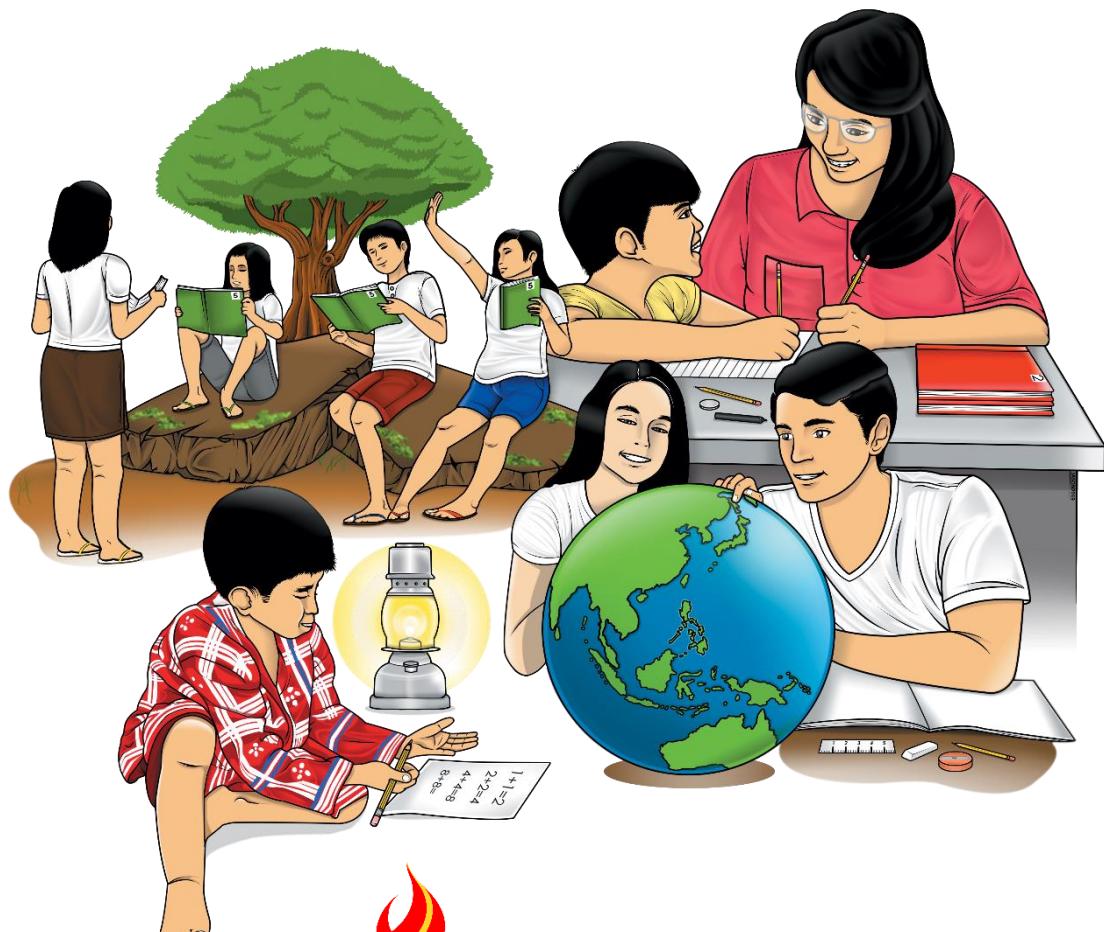


Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 2: Mga Kakayahan at Kilos



**Edukasyon sa Pagpapakatao – Ikapitong Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 2: Mga Kakayahan at Kilos
Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksyon 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, seleksyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtagtaglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuhang 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 oriinal 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

Mga Manunulat: April M. Mendoza

Editor: Loida S. Pigon

Tagasuri: Irnanie A. Enrico, Heide C. Layas, Leonila V. Orpilla, Cristy R. Temple, Elma C. Palen, Ronaldyn B. Conales, Ma. Luz N. Darjuan

Tagaguhit: Mark Carlo Ledesma, Leorick Miciano, Khristine S. Lacsamana

Tagalapat: Khristine S. Lacsamana, Jefferson R. Repizo

Tagapamahala: Benjamin D. Paragas

Suzzette T. Gannaban-Medina

Susana M. Bautista

Cynthia Eleanor G. Manalo

Mariflor B. Musa

Freddie Rey R. Ramirez

Melbert S. Broqueza

Danilo C. Padilla

Annabelle M. Marmol

Domingo L. Mendoza, JR.

Elmer P. Concepcion

Loida S. Pigon

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – MIMAROPA Region

Office Address: Meralco Avenue corner St. Paul Road, Pasig City

Telephone Number: (02) 6314070

E-mail Address: mimaropa.region@deped.gov.ph

7

Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 2: Mga Kakayahan at Kilos

Paunang Salita

Ang Self-Learning Module o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinomang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kani-kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anomang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.

Aralin

1

Mga Kakayahan at Kilos



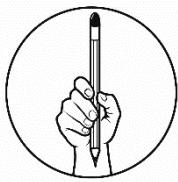
Alamin

Napakaraming pagbabago sa iyong sarili sa yugtong ito ng iyong buhay, sa iyong pangangatawan, sa iyong damdamin, at sa iyong pakikitungo sa kapwa. Kinakailangan mong harapin ang napakaraming pagbabagong ito. Mahalagang malagpasan mo ang anomang hamon na ibinibigay ng mga pagbabagong ito. Sabi nga nila, “Naku, dapat *mature* ka na”. Ang daming inaasahan sa iyo. Sa iyong pakiramdam lahat ay naghahintay sa mga bagay na iyong gagawin, sa mga salitang iyong sasabihin at sa mga pagpapasyang isasagawa.

Kailangan ang mga inaasahang kakayahan at kilos upang malinang ang mga talento at kakayahan at matamo ang kaayusan sa pamayanan. Kaya nga mas nararapat na handa ka, maging mas maingat ka at maging mas malawak sa iyong pag-iisip sa maraming bagay sa iyong paligid. Sabi nga nila, “ganiyan talaga ang buhay”.

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

- Naipaliliwanag na ang paglinang ng mga angkop na inaasahang kakayahan at kilos (*developmental tasks*) sa panahon ng pagdadala/pagbibinata ay nakatutulong sa:
 - a. pagkakaroon ng tiwala sa sarili, at
 - b. paghahanda sa limang inaasahang kakayahan at kilos na nasa mataas na antas (*phase*) ng pagdadala/pagbibinata (*middle late adolescence*): (paghahanda sa paghahanapbuhay, paghahanda sa pag-aasawa/ pagpapamilya, at pagkakaroon ng mga pagpapahalagang gabay sa mabuting asal), at pagging mapanagutang tao.



Subukin

Panuto: Basahin nang may pang-unawa ang mga tanong at isulat ang titik ng tamang sagot sa iyong sagutang-papel.

1. Si Leah ay nais maging guro pagdating ng araw. Bata pa lamang siya ay ito na talaga ang kanyang nais. Kahit hikayatin siya ng mga kaibigan na kumuha ng ibang kurso sa kolehiyo ay hindi niya ito pinapakinggan. Pag-aaral nang mabuti ang kanyang ginagawa para matupad ang kanyang pangarap. Sa tulong ng gabay ng kanyang magulang ay umaasa siya na matutupad niya ito. Ano ang ipinakita ni Leah sa kanyang pangarap na maging guro kahit hikayatin siya ng kaibigan ay hindi pa rin nagbago ang nais niya?
 - A. Alam talaga kung ano ang nais sa buhay.
 - B. Nanatiling bukas ang komunikasyon.
 - C. Ipinakita ang tunay na ikaw.
 - D. Pagtamo ng bago at ganap na pakikipag-ugnayan.
2. Anong tulong ang ibinigay ng magulang ni Leah upang matupad ang kanyang pangarap?
 - A. Pagganyak sa kanyang pangarap.
 - B. Gabay sa pagtupad ng pangarap.
 - C. Disiplina sa araw araw.
 - D. Kakayahang iakma ang sarili.
3. Si Ferdie ay Malaki na ang pinagbago sa pakikipaglaro. Dati gusto niya na lahat ng laruan ay kanya. Ngayon marunong na siyang magbahagi sa mga kalaro at hindi na siya nakikipag-away. Si Ferdie ay nagpakita ng:
 - A. Pagtanggap sa mga pagbabago sa katawan.
 - B. Pagtamo ng bago at ganap na pakikipag-ugnayan.
 - C. Pagtamo ng mapanagutang asal.
 - D. Pagtanggap ng papel sa lipunan.
4. Ang sumusunod ay paghahanda para sa paghahanapbuhay, alin dito ang hindi?
 - A. Kilalanin ang iyong mga talento, hilig, at kalakasan.
 - B. Magkaroon ng plano sa kursong nais.
 - C. Sumangguni sa mga matagumpay na kakilala na may hanapbuhay.
 - D. Magkaroon ng oras sa paglalaro at libangan.

5. Para kay ate, ang pamilya ang mahalaga sa buhay ng tao. Kaya nagsisikap si ate na makatapos ng pag-aaral upang matulungan ang aming magulang sa pagpapa-aran sa aming magkakapatid at sa iba pang gastusin sa bahay. Ano ang katangian na ipinakita ni ate?
- Pagkakaroon ng kakayahang makagawa ng maingat na pagpapasya.
 - Pagkakaroon ng mga pagpapahalaga na gabay sa mabuting asal.
 - Paghahanda para sa pagpapamilya.
 - Pagtanggap ng papel sa lipunan bilang babae.

Tukuyin kung tama o mali ang sumusunod na pahayag. Isulat ang titik **T** kung ang pahayag ay tama at **M** naman kung ang pahayag ay mali. Itala ang iyong sagot sa sagutang-papel.

6. Ang bawat tao ay may kanya-kanyang kakayahang kilos na dapat tugunan sa buhay.
7. Sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata ay kailangan na may motibasyon sila upang gawin ang dapat inaasahan sa kanila ng lipunan.
8. Sa pagtatamo ng bagong pakikipag-ugnayan sa kasing-edad, mainam na ang mga nagbibinata at nagdadalaga ay hayaan sa mga nais nilang gawin kahit walang gabay ng magulang dahil bahagi na ito ng kanilang buhay.
9. Sa kursong nais kuhanin sa kolehiyo dapat ay malinaw sa iyong sarili kung ano talaga ang gusto mong mangyari sa iyong buhay.
10. Hindi na kailangan na gumawa ng mga plano sa buhay dahil nakasalalay na ito sa kung anong kapalaran ang darating sa bawat isa.
11. Mahihirapan ka na tanggapin ang kahinaan ng ibang tao kung ikaw mismo ay hindi kayang tanggapin ang sariling kahinaan.
12. Maaaring magkaroon ng epekto ang pisikal na pagbabago sa katawan sa emosyon at maging sa pakikitungo sa kapwa.
13. Habang lumalaki ang isang bata, lumalawak din ang kanyang pananagutan at tungkulin.
14. Sa paggawa ng pagpapasya, mahalagang sumangguni sa mga kaibigan, sila ang nakakaalam ng tama bilang kasing-edad.
15. Ang mga pagbabago sa katawan ay dapat lakipan ng tamang pamamahala at kilos.



Balikan

Gawain 1. Balik Tanaw

Panuto: Magtala ng ilang mga gawaing bahay na iyong ginagawa noong ikaw ay nasa elementarya pa lamang at ilang gawain sa bahay ngayong ikaw ay nasa sekondarya na. Isulat ang mga sagot sa iyong “journal notebook”.

Nasa Elementarya

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Nasa Sekondarya

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Magbigay ng maikling pahayag sa tulong ng gabay na tanong. Ano ang mga nakita mo na pagbabago o pagkakaiba ng iyong ginagawa noong nasa elementarya ka pa at ngayong nasa sekondarya ka na?

1. _____
2. _____

Pamantayan sa Paggawa

Orihinalidad – 5 puntos

Nilalaman – 5 puntos (nakapagbigay ng $1-2 = 3$ puntos
at 3 o higit = 5 puntos)

Pagkamalikhain – 5 puntos

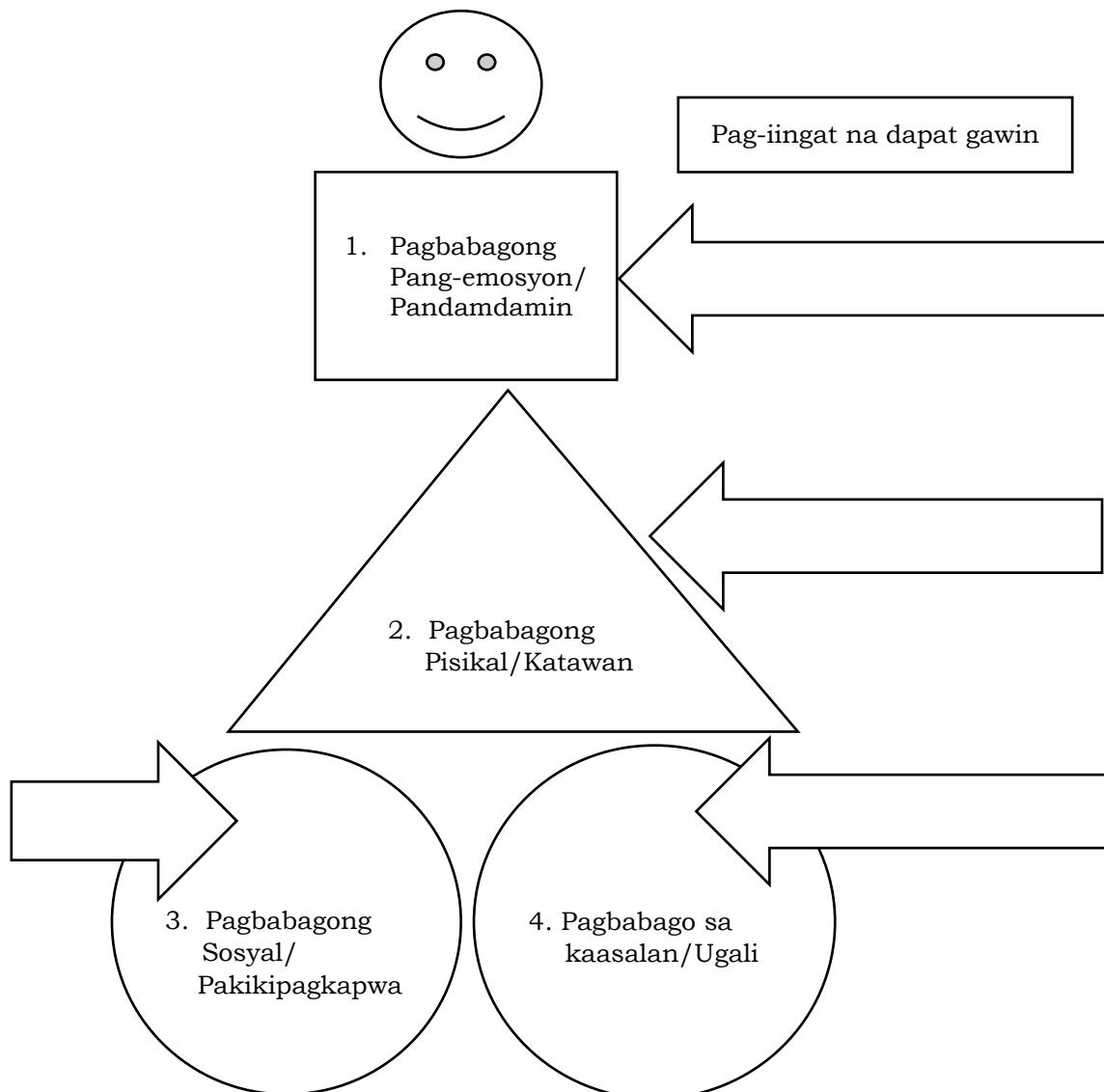
Kabuoan = 15 puntos



Tuklasin

Gawain 2. Pagbabago Tungo sa Pamamahala

Panuto: Magbigay ng apat (4) na hinihingi ayon sa iyong kasarian (kung babae o lalaki). Punan ang bawat kahon ng mga pagbabagong nagaganap sa iyong katawan mula nang ikaw ay tumuntong sa gulang na 9 na taon hanggang sa ngayon. Isulat sa tapat nito ang mga dapat mong gawing pag-iingat o tungkulin. Ilagay o gawin ito sa iyong “journal notebook”.



PAMANTAYAN SA PAGGAWA

| | |
|--|-------------|
| Nilalaman | - 10 puntos |
| Pagkamalikhain sa Paggawa | - 5 puntos |
| Kalinisan at Kaayusan ng Gawa | - 5 puntos |
| Orihinalidad | - 5 puntos |
| (Sariling gawa at walang pinagtularan) | |

KABUOAN = 25 Puntos



Suriin

Unawain at pagnilayan ang sumusunod na babasahin. Magkaroon ng masayang pag-aaral at ikintal sa isip at puso ang mga hatid na mensahe. Simulan na at kayang kaya mo yan!

Mahalagang maunawaan mo na ang bawat tao ay may mga inaasahang kakayahan at kilos (*developmental tasks*) sa bawat yugto ng buhay na dapat tugunan o gampanan. Kailangan ang mga ito upang malinang ang kaniyang mga talento at kakayahan at matamo ang kaayusan sa pamayanan. Mahalagang kilalanin ang mga inaasahang kakayahan at kilos na ito lalo na sa yugto ng maagang pagdadalaga o pagbibinata.

May tatlong mahalagang layunin ang *inaasahang kakayahan at kilos* (*developmental tasks*) sa bawat yugto ng pagtanda ng tao.

Una, (GABAY) nagsisilbing gabay ang mga ito kung ano ang inaasahan ng lipunan sa bawat yugto ng buhay. Mahalagang isagawa ito sa ilalim ng patnubay ng magulang at mga guro.

Pangalawa, (MOTIBASYON) nagsisilbing pangganyak ang mga ito sa binatilyo o dalagita upang gawin niya ang mga inaasahan sa kaniya ng lipunan.

Pangatlo, (KAKAYAHANG IAKMA ANG SARILI) malilinang ang kakayahan ng iakma ang kaniyang sarili sa mga bagong sitwasiyon; kaya't maiwasan ang *stress* o nakahihiyang reaksiyon dahil makapaghahanda siyang harapin ang mga ito.

Sa panahon ng pagdadalaga o pagbibinata, may walang inaasahang kakayahan at kilos na dapat malinang ayon kay Havighurst (Hurlock, 1982, p.11). Ang mga ito ay ang sumusunod:

1. **Pagtatamo ng bago at ganap na pakikipag-ugnayan (*more mature relations*) sa mga kasing edad.** Bago dumating ang yugto ng pagdadalaga o pagbibinata, ang isang bata ay madalas na mas nakikipag-ugnayan sa kapwa batang katulad niya ang kasarian. Halimbawa, kung babae ka, mas gusto mong kalaro ang kapwa mo babae. Para sa isang bata, mahalaga ang pagkakaroon ng kalaro dahil ito ang magtuturo sa kaniya ng pakikipag-ugnayan. Ngunit habang lumalaki at nagkakaisip, nababago ang kaniyang pagtingin sa kaniyang kapwa. Nagiging mas malalim ang kanyang pagtingin sa pakikipag-ugnayan. Naghahanap na siya ng mga taong makakasama niya nang mas madalas sa araw-araw, makakasundo sa maraming bagay at ibang gawain. Ang tawag niya rito ay mga *kaibigan*. Sila ang mga taong tumutulong sa kaniya upang matanggap at mapabilang siya sa isang pangkat na labas sa kaniyang pamilya. Ngunit mahalagang maunawaan niya na may *tungkulín* siya sa paghubog ng isang maayos at ganap na pakikipag-ugnayan.

Sa puntong ito, makatutulong sa iyo ang sumusunod na hakbang:

- a. **Alamin mo kung ano talaga ang iyong nais.** Kailangang malinaw sa iyo kung ano ang iyong nais sa isang pakikipag-ugnayan. Halimbawa, gusto mong magkaroon ng isang kaibigan na maaari mong ituring na parang sarili mong kapatid dahil ikaw ay nag-iisang anak.
- b. **Ipakita ang tunay na ikaw.** Mula sa iyong pagkabata, natuto ka nang gumanap sa iba't ibang gampanin sa iba't ibang sitwasiyon. Kasama dito ang pakikipag-ugnayan. Sa unang yugto ng iyong pagdadalaga o pagbibinata, ginagawa mo ang lahat upang matanggap ka ng ibang tao na iyong kasing-edad. Handa kang makiayon sa kanila upang mapabilang lalo na sa isang barkada. Ngunit maaaring makalimutan mo na ang totoong ikaw. Huwag kang mahiyang ipakita sa kanila ang tunay mong pagkatao. Matuto kang ipahayag ang iyong pagtutol sa mga bagay na labag sa kabutihan.
- c. **Panatilihing bukas ang komunikasyon.** Ang pagbabahagi ng iyong nararamdamen, ninanais, mga plano, mga takot, kasiyahan at iba pa ay mahalaga tungo sa isang ganap na pakikipag-ugnayan. Mas makabuluhang ang pakikipag-ugnayan kung walang anomang itinatago sa bawat isa.

- d. **Tanggapin ang kapwa at kaniyang tunay na pagkatao.** Ang pakikipag-ugnayan ay walang kondisyon. Mahalagang tanggapin ang isang tao bilang tunay na siya. Hindi makatutulong kung ganap mong babaguhin ang tao ayon sa iyong nais. Halimbawa, hindi mo maaaring pilitin ang iyong kaibigan na maging katulad ng iyong pag-iisip, kilos at paniniwala sa lahat ng pagkakataon. Hindi mo rin magugustuhan na nagpipilit ang isang tao na maging isang taong hindi naman totoong siya. Hindi tatagal ang isang pagkakaibigang puno ng pagpapanggap. At lalo't higit hindi magiging kuntento ang iyong kaibigan na malaman na hindi mo kayang tanggapin ang totoo niyang pagkatao.
- e. **Panatilihin ang tiwala sa isa't isa.** Kung walang tiwala sa isa't isa, mahina ang pundasyon ng ugnayan. Kung mananatili ang pagtitiwala sa isa't isa, kayang lagpasan ang anomang mga pagsubok sa pakikipag-ugnayan. Kaya lang, iwasang maging masyadong pamilyar sa isa't isa. Ibig sabihin, hindi lahat ng sensitibong bagay sa iyo (tulad ng isang karanasang may negatibong epekto sa iyo) ay dapat mong ibahagi. Baka gamitin ang impormasyon na ito sa ikapapahamak mo balang araw. May kasabihan sa Ingles na "*Familiarity breeds contempt.*"
- f. **Maglaro at maglibang.** Walang pinakamasarap kundi ang maging bata (*childlike*). Kung minsan sa labis na pagiging seryoso natin sa buhay, nakalilimutan na natin ang halaga ng paminsan-minsang paglalaro at paglilibang na kasama ang mga kaibigan. Sa paraang ito, nakalilimutan natin ang maraming pag-aalala, takot, pagdududa, at insekyuridad (*insecurities*).
- g. **Mahalin mo ang iyong sarili.** Kung hindi mo matututuhan ang mahalin ang iyong sarili, hindi mo matututuhan ang magpahalaga sa ibang tao. Mahihirapan ka na tanggapin ang kahinaan ng ibang tao kung hindi mo kayang tanggapin ang sarili mong mga kahinaan. Kung hindi ka masaya sa maraming bagay tungkol sa iyong sarili, walang anomang gagawin ang ibang tao na makapagpasaya sa iyo. Kung kaya mahalagang simulan mo ito sa tunay na pagtanggap sa kung ano ang tunay mong pagkatao at sa pagpapasalamat sa lahat ng biyaya ng Diyos sa iyo.
- 2. Pagtanggap ng papel sa lipunan na angkop sa babae o lalaki.** 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. Halimbawa, ang lalaki ay malakas, matapang at ang babae naman ay mahina, palaasa. Ngunit hindi nararapat na lagyan ng hangganan ang kakayahan ng bawat isa batay lamang sa kaniyang katangiang biyolohikal. 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.

3. Pagtanggap sa mga pagbabago sa katawan at paglalapat ng tamang pamamahala sa mga ito. Sa yugto ng pagdadala o pagbibinata, mabilis ang mga pisikal na pagbabago sa katawan kung ihahalintulad sa ibang yugto ng buhay, maliban sa unang dalawang taon ng isang bata. Sa isang binatilyo o dalagita, ang pagkakaiba niya sa iba sa bilis ng paglaki ay maaaring maging dahilan ng insekyuridad (*insecurity*). Maaaring magkaroon ng epekto ang mga pisikal na pagbabago sa katawan, sa emosyon at pakikitungo sa kapwa. Likas at panlahat ang mga ito, kaya di dapat mag-alala ang dalagita o binatilyo. Mahalagang sumangguni sa mga may sapat na gulang (*adult*), magulang o taong pinagkakatiwalaan.

Kailangan ang masustansiyang pagkain sa yugtong ito, sapat na ehersisyoy at malusog na pamumuhay tulad ng pagtulog sa loob ng walang oras at pag-inom ng walo hanggang sampung baso ng tubig araw-araw at panapanahong pamamahinga (*periodic rest*). Kailangan din ang paraan ng pagrerelaks at malalim na paghinga upang maalis ang mga tensyon sa katawan.

4. Pagtamo at pagtanggap ng mapanagutang asal sa pakikipagkapwa. (*Desiring and achieving socially responsible behaviour*). Habang lumilipas ang panahon at ikaw ay nagkakaisip, nakikita mo ang unti-unting paglawak ng mundong iyong ginagalawan. Mula sa iyong tahanan, lumalawak ito habang nadaragdagan ang iyong edad. 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 nagdadala 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.

5. Pagkakaroon ng kakayahang makagawa ng maingat na pagpapasiya. Ang isang bata ay labis na palaasa sa kaniyang mga magulang. Sa yugto ng pagdadala o pagbibinata, kinakailangang matutong linangin ang kakayahang sa maingat na pagpapasya. 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.

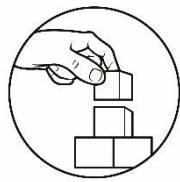
6. Paghahanda para sa paghahanapbuhay. Sa ating lipunan, iminumulat ang mata ng mga nagdadalaga o nagbibinata na matutuhan ang mga kakayahan na kailangan upang makakuha ng magandang hanapbuhay sa hinaharap. Makatutulong sa iyo ang sumusunod:

- a. Kilalanin ang iyong mga talento, hilig, kalakasan at kahinaan.
- b. Makipagkaibigan at lumahok sa iba't ibang gawain sa paaralan (*extra curricular activities*).
- c. Magkaroon ng plano sa kursong akademiko o teknikal-bokasyonal na ibig kunin sa hinaharap.
- d. Sumangguni sa mga matagumpay na kakilala na may hanapbuhay o negosyo upang magtanong tungkol sa mga ginagawa nila sa nasabing hanapbuhay o negosyo.
- e. Hubugin ang tiwala sa sarili at ang kakayahan sa pagpapasiya.
- f. Hingin ang payo ng mga magulang sa pagpili ng angkop na kurso para sa iyo.

7. Paghahanda para sa pag-aasawa at pagpapamilya. Kasama sa mga kakayahan at dapat gawin na lilinangin sa isang nagdadalaga o nagbibinata ay ang mapaghandaan ang pag-aasawa at pagpapamilya. Ngunit mahalagang maunawaan na ganap lamang na matatamo ang kakayahang ito sa huling yugto ng pagdadalaga o pagbibinata at sa maagang yugto ng pagtanda (*adulthood*). Sa kasalukuyang yugto ng iyong buhay, ituon mo muna ang iyong pansin sa pag-aaral upang makamit ang iyong mga pangarap at mithiin.

8. Pagkakaroon ng mga pagpapahalaga (values) na gabay sa mabuting asal. Sa yugto ng pagdadalaga o pagbibinata, kailangang mahubog ang iyong mga pagpapahalaga. Kailangang maging maingat at di padalos-dalos sa mga gagawing pagpapasya at kailangang maging bukas sa pagtaggap ng tulong o payo mula sa mga taong nagmamalasakit at nagpapamalas ng mabuting pamumuhay. Kritikal ang panahon ng pagdadalaga o pagbibinata. Ito ay maaaring bumuo o sumira ng iyong kinabukasan. Ang pinakamahalaga, kailangang buong-buo ang iyong tiwala sa iyong sarili at sa iyong mga kakayahan. Mahalaga ito upang mapagtugumpayan mo ang anomang hamon na iyong kakaharapin.

Mahirap ang pinagdaraanan mo, ngunit tandaan na hindi ka nag-iisa. Lahat ng nagdadalaga o nagbibinata ay may katulad na pinagdaraanan. Maiiba lamang ito ayon sa kung paano mo isinabuhay ang mga kakayahan at kilos na kinakailangan para mas mapaunlad mo ang iyong sarili at ang iyong pagkatao.



Pagyamanin

Gawain 3. *Self Check*

Panuto: Punan ang talahanayan at lagyan ng tsek (✓) ang bawat araw kung ito ay iyong naisasagawa, ekis (x) kung hindi. Gawin ito sa iyong “*journal notebook*”. Gayahin ang pormat.

| Mga Paraan ng Paglinang | Lunes | Martes | Miyerkules | Huwebes | Biyernes | Sabado | Linggo |
|---|-------|--------|------------|---------|----------|--------|--------|
| 1. Ang gagayahin ko sa kapwa kasing-edad ko ay yung mabubuting gawain lamang. | | | | | | | |
| 2. Tutulong ako sa aming barangay o sa aming pamayanan. | | | | | | | |
| 3. Sisikapin ko na hindi makasakit sa aking kapwa maging sa dadamdamin nila. | | | | | | | |
| 4. Bago ako gumawa nga anumang pasya ay magtatanong o isasangguni ko muna sa aking magulang o sa guro. | | | | | | | |
| 5. Lagi kong iisipin ang makatapos ng pag-aaral anuman ang maging balakid o hamon na dumating sa buhay. | | | | | | | |

PAMANTAYAN SA PAGWAWASTO

Nilalamán 15 puntos (1-5 na tsek = 5 puntos, 6-10 = 10 puntos
11-15 tsek= 15 puntos)

Pagkamalikhain ng Gawa 5 puntos

Kabuoan = 20 puntos



Isaisip

Gawain 4. “Word Clues”

Panuto: Tukuyin ang sumusunod na pahayag. Pagkatapos, isulat ang titik ng iyong sagot sa mga kahon upang mabuo ang pahayag. Gawin ito sa iyong “journal notebook”.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|---|--|--|---|---|--|--|--|--|
| I | | | | | - | A | | | - | S | | | | |
|---|--|--|--|--|---|---|--|--|---|---|--|--|--|--|

1. Kakayaan ng nagdadalaga/nagbibinata na inaasahan na maiayon ang sarili sa bawat sitwasyon.

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | W | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|

2. Pundasyon ng matibay na ugnayan sa isa’t isa.

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|---|
| P | | | | | | | L |
|---|--|--|--|--|--|--|---|

3. Sa pagbabago nito ay naaapektuhan ang emosyon o damdamin at maging ang pakikitungo sa kapwa.

| | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|--|---|--|--|
| | O | | | B | | | Y | | |
|--|---|--|--|---|--|--|---|--|--|

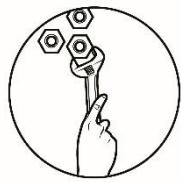
4. Ito ay ibinibigay na tulong ng magulang at ng pamilya sa kabataan upang magsilbing pagganyak na gawin ang mga inaasahan sa kanila ng lipunan.

| | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|--|---|--|
| | A | | | | A | | A | |
|--|---|--|--|--|---|--|---|--|

at

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | I | | | S |
|--|---|--|--|---|

5. Mga inaasahan sa bawat tao at sa bawat yugto ng buhay na dapat tugunan.



Isagawa

Gawain 5. Pagiging Mapanagutang Tao

Panuto: Buoin ang sumusunod na pahayag batay sa sariling pananaw. Itala ang sagot sa iyong “journal notebook”. Maging malikhain sa gawaing ito.

1. Bilang nagdadalaga/nagbibinata, ang sumusunod na kilos na dapat kong gawin ngayon bilang pangangalaga sa aking sarili ay:

a. _____

b. _____

2. Bilang nagdadalaga/nagbibinata, ako ay inaasahan na makakatulong sa:

a. _____

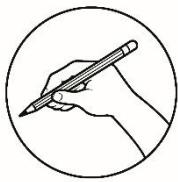
b. _____

3. Aking napag-alaman na mahalaga ako sa dahilang:

PAMANTAYAN SA PAGGAWA

| | |
|-------------------------------|---|
| Malikhaing Konsepto | - 10 puntos |
| Pagkamalikhain sa Paggawa | - 5 puntos |
| Kalinisan at Kaayusan ng Gawa | - 5 puntos |
| Orihinalidad | - 5 puntos (Sariling gawa at walang pinagtularan) |

KABUOAN = 25 Puntos



Tayahin

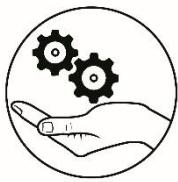
Panuto: Suriin ang sumusunod. Piliin ang wastong sagot sa bawat bilang at isulat ang letra sa sagutang papel.

1. Si Ferdie ay malaki na ang pinagbago sa pakikipaglaro. Dati gusto niya na lahat ng laruhan ay kanya. Ngayon marunong na siyang magbahagi sa mga kalaro at hindi na siya nakikipag-away. Si Ferdie ay nagpakita ng:
 - A. Pagtanggap sa mga pagbabago sa katawan
 - B. Pagtamo ng bago at ganap na pakikipag-ugnayan
 - C. Pagtamo ng mapanagutan asal
 - D. Pagtanggap ng papel sa lipunan
2. Si Leah ay nais maging guro pagdating ng araw. Bata pa lamang siya ay ito na talaga ang kanyang nais. Kahit hikayatin siya ng mga kaibigan na kumuha ng ibang kurso sa kolehiyo ay hindi niya ito pinapakinggan. Pag-aaral nang mabuti ang kanyang ginagawa para matupad ang kanyang pangarap. Sa tulong ng gabay ng kanyang magulang ay umaasa siya na matutupad niya ito. Ano ang ipinakita ni Leah sa kanyang pangarap na maging guro kahit hikayatin siya ng kaibigan ay hindi pa rin nagbago ang nais niya?
 - A. Alam talaga kung ano ang nais sa buhay.
 - B. Nanatiling bukas ang kumonikasyon.
 - C. Ipinakita ang tunay na ikaw.
 - D. Pagtamo ng bago at ganap na pakikipag-ugnayan.
3. Anong tulong ang ibinigay ng magulang ni Leah upang matupad ang kanyang pangarap?
 - A. Pagganyak sa kanyang pangarap.
 - B. Gabay sa pagtupad ng pangarap.
 - C. Disiplina sa araw araw.
 - D. Kakayahang iakma ang sarili.
4. Ang sumusunod ay paghahanda para sa paghahanapbuhay. Alin dito ang hindi?
 - A. Kilalanin ang iyong mga talento, hilig at kalakasan.
 - B. Magkaroon ng plano sa kursong nais.
 - C. Sumangguni sa mga matagumpay na kakilala na may hanapbuhay.
 - D. Magkaroon ng oras sa paglalaro at libangan.

5. Para kay ate, ang pamilya ang mahalaga sa buhay ng tao. Kaya nagsisikap si ate na makatapos ng pag-aaral upang matulungan ang aming magulang sa pagpapa-aran sa aming magkakapatid at sa iba pang gastusin sa bahay. Ano ang katangian na ipinakita ni ate?
- Pagkakaroon ng kakayahang makagawa ng maingat na pagpapasya.
 - Pagkakaroon ng mga pagpapahalaga na gabay sa mabuting asal.
 - Paghahanda para sa pagpapamilya.
 - Pagtanggap ng papel sa lipunan bilang babae.

Tukuyin kung tama o mali ang sumusunod na pahayag. Isulat ang titik **T** kung ang pahayag ay tama at **M** naman kung ang pahayag ay mali. Itala ang iyong sagot sa malinis na papel.

6. Sa pagtatamo ng bagong pakikipag-ugnayan sa kasing-edad, mainam na ang mga nagbibinata at nagdadalaga ay hayaan sa mga nais nilang gawin kahit walang gabay ng magulang dahil bahagi na ito ng kanilang buhay.
7. Sa kursong nais kuhanin sa kolehiyo dapat ay malinaw sa iyong sarili kung ano ang iyong talagang gustong mangyari sa buhay mo.
8. Ang bawat tao ay may kanya kanyang kakayahang at kilos na dapat tugunan sa buhay.
9. Sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata ay kailangan na may motibasyon sila upang gawin ang dapat inaasahan sa kanila ng lipunan.
10. Habang lumalaki ang isang bata, lumalawak din ang kanyang pananagutan at tungkulin.
11. Sa paggawa ng pagpapasya, mahalagang sumangguni sa mga kaibigan, sila ang nakakaalam ng tama bilang kasingedad.
12. Ang mga pagbabago sa katawan ay dapat langkapan ng tamang pamamahala at kilos.
13. Hindi na kailangan na gumawa ng mga plano sa buhay dahil nakasalalay na ito sa kung anong kapalaran ang darating sa bawat isa.
14. Mahihirapan ka na tanggapin ang kahinaan ng ibang tao kung ikaw mismo ay hindi kayang tanggapin ang sariling kahinaan.
15. Maaaring magkaroon ng epekto ang pisikal na pagbabago sa katawan sa emosyon at maging sa pakikitungo sa kapwa.



Karagdagang Gawain

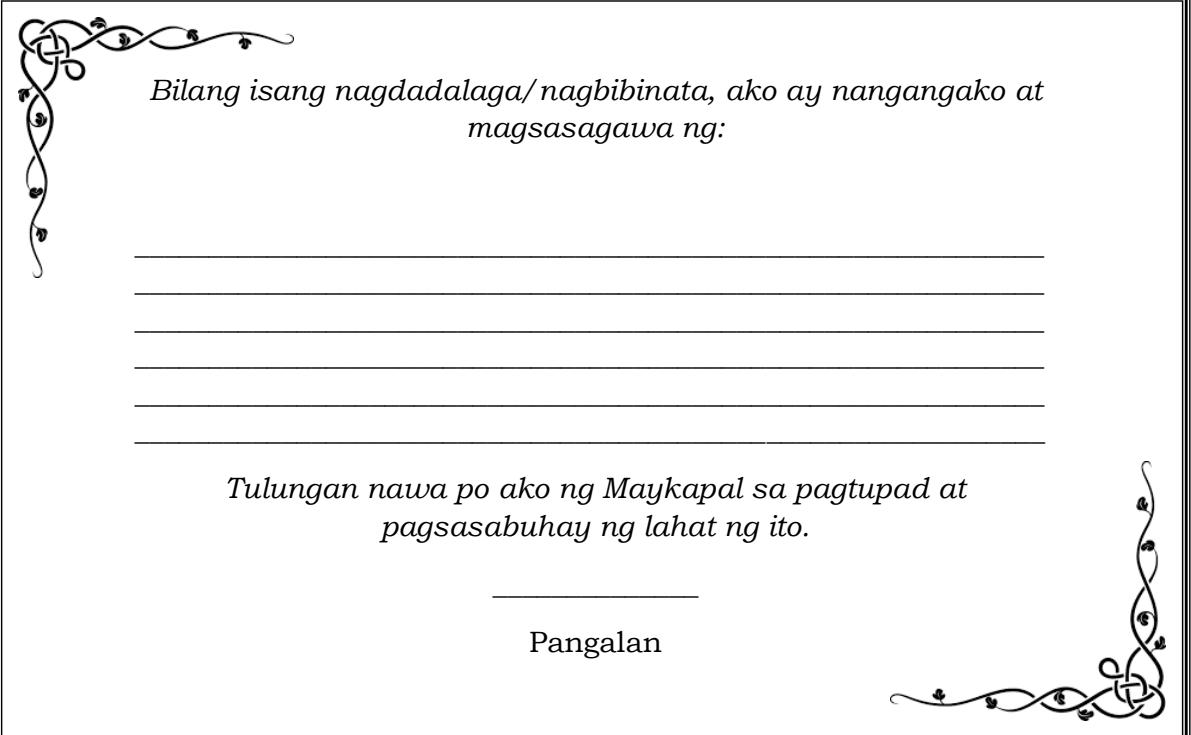
Gawain 6. Panunumpa ng Pangako

Panuto: Gumawa ng isang pangako. Dugtungan ang nasimulan na. Maaaring gumawa ng sariling desinyo na nais o kayang gawin. Isulat ito sa iyong “journal notebook”

Bilang isang nagdadalaga/nagbibinata, ako ay nangangako at magsasagawa ng:

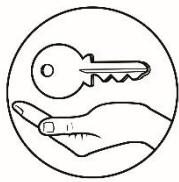
Tulungan nawa po ako ng Maykapal sa pagtupad at pagsasabuhay ng lahat ng ito.

Pangalan



O, kumusta? Nagawa mo ba nang maayos ang mga gawain? Kung oo, tumungo ka na sa susunod na Modyul. Kung hindi, balikan mo ang mga gawain sa modyul na ito.

Hingin ang tulong o paggabay ng isang kamag-aranal o ng guro.



Susi sa Pagwawasto

| Subukin | | Tayahin | | Isaisip | | | |
|---------|---|---------|------------|---------|--------------|-----|---------|
| 1. | A | 1. | IAKMMA ANG | 1. | SARILI | 2. | TIWALIA |
| 2. | B | 2. | B | 3. | PISIKAL | 3. | D |
| 3. | B | 3. | B | 4. | MOTIBASYON | 4. | D |
| 4. | D | 4. | D | 5. | KAKAYAHAN AT | 5. | B |
| 5. | B | 5. | B | 6. | M | 6. | T |
| 6. | T | 6. | T | 7. | KILOS | 7. | T |
| 7. | T | 7. | T | 8. | | 8. | M |
| 8. | T | 8. | T | 9. | | 9. | T |
| 9. | T | 9. | T | 10. | | 10. | M |
| 10. | M | 10. | M | 11. | | 11. | T |
| 11. | T | 11. | M | 12. | | 12. | T |
| 12. | T | 12. | T | 13. | | 13. | T |
| 13. | T | 13. | M | 14. | | 14. | M |
| 14. | M | 14. | T | 15. | | 15. | T |
| 15. | T | | | | | | |

Sanggunian

Edukasyon sa Pagpapakatao, Grade 7 Learner's Material (Unit 1 & 2) pahina 16-22

Hurlock, E. *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*. New York:
McGrawHill Book Company. 1982

<http://alis.alberta.ca/ep/eps/tips/tips.html?EK=142>. Hinango noong Mayo 10, 201

Rodriguez, Marilyn. *7 Steps to creating healthy relationship.*

<http://www.charmingarticles.com/children/article4261.htm>. Hinango noong
Mayo 9, 2010

Self-Confidence and Self-Worth; Needing the Approval Of Others

<http://www.takeyour-power.com/1.htm>. Sinipi noong Mayo 10, 2010

What Are the Developmental Tasks Facing Adolescents?

http://www.education.com/reference/article/Ref_Adolescence/. Hinango
noong Mayo 8, 2010 *Helping Teenagers Prepare for the World of Work.*

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

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph