



DEPARTMENT OF EDUCATION  
SCHOOLS DIVISION OF NEGROS ORIENTAL  
REGION VII

Kagawasan Ave., Daro, Dumaguete City, Negros Oriental



# Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 2:

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

**(Linggo: Ikalawa)**



**Edukasyong Pagpapakatao – Ikapitong Baitang**  
**Alternative Delivery Mode**  
**Unang Markahan –Modyul 2: 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:**

Natatanggap ang mga pagbabagong nagaganap sa sarili sa panahon ng pagdadalaga/pagbibinata.

**(EsP7PSIa-1.2)**

### **Mga Layunin**

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

**Kaalaman:** Nasusuri ang mga pagbabagong naganap sa aspetong pangkaisipan, panlipunan, pandamdamin at moral.

**Saykomotor:** Nakapagbibigay ng mga patunay na gumagawa ng hakbang tungo sa pagtanggap sa pagbabago sa sarili.

**Apektiv:** Napapahalagahan ang mga pagbabago sa sarili sa bawat aspeto.

.

## **Subukin**

Panuto: Basahin at unawaing mabuti ang mga tanong. Isulat ang titik ng pinakaangkop na sagot sa inyong sagutang papel.

1. Ang mga sumunod ay palatandaan sa pag-unlad sa aspetong pangkaisipan maliban sa isa?
  - A. Mas nakapagmemorya
  - B. Nakagawa ng pagpapalano sa hinaharap
  - C. Nahihilig sa pagbabasa
  - D. Naging emosyonal
2. Saan nagiging mahusay ang isang nagbibinata at nagdadalaga gamit ang kanilang pag-iisip?
  - A. Paglalaro at pag-eehersisyo
  - B. Mas nakapagmemorya
  - C. Pakikipagkaibigan
  - D. Wala sa nabanggit
3. Isa sa mga palatandaang pandamdamin ng tinedyer ay ang mga sumusunod maliban sa isa.
  - A. Madalas mainitin ang ulo
  - B. Nag-alala sa kasikatan
  - C. Nahihilig sa pagbabasa
  - D. Madalas malalim ang iniisip
4. Ano ang kailangang gawin ng isang nagdadalaga at nagbibinata upang maiwasan ang stress o nakakahiyang reaksiyon dahil sa pagharap sa pagbabago?
  - A. Malilinig ang kakayahang iakma ang sarili sa bagong sitwasyon
  - B. Nagsilbi pang ganyak o motibasyon
  - C. Nagsisilbing gabay
  - D. Lahat ng nabanggit
5. Sa panahon ng pagdadalaga o pagbibinata, may walong inaasahang kakayahan at kilos na dapat malinang ayon kay Havighurst (Hurlock, 1982, p.11). Alin sa sumusunod ang hindi kabilang sa pagbabagong ito?
  - A. pagtanggap sa mga pagbabago sa katawan at paglapat ng tamang pamamahala sa mga ito
  - B. pagkakaroon ng kakayahang makagawa ng maingat na pagpapasya
  - C. pagkakaroon ng mga pagpapahalaga (values) na gabay sa mabuting asal
  - D. ikakahiya ang pagbabago na naganap sa sarili
6. Si Anna ay namamasyal kasama ang mga magulang sa mall. Nakita niya ang kanyang mga kaibigan at ito ay walang kasamang mga magulang. Natatakot si Anna na makita ng mga kaibigan na kasama ang mga magulang dahil baka tuksuhin siya nito. Ano ang pinakamainam gawin ni Anna.
  - A. lumayo sa magulang at pumunta sa ibang bahagi ng mall
  - B. haya-ang makita ang mga magulang at huwag mahiyang kasama ito.
  - C. lapitan ang kaibigan at sabihing wala kang kasama.
  - D. magtago upang hindi makita ng mga magulang.

7. 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 ng 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 tinedger.
8. Masasabi lamang na ganap ang pakikipag-ugnayan 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 pakikipag-ugnayan.
  - C. Mali, dahil sa kasapi ng pamilya lamang nararapat na sabihin ang lahat ng sikreto.
  - D. Mali, dahil mahalagang magkaroon ng limitasyon upang hindiin magamit ang mga impormasyon tungkol sa sarili laban sa kanya sa hinaharap.
9. Ang pagbabahagi ng iyong nararamdaman, ninanais, mga plano, mga takot, kasiyahan at iba pa ay mahalaga tungo sa isang ganap na pakikipag-ugnayan. Ito ay isa sa inaasahang kilos ng isang nagdadalaga/nagbibinata. Ano ang makabuluhang gawin upang malinang ang pagbabagong ito?
- A. Ilayo ang sarili sa pakikipag-ugnayan sa kapwa.
  - B. Tanggapin kung ano ang meron lamang
  - C. Panatilihin bukas ang komunikasyon upang mas maingat ka sa pakikitungo sa kapwa.
  - D. Balewalain ang damdamin ng iba at sabihin kung anuman ang nais.
10. Bilang isang nagdadalaga/nagbibinata isa sa pagbabagong maaring maganap ay ang pagkakaroon mo ng sariling desiyon sa nanaisin. Alin ang mas makatulong sa iyo upang maisakatuparan ang nais?
- A. Alamin kung ano talaga ang nais
  - B. Tanggapin ang kapwa at ang kanyang pagkatao
  - C. Panatilihin ang tiwala sa isa't-isa
  - D. Lahat ng nabanggit





## **Balikan**

Ang yugto ng pagdadalaga o pagbibinata ay yugto ng kalituhan, hindi lamang para sa iyo kundi maging sa mga taong nasa sapat na gulang sa iyong paligid. Marahil maging sila hindi malaman kung paano ka na ituturing. Isa ka bang bata pa o papunta na sa pagiging matanda?

Gaano man kalaki ang hamon sa iyo, kailangan mong harapin ang mga ito. Kailangang handa ka at taglay mo ang mga kaalaman na makatutulong sa iyo upang maging matatag ka sa iyong pagharap sa hamon ng pagdadalaga o pagbibinata.



## **Tuklasin**

1. Ano-ano ba ang pagbabago na inyong napapansin sa bawat aspeto:
  - a. Pangkaisipan
  - b. Panlipunan
  - c. Pandamdamin
  - d. Moral
2. Ano ang naidudulot ng pagbabagong ito sa iyong pang-araw araw na buhay?
3. Nakatutulong ba ito upang magampanan mo ang iyong tungkulin sa lipunan?
4. Paano mo tinanggap ang pagbabagong ito? Ipaliwanag.

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



## **Suriin**

Ang sumusunod ay mga palatandaan ng pag-unlad bilang isang nagbibinata/ nagdadalaga. Ang mga ito ay tinatawag na inaasahang kakayahan at kilos. Maaaring ang iba ay naglalarawan sa iyo o maaaring ang iba naman ay hindi mo dapat gawin.

Mga Palatandaan ng Pag-unlad sa Panahon ng Pagdadalaga/Pagbibinata sa Iba't ibang aspekto:

### **Pangkaisipan**

- Nagiging mahusay sa pakikipagtalo at pakikipagtalakayan
- Mas nakapagmememorya
- Nakapag-iisip ng lohikal tungkol sa mga konsepto
- Nasusundan at nasusuri ang paraan at nilalaman ng sariling pag-iisip
- Nakagagawa ng mga pagpaplano sa hinaharap
- Nahihilig sa pagbabasa
- Nangangailangan na maramdamang may halaga sa mundo at may pinaniniwalaan

### **Panlipunan**

- Lumalayo sa magulang; naniniwalang makaluma ang mga magulang
- Ang tinedyer na lalaki ay karaniwang ayaw magpakita ng pagtingin o pagmamahal
- Karaniwang nararamdamang labis na mahigpit ang magulang; nagiging rebelde
- Dumadalang ang pangangailangang makasama ang pamilya
- Nagkakaroon ng maraming kaibigan at nababawasan ang pagiging labis na malapit sa iisang kaibigan sa katulad na kasarian
- Higit na nagpapakita ng interes sa katapat na kasarian ang mga babae kaysa mga lalaki
- Madalas mairita sa mga nakababatang kapatid

### **Pandamdamin**

- Madalas na mainitin ang ulo; kadalasang sa mga nakatatanda o may awtoridad ipinatutungkol ang mga ikinagagalit
- Madalas nag-aalala sa kaniyang pisikal na anyo, marka sa klase, at pangangatawan
- Nag-aalala sa kasikatan sa hanay ng kapwa mga tinedyer
- Nagiging mapag-isa sa tahanan
- Madalas malalim ang iniisip

### Moral

- Alam kung ano ang tama at mali
- Tinitimbang ang mga pamimilian bago gumawa ng pasiya o desisyon
- Pantay ang pagtingin o pakikitungo sa kapwa
- Madalas ay may pag-aalala sa kapakanan ng kapwa
- Hindi magsisinungaling



### Pagyamanin

Panuto: Gumawa ng isang talahanayan kung saan iyong napapansin sa iyong sarili ang palatandaan sa pag-unlad sa panahon ng pagdadalaga/pagbibinata sa bawat aspekto. Sa ikalawang hanay isulat kung saan sa mga palatandaan ito napabilang. Isulat ito sa inyong kuwaderno. May halimbawang ibinigay bilang gabay.

Mga Sitwasyon	Palatandaan (Pangkaisipan, Pandamdamin, Panglipunan, Moral)
Palaging nakikipagtalo sa nakababatang kapatid.	Panlipunan
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



## Isaisip

**Panuto:** Gumawa ng isang pagninilay sa maaring mga palatandaan sa pagunlad sa panahon ng pagdadalaga/pagbibinata. Batay sa pagraranggo na iyong ginawang hakbang tingnan natin ang iyong natutunan. Paano mo ito pinamamahalaan? May Mabuti pa itong naidulot upang mas maging handa ka sa susunod na yugto ng iyong buhay?

Ang natutunan ko ay

---

Ang nahihinuha ko ay

---

Ang isasabuhay ko ay

---



## Isagawa

**Panuto:** Bumuo ng pagraranggo gamit ang hagdanan bilang patunay sa paggawa ng mga hakbang bilang pagtanggap ng pagbabago sa iyong sarili. Punan ang bawat kahon. Ang nasa pinakamataas o bilang 1 ang palagi mo ginagawa.

Hal. Naglilinis ng bahay ng hindi inuutusan ng mga magulang.

				1.	
				2.	
			3.		
		4.			
5.					

### Pamantayan sa Pagmamarka

Kriterya	Napakahusay 5	Mahusay 4	Katamtaman 3	Papaunlad 2	Nangangailangan ng gabay 1
Nilalaman					
Kaangkupan					
Organisasyon					
Kabuuan					



### **Tayahin**

Panuto: Basahing mabuti ang pangungusap. Lagyan ng 😊 kung ang sitwasyon ay tumutukoy sa pagbabagong naganap sa panahon ng pagdadalaga/pagbibinata at ☹ kung hindi.

Sitwasyon	Sagot
Halimbawa: Nagkakaroon ng balahibo sa pribadong bahagin ng katawan.	😊
1. Pagpapakita ng isang lalaki ang kalungkutan sa pamamagitan ng pag-iyak.	
2. Pakikipag-away sa kalaro kaysa pakikipagsundo.	
3. Pagsali sa mg liga sa barangay at iba pang gawaing pangsibiko.	
4. Pagtiwala sa kapwa o kaibigan.	
5. Pagbaliwala sa mga masamang amoy ng katawan	



## **Karagdagang Gawain**

Panuto: Mula sa lirico ng awiting “Sino Ako?” ay pumili ng isang linya at gumuwa ng isang sanaysay. Maaring gabay mo ang katanungan sa ibaba.

Sino Ako  
by: Jaime Rivera

Hiram sa Diyos ang aking buhay  
Ikaw at ako’y tanging handog lamang  
Di ko ninais na ako’y isilang  
Ngunit salamat dahil may buhay

Ligaya ko  
Na ako’y isilang  
Pagkat tao ay mayroong dangal

Sino’ng may pag-ibig  
Sino’ng nagmamahal  
Kung di ang tao Diyos ang pinagmulan

Kung di ako umibig  
Kung di ko man bigyang halaga  
Ang buhay na handog  
Ang buhay kung hiram sa Diyos  
Kung Di ako nagmamahal  
Sino ako

Tanong:

- Bakit ito ang napili mong linya mula sa awitin?
- Paano mo ito maiuugnay sa kasalukuyang estado mo bilang nagdadalaga at nagbibinata?
- Ano ang mga bagay na natuklasan mo sa iyong sarili?



## ***Susi sa Pagwawasto***

5.	10. a	5. a
4.	9. c	4. d
3.	8. d	3. c
2.	7. c	2. b
1.	6. b	1. d
Tayahin		Subukin

## **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.

**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](mailto:negros.oriental@deped.gov.ph)

Website: [lrmds.depednodis.net](http://lrmds.depednodis.net)

