigan na nakabatay sa kabutihan**

Ito naman ang pinakamalalim sa tatlong uri ng pakikipagkaibigan sapagkat naglalayon ito na mapabuti ang bawat isa. Taglay nito ang birtud at pagpapahalaga na nagpapatibay sa pagkakaibigan. Hangad ng bawat isa na mapalago at mapaunlad ang pagkatao ng isa't isa.

# ***“Pakikipagkaibigan: pagtuklas ng sarili.”***

Ang layunin ng pakikipagkaibigan ay ang lumago ang pagkatao ng isang tao. Narito ang ilan sa maitutulong sa tao ng pakikipag-ugnayang nabanggit:

### **1. Mapatatag ang pagkakakilanlan at kaganapan ng pagkatao**

Nakatutulong ang pakikipagkaibigan ng tao sapagkat unti-unti niyang natutuklasan kung sino at ano siya sa iba't ibang aspeto. Nalalaman niya na may mga bagay pa pala siya na hindi alam sa kaniyang sarili. Nauunawaan niya ito sa tulong ng kaibigan. Kaakibat nito ang pagpapaunlad ng kaniyang pagkatao.

Ayon sa akda ni Joy Carol (2008) na **The Fabric of Friendship**, ang mga sumusunod ay ang mga mabubuting naidudulot ng pakikipagkaibigan sa pag-unlad ng tao:

- Nakalilikha ito ng mabuting pagtingin sa sarili
- Natutuhuan kung paano maging mabuting tagapakinig
- Natutukoy kung sino ang mabuti at di-mabuting kaibigan sa pamamagitan ng mga tunay na kaibigan
- Natutuhang pahalagahan ang mabuting ugnayan sa pakikipag-kaibigan sa kabilang ilang hindi pagkaintindihan
- Nagkakaroon ng mga bagong ideya at pananaw sa pakikipagkaibigan

## **2. Malilinang ang pakikipagkapwa**

Higit na lumalawak ang pananaw kung paano umunawa, magmalasakit at magsakripisyo para sa iba sa pamamagitan ng pakikipagkaibigan. Nahuhubog ka ng gawaing ito sa pagtanggap at pag-abot sa kapwa. Dahil din dito, patuloy na napauunlad ang iyong pagkatao. Natutuuhan mo rin kung paano makiharap, makitungo o makisalamuha sa iba.

## **3. Matatamo ang mapayapang lipunan**

Sa iyong pakikitungo sa mga kapamilya, kapitbahay, kamag-aaral, kabbaranggay at iba pang tao ay magiging maayos ang inyong pamayanan. Kung nasanay ka nang magbigay ng pagmamahal sa iyong kaibigan, hindi malabo na ito rin ay maibabahagi mo sa iba.

# ***“Pagmamahal: nagpapabuklod sa magkakaibigan.”***

May mga elemento na dapat taglayin ang bawat isa upang mapaunlad ang pakikipag-ugnayan. Ito ay ang mga sumusunod:

1. Pagmamahal
2. Katapatan
3. Pigmamalasakit
4. Pag-asa
5. Pang-unawa
6. Bukas na komunikasyon
7. Pagtitiwala

Ang bawat tao ay hindi perpekto. Ikaw at ang iba pa ay maaaring nakagagawa ng pagkakamali. Ito ay maaring maging aral sa iyo at maging batayan mo sa pag-unlad kung titingnan ito sa positibong kaisipan. Hindi maiwasan sa pagkakaibigan ang hindi pagkakaunawaan dala ng kahinaan ng bawat isa. Anoman ang pagdaanang krisis ng pagkakaibigan bunga ng pagkakamali ay may nagpapabuklod dito—ang pagmamaHalimbawa Gaano man kalaki ang pagkakasala na nagawa sa iyo ng iyong kaibigan, tiyak na sa pamamagitan ng dalisay na pag-ibig ay mapagtatagumpayan ang lahat. Nadaraan ito sa maayos na usapan. Mainam na bigyan ng panahon na makapagpaliwanag

at makapagbago. Sapagkat kung may pagmamahal, mayroon ding pagpapatawad.

Napatatatag ang samahan ng magkaibigan sa mga pangayari na hindi ginusto o inasahan subalit naganap. Maaaring magdulot ito ng sakit sa damdamin ng bawat isa. Sa kabilang nito, makabubuting mangibabaw ang pagmamahal at pagpapatawad sa isa't-isa.

Sa iyong pakikisalamuha sa iba ay mas nakapipili ka rin ng mga tao na gugustuhin mong maging kaibigan hanggang sa huli. Makikita mo ito sa paraaan ng kanilang pakikitungo, mga hilig o gusto na maaaring katulad ng sa iyo, at sa pag-uugaling taglay nila. Dito mo mapagpapasyahan kung dadalhin ka ng mga ito sa mabuti o sa masama.

Ngayon ay naunawaan mo na ang kahalagahan ng pagsasagawa ng angkop na kilos sa pakikipagkaibigan. Matutukoy mo na ang mga natutuhan sa mga taong itinuturing mo na tunay na kaibigan.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Bumuo ng pagpapakahulungan sa salitang KAIBIGAN na nagpapakita ng mga natutuhan mo mula sa mga taong itinuturing mong tunay na kaibigan. Isulat ito sa isang malinis na papel o bond paper. Maaaring lagyan ng iba pang disenyo na may kinalaman sa iyong sinulat.

Halimbawa:

**K-** aagapay ngayon at kailanman

**A-** alalay sa aking mga kahinaan

**I-** ingatan ang aking pagkatao

**B-** ibigyang halaga ang buhay ko

**I-** lalayo ako sa kasamaan

**G-** agabay tungo sa kaunlaran

**A-** akbay sa panahon ng kahirapan

**N-** aaasahang mga kaibigan.

**K-** \_\_\_\_\_

**A-** \_\_\_\_\_

**I-** \_\_\_\_\_

**B-** \_\_\_\_\_

**I-** \_\_\_\_\_

**G-** \_\_\_\_\_

**A-** \_\_\_\_\_

**N-** \_\_\_\_\_

Iba't ibang uri ng kaibigan ang maaari ibigay sa iyo sa paglalakbay mo sa buhay. Magkakaiba man ang pag-uugali, paraan at mga karanasanang makakamtan, hindi magbabago ang layunin nito. Ito ay ang magkaroon ng malalim na ugnayan patungo sa kabutihan at sa pag-unlad ng lipunan. Papaano mo kaya ito isasakatuparan?

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Suriin kung anong uri ng pakikipagkaibigan ang tinutukoy. Ibatay ang iyong tugon sa tatlong uri nito na ayon kay Aristotle. Isulat ang letra ng tamang sagot sa iyong sagutang papel.

1. Magkasundong-magkasundo sina Jenny at Gina sa paglalaro ng **Volleyball**. Sa kabilang banda, kani-kaniya sila ng kaibigan sa loob ng paaralan.
2. Simula pa nang bata sila ay laging nagtutulungan sina Herald at John sa anomang pinagdadaanan sa buhay. Matatag pa rin hanggang sa ngayon ang kanilang samahan.
3. Isinasama nina Pauline at Mikai ang kaibigan si Berna sa **mall** kapag alam nila na ililibre sila nito sa panonood ng sine. Hindi nila kinakauusap si Berna kung walang matatanggap na pabor mula rito.
4. Magkasamang itinataguyod ni Kriselle at Anne ang kanilang pag-aaral sa kabilang mga pagsubok na kanilang kinahaharap.
5. Sumama si Lorie kay Michelle sapagkat alam nito na pakokopyahin siya nito ng kanilang takdang aralin.

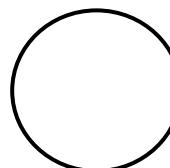
- A.** Pakikipagkaibigan nakabatay sa pangangailangan
- B.** Pagkakaibigan nakabatay sa pansariling kasiyahan
- C.** Pagkakaibigan nakabatay sa kabutihan

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Ilagay sa hugis puso ang bilang kung ang sitwasyon ay nagsasaad ng mabuting pakikipagkaibigan. Ilagay naman sa bilog na hugis kung ito ay nagsasaad ng di-mabuting pakikipagkaibigan. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

1. Dinadamayan ni Vicky si Jackie sa mga suliranin nito kahit na siya man ay may mga pagsubok din sa buhay.
2. Tinutulungan ni Lea ang kapitbahay na maglinis ng bakuran dahil nag-alok ito ng bayad at pagkain.
3. Binigyan ni Yesha ng **face shield** ang kasamang tindera ng isda sapagkat nakita nito ang pangangailangang proteksyonan ang sarili laban sa COVID-19.
4. Pinakinggan ni Dina ang mga hinaing ni Cristy at nagbigay din siya ng payo na makatutulong sa paglutas ng suliranin.
5. Masayang nagkuwentuhan si Jaja at Mai tungkol sa paborito nilang **K-Drama stars**. Hindi na sila muling nag-usap nang tungkol na sa aralin ang paksa.



Mabuting pakikipagkaibigan



Di-mabuting pakikipagkaibigan

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:** Isipin ang iyong mga kaibigan. Itala ang mga naitulong at mabuting naidulot nila sa iyo bilang kaibigan. Punan ang talahanayan na nasa ibaba. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

#### **Talahanayan ng Pakikipagkaibigan**

Pangalan ng Kaibigan	Naitulong sa paghubog sa iyong pakikisalamuha sa lipunan	Mabuting naidulot ng pakikipagkaibigan
Halimbawa Melody	Natutuhan kong isaalang-alang ang kapakanan ng iba.	Naging mapagmahal sa kapwa.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 6:** Isipin ang iyong mga kaibigan. Tukuyin kung anong uri ng pagkakaibigan ayon kay Aristotle (makikita sa pahina 15-16) ang mayroon kayo. Kung ang sagot mo ay una o pangalawa, ibahagi ang hakbang na gagawin upang maging ang pangatlong uri ng pagkakaibigan ang mamagitan sa inyo. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

#### **Talahanayan ng Pakikipagkaibigan**

Pangalan ng Kaibigan	Uri ng Pagkakaibigan	Hakbang na Gagawin upang Maging Pagkakaibigan na Nakabatay sa Kabutihan
Halimbawa Jun	Pakikipagkaibigang nakabatay sa pangangailangan.	Tutulong o magbibigay ako kahit walang kapalit. Ipakikita ko na ako ay maaasahan sa oras ng pangangailangan.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 7:** Sagutin ang sumusunod ayon sa iyong natutuhan sa araling ito. Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat ito sa iyong sagutang papel.

1. Alin sa mga sumusunod ang nagpapakita ng tunay na pakikipagkaibigan
  - A. Binawi ni Gilda ang regalo na ibinigay niya sa kaibigan.
  - B. Tinutulungan ni Jessie na maunawaan ni Tony ang mga aralin.
  - C. Pinagtataguan ni Mateo ng pagkain si Rene na kaniyang kaibigan.
  - D. Pinapansin lamang ni Sue si Trish kung may ibibigay ito sa kaniya.
2. Ano ang kahulugan ng pakikipagkaibigan?
  - A. Malalim na ugnayan na may pagmamalasakit at pagmamaHalimbawa
  - B. Pagkakaroon ng kasama sa buhay hanggang sa kamatayan.
  - C. Pagpili sa gusto mong makasama sa panahon ng kagipitan.
  - D. Paghahanap ng taong makauunawa sa iyong pagkatao.
3. Ano ang dapat ipagkaloob sa isang kaibigan nagkamali o nagkasala sa iyo?
  - A. pagpapatawad
  - B. pagkalinga
  - C. pag-asa
  - D. pananampalataya
4. Alin sa mga sumusunod ang hindi layunin ng pakikipagkaibigan?
  - A. malinang ang pakikipagkapwa
  - B. makamit ang mapayapang lipunan
  - C. maibigay ang nais ng bawat isa
  - D. mapatatag ang pagkakakilanlan
5. Sinasabi ni Nina ang kaniyang mga saloobin sa kaniyang kaibigan nang walang pag-aalinlangan. Alin sa mga elemento ang naglalarawan dito?
  - A. komunikasyon
  - B. pang-unawa
  - C. pag-asa
  - D. pagtitiwala

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 8:** Gumawa ng liham o kard ng pasasalamat sa isang kaibigan. Isulat kung paano nakatulong sa iyo ang inyong pagkakaibigan sa iba't ibang aspeto ng iyong buhay. Maaaring lagyan mo ito ng mga disenyo tulad ng larawan ninyong dalawa. Ilakip mo rin dito ang nabuo mong akrostik mula sa pahina 18. Gawin ito sa isang malinis na papel.

## A

Masarap magkaroon ng maituturing mong tunay na k \_ \_ \_ \_ g \_ \_, kasangga mo sa lahat ng hamon ng buhay. Makatutulong ito sa pag-unlad ng iyong buhay. Gawin mong tunay ang pakikipagkaibigan.

Lapatang mo ng mga elemento na makapagpapatibay dito.

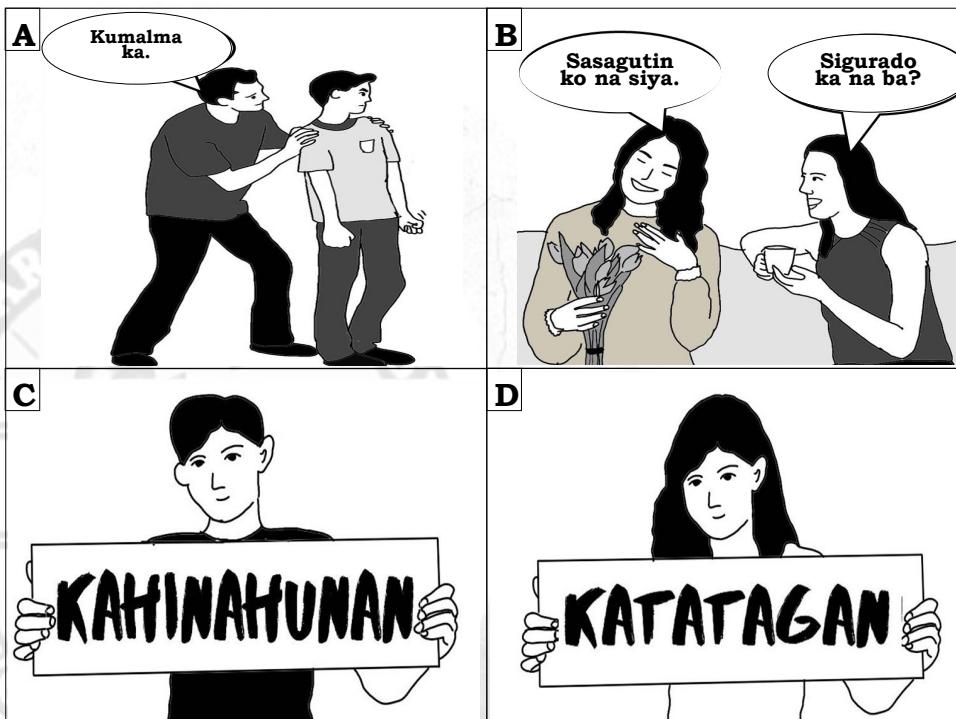
Magsilbi nawang aral sa iyo ang mga karanasan ng marami na napahamak dahil sa maling pakikipagkaibigan. Pumili ng mabuti at maayos na kapwa upang ikaw ay maimpluwensiyan patungo sa k \_ b \_ \_ \_ \_ \_ . Palaging lakipan ng paggalang, pagmamalasakit at pagmamahal sa bawat isa ang inyong samahan.



# Pagsasagawa ng Angkop na Kilos at Wastong Paggamit ng Emosyon

Aralin

Tiyak na nakatulong sa iyo na hubugin ang sarili sa mas malalim na pakikipag-ugnayan sa kapwa matapos mong mabasa ang nakaraang aralin. Gayundin, higit mong napahalagahan ang iyong mga kaibigan. Isang malaking kagalakan na nakagagawa ka nang mas makabuluhang ugnayan sa iba.



Sa yugtong ito, makatutulong na maunawaan mo ang pagsasagawa ng angkop na kilos at wastong paggamit ng emosyon sa mas ikalalago ng iyong pakikipag-ugnayan sa kapwa. Tulad ng mga nasa larawan, hihiayatin kang taglayin at ipakita ang ang kahinahunan at katatagan bago gumawa ng isang desisyon o aksyon.

Pagkatapos ng araling ito, inaasahang: a) natutukoy mo ang magiging epekto sa kilos at pagpapasya nang wasto at hindi wastong pamamahala ng pangunahing emosyon; b) nasusuri mo kung paano naiimpluwensiyan ng isang emosyon ang pagpapasya sa isang sitwasyon na may krisis, suliranin o pagkalito; c) napangangatwiranan mo na: (c.1) ang pamamahala ng emosyon sa pamamagitan ng pagtataglay ng mga birtud ay nakatutulong sa pagpapaunlad ng sarili at pakikipagkapwa; (c.2) ang katatagan (**fortitude**) at kahinahunan (**prudence**) ay nakatutulong upang harapin ang matinding pagkamuhi, matinding kalungkutan, takot at galit; at d) naisasagawa ang mga angkop na kilos upang mapamahalaan nang wasto ang emosyon.

Bawat nilalang na katulad mo ay nagpapakita ng iba't ibang reaksiyon at gumagawa ng kilos ayon sa sitwasyong kinahaharap. Ang mga ito ay ang samu't-saring emosyon tulad ng saya, takot, galit, lungkot at iba pa?

Paano mo nga ba ipinakikita ang mga ito? Angkop ba ang iyong kilos? Wasto ba ang iyong damdamin sa mga pangayaring nagaganap sa iyong paligid?

## D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Tukuyin ang uri ng emosyon na ipinahihiwatig sa bawat pahayag. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

1. Maraming salamat sa ipinadala mong bulaklak at tsokolate. Mahal kita!
2. Huwag kang lalapit sa akin, baka kung ano ang magawa ko sa'yo!
3. Hindi ko na alam ang gagawin ko. Napakarami kong problema.
4. Sa wakas! Makakapag-aryl na ako sa paaralang pinangarap ko.
5. Ayoko! Ayokong pumunta sa balon. Marami na ang napahamak nang pumunta sila roon.

Naranasan mo na ba ang mga damdaming iyong tinukoy mula sa gawain sa itaas? Alin-alin sa mga sumusunod na mukha ang madalas mong maramdamang bilang emsyon? Paano mo ito pinamamahalaan?



Normal sa tao ang makadama ng iba't ibang emosyon. Kusang lumalabas ang mga ito, depende sa uri ng sitwasyon o pangayari. Katulad ito ng sinasabi sa Science na “**every stimulus has a corresponding reaction**” o ang bawat kaganapan ay may katumbas na reaksiyon. Nakaaapekto rin ang ibang tao sa paligid, ang panloob na iniisip, at maging mga personal na pinagdaraanan sa uri ng emosyon ipakikita o ng kilos na gagawin.

Malamang ay nangyari na sa iyo na nakagawa ka ng isang bagay o nakapagsalita ng hindi mo lubos akalaing magagawa o masasabi mo. Nakakita ka na rin tiyak ng ibang tao na kahit akala mo ay mabait at tahimik ay kayang manakit o magsalita ng masama. Ano nga ba ang emosyon at uri ng damdamin.

**Emosyon.** Ito ay ang anomang nararamdaman ng tao dulot ng mga panloob at panlabas na salik na nakaaapekto sa kaniyang nararanasan.

May iba't ibang karanasan ang taong tulad mo sa pang-araw-araw na buhay. Ang mga ito ay nakapagdudulot ng reaksiyon, kilos o aksiyon na maaaring nagmumula sa sarili o sa ibang tao.

Ayon kay Scheler, (Dy, 2007) ang damdamin ang pinakamahalagang larangan ng pag-iral ng tao. Ang aspetong emosyonal ng tao, katulad ng pagdamdam, paggusto, pagmamahal at pagkapoot ay hindi nababatay sa katwiran o anopaman.

Ano man ang nararamdaman ng tao ay dumidiretso ito sa bahagi ng pandama bago pa ito maproseso ng isipan. Kung kaya, ang paghusga dito ay dumadaan sa proseso ng kaisipan. Hindi madaling kontrolin ang emosyon ng tao ngunit maari itong magawa sa pagkakaroon ng mga pagpapahalaga. Dito pumapasok ang konspeto ng katatagan ng loob (fortitude) at kahinahunan (prudence). Makatutulong sa pag-unawa mo ng nararamdaman ang pagkakaroon ng kaalaaman sa mga uri ng damdamin.

## **“Emosyon: nararamdaman ng tao.”**

Narito ang mga uri ng damdamin ayon kay Scheler, sang-ayon sa lohiko ni Pascal:

1. Pandama (**sensory feelings**). Ito ay sa pamamagitan ng limang pisikal na sistemang pandamdam ng tao. Kabilang dito ang pang-amoy, paningin, pandinig, panlassa at pansalat.
2. Kalagayan ng damdamin (**state of feeling**). Ito ay tumutukoy sa umiiral na nararanasan ng tao—kung ano ang aktuwal na kondisyon na mayroon siya.
3. Sikikong damdamin (**psychical feelings**). Ang reaksiyon ng tao ay nakabatay sa kung ano ang kondisyon ng kaniyang damdamin. Ang tao ay may taglay na kabutihan kaya't ano man ang kaniyang tugon sa kaniyang damdamin ay maaring mabago patungo sa mas ikabubuti ng sarili at ng iba.
4. Ispiritwal na damdamin (**spiritual feelings**). Tungkol ito sa paghulma ng mga pagpapahalaga na patungo sa katuwiran at kabanalan.

Sa aklat na **Education in Values: What, Why and For Whom**: (1990, p.51) ni Esteban nakatala ang mga sumusunod na pangunahing emosyon ng tao:

Mga Pangunahing Emosyon	
Pagmamahal (Love)	Pagkamuhi (Hatred)
Paghahangad (Desire)	Pag-iwas (Aversion)
Pagkatuwa (Joy)	Pagdadalamhati (Sorrow)
Pag-asa (Hope)	Kawalan ng Pag-asa (Despair)
Pagiging matatag (Courage)	Pagkatakot (Fear)
	Pagkagalit (Anger)

Ang mga pangunahing emosyon na nasa talahanayan ay parehong nangangailangan ng wastong paggamit. Ang mga nasa kaliwang bahagi ay nakapagbibigay kasiyahan sa tao. Ang mga ito rin ay positibong damdamin na nararanasan ng tao. Ang bahagi naman na nasa kanan ay mga emosyon na nagdudulot ng sakit sa kalooban. Ang mga ito ay negatibong emosyon na maaaring magdulot ng positibo at negatibong pangyayari sa buhay,

## ***“Pag-isipan ang mas mainam na gawin.”***

Ang katatagan o fortitude ay ang pananatiling malakas o matibay ang loob sa kabilang ng mga sakit at pagsubok na nararanasan. Kahinahunan o prudence naman ay ang pagiging marahan o hindi padalos-dalos o pabigla-bigla sa pagpapasya at pagkilos.

Ang pagiging mahina ng damdamin at padalos-dalos ay maaaring magdulot ng mas malalang suliranin. Maaaring ikapahamak mo ito sa huli. Halimbawa, sa sobrang galit mo sa sinabi ng iyong kapwa ay maaari kang makasakit, pisikal man o pasalita. Kailangan mo munang unawain kung tama o totoo ang sinabi, i-proseso ito at pag-isipan kung ano ang mas mainam na gawin.

Hindi lamang ang intelektuwal na bahagi ng tao ang dapat na pinauunlad. Makatutulong din ang sumusunod na karunungang emosyonal mula kay (Goleman, D. 1998): 1) pagkilala sa sariling emosyon; 2) pamamahala sa sariling emosyon; 3) motibasyon; 4) pagkilala at pag-unawa sa damdamin ng iba; at 5) pamamahala ng ugnayan.

Narito ang ilan sa mga paraan upang makagawa ng angkop na kilos at wastong paggamit ng emosyon:

1. Laging isaalang-alang ang kabutihan ng sarili at ng kapwa.
2. Kilalanin ang kasalukuyang nararamdaman. Tanggapin ito ngunit isaisip na hindi ito panghabangbuhay at mag-isip ng positibo ukol dito.
3. Mamuhay nang tapat at may pagpapahalaga sa kapwa.
4. Kung nakadarama ng negatibong emosyon, makatutulong ang pakikinig ng mga positibong kaisipan o salita. Mapagagaan nito ang iyong kalooban.
5. Ipaubaya sa Diyos ang anomang emosyon. Maniwala na gagabayang Maykapal na malampasan ang ganitong nararamdaman.

Hindi sukatan ang intelektuwal na karunungan upang ikaw ay magtagumpay sa iyong buhay. Nararapat lamang na batid mo kung papaano ka kikilos sa kabilang iyong nararamdaman. Makatutulong ito upang iyong matamo ang kaunlarang pansarili, gayundin ang kabutihan ng kapwa at lipunan. Ayon nga sa Banal na Kasulatan, “Ang puso mo'y ingatang mabuti at alagaan, pagkat iyan ang siyang bukal ng buhay mong tinataglay”. (Kawikaan 4:23, Magandang Balita Biblia-revised)

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Punan ang talahanayan sa ibaba. Lagyan ng tsek (✓) isa ikalawang hanay kung wasto ang pamamahala ng emosyon. Lagyan ng ekis (X) kung hindi ito wasto. Isulat sa ikatlong hanay ang posibleng maging mabuting dulot o masamang epekto ng nakasaad na sitwasyon. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

<b>Sitwasyon</b>	<b>✓ o X</b>	<b>Mabuting Dulot o Masamang Epekto</b>
1. Mas lalong naging mahirap ang sitwasyon ng pamilya ni Jonnie dahil sa pandemya subalit hindi sila nawawalan ng pag-aasa na makaaahon rin sila sa buhay.		
2. Iyak nang iyak at nagmumukmok sa silid si Mae. Nahihirapan siya sa mga aralin at kasamag gawain.		
3. Kaagad nag-post si Carlo sa kaniyang <b>social media account</b> upang ipamalita na kumuha raw ng gamit ang isang kamag-aran. Pinangalanan niya ito ngunit hindi naman pala totoo.		

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Tukuyin kung anong katangian ang naipakita o hindi naipakita sa bawat sitwasyon. Isulat ang nararapat o tamang gawin kung hindi ito naipakita. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

1. Sa halip na paluin ang kapatid dahil sa pagsira ng kaniyang gamit, kinausap at pinangaralan na lamang ito ni Amira.
2. Agad sinuntok ni Mark si Ken nang sila ay magkabungguan.
3. Kahit inaaway nang harapan o gamit ang internet ay hindi naapektuhan ang damdamin ni Dudz.
4. Pinigilan ni Belle ang ina na sumugod sa paaralan upang magrekla mo tungkol sa module. Sinabihan niya ito na makikipag-ugnayan na lamang siya sa guro.
5. Gusto nang sumuko ni Mike sa dami ng suliranin sa buhay.

<b>Katatagan o Kahinahunan</b>	<b>Tamang Gawin</b> (kung hindi naipakita)
1. 2. 3. 4. 5.	

Natukoy mo ba ag tamang kasagutan sa dalawang gawain? Tiyak na nauunawaan mo na ang kahalagahan ng mga nabanggit na katangian. Tunay na sa paglinang nang wastong gamit ng emosyon ay napauunlad ang sarili. Napagtibay rin ang iyong ugnayan sa kapwa. Paano naman ito makatutulong sa pagpapasya sa mga sitwasyon na may krisis, suliranin at pagkalito?

## E

**Gabay sa Pagkatuto Bilang 4:** Basahin ang sitwasyon at sagutin ang mga katanungan sa ibaba. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

**Sitwasyon:** Ipinanganak si Fina na walang nakagisnang ama. Palaging nagagalit ang ina sa tuwing nagtatanong siya tungkol dito. Nakadama si Fina ng kakulangan sa pag-ibig kaya nakipagrelasyon siya sa kakkles. Inakala niyang mapupunuhan nito ang kakulangang nadarama. Ginagawa nila ang hindi dapat at nagbunga ito. Ayaw panagutan ng lalaki ang nangyari dahil hindi pa raw siya handa. Mabigat tuloy ang suliranin ni Fina at hindi alam kung ano ang gagawin.

**Mga Tanong:**

1. Tama ba ang naging pasya at kilos ni Fina? Ipaliwanag ang iyong sagot.
2. Kung kaibigan mo si Fina, ano ang ipapayo mo sa kaniya?
3. Kung ikaw si Fina o ang karelasyon, gagawin mo rin ba ang nasa sitwasyon? Paano mo maiwasang mangyari ang ganitong kamalian sa iyong buhay?

**Gawain sa pagkatuto Bilang 5:** Magbahagi ng karanasan na nakaramdam ka ng masidhing emosyon (galit, takot, lungkot). Ikuwento kung ano ang nangyari at paano mo nalagpasan ang damdaming ito. Isulat ang iyong karanasan sa iyong sagutang papel. Sagutin ang mga tanong na ito:

1. Ano-anong mga pagpapahalaga ang nakatulong sa iyo upang mapagtugumpayan ang naranasang damdamin?
2. Paano ka natulungan ng mga pagpapahalaga na iyong binanggit upang malampasan ang mga damdamin na kinaharap?
3. Ano ang nais mong ipayo sa kapwa na maaaring nakararanas din ng iyong pinagdaanan?

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 6:** Sagutin ang sumusunod ayon sa iyong natutuhan sa araling ito. Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat ito sa iyong sagutang papel.

1. Alin sa mga sumusunod ang HINDI kabilang sa mga elemento ng karunungang emosyonal ayon kay Goleman?

A. pagkilala sa sariling emosyon	C. inspirasyon
B. pamamahala sa sariling emosyon.	D. motibasyon
2. Alin sa mga sumusunod ang mahalagang sangkap sa wastong paggamit ng emosyon?

A. kahinahunan at katatagan	C. pagtitimpi at kabutihan
B. kabanalan at katwiran	D. kalakasan at kaayusan
3. Nagalit si Kiko nang isuot ng kapatid ang paborito niyang damit. Sa halip na sigawan at pagalitan ay pinagsabihan lamang niya ito na hindi tama ang nakikialam ng gamit ng iba, lalo na kung walang pahintulot. Anong hakbang sa paggamit ng wastong damdamin ang ipinakita ni Kiko?

A. pagsasaalang-alang ng kabutihan ng sarili at ng kapwa	B. pamumuhay nang tapat at may pagpapahalaga sa kapwa
C. pagkilala sa nararamdaman at maayos na pagtanggap nito	D. pagpapasa-Diyos ng emosyon at pagtitiwalang makakaraos
4. “Hindi na ako mag-aaral sa kolehiyo, ang sabi ni Rhoda. Hindi kasi ako nakapasa sa **entrance test** ng paaralan na aking papasukan. Titigil na ako sa pag-aaral”. Anong emosyon ang ipinakita ni Rhoda?

A. pag-iwas	B. kawalan ng pag-asa
C. pagdadalamhati	D. pagkamuhi
5. “Sa kabilang pagkawala ng aking ama, sisikapin kong maitaguyod ang aking pag-aaral,” ani Berto. Anong pangunahing emosyon ang ipinakikita?

A. pag-asa	B. pagmamahal
C. pagkatuwa	D. katatagan

Magnilay-nilay sa mga negatibong damdamin na iyong nadama nang nakaraang araw na nagdulot ng hindi magandang epekto sa iyong sarili, sa pamilya o sa kapwa. Ihingi ito ng tawad sa Diyos at sa nagawan nang mali.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 7:** Mag-isip ng mga hakbang upang mapamahalaan nang wasto ang emosyon. Ipahayag ito sa forma ng isang tula, likhang awit, larawan na may pagpapaliwanag o iba pang mas gusto mo. Isulat ito sa isang malinis na papel at maaari ring i-vlog kung may kakayahan at paraan.

**Halimbawa:**

Bakit minsan ang tadhana'y sadyang malupit  
#Malupet ka rin dapat; nilalang na kumakapit  
Kumakapit at nananangan sa Diyos na mabait  
Mabait ka rin dapat at huwag laging nagagalit.

Nagagalit? Emosyon ay kontrolin o dapat ipiit  
Ipiit nang maglaho at gawing tuwa ang kapalit  
kapalit ay positibong pananaw; takot ay iwaglit  
iwaglit ang suliranin; huwag magtanong ng bakit?

*bahagi ng Spoken Poetry: Maging Positibo ni J. Lopo*

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 8:** Manood ng programa sa telebisyon na nagpapakita ng tunay na karanasan ng mga tao (Halimbawa Magpakailanman o Maalaala Mo Kaya). Gumawa ng buod ng kuwentong napanood. Magtala ng limang damdamin na nakita mula sa napanood. Isulat din ang naging pasya ng pangunahing tauhan at ang epekto nito sa kaniyang sarili at maging sa ugnayan niya sa kapwa. Kung walang paraang makapanood ay balikan ang kuwentong dati nang nabasa o kaya ay magpa-kuwento sa kasama sa bahay. Itala ang mga hinihingi sa iyong sagutang papel.

## A

Inilagay sa mas mataas na bahagi ng iyong katawan ang isipan. Maaari itong unawain sa paraang kaya nitong pamahalaan ang iyong e \_ \_ \_ y \_ n. Palaging pairalin ang pagnimilay bago sabihin o gawin ang anomang naiisip upang hindi magsisi sa huli. Huwag magpadalos-dalos sa pasya o k \_ \_ \_ s.



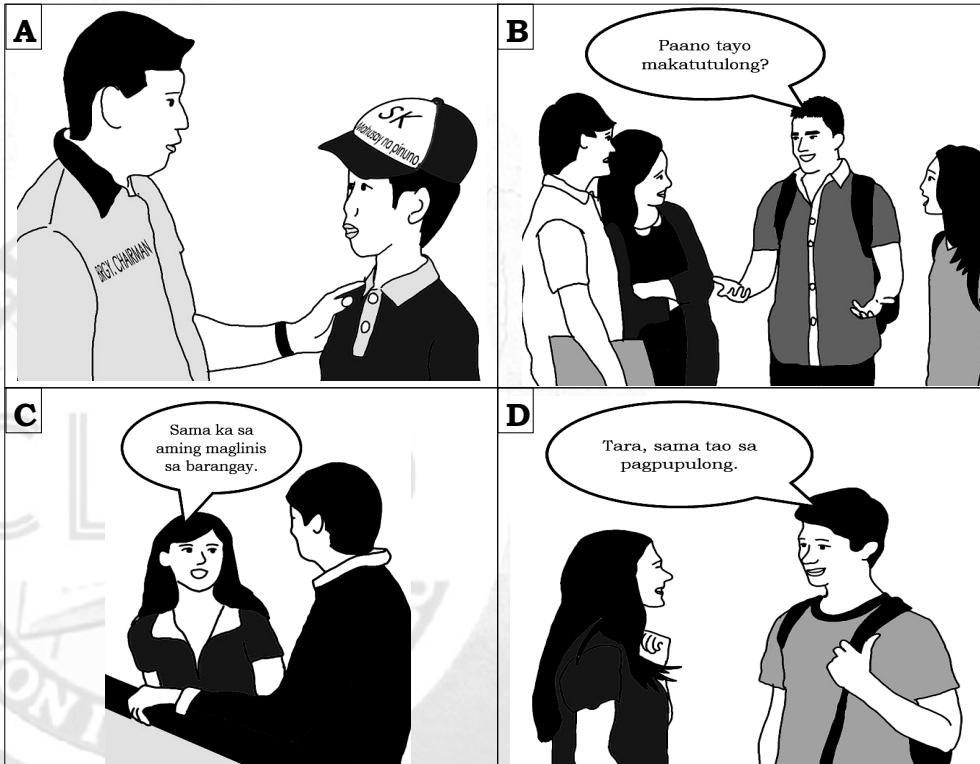
Hayaang i-proseso ng isip ang nararamdamaman. Huwag padadaig sa lungkot, takot o galit sapagkat ang lahat ay maaaring mapalitan ng saya. Sa huli, maging responsible sa isip, sa damdamin at sa kilos.

# Pagpapaunlad ng Kakayahang Maging Isang Lider at Tagasunod

Aralin

I

Pinaunlad ang iyong kaalaman at pagkatao gamit ang mga natutuhan mo sa mga nakaraang aralin. Ang pagkakaroon ng mabuting ugnayan sa kapwa, pakikipagkaibigan at pagsasagawa ng angkop na kilos at wastong paggamit ng emosyon ay makatutulong sa iyo upang lalo kang maging responsableng indibidwal at maging bahagi ng pag-unlad ng kapwa at pamayanan.



Sa huling bahagi ng ikalawang markahan ay matutulungan ka ng araling ito upang mapaunlad ang iyong kakayahang na mamuno. Ipaunawa rin sa iyo ang halaga ng isang mabuting tagasunod. Gagamitin mo ang mga aral na nakapaloob dito upang makapagsagawa ng mga kilos ng mapanagutang lider at kasapi katulad ng makikita sa mga larawan sa itaas. Tutukuyin mo rin ang iba pang mga paraan na maaari mong gawin maaasahang bahagi ng isang lipunan.

Pagkatapos ng araling ito, inaasahang: a) natutukoy mo ang kahalagahan ng pagiging mapanagutang lider at tagasunod; b) nasusuri mo ang katangian ng mapanagutang lider at tagasunod na nakasama, naobserbahan o napanood; c) nahihihuha mo na ang pagganap ng tao sa kaniyang gampanin bilang lider at tagasunod ay nakatutulong sa pagpapaunlad ng sarili tungo sa mapanagutang pakikipag-ugnayan sa kapwa at makabuluhang buhay sa lipunan; at d) naisasagawa mo ang mga angkop na kilos upang mapaunlad ang kakayahang maging mapanagutang lider at tagasunod.

Naranasan mo na bang maging isang pinuno o lider? Naging kasapi ka na rin ba ng isang samahan o organisasyon? Paano mo ginampanan ang mga tungkulin, ikaw man ang tagapanguna o tagasunod?

## D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Tukuyin kung ang nakasaad ay gampanin ng isang lider o tagasunod. Isulat ang salitang LIDER kung ito ay patungkol sa tagapanguna. Isulat naman ang TAGASUNOD kung ito ay nagsasabi ukol sa gawain ng kasapi. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

- \_\_\_\_\_ 1. Gumagabay upang makamit ang pangarap o pangitain ng samahan.
- \_\_\_\_\_ 2. Gumaganap ng tungkulin na iniaatas ng nakatataas.
- \_\_\_\_\_ 3. Nakikiisa sa mga adhikain ng asosasyon tungo sa pagkamit ng layunin.
- \_\_\_\_\_ 4. Nangunguna sa pagpapatupad ng mga programa, proyekto at mga gawain.
- \_\_\_\_\_ 5. Nagpapatupad ng matalinong pagpapasya.

Alin-alin sa mga pahayag sa itaas ang tinukoy mo bilang gampanin ng lider. Alin-alin naman ang para sa kasapi? Marahil ay may mga aytem tulad ng ikatlo na maaaring pang lider at tungkulin din ito ng isang tagasunod. Tama ang iyong ginawa. May mga pagkakataong ang bawat gampanin ay pinagsasaluhan o pinagtutulungan ng lahat ng miyembro, tagapanguna man o tagasunod.

Naranasan mo man o hindi pa na maging isang lider o kasapi, mahalagang unawain mo ang paksang ito. Ano nga ba ang kahulugan ng pagiging lider o ng pagiging tagasunod sa pagtaguyod ng samahan at mga gawain nito?

**Lider.** Siya ang tagapanguna sa isang samahan na naglalayon na payabungin ang bawat kakayahan ng kaniyang kasapi na tumutugon sa adhikain ng grupo. Siya rin ay tagapamatnubay at nagsisilbing liwanag sa kaniyang mga kasamahan. Siya ang namumuno sa mga programa, proyekto, at gawain ng grupo na kaugnay ng pangarap o pangitain (vision) ng organisasyon.

**Tagasunod.** Sila ang mga nasasakupan o tagasunod na may layuning kamtin ang pangitain ng grupo habang napauunlad ang kanilang mga kakayahan. Sila ang sama-samang nagtagataguyod at gumaganap sa iba't ibang gawain at adhikain.

Maraming bansa, organisasyon o grupo ang nagtagatagumpay dahil sa pagtutulungan ng lider at tagasunod. Hindi lamang nakasalalay ang katuparan ng layunin ng pangkat sa lider o sa mga tagasunod nito. Bawat isa ay kabahagi sa

pagsusulong ng adhikain ng samahan. Bawat isa ay kailangan at mahalaga.

Paano nga ba ang maging isang mahusay na tagapamuno at mapanagutang kasapi? Ano-anong katangian ang dapat mong taglayin upang mabisa mong magampanan ang tungkuling nakaatang sa iyong balikat?

Makatutulong ang mga katangiang nakasaad sa ibaba sa pagpapaunlad ng kakayahang maging lider:

1. Aktibo
2. May pangitain o nakikita ang hinaharap
3. Mapanuri
4. May kakayahang ayusin ang mga suliranin
5. May kakayahang manghikayat
6. May kakayahang makinig at umunawa sa mga suhestiyon at saloobin ng mga nasasakupan
7. May malakas at matibay na kalooban
8. May kakayahang magpasya
9. May kakayahahan sa pakikipagusap
10. May malinis na hangaring maglingkod



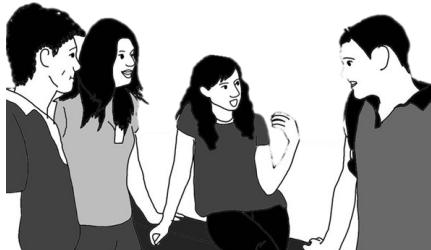
Nagbigay si Dr. Eduardo Morato (2007) ng iba't ibang uri ng pamumuno.

Ito ay ang mga sumusunod:

1. **Pamumunong Inspirasyonal.** Ang uring ito ay tumutukoy sa pamumuno na nagbibigay ng mabuting halimbawa sa kaniyang nasasakupan. Pinangungunahan niya ang layunin ng samahan na siya mismo ang nagpapakita kung ano ang kanilang gagawin. Nagiging mabuti siyang halimbawa o modelo para sa mga kasapi.
2. **Pamumunong Transformativo.** Nagsisilbing tagapayo at tagapamatnubay ang pamumuno sa ganitong uri. May kakayahahan ang lider upang makapagsagawa ng mga pagbabago sa kaniyang pinamumunuan. Mahusay siyang tagapagturo at nagagawa niyang maging kalakasan ang mga kahinaan upang magamit sa pagkamit ng adhikain ng grupo. Layunin nito ang paghahatid ng mga inobasyon at pagtuon ng pansiñ sa kabutihang panlahat.
3. **Pamumunong Adaptibo.** Ang uring ito ay nangangailangan ng isang pinuno na may mataas na kakayahang emosyonal. Kilala niya ang kaniyang sarili, maging ang kaniyang mga kakayahahan. Ang uri ng kaniyang pamumuno ay nakabatay sa kung ano ang kasalukuyang nagaganap. Ang adaptibong lider ay nagtagtaglay ng kakayahang mababasa mo sa susunod na pahina.

- A. pamunuan ang sarili
- B. umangkop sa kasakalukuyang pangayari
- C. makitungo sa iba't ibang uri ng tao
- D. makisama sa iba't ibang uri ng personalidad

Ang mabuting pinuno ay may mga pinanghahawakang panuntunan upang maging mahusay na tagapanguna. Dahil ito ay isang mabigat na responsibilidad, nangangailangan ito ng paglalaan ng panahon, atensyon at kakayahang Ilan sa mga katanginag dapat taglayin ay ang mga sumusunod:



1. Naglalaan ng panahon sa pagsasanay na makapagpapaunlad ng kaalaman at kasanayan.
2. Nagpapaunlad ng sarili sa iba't ibang aspeto
3. Huwaran sa kaniyang pamumuhay
4. Kinikilala ang karapatan at kakayahang iba
5. May layuning paunlarin ang bawat kasapi
6. Nakapagpapasya patungo sa kabutihang panlahat

7. Nalalaman ang patutunguhan ng organisasyon
8. Naisasakatuparan ang paraan sa pag-abot ng pangitain ng samahan.

Mainam na magkaroon ng mahusay na lider subalit mahalaga pa rin ang papel ng mga kasapi. Lubos na matatamo ang katagumpayan ng layunin ng grupo kung alam ng bawat kasapi ang kani-kaniyang tungkulin. Narito ang ilan sa mga tungkulin ng mga kasama:

1. aktibong makilahok sa programa ng samahan
2. paunlarin ang mga kasanayan at kakayahang tungo
3. magpakita ng kasigasigan o kasipagan na magbahagi ng kaalaman
4. kumilala at magpasakop sa namumuno
5. magkaroon ng malinis na interes sa pagsali sa samahan

Ayon kay Kelly, (1992) may uri at antas ang pagiging tagasunod (**Levels of Followership**). Basahin mo ang mga ito mula sa talahanayan sa ibaba.

<b>Antas ng Pagiging Tagasunod</b>	<b>Paraan ng Pag-iisip (kritikal – hindi kritikal)</b>	<b>Pakikilahok (aktibo – hindi aktibo)</b>
Uliran	Mataas	Mataas
Hiwalay	Mataas	Mababa
Umaayon	Mababa	Mataas
Pragmatiko (Praktikal)	Nasa gitna	Nasa gitna
Pasib (Hindi Aktibo)	Mababa	Mababa

Mas mabuti kung ikaw ay ulirang tagasunod sapagkat pauunlarin nito ang iyong pagkatao. Nagiging bahagi ka rin ng pagsusulong ng layunin ng grupo. Makatutulong ang mga sumusunod na kasanayan upang maging isang ulirang tagasunod (Kelly, 1992): 1. kakayahan sa trabaho (**job skills**); 2. kakayahang mag-organisa (**organizational skills**); at 3. Mga pagpapahalaga (**values component**).

Anoman ang iyong katungkuluan, ikaw man ay lider o tagasunod, ay mahalaga na taglayin ang mga pagpapahalaga sa sarili at sa pakikipagkapwa. Sa pamamagitan nito ay matutupad mo ang iyong tungkulin na mapabuti ang iyong sarili, ang kapwa at maging ang lipunan.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Hanapin sa **word puzzle** ang mga salitang may kaugnayan sa paksa. Kulayan ng napiling kulay ang salitang may kaugnayan sa tagapanguna. Bilugan naman ang patungkol sa tagasunod. Kulayan at bilugan kung maaari sa parehong tungkulin. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

N	A	N	G	U	N	G	U	N	A	J	K	L
K	N	G	V	C	I	R	U	N	A	P	A	M
L	E	A	F	Y	G	U	T	F	G	U	Y	A
T	D	N	G	O	U	R	A	D	I	T	A	K
Y	O	A	N	L	R	T	G	F	E	A	V	I
U	Y	G	T	Y	I	A	A	R	K	N	S	L
M	E	P	A	B	S	L	H	T	U	N	O	A
O	K	A	G	J	N	A	I	G	H	J	E	H
D	L	P	T	L	U	B	K	N	A	H	O	O
E	P	A	Y	D	O	G	A	S	G	O	P	K
L	A	S	U	I	T	O	Y	D	A	K	K	Z
O	R	A	I	K	A	S	A	P	I	K	O	Q
F	G	K	N	S	U	R	T	I	T	Y	O	D
E	F	O	G	L	J	X	C	A	B	E	M	A
A	D	P	B	A	S	I	I	K	I	K	A	N

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Isulat ang ML kung ang pahayag ay tumutukoy sa mabuting lider. Isulat naman ang DML kung hindi ito nagpapakita ng pagiging mapanagutang pamumuno. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

1. Ibinabahagi ni Leo ang mga pangarap niya para sa samahan na kaniyang pinamumunuan upang sama-sama nilang maabot ito.
2. Kapag may mga biyayang para sa mga kasapi ay inuuna muna ni Jaime ang kaniyang mga kaibigan.
3. Sa tuwing nagkakaproblema sa grupo nila Carol ay agad niyang kinakausap ang mga kasapi na hindi nagkakaunawaan.
4. Tinuturuan ni Kiel ang mga kasapi ng grupo upang mapaunlad ng mga ito ang kanilang sariling kakayahan.
5. Hinahayaan lamang ni Zoren ang mga miyembro na magtrabaho. Bilang lider, ito ang tungkulin niya na maging tagapagpasunod lamang.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Sagutin ang sumusunod ayon sa iyong natutuhan sa araling ito. Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat ito sa iyong sagutang papel.

1. Alin ang HINDI nagpapakita ng pagiging isang mabuting lider?
    - A. pagpipilit ng pansariling layunin
    - B. pakikinig sa hinaing ng mga kasama
    - C. pagbabahagi ng pangarap ng samahan
    - D. pangangalaga sa kapakanan ng mga kasapi
  2. Alin sa mga sumusunod ang HINDI kasanayan o skills ng ulirang tagasunod ayon kay Kelly (1992)?
    - A. job skills
    - B. organizational
    - C. communication
    - D. values component
  3. Ang taong ito ang nagsisilbing tagapanguna ng isang samahan. Layunin niya na paunlarin ang bawat isa patungo sa pag-abot sa pangitain o pangarap.
    - A. lider
    - B. tagasunod
    - C. tagasuporta
    - D. tagapamayaya
- Para sa tanong bilang 4-5
- A. Inspirasyonal
  - B. Adaptibo
  - C. Rasyonal
  - D. Transpormasyonal
4. Anong uri ng pamumuno ang ipinapikita kung ang lider ay nagiging mabuting ehemplo ng mga kasapi?
  5. Si Glenda ay nagsisilbing **mentor** o tagapagturo sa kaniyang mga kasama. Anong uri ng pamumuno ang ginagamit dito?

## E

Natutuhan mo na ang mga kaalaman sa pagiging pinuno at tagasunod. Ngayon naman ay patuloy mo itong linangin at isagawa upang lubos na makatulong sa pagyabong ng iyong sarili.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:** Punan ang talahanayan sa ibaba. Magtala ng pangalan ng mga lider na kilala mo na nagpakita/nagpapakita ng pagiging mabuting pinuno. Maaring ito ay iyong nakasama, naobserbahan o nabalitaan. Maaaring lagyan ng larawan kung may paraan. Gawin ito sa iyong sagutang

Pangalan ng lider	Larangan	Katangian	Mga Mabubuting Nagawa
Halimbawa	Edukasyon	May pangitain o vision,	Nagpasimula ng "Kariton Classroom" na nakaabot ng mga batang lansangan.
Efren		may malasakit sa kapwa	
Peñaflorida			

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 6:** Mag-isip ng isang samahan na maaari mong salihan o kasalukuyang kinabibilangan. Isulat ang mga hangarin at gawain nito. Isulat rin ang mga tulong na maaari mong maibahagi bilang kasapi o magiging kaanib. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 7:** Mag-isip ng uri ng paglilingkod na tutugon sa pangangailangan ng mga tao sa iyong paligid. Gumawa ng plano sa pagsasakatuparan ng pagiging mapanagutang lider at tagasunod. (Mahalagang masunod ang mga panuntunan sa ipinatutupad na Community Quarantine). Hingin ang tulong at pahintulot ng magulang o tagapangalaga sa pagsasagawa nito. Isulat ang nabuong plano sa isang malinis na papel.

**Plano ng Pagsasagawa ng Paglilingkod**

Pamagat ng Proyekto	Petsa	Lugar	Layunin	Komite sa Paggawa	Mga Taong Paglilingkuran	Inaasahang Resulta

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 8:** Sumulat ng repleksyon tungkol sa isinagawang pagtulong. Gamiting gabay ang mga tanong sa ibaba. Isama ang nabuong plano mula sa Gawain 7 at ang mga katunayan ng pagsasagawa ng kilos bilang mapanagutang lider o tagasunod. Gawin ito sa malinis na papel.

**Mga Tanong:**

1. Ano ang iyong isinagawa at ano ang naging bahagi mo rito?
2. Ano-anong mga katangian bilang lider o tagasunod ang naipakita mo mula sa pagbuo ng plano at pagsasagawa nito?
3. Ano ang naramdaman mo matapos maisagawa ang gawain? Ipagpapatuloy mo ba ito? Ipaliwanag.

**A**

Ang tao ay nilikha ng Diyos na hindi lamang tagasunod kundi tagapangalaga rin ng iba pa niyang nilikha. Dito pumapasok ang konspeto ng iyong pagiging leader o pinuno at kasapi o miyembro. Anoman ang iyong tungkulin, mahalaga na maisaalang-alang mo ang mga detail ng pangkat. Hindi lamang nakatuon sa pansariling layunin kundi sa ikauunlad ng sarili, kapwa at lipunan.

Maging bahagi ka ng mga samahang makatutulong sa mas higit na nangangailangan. Piliin mo ang grupong sasалиhan na magdudulot rin sa iyo ng personal na pag-unlad. Huwag sumali sa mga samahang nakapagpapahamak o nagdadala sa maling landas ng buhay. Maging mapanuri at magkaroon ng malinis na hangarin sa pakikilahok. Ilaan ang sarili para sa mabubuting gawain.



# Susi sa Pagwawasto

## Weeks 1-2

Gawain sa Pagkabuto 1	Gawain sa Pagkabuto 2	Gawain sa Pagkabuto 3	Gawain sa Pagkabuto 4	Gawain sa Pagkabuto 5
1. /	1. nanay	1. BOSO:	1. , 3, 4	1. , 3, 4
2. X	2. doktor	2. C	2. C	2. A
3. /	3. guro	3. C	3. A	3. A
4. /	4. tindebra	4. D	4. C	4. C
5. /	5. kabitigean	5. D	5. B	5. A

## Weeks 3-4

Gawain sa Pagkabuto 7	Gawain sa Pagkabuto 8	Gawain sa Pagkabuto 9	Gawain sa Pagkabuto 10	Gawain sa Pagkabuto 11
1. B	1. BOSO:	1. , 3, 4	1. , 3, 4	1. , 3, 4
2. A	2. C	2. C	2. C	2. A
3. A	3. A	3. A	3. A	3. A
4. C	4. C	4. C	4. C	4. C
5. D	5. BLOG:	2, 5	2, 5	2, 5

## Weeks 5-6

Gawain sa Pagkabuto 1	Gawain sa Pagkabuto 2	Gawain sa Pagkabuto 3	Gawain sa Pagkabuto 4	Gawain sa Pagkabuto 5
1. /	1. SAYA	1. KAHINAHU-	1. C	1. SAYA
2. Gilit	2. Gilit	2. NAN: 1, 2, 4	2. A	2. NAN: 1, 2, 4
3. Lungsikot	3. Lungsikot	3. KATATAGAN:	3. A	3. KATATAGAN:
4. Sayya	4. Sayya	4. NAN: 1, 2, 4	4. A	4. NAN: 1, 2, 4
5. Takot	5. Takot	5. KAHIKAYAT	5. C	5. KAHIKAYAT

## Weeks 7-8

Gawain sa Pagkabuto 1	Gawain sa Pagkabuto 2	Gawain sa Pagkabuto 3	Gawain sa Pagkabuto 4	Gawain sa Pagkabuto 5
1. L	1. IDER: nangunguna, modelo, ta-	1. MTL	1. A	1. A
2. T	2. ghikayat	2. DML	2. C	2. C
3. T/L	3. IDER: nangunguna, modelo, ta-	3. MTL	3. A	3. A
4. L	4. MTL	4. MTL	4. A	4. A
5. L	5. IDER: nangunguna, modelo, ta-	5. DML	5. DML	5. DML

# PIVOT Assessment Card for Learners

## Personal na Pagtataya sa Lebel ng Performans para sa Mag-aaral

Pumili ng isa sa mga simbolo sa ibaba na kakatawan sa iyong naging karanasan sa pagsasagawa ng mga gawain. Ilagay ito sa Hanay ng LP o Lebel ng Performans. Basahin ang deskripsiyon bilang gabay sa iyong pagpili.



- ★** -Nagawa ko nang mahusay. Hindi ako nahirapan sa pagsagawa nito. Higit na nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ✓** -Nagawa ko nang maayos. Nahirapan ako nang bahaga sa pagsasagawa nito. Nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ?** -Hindi ko nagawa o nahirapan ako nang labis sa pagsasagawa nito. Hindi ko naunawaan ang hinihingi sa gawain. Kailangan ko pa ng paglilinaw o dagdag kaalaman upang magawa ko ito nang maayos o mahusay.

### Gawain sa Pagkatuto

Week 1	LP	Week 2	LP	Week 3	LP	Week 4	LP
Gawain sa Pagkatuto Blg. 1							
Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8	

Week 5	LP	Week 6	LP	Week 7	LP	Week 8	LP
Gawain sa Pagkatuto Blg. 1							
Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8	

Paalala: Magkaparehong sagot ang ilalagay sa LP o Lebel ng Performans sa mga gawaing nakatakda ng higit sa isang linggo o week. Halimbawa: Ang aralin ay para sa Weeks 1-2, lalagan ang hanay ng Week 1 at Week 2 ng magkaparehong ★, ✓, ?.

## Sanggunian

Regina Mignon C. Bognot, Romualdes R. Comia, Sheryll T. Gayola, Marie Aiellen

S. Lagarde, Marivic R. Leaño, Eugenia C. Martin, Marie Ann M. Ong, at Rheamay T. Paras, et. al. 2013. *Edukasyon sa Pagpapakatao Ikawalong Baitang* (Kagamitan ng mag-aaral) Unang Edisyon. Pasig City, Philippines: Department of Education Instructional Materials Council Secretariat (DepEd IMCS).

Magandang Balita Biblia, Philippine Bible Society (Copyright, 2002)

Department of Education. 2016. "K to 12 Edukasyon sa Pagpapakatao Gabay Pangkurikulum." [lrmgs.deped.gov.ph](http://lrmgs.deped.gov.ph). May. Accessed April 2, 2020. <https://lrmgs.deped.gov.ph/detail/5451>.

Department of Education. 2020. Most Essential Learning Competencies in Edukasyon sa Pagpapakatao.

Department of Education. 2020. Revised MELC sa Edukasyon sa Pagpapakatao. RM 306, s. 2020 Corrigendum to the Enclosures in Regional Order No. 10, s. 2020, Re: Implementing Guidelines on the Implementation of MELC PIVOT 4A Budget of Work (BOW) in all Learning Areas for Key Stage 1 - 4.

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

Department of Education Region 4A CALABARZON

Office Address: Gate 2 Karangalan Village, Cainta Rizal

Landline: 02-8682-5773 local 420/421

Email Address: lrmd.calabarzon@deped.gov.ph

