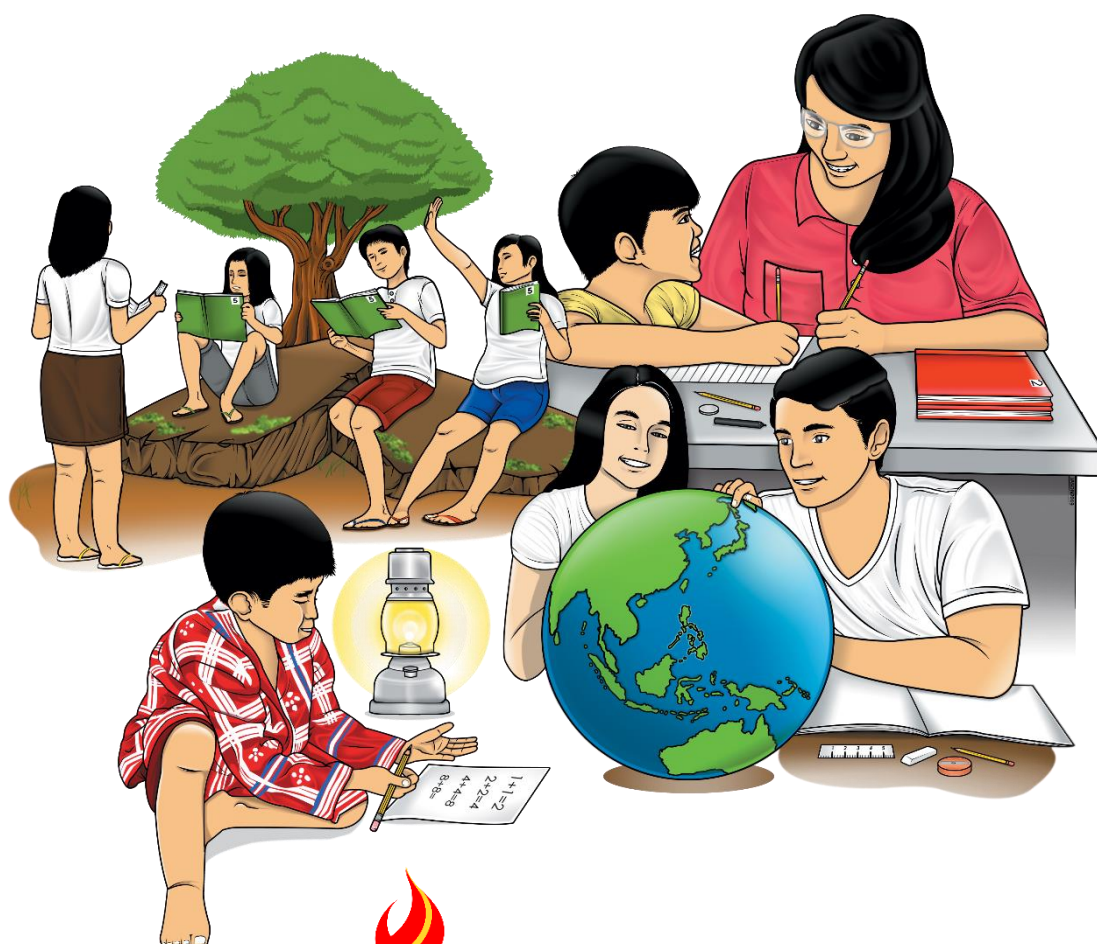


Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 2: Pagpapahalaga sa Sarili



Edukasyon sa Pagpapakatao – Unang Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 2: Pagpapahalaga sa Sarili
Unang Edisyon, 2020

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

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

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

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Fritzi A. Ramos

Editor: Glaffy B. Cureg

Tagasuri: Eva O. Dela Cruz, Isagani R. Duruin

Tagaguhit: Jay-ar A. Ulep

Tagalapat: Jay-ar A. Ulep

Tagapamahala: Estela L. Cariño
Rhoda T. Razon
Octavio V. Cabasag
Rizalino G. Caronan
Roderic B. Guinuay
Samuel P. Lazam
Emelyn L. Talaue

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region II

Office Address: Regional Government Center, Carig Sur, Tuguegarao City, 3500

Telefax: (078) 304-3855; (078) 396-9728

E-mail Address: region2@deped.gov.ph

Edukasyon sa Pagpapakatao

**Unang Markahan – Modyul 2:
Pagpapahalaga sa Sarili**

Panimulang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang **Edukasyon sa Pagpapakatao 1** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling **Pagpapahalaga sa Sarili**.

Ang modyul na ito ay pinagtulungang dinisenyo, nilinang at sinuri ng mga edukador mula sa pampubliko at pampribadong institusyon upang gabayan ka, ang gurong tagapagdaloy upang matulungang makamit ng mag-aaral ang pamantayang itinakda ng Kurikulum ng K to12 habang kanilang pinanagumpayan ang pansarili, panlipunan at pang-ekonomikong hamon sa pag-aaral.

Ang tulong-aral na ito ay umaasang makauugnay ang mag-aaral sa mapatnubay at malayang pagkatuto na mga gawain ayon sa kanilang kakayahan, bilis at oras. Naglalayon din itong matulungan ang mag-aaral upang makamit ang mga kasanayang pan-21 siglo habang isinasaalang-alang ang kanilang mga pangangailangan at kalagayan.

Bilang tagapagdaloy, inaasahang bibigyan mo ng paunang kaalaman ang mag-aaral kung paano gamitin ang modyul na ito. Kinakailangan ding subaybayan at itala ang pag-unlad nila habang hinahayaan silang pamahalaan ang kanilang sariling pagkatuto. Bukod dito, inaasahan mula sa iyo na higit pang hikayatin at gabayan ang mag-aaral habang isinasagawa ang mga gawaing nakapaloob sa modyul.

Para sa mag-aaral:

Malugod na pagtanggap sa **Edukasyon sa Pagpapakatao 1** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul ukol sa **Pagpapahalaga sa Sarili**.

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

Ang modyul na ito ay may mga bahagi at *icon* na dapat mong maunawaan.



Alamin

Sa bahaging ito, malalaman mo ang mga dapat mong matutuhan sa modyul.



Subukin

Sa pagsusulit na ito, makikita natin kung ano na ang kaalaman mo sa aralin ng modyul. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot (100%), maaari mong laktawan ang bahaging ito ng modyul.



Balikan

Ito ay maikling pagsasanay o balik-aral upang matulungan kang maiugnay ang kasalukuyang aralin sa naunang leksyon.



Tuklasin

Sa bahaging ito, ang bagong aralin ay ipakikilala sa iyo sa maraming paraan tulad ng isang kuwento, awitin, tula, pambukas na suliranin, gawain o isang sitwasyon.



Suriin

Sa seksyong ito, bibigyan ka ng maikling pagtalakay sa aralin. Layunin nitong matulungan kang maunawaan ang bagong konsepto at mga kasanayan.



Pagyamanin

Binubuo ito ng mga gawaing para sa mapatnubay at malayang pagsasanay upang mapagtibay ang iyong pang-unawa at mga kasanayan sa paksa. Maaari mong iwasto ang mga sagot mo sa pagsasanay gamit ang susi sa pagwawasto sa huling bahagi ng modyul.



Isaisip

Naglalaman ito ng mga katanungan o pupunan ang patlang ng pangungusap o talata upang maproseso kung anong natutuhan mo mula sa aralin.



Isagawa

Ito ay naglalaman ng gawaing makatutulong sa iyo upang maisalin ang bagong kaalaman o kasanayan sa tunay na sitwasyon o realidad ng buhay.



Tayahin

Ito ay gawain na naglalayong matasa o masukat ang antas ng pagkatuto sa pagkamit ng natutuhang kompetensi.



Karagdagang Gawain

Sa bahaging ito, may ibibigay sa iyong panibagong gawain upang pagyamanin ang iyong kaalaman o kasanayan sa natutuhang aralin.



Susi sa Pagwawasto

Naglalaman ito ng mga tamang sagot sa lahat ng mga gawain sa modyul.

Sa katapusan ng modyul na ito, makikita mo rin ang:

Sanggunian

Ito ang talaan ng lahat ng pinagkuhanan sa paglikha o paglinang ng modyul na ito.

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

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anumang marka o sulat ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.
2. Huwag kalimutang sagutin ang *Subukin* bago lumipat sa iba pang gawaing napapaloob sa modyul.
3. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
4. Obserbahan ang katapatan at integridad sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.

5. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
6. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagdaloy kung tapos nang sagutin lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang inyong guro o tagapagdaloy. Maaari ka rin humingi ng tulong kay nanay o tatay, o sa nakatatanda mong kapatid o sino man sa iyong mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

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



Alamin

Sa pagtatapos ng Modyul na ito, ang mag-aaral ay inaasahang naisasakilos ang sariling kakayahan sa iba't ibang pamamaraan tulad ng pag-awit, pag-sayaw, pakikipagtalastasan at iba pa sa pamamagitan ng pagkakaroon ng tiwala sa sarili.

(EsP1PKP- Ib-c-2)



Subukin



Gamit ang mga larawan sa itaas, sagutin ang sumusunod na tanong.

1. Ano ang masasabi mo sa mga larawan sa itaas?
2. Mayroon ba sa mga larawan sa itaas ang nasubukan mo ng gawin?
3. Alin naman sa mga larawan ang hindi mo pa nasusubukan o nagagawa?
4. Ano sa tingin mo ang dapat mong taglaying katangian upang magawa ang mga bagay na hindi mo pa nagagawa?

Aralin

1

Pagpapahalaga sa Sarili

Ang pagkakaroon ng tiwala sa sarili ay isa sa mga pinakamahalagang sangkap ng pagpapakita ng pagpapahalaga sa sarili. Ito ang nagiging daan ng tagumpay sa lahat ng aspeto ng ating buhay. Nabubuo ang tiwalang ito sa mismong sarili na may pananalig na makakayang gawin ang isang bagay.

Patuloy ding tumitibay ang pagtitiwala sa sarili habang pinagbubuti at pinapaunlad mo ito. Kung may tiwala ka sa iyong sarili, ang kasiglahan sa mga gawain ay taglay mo at nagiging madali ang mga gawaing ito.



Balikan

Sa unang aralin, natutuhan mong kilalanin ang iyong sarili sa pamamagitan ng mga bagay na kaya at hindi mo kayang gawin. Iguhit sa kahon ang iyong mga kakayahan at kahinaan o hindi kayang gawin.

KAKAYAHAN

KAHINAAN



Tuklasin

Panuto: Iguhit ang masayang mukha ☺ sa mga gawain na kaya mong gawin at malungkot na mukha ☹ kung hindi mo kayang gawin o nahihirapan kang gawin.



1. _____



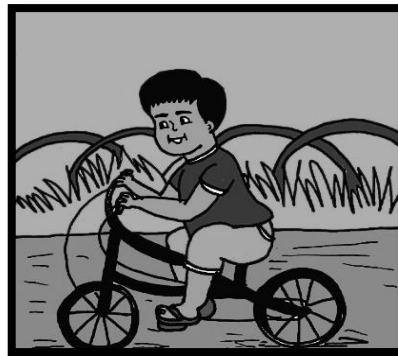
2. _____



3. _____



4. _____



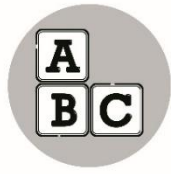
5. _____



Suriin

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) kung ang pangungusap ay nagpapakita ng tiwala sa sarili at ekis (X) kung hindi.

- _____ 1. Si Roel ay patuloy sa pagpipinta sa kabila ng maraming pagkukutya sa kanyang mga ginawa.
- _____ 2. Tumigil na sa pag-awit si Lita mula nang hindi siya pinalad na manalo sa patimpalak sa pag-awit.
- _____ 3. Humihingi ng payo sa mga eksperto si Gaby tungkol sa wastong paraan ng pagbigkas ng tula.
- _____ 4. Hindi tinapos ni Rita ang paggawa ng kanyang proyekto sa pagguhit dahil sa nahihirapan na ito.
- _____ 5. Naglalaan ng oras sa pag-eensayo sa paggitara si Jessa pagkatapos ng kanyang klase.



Basahin at unawain ang maikling kuwento.

Ang Batang Si Lea

(ni: Fritzi A. Ramos)

Si Lea ay nag-aaral sa Mababang Paaralan ng Sta. Isabel Sur. Siya ay isa sa mga batang mahusay sa klase ni Ginang Ramos sa unang baitang. Siya rin ay hinahangaan ng ibang mag-aaral dahil sa angking galing at pagiging malikhain nito sa pagguhit. Siya ang laging nakakakuha ng mataas na marka sa sining dahil sa husay ng kanyang mga iginuguhit.

Sa kabila ng mga papuring ito sa loob ng klase, si Lea ay mahiyain pa rin at walang lakas ng loob na sumali sa mga patimpalak sa pagguhit. Hindi siya mahikayat ng kanyang mga magulang na sumali sa mga patimpalak.

Isang araw, nagkaroon ng patimpalak sa paaralan at sinubukan ni Lea ang lumahok. Sa kauna-unahang pagkakataon, nakaramdam siya ng takot at kaba dahil sa dami ng mga nanonood. Subalit ipinagpatuloy pa rin niya ang pagguhit at hindi ito naging hadlang sa kanyang pagsali.

Si Lea ang may pinakamagandang iginuhit sa lahat ng kalahok sa unang baitang. Kaya naman ang iginuhit niya ang napili at nagwagi sa patimpalak.

Masayang masaya ang kanyang guro sa ipinakita nitong husay at tiwala sa sarili.

Sagutin ang mga katanungan sa papel.

1. Sino ang batang tinutukoy sa kuwento?
2. Ano ang katangian ni Lea?
3. Bakit hindi siya mahikayat ng kanyang mga magulang na sumali sa mga patimpalak?
4. Ano ang naramdaman ni Lea sa unang pagkakataon na siya ay sumali sa patimpalak sa pagguhit?
5. Naging hadlang ba ang nararamdaman ni Lea para hindi sumali sa patimpalak?
6. Bakit kaya masayang-masaya ang kanyang guro sa kanyang pakikilahok?
7. Kung ikaw si Lea, gagayahin mo rin ba siya? Bakit?



Isaisip

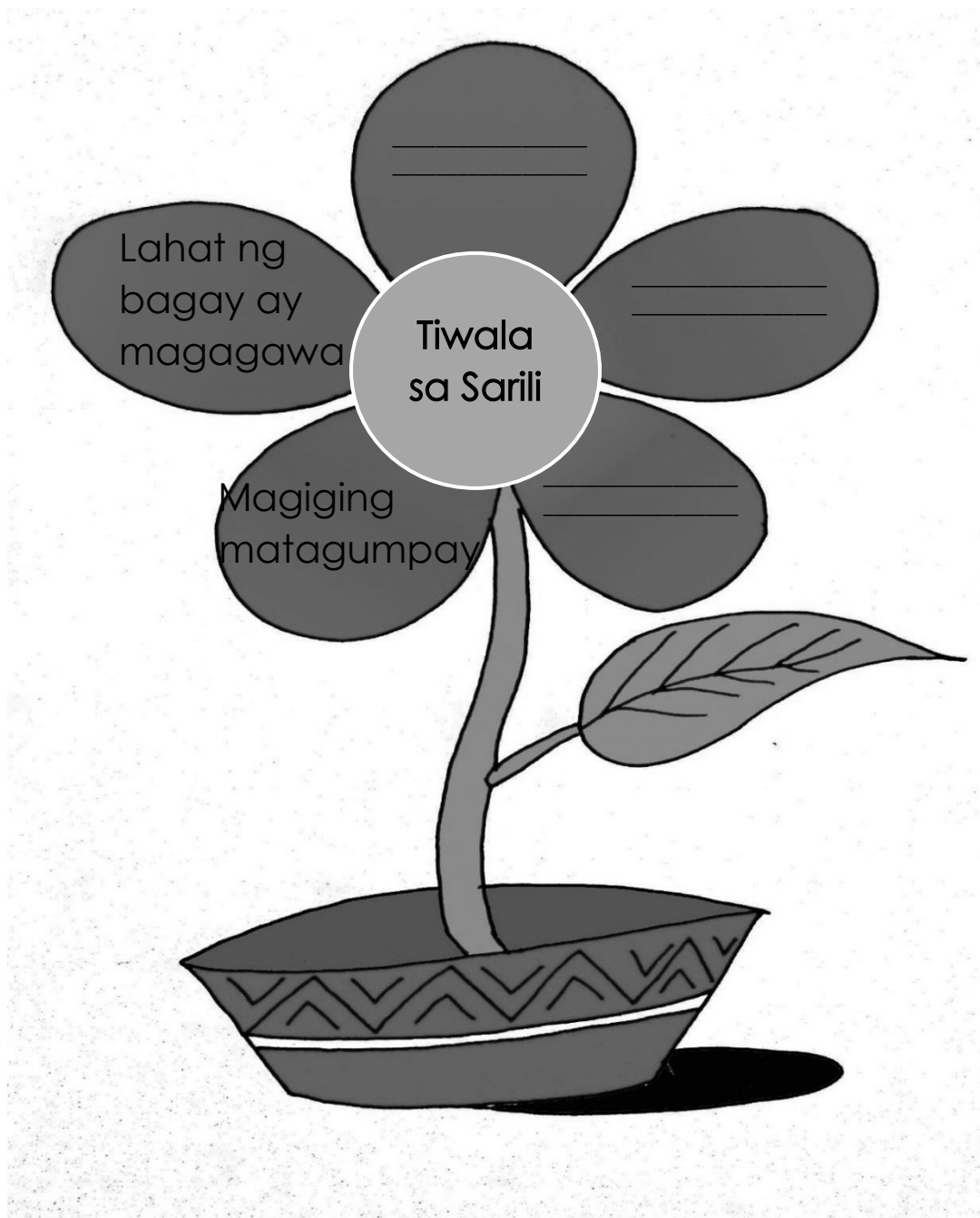
Ang pagtitiwala sa sarili ay ang paniniwalang makakaya mo o magagawa mo ang mga bagay gaano man ito kahirap. Dapat handa kang subukan at maglaan ng sipag, tiyaga at pagtitiis para lamang magawa ang isang bagay o gawain dahil ang sigla sa iyong gawain ay maaaring magbigay ng inspirasyon para magawa ang iyong sariling kakayahan.



Isagawa

Panuto: Isulat sa loob ng bulaklak ang maaaring mangyari sa iyong kakayahan kung may tiwala ka sa iyong sarili.

Ang dalawang halimbawa ay naibigay na para sa gabay na pagsagot.





Tayahin

Panuto: Isulat ang **TAMA** kung ang pangungusap ay wasto at **MALI** kung hindi.

- _____ 1. Ang pagtitiwala sa sarili ay ang paniniwalang kayang gawin ang isang bagay.
- _____ 2. Hindi ipagpapatuloy ang mga bagay na mahirap gawin.
- _____ 3. Ang kakayahan o talento ay dapat pagyamanin at huwag ikakahiya.
- _____ 4. Natatakot at nahihiyang gawin ang isang bagay dahil walang tiwala sa sarili.
- _____ 5. Nakakamit ang tagumpay sa gawain kung may tiwala sa sarili.



Karagdagang Gawain

Panuto: Sa loob ng unang kahon, iguhit ang iyong talento o kakayahan na iyong taglay. Tapusin naman ang pangungusap sa kabilang kahon.

	<p>Ang aking talento o kakayahan ay dapat kong _____.</p> <p>Ang pagkakaroon ng tiwala sa sarili ang _____.</p>
--	---



Susi sa Pagwawasto

<p style="text-align: right;">Suriin</p> <p>1. / 2. X 3. / 4. X 5. /</p>	<p style="text-align: right;">Pagpamamali</p> <p>1. Lea 2. Mahusay sa pagguhit, mahiyain 3. Dahil si Lea ay mahiyain ng bata 4. Nakaramdam si Lea ng takot at kaba 5. Hindi 6. Dahil sa ipinakitang husay at tiwala sa sarili ni Lea.</p>	<p style="text-align: right;">Tayahin</p> <p>1. TAMA 2. MALI 3. TAMA 4. TAMA 5. TAMA</p>
---	--	---

Sanggunian

Curriculum Guide 2016

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