

# PIVOT<sup>4A</sup> LEARNER'S MATERIAL



## GRADE 2 - MAPEH (Health)



### QUARTER 3



PIVOT 4A Learner's Material  
Ikatlong Markahan  
Unang Edisyon, 2021

# MAPEH (Health)

## Ikalawang Baitang

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

Catherine Joyce F. Ledesma  
**Content Creator & Writer**

Eugene Ray F. Santos & Angela A. Morando  
**Internal Reviewer & Editor**

Lhovie A. Cauilan, Jael Faith T. Ledesma, Jayson K. Latade & Harry Monzon  
**Layout Artist & Illustrator**

Jeewel L. Cabriga, Alvin G. Alejandro & Melanie Mae N. Moreno  
**Graphic Artist & Cover Designer**

Ephraim L. Gibas  
**IT & Logistics**

Roy Rene S. Cagalingan, Komisyon sa Wikang Filipino  
**External Reviewer**

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

*PIVOT 4A CALABARZON Health G2*

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na hindi maaaring magkaroon ng karapatang-ari sa anumang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayumpaman, 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 anumang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

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

Ang modyul na ito ay masusing sinuri at nirebisa 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

# 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 **MAPEH (Health)**. Ang mga bahaging nakapaloob dito ay sinegurong naaayon 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 magtiwala sa sarili na kanilang magiging gabay sa sumusunod na mga aralin.

## 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-aralan. 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 anumang marka o sulat ang anumang 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 41 sa pamamagitan ng akmaing 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 tagapag-alaga, o sinumang 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

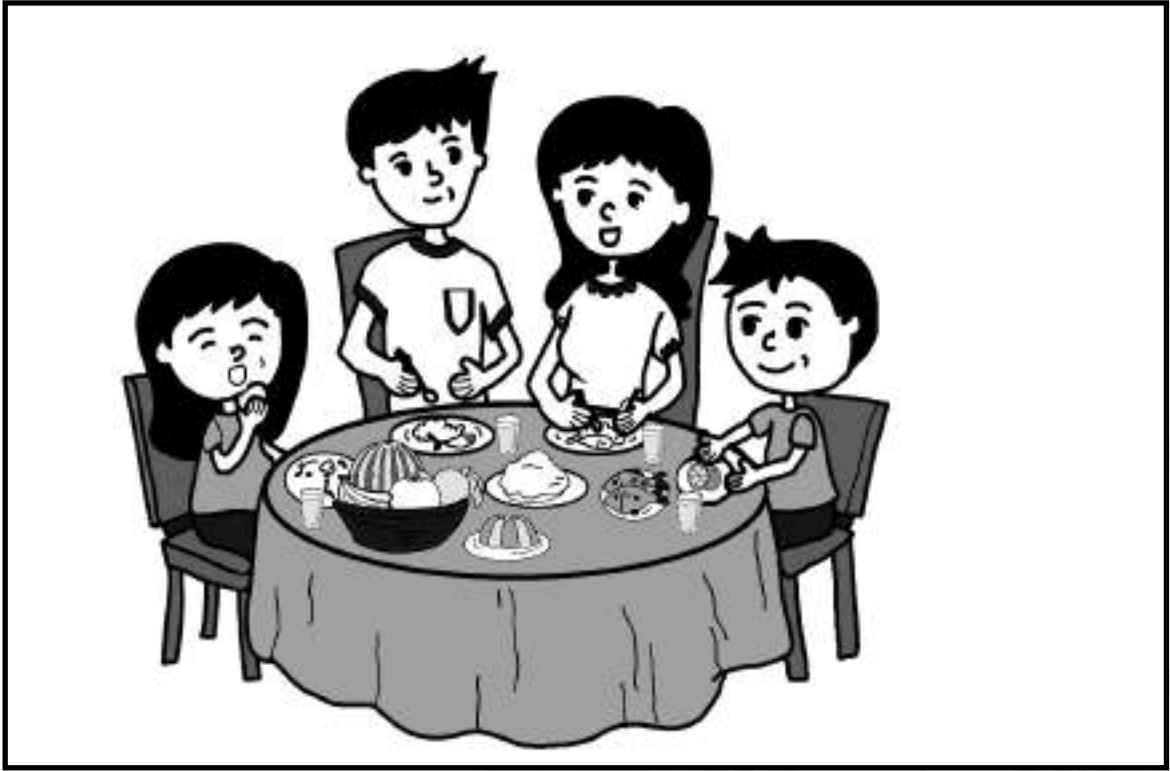
|                                  | K to 12 Learning Delivery Process | Nilalaman  |
|----------------------------------|-----------------------------------|--|
| Panimula<br>(Introduction)       | Alamin                            | Ang bahaging ito ay naglalahad ng MELC at ninanais na resulta ng pagkatuto 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.   |
|                                  | Suriin                            |  |
| Pagpapaunlad<br>(Development)    | 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 magpapahusay 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.  |
|                                  | Tuklasin                          |  |
|                                  | Pagyamanin                        |  |
| Pakikipagpalihan<br>(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. |
|                                  | Linangin                          |  |
|                                  | Iangkop                           |  |
| Paglalapat<br>(Assimilation)     | Isaisip                           | Ang bahaging ito ay maghahatid sa mag-aaral sa proseso ng pagpapakita ng mga idea, interpretasyon, pananaw, o pagpapahalaga upang makalikha ng mga piraso ng impormasyon na magiging bahagi ng kaniyang kaalaman sa pagbibigay ng epektibong repleksiyon, pag-uugnay, o paggamit sa alinmang sitwasyon o konteksto. Hinihikayat ng bahaging ito ang mag-aaral na lumikha ng mga estrukturang konseptuwal na magbibigay sa kaniya ng pagkakataong pagsama-samahin ang mga bago at dating natutuhan.   |
|                                  | 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.

## I

# Malusog na Gawi ng Pamilya

## Aralin



Ang pamilya, gaano man kaliit o kalaki, ay magiging masaya kung lahat ay nagtutulungan at sama-sama. Ang pagsasama-sama sa paggawa ng mga gawing nakakabuti sa kalusugan ay may pakinabang di lamang sa iyo kundi pati na rin sa bawat miyembro ng pamilya. Ang pamilyang sama-sama sa pagsasagawa ng malusog na gawi ay sama-sama rin sa pagkakaroon ng mabuting kalusugan.

Sa araling ito, matututuhan mo ang mga malusog na gawi na maaring gawin kasama ang pamilya.

Ano-ano ang mga gawaing maaaring gawin ng sama-sama ng pamilya?

### 1. Paglilinis ng bahay

Ang bawat miyembro ng pamilya ay dapat nakikibahagi upang mapanatiling malinis ang tahahan.



### 2. Paghahanda at pagkain ng sabay sabay.

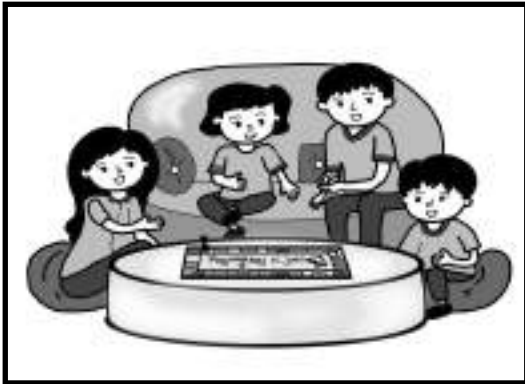
Ang paghahanda at pagkain ng sabay-sabay ay isang paraan upang maging malapit ang pamilya sa isa't isa.

### 3. Pag-eeherisisyo

Ang pamilyang nag-eeherisisyo ng sama-sama ay mas mabuti sa pisikal at emosyonal na kalusugan.







#### 4. Paglalaro at Paglilibang

Liban sa isa itong masayang gawain, ang paglalaro at paglilibang ng pamilya ay nagbibigay ng pagkakataon sa bawat kasapi na makapagusap at makapagsama-sama.

#### 5. Pagdarasal at Pagsisimba






Ang sama-sama na pagdarasal at pagsisimba ay magandang pag-uugali na nagbubuklod sa pamilya at nagpapalakas sa pananampalataya sa diyos.



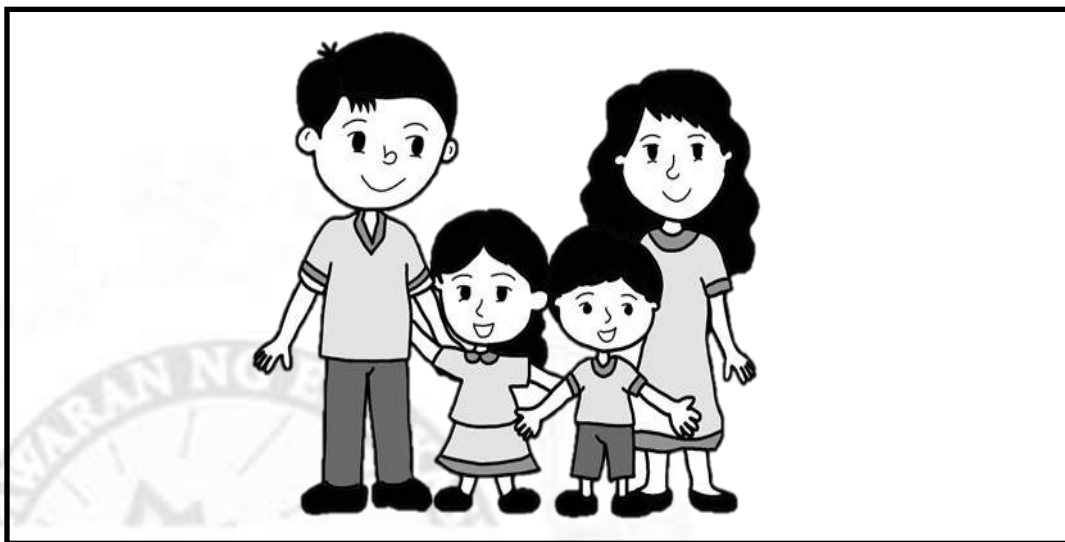
Ang paggawa ng mga gawi ng sama-sama ay nagbibigay ng saya sa paggawa ng mga gawain. Ano ang mga karaniwan niyong ginagawa ng sama-sama?



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Sa isang papel, isulat ang bilang ng larawan na nagpapakita ng malusog na gawi ng pamilya.

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Basahin ang talata. Sagutin ang mga tanong sa sagutang papel.



Ito ang pamilya ni Mang Efren.

Tuwing umaga, nagluluto si Aling Josie at Mang Efren ng almusal. Sina James at Rose naman ang nag aayos ng hapagkainan. Sila ay nagdadasal bago kumain. Pagkatapos kumain, sama-sama sila sa paggawa ng gawaing bahay. Sama-sama rin silang nageehersisyo. Sa kanilang bakanteng oras, sila ay naglalaro ng chess at nagku-kwentuhan. Palaging sama-sama ang pamilya ni Mang Efren. Kaya naman ang kanilang pamilya ay malusog, masigla at matatag.

**Mga Tanong:**

1. Ano ang mga sama-samang ginawa ng pamilya ni Mang Efren?
2. Ano ang epekto ng sama-sama nilang paggawa ng mga gawain?
3. Sa iyong palagay, mahalaga ba ang sabay-sabay na pagkain ng pamilya? Bakit?

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Pagtambalin ang larawan ng gawain ng pamilya sa mga salitang tumutukoy dito. Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat ang iyong sagot sa iyong sagutang papel.

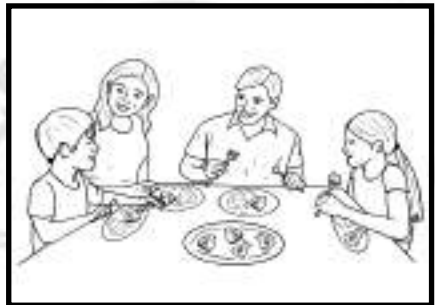
\_\_\_\_\_1. pag-eehersisyo

A.



\_\_\_\_\_2. pagkain ng sabay-sabay

B.



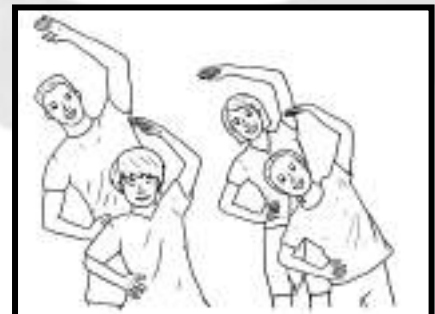
\_\_\_\_\_3. paglilinis ng bahay

C.



\_\_\_\_\_4. pagsisimba at pagdadasal

D.



\_\_\_\_\_5. paglalaro at paglilibang

E.



# E

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Ano-ano ang mga gawaing sama-sama ninyong ginagawa bilang pamilya? Kopyahin at punan ang tsart sa pamamagitan ng pagtsek. Punan ang patlang ng wastong salita/konsepto upang mabuo ang diwa ng pangungusap tungkol sa aralin. Gawin ito sa isang malinis na papel.

| Mga Gawain                     | Nagawa | Hindi nagawa |
|--------------------------------|--------|--------------|
| 1. pag-eehersisyo ng sama-sama |        |              |
| 2. pagkain ng sabay-sabay      |        |              |
| 3. paglilinis ng bahay         |        |              |
| 4. pagsisimba at pagdadasal    |        |              |
| 5. paglalaro at paglilibang    |        |              |

# A

Piliin ang wastong salita sa kahon na bubuo sa pangungusap.

Ang \_\_\_\_\_ gumagawa ng \_\_\_\_\_ ay nagiging malusog, masigla at \_\_\_\_\_.



matatag

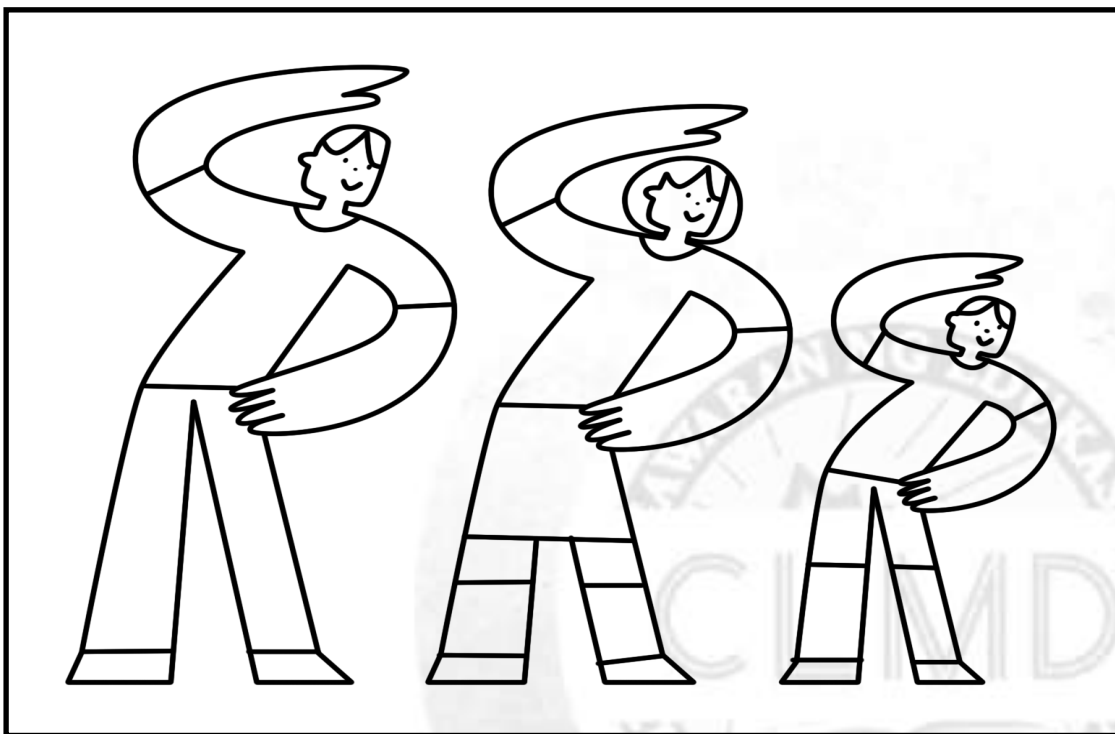
pamilya

sama-sama

# Malusog na Gawi, Malusog na Pamilya

Aralin

I



Tignan ang larawan sa itaas. Ano ang iyong nakikita?

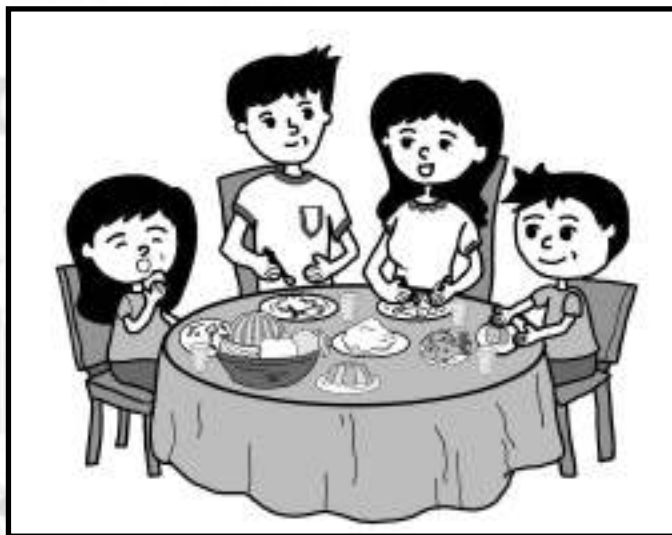
Mahalaga na ang bawat kasapi ng pamilya ay nagsasagawa ng malusog na gawi. Ito ay upang mapanatili na malusog ang pangangatawan at mabuti ang kalusugan ng bawat isa. Tandaan na ang sama-samang pagpapanatili ng mabuting kalusugan ay paraan para maiwasan ang pagkakasakit na nagiging dagdag alalahanin ng pamilya.

Sa araling ito, matututuhan mo ang mga tamang gawi upang maitaguyod ang kalusugan ng pamilya.

Mga Tamang Gawi ng Pamilya upang Maitaguyod ang Kalusugan.

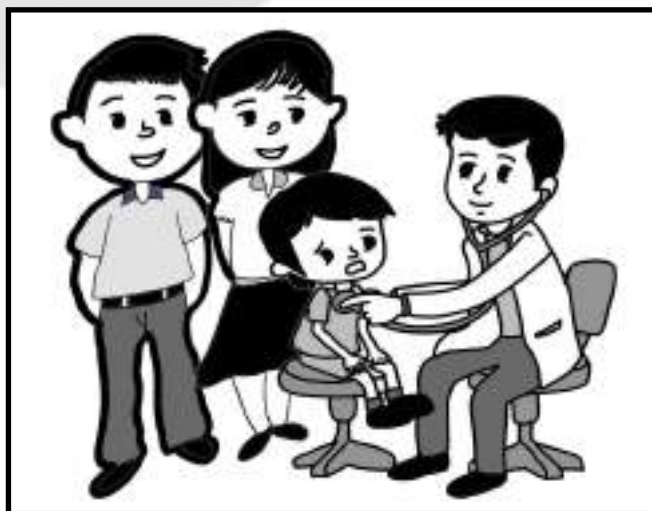
1. Paghahain ng pagkain na may tamang nutrisyon para sa pamilya

Ang paghahain ng masustansyang na pagkain ay mahalaga upang maging malusog ang pamilya. Maghain ng pagkain na kabilang sa Go, Glow at Grow. Umiwas din sa pagkain ng “processed meats” at junk foods.



2. Pagsasangguni sa pinagkakatiwalaang doktor

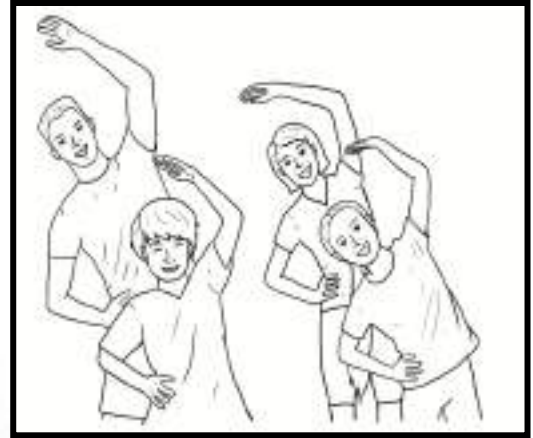
Ang regular na pagsangguni sa doktor ay mahalaga upang mabantayan ang kalagayan ng kalusugan ng pamilya.





### 3. Pageehersisyo ng Pamilya .

Ang pamilya ay dapat ugaliin ang pag-eehersisyo upang makaiwas sa sakit at lumakas ang katawan.



### 4. Paglalaro at Paglilibang kasama ang buong Pamilya.

Ang pamamasyal, paglaro at paggawa ng mga gawain na ikinasisiyang gawin ng pamilya ay nakakapagpapatibay ng relasyon ng bawat isa.

### 5. Pagkakaroon ng mga Alagang Hayop o mga Halaman bilang Libangan.

Ang pag-aalaga ng mga hayop o halaman ay maraming pisikal at emosyonal na epekto sa kalusugan. Ito ay nakapagpapasaya at nakakapagparelax ng kanilang tagapag alaga. Natututo din ang pamilya na maging responsable sa pagaalaga.



Ang pagpapabuti ng kalusugan ng buong pamilya ay lubos na kailangan at mahalaga. Ang sama-samang paggawa ng malusog na gawi ay sama-samang pagpapanatili ng kalusugan ng pamilya. Ano-ano ang mga gawi na kasalukuyang ginagawa ng iyong pamilya?

## D

---

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Iguhit ang masayang mukha 😊 kapag ito ay naglalarawan ng tamang gawi ng pamilya at malungkot na mukha ☹ kapag hindi. Isulat ang sagot sa papel.

1. Pagtulong kay nanay sa paghahanda ng masustansiyang tanghalian .
2. Paglalaro habang ang lahat ay abala sa paggawa ng gawaing bahay.
3. Pamamasyal at paglalaro sa parke kasama ang pamilya.
4. Pagpapakain sa alagang aso na may patnubay ng magulang.
5. Pagkain ng sitsirya, tsokolate at kendi kasama ang bunsong kapatid.



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Piliin ang tamang sagot. Isulat ang letra ng sagot sa iyong sagutang papel.

1. Alin sa mga sumusunod na pagkain ang mabuti sa kalusugan ng pamilya?

- A. hotdog    B. sitsirya    C. tocino    D. ginisang gulay

2. Alin sa mga sumusunod ang gawaing napapalakas ang katawan?

- A. pag-eehersisyo    C. pag-upo  
B. pagbabasa    D. panonood

3. Kanino dapat magpakonsulta kapag ikaw ay maysakit?

- A. guro    B. doktor    C. inhenyero    D. karpintero

4. Alin sa mga sumusunod ang mabuting epekto ng pag-aalaga ng hayop at halaman?

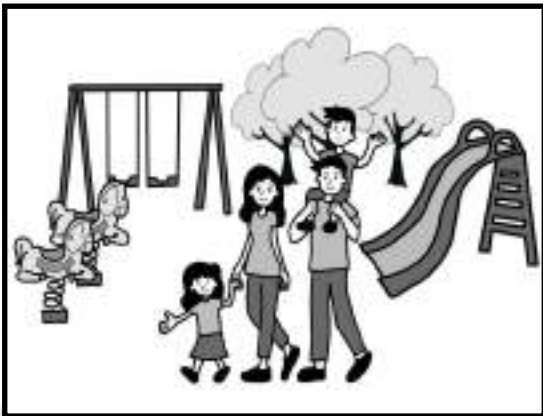
- A. nakakapagpasaya sa pamilya  
B. nagdudulot ng stress sa nagaalaga  
C. nagdudulot ng sakit sa pamilya  
D. nagiging dagdag sa gastusin ng pamilya

5. Ano ang magandang dulot ng paglilibang ng pamilya?

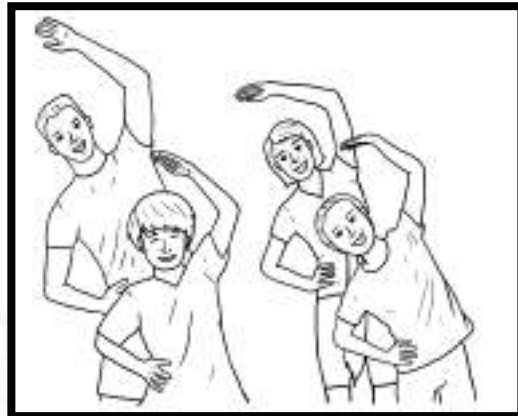
- A. nakakapagpatibay ng relasyon  
B. nakakapagbigay ng enerhiya  
C. nakakapagpalusog  
D. nagdudulot ng stress

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Sa isang papel, isulat ang numero ng larawan na nagpapakita ng malusog na gawi ng pamilya.

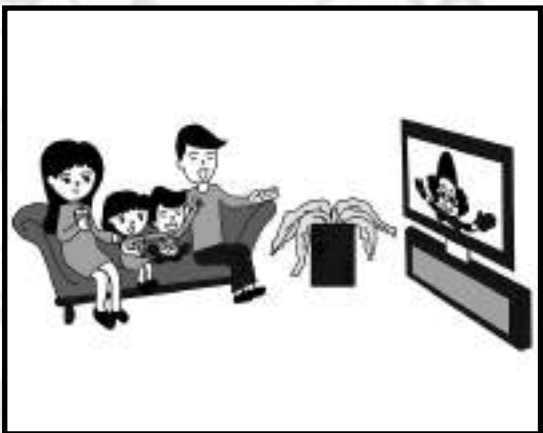
1.



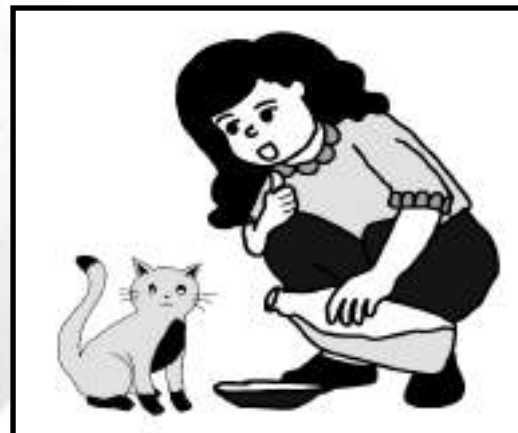
2.



3.



4.



5.



6.



## E

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Ano-ano ang mga malulusog na gawi na ginagawa ng iyong pamilya? Kopyahin at punan ang tsart sa pamamagitan ng pagtsek. Gawin ito sa isang malinis na papel.

| Mga Gawain                                   | Nagagawa | Hindi nagagawa |
|--|----------|----------------|
| paghahain ng pagkain na may tamang nutrisyon |          |                |
| pagsasangguni sa pinagkakatiwalaang doktor   |          |                |
| paglalaro at paglilibang                     |          |                |
| pageehersisyo ng pamilya .                   |          |                |
| pagaalaga ng hayop o halaman.                |          |                |

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:** Ano-ano ang mabuting benepisyo na matatamo ng pamilya sa pagsasagawa ng mga malusog na gawi? Isulat ang sagot sa papel.

## A

Punan ang patlang ng wastong salita/konsepto upang mabuo ang diwa ng pangungusap tungkol sa aralin.

Ang sama-samang pagpapanatili ng \_\_\_\_\_  
 kalusugan ay paraan para \_\_\_\_\_ ang  
 \_\_\_\_\_ na nagiging dagdag alalahanin ng  
 \_\_\_\_\_.

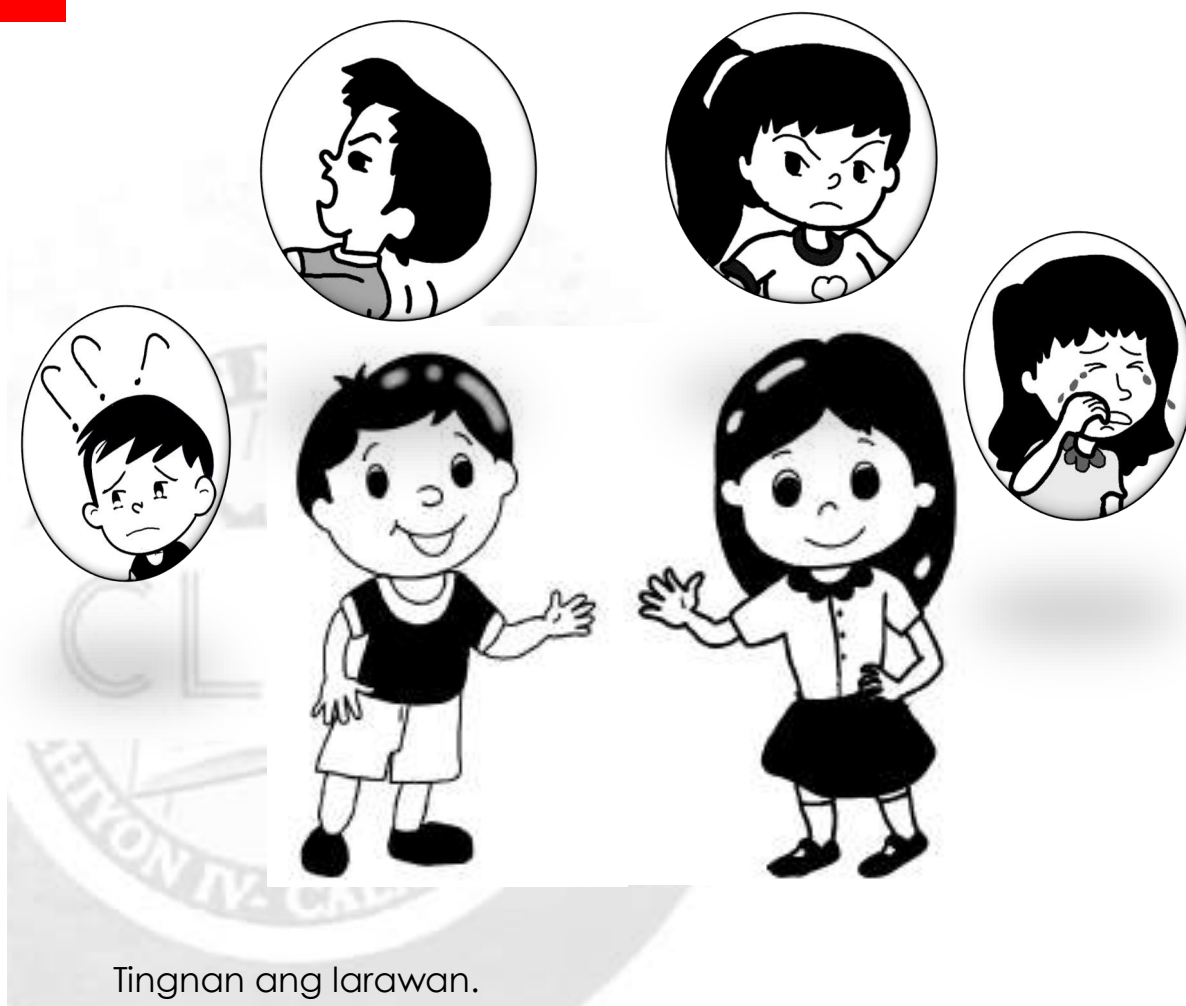


maiwasan    mabuting    pamilya    pagkakasakit

## Pagpapahayag ng Damdamin

Aralin

I



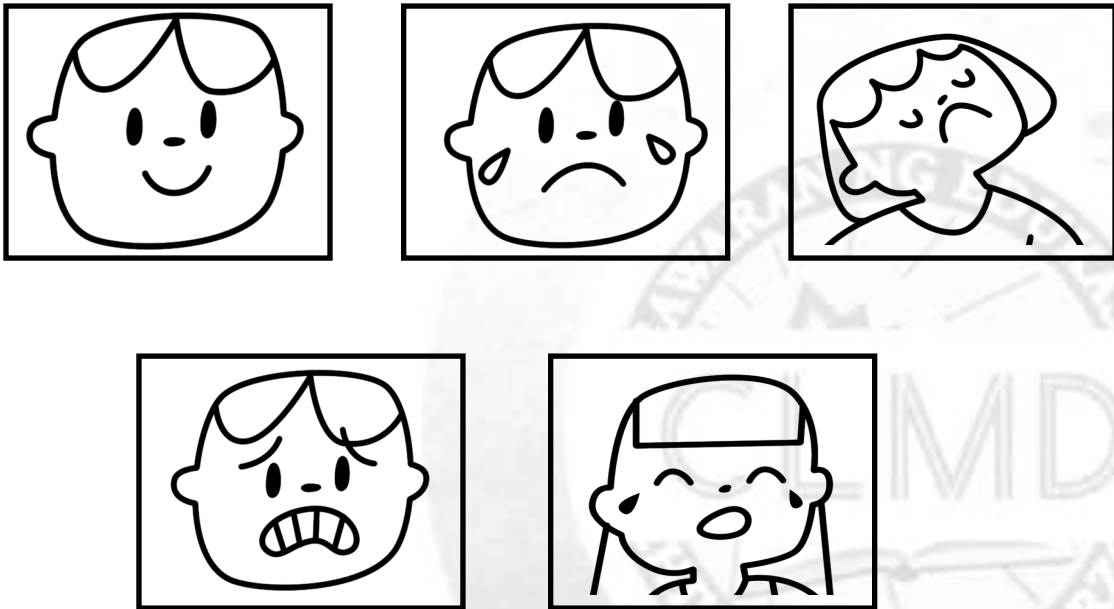
Tingnan ang larawan.

Ano ang ipinakikita sa larawan sa itaas?

Ang larawan ay nagpapakita ng iba't ibang **damdamin** o **emosyon**. Ikaw ay nakararamdam ng iba't ibang damdamin na tulad ng nasa larawan. Ang damdamin na ating nararamdaman ay nakabatay sa mga pangyayari na nararanasan natin sa araw araw.

Sa araling ito, matututuhan mo ang mga mabuting dulot nang malusog na pagpapahayag ng damdamin.

Ang emosyon o damdamin na ating nararamdaman ay nakadepende sa pangyayari na ating nararanasan. Pansinin ang larawan. Pangalanan ang iba't ibang damdamin na iyong nakikita.



Tayo ay nakakaramdam ng iba't ibang emosyon tulad ng **saya**, **lungkot**, **galit**, **pagkatakot** o **pagkagulat** . Ang mga nabanggit na damdamin ay maaring makita o ating maipapahayag sa pamamagitan ng ekspresyon ng ating mukha, kilos ng katawan at lakas ng boses. Napakahalaga na alam natin at nasasabi kung ano ang damdamin o emosyon ang ating nararamdaman.

Tayo ay may iba't ibang emosyon sa bawat pagkakataon. May iba't ibang paraan rin tayo kung paano ito naipapakita. Ano ang iyong emosyon sa araw na ito? Paano mo ito ipinapakita?



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Iguhit ang tamang emosyon sa bawat sitwasyon sa ibaba. Isulat ang sagot sa papel.



— Masaya



— Malungkot

1. Nakakuha ka ng mataas na marka sa inyong pagsusulit.
2. Napagalitan ka ng iyong mga magulang.
3. Nasira ang iyong paboritong laruan.
4. Binigyan ka ng regalo ng iyong kaibigan sa iyong kaarawan.
5. Dinalhan ka ni tatay at nanay ng pasalubong.
6. Nanalo ka sa isang paligsahan sa paaralan.
7. Hindi ka pinayagang mamasyal kasama ang iyong mga kaibigan.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Pag-ugnayin ang sitwasyon sa **Hanay A** at damdamin na nasa **Hanay B**. Isulat sa papel ang letra ng tamang sagot.

**A**

1. Binilhan ka ng iyong ate ng bagong laruan.

A. masaya

2. Naiwan kang mag-isa sa isang madilim na silid.

B. malungkot

3. Dumating ang iyong pinsan nang di mo inaasahan.

C. galit

4. Tinutukso ka ng iyong mga kaibigan

D. nasorpresa

5. Nakakuha ka ng mababang marka sa inyong proyekto.

E. natakot

## E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Sa isang malinis na papel, sagutin ang mga tanong na nakalista sa baba.

1. Ano-ano ang mga bagay nanakapagpapasaya sa iyo?

---

2. Ano ang mga bagay ang nakapagpapagalit sa iyo?

---

3. Ano ang mga bagay na nakapagpalungkot sa iyo?

---

4. Ano ang mga bagay ang nagbibigay ng takot sa iyo?

---

5. Paano mo naipapakita ang iyong nararamdaman?

---

## A

Iguhit sa isang malinis na papel ang mga ekspresyon na makikita sa pangungusap.

Naipapahayag natin ang ating damdamin sa pamamagitan ng ekspresyon ng ating mukha tulad ng :



galit

lungkot

gulat

saya

takot



# Positibo at Negatibong Damdamin

Aralin

I

WEEKS

6 - 7



Tingnan ang mga **icon** na nasa itaas.

1. Aling emosyon ang gusto mo na na maramdaman? Bakit?
2. Aling emosyon ang ayaw mo na maramdaman? Bakit?

Tayo ay nakararamdam ng iba't ibang emosyon. Minsan tayo ay masaya, minsan naman ay malungkot. Ang pagkaramdam nang lungkot at saya ay normal sa isang batang tulad mo.

Ang emosyon na ating nararamdaman ay maaring positibo o negatibo. Ang positibo at negatibong damdamin ay nakakaapekto sa ating pisikal at emosyonal na kalusugan.

Ano ang positibo at negatibong damdamin? Alamin Natin.

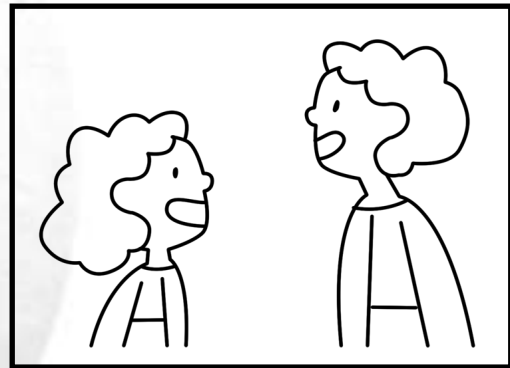
## Positibong Damdamin

Ang kasiyahan, pagkasorpresa, pagdiriwang, pagmamalaki, pagtitiwala at paghanga ay halimbawa ng positibong damdamin. Ang positibong damdamin ay emosyon na magaan sa pakiramdam. Ito ay nakakabuti sa ating pisikal at mental na kalusugan. Ayon sa pag-aaral, ang taong may positibong damdamin ay mas masaya, mas malusog at mas may kumpiyansa sa sarili.

Paano mo maipapahayag ang positibong damdamin?

### Pagsasabi ng mga Mabuting Salita.

Ang pagbabahagi ng karanasan at masayang damdamin ay ang pinakamadaling paraan ng naipapahayag ang kasiyahan.



### Pagguhit at iba't ibang Likhang

#### Sining.

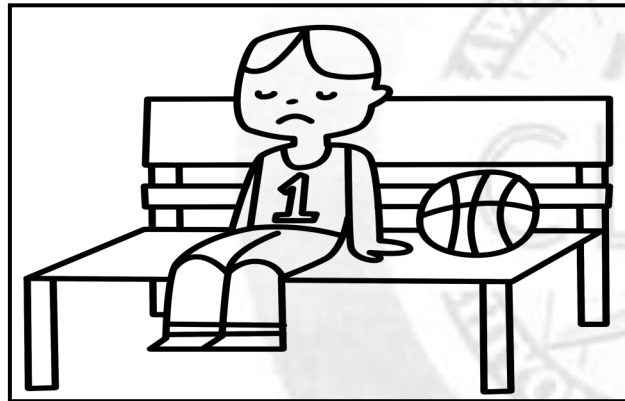
Ang paglikha ng sining tulad ng pagguhit, pagkulay, pagpinta, at iba pa ay nagpapahaba sa kaligayahang nararamdaman.

### Paggawa ng Kabutihan.

Maaari ring maipakita ang kasiyahan sa pamamagitan ng paggawa ng mga mabuting gawain sa iba. Ibahagi ang kasiyahan sa pamamagitan ng paggawa at pagbibigay ng card o liham at paggawa ng mga gawain na ikatutuwag ng iba.



### Negatibong Damdamin

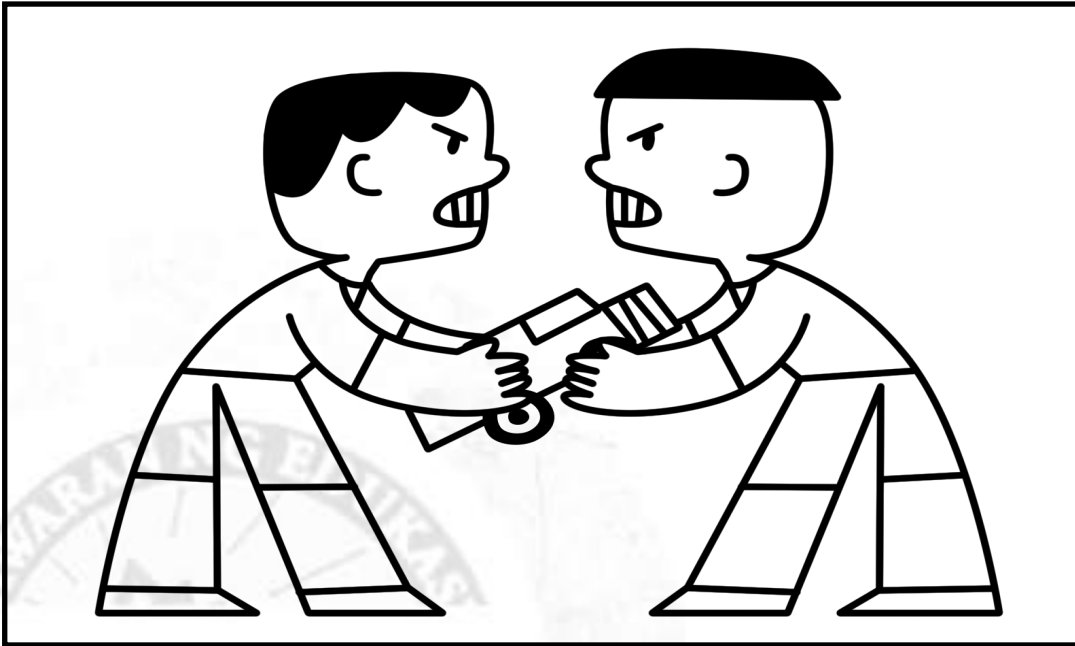


Naranasan mo na bang matalo sa laro?

Ano ang iyong naramdaman?

Ang pagkalungkot, galit at pagkabigo ay mga halimbawa ng negatibong damdamin. Ang negatibong damdamin ay di maganda sa pakiramdam. Huwag mabahala! Ito ay normal na ating maramdaman.

Ang negatibong damdamin ay mahalaga upang magkaroon ng balanse ang ating emosyonal na kalusugan. Ito ay dapat nating mapagdaanan at maramdaman upang tayo ay maging matatag sa pagharap sa mga problema.



Ano ang nadarama ng mga batang ito?

Ano sa tingin ninyo ang sinasabi nila sa bawat isa?

Kung ikaw ang nasa sitwasyon na ito, ano ang gagawin mo? Bakit?

Mabuti sa ating kalusugan ang pagpapakita ng iba't ibang damdamin na mayroon tayo, ngunit dapat nating matutunan kung paano natin ito naipapahayag ng wasto.

Ano ang tamang pamamaraan ng pagpapahayag ng negatibong damdamin?

Alamin ang damdamin.

Dapat mong makilala kung ano ang iyong nararamdaman at kung bakit mo ito nararamdaman.

Ipahayag ang damdamin sa tamang paraan.

Turuang kontrolin ang sarili lalo na kapag nagagalit.

Makipagusap at sabihin ang dahilan kung bakit ka nagagalit. Iwasan ang pananakit at pakikipagsigawan. Huminga ng malalim o isarado nang mahigpit ang iyong mga kamay kapag ikaw ay nakakaramdam ng matinding galit o emosyon.

**Humingi ng tulong kung nahihirapan kang kontrolin ang iyong damdamin.**

Huwag mahiya na magkuwento at humingi ng payo kapag nahihirapan kang ipahayag nang wasto ang iyong nararamdaman. Maari mong kausapin ang iyong mga magulang, guro o sino mang nakakatanda na malapit sa iyo.

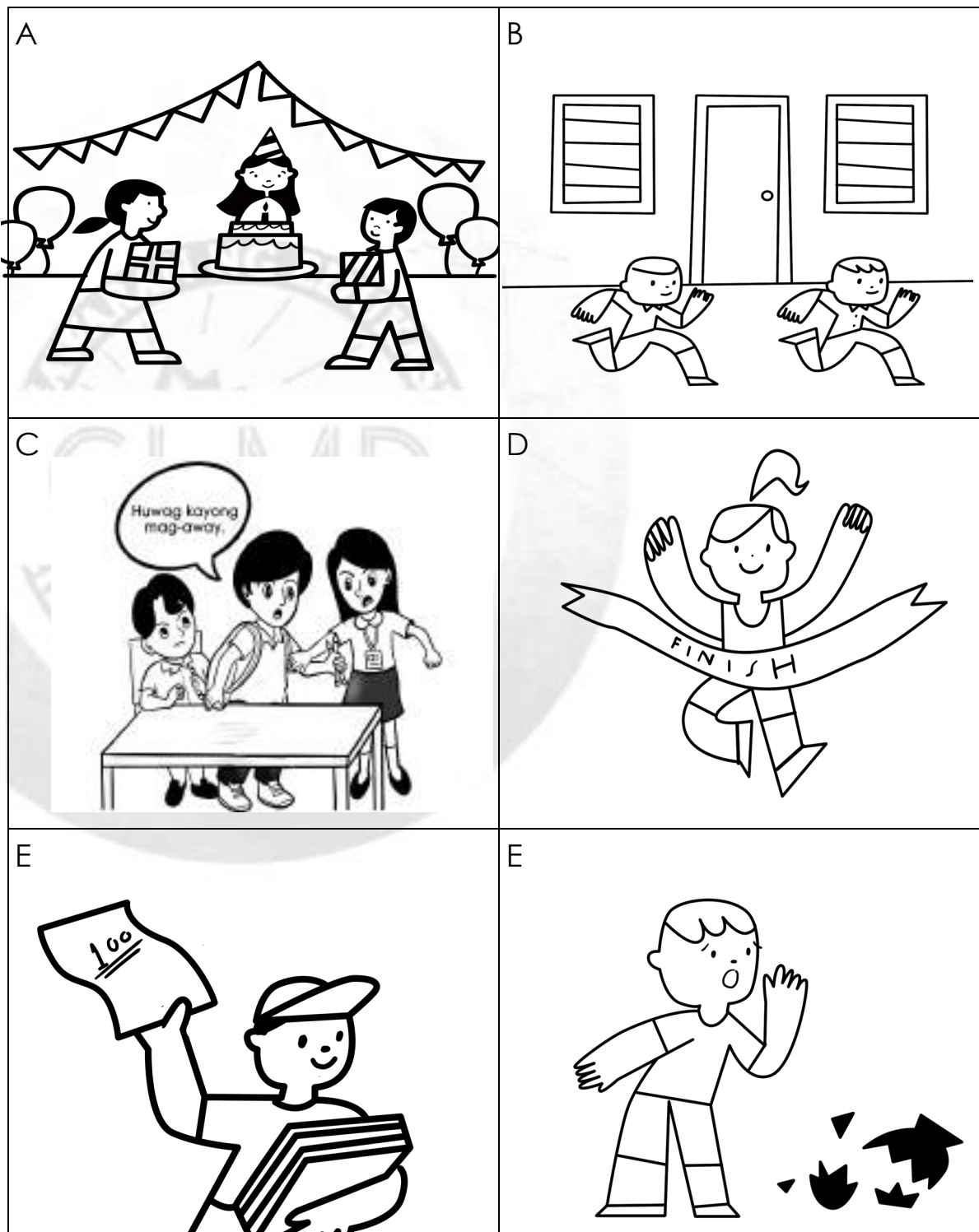
Normal lang na paminsan-minsan ay nakakaramdam tayo ng negatibong damdamin. Dapat lamang na magkaroon tayo ng positibong pagtanggap sa emosyon na ito. Paano mo positibong ipinapakita ang iyong emosyon?



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Isulat ang Ikung ang pangungusap ay nagpapakita ng wastong paghahayag ng negatibong damdamin. Isulat ang M kapag mali.

1. Sinigawan ni Alex ang kanyang bunsong kapatid dahil ginamit nito ang kanyang laruan nang walang paalam. \_\_\_\_\_
2. Humingi ng payo si Teresa sa kanyang nanay kung paano siya makikipagbati sa kaibigan na nagalit sa kanya. \_\_\_\_\_
3. Binati ni Ernie ang nanalong koponan sa kabila ng pagkatalo nila sa basketball. \_\_\_\_\_
4. Hindi na pinansin ni Carlo ang kanyang kalaro dahil inaasar siya nito. \_\_\_\_\_
5. Kinausap ni Nicole ang kanyang ate para sabihin kung bakit siya nainis sa kanya noong sila ay naglalaro. \_\_\_\_\_

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Isulat ang letra nang larawan na nagpapakita ng sitwasyon na magbibigay sa iyo ng positibong damdamin.

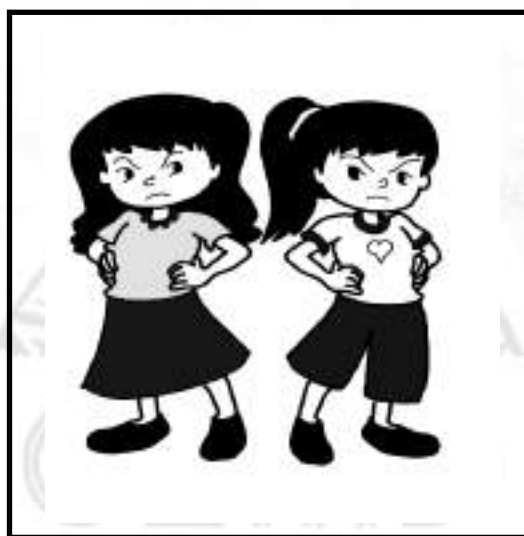


**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Isulat ang letra ng larawan na nagpapakita ng sitwasyon na magbibigay sa iyo ng negatibong damdamin. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

A



B



C



D



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Isulat ang PD kung ito ay nagpapakita ng wastong pagpapahayag ng positibong damdamin at HP naman kapag hindi. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

1. Pinagtawanan ni Marie ang mga kaklase niyang natalo niya sa paligsahan.
2. Binigyan ni Jeffrey ng card ang kanyang mga magulang bilang pasasalamat sa regalo nila noong kanyang kaarawan.
3. Inirapan ni Joanna ang pinsan niyang bumati sa kanyang kaarawan.
4. Nagkuwento si Miguel sa kanyang nanay ng tungkol sa masayang pangyayari sa kanilang paaralan.
5. Ipininta ni Toni ang resort na kanilang pinuntahan upang ito ay lagi nyang maalala.

**E**

---

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:** Sa isang malinis na papel, isulat kung paano mo ipahahayag ng wasto ang damdamin sa bawat sitwasyon.

1. Tinutukso ka ng mga kalaro mo dahil natalo ka sa laro.
2. Pinagalitan ka ng iyong magulang dahil hindi mo na gawa ang inutos saiyo.
3. Binigyan ka ng iyong ninang ng gustong—gusto mong laruan sa iyong kaarawan.





Ang positibo at negatibong damdamin ay nakaaapekto sa ating pisikal at emosyonal na kalusugan.



## Paggalang sa Damdamin ng Iba

Aralin

I



Tingnan ang larawan. Ano ang tingin mo na ginagawa ng mga bata sa larawan?

Ang iyong nararamdaman ay kasing-halaga ng nararamdaman ng iba. Minsan may mga nasasabi at nagagawa tayong maaaring nakakasakit sa iba. Dapat tayong maging maingat sa ating sinasabi at ginagawa upang di tayo makasakit ng damdamin.

Paano natin maipapakita ang paggalang sa damdamin ng iba? Alamin natin.

Ito ang ilan sa mga paraan na maari mong gawin upang maipakita ang paggalang sa nararamdaman ng iba.



Ang paggalang sa emosyon ng iba ay dapat nating makagawian. Ito ay nagpapakita nang pagiging isang magalang na bata. Paano mo mo ipinapakita ang paggalang sa emosyon ng iyong mga kasambahay?

**D**

---

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Iguhit sa papel ang ♥ sa bilang na nagpapakita ng paggalang sa damdamin ng iba at ♦ kung hindi. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

1. Tinatawanan ni Maricar ang pinsan niyang sintunado sa pagkanta.
2. Binati ni Jerome ang kanyang kaibigang nanguna sa klase.
3. Pinahiya ni Jomar ang kaklase niya na hindi makasagot sa tanong ng guro.
4. Pinalakas ni Oscar ang loob ng kaibigang kinakabahan sa nalalapit niyang paligsahan.
5. Pinintasan ni Marife ang iginuhit ng kanyang kaibigan.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Aling pahayag ang nagpapakita ng paggalang sa damdamin ng iba? Isulat sa papel ang letra ng tamang sagot.

1. Kaarawan ng iyong kaibigan. Ipinakita niya ang regalong eroplano na bigay ng kanyang tatay.
  - A. “ Wala akong pakialam!”
  - B. “ Maligayang kaarawan!Ang ganda ng eroplano mo!”
2. Maraming sugat sa balat ang iyong kaklase. Ano ang sasabihin mo?
  - A. “Huwag natin siyang lapitan!”
  - B. “ Gusto mo bang sumama sa aming maglaro?”
3. Umiiyak ang iyong kapatid dahil nadapa siya habang naglalaro.
  - A. “ Huwag ka na umiyak, tara, gamutin natin ang sugat mo”
  - B. “ Ang lampa mo kase eh!”
4. Nabangga mo ang iyong ate habang ikaw at tumatakbo pauwi.
  - A.“Pasensya ka na,di ko sinasadya”
  - B.“ Di ka kase tumitingin sa dinadaan mo eh!”
5. Naging top 1 sa klase ang iyong kapatid.
  - A.“tsamba lang yan”
  - B.“Binabati kita!”

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Pagtambalin ang sitwasyon sa Hanay A na dapat sabihin sa Hanay B. Isulat ang letra ng sagot sa iyong sagutang papel.

A

B

1.



A. "Pasensya ka na, tulungan na kitang magpulot."

2.



B. "Kaya mo yan!"

3.



C. " Halika,turuan kita"

4.



D. "Binabati kita!"

5.



E. " Tara na! Kumain tayo!"

## E

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Sa isang malinis na papel, Isulat kung paano mo maipakikita ang paggalang sa nararamdaman ng iba sa mga sumusunod na sitwasyon.

1. Malungkot ang iyong kaklase dahil nangibang bansa ang kanyang mga magulang
2. Nagtatampo ang iyong kaibigan dahil hindi mo siya napahiram ng laruan.
3. Nakakakita ka ng mga batang namamalimos sa kalsada.

## A

Punan ang patlang ng wastong salita/konsepto upang mabuo ang diwa ng pangungusap tungkol sa aralin.

Si Raine ay isang \_\_\_\_\_ na bata.  
\_\_\_\_\_ niya ang damdamin ng iba. \_\_\_\_\_  
din niya ang mga nalulungkot at \_\_\_\_\_ sa kasiyahan  
at tagumpay ng iba.

iginagalang

nakikisaya uliran

tinutulungan





## Susi sa Pagwawasto

|           |   |           |   |        |   |           |  |        |  |
|-----------|---|-----------|---|--------|---|-----------|--|--------|--|
| Weeks 1-2 | <div>Gawain Blg. 2<br/>2-3-4<br/>Gawain Blg. 3<br/>1. D<br/>2. B<br/>3. C<br/>4. E<br/>5. A</div> | Weeks 3-4 | <div>Gawain Blg. 1<br/>1. ☺<br/>2. ☹<br/>3. ☹<br/>4. ☺<br/>5. ☹<br/>Gawain Blg. 2<br/>1. D<br/>2. A<br/>3. B<br/>4. D<br/>5. A<br/>Gawain Blg. 3.<br/>1-2-4-5</div> | Week 5 | <div>Gawain Blg. 1<br/>1. ☺<br/>2. ☹<br/>3. ☹<br/>4. ☺<br/>5. ☹<br/>6. ☺<br/>7. ☹<br/>Gawain Blg. 2<br/>1. A<br/>2. E<br/>3. D<br/>4. C<br/>5. B<br/>Gawain Blg. 3<br/>1. M<br/>2. T<br/>3. T<br/>4. M<br/>5. T<br/>Gawain Blg. 4<br/>A-B-C</div> | Weeks 6-7 | <div>Gawain Blg. 1<br/>1. HP<br/>2. PD<br/>3. HP<br/>4. PD<br/>5. PD<br/>Gawain Blg. 2<br/>A-B-D-E<br/>Gawain Blg. 3<br/>Gawain Blg. 4<br/>A-B-C</div> | Week 8 | <div>Gawain Blg. 1<br/>1. ♦<br/>2. ♠<br/>3. ♦<br/>4. ♠<br/>5. ♦<br/>Gawain Blg. 2<br/>1. B<br/>2. B<br/>3. A<br/>4. A<br/>5. B<br/>Gawain Blg. 3</div> |
|-----------|---|-----------|---|--------|---|-----------|--|--------|--|



## Personal na Pagtatasa 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



- ☆ -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 bahagya 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. 1 |    | Gawain sa Pagkatuto Blg. 1 |    | 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. 1 |    | Gawain sa Pagkatuto Blg. 1 |    | 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, lalagyan ang hanay ng Week 1 at Week 2 ng magkaparehong ☆, ✓, ?.



American Psychological Association (2020). Healthy Habits for Healthy Families. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/healthy-family-habits>

Department of Education. (2020). *K to 12 Most Essential Learning Competencies with Corresponding CG Codes*. Pasig City: Department of Education Curriculum and Instruction Strand.

D'Arcy Lyness PH.D (2018, January). Talking About Your Feelings Retrieved from <https://kidshealth.org/en/kids/talk-feelings.html>

Gavin, Mary M.D. (2018, January). The Power of Positive Emotions Retrieved <https://kidshealth.org/en/teens/power-positive.html>

NIH News in Health (2015, August). Positive Emotions and Your Health. Retrieved from <https://newsinhealth.nih.gov/2015/08/positive-emotions-your-health>



**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 locals 420/421

Email Address: [lrmd.calabarzon@deped.gov.ph](mailto:lrmd.calabarzon@deped.gov.ph)

