**ESP Reviewer**

**Pagkonsumo ng Resources**

**Terminolohiyo:**

* **Carbon Dioxide (CO₂)** – **Isang gas** na ginagawa ng mga hayop at tao nang **hingang palabas** at sa pamamagitan ng **mga reaksiyong kemikal**.
* **Chlorofluorocarbon (CFC)** – **Organikong compound** na naglalaman ng **carbon, fluorine, chlorine, at hydrogen**, minsang ginamit bilang **aerosol propellants, refrigerants, o pampalamig**.
* **Methane** – **Isang gas na walang kulay at walang amoy**.
* **Greenhouse Effect** – **Problema** na dulot ng pagtaas ng dami ng mga **gas tulad ng carbon dioxide** sa hangin; kinukulong ng mga gas na ito ang init mula sa araw kaya nagdudulot ng **pagtaas ng temperatura** sa atmospera.
* **Fossil Fuel** – **Panggatong** tulad ng **uling o langis** na nabubuo mula sa mga **nabubulok na labi ng halaman o hayop**.
* **Global Warming** – **Unti-unting pagtaas ng temperatura** ng daigdig dulot ng mataas na antas ng **carbon dioxide at iba pang gas**.
* **Climate Change** – **Pagbabago sa klima** ng daigdig, lalo na ang **unti-unting pagtaas ng temperatura** dulot ng mataas na antas ng **carbon dioxide at iba pang mga gas**.
* **Gas Emission** – **Paglabas ng mga gas** sa kapaligiran ng daigdig, lalo na ng **carbon dioxide** na nakapagpapalala sa **greenhouse effect**.
* **Combustion** – **Proseso ng pagsunog** kung saan ang isang sangkap ay **nagre-react sa oxygen** upang makagawa ng **mataas na temperatura at pagliwanag**.
* **Nitrous Oxide** – **Isang gas na walang kulay, hindi nasusunog,** may **matamis na amoy**, at ginagamit bilang **pampamanhid sa dentistry at operasyon**.

**Dapat Manindigan sa Pagbabawas ng Carbon Footprint:**

* **Carbon Footprint** – **Kabuoang dami ng greenhouse gas emissions** na nagmumula sa produksiyon, paggamit, at pagkaubos ng isang produkto o pagtatapos ng serbisyo. **Karamihan nito ay nagmumula sa transportasyon, gawain sa bahay, at pagkain**.
* Ito ay **sinusukat sa pamamagitan ng pagbubuod ng mga emisyon** na nagreresulta mula sa buong panahon o katagalan ng isang produkto o serbisyo.
* Sa buong buhay ng isang produkto o gawain tulad ng araw-araw mong pagsakay ng kotse papunta sa paaralan, ang iyong pagkain nang may maraming natatapong sobra o ilaw at gadyet sa ay **naglalabas ito ng greenhouse** gases.
* **Greenhouse Gases** – **Carbon Dioxide (CO2), Methane (CH4), at Nitrous Oxide (N2O)** ang mga gas na may kakayahang **manghuli ng init sa atmospera**.

**Kalagayan ng Mundo at ng Pilipinas Tungkol sa Carbon Footprint:**

* **Ecological Footprint** – Sinusu**kat ang mga lugar na produktibo sa anumang maibigay na pangangailagan** o ang lahat ng hinihingi ng mga tao mula sa kalikasan tulad ng prutas, gulay, karne, isda, kahoy, bulak, at ang pagsipsip ng carbon dioxide mula sa mga fossil fuel.
* **Maraming isyu ginagawa nito** katulad ng pagbabago ng klima, deforestation, overgrazing, food insecurity, and pagkalipol ng species.

**Mga Pinanggagalingan ng Gas Emission:**

* Mga Pagkain at Paggawa Nito
* Enerhiya
* Transportasyon

**Cyber Wellness**

**Cyber Wellness:**

* **Cyber Wellness** – Tumutukoy sa kagalingan o **positibong kalagayan ng mga gumagamit ng internet**. Naka tuon ito sa iyong positibong pisikal at psycholosocial na kagalingan a iyong paggamit ng mga computer.
* **Digital Citizen** – **Kabilang sa mga henerasyon ng internet na patuloy na konektado**, kung saan ang internet ay bukas sa lahat pero ito **maaring magdulot ng panganib** sa iyo dahil maaring malantad ka sa mga mapaminsalalang impormasyon at materyales.
* **Cyberspace** – Lugar kung **saan** **kumikilos ang mga Digital Citizen** tulad ng mga social media at search engines.

**Kahalagahan ng Cyber Wellness:**

* Ang cyberspace ay isang **malaking bahagi sa atin**. Dahil dito, **maaring** **maimpluwensiyahan tayo** nito ang ating mga pananaw, at pag-uugali. Maaaring mangyari ito sa parehong **online at offline**.
* **Ang digital footprint ay magpakailanman**
* **Nakaaapekto ang online na pag-uugali sa kagalingan ng isip**

**Mapanagutang Ugali o Netiquette sa Cyberspace:**

* Ito ang mga **panuntunan kung paano mo maipapakita nag kagandahang-loob kapag nakikipag-ugnayan ka online o offline** sa iba. Makatutulong ang pagsagawa ng netiquette sa pagtataguyod ng kultura ng paggalang, kaligtasan, at kapayapaan sa social media.
* **Netiquette** – **Pagpapakita ng mabuting asal** at ugali kapag ikaw ay gumagamit ng Internet sa parehong online at offline.
* **Paggalang sa Sarili at sa Kapuwa**:
* Protektahan ang dignidad ng sarili at ng kapuwa.
* Igalang ang pagkakaiba-iba ng pananaw o opinion.
* **Ligtas at Mapanagutang Paggamit:**
* **Magkaroon ng pag-unawa** sa mga panganib o mapaminsala at illegal nap ag-uugali sa online.
* **Panatilihin ang isang malusog** na balance ng iyong mga online at offline na aktibidad.
* **Mag-ingat** sa paraan ng pagpapahayag ng iyong sarili.
* Manatiling **kalmado**.
* Magkaroon ng **kamalayan** sa kung ano ang iyong ibinabahagi.
* **Positibong Impluwensiya ng Kabataan para sa Kapayapaan:**
* Maging isang **positibong huwaran** online.
* Itaguyod ang **positibong pag-uugali**.
* Ikalat ang **totoo at hindi tsismis**.
* Mahalaga ang mga **Golden Rule**.

**Paggabay ng Pamilya sa Pagkilala sa Sariling Seksuwalidad**

**Pagkakakilanlan at Seksuwalidad:**

* **Seksuwalidad** – Tumutukoy sa isang komplikado at maraming **dimensiyon na aspekto ng pagkakakilanlan ng tao na kinapapaloobas** ng seksuwal na oryentasyon, seksuwal nap ag-uugali, pagkakakilanlan ng kasarian, at ang paraan ng mga indibidwal na karnasan at ipahayag ang kanilangmga seksuwal na pagnanasa at atraksiyon.
* **Sex (Kasarian Biyolohikal)** – Natutukoy mula sa **katawang pinagkakaloob sainyo** nang ikaw ay isilang, katulad ng lalaki at babae.
* **Gender (Kasarian Pagkalalaki at Pagkababae)** – Ang mga **pag-uugali, kultura, o sikolohikal na katangian** na karaniwang nakaugnay sa isang kasarian.
* **Gender Role (Gampaning Pangkasarian)** – Kaugnay sa gender ay ang kasarian na naglalarawan ng mga inaasahang gawi, kultura, at **katangian na pangkultura o panlipunan na karaniwang nauugnay sa isang particular na kasarian**.
* **Gender Identity (Pagkakilanlan sa Kasarian)** – Ang iyong **pagkilala sa iyong sarili** ka kabila ng iyong biyolohikal na kasarian.
* **Gender Expression (Pagpapahayag ng Kasarian)** – Makikita ito sa kung paano magpahayag ng sarili ang iba’t ibang pagkakakilanlan sa kasarian kung saan ito ay **naipapahahayag nila ang kanilang pagkilala sa kanilang sarili**.
* **Sexual Orientation (Oryentasyong Seksuwal)** – Tumutukoy sa kung **kanino nagkakaroon ng atraksiyon** ang isang indibidwal.
* **Heterosexual** – Nagkakagusto ang isang tao sa **katapat na kasarian**.
* **Homosexual** – Nagkakagusto ang isang tao sa **kaparehong kasarian**.
* **Bisexual** – Nakakagusto ang isang tao sa **parehong lalaki at babae**.
* **Pansexual** – Nagkakagusto sa **iba’t ibang kasarian maliban sa lalaki at babae**.
* **Asexual** – **Hindi nagkakagusto** o nagkakaroon ng **atraksiyon** sa kahit kanino.

**Pagpapasiya at Seksuwalidad:**

* **Sigmund Freud (Psychosexual Theory)** – Ayon sakanya, ang puberty o edad ng pagiging “**teenager” hanggang sa pagtanda ay ang yugto nagsisimula ang mga indibidwal na magkaroon ng pagkamulat** sa seksuwalidad at sinisimulan ang pagtuklas ng kanilang seksuwal na damdamin at mga pagnanasa nang may sapat at angkop na kaalaman sa responsableng paraan.
* **HIV at AIDS** – Ito ay ang epekto sakit na kumakalat sa “sexual activities.”
* Kilalanin ang iyong nararamdaman.
* Ituon ang sarili sa pag-unlad.
* Pumili ng mga kaibigan.
* Magkaroon ng diyalogo sa iyong magulang o nakatatanda.

**Pamilya at Seksuwalidad:**

* Bukas na komunikasyon.
* Pagbibigay ng tamang impormasyon.
* Pagtuturo ng mga halaga at hangganan (boundaries).
* Pagpapalakas ng pagpapahalaga sa sarili at positibong katawan.