

Edukasyon sa Pagpapakatao

**Unang Markahan – Modyul 3:
Pagpapaunlad ng Tiwala sa Sarili**



**Edukasyon sa Pagpapakatao – Ikapitong Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 3: Pagpapaunlad ng Tiwala sa Sarili
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: Solita M. Gonzales

Editor: Loida S. Pigon

Tagasuri: Irnanie A. Enrico, Heide C. Layas, Leonila V. Orpilla, Cristy R. Temple, Elma C. Palen, Ronald 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 3: Pagpapaunlad ng Tiwala sa Sarili

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**

Pagpapaunlad ng Tiwala sa Sarili



Alamin

Sa yugto ng pagdadalaga/pagbibinata, pinakamahalaga na buong-buo ang iyong tiwala sa iyong sarili at sa iyong mga kakayahan. Mahalaga ito upang mapagtugumpayan mo ang anomang hamon na iyong kakaharapin. Ang pagkakaroon ng tiwala sa sarili ay nangangahulugan ng pagkakaroon ng positibong pagtingin sa iyong mga kakayahan.

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

- Naisasagawa ang mga angkop na hakbang sa paglinang ng limang inaabangan kakayahan at kilos (*developmental tasks*) sa panahon ng pagdadalaga/pagbibinata (EsP7PS-Ib-1.4)



Subukin

Panuto: Isulat ang **TAMA** kung ang pahayag ay nagpapakita ng pagkakaroon ng tiwala sa sarili at **MALI** naman kung hindi. Itala ang sagot sa iyong sagutang-papel.

1. Ang pagkakaroon ng kalakasan ay mula sa pagtanggap ng mga kahinaan at pagsisikap na mapaunlad ito.
2. Ang pag-iisip ng mga bagay na hindi maganda kahit hindi pa nangyayari ay tanda ng pagiging positibo.
3. Walang pinipili sa pagbibigay ng pagkakataon sa lahat ng mag-aaral upang magtagumpay sa buhay.
4. Hindi pagsuko sa mga hamon na dinaranas sa buhay gaano man ito kahirap.
5. Ang lahat ng hindi magandang pangyayari sa buhay ay pinapaniwalaan na bahagi ng plano ng Diyos at may kalakip na magandang kapalaran.
6. Umaasa lagi sa plano at kilos ng mga kasama.
7. May sariling paninindigan sa prinsipyong ipinaglalaban.
8. Hindi nag-iisip ng masama sa kapwa.
9. Mahirap ang mga pinagdadaanan sa buhay pero naniniwala na kaya niya ito sa tulong ng mga taong nakapaligid sa kanya.
10. Ibinabahagi ang talento sa iba.
11. Naniniwala na ang husay sa pagsasayaw ay maaring magamit upang kumita ng malaking halaga kahit sa masamang paraan.
12. Laging pagtulong sa kapwa ang naiisip.
13. Unti-unting pag-papaunlad ng kaalaman lalo na sa aralin na medyo may kahinaan.
14. Hindi nagpapatalo sa mga kabiguan na dumarating.
15. Masayang pagtanggap sa sarili maging anoman ang iyong katayuan sa buhay.



Balikan

Gawain 1. Pagpapakahulugan

Panuto: Sagutin ang sumusunod na tanong. Isulat ang sagot sa iyong “*journal notebook*”. Maging malikhain sa paggawa ng gawaing ito.

1. Magbigay ng katumbas na kahulugan sa mga salita sa ibaba batay sa iyong pagkakaunawa.

HIYA

TAPANG

TAKOT

2. Paano ka magkakaroon ng tiwala sa iyong sarili?

Pamantayan sa Paggawa

Pamantayan	Deskripsiyon	Kaukulang Puntos	Nakuhang Puntos
Nilalaman	Angkop ang nilalaman sa hinihingi	10	
Ideya	Tama ang paliwanag	10	
Presentasyon	Maayos at malinis ang pagkagawa	10	
	Kabuoan	30	



Tuklasin

Panuto: Tukuyin ang sumusunod na pahayag. Lagyan ng hugis bituin (★) ang bilang na nagpapakita ng pagtitiwala sa sarili at hugis bilog (O) kung hindi naman. Isulat ang sagot sa iyong “*journal notebook*”.

1. Si Alice ay buong sigla na tumula nang maayos sa harap ng maraming tao.
2. Nahihiyang magsabi ng katotohanan si Allan dahil sa takot.
3. Tuwing may darating na mga bisita sa aming bahay, agad akong tumatakbo sa loob ng aking kwarto.
4. Kahit mahirap lamang si Anna, ay hindi siya tumigil sa pag-aaral, para sa kanya magtagumpay din siya sa buhay basta may pagsisikap.
5. Si Andrew ay magaling sa pagpipinta, tuwing sasabihin ng guro na ilalaban siya sa paligsahan, laging sinasabi niya na hindi niya kaya.
6. Ang galing ni Maribel sa araling Matematika ay kanyang ibinabahagi sa kamag-aryl pamamagitan ng pagtuturo sa kanila.
7. Naniniwala si Roy na kung nagtagumpay ang kanyang mga kaibigan, kaya rin niya ito.
8. Agad-agad naniniwala si Mark sa sinasabi ng iba kahit hindi muna niya pinag-isipan.
9. Sumusunod sa dikta ng barkada si Joy kahit alam na mali ang mga ito.
10. Pagtanggap sa sariling kahinaan at nagsisikap na paunlarin ito.
11. Hindi pagsuko sa mga hamon na dinaranas sa buhay gaano man ito kahirap.
12. Ang lahat ng hindi magandang pangyayari sa buhay ay pinapaniwalaan na bahagi ng plano ng Diyos at may kalakip na magandang kapalaran.
13. Umaasa lagi sa plano at kilos ng mga kasama.
14. May sariling paninindigan sa prinsipyong ipinaglalaban.
15. Masayang pagtanggap sa sarili maging anoman ang iyong katayuan sa buhay.

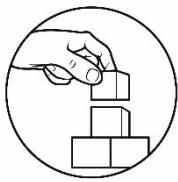


Suriin

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!

Sa pamamagitan ng positibong pag-iisip, mapatataas mo ang iyong tiwala sa sarili at magkakaroon ka ng positibong pananaw at damdamin tungkol sa iyong sarili. Makatutulong sa iyo ang sumusunod:

- a. **Hayaang mangbabaw ang iyong mga kalakasan.** Mag-isip ng positibo sa lahat ng iyong mga ginagawa at purihin ang sarili dahil sa iyong pagsisikap. Hindi ito nangangahulugan na hindi mo na bibigyan ng tuon ang iyong kahinaan, ngunit hindi nararapat na malimitahan ng iyong mga kahinaan ang iyong mga kalakasan.
- b. **Huwag matakot na harapin ang mga bagong hamon.** Ang mga bagong hamon ay pagkakataon upang iyong mapataas ang tiwala sa sarili. Hindi mo nararapat isipin ang takot ng pagkabigo o ang tagumpay ng pagwawagi. Isipin mo na lamang na sa tuwing may gagawin kang bago: (1) nabibigyan ka ng pagkakataon na magsikap upang matamo ang tagumpay, (2) napatataas mo ang iyong tiwala sa sarili, at (3) mas nakikilala at natatanggap mo ang iyong sarili.
- c. **Palaging maging positibo sa iyong mga pag-iisip.** Lahat ng mga karanasan, positibo man o hindi, ay may mabuting ibubunga tungo sa pag-unlad ng iyong pagkatao. Palaging ipaalala sa sarili na hindi mo man kayang gawin ang lahat ng bagay nang perpekto, makatutulong naman ang mga ito upang unti-unting umunlad ang iyong pananaw sa bawat araw.
- d. **Isipin mo ang iyong mga kakayahan para sa iyong sarili: huwag palaging umasa sa opinyon ng ibang tao, lalo na ang pagtataya sa iyong mga kabiguan at tagumpay.** Mas makatutulong kung mapauunlad mo ang iyong kakayahan sa pagsusuri at pagtataya ng iyong sarili. Isa itong malaking hakbang sa pagpapataas ng iyong tiwala sa sarili.



Pagyamanin

Gawain 2. Iyong Pamamaraan

Panuto: Sagutin ang mga inihandang katanungan. Gawin ito sa iyong “*journal notebook*”.

- a. Paano masasanay ang sarili na magkaroon ng positibong pag-iisip?
 - 1.
 - 2.
- b. Mga paraan ng pagharap mo ng tama sa mga pagsubok o hamon sa buhay.
 - 1.
 - 2.
- c. Tamang paraan ng paggamit ng iyong talento at mga kalakasan.
 - 1.
 - 2.
- d. Paano mo iiwasan ang laging umasa sa plano at gawain ng iba?
 - 1.
 - 2.

Pamantayan sa Pagwawasto ng Gawain

Pamantayan	Puntos	Nakuhang Puntos
Nilalaman (Content)	10	
Kaayusan/Kalinisan at Pagkamalikhain (Organization/Neatness)	10	
Ideya/Paliwanag	15	
Kabuoan	35	



Isaisip

Gawain 3. GUHIT KO - SULAT MO

Panuto: Isulat sa iyong kwaderno ang salitang tinutukoy ng bawat larawan upang mabuo ang pahayag.



Lagi mong tatandaan na sa pamamagitan ng paggamit ng positibong ,



Mapapataas mo ang iyong

sa sarili. Huwag matakot na harapin

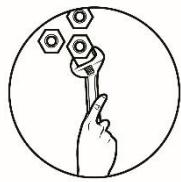


ang mga pagsubok sa . Isipin mo na sa iyong mga



nakasalalay ang iyong .





Isagawa

Gawain 4. Tsart ng Pagpapaunlad ng mga Talento at Kakayahan

(Halaw sa Aklat ng Esp 7 Learner's Material, pahina 60-61)

Panuto: Gumawa ng Tsart ng Pagpapaunlad ng mga Talento at Kakayahan gamit ang iyong mga natuklasan sa iyong sarili. Itala sa tsart ang iyong plano ng pagpapaunlad ng talento at kakayahan. Ilagay ang sagot sa kwaderno. Ang unang linya ay ginawa na para sa iyo.

Mga Talento at Kakayahan na Kailangang Paunlarin (Multiple Intelligences)	Mga Layunin	Panahon na Ilalaan	Mga Pamamaraan	Mga Taong Tutulong	Mga Kakailanganing Kagamitan (Resources)
Halimbawa: Naturalist	Mapalawak ang kaalaman tungkol sa kalikasan	Isang Buwan	Magbabasa ng mga aklat tungkol sa kalikasan Magsasagawa ng mga proyekto para sa kalikasan Magtatanim ng mga halaman	1. Mga kaibigan 2. Guro 3. Mga kasapi ng samahan para sa kalikasan	mga aklat na hiram sa library na tungkol sa dulot ng pagkasira ng kalikasan sa tao Kagamitan sa pagtatanim
Ikaw naman:					

Pamantayan sa Paggawa

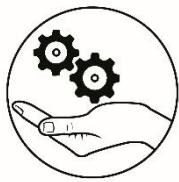
Pamantayan	Puntos	Nakuhang Puntos
Nilalaman (Content)	15	
Kaayusan/Kalinisan (/Organization /Neatness)	10	
Ideya/Paliwanag	20	
Kabuoan	45	



Tayahin

Panuto: Isulat ang **TAMA** kung ang pahayag ay nagpapakita ng pagkakaroon ng tiwala sa sarili at **MALI** kung hindi. Itala ang sagot sa iyong sagutang-papel.

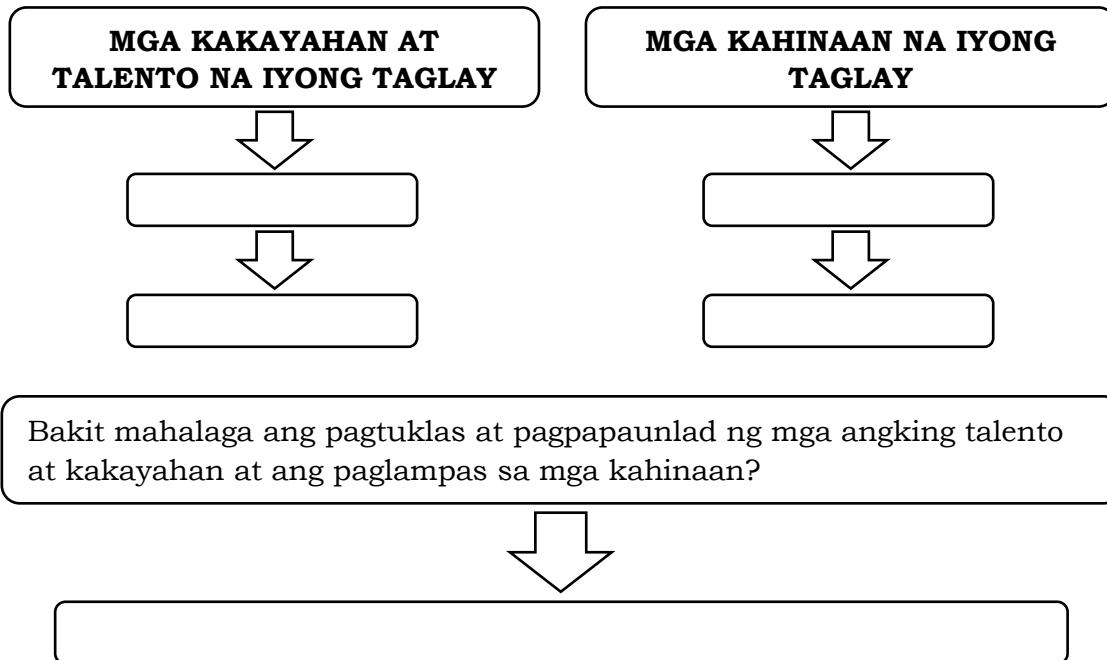
1. Ang pagkakaroon ng kalakasan ay mula sa pagtanggap ng mga kahinaan at pagsisikap na mapaunlad ito.
2. Walang pinipili sa pagbibigay ng pagkakataon sa lahat ng mag-aaral upang magtagumpay sa buhay.
3. Ang pag-iisip ng mga bagay na hindi maganda kahit hindi pa nangyayari ay tanda ng pagiging positibo.
4. Hindi pagsuko sa mga hamon na dinaranas sa buhay gaano man ito kahirap.
5. Ang lahat ng hindi magandang pangyayari sa buhay ay pinaniniwalaan na bahagi ng plano ng Diyos at may kalakip na magandang kapalaran.
6. May sariling paninindigan sa prinsipyong ipinaglalaban.
7. Umaasa lagi sa plano at kilos ng mga kasama.
8. Hindi nag-iisip ng masama sa kapwa.
9. Mahirap ang mga pinagdadaanan sa buhay pero naniniwala na kaya niya ito sa tulong ng mga taong nakapaligid sa kanya.
10. Ibinabahagi ang talento sa iba.
11. Laging pagtulong sa kapwa ang naiisip.
12. Naniniwala na ang husay sa pagsasayaw ay maaring magamit upang kumita ng malaking halaga kahit sa masamang paraan.
13. Unti-unting pag-papaunlad ng kaalaman lalo na sa aralin na medyo may kahinaan.
14. Hindi nagpapatalo sa mga kabiguan na dumarating.
15. Masayang pagtanggap sa sarili maging anoman ang iyong katayuan sa buhay.



Karagdagang Gawain

Gawain 5. Graphic Organizer

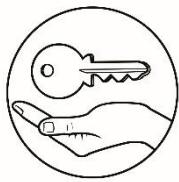
Panuto: Gayahin ang format ng *graphic organizer* sa ibaba. Ilagay ito sa iyong “journal notebook”.



Pamantayan sa Paggawa

Pamantayan	Deskripsiyon	Puntos	Natamong Puntos
Nilalaman	Naipaliwanag nang mahusay ang sagot. Naibigay nang tama ang mga hinihingi.	15	
Orihinalidad	Sariling gawa at walang pinagtularan.	10	
Kabuoang Presentasyon	Malinis at maayos ang kabuoang ginawa.	5	
Pagkamalikhain	Naging malikhain at mapamaraan sa paggawa.	5	

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-alaral o ng guro.



Susi sa Pagwawasto

Subukin	Tuklasin	
1. TAMA	Mga bilang na may *	
2. MALI	1, 4, 6, 7, 10, 11, 12,	
3. TAMA	14, 15	
4. TAMA	Mga bilang na may O	
5. TAMA	2, 3, 5, 8, 9, 13	
6. MALI	6. TAMA	
7. TAMA	7. MALI	
8. TAMA	8. TAMA	
9. TAMA	ISIP	
10. TAMA	TWALA	
11. TAMA	BUHAY	
12. MALI	KAKAYAHAN	
13. TAMA	TAGUMPAY	
14. TAMA		
15. TAMA		

Sanggunian

Edukasyon sa Pagpapakatao –Grade 7, Unang Markahan, pahina 23 – 24.

Hurlock, E. *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*. New York: McGraw Hill 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.*

Pinagkunan ng mga larawan:

Clipart Download Computer Ico.pngitem.com

Edukasyon sa Pagpapakatao depedbataan.com

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