

Aralin 1 **SINO AKO?**



Tungkol saan ang araling ito?

Malimit na kapag napag-uusapan ang isyu ng kapayapaan, ang agad na sumasagi sa ating kaisipan ay ang Mindanao. Wari'y inihihiwalay natin ang ating sarili sa usaping ito. Ngunit ang totoo, malaki ang magagawa ng bawat indibidwal tungo sa ikalulutas ng problemang ito. Mahalaga na ang bawat tao ay may kapayapaan sa sarili sa pagsulong ng kapayapaan sa mundo.

Matutunghayan mo sa araling ito ang relasyon sa ating sarili, lalong-lalo na ang pag-uugali natin, sa usapin ng kapayapaan. Matapos mong pag-aralan ang araling ito, makakaya mo nang gawin ang sumusunod:

- nasasabi ang kaugnayan ng pansariling pag-uugali sa usapin ng kapayapaan;
- naisusulat ang positibo at negatibong ugali ng sarili;
- naipahahayag nang wasto ang diwa ng mga kasabihan;
- naisusulat ang positibo at negatibong pag-uugali;
- nasusunod nang wasto ang panuto sa pagsagot ng check list; at
- nasasagot ang suliranin gamit ang kaalaman sa pagkuha ng kabuuang halaga ng pera.



Pag-usapan Natin

Bigyang-pansin ang pag-uugali ng mga tauhan sa larawan.





Basahin Natin

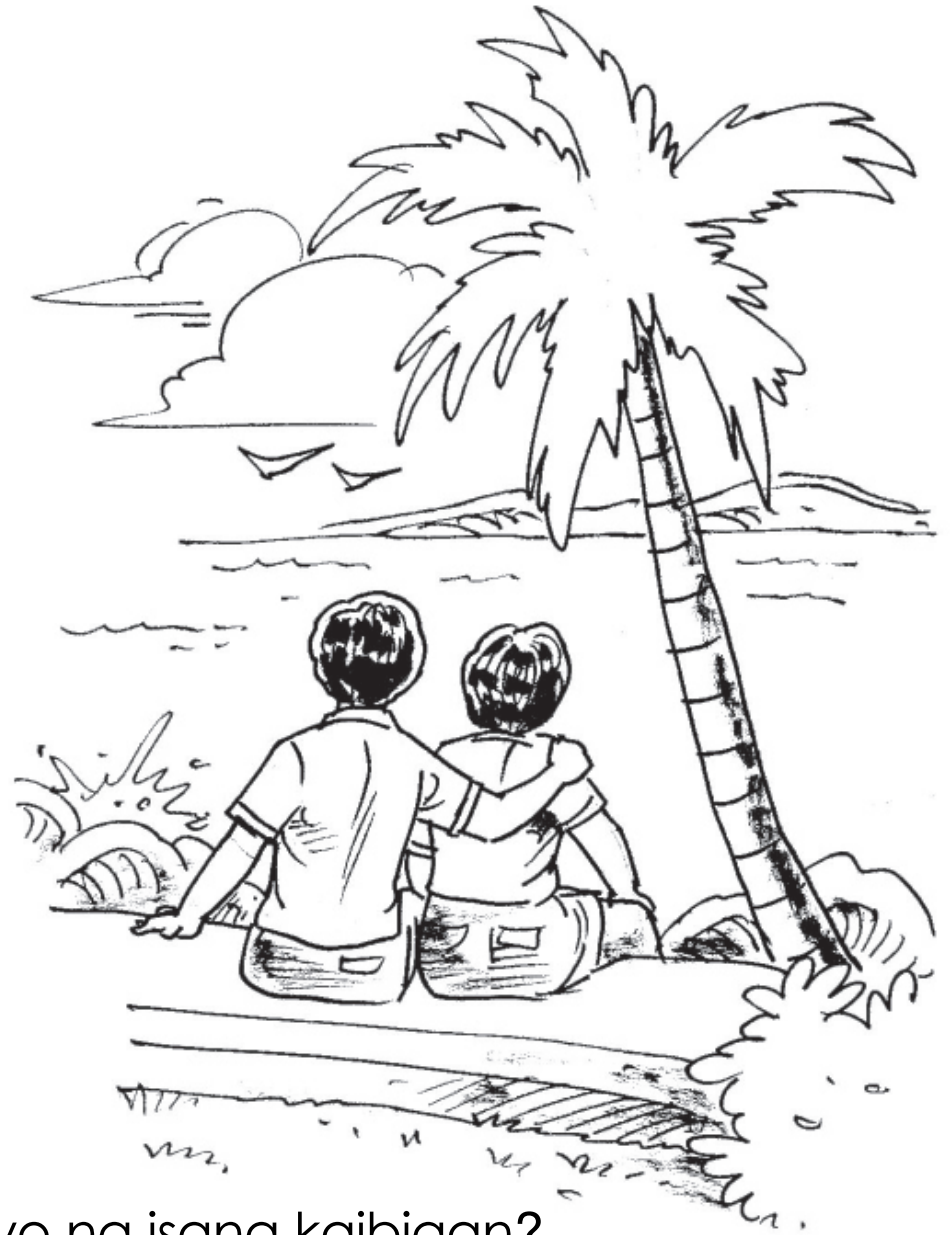
KAIBIGAN

Sa mundong ginagalawan
Mayroong sa 'yo'y nakalaan,
Sa'yo'y handang tumulong,
Umunawa't dumamay,
At mangarap nang kasabay,
Sa panahon ng kawalan,
Siya ang sandigan.

Marami nang nakilala
Ngunit siya'y naiiba
Kamalian ko'y nababatid,
Upang buhay ay maituwid

Sagutin:

1. Ano-ano ang magagawa sa iyo ng isang kaibigan?





Subukin Natin

Tseklis sa Pagkilala ng Sarili

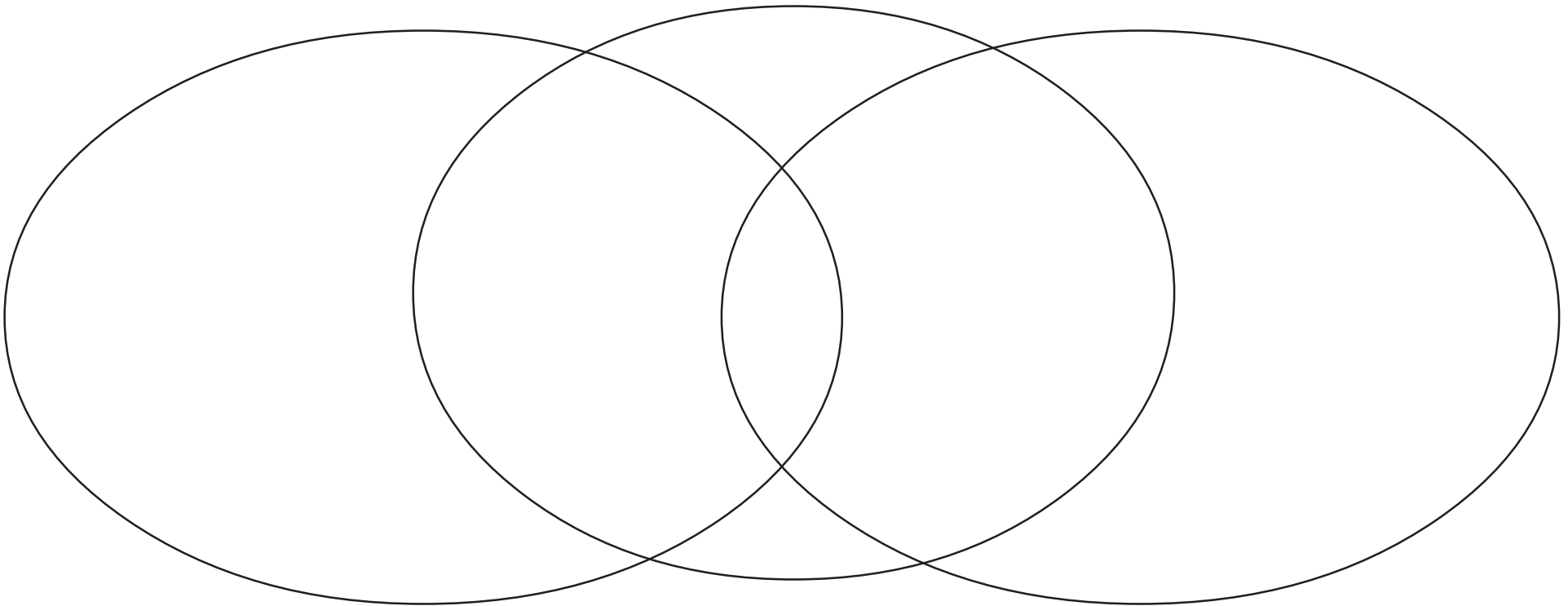
Alamin kung gaano kadalas mo nararamdaman ang mga nakatalang damdamin sa unang hanay ng tseklis. Lagyan ng tsek (✓) ang hanay na maglalarawan ng iyong sagot.

Mga Damdamin ng Tao	Panukat		
	Madalas	Minsan	Hindi
1. masayahin			
2. mahiyain			
3. maalalahanin			
4. kulang sa pasensya			
5. palakaibigan			
6. mapanghusga			
7. matulungin			
8. pikon			
9. mapagkawanggawa			
10. mayabang			
Kabuuan			

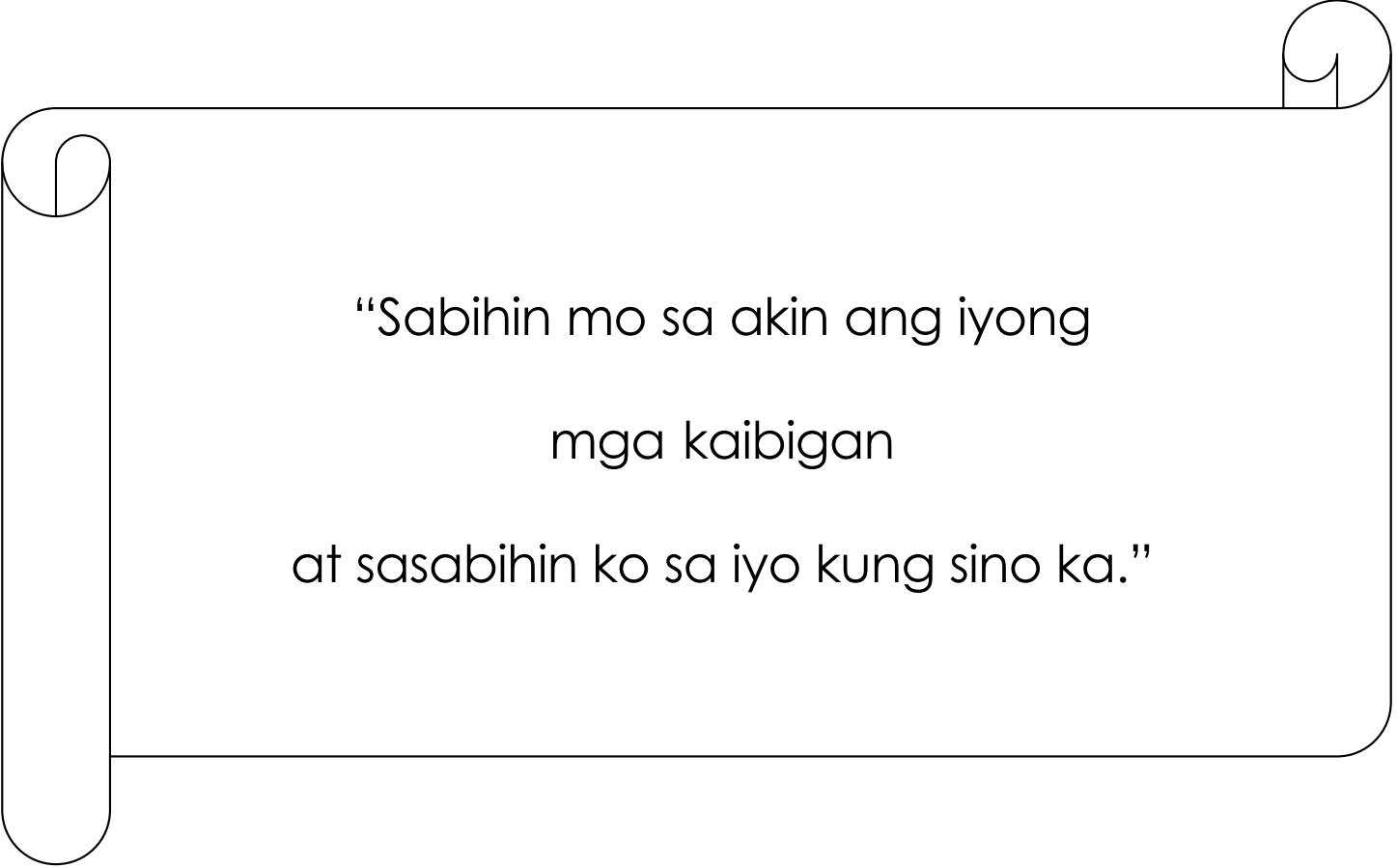


Pag-isipan Natin

- A. Mag-isip ng dalawang tao na iyong hinahangaan. Isulat sa magkabilang bilog ang kanilang mga pangalan at ang mga ugali at kilos na nagustuhan mo sa kanila. Sa gitna naman ay isulat mo ang iyong mga ugali. May pagkakapareho ba?



B. Ano kaya ang ipinahihiwatig ng kasabihang ito?



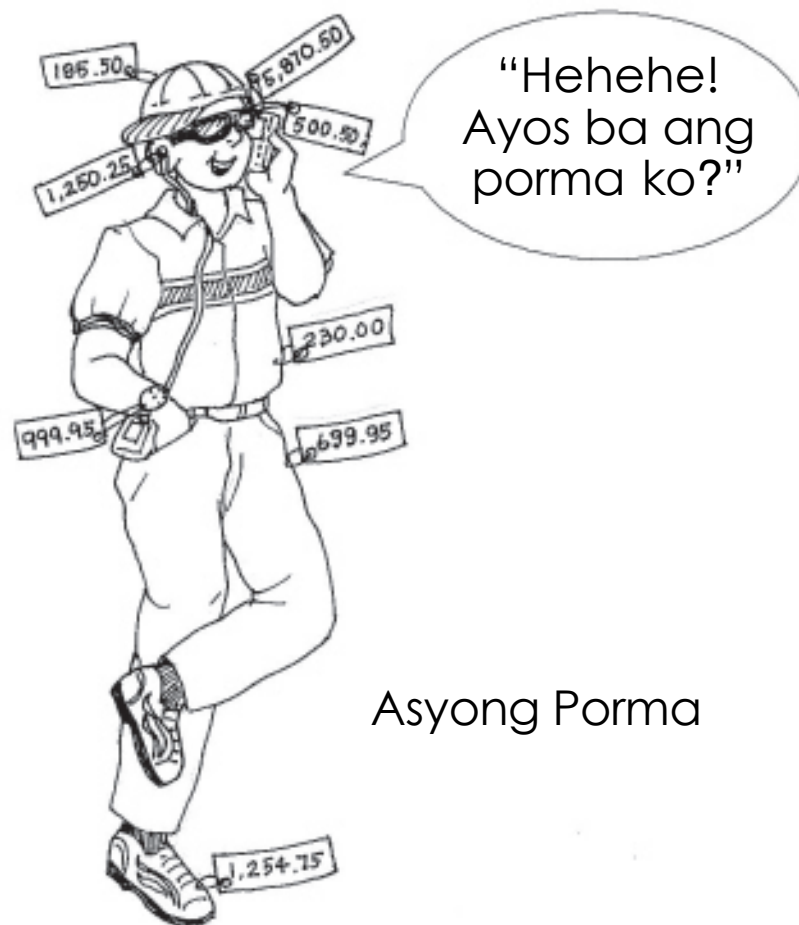
“Sabihin mo sa akin ang iyong
mga kaibigan
at sasabihin ko sa iyo kung sino ka.”



Kwentahin Natin

Isulat sa angkop na patlang ang halaga ng mga bagay na nakadikit sa katawan ni Asyong Mayabang. Kunin ang kabuuang halaga ng mga ito.

Mga Gamit		Halaga
1. cellphone	Php	_____
2. sapatos		_____
3. Ipod		_____
4. sombrero		_____
5. pantalon		_____
6. salamin		_____
7. t-shirt		_____
8. relo		_____
Kabuuan	Php	_____





Sagutin Natin

Magsulat ng mga positibo at negatibong ugali ng tao. Isulat ito sa mga nakalaang patlang sa ibaba. Magbigay ng mga mungkahi kung paano maisasakongreto ang mga naisulat na positibong ugali at paano naman babaguhin ang mga negatibo.

Positibo	Paano Maisasa-kongkreto	Negatibo	Paano Babaguhin
1. _____	_____	1. _____	_____
2. _____	_____	2. _____	_____
3. _____	_____	3. _____	_____
4. _____	_____	4. _____	_____
5. _____	_____	5. _____	_____



Tandaan Natin

- Iba-iba ang personalidad ng tao.
- May mga taong madaling magbago ang ugali. Sila ay may pag-uugali na **MULTIPLE PERSONALITY**.
- Ang tunay na sagot sa suliraning pangkapayapaan ay nagsisimula sa sarili.

Ano-ano ang iyong natutuhan?

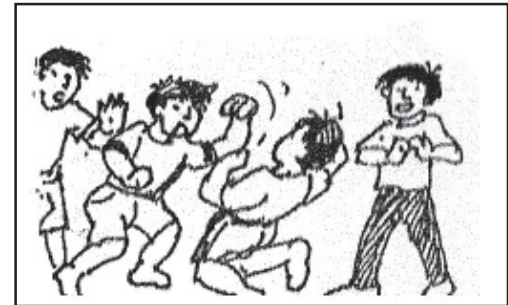
A. Isulat sa sagutang papel ang tsek (✓) ang sumusunod na larawan kung ito ay nagpapakita ng magandang pag-uugali at ekis (✗) kung hindi.



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____

B. Dugtungan ng mga salita na maglalarawan ng iyong pag-uugali.

Sino Ako? Ako ay...

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Susi Sa Pagwawasto

Ano-ano na ang alam mo? *pahina iv-vii*

- | | | | | |
|-----|------|---------|---------|-------|
| I. | 1. a | 4. c | 7. a | 10. b |
| | 2. c | 5. a | 8. b | |
| | 3. b | 6. b | 9. a | |
| II. | 1. M | B. 1. A | C. 1. K | |
| | 2. T | 2. A | 2. L | |
| | 3. T | 3. I | 3. K | |
| | 4. M | 4. S | 4. M | |
| | 5. T | 5. I | 5. M | |

Numerasi *pahina viii*

- A. 1. Pangalawang Linggo
2. Pangatlong Linggo
3. Php 2,704.90
- B. Kalendaryo
1. Miyerkules
2. Ika-19
3. Biyernes

Kwentahin Natin *pahina 8*

1. salamin	Php	500.00
2. pantaloon		699.95
3. t-shirt		230.00
4. sombrero		185.50
5. sapatos		1,254.75
6. cellphone		5,870.50
7. Ipod		1,250.25
8. relo	—	999.95
		Php 10,990.90

Sagutin Natin *pahina 9*

Mga Posibleng Sagot

Positibo

- | | | |
|-----------------|---|------------------------------------|
| 1. mapagbigay | - | Tinutulungan ang nangangailangan |
| 2. mapag-aruga | - | Pangasiwaan ang mga bata |
| 3. maalalahanin | - | Mapag-alaala araw-araw |
| 4. matulungin | - | Sumali sa mga “volunteer groups.” |
| 5. palakaibigan | - | Palaging palangiti at makihalubilo |

Paano Pauunlarin

Mga Posibleng Sagot

Negatibo

1. mapanghusga
2. kulang sa pasensya
3. sobrang prangka
4. mahiyain
5. mayabang

Paano Babaguhin

- Pag-aralan ang kultura, paniniwala, at kaugalian ng iba.
- Subuking makihalubilo sa iba't ibang uri ng tao o pangkat.
- Sanayin ang sarili. Humanap ng mga sitwasyon kung saan masusukat ang sariling pasensya.
- Subuking ilagay ang sarili sa katayuan ng iba.
- Magkaroon ng tiwala sa sarili.
- Sumali sa mga gawaing panlipunan.
- Pakinggan ang mga reaksiyon ng mga taong nakapaligid sa iyo at gumawa ng paraan na itama ang mga gawaing di-kanais-nais.
- Maging sensitibo at simple sa mga kilos at gawa.

Alamin ninyo ang iyong natutuhan *pahina 11-12*

A.

1. ✕
2. ✓
3. ✕
4. ✓
5. ✕

B. Mga posibleng sagot

1. masayahin
2. palakaibigan
3. mahiyain
4. masipag
5. medyo makulit