

Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 5: Tiwala sa Sarili Ating Buoin



**Edukasyon sa Pagpapakatao – Ikapitong Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 5: Tiwala sa Sarili Ating Buoin
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: Efren B. Tayaotao

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 5:
Tiwala sa Sarili Ating Buoin**

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

Tiwala sa Sarili Ating Buoin

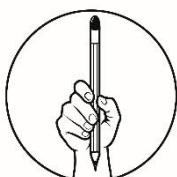


Alamin

Sa modyul na ito ay malalaman mo ang mga aspeto ng sarili kung saan kulang ng tiwala sa sarili at kung paano malalampasan ang mga kahinaang ito upang maipakita ang talento at kakayahan.

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

- Natutukoy ang mga aspekto ng sarili kung saan kulang siya ng tiwala sa sarili. Nakikilala ang mga paraan kung paano lalampasan ang mga ito. (EsP7PS-Ic-2.2)



Subukin

Panuto: Basahin at unawaing mabuti ang mga tanong, pagkatapos ay piliin ang pinakatamang sagot. Isulat ang letra sa iyong sagutang-papel.

1. Ang sumusunod ay nagpapakita ng pagkakaiba ng talento at kakayahan ng tao, maliban sa:
 - A. Ang talento ay kusang lumalabas sa takdang panahon samantalang ang kakayahan ay kailangang dumaan sa proseso ng pagsasanay.
 - B. Ang talento ay mahirap sukatin samantalang ang kakayahan ay tinataglay ng tao dahil sa kanyang kakayahang mag-isip.
 - C. Ang talento ay isang pambihira at likas na kakayahan samantalang ang kakayahan ay kalakasang intelektual.
 - D. Ang talento ay mula sa pambihirang katangian na minana sa magulang samantalang ang kakayahan ay tinataglay ng tao dahil sa kanyang kakayahang mag-isip.

Para sa bilang 2-4

Maliit pa lang si Joanna nang siya ay matuklasan ng kanyang mga magulang na magaling sa pag-awit. Sa edad na tatlo, nakasali na siya sa mga patimpalak at siya ay nakikilala dahil sa kanyang kahusayan sa kabilang murang edad. Ngunit sa kanyang paglaki ay naging mahiyain si Joanna at hindi na sumasali sa mga patimpalak dahil ayaw niyang humarap sa maraming tao. Hindi alam ng kanyang mga kamag-aran ang kanyang talento dahil hindi naman siya nagpapakita nito kahit sa mga gawain sa klase o sa paaralan. Palagi pa ring umaawit si Joanna ngunit ito ay sa kanilang bahay lamang kasabay ang kanyang nakatatandang kapatid.

2. Ano ang pangunahing balakid sa pagtagumpay ni Joanna?
 - A. Ang kanyang mga kamag-aran dahil hindi siya hinihimok na sumali sa paligsahan at magtanghal.
 - B. Ang kanyang paniniwala na nakakatakot humarap sa maraming tao.
 - C. Ang kawalan ng suporta ng kanyang mga magulang.
 - D. Ang kawalan niya ng tiwala sa kanyang kakayahsan.
3. Ano ang nararapat na gawin ni Joanna?
 - A. Kailangan niyang magsanay nang labis upang maperpekto niya ang kanyang talento at hindi matakot na mapahiya sa harap ng maraming tao.
 - B. Kailangan niyang kausapin ang kanyang sarili at sabihin na kaya niyang harapin ang anomang hamon at lagpasan ang kanyang mga kahinaan.
 - C. Kailangan niyang humingi ng tulong sa kanyang kapatid upang palaging samahan siya sa lahat ng kanyang paligsahan at pagtanghal.
 - D. Kailangan niyang kausapin ang kanyang sarili at sabihing mas magaling siya sa pag-awit sa sinoman na kanyang narinig sa paaralan.
4. Bakit mahalagang tuklasin at paunlarin ang mga angking talento at kakayahsan?
 - A. Upang magkaroon ng tiwala sa sarili at malampasan ang mga kahinaan.
 - B. Upang maisakatuparan ang mga tungkulin sa sarili at sa lipunan.
 - C. Upang makapaglingkod sa pamayanan.
 - D. Upang maging sikat.

Para sa mga bilang 5-6

Si Cleo ay mahusay sa paglalaro ng basketball. Labis ang paghanga sa kanya ng kanyang mga kasamahan sa koponan. Sa tuwing maglalaro ay siya ang nakapagbibigay ng malaking puntos sa kanilang koponan. Makikitang halos naperpekto na niya ang kanyang kakayahan sa basketball. Ngunit sa labis na kaabalahan sa pag-aaral, barkada, at pamilya, hindi na siya nakapagsasanay nang mabuti.

5. Ano ang maaaring maging kahihinatnan ng ganitong gawi ni Cleo?
 - A. Manghihina ang kanyang katawan dahil sa kakulangan ng pagsasanay.
 - B. Hindi magkakaroon ng pagbabago sa kanyang paraan ng paglalaro dahil halos perpekto na niya ang kanyang kakayahan.
 - C. Makaapekto ito sa kanyang laro dahil bukod sa pagkokondisyon ng katawan ay mahalaga ang pagsasanay kasama ng kanyang koponan upang mahasa sa pagbuo ng laro kasama ang mga ito.
 - D. Hindi ito makaaapekto dahil alam naman niyang laging nariyan ang kanyang mga kasamahan na patuloy ang masugid na pagsasanay at nakahandang sumuporta sa kanya sa laro.
6. Sa anong larangan ang talento ni Cleo na mapababayaan?
 - A. Bodily/Kinesthetic
 - B. Intrapersonal
 - C. Matematika
 - D. Visual/Spatial

Para sa bilang 7-9

Sa pagpasok ni Angeline sa high school ay naging kapansin-pansin ang kanyang pagging matangkad. Isang araw ay nilapitan siya ng isang kaklase at inalok na sumali sa volleyball team ng paaralan. Nabuo ang interes sa kanyang isip na sumali dahil wala pa siyang kinahihiligan na sports hanggang sa kasalukuyan. Hindi pa siya nagkapaglalaro ng volleyball minsan man sa kanyang buhay ngunit nakahanda naman siyang magsanay. Sa kabilang mga agam-agam ay nagpasiya siyang sumali rito.

7. Ano kaya ang magiging kahihinatnan ng pasya ni Angeline?
 - A. Magiging mahirap ang pagdaraanan dahil hindi sapat ang kanyang pisikal na katangian lalo na at wala naman siyang talento sa paglalaro ng volleyball.
 - B. Magiging mahirap lalo na sa kanyang pangangatawan dahil hindi siya sanay sa paglahok sa anomang isports sa matagal na panahon.
 - C. Magiging mahusay siya sa paglalaro dahil sa kanyang interes at kahandaan na dumaan sa pagsasanay.
 - D. Hindi siya makasasabay sa mga kasama na matagal nang nagsasanay.

8. Sa murang edad ay dapat nang matuklasan ang talento at kakayahan upang mahaba ang panahon ng pagpapaunlad nito. Ang pangungusap ay:
 - A. Tama, dahil mas mahabang panahon ang maitutuon sa mga pagsubok sa talento katulad ng pagsali sa paligsahan at mga pagtatanghal.
 - B. Tama, dahil ang patuloy at mahabang pagsasanay ang nagpapaperpekto sa talento at kakayahan ng tao.
 - C. Mali, dahil maaring magbunga ito ng pagkabagot at pagkasawa.
 - D. Mali, dahil walang takdang panahon ang pag-usbong ng talent.
9. Ang sumusunod ay katangian ng tiwala sa sarili maliban sa:
 - A. Ito ay hindi nakasalalay na sa mga bagay na labas sa ating sarili.
 - B. Ito ay unti-unting natutuklasan bunga ng karanasan.
 - C. Ito ay nababago sa paglipas ng panahon.
 - D. Ito ay hindi namamana.

Para sa bilang 10-11

Mababa ang marka ni Leo sa English dahil hirap siya sa asignaturang ito. Palaging mababa ang kanyang marka na nakukuha sa mga pagsusulit at hindi siya magkaroon ng lakas ng loob na magrecite sa klase dahil hirap siya sa pagsasalita ng Inglés.

10. Ano ang maaaring maging solusyon sa suliranin ni Leo?
 - A. Maglapat ng mga paraan kung paano isasagawa ang pagpapaunlad ng kanyang kakayahan sa pagsasalita at pagsusulat sa Ingles.
 - B. Tayahin kung ano ang dahilan ng kanyang kahinaan sa asignatura.
 - C. Tukuyin kung ano ang nais na matutuhan upang ito ay paunlarin.
 - D. Hayaan na lamang niya na may mababang siyang marka.
11. Alin sa mga ito ang hindi nagpapakita ng pagbuo ng tiwala sa sarili?
 - A. Kilalanin ang sarili at alamin ang kahinaan.
 - B. Maging positibo sa kabilang mga suliranin.
 - C. Panatilihin ang takot at pagiging mahiyain.
 - D. Sikaping makihalubilo sa karamihan.
12. Paano mo ipinapakita na positibo ka sa kabilang mga hinaharap na suliranin?
 - A. Kapag nanatili ka lamang sa loob ng inyong tahanan upang iwasan ang suliranin.
 - B. Kapag umiiwas ka sa iba na makasama sila para iwasan ang sasabihin nila.
 - C. Kapag hinaharap ang suliranin at gumagawa ng mabuting paraan na lutasin ito.
 - D. Kapag nawawalan ka ng pag-aso sa buhay.

13. Sa paanong paraan mo ipinapakita na marunong kang tumanggap ng pagkakamali?
- Inaamin nang tapat ang nagawang pagkakamali at handang tanggapin ito.
 - Pilit na itinatangi ang nagawang pagkakamali sa takot na mapagalitan.
 - Manatiling tahimik na lamang para hindi malaman ang nagawang pagkakamali.
 - Umiwas sa mga kasama ng hindi mahalata ang nagawang pagkakamali.
14. Ano ang gagawin mo para matuto kang makihalubilo sa kapwa?
- Makikisangkot o makikibahagi sa mga gawain sa paaralan kasama ang mga kamag-aran.
 - Sasama sa mga paanyaya ng kaibigan kapag kasama ang kapatid.
 - Laging dadalo sa mga pagtitipon o handaan kahit saang lugar.
 - Sasama kahit kanino na lamang.
15. Saan nagmumula ang pagkakaroon ng tiwala sa sarili?
- Sa pagtuklas ng sariling kakayahang at kahinaan.
 - Sa disiplinang ibinigay ng magulang.
 - Sa pamilyang kinalakihan.
 - Sa mga napiling kaibigan.



Balikan

Panuto: Ayusin ang mga binaliktad na letra upang mabuo ang salita. Isulat sa “journal notebook” ang salitang nabuo mula sa mga binaliktad na letra sa ilalim ng guhit.

Ayon kay Sean Covey, bawat 1. _____ ay may talento at
OAT

kakayahang. Kadalasan nga lamang ay di ito nabibigyan ng pansiin
ngunit ito ay 2. _____. Ang bawat tao ay may kanya-kanyang
LAAGAMAH

panahon ng 3. _____, lalo na ng mga tinedyer. Ang iba ay
LOBISGAP

tinatawag na “late bloomer”. Kaya hindi dapat ikasira ng 4. _____
OBOL

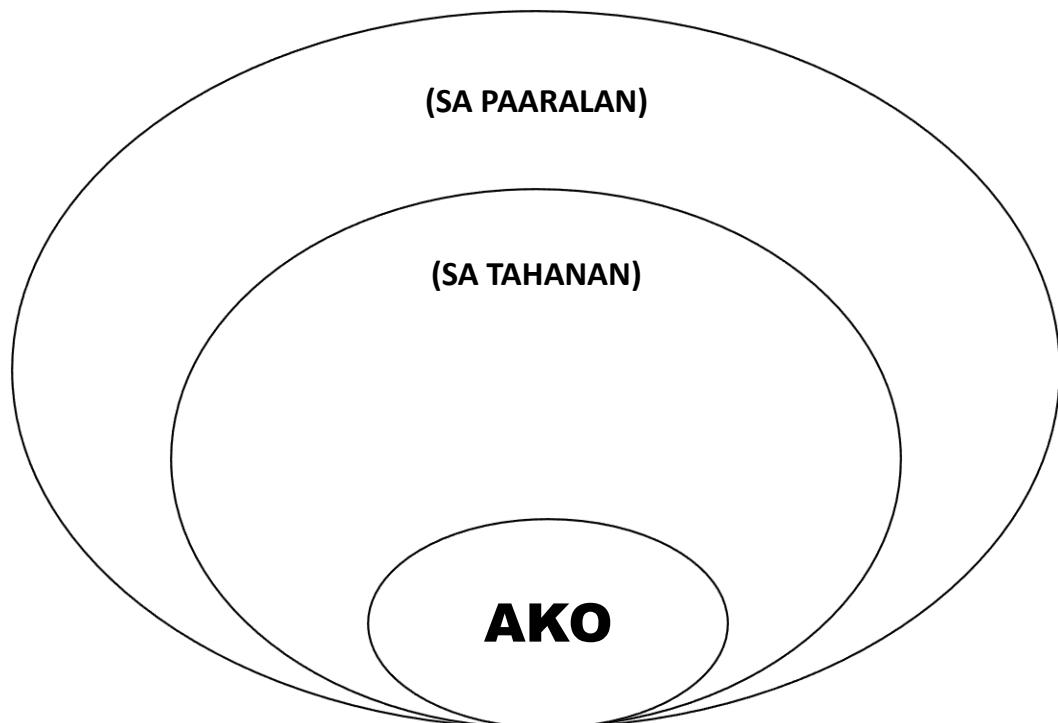
ang sa tingin ay napakasimple nating kakayahang. At dapat nating
tandaan, tayo ay espesyal dahil tayo ay nilikhang kawangis ng 5. _____
OIDYS.



Tuklasin

Panuto: Isulat sa loob ng bawat bilog ang mga bagay o gawain na nais mong magawa nang walang takot. Gawin ito sa iyong “journal notebook”. Gayahin ang pormat.

Halimbawa: Sa Paaralan- magsalita sa harap ng klase



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!

Nakalulungkot isipin na marami sa atin ang sa unang pagsubok pa lamang ay sumusuko na dahil sa kawalan ng tiwala sa sarili. At dahil sa kawalan ng kumpiyansa sa sarili ay maraming pagkakataon o oportunidad ang pinalalampas ng marami. Dahil dito, natutuon ang ating pansin sa ating mga kahinaan at hindi sa ating mga talento at kakayahang. Kung hindi natin kilala ang ating sarili, aasa na lamang tayo sa sinasabi ng iba at sila ang magdidikta sa ating mga kakayahang at limitasyon. Kung nasisiyahan sila sa ating ikinikilos pupurihin nila tayo, kung hindi naman ay maaaring bansagan tayong mahina o walang alam. Kung hindi natin kilala ang ating sarili, wala tayong magagawa kundi tanggapin na lamang ang kanilang mga tawag o bansag. Mahalaga na magkaroon tayo ng tiwala sa ating sarili.

Mula sa sinulat ni CT Sarigumba, na nagsasabi na napakarami na sa ngayon ang mga kakompetensiya ng mga estudyante, talagang hindi maiwasang mag-alangan sila sa kanilang kakayahang. Pero sabihin mang maraming kakompetensiya o may mas magaling sa isang estudyante, mahalaga pa rin ang pagkakaroon ng tiwala sa sarili ng kahit na sino. Kaya naman nagbigay siya ng ilang simpleng paraan upang magkaroon ng tiwala sa sarili:

1. Kilalanin ang sarili at alamin ang kakayahang

Unang-unang kailangan nating gawin ay ang kilalanin ang ating sarili at alamin ang hangganan ng ating kakayahang. Marami sa atin ang nag-aalangan na gawin ang isang bagay sa takot na hindi magawa nang maayos. Natatakot sa sasabihin ng iba kapag nagkamali. Huwag nating pansinin ang sasabihin ng iba. Bagkus ang bigyan-pansin ay alamin ang kakayahang at pagyamanin pa ito.

2. Maging positibo sa kabilang kinahaharap na problema

Hindi naman maiwasan ang mga negatibong pangyayari sa paligid. Kaliwa't kanan ang problemang kinahaharap natin. Tandaan na hindi lang naman tayo ang kumakaharap sa problema at pagsubok. At imbes na magmukmok o dibdibin ang mga pagsubok at problema, mas mainam at makatutulong kung mananatiling positibo ang pananaw at pagtingin sa mga bagay-bagay. Hindi dapat nawawalan ng pag-asa, tandaan nating habambahay ay may pag-asa basta't magsisikap na gagawa ng mabuting paraan.

3. Matutong tumanggap ng pagkakamali at kritisismo

Maraming kabataan ang ayaw tumanggap ng pagkakamali. Kahit na nagkamali sila, ayaw nilang aminin. Hindi nakasasama ang pagtanggap at maging tapat sakaling nakagawa ng hindi maganda. Lahat naman tayo ay nagkakamali. Ang kaibahan nga lang ay kung paano natin ito tatanggapin. At lalong hindi dapat na malungkot lalo na kung may hindi magandang sinasabi ang ilan sa atin. Ang mas magandang gawin ay ang paggawa ng mabuti. Gamitin ang kritisimo o mga sinasabing hindi maganda ng iba upang mapagbuti pa ang sarili.

4. Tapangan at lakasan ang loob

Huwag susuko at lakasan ang loob, ito ang dapat na mayroon ang isang tao. Mahalaga sa buhay ang pagiging matapang at pagkakaroon ng lakas ng loob lalo na sa panahon ng mga pagsubok at sa mga nangyayaring hindi maganda sa paligid.

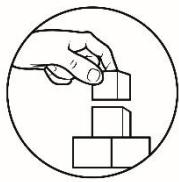
5. Matutong makihalubilo sa kapwa

Isa pa sa paraan upang magkaroon ng tiwala sa sarili ay sa pamamagitan ng pakikihalubilo sa kapwa. Hindi maiwasang may mga mahiyaing tao o takot na makipag-usap sa iba. Sanayin ang sariling makihalubilo sa iba dahil makatutulong ito nang madagdagan ang tiwala sa sarili.

6. Matutong magpasalamat

Matuto tayong magpasalamat sa ibinigay sa atin ng Panginoon. May iba mang nahihiapan sa buhay, ipagpasalamat pa rin natin iyon. Ipagpasalamat natin ang araw-araw nating paggising at patuloy tayong nakikipagsapalaran sa mundo.

Tiwala sa sarili, may mga taong wala nito. Gayonpaman, napakahalaga ng tiwala sa sarili para sa pag-unlad ng isang tao. Kaya naman, gawin natin ang kahit na anong paraan makamit lang ang lakas ng loob at pagkakaroon ng tiwala sa ating sarili.



Pagyamanin

Gawain 3. Pagbabahagi ng Sarili

Panuto: Punan ang tsart sa ibaba ayon sa hinihingking kasagutan. Maging matapat sa pagsasagot. Gawin ito sa iyong kwaderno o “journal notebook”.

Magbigay ng Pangyayari sa iyong buhay na nawalan ka ng tiwala sa sarili	Ano ang naging resulta/Bunga	Maaari mong gawin upang maipakita mo ang iyong talento at kakayahang
Halimbawa 1. Napiling kumanta sa Linggo ng Wika ngunit hindi ginampanan.	Dahil sa takot na maging sintunado natalo ako.	Lalakasan ang loob, kakanta lang sa harap ng maraming tao para masubok ang husay at galing ko sa pagkanta.
Ikaw naman:		

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



Isaisip

Gawain 4. Tiwala sa Sarili...Sikaping Makamit

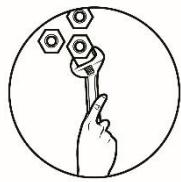
Panuto: Itala sa tsart ang mga paraang nabanggit upang magkaroon ng tiwala sa sarili. Sa tapat ng mga paraan ay isulat ang iyong magagawa para maisabuhay ito araw-araw. Gawin ito sa iyong kwaderno o “*journal notebook*”. Ang unang bilang ay ginawa na para sa iyo.

PARAAN PARA MAPAUNLAD ANG TIWALA SA SARILI	ANGKOP NA PAGSASABUHAY ARAW-ARAW (MAGBIGAY NG KAHIT ISA)
1. Matutong makihalubilo sa kapwa.	Makipagkwentuhan sa kaibigan.
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

PAMANTAYAN SA PAGPUPUNTOS

- | | |
|-------------------------------|--------------------|
| Mga Paraan na ibinigay | 6 na puntos |
| Pagsasabuhay araw-araw | 6 na puntos |
| Kaayusan at kalinisan ng gawa | 4 na puntos |
| <u>Pagiging malikhain</u> | <u>4 na puntos</u> |

Kabuoan 20 na puntos



Isagawa

Gawain 5: Sa Tulong Mo!

Panuto: Isulat ang mga paraan para magkaroon ng tiwala sa sarili o kung paano mo pa ito mapauunlad nang tama sa tulong ng ibang tao. Gawin ito sa iyong kwaderno. Gayahin ang pormat.

TAO NA MAAARING MAKATULONG SA IYO

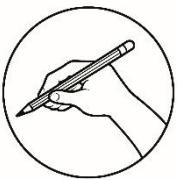
MGA PARAAN NA IYONG MAGAGAWA

- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____

Pamantayan sa Isahang Gawain

Pamantayan	Deskripsiyon	Kaukulang Puntos	Nakuhang Puntos
Nilalaman	Angkop ang nilalaman sa hinihingi	10	
Ideya	Tama ang paliwanag	20	
Presentasyon	Maayos at malinis ang pagkagawa	10	
Kabuoan		40	



Tayahin

Panuto: Basahin at unawaing mabuti ang mga tanong, pagkatapos ay piliin ang pinaka-tamang sagot. Isulat ang letra sa iyong sagutang-papel.

Para sa bilang 1-2

Maliit pa lang si Joanna nang siya ay matuklasan ng kanyang mga magulang na magaling sa pag-awit. Sa edad na tatlo, nakasali na siya sa mga patimpalak at siya ay nakikilala dahil sa kanyang kahusayan sa kabilang murang edad. Ngunit sa kanyang paglaki ay naging mahiyain si Joanna at hindi na sumasali sa mga patimpalak dahil ayaw niyang humarap sa maraming tao. Hindi alam ng kanyang mga kamag-aran ang kanyang talento dahil hindi naman siya nagpapakita nito kahit sa mga gawain sa klase o sa paaralan. Palagi pa ring umaawit si Joanna ngunit ito ay sa kanilang bahay lamang kasabay ang kanyang nakatatandang kapatid.

1. Ano ang pangunahing balakid sa pagtagumpay ni Joanna?
 - A. Ang kanyang mga kamag-aran dahil hindi siya hinihimok na sumali sa paligsahan at magtanghal.
 - B. Ang kanyang paniniwala na nakakatakot humarap sa maraming tao.
 - C. Ang kawalan ng suporta ng kanyang mga magulang.
 - D. Ang kawalan niya ng tiwala sa kanyang kakayahang.
2. Ano ang nararapat na gawin ni Joanna?
 - A. Kailangan niyang magsanay nang labis upang maperpekto niya ang kanyang talento at hindi matakot na mapahiya sa harap ng maraming tao.
 - B. Kailangan niyang kausapin ang kanyang sarili at sabihin na kaya niyang harapin ang anomang hamon at lagpasan ang kanyang mga kahinaan.
 - C. Kailangan niyang humingi ng tulong sa kanyang kapatid upang palaging samahan siya sa lahat ng kanyang paligsahan at pagtatanghal.
 - D. Kailangan niyang kausapin ang kanyang sarili at sabihing mas magaling siya sa pag-awit sa sinoman na kanyang narinig sa paaralan.

Para sa bilang 3-4

Si Cleo ay mahusay sa paglalaro ng basketball. Labis ang paghanga sa kanya ng kanyang mga kasamahan sa koponan. Sa tuwing maglalaro ay siya ang nakapagbibigay ng malaking puntos sa kanilang koponan. Makikitang halos naperpekto na niya ang kanyang kakayahan sa basketball. Ngunit sa labis na kaabalahan sa pag-aaral, barkada, at pamilya, hindi na siya nakapagsasanay nang mabuti.

3. Ano ang maaaring maging kahihinatnan ng ganitong gawi ni Cleo?
 - A. Makaapekto ito sa kanyang laro dahil bukod sa pagkokondisyon ng katawan ay mahalaga ang pagsasanay kasama ng kanyang koponan upang mahasa sa pagbuo ng laro kasama ang mga ito.
 - B. Hindi ito makaapekto dahil alam naman niyang laging nariyan ang kanyang mga kasamahan na patuloy ang masugid na pagsasanay at nakahandang sumuporta sa kanya sa laro.
 - C. Hindi magkakaroon ng pagbabago sa kanyang paraan ng paglalaro dahil halos perpekto na niya ang kanyang kakayahan.
 - D. Manghihina ang kanyang katawan dahil sa kakulangan ng pagsasanay.
4. Sa anong larangan ang talento ni Cleo na mapababayaan?
 - A. Bodily/Kinesthetic
 - B. Intrapersonal
 - C. Matematika
 - D. Visual /Spatial
5. Ang sumusunod ay nagpapakita ng pagkakaiba ng talento at kakayahan ng tao, maliban sa:
 - A. Ang talento ay mula sa pambihirang katangian na minana sa magulang samantalang ang kakayahan ay tinataglay ng tao dahil sa kanyang kakayahang mag-isip.
 - B. Ang talento ay isang pambihira at likas na kakayahan samantalang ang kakayahan ay kalakasang intelektwal upang makagawa ng isang pambihirang bagay.
 - C. Ang talento ay kusang lumalabas sa takdang panahon samantalang ang kakayahan ay kailangang dumaan sa proseso ng pagsasanay.
 - D. Ang talento ay mahirap sukatin samantalang ang kakayahan ay tinataglay ng tao dahil sa kanyang kakayahang mag-isip.

Para sa bilang 6-8

Sa pagpasok ni Angeline sa high school ay naging kapansin-pansin ang kanyang pagiging matangkad. Isang araw ay nilapitan siya ng isang kaklase at inalok na sumali sa volleyball team ng paaralan. Nabuo ang interes sa kanyang isip na sumali dahil wala pa siyang kinahihilig na sports hanggang sa kasalukuyan. Hindi pa siya nagkapaglalaro ng volleyball minsan man sa kanyang buhay ngunit nakahanda naman siyang magsanay. Sa kabilang mga agam-agam ay nagpasiya siyang sumali rito.

6. Ano kaya ang magiging kahihinatnan ng pasya ni Angeline?
 - A. Magiging mahirap ang kanyang pagdaraanan dahil hindi sapat ang kanyang pisikal na katangian lalo na at wala naman siyang talento sa paglalaro nito.
 - B. Magiging mahirap lalo na sa kanyang pangangatawan dahil hindi siya sanay sa paglahok sa anomang isports sa matagal na panahon.
 - C. Magiging mahusay siya sa paglalaro ng volleyball dahil sa kanyang interes at kahandaan na dumaan sa pagsasanay.
 - D. Hindi siya makasasabay sa kanyang mga kasama na matagal nang nagsasanay.
7. Sa murang edad ay dapat nang matuklasan ang talento at kakayahan upang mahaba ang panahon ng pagpapaunlad nito. Ang pangungusap ay:
 - A. Tama, dahil mas mahabang panahon ang maitutuon sa mga pagsubok sa talento katulad ng pagsali sa paligsahan at mga pagtatanghal.
 - B. Tama, dahil ang patuloy at mahabang pagsasanay ang nagpapaperpekto sa talento at kakayahan ng tao.
 - C. Mali, dahil maaring magbunga ito ng pagkabagot at pagkasawa.
 - D. Mali, dahil walang takdang panahon ang pag-usbong ng talent.
8. Ang sumusunod ay katangian ng tiwala sa sarili maliban sa:
 - A. Ito ay hindi nakasalalay na sa mga bagay na labas sa ating sarili.
 - B. Ito ay unti-unting natutuklasan bunga ng karanasan.
 - C. Ito ay nababago sa paglipas ng panahon.
 - D. Ito ay hindi namamana.

Para sa bilang 9-15

Mababa ang marka ni Leo sa English dahil hirap siya sa asignaturang ito. Palaging mababa ang kanyang marka na nakukuha sa mga pagsusulit at hindi siya magkaroon ng lakas ng loob na magrecite sa klase dahil hirap siya sa pagsasalita ng Ingles.

9. Ano ang maaaring maging solusyon sa suliranin ni Leo?
 - A. Maglapat ng mga paraan kung paano isasagawa ang pagpapaunlad ng kanyang kakayahan sa pagsasalita at pagsusulat sa Ingles.
 - B. Tayahin kung ano ang dahilan ng kanyang kahinaan sa asignatura.
 - C. Hayaan na lamang na maging mababa ang marka.
 - D. Maki-usap sa guro na ipasa siya.
10. Bakit mahalagang tuklasin at paunlarin ang mga angking talento at kakayahan?
 - A. Upang magkaroon ng tiwala sa sarili at malampasan ang mga kahinaan.
 - B. Upang maisakatuparan ang mga tungkulin sa sarili at sa lipunan.
 - C. Upang makapaglingkod sa pamayanan.
 - D. Upang gumanda ang buhay.
11. Alin sa mga ito ang hindi nagpapakita ng pagbuo ng tiwala sa sarili?
 - A. Kilalanin ang sarili at alamin ang kahinaan.
 - B. Maging positibo sa kabilang suliranin.
 - C. Panatilihin ang takot at pagiging mahiyain.
 - D. Sikaping makihalubilo sa karamihan.
12. Paano mo ipinapakita na positibo ka sa kabilang hinaharap na suliranin?
 - A. Kapag nanatili ka lamang sa loob ng inyong tahanan upang iwasan ang suliranin.
 - B. Kapag umiiwas ka sa iba na makasama sila para iwasan ang sasabihin nila.
 - C. Kapag hinaharap ang suliranin at gumagawa ng mabuting paraan na lutasin ito.
 - D. Kapag nawawalan ka ng pag-asa sa buhay.

13. Sa paanong paraan mo ipinapakita na marunong kang tumanggap ng pagkakamali?

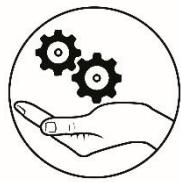
- A. Inaamin nang tapat ang nagawang pagkakamali at handang tanggapin ito.
- B. Pilit na itinatanggi ang nagawang pagkakamali sa takot na mapagalitan.
- C. Manatiling tahimik na lamang para hindi malaman ang nagawang pagkakamali.
- D. Umiwas sa mga kasama ng hindi mahalata ang nagawang pagkakamali.

14. Ano ang gagawin mo para matuto kang makihalubilo sa kapwa?

- A. Makikisangkot o makikibahagi sa mga gawain sa paaralan kasama ang mga kamag-aran.
- B. Sasama sa mga paanyaya ng kaibigan kapag kasama ang kapatid.
- C. Laging dadalo sa mga pagtitipon o handaan kahit saang lugar.
- D. Sasama kahit kanino na lamang.

15. Saan nagmumula ang pagkakaroon ng tiwala sa sarili?

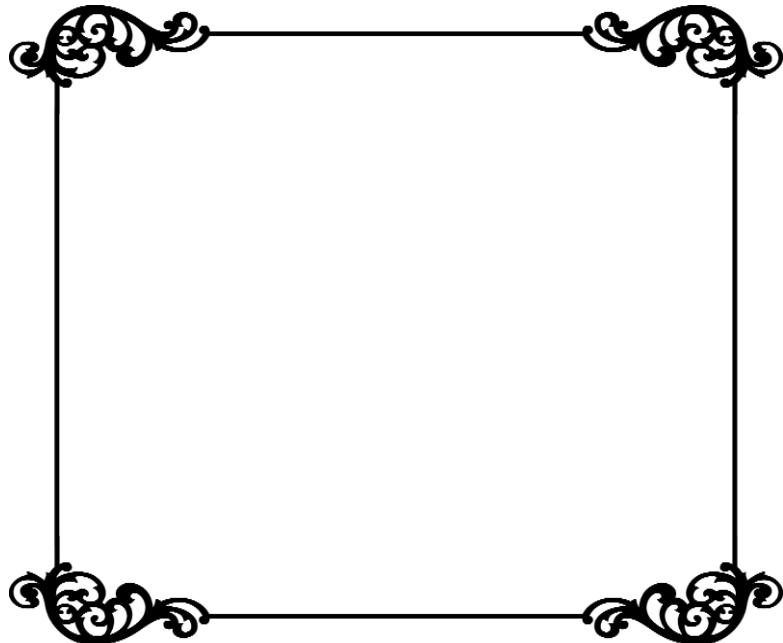
- A. Sa pagtuklas ng sariling kakayahang at kahinaan.
- B. Sa disiplinang ibinigay ng magulang.
- C. Sa pamilyang kinalakihan.
- D. Sa mga napiling kaibigan.



Karagdagang Gawain

Gawain 6. Gabay ng Buhay

Panuto: Gumawa ng kasabihan o kawikaan hinggil sa pagkakaroon ng tiwala sa sarili. Gayahin ang pormat sa ibaba at isulat ito sa iyong kwaderno o sa “journal notebook”.

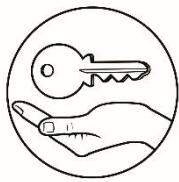


Pamantayan sa Isahang Gawain

Pamantayan	Deskripsiyon	Kaukulang Puntos	Nakuhang Puntos
Nilalaman/Ideya ng Mensahe	Mensahe	20	
Presentasyon	Maayos at malinis ang pagkagawa	10	
	Kabuoan	30	

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-arial o ng guro.



Susi sa Pagmawasto

Tayahin	Balikan	Subukin
1. D	1. Tao	1. A
2. B	2. mahalaga	2. D
3. A	3. Paagsibol	3. B
4. A	4. Loop	4. A
5. C	5. Diyos	5. A
6. B		6. A
7. B		7. B
8. D		8. B
9. C		9. D
10. A		10. B
11. C		11. C
12. C		12. C
13. A		13. A
14. A		14. A
15. C		15. D

Sanggunian

Edukasyon sa Pagpapakatao, Grade 7 - Learner's Material (Units 1 & 2) pahina 5

CT Sarigumba. “*Tiwala sa Sarili, Paano Nga Ba Magkakaroon Nito ang mga Kabataan?*” June 27, 2019

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