

1

ESP

Unang Markahan



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

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa 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.

Ang modyul na ito ay masusing sinuri at niribisa ayon sa pamantayan ng DepEd Regional Office 4A at ng CLMD CALABARZON. Ang bawat bahagi ay tiniyak na walang nilabag sa mga panuntunan na sinasaad ng Intellectual Property Rights para sa karapatang pagkatuto.

Mga Tagasuri

Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Baitang

Regional Office Development Team: Job S. Zape Jr., Jaypee E. Lopo, Romyr L. Lazo, Fe M. Ong-ongowan, Lhovie A. Caulilan at Sonny Bhoy L. Flores

Schools Division Development Team: Mary Ann L. Tatlongmaria, Evelyn P. De Castro, Maria Ela C. Azul, Asternoelyn J. Banta, Rizalita V. Mendoza, Monrel G. Dumaguít, Emelyn A. Solero, Dean Carlo Hernandez, Eilyn Pearl Nismal, Emiliza E. Ortiola, Anita G. Navarro, Aldyzon Adeza, Rodrigo M. Rodriguez Jr., Erwin P. Legasto, Ely S. Alpe Jr., Gerlie L. Bunag, Ernesto C. Caberte Jr., Jenny Jean E. Balazon, Julius O. Torculas, Alelie Mari R. Fadul, Hiyasmin D. Capelo, Marilyn E. Macababbad, Allan E. Medenilla, Annalyn M. Flores, Ricky P. Torrenueva at Roselle G. Alon

Edukasyon sa Pagpapakatao Unang Baitang
PIVOT 4A Learner's Material
Unang Markahan
Unang Edisyon, 2020

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

PIVOT 4A CALABARZON

Gabay sa Paggamit ng PIVOT 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 EsP. Ang mga bahaging nakapaloob dito ay sinigurong naayon sa mga ibinigay na layunin.

Hinihiling ang iyong paggabay sa pagbibigay sa ating mga mag-aaral ng tamang paraan ng paggamit nito. Malaki ang iyong maitutulong sa pag-unlad nila sa pag-unawa sa pagpapakita ng kakayahan nang may tiwala sa sarili na kanilang magiging gabay sa mga sumusunod na aralin.

Para sa Mag-aaral

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.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit nito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anomang marka o sulat ang anomang bahagi ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.
2. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
3. Obserbahan ang katapatan at integridad sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
4. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
5. 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 iyong 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, na makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakakuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnay na mga kompetensi sa MELC. Kaya mo ito!

Mga Bahagi ng PIVOT Modyul

	Bahagi ng LM	Nilalaman
Panimula	Alamin	Ang bahaging ito ay naglalahad ng MELC at ninanais na outcome ng pagkatuto para sa araw o lingo, 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	Subukin	Ang bahaging ito ay naglalahad ng mga aktibidad, gawain, nilalaman na mahalaga at kawili-wili sa mag-aaral, karamihan sa mga gawain ay umiinog lamang sa mga konseptong magpapaunlad at magpapahusay ng mga kasanayan sa MELC lalo na ang bahaging ito ay nagbibigay ng oras para makita ng mag-aaral ang alam niya, hindi pa niya alam at ano pa ang gusto niyang malaman at matutuhan.
	Tuklasin	
	Pagyamanin	
Pakikipagpalihan	Isagawa	Ang bahaging ito ay may iba't ibang gawain at oportunidad sa pagbuo ng kailangang Knowledge Skills and Attitude (KSA). Pinahihintulutan ng guro ang mga mag-aaral na makisali sa iba't ibang gawain at oportunidad sa pagbuo ng kanilang mga KSA upang makahulugang mapag-ugnay-ugnay ang kanilang mga natutuhan pagkatapos ng mga gawain sa D. Inilalantad ng bahaging ito sa mag-aaral ang totooong sitwasyon/ gawain ng buhay na magpapasidhi ng kaniyang interes upang matugunan ang inaasahan, gawing kasiya-siya ang kanilang pagganap o lumikha ng isang produkto o gawain upang ganap niyang maunawaan ang mga kasanayan at konsepto.
	Linangin	
	Iangkop	
Paglalapat	Isaisip	Ang bahaging ito ay nagtuturo sa mag-aaral ng proseso na maipakikita nila ang mga ideya, interpretasyon, pananaw, o pagpapahalaga at makalikha ng mga piraso ng impormasyon na magiging bahagi ng kanilang kaalaman sa pagbibigay ng repleksiyon, pag-uugnay o paggamit nang epektibong nito sa alinmang sitwasyon o konteksto. Hinihikayat ng bahaging ito ang mga mag-aaral na lumikha ng mga estrukturang konseptuwal na nagbibigay sa kanila ng pagkakataong pagsamahin
	Tayahin	

Pagkilala sa Sarili

Aralin

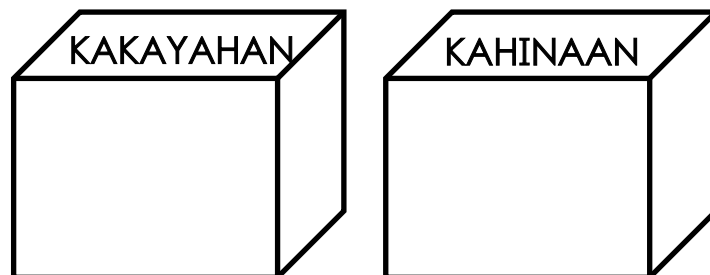
I

Ang mga batang katulad mo ay likas na masayahin. Pero lalo kang magiging masaya kapag kilala mo ang iyong sarili at nagagawa ang hilig o gusto ayon sa iyong interes at potensyal.



Pagkatapos ng araling ito, inaasahang nakikilala mo at nasasabi ang pansariling gusto, interes, potensiyal, kahinaan, at damdamin o emosyon.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Basahin ang mga salitang nakasulat sa ibaba. Pag-isipan kung saang kategorya ito kabilang. Isulat ang letra ng sagot sa loob ng tamang kahon.



- A. makulay na larawang iginuhit
- B. mabagal at maling hakbang sa pagsayaw
- C. matulin at maayos na pagbabasa
- D. wala sa tonong pag-awit

D

Ang pagkilala sa sarili ay pag-alam sa iyong mga gusto, interes, at potensyal. Makatutulong ito upang magawa mo ang mga bagay na gusto o kaya mong gawin na magdudulot sa iyo ng saya.

Gayundin, nararapat na alam mo ang iyong kahinaan. Ang mga ito ay maaaring magdulot ng lungkot o takot sa iyo. Kailangan mong pag-aralan ang mga bagay na hindi mo kayang gawin.

Mahalagang makilala mo ang iyong sarili upang:



Para sa karagdagang kaalaman, ipagpatuloy ang pagbabasa ng modyul na ito.

Ang Mahiyaing si Mara

Siya si Mara, batang mahiyain.
Laging nakayuko, at di namamansin.
Ngunit kalaunan, nang kanilang kausapin.
Doon nalaman, ang kahinaang kinikimkim.
Ayon sa kaniya, ay wala siyang talento.
Di rin marunong magsulat, kahit alpabeto.
Lalo sa pagbilang, at pagbasa ng numero.
At kapag umaawit, ay wala sa tono.



Isang kaibigan ang sa kanya'y nagpayo.
“Mara, huwag kang mahiyang sabihin
ang gusto.
‘pag may hindi kayang gawin, sila’y
lapitan mo. Magulang at guro mo’y
handang tumulong sa’yo.”



Hindi naglaon, si Mara ay natuto
bumilang, sumulat, at bumasa ng libro.
Kaya kasiyahan niya'y hindi maitago.
Sa pag-eensayo, napaunlad ang
kahinaang tinatago.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Sagutin ang mga sumusunod na tanong . Ilagay sa kwaderno ang sagot.

1. Ano ang pamagat ng tula?
2. Sino ang batang binanggit sa tula?
3. Ano ang dahilan ng pagiging mahiyain niya?
4. Paano niya napaunlad ang kanyang mga kahinaan?

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Ipamalas ang iyong natutuhan. Isipin muna ang iyong sasabihin. Mapapadali ito kung isusulat mo muna ang iyong kakayahan at kahinaan. Maghanda at mag-ensayo. Ayain ang iyong nanay, tatay o kapatid upang panoorin ka.

Hilig o Gusto

Kahinaan

Ipakilala ang iyong sarili sa iyong pamilya. Sabihin ang iyong pangalan, edad, hilig o gusto at iyong kahinaan. Banggitin ang mga dahilan kung bakit mo hilig o gusto ang mga ito. Ilahad mo rin kung kanino mo ito namana.



A

Mahalagang makilala mo nang lubusan ang iyong sarili. Bahagi nito na malaman mo ang iyong mga gusto, interes, potensyal, kahinaan at damdamin o emosyon.

Maaari kang humingi ng tulong sa iyong guro, magulang, kapatid upang mapaunlad mo ang mga ito. Mag-ensayo o magsanay upang lalo pang humusay. Magtiwala rin sa siyong sarili na kaya mo ito.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Piliin ang bilang ng ulap na nagsasaad ng gagawin mo upang mapaunlad ang iyong kahinaan. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Lagyan ng tsek (/) kung ang sitwasyon ay nagpapahayag ng pagpapaunlad sa sariling kahinaan. Lagyan naman ng ekis (X) kung hindi. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

- ____1. Si Janet ay hindi marunong magbasa. Tuwing walang pasok ay nagpapaturo siya sa kanyang ate.
- ____2. Mabagal tumakbo si Boyet kaya hindi siya napiling maglaro. Hindi na siya sumali sa kahit anong laro.
- ____3. Mabilis mapagod si Carlo dahil mabigat ang kaniyang timbang. Sinisikap niyang mag-ehersisyo.

Aralin

I

Sa nakaraang aralin ay nalaman mo na bawat bata ay may sariling gusto, interes, potensiyal, kahinaan, at damdamin o emosyon.

Ngayon ay tutulungan ka ng araling ito upang maisakilos ang iyong mga kakayahan at maipamalas ang mga ito. Kabilang dito ng pagkanta, pagsayaw, pagtula, pagkukuwento, paglalaro ng isports at iba pa.



Bago mo isagawa ang pagpapamalas ng iyong mga kakayahan, balikan mo muna kung ano ano ang mga ito.

Gawaing Pagkatuto Bilang 1: Lagyan ng tsek (/) kung taglay mo at ginagawa ang nakasaad sa bawat bilang. Lagyan naman ng ekis (X) naman kung hindi.

- _____ 1. Marunong akong umawit at ipinaririnig ko ang aking boses.
- _____ 2. Mahusay akong sumayaw.
- _____ 3. Marunong ako sa larong isports tulad ng basketball.
- _____ 4. Kaya kong i-kwento ang istoryang narinig.
- _____ 5. Mahusay akong tumula na may kasamang kilos o aksyon.

Maliban sa mga nabanggit sa unang gawain, meron ka pa bang ibang kakayahan? Ano ano ang mga ito?

Gawaing Pagkatuto Bilang 2: Pumili ng tatlong kakayahang iyong taglay. Isulat ang mga ito sa iyong kuwaderno. Sa tapat nito, lagyan ng 1 ang pinakagusto mo, 2 ang pangalawa at 3 ang pangatlo.

Kakayahan ko	Ayos Ayon sa Gusto ko
1.	_____
2.	_____
3.	_____

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Kilalanin ang mga larawang nagpapakita ng tamang pagsasakilos ng angking kakayahan. Lagyan ng tsek (/) kung Oo at ekis (X) naman kung Hindi.



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



Nakita mo sa mga larawan na may mga batang hindi ginagawa ang kanilang kakayahan. Taglay man nila ang talento, hindi sila kumikilos upang ipakita ang mga ito. Hindi ka dapat tumulad sa kanila.

Sikapin mong magamit ang iyong talento sa mabuting bagay at pamamaraan. Ipakita ito sa tamang panahon at pagkakataon. Sa bawat pagsasakilos nito, unti-unting nahuhubog ang kakayahan mo.

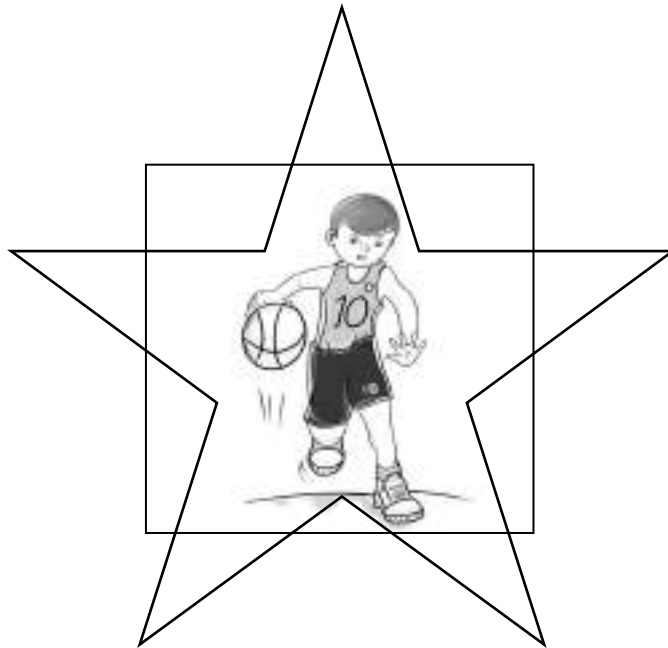
Sa pagkakataong ito, matutuhan mo kung saan nagmula ang iyong mga kakayahan.

Pinagmumulan ng mga kakayahan

regalo mula sa Diyos	namana mula sa pamilya	nakikita sa paligid
nagustuhang gayahin	nakasanayang gawain	gawaing nagpapasaya

PIVOT 4A CALABARZON

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Gumupit ng larawan na nagpapakita ng iyong kakayahan. Idikit ito sa iyong kuwaderno. Maaari ring iguhit mo ito. Ilagay ito sa loob ng bituwin katulad ng nasa ibaba. Mag-ingat sa paggamit ng gunting.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Sa tulong ng iyong mga kasama sa bahay, lagyan ng sagot ang gawaing nakasaad sa ibaba.

Kakayahang naisasakilos ko	Gawain ko na nakapagpapaunlad nito

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Isulat kung Tama o Mali ang mga sumusunod na pangungusap. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

- _____ 1. Ipagmamalaki ko ang aking kakayahan.
- _____ 2. Ikahihiya ko ang aking mga kakayahan.
- _____ 3. Pauunlarin ko ang aking mga kakayahan.
- _____ 4. Ibabahagi ko ang aking mga kakayahan.
- _____ 5. Takot akong ipakita ang aking mga kakayahan.



Tandaan na ang bawat batang tulad mo ay may kakayahan. Dapat mo itong paunlarin at pahasayin.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Iguhit ang masayang mukha 😊 kung ang pahayag ay tamang pagsasakilos ng kakayahan. Malungkot na mukha ☹ kung hindi.

- _____ 1. Si Mimi ay magaling umawit kaya magiliw niyang ipinaririnig ito sa ibang tao.
- _____ 2. Magaling gumuhit si Niko pero ayaw niyang ipakita ang kanyang mga iginuhit sa mga magulang at mga kapatid.
- _____ 3. Pagluluto ang hilig gawin ni Sara. Tuwing araw ng Sabado ay tumutulong siya sa pagluluto sa kanilang bahay.

Pangangalaga sa Katawan at Kalusugan

Aralin

I



Matapos mong makilala ang iyong sarili at malaman na mayroon kang mga kakayahan at kahinaan na dapat paunlarin, alam kong handa ka na sa susunod na paksa.

Pagkatapos ng araling ito, ikaw ay inaasahang nakapaglalarawan ng iba't ibang gawain na maaaring makasama o makabuti sa iyong kalusugan.

Kasama sa iyong matututuhan ang pagkilala sa mga paraan o gawain na makabubuti o makasasama sa iyong kalusugan. Malilinig mo din dito ang wastong pangangalaga sa iyong sarili.

D

Alam mo ba ang pakiramdam ng isang batang malusog? Ano ano kaya ang mga paraan upang mapangalagaan mo ang iyong kalusugan?

Basahin mo nang buong sigla ang usapan ng dalawang bata sa susunod na pahina tungkol sa wastong pangangalaga ng katawan.

Maaari ring magpatulong sa kasama sa bahay upang mas maunawaan ito.

Ako si Dino. Naliligo ako araw-araw. Nagsisipilyo ako ng ngipin pagkatapos kumain. Natutulog ako na malinis ang aking katawan. Nagpapakonsulta ako sa doktor upang masuri ang aking kalusugan at maiwasan ang pagkakasakit.



Ako si Lena. Isinusuot ko ang aking malinis na damit kahit nasa bahay lamang.

Hinuhugasan kong mabuti ang aking mga kamay.

Sumasabay ako sa aking mga kapatid sa pag-eehersisyo upang maging malakas at masigla ang aking katawan.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Iguhit ang tatlong maliliit na kahon sa iyong kuwaderno. Kulayan ng pula kung ayon ito sa napag-usapan nina Dino at Lena.

- ☐ 1. Nagsisipilyo si Dino pagkatapos kumain.
- ☐ 2. Malinis ang suot ni Lena sa loob ng bahay.
- ☐ 3. Nag-eehersisyo si Dino kasama ang mga kaibigan.

Mahalagang pangalagaan mo ang iyong sarili. Magagawa ito sa pamamagitan ng paglilinis ng katawan, pagkain ng tama at mayaman sa nutrisyon, pag-eehersisyo at pagsusuot ng malinis na damit.

Kailangang iwasan mo ang mga di-wastong gawain na maaaring makasira sa iyong kalusugan. Halimbawa nito ang hindi paliligo araw-araw, pagkain ng **junk foods** o pagkaing walang sustansiya, pagliban sa pagkain, hindi pagpapalit ng damit at labis na paggamit ng **cellphone**.

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Basahin ang mga sitwasyong nakasulat sa ibaba. Sabihin o isulat ang iyong gagawin. Dagdagan ng paliwanag kung bakit mo ito gagawin.

1. Naghain ang nanay mo ng pritong isda, ginataang kalabasa at softdrinks. Alin alin ang pipiliin mo?
2. Malamig ang panahon. Matapos maglaro ay pinapili ka ng iyong nanay kung maliligo o hindi. Alin ang pipiliin mo?
3. Ika-sampu na ng gabi. Saktong palabas sa **TV** ang paborito mong pelikula. Manonood ka pa o matutulog na?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Basahin ang tula. Punan ang mga patlang ng tamang salita gamit ang pagpipilian na matatagpuan sa loob ng kahon. Isulat ang letra ng tamang sagot sa iyong kuwaderno.

Sarili ko, Pangangalagaan ko!

J. Lopo

Bata mang paslit ay tunay ngang nalalaman ko
na sa _____ ng sarili ay dapat matuto
Ang aking kalusuga'y isang yamang matatamo
Kung iiwas ako sa gawain at pagkaing di-wasto.

Hindi na magpupuyat upang maaga ang gising
Pagbababad sa TV o cellphone ay _____
Pagbabasa ng aralin aking uunahing gawin
_____ ng isda at gulay ay sisimulan na rin.

Paglalaro sa kanal at pagpapatuyo ng pawis ay iiwasan
Pag-_____ tulad ng **jogging** gagawin palagian
Maduduming kuko ay puputulin at palad ay huhugasan
_____ na pangangatawan, tiyak na makakamtan.

A. pangangalaga

D. eehersisyo

B. malusog

E. pagkain

C. 'di-pagkain

F. 'di na gagawin

PIVOT 4A CALABARZON

Matapos mong matutuhan ang mga paraan ng wasto at di-wastong pangangalaga sa katawaan, magagawa mo na bang kilalanin ang mga ito?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Basahin at unawain ang bawat katanungan. Isulat sa iyong kuwaderno ang letra ng tamang sagot.

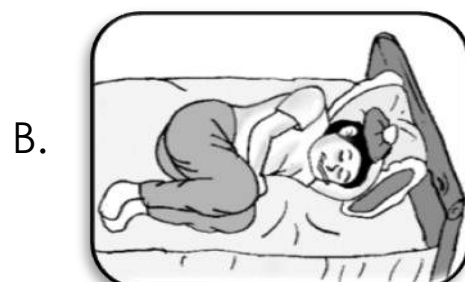
1. Alin sa mga sumusunod ang nagpapakita ng wastong pangangalaga sa katawan?



2. Alin sa mga sumusunod ang nagpapakita ng tamang gawain upang maging malusog?



3. Alin sa mga sumusunod ang bunga ng di-wastong pangangalaga ng isang bata sa kaniyang katawan?



4. Alin sa mga sumusunod na gawain ang nakatutulong upang maging malinis ang iyong katawan?

A.

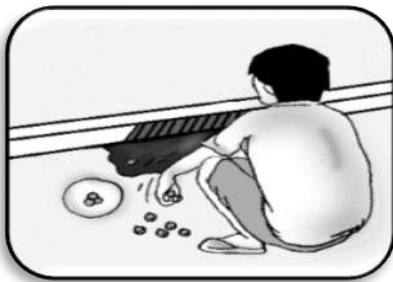


B.



5. Alin sa mga sumusunod na larawan ang nagpapakita ng isang epektibong paraan upang makaiwas sa sakit ang isang bata?

A.





B.



Mahalaga ang pagkakaroon ng maayos na kalusugan. Mapananatili mong masigla ang iyong katawan. Malalayo ka rin sa sakit. Matutulungan mo ring malinang ang iyong kakayahan.

Ngayon, alam mo na ang wastong pangangalaga sa iyong sarili. Gawin mo ito at sundin.

Bago matapos ang araling ito, tayahin mo ang iyong naging pagkatuto. Paghusayan mo ito!

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Kilalanin ang mga sumusunod na gawain ng isang batang tulad mo. Lagyan ng  kung tama o wasto ito at  naman kung mali o di-wastong pangangalaga sa sarili. Isulat ang sagot sa kuwaderno.

- _____ 1. Palagiang paghuhugas ng kamay.
- _____ 2. Mahabang oras ng panood sa telebisyon.
- _____ 3. Hindi pagpupunas ng katawang basa ng pawis.
- _____ 4. Pagtulog at paggising nang maaga.
- _____ 5. Pagtanggong kumain ng gulay at prutas.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Piliin ang mga larawang nagpapakita ng wastong pangangalaga sa sariling kalusugan. Isulat ang letra ng tamang sagot sa iyong kuwaderno.



Pagkakabuklod-buklod ng Pamilya

Aralin

WEEKS

5-6

I

Natutuhan mo sa mga nakaraang aralin ang kilalanin ang iyong sarili ayon sa iyong hilig, interes, kakayahan at maging kahinaan.

Naipakita mo rin at nasabi ang mga paraan sa pag-papaunlad nito. Nakilala at nailarawan mo na rin ang mga gawaing makabubuti at makasasama sa iyong sarili at kalusugan.

Dadako naman tayo sa iyong pamilya. Matapos na pag-aralan ang modyul na ito, ikaw ay inaasahang nakakikilala ng mga gawaing nagpapakita ng pagkakabuklod ng pamilya.

D

Kilala mo ba ang mga kasapi ng iyong pamilya? Ilan kayo at sino sino ang mga bumubuo nito?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:

Tukuyin ang mga miyembro ng iyong pamilya. Isulat ang kanilang pangalan sa loob ng lobo at maaari ring gumupit ng kanilang larawan at idikit. Magdagdag ng lobo kung kinakailangan.



PIVOT 4A CALABARZON

Ang pamilya o mag-anak ay ang pinakamaliit na bahagi ng lipunan. Ayon sa batas, ito ay karaniwang binubuo ng ama, ina at mga anak.

May mga pagkakataon na maliban sa kanila ay may iba pang kasama sa pamilya tulad ng lola, lolo, tiyo, tiya at mga pinsan. Ang iba naman ay kulang ang kasapi dahil magkalayo, nagtatrabaho sa ibang lugar o namayapa na.

Ano man ang aktwal na sitwasyon at ilan man ang kasapi, mahalaga na sila ay nagpapakita ng pagkakaisa ng isang pamilya.

Ikaw, sa pamilyang kinabibilangan mo, nakikita ba ang pagkakaisa? Ilan sa mga paraan nito ay pagsasama-sama sa pagkain, pagdarasal, pamamasyal at pagkukuwentuhan. Kasama rin ang pagtutulungan kung may gawain o suliranin na kailangang tapusin o lutasin. Susi ang mga ito sa pagkakabuklod ng pamilya.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Balikan ang iyong karanasan sa iyong pamilya. Ano ano sa mga nabanggit na pamamaraan ng pagpapakita ng pagkakabuklod-buklod ang ginagawa ninyo? Maaaring magdagdag ng iba pang gawain maliban sa mga nabanggit. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

Halimbawa:

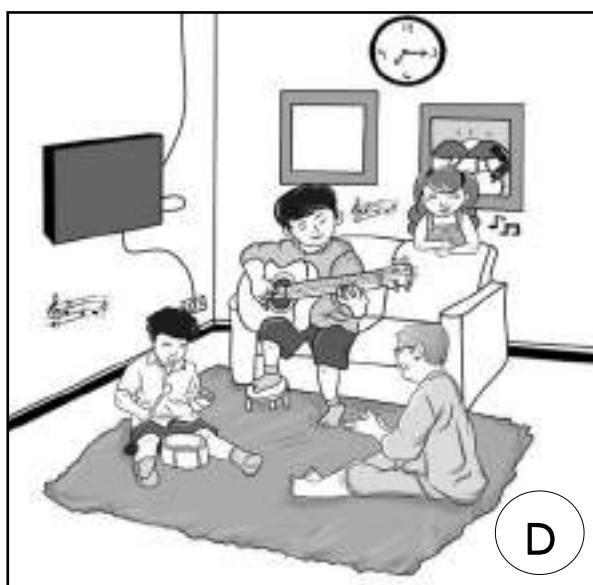
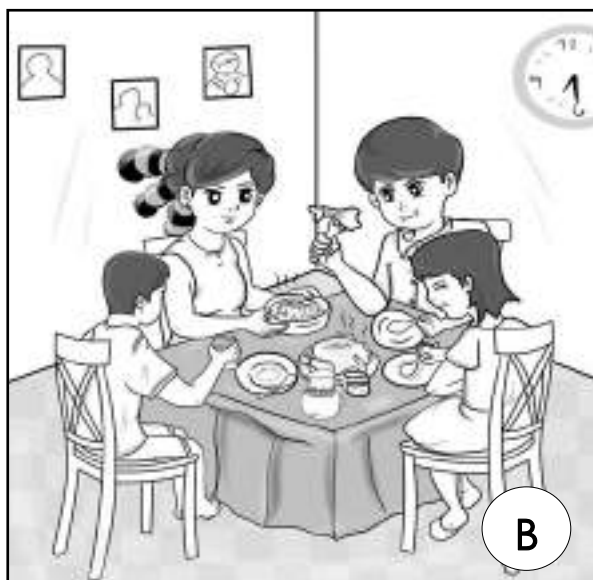
1. Nagdarasal kami tuwing gabi.
2. Tinutulungan ako ni ate sa paggamit ng kompyuter sa pag-aaral.



PIVOT 4A CALABARZON

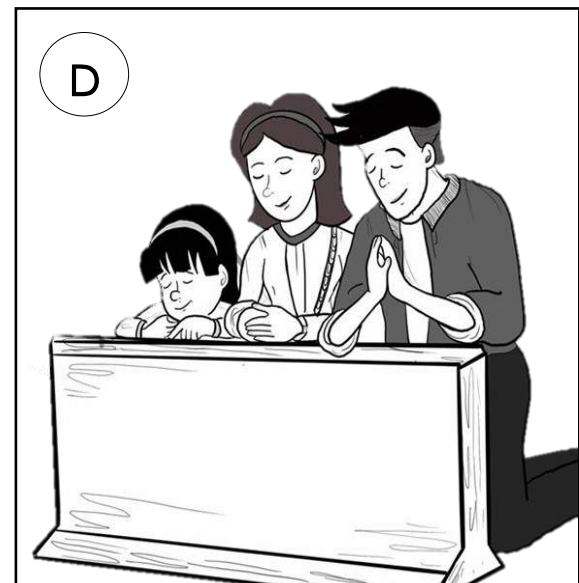
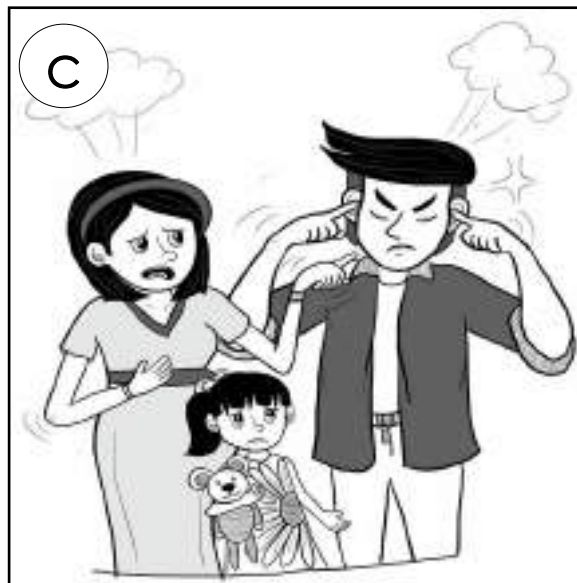
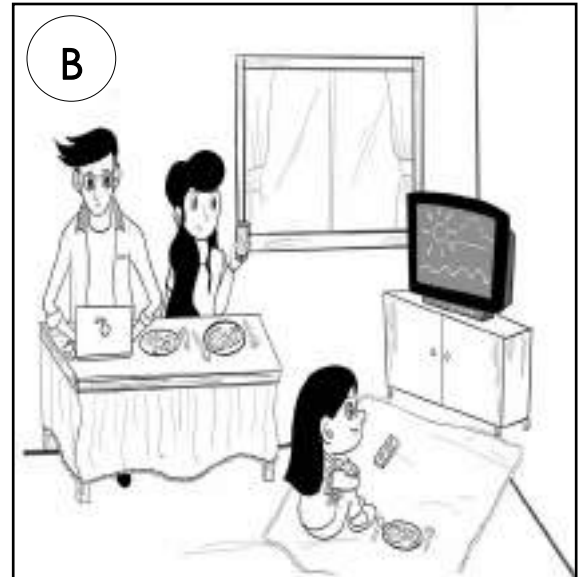
E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Tingnan ang mga larawan sa ibaba at tukuyin kung nagpapakita ang mga ito ng pagkakabuklod-buklod. Isulat ang letra ng tamang sagot sa iyong kuwaderno.



Mahusay mong natukoy ang mga larawang nagpapakita ng pagkakabuklod-buklod. Ano ano naman kaya ang mga kilos na nagpapakita ng hindi pagkakabuklod-buklod o pagkakawatak-watak ng pamilya.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Tingnan ang mga larawan sa ibaba at tukuyin kung nagpapakita ang mga ito ng hindi pagkakabuklod-buklod. Isulat ang letra ng tamang sagot.



Alin alin sa mga larawang nakita mo ang nagaganap sa inyong tahanan? Masaya ka ba sa nangyayari sa iyong pamilya?

Ano ano sa mga gawaing ipinakita sa mga larawan sa nauna at kasalukuyang pahina ang gusto mong maranasan bilang kasapi ng pamilya?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Kopyahin ang gawain sa ibaba sa iyong kuwaderno. Markahan ng tsek (/) ang patlang kung ito ay nararanasan mo sa iyong pamilya at ekis (X) naman kung hindi. Sa hanay ng kahilingan, lagyan ng 👍 kung nais mong maranasan ito at 👎 kung ayaw mo.

Kilos o Gawain	Karanasan	Kahilingan
1. Sama-samang kumakain ang pamilya.	_____	_____
2. Nag-aaway sa laruan.	_____	_____
3. Walang tumutulong sa paglilinis ng bahay.	_____	_____
4. Lahat ay nagdarasal.	_____	_____
5. Buong pamilyang namamasyal.	_____	_____

Bilang anak, kabahagi ka ba sa pagkakabuklod-buklod ng iyong pamilya? Kausapin si nanay o tatay. Tanungin upang masagot ang susunod na gawain.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Alamin mula sa iyong nanay o tatay kung paano ka nakatutulong sa pagkakabuklod-buklod ng pamilya. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.



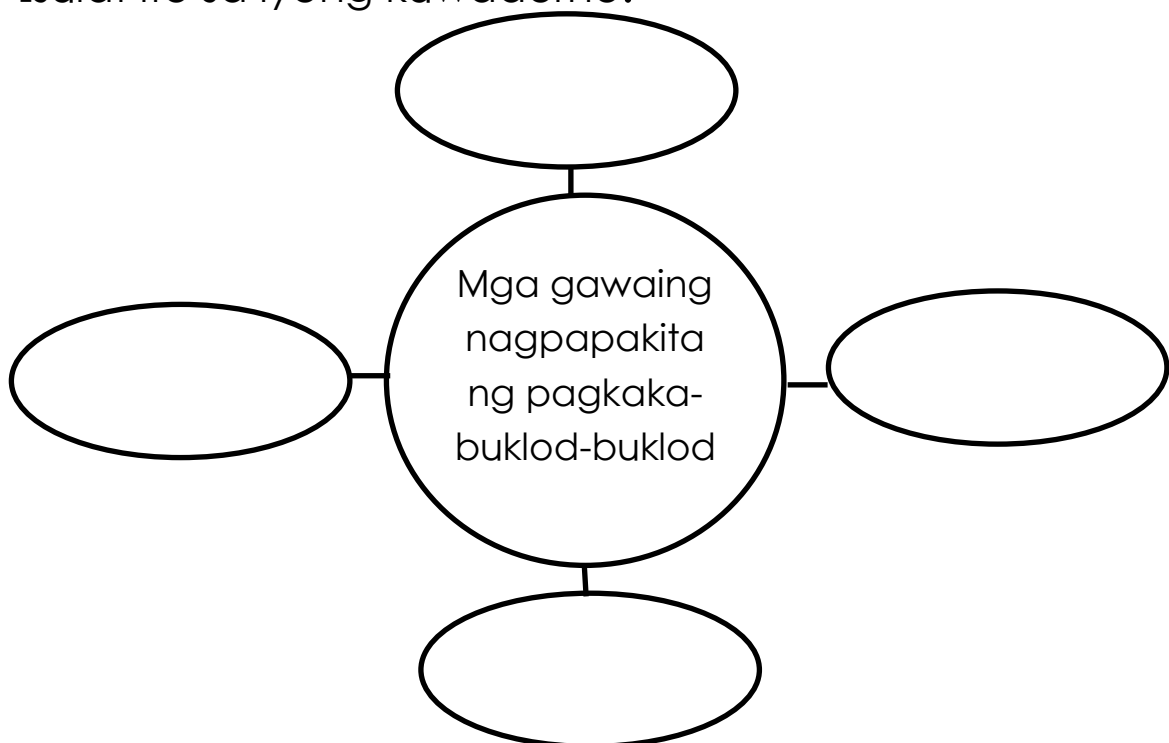
Kabahagi Ako!



Isaisip mo na ang pamilya ang pinakamaliit na bahagi ng lipunan. Gayunpaman, isa ito sa pinakamahalaga. Kompleto o kulang man ang mga kasapi, mahalagang maipakita pa rin ang pagkakabuklod-buklod.

Mangyayari ito kung ang lahat ay sama-sama sa pagganap sa mabubuting kilos o gawi. Mahalaga ang iyong papel na ginagampanan. Makibahagi ka nang may pagmamahal.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Kompletuhin ang **concept web** sa ibaba. Ilagay sa loob ng bilog ang mga gawaing nagpapakita ng pagkakabuklod ng pamilya. Isulat ito sa iyong kuwaderno.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 8: Basahin at unawain ang bawat sitwasyon. Piliin ang letra ng tamang sagot.

1. Ang pinakamaliit na yunit ng lipunan ay ang
 - A. bahay
 - B. paaralan
 - C. pamilya
2. Ang sama-samang pagsasagawa ng mabuting kilos o gawain ay palatandaan ng pamilyang
 - A. watak-watak
 - B. buklod-buklod
 - C. sira-sira
3. Ang pamilyang may pagkakabuklod-buklod ay
 - A. magkakaroon ng suliranin
 - B. maghihirap habang buhay
 - C. magiging tunay na masaya
4. Ang pinakamabisang gawain ng pagkakabuklod-buklod upang pagpalain ng Diyos ay ang
 - A. awar-araw na pagdarasal
 - B. pagkain nang sama-sama
 - C. pamamasyal ng pamilya
5. Ang paglalarawan ng pamilyang may pagkakabuklod ay tulad ng mag-anak na?
 - A. Santos na nagsisigawan at nag-aaway lagi
 - B. Pascual na sabay-sabay kumakain sa hapag
 - C. Lopez na nagsisisihan tuwing may suliranin

Pagmamalasakit sa mga Kasapi ng Pamilya

Aralin

I

Nakilala mo sa nakaraang aralin ang mga gawaing nagpapakita ng pagkakabuklod ng pamilya. Patuloy na gawin ang mga ito upang lalo kayong maging masaya.

Ngayon, matutuhan mo namang isagawa ang mga kilos na mas magpapa-lapit sa inyo sa isa't isa.

Sa pagtatapos ng araling ito, ikaw ay inaasahang nakatutukoy ng mga kilos at gawain na nagpapakita ng pagmamahal at pagmamalasakit sa mga kasapi ng pamilya. Kabilang dito ang pag-aalala sa mga kasama sa bahay at pag-aalaga kung sila ay may sakit.

D



Mahal mo ba ang mga kasapi ng iyong pamilya? Ano anong mga kilos at gawain ang paraan mo upang masabi o maipakita na mahalaga sila sa iyo?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Basahin ang mga nakasaad sa ibaba. Lagyan ng 👍 kung ito ay kilos o gawain na nagpapakita ng pagmamahal at pagmamalasakit sa ka-pamilya. Lagyan naman ng 👎 kung hindi.

- _____ 1. Pagtulong sa nanay sa paghuhugas ng plato.
- _____ 2. Paglayo sa kapatid na maysakit.
- _____ 3. Paggamit ng po at opo sa pakikipag-usap.

Mahalaga ang pagmamahal at pagmamalasakit. Ang mga ito ang nagpapatibay sa ugnayan ng bawat isa. Mahalagang maipadama o maipakita mo ang mga ito sa kanila.

Ilan sa mga paraan ang pag-aalala at pagtulong sa oras ng pangangailangan. Naipakikita ito sa pamamagitan ng pagsunod sa utos o pakiusap. Paraan din ang pag-aasikaso sa may sakit, pag-ngiti, at pagyakap sa miyembro ng pamilya.



Nais mo bang malaman kung paano ito naipakikita sa tunay na buhay? Basahin mo ang kwento tungkol sa pamilya Cruz.

Ang Pagmamalasakitan sa Pamilya

Ang mag-asawang Manny at Annie Cruz ay biniyayaan ng dalawang anak. Si Sofie ang panganay at si John naman ang bunso.

Marami ang natutuwa sa dalawang bata. Lumaki silang mababait. Maalalahanin at matulungin din sila.

Isang araw ay nagkasakit ang kanilang nanay. Sa halip na lumabas upang makipaglaro, nanatili sila sa loob ng bahay. Sa oras ng meryenda, ipinaghanda ni Sofie ng tinapay at juice si Aleng Annie. Pinainom niya ang ina ng gamot matapos kumain.

Tinawagan din niya ang kanilang tatay upang ipaalam na maysakit ang kanilang nanay.

Habang wala pa si Mang Manny ay inalagaan din ni Sofie ang kanyang nakababatang kapatid. Tahimik na naglalaro ang magkapatid habang nagpapahinga ang kanilang ina.

Ilang oras pa ang lumipas ay dumating na rin ang kanilang tatay. Masaya ito sa ipinakitang pagmamalasakit ng magkapatid.

Kinabukasan, magaling na si Aleng Annie. Sama-sama silang nagdasal upang magpasalamat sa Diyos. Namasyal din sila matapos magsimba.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Sagutin ang mga katanungan ayon sa iyong binasa. Isulat ang letra ng tamang sagot sa iyong kuwaderno.

1. Sino sino ang mga kasapi ng Pamilya Cruz?

- | | | |
|---------------|----------------|----------|
| A. Mang Manny | C. Johnie | E. Mario |
| B. Sofie | D. Aleng Annie | F. John |

2. Ano ang nangyari kay Aleng Annie?

- | | |
|--------------------|------------------------|
| A. umalis ng bahay | C. nagtinda ng gamot |
| B. nagkasakit | D. nag-alaga kay Sofie |

3. Ano anong kilos o gawain sa kwento ang nagpapakita ng pagmamahal at pagmamalasakit?

- A. pag-iwas sa may maysakit
- B. paghahanda ng pagkain
- C. pagpapainom ng gamot

E

Nakilala mo na ang mga kilos ng pagmamalasakit. Natunghayan mo rin kung paano ang mga ito naipakita ng pamilya Cruz. Ngayon, pag-usapan naman natin ang iyong sariling kilos o gawain.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Lagyan ng tsek (/) ang hanay ng iyong sagot sa bawat gawaing nakasaad.

Gawain	Madalas	Minsan	Hindi
1. Inaalagaan ko ang maysakit.			
2. Tumutulong ako sa gawaing bahay.			
3. Nakangiti ako at hindi nagdadabog kapag inuutusan.			
4. Magalang at hindi pabalang ang aking pagsagot sa magulang.			
5. Nagpapasalamat ako at nagsasabi ng I love you sa mga ka-pamilya.			

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Kumpletuhin ang pangako sa ibaba sa pamamagitan ng pagpili ng mga gawain sa itaas na nilagyan mo ng tsek (/) sa hanay ng Minsan o Hindi. Isulat ito sa iyong kuwaderno.



Ako si _____.
Nangangako ako na Madalas ko ng ipakikita ang pagmamahal at pagmamalasakit sa pamamagitan ng _____.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Punan ng angkop na kilos o gawain ang sumusunod na sitwasyon. Piliin mo sa Hanay B ang angkop na sagot sa sitwasyon na nasa Hanay A. Isulat ang letra ng tamang sagot sa iyong sagutang papel.

Hanay A	Hanay B
_____ 1. Umalis ang iyong nanay at inihabilin sa iyo ang nakababata mong kapatid.	A. alalagan ko ang aking kapatid
_____ 2. May sakit ang iyong kapatid.	B. babantayan ko siya
_____ 3. Kailangan ng tulong ng iyong tatay na iabot mo ang kaniyang gamit sa _____ pag-kukumpuni.	C. susunod ako at bibili sa tindahan
_____ 4. Naubusan ng sangkap sa pagluluto ang iyong nanay at inutusan ka niyang bumili.	D. iaabot ko ito
_____ 5. Abala ang lahat sa paglilinis ng bahay.	E. ipagpapatuloy ko ang paglalaro ng cellphone
	F. tutulungan ko sila

Natukoy mo na ang mga kilos at gawain na nagpapakita ng pagmamahal at pagmamalasakit sa kasapi ng iyong pamilya.

Sinagot mo rin kung madalas, minsan o hindi mo ginagawa ang mga ito. Kaya, maliban sa pangako, mainam na maisip at maisagawa mo ang mga kilos at gawaing ito. Mag malasakit at magmahal sa mga kasapi ng pamilya!



Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Pumili ng dalawa o tatlong kasapi ng iyong pamilya. Isulat ang bawat isa sa bawat pitak. Maaari mo rin silang iguhit at pangalanan. Sa katapat na bahagi , isulat ang mga kilos at gawain na ipakikita o gagawin mo upang maipahayag ang iyong pagmamahal at pagmamalasakit. Tingnan ang halimbawa sa ibaba. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



Tatay Melo

Magmamano ako sa tuwing siya ay darating galing sa trabaho. Ikukuha ko siya ng tubig na maiinom o ipag-titimpla ng kape.

Kasaping Pamilya	Ikilos o Gagawin ko



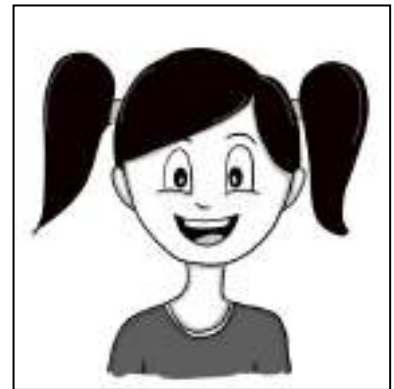
Laging tatandaan ang wastong kilos at gawain na nagpapakita ng pagpapahalaga sa bawat kasapi ng iyong pamilya.

Mahalagang maipakita o maipadama ng batang tulad mo na mahal mo sila. Ang simpleng gawain ng pagsunod at pagtulong ay palatandaan na isa kang mabuting bata. Mas matutuwa sa iyo ang lahat.



Kailangan ng iyong pamilya ang pagmamahal at pagmamalasakit mula sa bawat kasapi. Ito ang nagsisilbing pundasyon ng pagkakaroon ng masayang pagsasama.

Kaya, huwag ipagwalang bahala ito. Ipakita mo ang pag-aalala at pag-aalaga sa kanila. Gawin mo ang ikatutuwang araw-araw upang mas lalo kayong magkaroon ng pagmamahalan.

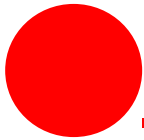


Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Isulat ang Tama kung ang sitwasyon ay nagpapakita ng pagmamahal sa kasapi ng pamilya. Isulat ang Mali kung hindi. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- _____ 1. Maysakit ang nanay ni Leo kaya inalagaan niya ang ina.
- _____ 2. Hinayaan ni Lanie na maglaro ang kanyang kapatid dahil abala siya sa panunuod ng telebisyon.
- _____ 3. Pagdating ng tatay ni Lance mula sa trabaho ay inabutan niya ito ng tsinelas pamalit sa sapatos.
- _____ 4. Agad na sumunod si Lexus nang siya ay inuutusan ng kaniyang nanay.
- _____ 5. Ipinagawa ni Lea sa mas nakababatang kapatid ang gawaing inuutos sa kanya.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 8: Unawain ang mga pahayag. Tukuyin ang kilos o gawain na nagpapakita ng pagmamahal at pagmamalasakit. Isulat ang letra ng tamang sagot.

1. Ang mga sumusunod ay nagpapakita ng mabuting asal, maliban sa
 - A. pagtulong sa mga gawaing bahay
 - B. pakikinig sa payo ng magulang
 - C. pagkuha ng gamit ng iba nang walang paalam
2. May sakit ang iyong tatay ngunit wala ang iyong nanay. Ang gagawin mo ay
 - A. aalagaan siya
 - B. iiwan siya
 - C. babalewalain siya
3. Habang nagluluto ang iyong nanay ay naubusan siya ng toyo. Makatutulong ka sa kanya kung ikaw ay
 - A. bibili ng toyo sa tindahan
 - B. magsasakit-sakitan
 - C. mag-uutos sa iba sa pagbili
4. Palaging umiiyak si Juan, nakababata mong kapatid tuwing aalis ang mga magulang mo upang magtrabaho. Nararapat na
 - A. hayaan mo na lamang hanggang tumigil
 - B. ipaubaya sa iba ang pagpapa-tigil
 - C. kausapin siya na tumigil at samahang maglaro
5. Nais hiramín ng iyong kapatid ang iyong laruan ngunit ginagamit mo pa ito. Marapat lamang na
 - A. ipagdamot ito sa kanya
 - B. ipahiram ito sa kanya
 - C. ipagamit ang ibang laruan



Susi sa Pagwawasto

Week 1

I	D	A
<p>Susi sa pagwawasto 1</p> <p>KAKAYAHAN A C B KAHINAAN</p>	<p>Susi sa pagwawasto 2</p> <p>1. Ang mahi- yaling si Mara 2. Si Mara 3. Marami siyang kahinaan 4. Pag eensayo</p>	<p>Susi sa pagwawasto 4</p> <p>1 3</p>

Weeks2

I	E	A
<p>Susi sa pagwawasto 1</p> <p>1. / 2. / 3. X 4. / 5. X</p>	<p>Susi sa pagwawasto 4</p> <p>1. Tama 2. Mali 3. Tama 4. Tama 5. Mali</p>	<p>Susi sa pagwawasto 5</p> <p>1. 2. 3. </p>

Weeks 3-4

D	E	A
<p>Susi sa pagwawasto 1</p> <p> </p>	<p>Susi sa pagwawasto 3</p> <p>1. A 2. F 3. E 4. D 5. B</p>	<p>Susi sa pagwawasto 5</p> <p>1. 2. 3. 4. 5. </p>

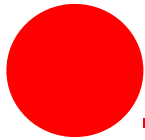
Weeks 5-6

E	A
<p>Susi sa pagwawasto 1</p> <p>1. A 2. B 3. D</p>	<p>Susi sa pagwawasto 8</p> <p>1. C 2. B 3. C 4. A 5. B</p>

Weeks 7-8

E	A
<p>Susi sa pagwawasto 5</p> <p>1. B 2. A 3. D 4. C 5. F</p>	<p>Susi sa pagwawasto 8</p> <p>1. C 2. A 3. A 4. C 5. B</p>

A
<p>Susi sa pagwawasto 7</p> <p>1. TAMA 2. MALI 3. TAMA 4. MALI</p>



Sanggunian

Department of Education. 2016. "K to 12 Edukasyon sa Pagpapakatao Gabay Pangkurikulum." *lrmds.deped.gov.ph*. May. Accessed April 2, 2020. <https://lrmds.deped.gov.ph/detail/5451>.

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

Habijan, et. al. 2017. *Edukasyon sa Pagpapakatao Unang Baitang*. Pasig City: Department of Education Bureau of Learning Resources.

Juanitez, 2015. Kahalagahan ng Pamilya.

Mabanglo, (n.d.). Family Resource Kit ng UH-Manoa Center on the Family.

Reyes, 2015. Halaga ng pagkain ng sabay ng isang Pamilya.

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

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

