



DEPARTMENT OF EDUCATION
SCHOOLS DIVISION OF NEGROS ORIENTAL
REGION VII

Kagawasan Ave., Daro, Dumaguete City, Negros Oriental



Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 1:

**MGA ANGKOP AT INAASAHANG KAKAYAHAN AT KILOS
SA PANAHOON NG PAGDADALAGA/ PAGBIBINATA**

(Linggo: Una)



Edukasyong Pagpapakatao – Ikapitong Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan –Modyul 1: MGA ANGKOP AT INAASAHANG KAKAYAHAN AT
KILOS SA PANAHOON NG PAGDADALAGA/ PAGBIBINATA

Ikalawang Edisyon, 2021

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.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon
Kalihim: Leonor Magtolis Briones
Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Venus V. Mañoza

Editor: Venus V. Mañoza

Tagasuri: Lorna R. Renacia, Hana Lou G. Gabay, Ana Melisa T. Venido,
Macrina K. Villaluz

Tagaguhit:

Tagalapat: Venus V. Mañoza

Tagapamahala: Senen Priscillo P. Paulin, CESO V

Fay C. Luarez, TM, Ed.D., Ph.D.

Nilita L. Ragay Ed. D.

Adolf P. Aguilar

Rosela R. Abiera

Maricel S. Rasid

Elmar L. Cabrera

Donre B. Mira

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education –Region VII Schools Division of Negros Oriental

Office Address: Kagawasan, Ave., Daro, Dumaguete City, Negros Oriental

Tel #: (035) 225 2376 / 541 1117

E-mail Address: negros.oriental@deped.gov.ph

Paunang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang Edukasyon sa Pagpapakatao 7 ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling Ang Kahalagahan ng Mabuting Pagpapasya sa Uri ng Buhay.

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 karagdagan sa materyal ng pangunahing teksto, makikita ninyo ang kahong ito sa pinakakatawan ng modyul:



Mga Tala para sa Guro

Ito'y naglalaman ng mga paalala, panulong o estratehiyang magagamit sa paggabay sa mag-aaral.

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 7 ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul ukol sa araling Ang Kahalagahan ng Mabuting Pagpapasya sa Uri ng Buhay.

Ang kamay ay madalas gamiting simbolo ng kakayahan, aksyon at layunin. Sa pamamagitan ng ating mga kamay tayo ay maaaring matuto, lumikha, at magsakatuparan ng gawain. Ang kamay sa tulong-aral na ito ay sumisimbolo na ikaw, bilang isang mag-aaral, ay may angking kakayahang matutuhan ang mga kaugnay na kompetensi at kasanayan. Ang iyong pang-akademikong tagumpay ay nakasalalay sa iyong sarili o sa iyong mga kamay.

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 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 sa iyong mga magulang, 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

MGA KASANAYANG PAMPAGKATUTO:

Natutukoy ang mga pagbabago sa kanyang sarili mula sa gulang na 8 o 9 hanggang sa kasalukuyan sa aspetong:

- a. Pagtatamo ng bago at ganap na pakikipagugnayan (more mature relations) sa mga kasing edad (Pakikipagkaibigan)
- b. Pagtanggap ng papel o gampanin sa lipunan
- c. Pagtanggap sa mga pagbabago sa katawan at paglalapat ng tamang pamamahala sa mga ito.
- d. Pagnanais at pagtatamo ng mapanagutang asal sa pakikipagkapwa/ sa lipunan
- e. Pagkakaroon ng kakayahang makagawa ng maingat na pagpapasya
- f. Pagkilala ng tungkulin sa bawat gampanin bilang nagdadalaga / nagbibinata.

(EsP7-PS-Ia-1.1)

Mga Layunin

Sa modyul na ito, inaasahang maipamamalas mo ang sumusunod na kaalaman, kakayahan at pag-unawa:

Kaalaman: Nasusuri ang mga angkop na hakbang tungo sa paglinang na inaasahang kakayahan at kilos (developmental tasks) sa panahon ng pagdadalaga/pagbibinata

Saykomotor: Nakapaghahambing sa mga pagbabagong sa sarili noon nasa kabaatan at sa panahon ng pagdadalaga/pagbibinata

Apektiv: Napasisidhi ang pagagawa ng maingat na pagpapasya at ang pagkakaroon ng mabuting asal sa buhay



Subukin

Panuto: Basahin at unawaing mabuti. Isulat ang titik ng pinakaangkop na sagot sa sulatang papel.

1. Ang sumusunod ay mahahalagang layunin ng inaasahang kakayahan at kilos (developmental tasks) sa bawat yugto ng pagtanda ng tao maliban sa:
 - A. Nagsisilbing gabay kung ano ang inaasahan ng lipunan sa bawat yugto ng buhay
 - B. Nakatutulong upang malinang ang kakayahang iakma ang sarili sa mga bagong sitwasyon
 - C. Nagtuturo sa isang nagdadalaga/nagbibinata ng mga nararapat na gawin na akma sa kanilang edad
 - D. Nagsisilbing pangganyak o motibasyon upang mawin na isang nagdadalaga/nagbibinata ang inaasahan sa kanilang edad
2. Ang sumusunod ay ilan sa mga inaasahang kakayahan at kilos na dapat malinang sa panahon ng pagdadalaga / pagbibinata maliban sa _____.
 - A. Pagsisikap na makakilos nang angkop sa kanyang edad
 - B. Pagtanggap ng papel sa lipunan na angkop sa babae o lalaki
 - C. Pagtatamo at pagtanggap ng maayos na ugali sa pakikipagkapwa
 - D. Pagtatamo ng bago at ganap na pakikipag-ugnayan sa mga kasing edad

NegOr_Q4_EsP7_Modyul4_v2

Basahin at unawain ang mga talata sa ibaba. Pagkatapos, sagutin ang bilang 3-4.

Pagtuntong ng isang bata sa kanyang ika labintatlong taon, nagsisimula ang matulin at kagyat na pagbabago sa kanyang pag-iisip at pag-uugali. Kung dati ay kuntento na ang isang batang lalaki sa paglalaro, ngayon ay tila naaakit na siyang tumingin sa kababaihan. Gayundin ang isang batang babae: nagsisimula na rin siyang kumilos na tulad sa isang ganap na babae.

Sa panig ng kalalakihan, nagiging masilakbo ang kanilang pag-iisip at pag-uugali: laging tila humaharap sa hamon na susubok sa kanilang katapangan. Nagiging mapangahas sila sa anumang bagay, waring ipinagwawalambahala ang panganib, nagkukunwarinng hindi nababalisa sa anumang suliranin. Ito ang panahon na tila naghihimagsik ang isang kabataan, waring di matanggap ang katotohanang hindi pa siya ganap na lalaki at nagpupuyos ang kalooban na pasubalian ito sa mundo. Ito ang panahon na ang isang lalaki ay wala pang napapatunayan sa kanyang sarili at sa iba, kaya napakalaki ng kanyang kawalan ng seguridad, laging humahanap ng pagkakataon na ipakita ang kanyang kahalagahan. Sa panig ng kababaihan, ang isang nagdadalaga ay nagsisimulang iwan ang daigdig ng mga manika at laruan, nag-iingat na kumilos nang magaslaw o tila bata. Isa siyang bulaklak na nagsisimulang mamukadkad.

Ano ang pangunahing paksa ng sanaysay?

- A. Ang pagbabago sa panahon ng pagdadalaga/pagbibinata.
- B. Ang mga karanasan na pinagdaraan ng mga nagdadalaga/nagbibinata.

- C. Ang damdamin ng mga nagdadalaga/nagbibinata sa mga pagbabagong kanilang pinagdaraan
- D. Ang pagkakaiba ng pagbabagong pinagdaraan ng isang nagdadalaga at nagbibinata
3. Ano ang pangunahing pagkakaiba ng isang nagdadalaga sa isang nagbibinata ayon sa paglalarawan?
- A. Ang nagbibinata ay walang seguridad at ang nagdadalaga ay nakararamdam ng kalituhan.
- B. Ang nagbibinata ay nagiging mapangahas at ang nagdadalaga ay hindi na naglalaro ng manika at iba pang laruan.
- C. Ang nagbibinata ay nagiging masidhi ang pag-iisip at damdamin at ang nagdadalaga ay nagsisimulang maging pino sa kanilang kilos.
- D. Ang nagbibinata ay nagsisimulang maging matapang at ang nagdadalaga ay nagsisimula nang kumilos na tulad ng isang ganap na babae.
4. Basahin ang mga katangian ng mga tinedyer sa ibaba. Ano ang mahuhubog kung ipagpapatuloy ng bawat isa ang kanyang gawi?
- Palaging sinasabi ni Rosemarie sa kanyang sarili na hindi siya perpekto, alam niyang sa bawat pakakamali ay mayroong siyang matututuhan.
 - Hinahasa ni Stephanie ang kanyang kakayahang suriin at tayahin ang kanyang sariling mga pagtatanghal bilang isang mang-aawit.
 - Hindi hinahayaan ni Anthony na talunin ng takot at pag-aalinlangan ang kanyang kakayahan.
 - Hindi natatakot si Renato na harapin ang anumang hamon upang ipakita niya ang kanyang talento.
- A. Tapang
- B. talento at kakayahan
- C. tiwala sa sarili
- D. positibong pagtingin sa sarili
5. Bakit mahalaga ang pagtatamo ng bago at ganap na pakikipag-ugnayan sa mga kasing-edad sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata?
- A. Upang masiguro niya na may tao na tatanggap sa kanyang mga kalakasan at kahinaan
- B. Upang magkaroon siya ng kalaro na magtuturo sa kanya ng pakikipagugnayan sa mga kasing-edad
- C. Upang mapatunayan sa lahat ng tao na may kakayahan siyang makipagugnayan nang maayos sa kanyang kasing edad
- D. Upang magkaroon siya ng makakasundo na tutulong sa kaniya upang matanggap sa isang pangkat na labas sa kanyang pamilya
6. Sa yugto ng maagang pagdadalaga o pagbibinata, inaasahan na ang pagkakaroon ng tinedyer ng kasintahan (girlfriend/boyfriend). Ang pangungusap ay:

- A. Tama, dahil mahalagang mamulat ang nagdadalaga o nagbibinata sa pagbuo ng relasyon sa katapat na kasarian sa maagang panahon.
 - B. Tama, dahil ito ay makatutulong sa kanya upang matutong humawak ng isang relasyon at maging handa sa magiging seryosong relasyon sa hinaharap.
 - C. Mali, dahil mahalagang masukat muna ang kahandaan ng isip at damdamin ng isang nagdadalaga/nagbibinata sa paghawak ng isang seryosong relasyon
 - D. Mali, dahil hindi pa nararapat na magkaroon ng seryosong relasyon ang isang tinedyer
7. Si Cleofe ay iskolar sa isang pamantasang mataas ang kalidad. Napaliligiran siya ng mga mayayaman na kamag-aral. Labis ang kanyang pagkabalisa dahil alam niyang hindi naman siya makasasabay sa mga ito sa maraming bagay. Ano ang pinakamakatuwirang gawin ni Cleofe?
- A. Makipagkaibigan lamang siya sa kapwa niya mga iskolar na mahirap din.
 - B. Ipakita niya ang kanyang totoong pagkatao.
 - C. Kausapin niya ang kanyang mga magulang upang bumili ng mga gamit at damit na halos katulad ng sa mga mayayamang kamag-aral.
 - D. Makiangkop sa kamag-aral na mayaman sa oras na sila ang kasama at sa mga kapwa niyang iskolar na mahirap kung sila naman ang kasama.
8. Masasabi lamang na ganap ang pakikipag-unayan kung handang ipaalam ang lahat sa kapwa. Ang pangungusap ay:
- A. Tama, dahil ito ay nagpapakita ng tiwala sa kapwa.
 - B. Tama, dahil ito ang magiging simula ng isang malalim na pakikipagugnayan.
 - C. Mali, dahil sa kasapi ng pamilya lamang nararapat na sabihin ang lahat ng sikreto.
 - D. Mali, dahil mahalagang magkaroon ng limitasyon upang hindi magamit ang mga impormasyon tungkol sa sarili laban sa kanya sa hinaharap.
9. Si Bernard ay mababa ang tiwala sa sarili sa kabila ng kanyang talento. Hindi niya ito ipinakikita sa paaralan dahil sa takot na hindi ito maging kalugodlugod sa iba pang mga mag-aaral. Ano ang makatuwirang gawin ni Bernard?
- A. Kausapin niya ang kanyang sarili at sabihin na hindi matatalo ng hindi pagtanggap ng iba sa kanyang talento ang kanyang pagnanais na umangat dahil sa kanyang kakayahan.
 - B. Humingi siya ng papuri mula sa kanyang mga kaibigan at kapamilya na makatutulong upang maiangat ang kanyang tiwala sa sarili.
 - C. Harapin niya ang mga hamon nang may tapang at hayaang mangibabaw ang kanyang kalakasan.
 - D. Huwag niyang iisipin na mas magaling ang iba sa kanya, bagkus isipin niya na siya ay nakaaangat sa lahat.



Balikan

Marahil napapansin mo na ang malaki mong pagbabago mula noong ikaw ay nasa mga unang taon mo sa elementarya. Marami kang ginagawa noon na ayaw mo nang gawin ngayon. At maging ang mga tao sa iyong paligid ay napapansin mong nag-iiba na ng kanilang paraan ng pakikitungo sa iyo.

Nalilito ka na ba? Minsan tinatawag kang bata; minsan naman ay sinasabing dalaga o binata ka na. Nakalilito talaga. Ikaw ay nasa yugto ng buhay mo na tinatawag na panahon ng unti-unting pagbabago (transition period) o paglipat mula sa isang yugto ng buhay patungo sa susunod. Ikaw ngayon ay tumatahak sa yugto ng pagdadalaga o pagbibinata (adolescence). Ang mga nagdadalaga o nagbibinata ay bumubuo ng kanilang sariling kahulugan ng pagiging lalaki o babae. Ngunit hindi pa rin naiaalis na ibatay ito sa nakagisnang kultura.

Sa tulong at paggabay ng mga nakatatanda, kailangang mabigyan ng pagkakataon ang bawat isa na hubugin ang kanilang mga papel sa lipunan bilang lalaki at babae. Habang lumilipas ang panahon at ikaw ay nagkakaisip, nakikita mo ang unti-unting paglawak ng mundong iyong ginagalawan. Sa modyul na ito makikilala mo kung ano ba talaga ang dapat gawin at ano ba talaga ang tungkulin mo sa panahong ito.



Tuklasin

Profayl Ko, Noon at Ngayon

Panuto: Punan ang tsart sa ibaba. Sa hanay ng “Ako Ngayon”, isulat ang mga pagbabagong iyong itinala sa naunang gawain. Sa hanay ng “Ako Noon”, itala naman ang iyong mga katangian noong ikaw ay nasa gulang na 8 hanggang 11 taon.

	Ako Noon (Gulang na 8-11)	Ako Ngayon
Pakikipag-ugnayan sa mga kasing-edad	Hal. Kalaro ko ang aking mga kaibigan.	Hal. Karamay ko ang mga kaibigan ko sa mga hinaharap na suliranin.
Papel sa lipunan bilang babae o lalaki	Hal. Tungkulin ko ang maging isang mabuting mag-aaral.	Hal. Natgtrabaho at nag-aaral ako para makapasok sa mas mahusay na trabaho.

Pagtanggap sa mga pagbabago sa katawan at paglalapat ng tamang pamamahala	Hal. Naliligo ako araw araw upang manatiling malinis ang katawan.	Hal. Maliligo ako at maglagay ng tawas sa kili-kili upang manatiling mabango at malinis.
---	---	--

Ngayon ikaw naman:

	Ako Noon (Gulang na 8-11)	Ako Ngayon
Pakikipag-ugnayan sa mga kasing-edad		
Papel sa lipunan bilang babae o lalaki		
Pagtanggap sa mga pagbabago sa katawan at pagllapat ng tamang pamamahala.		

Rubriks/Pamantayan sa Gawain/Tuklasin

Kraytirya	10	8	6	4	2
Nilalam an	Nakapagbibigay ng anim sagot na makatotohanan noon at ngayon	Nakapagbibigay ng apatlimang sagot na makatotohanan noon at ngayon	Nakapagbibigay ng tatlong sagot na makatotohanan noon at ngayon	Nakapagbibigay ng dalawa o isang sagot na makatotohanan noon at ngayon	Walang kasagutan
Kaayusan	Napakahusay ang pagpakabuo ng naitala	Mahusay ang pagpakabuo ng naitala	Katamtaman ang pagpakabuo ng naitala	Di maayos ang pagkatala	Walang naitla

Tanong

1. Paano mo ihahambing ang iyong sarili noon at sarili ngayon?
2. Naibigan mo ba ang mga pagbabago sa iyong sarili bilang nagdadalaga/nagbibinata? Ipaliwanag.
3. Makatutulong ba ang mga pagbabagong ito sa iyo? Sa paanong paraan?
4. May masama bang maidudulot sa iyo ang mga pagbabagong ito? Sa paanong paraan?

MGA ANGKOP AT INAASAHANG KAKAYAHAN AT KILOS SA PANAHOON NG PAGDADALAGA/ PAGBIBINATA



Suriin

Bilang isang nagdadalaga o nagbibinata maraming mga pagbabagong nagaganap sa iyo. Ang lahat ng ito ay mahalaga para sa iyong patuloy na pagunlad bilang tao. Sa huli, ang lahat ng mga pagbabagong ito ay makatutulong upang magampanan mo nang maayos o epektibo ang iyong mga tungkulin sa lipunan.

Narito ang ilan sa paglalarawan ng mga inaasahang kakayahan at kilos:

1. Pagtatamo ng bago at ganap na pakikipag-ugnayan (more mature relations) sa mga kasingedad. Ang sumusunod ay maaring makakatulong sa iyo
 - a. Alamin mo kung ano talaga ang iyong nais
 - b. Ipakita ang tunay na ikaw
 - c. Panatilihin ang bukas ang komunikasyon
 - d. Tanggapin ang kapwa at kaniyang tunay na pagkatao
 - e. Panatilihin ang tiwala sa isa't isa
 - f. Maglaro at maglibang
 - g. Mahalin mo ang iyong sarili
2. Pagtanggap ng papel sa lipunan na angkop sa babae o lalaki
3. Pagtanggap sa mga pagbabago sa katawan at paglalapat ng tamang pamamahala sa mga ito

Ilan sa mga inaasahang kakayan at kilos ng isang nagdadalaga/nagbibinata ay ang sumusunod:

- Pagtamo at pagtanggap ng mapanagutang asal sa pakikipagkapwa. (Desiring and achieving socially responsible behaviour).

Ang pagiging mapanagutan sa pakikipagkapwa ay lagpas na sa simpleng paggalang sa kapwa. Ito ay pag-unawa at pagbibigay-halaga sa katotohanang hindi nabubuhay ang tao para lamang sa kaniyang sarili. Kailangan natin ang ibang tao upang tunay na makita ang ganda at halaga ng buhay. Para sa isang nagdadalaga o nagbibinata, mahalaga ito upang tunay na makilala ang kaniyang pagkatao, upang matukoy kung saan siya nababagay sa lipunan at upang mabuo ang kaniyang tiwala na makibahagi sa anumang gawain o trabaho.

- Pagkakaroon ng kakayahang makagawa ng maingat na pagpapasiya.

Sa yugto ng pagdadalaga o pagbibinata, kinakailangang matutong linangin ang kakayahan sa maingat na pagpapasiya. Mahalagang sumangguni sa mga nakatatanda o awtoridad na higit na may alam sa mabuting pamumuhay (tulad ng magulang o kapatid) sa mga pasiyang gagawin; ngunit

sanayin na ang sarili na piliin ang patungo sa kabutihan – yaong makabubuti sa sarili, sa kapwa, pamayanan at sa bansa.

- Pagkilala ng tungkulin sa bawat gampanin bilang nagdadalaga / nagbibinata.
Ang bawat tao ay ipinanganak sa mundo upang gampanan ang kanyang misyon sa buhay. Ang misyong ito ay makakamit sa pamamagitan ng pagtupad ng iba't ibang tungkulin. Wika nga ng marami, tayo ay nasa mundo upang gumanap ng ating mga misyon.



Pagyamanin

Panuto: Tuklasin mo ang paraan ng iyong gagawing pagpili sa sitwasyong ito. Pag-aralan ang *case study* sa ibaba. Ano ang iyong gagawin kung ikaw ay nahaharap sa ganitong sitwasyon? Piliin ang iyong gagawin sa apat na pagpipilian at sagutin ang mga tanong pagkatapos.

Habang naglalakad ka, may nakita kang *wallet* sa kalsada. Nang tingnan mo ito ay naglalaman ng limang libong piso. Nang tingnan mo ang *wallet* pag-aari pala ito ng kaibigan mo.



2021. <https://www.nbcnews.com>

Sa apat na pagpipiliang gawin, tukuyin mo kung ito ay tama o mali. Pangatuwiranang ang iyong sagot, isulat sa espasyo para sa paliwanag. Gawing gabay ang ilustrasyon sa ibaba.

1. Hahayaan ko lang ito tatal hindi naman ito sa akin.

() TAMA () MALI

2. Ibibigay ko ito sa kaibigan ko na nagmamay-ari nito.

() TAMA () MALI

3. Kukunin ko ito para ipambili ng gamot ng tatay ko.

() TAMA () MALI



4. Ituturo ko ito sa kasama ko para siya ang sasabihin kong kumuha

() TAMA () MALI



Isaisip

Panuto: Sumulat ng isang pagninilay tungkol sa ginawang Tsart ng Aking Paraan ng Paglinang sa mga Inaasahang Kakayahan at Kilos Pamamahala sa mga ito.

Ang natutunan ko ay

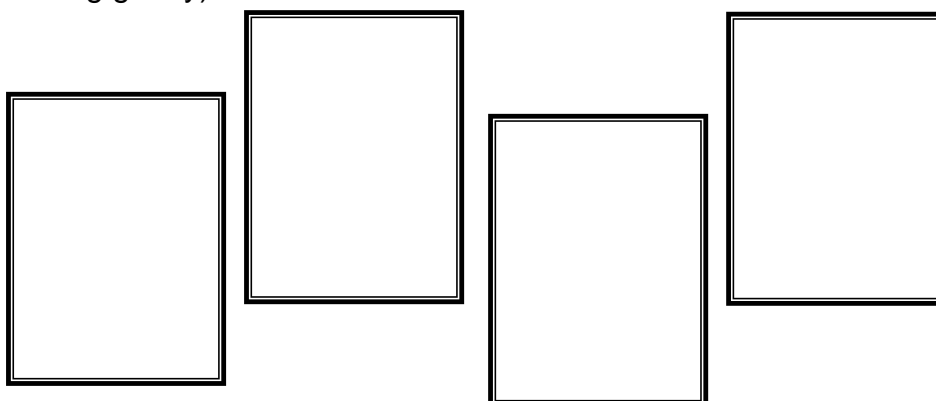
Ang nahihinuha ko ay

Ang isasabuhay ko ay



Isagawa

Panuto: Matapos natin makalap ang mga kaalaman, maaring alam mo na ang iyong mga gampanin sa buhay. Bumuo ng isang paglalarawan sa pamamagitan ng “*Picture Collage*”. Humanap ng mga larawan na nagpapakita ng iyong mga gampanin sa buhay. Gupitin ito at idikit sa *bondpaper*. Halimbawa ng mga larawan ay ang pagganap sa iyong tungkulin, ang paraan ng pakikipagkapwa, mga mabuting asal at maingat na pagpasya. (Tingnan ang pamantayan sa ibaba bilang gabay).



Rubriks sa Photo Collage

Pamantayan	Katangi-tangi 10	Mahusay 8	Nalilinang 5	Nagsisimula 2
Nilalaman	Ang larawan ay naglalaman ng komprehensibo , tumpak at may kalidad na impormasyon.	Ang larawan ay naglalaman ng ,tumpak at may kalidad na impormasyon.	Ang larawan ay naglalaman ng tumpak impormasyon	Ang kulangay kulang sa impormasyon.
Organisasyon	Maayos, detalyado at madaling maunawaan ang daloy ng mga kaisipan at impormasyong inilahad	May wastong daloy ng kaisipan at madaling maunawaan ang impormasyon	May lohikal na organisasyon ngunit hindi sapat upang mailahad ang impormasyon.	Hindi maayos at hindi maunawaan ang mga impormasyon
Mensahe	May malinaw at malawak na mensahe	May malinaw na mensahe	Limitado ang mensahe	Malabo at limitado ang mensahe
Pagkamalikhain	Ang pagkakagawa at paglalahad ng photo collage ay nilapatan ng mataas na antas ng pagkamalikhain	Ang pagkakagawa at paglalahad ng photo collage nilapatan ng malikhaing pamamaraan	Ang pagkakagawa at paglalahad ng photo collage ay hindi gaanong nilapatan ng malikhaing pamamaraa	Ang pagkakagawa at paglalahad ng photo collage ay hindi nilapatan ng anumang malikhaing pamamaraa



Karagdagang Gawain

Panuto: Kausapin ang mas nakakatanda pa sa iyo, maaring ang iyong mga magulang, kapatid, Lola o lolo, o sino man na mas nakakakilala sa iyo. Gumawa ng isa panayam sa mga pagbabago sa iyong sarili. Maaring pagbabago sa iba't-ibang aspeto(pangangatwan, pag-iisip, pagtupad sa tungkulin, sa damdamin, pakikipag-ugnayan). Humingi rin ng payo kung paano mo mapamahalaan ang pagbabagong itp. Itala ito sa iyong kuwaderno. Matapos ang panayam ay gumawa ng talaan sa iyong nakuhang mga impormasyon. Isulat ito sa short bond paper.

	Pagbabago sa sarili	Hakbang/Paraan sa Paglinang
1. Pakikipagugnayan (more mature relations) sa mga kasing edad (Pakikipagkaibigan)		
2. Pagtanggap ng papel o gampanin sa lipunan		
3. Pagbabago sa katawan at paglalapat ng tamang pamamahala		



Susi sa Pagwawasto

Subukin	1. C	6. D	Tayahin	1. T
	2. A	7. C		2. T
	3. A	8. B		3. M
	4. C	9. D		4. T
	5. D	10. C		5. T

Sanggunian

Dy, Manuel Jr., Leaño, Gayola, Sheryll, Marivic, Brizuela, Mary Jean, Querijero, Ellanore. 2013. *Edukasyon sa Pagpapakatao-ika-Pitong Baitang Kagamitan ng Mag-aaral*. . Pasig City: Kagawaran ng Edukasyon.

2021. <https://www.nbcnews.com>. June 21. Accessed February 17, 2022.

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

Department of Education – Schools Division of Negros Oriental
Kagawasan, Avenue, Daro, Dumaguete City, Negros Oriental

Tel #: (035) 225 2376 / 541 1117

Email Address: negros.oriental@deped.gov.ph

Website: lrmds.depednodis.net

