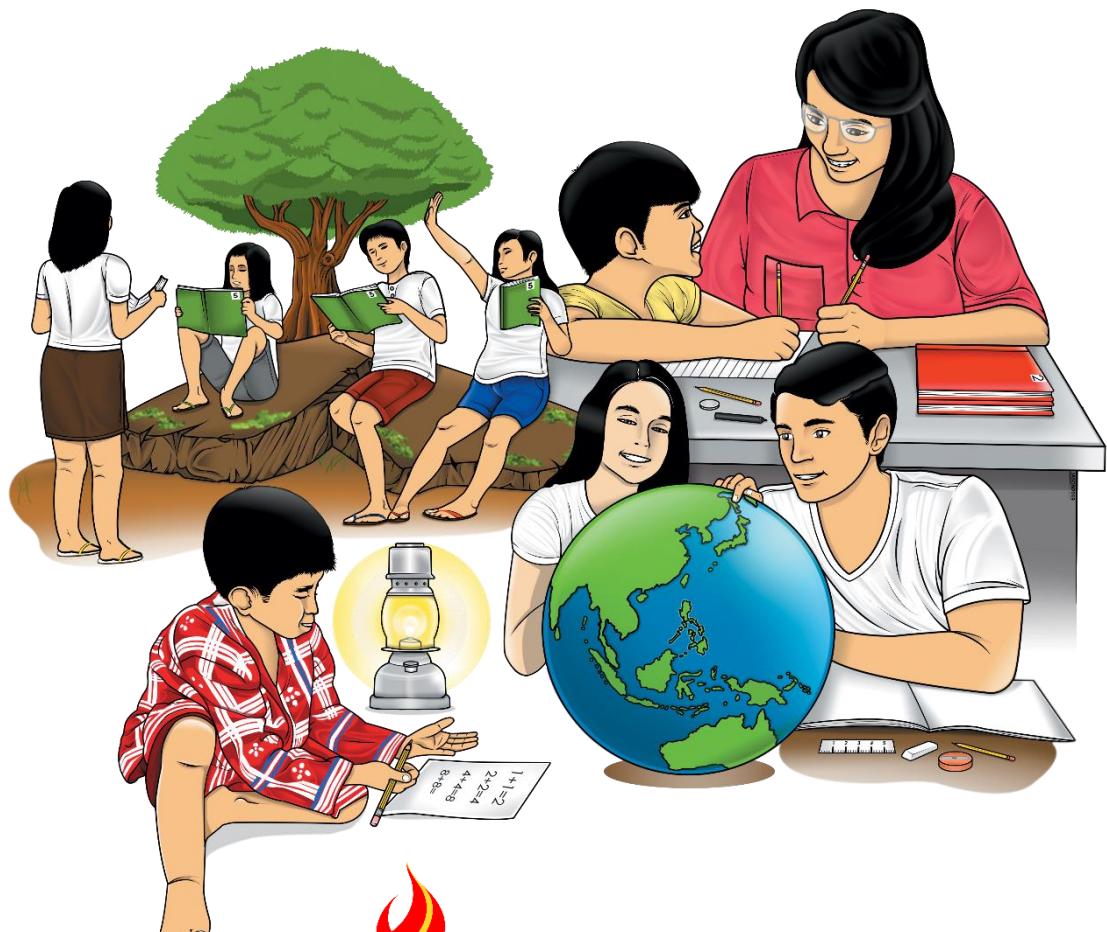


Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 1: Ako Ngayon



**Edukasyon sa Pagpapakatao – Ikapitong Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 1: Ako Ngayon
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

Manunulat: Lilian J. Castillo

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 1: Ako Ngayon

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

Ako Ngayon

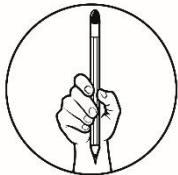


Alamin

Nalilito ka na ba? Minsan tinatawag kang bata o minsan sinasabi na dalaga o binata ka na. Ikaw ay nasa yugto ng buhay na tinatawag na panahon ng unti-unting pagbabago (*transition period*) o paglipat sa isang yugto patungo sa susunod – ang panahon ng pagdadalaga/pagbibinata (*adolescence*).

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

1. Natutukoy ang mga pagbabago sa sarili mula sa gulang na 8 o 9 hanggang sa kasalukuyan sa aspetong:
 - a. Pagtatamo ng bago at ganap na pakikipag-ugnayan (more mature relations) sa mga kasing edad (pakikipagkaibigan);
 - b. Pagtanggap ng papel o gampanin sa lipunan;
 - c. Pagtanggap sa mga pagbabago sa katawan at paglalapat ng tamang pamamahala sa mga ito;
 - d. Pagnanais at pagtatamo ng mapanagutang asal sa pakikipagkapwa sa lipunan;
 - e. Pagkakaroon ng kakayahang makagawa ng maingat na pagpapasya; at
 - f. Pagkilala ng tungkulin sa bawat gampanin bilang nagdadalaga/nagbibinata. (EsP7PS-Ia-1.1)
2. Natatanggap ang mga pagbabagong nagaganap sa sarili sa panahon ng pagdadalaga/pagbibinata. (EsP7PS-Ia-1.2)



Subukin

Panuto: Tukuyin kung anong aspeto ng pagbabago ang bawat pahayag. Isulat sa bawat bilang ang letrang **A** kung ito ay pangkaisipan, **B** kung panlipunan, **C** kung pandamdamin, at **D** kung Moral. Isulat ang titik ng tamang sagot sa iyong sagutang-papel.

1. Laging mong sinasabi na si nanay ang may kasalanan tuwing mapapagalitan ka ng iyong tatay.
2. Parang mas madali ka nang makapagmemorya ng mga awitin at tula.
3. Mas malimit kang kasama ng mga kaibigan o barkada kaysa sa iyong mga kapatid.
4. Marunong ka nang gumawa ng sariling pasya kapag mayroong munting suliranin.
5. Nagiging maramdamin ka na ngayon.
6. Nagkakaroon ka ng hilig sa pagbabasa at pagsusulat.
7. Para sa iyo makaluma ang istilo ng iyong magulang.
8. Nagkakaroon ka ng malasakit at pagtulong sa iyong mga kapitbahay lalo na sa panahon ng kalamidad at sakuna.
9. Marami ka ng plano sa buhay mo lalo na sa iyong pag-aaral.
10. Gusto mo ay maraming kaibigan ngunit may itinuturing ka ring “bestfriend”.
11. May paghanga ka na sa isang tao.
12. Ayaw mo na may lamangan lalo na sa iyong mga kapatid, nais mo ay pantay pantay na pagtingin.
13. Nagiging maingat at maayos ka na sa iyong pananamit at itsura.
14. Nagiging mahusay ka na sa pakikipagtalastasan at pagbibigay mungkahi.
15. Mas nakagagawa ka ng iyong mga gawain kapag nag-iisa lamang.



Balikan

Gawain 1. Pusuan

Panuto: Mula sa mga sinagutan na tanong sa subukin, ano ang binigyan-pansin o tinutukoy ng bawat bilang? Piliin ang sagot sa mga kahon sa ibaba at lagyan ito ng hugis puso sa tapat nito (♥). Ilagay ang sagot sa iyong “journal notebook”.

Sa buhay ng isang kabataan na may malaking hinaharap na suliranin

Sa mga pagbabagong nagaganap bilang nadadalaga at nagbibinata at tamang pakikipag-ugnayan sa kasing-edad

Sa mga pagbabagong nagaganap bilang nagdalalaga/nagbibinata sa katawan na aangkupan ng kalinisan

Gawain 2. Alalahanin ang Nakaraan

Panuto: Natatandaan mo pa ba nang tinalakay noong nasa Baitang 6 ka ang aralin tungkol sa pagpapanatili ng mabuting pakikipagkaibigan (EsP6Pla-c-30) at ang tungkol sa pagbibigay ng sariling opinyon, ideya o pananaw bilang bahagi ng iyong kalayaan (EsP6PPPlla-c-34)? Ano-ano ang iyong natandaang aral mula sa mga ito? Magbigay ng isa sa bawat aralin na nasabi. Isulat ang sagot sa iyong “journal notebook”.

PAMANTAYAN SA PAGWAWASTO

Nilalaman	- 10 puntos
Pagkamalikhain ng Gawa	- 5 puntos
Kabuoan	= 15 puntos



Tuklasin

Gawain 3. Pagbabago Noon at Ngayon

Panuto: Tingnan natin ang pagbabago na maaaring mangyari o nangyayari na sa iyo sa ngayon. Gawin ito sa iyong “journal notebook”. Ilagay sa loob ng kahon ang pagkakaiba ng iyong ginagawa kung paano ka makipaglaro sa iyong mga kaibigan o kalaro.

A. Noong nasa 8 o 9 na taong gulang ka pa lamang	B. Ngayong nasa sekondarya ka na

Pamantayan sa Paggawa

Orihinalidad – 5 puntos

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

Pagkamalikhain – 5 puntos

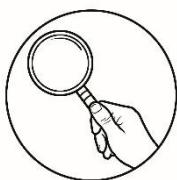
Kabuoan = 15 puntos

Gawain 4. Nagaganap o Di-nagaganap

Panuto: Ngayong ikaw ay nasa baitang 7 na, suriin ang bawat pangungusap kung ang mga ito ay nararanasan o nangyayari na sa iyo sa ngayon. Isulat sa bawat bilang ang salita na **NAGAGANAP** kung ito ay nararanasan mo na o nangyayari na sa iyo at **DI-NAGAGANAP** kung hindi mo ito nararanasan o hindi nangyayari sa iyo. Gawin ito sa iyong sagutang-papel.

1. Mas nais mo ang tahimik na paligid o walang kasamang maliit na kapatid na nag-iingay.
2. Lagi kang tumitingin sa harap ng salamin upang tiyakin na ayos ang iyong kasuotan.
3. Ayaw mong magpaiwan sa iyong nanay kapag nasa paaralan ka.
4. Nararamdaman mo na parang pinaghiihigpit na ng iyong magulang kapag sinasaway ka sa iyong gawain.
5. Iniiwasan mo na ang maglalo sa harap ng bahay o sa kalsada.
6. Mas nais mo pa rin ang mga larong pambata.
7. Nagkakaroon ka na ng mga kaibigan sa paaralan o sa inyong barangay.
8. May napapansin ka ng pagbabago sa iyong katawan.

9. May pag-aalala ka na sa kapakanan ng iyong kapwa.
10. Ang nais mo lagi ay kumain at maglaro lamang.
11. Nagkakaroon ka ng paghanga sa ibang kasarian.
12. Nagiging bahagi ka na rin ng mga pagpapasya sa mga usapin sa inyong pamilya.
13. Nahihilig ka na sa pagbabasa.
14. Nakikipag-agawan ka pa rin ng gamit o pagkain sa iyong mga kapatid maging sa kalaro.
15. Madali kang mainis o magalit at madalas pinapatungkol ito sa mga nakatatanda.



Suriin

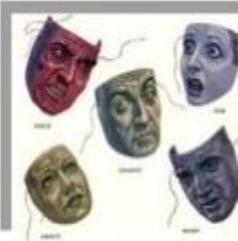
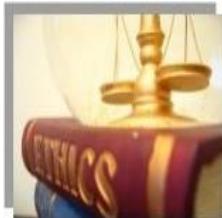
Unawain at pagnilayan ang sumusunod na babasahin. Magkaroon ng masayang pag-aaral at ikintal sa isip at puso ang mga hatid na mensahe. Simulan na at kayang-kaya mo yan!

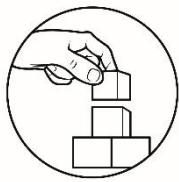
Tayong mga tao ay may apat (4) na aspeto:

1. **Pangkaisipan** - na may kaugnayan kung paano mag-isip, makatanda, makaunawa, at makapagplano sa buhay.
2. **Panlipunan** - na binibigyan-pansin nito ay kung paano ang tao makisalamuha o makitungo mula sa mga kasama sa bahay hanggang sa mga kaibigan sa labas o sa mga taong nakakasalubong araw-araw.
3. **Pandamdamin** - tumatalakay sa kung ano ang nararamdaman ng tao maging mabuti man ito o maganda (masaya, nagagalit, nag-aalala, at iba pa)
4. **Moral** - pagtitimbang kung ano ang tama at mali, kung ano ang mabuti o ang masama, ito ay ang kilos ng tao na gumawa ng mabuti o ng masama sa kapwa.

Narito ang mga Palatandaan ng Pag-unlad sa Panahon ng Pagdadalaga/Pagbibinata sa Iba't ibang aspeto:

 Pangkaisipan	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
--	---

 <p>Panlipunan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lumalayo sa magulang; naniniwalang makaluma ang ang 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.
 <p>Pandamdamin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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-isá sa tahanan. • Madalas malalim ang iniisip.
 <p>Moral</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 nagsisinungaling.



Pagyamanin

Gawain 5. Pagpapaunlad ng Pakikipag-kapwa

Panuto: Magbigay ng tig-tatlong (3) paraan na magagawa mo upang higit na mapaunlad ang iyong pakikipag-ugnayan. Ilagay ang iyong sagot sa “journal notebook”.

a. Sa Pamilya
(magulang at mga kapatiid)

b. Sa iyong mga kaibigan na
kaseng-edad (sa paaralan/kamag-aran)

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

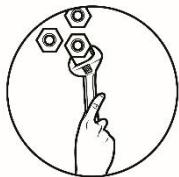


Isaisip

Gawain 6. Dugtungan

Panuto: Punan ang patlang ng tamang sagot upang mabuo ang diwa na nais ipahayag sa mga pangungusap. Isulat ang iyong sagot sa isang malinis na papel.

1. Ngayong nagdadalaga/nagbibinata ka na ay ganap mong mauunawaan ang mga pagbabagong nagaganap at langkapan ng _____.
2. Bilang nagdadalaga/nagbibinata, gamitin ang _____ para sa tamang pagpaplano ng iyong buhay.
3. Magkaroon ng wastong _____ mula sa mga kasama sa bahay hanggang sa mga taong nasa iyong paligid.
4. Pamahalaan ng tama ang iyong _____.
5. Magkaroon ng pagtitimbang kung ano ang tama o mali, ang mabuti at ang masama para sa wastong _____ at _____.



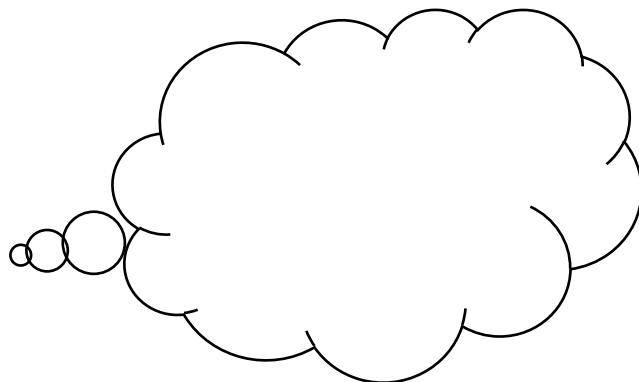
Isagawa

Gawain 7. Pagninilay sa Sarili

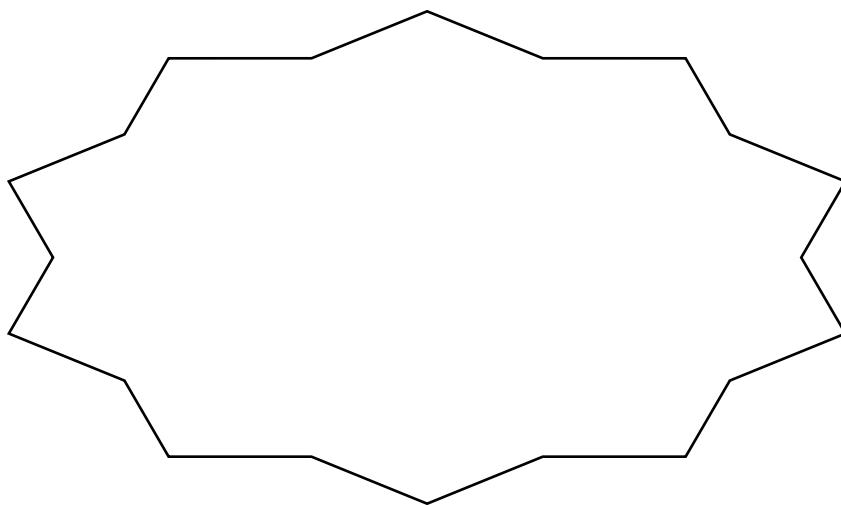
Panuto: Sumulat ng isang pagninilay sa sarili sa tulong ng tanong na iyong sasagutin. Gawin ito sa iyong “journal notebook”. Maging malikhain sa paggawa nito.

1. Paglalarawan ng mga bagay na natuklasan mo sa iyong sarili. Halimbawa, *pagtanggi sa di mabuting gawain ng iyong kaibigan o barkada, paano ito makatutulong sa iyo sa paghahanda sa susunod na yugto ng buhay.*

<p><i>Lagyan ng iyong larawan o gumuhit ng larawan</i></p> <p><i>(kung ikaw ay nagdadalaga ang iguguhit ay babae, kung ikaw ay nagbibinata ang iguguhit naman ay lalaki)</i></p>
--



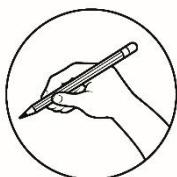
2. Kahalagahan ng pamamahala sa pag-unlad ng iyong pagkatao bilang paghahanda sa susunod na yugto ng buhay.



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

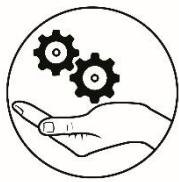


Tayahin

Panuto: Tukuyin kung anong aspeto ng pagbabago ang bawat pahayag. Isulat sa bawat bilang sa iyong sagutang-papel ang letrang **A** kung ito ay pangkaisipan, **B** kung panlipunan, **C** kung pandamdamin, at **D** kung Moral.

1. Parang mas madali ka nang makapagmemorya ng mga awitin at tula.
2. Marunong ka nang gumawa ng sariling pasya kapag mayroong munting suliranin.
3. Laging sinasabi mo na si nanay ang may kasalanan tuwing mapapagalitan ka ng iyong tatay.
4. Mas malimit kang kasama ng mga kaibigan o barkada kesa sa iyong mga kapatid.
5. Nagiging maramdamin ka na ngayon.
6. Para sa iyo makaluma ang istilo ng iyong magulang.

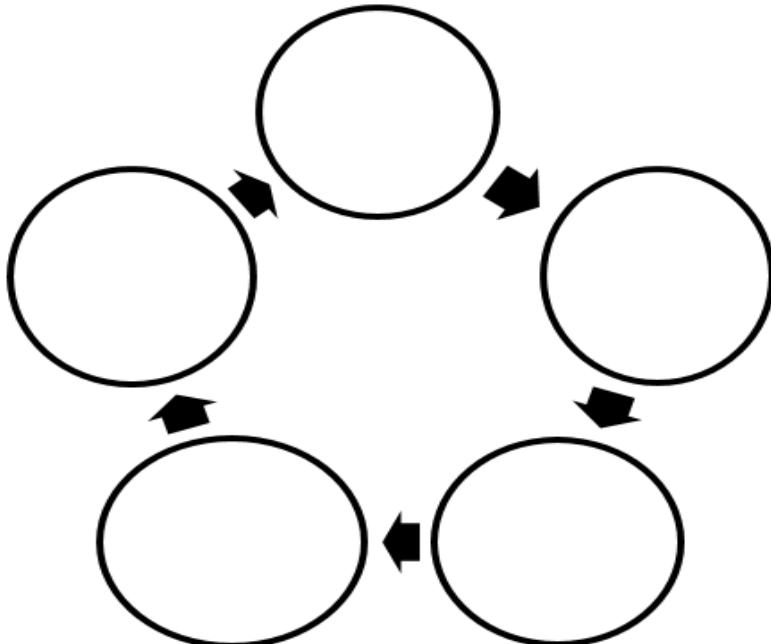
7. Nagkakaroon ka ng malasakit at pagtulong sa iyong mga kapitbahay lalo na sa panahon ng kalamidad at sakuna.
8. Nagkakaroon ka ng hilig sa pagbabasa at pagsusulat.
9. Marami ka ng plano sa buhay mo lalo na sa iyong pag-aaral.
10. May paghanga ka na sa isang tao.
11. Ayaw mo na may lamangan lalo na sa iyong mga kapatid, nais mo ay pantay pantay na pagtingin.
12. Gusto mo ay maraming kaibigan ngunit may itinuturing ka ring “bestfriend”.
13. Nagiging maingat at maayos ka na sa iyong pananamit at itsura.
14. Nagiging mahusay ka na sa pakikipagtalastasan at pagbibigay mungkahi.
15. Mas nakagagawa ka ng iyong mga gawain kapag nag-iisa lamang.



Karagdagang Gawain

Gawain 8. Pangangalaga Sa Sarili

Panuto: Punan ang bawat bahagi ng bilog. Lagyan ng mga angkop na gagawing pangangalaga sa sarili ngayong ikaw ay nagdadalaga/nagbibinata. Gawin ito sa iyong “journal notebook”.



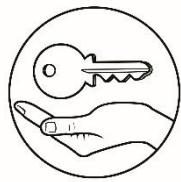
PAMANTAYAN SA PAGGAWA

Nilalaman	15 puntos
Orihinalidad	5 puntos
Pagkamalikhain	5 puntos
<u>Kalinisan at Kaayusan Ng Gawa</u>	<u>5 puntos</u>

KABUOAN = 30 Puntos

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 Pagwawasto

Tayahin

1. A
2. D
3. B
4. B
5. C
6. B
7. A
8. A
9. A
10. B
11. D
12. B
13. C
14. A
15. C

Subukin

1. B
2. A
3. B
4. D
5. C
6. A
7. B
8. D
9. A
10. B
11. B
12. D
13. C
14. A
15. C

Sanggunian

Edukasyon sa Pagpapakatao, Grade 7 Learner's Material (Units 1&2) pahina 12 -13

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

Helping Teenagers Prepare for the World of Work.

<http://alis.alberta.ca/ep/eps/tips/tips.html?EK=142>. Hinango noong Mayo 10, 2010

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

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