



Tungkol Saan ang Modyul na Ito?

Sa modyul na ito ay matututuhan mo ang halaga ng disiplina. Matututuhan mo kung paano ito nakatutulong para sa ikabubuti ng iyong buhay at para makamtan mo ang iyong mga hangarin. Ang modyul na ito ay magsisilbing gabay habang isinasabuhay mo ang disiplina sa iyong pang-araw-araw na buhay.

Sa pamamagitan ng modyul na ito, matututuhan mo kung paano maisaayos ang mga negatibong ugali tulad ng katamaran at pagpapaliban ng paggawa.

Ang modyul na ito ay nahahati sa tatlong aralin:

Aralin 1 — *Ano ang Disiplina?*

Aralin 2 — *Abutin ang mga Bituin*

Aralin 3 — *Alex Mañana*

Pagkatapos mong basahin ang modyul na ito, magagawa mo nang:

- ◆ mailarawan ang isang taong may disiplina;
- ◆ magbigay ng halimbawa ng mga pagkakataong kailangan ang disiplina;
- ◆ malaman ang kahalagahan ng pagkakaroon ng disiplina sa pagtatamo ng sariling adhikain;
- ◆ matukoy ang mga negatibong ugali tulad ng pagpapaliban ng gawain, katamaran at kawalan ng tiyaga; at
- ◆ maisaayos ang mga negatibong ugali.



Anu-ano na ang mga Alam Mo?

Basahing mabuti ang bawat pangungusap. Isulat ang *T* kung ang pangungusap ay tama at *M* kung ito ay mali.

- _____ 1. Ang taong palatista ay iyong isinasalalay ang kanilang kinabukasan sa tadhana.
- _____ 2. Ang disiplina ay ang determinasyong makamit ang naitakdang adhikain.
- _____ 3. Ang katamaran at pagiging mainipin ay mga negatibong ugali na dapat maisaayos.
- _____ 4. Kabilang ang pagiging matiyaga, maagap at pagpapahalaga sa sarili sa pagkakaroon ng disiplina.
- _____ 5. Ang disiplina ay kailangan upang magkaroon ng maayos at masayang buhay.
- _____ 6. Ang taong may disiplina sa sarili ay naniniwala sa kanyang kakayahang makamit ang kanyang mga adhikain.
- _____ 7. Ang motong “Sumubok ng sumubok hanggang magtagumpay” ay nagpapakita ng pagpapakasakit.
- _____ 8. Ang ibig sabihin ng pagtitiyaga ay ang paggawa ng mga bagay sa pinadali o pinaikling paraan.
- _____ 9. Ang disiplina ay naisasabuhay sa anumang gawain tulad ng pag-aayos ng bubungan at sa paggawa sa bukid.
- _____ 10. Kung ang isang tao ay may pagpapahalaga sa sarili, mahirap para sa kanya ang makipag-usap sa ibang tao.

Kumusta ang iyong pagsagot? Sa palagay mo ba ay nasagutan mo ng mabuti? Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 39.

Kung lahat ng mga sagot mo ay tama, napakahusay! Maaari mong basahin ang modyul upang mapagbalik-aralan ang mga alam mo na. Kung mayroon kang mga pagkakamali, huwag kang malungkot. Ang modyul na ito ay para sa iyo. Tutulungan ka nitong maunawaan ang mahahalagang kaisipan na maaari mong gamitin sa iyong pang-araw-araw na buhay. Kung pag-aralan mong mabuti ang modyul na ito, malalaman mo ang mga sagot sa mga pagsusulit at marami pang ibang bagay! Handa ka na ba?

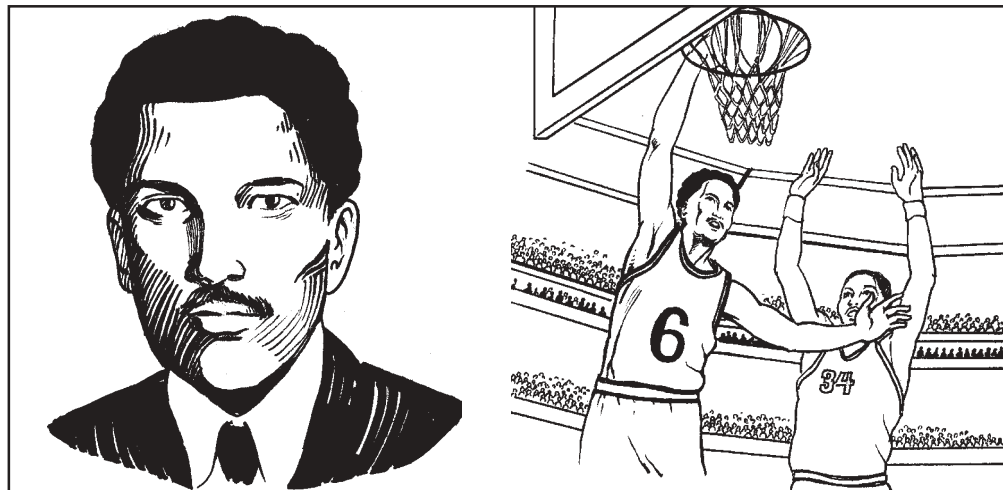
Maaari mo nang buklatin ang susunod na pahina para sa pagsisimula ng Aralin 1.

Ano ang Disiplina?

Mahilig ka ba sa basketbol? Sino ang paborito mong manlalaro ng basketbol? Kilala mo ba si Julius Erving? Siya ay isa sa mga pinakamahusay na manlalaro ng basketbol. Basahin ang kuwentong ito. Ito ay magtuturo ng ilang bagay tungkol sa disiplina.



Basahin Natin Ito



Julius "Dr. J" Erving

Si Julius Erving ay ipinanganak sa Long Island sa Estados Unidos. Iniwan ng kanyang ama ang kanyang pamilya nang siya ay tatlong taong gulang lamang. Nagtrabahong maigi ang ina niya bilang katulong para maitaguyod ang kanyang tatlong anak. Mahirap ang buhay para sa batang si Julius. Itinurong unti-unti ni Gng. Erving kay Julius ang halaga ng kasipagan at tibay ng loob. Sa edad na sampung taon, si Julius ay mahusay na sa paglalaro ng basketbol kasama ng kanyang koponan na Salvation Army. Napatunayan niya na ang kanyang talino sa basketbol ang mag-aahon sa kanya sa kahirapan. Ito ang kanyang naging adhikain. Matibay ang kanyang loob. Nagtrabaho siya nang maigi at nagtiyaga para makamit niya ang kanyang adhikain. Hindi lang niya napaunlad ang kanyang buhay kundi siya ay naging isa sa pinakamahusay na manlalaro sa kasaysayan ng basketbol.



Subukan Natin Ito

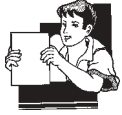
1. Sino si Julius Erving?

2. Noong siya ay bata pa, ano ang kanyang adhikain?

3. Nakamit ba niya ang kanyang adhikain?

4. Sa palagay mo ba ay ginamit niya ang pagkakaroon ng disiplina upang makamit ang kanyang adhikain? Bakit?

Ihambing ang iyong sagot sa mga sagot sa *Batayan Sa Pagwawasto* sa pahina 40.



Alamin Natin

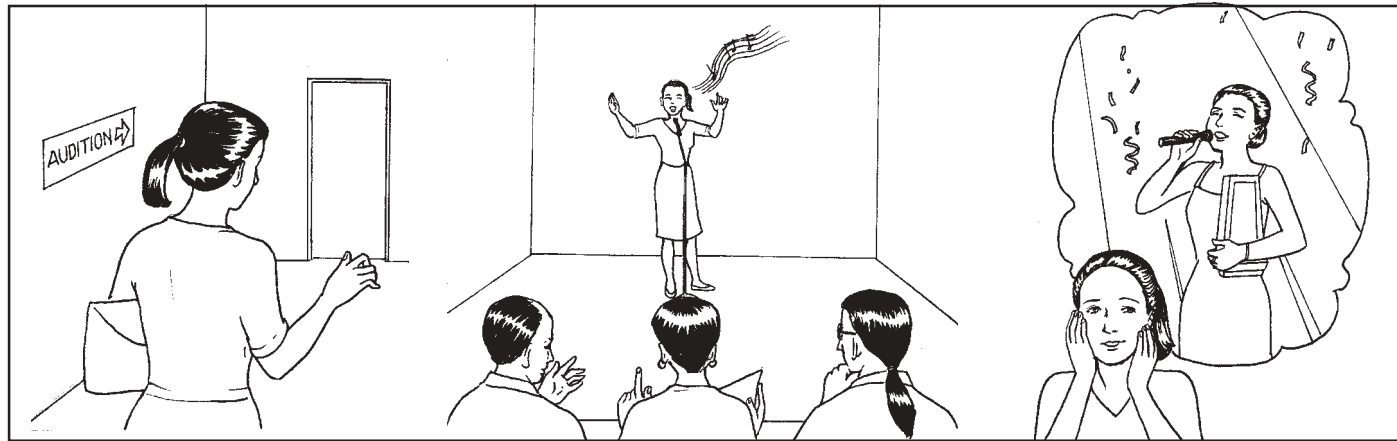
Sa naunang gawain ay napag-alaman mo na ang adhikain ni Julius Erving ay mapaunlad ang katayuan sa buhay ng kanyang pamilya. Nakamit niya ito sa pamamagitan ng disiplina. Ano ang adhikain? Ang adhikain ay isang sitwasyon o katayuan na gusto mong makamit.

Ang disiplina ay mahalaga sa pagkamit ng iyong mga adhikain. Ang disiplina ay ang paggawa ng mga bagay na tama at siyang marapat na gawin. Walang namimilit na gawin mo ang mga ito at hindi mo rin ito ginagawa para lamang masiyahan ang ibang mga tao.



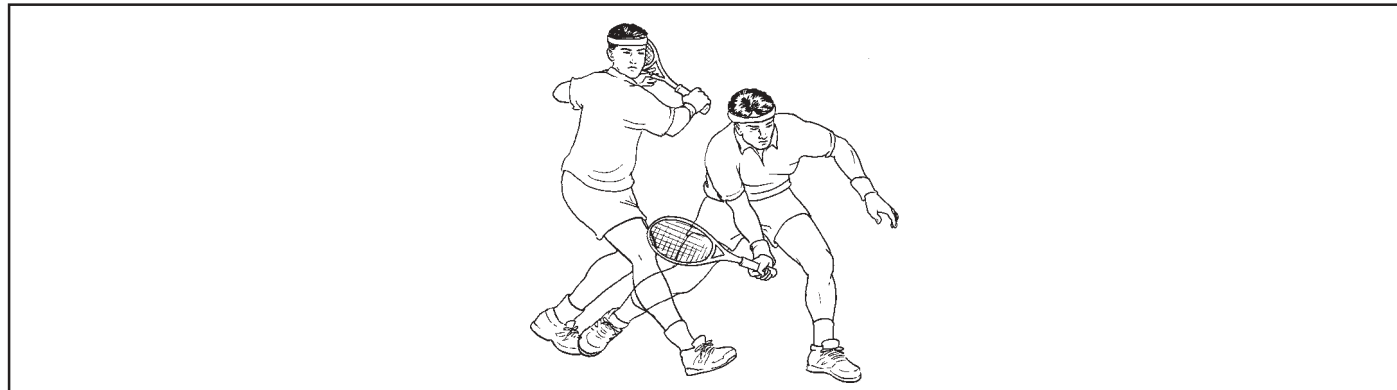
Ang iyong isipan at galaw ay ginagabayan ng iyong kaalaman kung ano ang tama at mali.

Ibig sabihin din nito na ikaw ay may loob para makamit ang mga adhikaing itinakda. Ang taong may disiplina ay iyong taong nakapaglinang ng tamang pagpapahalaga. Kasama dito ay ang mga sumusunod:



Pagpapahalaga sa Sarili

Ang taong may tiwala sa sarili ay may nadaramang pagpapahalaga sa sarili. Naniniwala siya na makakamit niya ang kanyang mga adhikain sa buhay. Sa palagay mo ba ay malakas ang pagpapahalaga sa sarili ng babaeng umaawit?



Tibay ng Loob

Ang taong may disiplina ay matatag. Gagawin niya ang lahat upang makamit ang kanyang mga adhikain. Matibay ang loob ng taong may disiplina sa sarili.



Matiyaga

Ang taong may disiplina ay gagawin ang lahat upang makamit ang kanyang mga adhikain. Di niya alintana ang hirap.



Pag-isipan Natin Ito

Naniniwala ka ba na ang pagkamaagap at pagtitiis ay nagpapahiwatig ng disiplina sa sarili? Sa taong may disiplina, ang oras ay kasinghalaga ng ginto. Meron bang pagkakataon na ikaw ay nahuli sa isang mahalagang miting o pakikipagtipan? Anong nangyari? Naisip mo ba na ang pagkarating mo nang huli ay nakapag-aksaya ng mahalagang oras ng ibang mga tao? Ano ang mararamdaman mo kung ang taong hinihintay mo ay dumating nang isa o dalawang oras na huli?

Mayroong mga bagay na kailangan nating pagtiisan upang mabigyang daan ang pagkakamit ng ating mga adhikain. Isipin mo na ikaw ay isang mangingisda. Gusto mong makahuli ng mas maraming isda dahil gusto mong makabili ng sarili mong bangka. Kailangang gumising ka nang maaga upang makahuli ng mas maraming isda. Ibig sabihin ay kailangan mong matulog nang maaga. Pero nagkataon na ito ay pista sa inyong bayan. Mayroong palabas sa plasa na

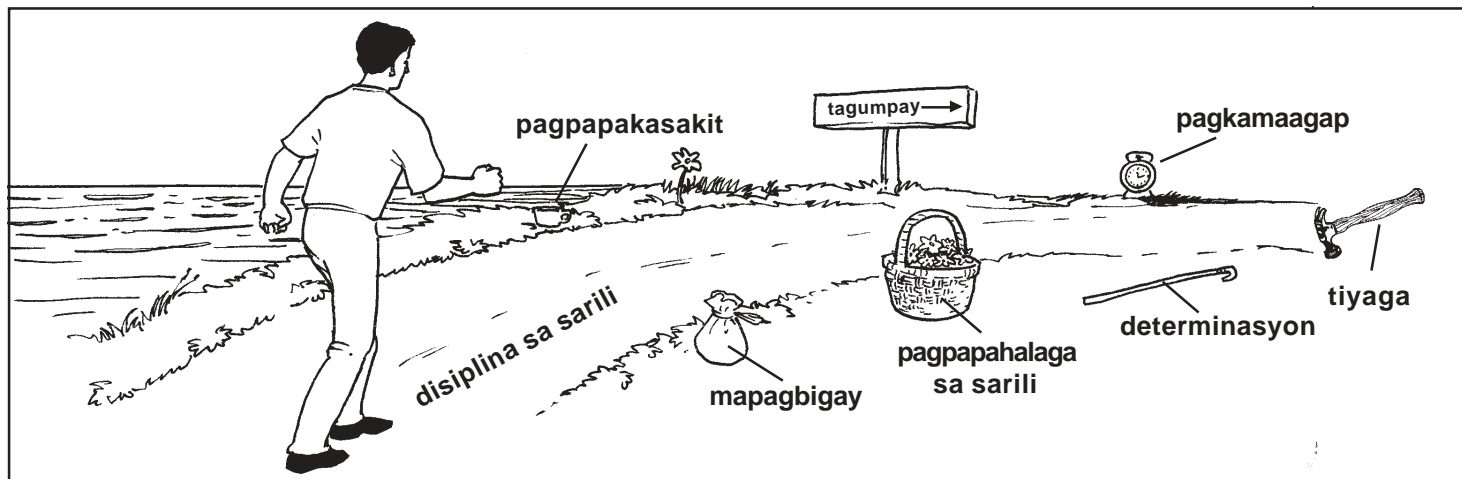
magtatagal hanggang madaling araw. Magiging masaya ang panonood ng palabas. Magpapakasakit ka ba na hindi makita ito para lamang makabili ng bangka? Ang pagkakaroon ng bangka ay pagkakaroon ng mas malaking kita. Ito ba ay hindi makapagbibigay sa iyong buhay ng kaluwagan?

Kung sinabi mo na kakaligtaan mo ang palabas upang ikaw ay makapangisda, mabuti. Ikaw ay magtitiis upang ikaw ay makabili kaagad ng sarili mong bangka.



Subukan Natin Ito

Gusto ni Jose na paunlarin ang kanyang buhay sa pamamagitan ng paglilinig ng disiplina sa sarili. Lagyan ng tsek (4) bago ang mahahalagang katangiang kailangan niyang linangin sa tsart.



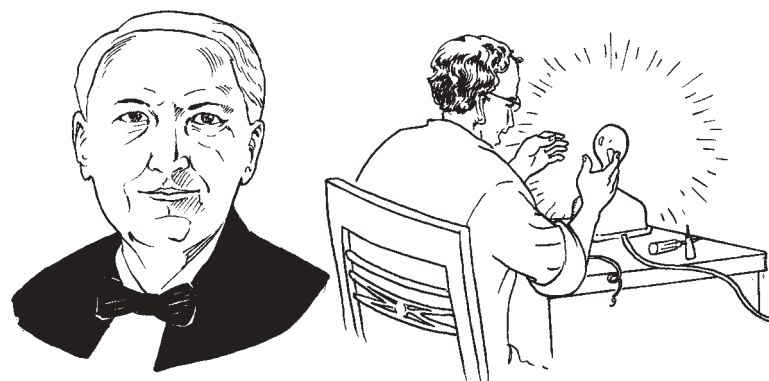
Ihambing ang iyong mga sagot sa mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 40.

Ipagpatuloy natin ang pagbabasa tungkol sa pagkakaroon ng disiplina. Ngayon naman ay babasahin natin ang kuwento tungkol kay Thomas Edison.

Alam mo ba kung sino siya? Basahin natin ang kuwento para malaman natin.



Pag-aralan at Suriin Natin ito



Thomas Edison

Si Thomas Edison ay sikat na Amerikanong imbentor. Ang isa sa kanyang sikat na nilikha ay ang bombilyang ilaw. Ano ang magiging buhay natin kung wala ang kanyang nilikha? Alam mo ba na ang pinakikinabangang bombilya ay bunga ng kanyang paghihirap? Ito ay nalikha noong 1879 pagkatapos ng dalawang libong pagsubok. Isipin mo! Hindi sumuko si Edison! Siya ay nabuhay sa motong “Sumubok nang sumubok, hanggang magtagumpay.”

Maraming tao ang naniniwala na si Thomas Edison ay isang henyo o talagang sobrang talino. Nang sinabi sa kanya na siya ay isang henyo, sinabi niya, “Ang katalinuhan ay siyamnapu’t siyam na porsiyentong pawis at isang porsiyentong inspirasyon.”

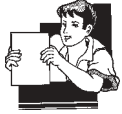


Subukan Natin Ito

1. Ano ang imbentor?
2. Anu-ano ang mga pagpapahalagang ipinamalas ni Edison sa paglikha niya ng bombilyang ingkandisente.
3. Ano ang ibig niyang sabihin sa, “Ang katalinuhan ay siyamnapu’t siyam na porsiyentong pawis at isang porsiyentong inspirasyon.”
4. Ano ang motong ginamit ni Edison sa kanyang buhay bilang imbentor?

Ihambing ang iyong mga sagot sa mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 41.

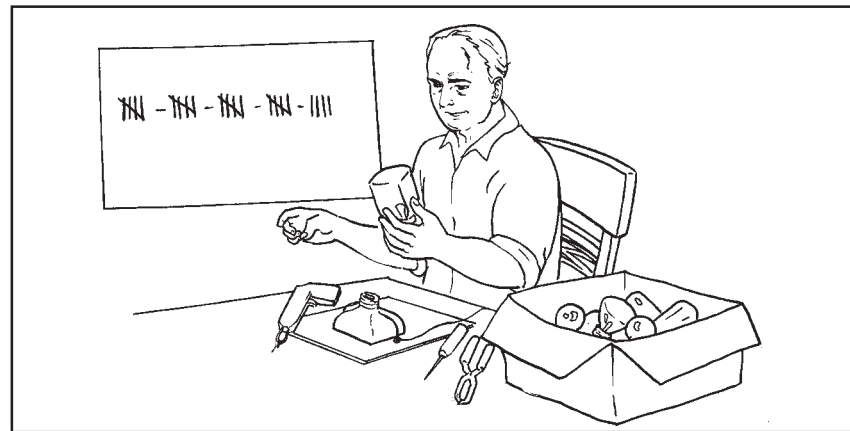
Anu-ano ang mga katangian ni Thomas Edison na nagpapakita ng kanyang pagigiging disiplinadong tao. Basahin ang susunod na bahagi upang malaman.



Alamin Natin

Ang isa sa mga katangian ni Thomas Edison na naging daan upang siya ay maging matagumpay ay ang kanyang pagiging masipag. Ito ay nakikita sa kanyang tanyag na salawikain na naunang ibinigay. Siya ay naniniwala na upang makagawa ng isang bagay ay kailangang talagang paghirapan ang paggawa nito.

Mayroon siyang kakayahan at siya’y malikhain, ngunit ang tunay na nagbigay ng pagkakaiba ay kung paano siya naghirap sa trabaho upang makamtan niya ang kanyang mga adhikain. Ang isa pang katangian ni Thomas Edison ay ang kanyang pagigiging masigasig. Ang ibig sabihin ng masigasig ay iyong hindi sumusuko kahit pa ilang beses nang bumagsak at naghirap. Natatandaan mo ba ang moto na kanyang isinabuhay? “Sumubok nang sumubok hanggang magtagumpay.” Ibig sabihin nito na sa bawat pagbagsak dapat ay hindi tayo mawawalan ng pag-asa. Sa halip dapat sumubok ulit. Laging tandaan kung paano naimbento ang bombilyang ingkandisente. Maraming beses siyang nabigo, pero hindi siya sumuko hanggang nakalikha siya ng bombilya. Isipin mo kung paano ang buhay natin kung hindi ipinagpatuloy ni Edison ang pag-imbento ng bombilya.



Sipag at Sigasig

Ngayon ay tapos ka na sa Aralin 1. Bago tayo magpatuloy sa susunod na aralin, sagutin ang mga sumusunod na katanungan para malaman kung gaano kalawak ang iyong natutuhan sa araling ito.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Pagtambalin ang *hanay A* sa *hanay B*. Isulat ang titik ng tamang sagot sa patlang.

- | | | | |
|-----------|-------------------------|----|---|
| _____ 1. | pagtitiyaga | a. | Thomas Edison |
| _____ 2. | kasipagan | b. | “Sumubok nang sumubok hanggang magtagumpay.” |
| _____ 3. | determisyon | c. | basketbol |
| _____ 4. | disiplina sa sarili | d. | payag na dalhin ang lahat ng kahirapan |
| _____ 5. | maagap | e. | pumupunta sa tipanan sa tamang oras |
| _____ 6. | Julius Erving | f. | payag na gawin ang lahat upang makamtan ang adhikain |
| _____ 7. | imbentor | g. | isinusuko ang isang bagay upang makamtan ang adhikain |
| _____ 8. | nagsasakripisyo | h. | may tiwala sa sarili |
| _____ 9. | pagpapahalaga sa sarili | i. | “Ang talino ay siyamnapu’t siyam na porsiyentong pawis at isang porsiyentong inspirasyon” |
| _____ 10. | pasensya | j. | gumawa ng isang bagay na pinaniniwalaan mong tama at siyang dapat gawin |

Ihambing ang iyong mga sagot sa mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 41.



Tandaan Natin

Ang pagkakaroon ng disiplina ay ang paggawa ng isang bagay dahil naniniwala ka na ito ang tama at nararapat gawin. Kabilang ang mga sumusunod na pagpapahalaga sa pagkakaroon ng disiplina:

- ◆ tibay ng loob
- ◆ pagsisikap
- ◆ tiyaga
- ◆ kasipagan
- ◆ malakas na pandamdam ng pagpapahalaga sa sarili
- ◆ pagtitiis
- ◆ pagiging maagap

Abutin ang mga Bituin



Ang pagkamit ng anumang bagay ay nangangailangan ng disiplina. Ito ang susi ng tagumpay. Kapag may sariling disiplina ka, magagawa mo ang lahat! Kung wala ito, walang mahahalaga o magtatagal na bagay ang maaaring makamantan.

Sa Aralin 1, nakita mo kung paano ginawa ni Dr. J at Thomas Edison ang pag-unlad sa kanilang buhay at sa buhay ng maraming tao sa pamamagitan ng disiplina sa sarili. Sa araling ito, matututuhan mo kung paano makakamtan ang iyong mga adhikain sa pamamagitan ng paglinang ng mga pagpapahalagang kaugnay sa disiplina sa sarili.



Subukan Natin Ito

Mayroon ka bang adhikain na gusto mong makamit? Ano ang iyong adhikain? Kung wala kang adhikain ngayon, subukin ang pagsasanay na ito. Kunwari ay nabigyan ka ng tatlong kahilingan. Kailangang gumawa ka ng tatlong personal na kahilingan. Isulat ang iyong tatlong kahilingan sa patlang.

Ngayon, mula sa tatlong kahilingan na ito, alin ang pinakagusto mo sa lahat? Ito ang magiging adhikain mo. Isulat ito sa patlang sa ibaba.

Ihambing ang iyong mga sagot sa mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 42.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Basahin ang kuwento ni Soraya. Pagkatapos ay sagutin ang mga sumusunod na tanong.

Si Soraya ay galing sa mahirap na pamilya. Ang kanyang mga magulang ay nahihirapan na buhayin ang kanilang pamilya.

Inay, wala na tayong bigas.

Gusto niyang makatulong upang mabago ang kalagayan ng kanyang pamilya.

Kailangan kong makapagtapos ng pag-aaral upang ako'y makakita ng magandang trabaho at nang makatulong sa pamilya.

Ang pangarap niyang makapagtapos ng pag-aaral ay parang bituin na mahirap abutin.

Pero paano ako makakatapos ng pag-aaral kung wala kaming sapat na pera para sa aking pag-aaral?

Humingi siya ng payo sa kanyang kaibigan.

Gusto ko talagang makapagtapos ng pag-aaral. Pero paano? Ang aking mga magulang ay nahihirapang sustentuhan ang aming pag-aaral.

Kung gayon, bakit hindi ka magtrabaho habang ikaw ay nag-aaral, katulad ng ginagawa ko?



Pagkatapos ng klase, Pumapasok ako sa trabaho ko sa restawran.



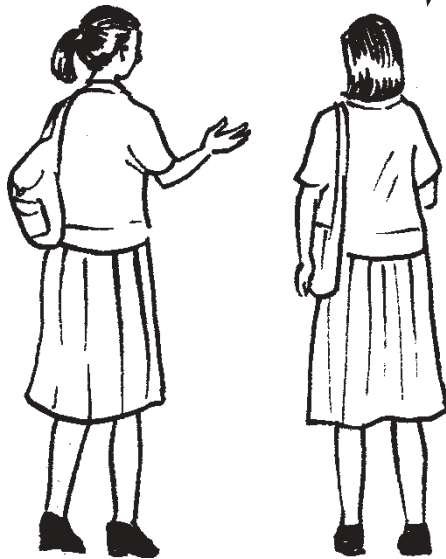
Hindi ba mahirap?

Oo, mahirap talaga na magkaroon ng oras sa aking trabaho at pag-aaral. Minsan, inaantok ako sa klase dahil ako ay pagod sa pagtatrabaho sa restawran. Pero dahil sa trabaho ko, nasuportahan ko ang aking pag-aaral at natutulungan ko ang aking mga magulang.



Kung gusto mo, puwede kitang tulungan na makakuha ng trabaho sa restawran na pinagtatrabahuhan ko.

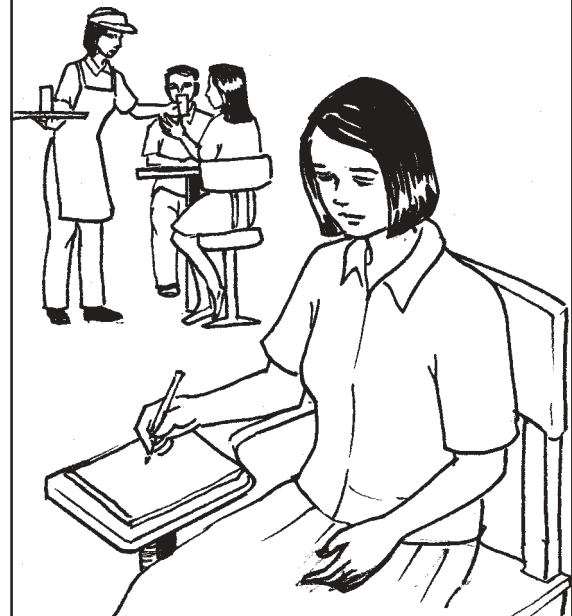
Salamat. Pero pag-iisipan ko muna.



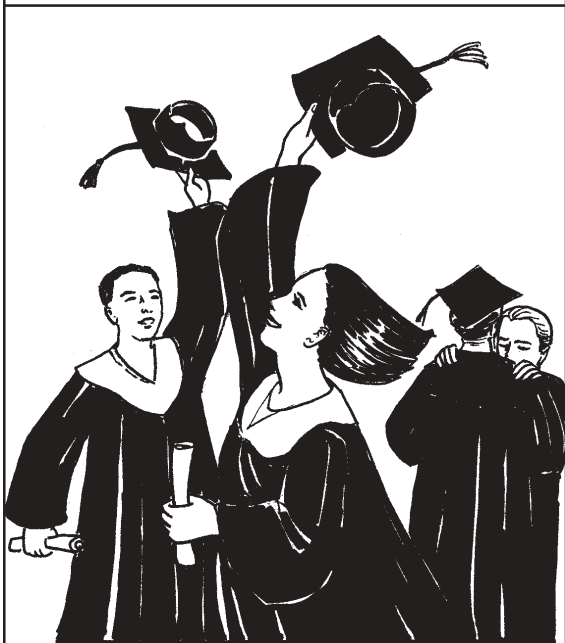
Pinag-iisipan ni Soraya ang sinabi ng kaibigan. Pagkatapos, gumawa siya ng plano. Magtatrabaho siya sa restawran sa hapon. Sinabi rin niya sa kanyang mga magulang ang kanyang plano. Pumayag sila, pero ipinapangako siya na huwag pabayaang pag-aaral.



Mahirap talaga na magtrabaho at mag-aral nang sabay. Mayroong mga oras na siya ay napapagod na para bang gusto niyang lumiban sa klase. Pero may tibay siya ng loob na tapusin ang kanyang pag-aaral.



Sa pagkakaroon ng tibay ng loob, pagiging masigasig, masipag, at matiyaga, si Soraya ay nakapagtapos ng pag-aaral.



Nang siya ay makapagtapos sa kanyang pag-aaral, siya ay nakakita ng trabaho sa isang malaking kompanya. Nagpakita ng katulad na tibay ng loob, sigasig, sikap at tiyaga si Soraya.



Sa ngayon, ang kanyang pamilya ay nabubuhay nang maginhawa. Sinusuportahan din niya ang kanyang dalawang nakakabatang kapatid sa kanilang pag-aaral.



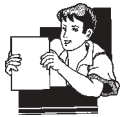


Subukan Natin Ito

Sagutan ang sumusunod na mga tanong.

1. Ano ang adhikain ni Soraya?
2. Nakamit ba niya ito? Paano?
3. Anu-anong mga pagpapahalaga ang tumulong sa kanya upang makamit niya ang kanyang mga adhikain?

Pag-isipan ang iyong mga sagot. Tatalakayin ng iyong *Instructional Manager* ang inyong mga sagot.



Alamin Natin

Makakamit mo rin ang iyong mga adhikain kung mayroon kang disiplina sa sarili. Narito ang mga hakbang na maaari mong sundin upang iyong makamit ang iyong adhikain:

1. Magtakda ng adhikain sa sarili.

Ang pagtatakda ng adhikain ay mahalaga para makamit ang isang matagumpay na buhay. Kung walang adhikain, ang iyong buhay ay walang direksiyon.

2. Gumawa ng plano.

Magplano ng mga gawaing makatutulong upang makamit ang iyong mga adhikain. Ano ang mga bagay na mayroon ka ngayon na maaari mong magamit? Sino ang makatutulong sa iyo?

3. Isabuhay ang mga pagpapahalaga ng disiplina sa sarili sa iyong pang-araw-araw na buhay.
 - ◆ Magkaroon ng tibay ng loob at sipag upang mangyari ang iyong mga plano. Ang isang proyekto o gawain ay madaling matatapos kung gagawin mo ito nang may tiyaga.
 - ◆ Magtiyaga kahit may kabiguang nararanasan. Sumubok nang sumubok hanggang magtagumpay.
 - ◆ Magkaroon ng tiyaga. Huwag gawing madalian ang mga bagay. Napakasarap ng pakiramdam kung nakamit mo ang isang bagay na alam mong iyong pinaghirapan.
 - ◆ Laging maging maagap. Ang oras ay mahalaga.
 - ◆ Tiisin ang panandaliang kaligayahan para sa mas malaking gantimpala. Kung kailangan mong magtiis na huwag pumunta sa sabungan o manood ng sine upang makamit ang isang adhikain mo, gawin mo.



Pag-isipan Natin Ito

Isipin mo ang mga oras na isinagawa mo ang pagsusumigasig, pagtitiyaga, pagiging maagap at pagkakaroon ng tibay ng loob. Ano ang kalagayan o okasyon?

Ito ba ay tungkulin o trabaho na dapat mong gawin? Anong nangyari? Nagawa mo ba ang trabaho o tungkulin dahil sa mga pagpapahalagang ito? Mayroong kalagayan sa ating pang-araw-araw na buhay na maaari nating maisabuhay ang pagkakaroon ng disiplina sa sarili. Basahin ang sumusunod na bahagi upang mas malaman kung ano ito.

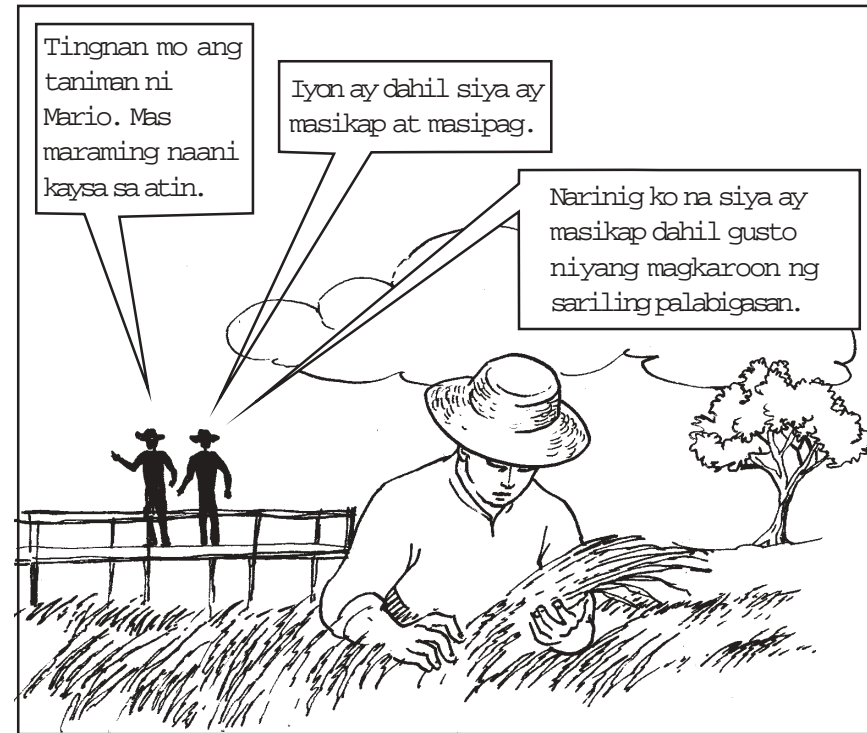


Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Narito ang mga halimbawa ng pang-araw-araw na sitwasyon at mga pangyayari kung saan ang disiplina sa sarili ay dapat isagawa. Basahin ang bawat komik istrip. Batay sa komik istrip, maaari ka bang gumawa ng mabuting alituntunin na dapat sundin? Ang una ay ginawa para sa iyo.



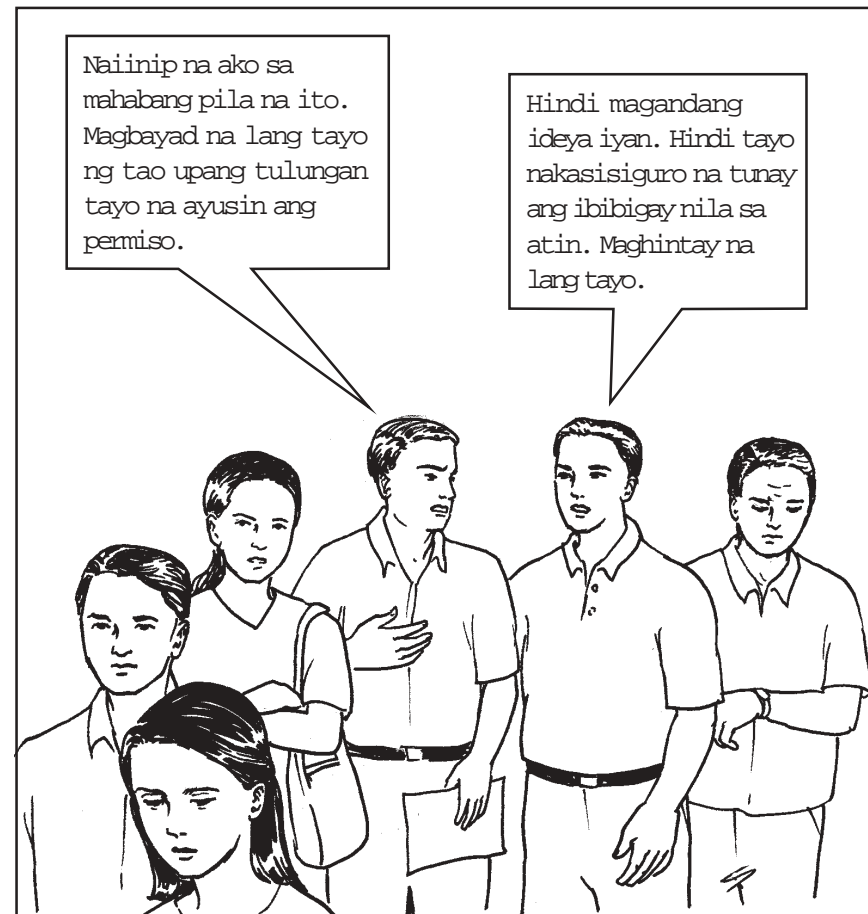
1. Dapat laging nasa tamang oras.



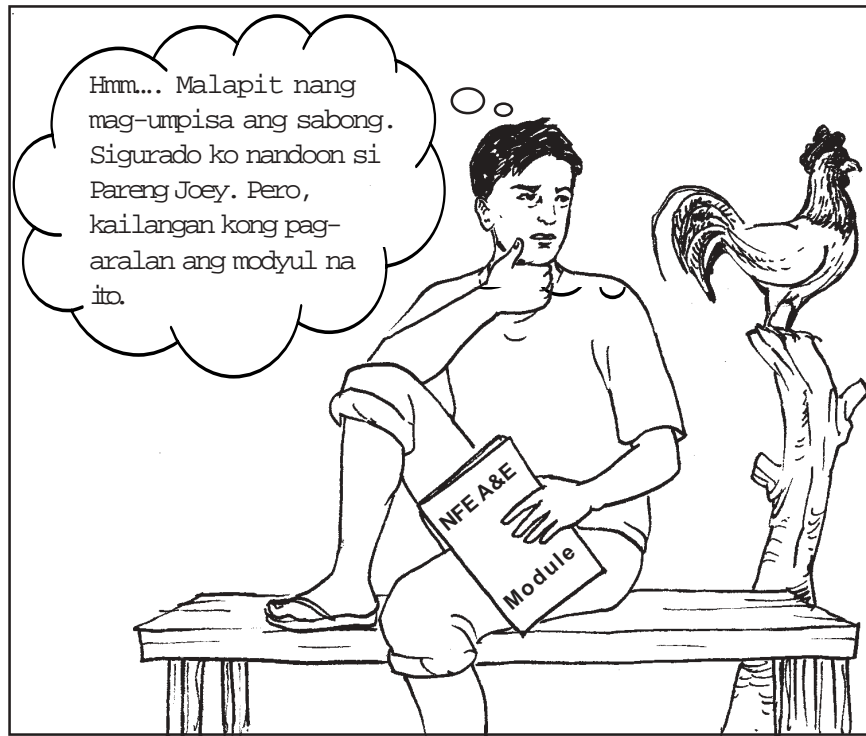
2. _____



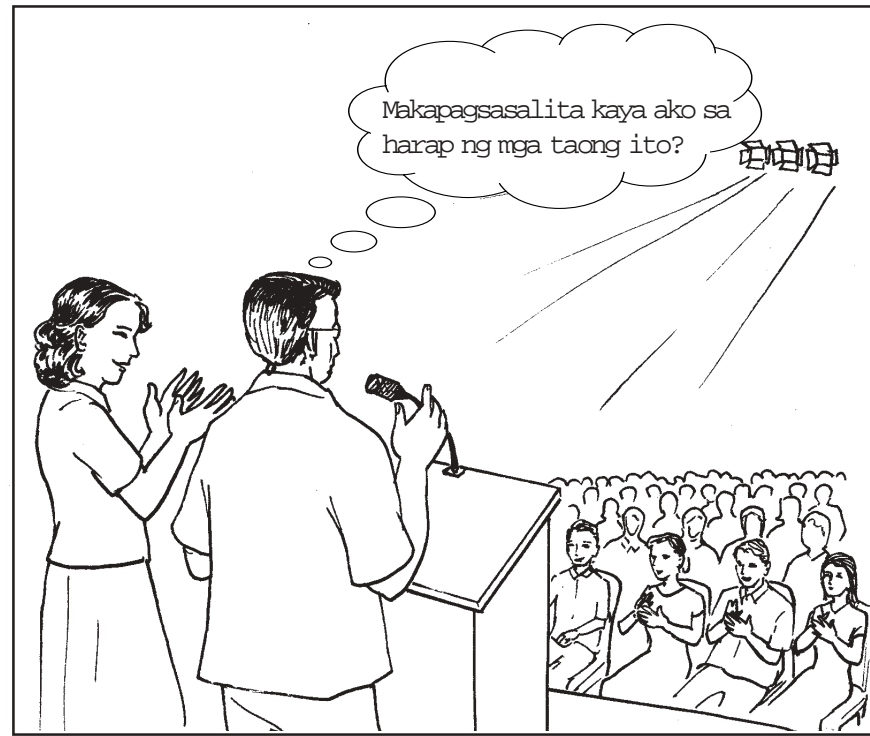
3. _____



4. _____



5. _____



6. _____

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 42.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Gaano mo kahusay na nauunawan ang iyong binasa? Sagutin ang mga sumusunod na katanungan. Isulat ang *S* kung ikaw ay sang-ayon sa pahayag at *DS* kung ikaw ay hindi sang-ayon. Isulat ang iyong mga sagot sa kahon.

1. Ikaw ay makatatapos ng iyong takdang aralin o ng iyong gawain nang mabilis kung ikaw ay masigasig.
2. Ang pagkakataon ay maaaring mawala dahil sa kawalan ng pagpapahalaga sa oras.
3. Ang pagtitiwala sa sarili ay mahalaga upang makamit ang tagumpay.
4. Nakararamdam ka ng kaganapan at kasiyahan kapag nagawa mo nang buong husay ang iyong gawain.
5. Kailangang magkaroon ng disiplina kung mayroon lamang mahahalagang okasyon.
6. Kailangang isuko mo ang iyong adhikain kung ikaw ay nakararanas ng napakaraming kahirapan.
7. Makakamit mong lahat ang iyong ninanais kung ikaw ay may sariling disiplina.
8. Bago ka makapagplano ng iyong mga gawain, kailangan mong magtakda ng iyong adhikain.
9. Ang pagpapalano ng mga gawain ay nakapagbibigay ng direksyon sa iyong buhay.
10. Mas makabubuting maghanap ng pinaikling paraan o gamitin ang pinakamadaling daan para makamit ang iyong mga adhikain.

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 43.

Kumusta ang iyong pagsagot? Kung nakuha mo lahat ang tamang sagot, binabati kita! Handa ka nang magtuloy sa susunod na aralin.

Kung ang iskor mo ay 8 o 9, mahusay! Balikan mo na lamang ang mga paksang hindi gaanong naunawaan.

Pero kung ang iskor mo ay 7 o mas mababa, kailangan mong pag-aralang muli ang buong aralin.



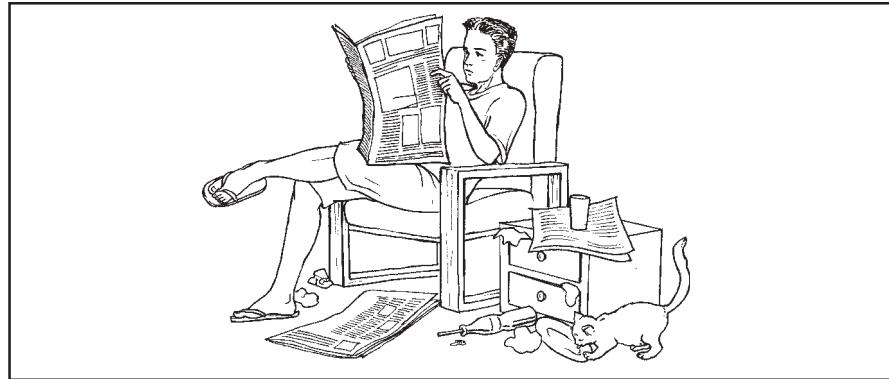
Tandaan Natin

Maaari mong gawing totoo ang mga pangarap mo kung susundin mo ang mga sumusunod na hakbang:

- ◆ magtakda sa sarili ng adhikain;
- ◆ magplano kung paano makakamit ang adhikain; at
- ◆ gamitin ang mga pagpapahalaga ng disiplina sa sarili upang makamit ang mga adhikain.

Ang disiplina sa sarili ay magagamit at kailangang gamitin sa ating pang-araw-araw na gawain tulad ng pagpila sa pagkuha ng permiso sa mga transaksyong pampamahalaan, pag-aayos ng bubungan, pagtatrabaho sa bukid, pagharap sa mga tao at sa pag-aaral ng modyul na ito.

Alex Mañana



Basahin Natin Ito

Si Alex Mañana ay isang kabataang lalaki na naghahanap ng trabaho sa lungsod. Pinayuhan siya ng kanyang mga kamag-anak na bumili ng pahayagan at hanapin doon ang mga listahan ng mga bukas na trabaho. Napagpasiyahan niya na hintayin ang labas ng pahayagan kung Linggo. Nang dumating ang Linggo, nakakita siya ng bakanteng trabaho. Kinakailangan sumulat siya ng liham ng kahilingan at maglakip ng larawan sa kanyang *bio-data*. Hindi siya makakita ng maaaring kumuha sa kanya ng larawan sa kanilang lugar. Kaya pinalipas niya ang isang araw para sa pagpapakuha ng larawan. Pagkatapos, naghanap siya ng papel pang-makinilya at makinilya. Nakakita siya ng mga papel pero walang makinilya. Muli niyang pinalipas ang isa pang araw. Sa madaling salita, inabot siya ng tatlong linggo bago niya naipadala sa koreo ang kanyang unang sulat para sa pag-aaplay ng trabaho. Naghintay siya ng isang buwan para sa sagot sa kanyang sulat. Pagkatapos ay napag-isipan niya na muling sumulat. Wala siyang ginawa kundi maghintay ng kasagutan sa kanyang sulat.

Isang taon ang nagdaan at si Alex ay wala pa ring trabaho.

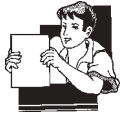


Subukan Natin Ito

Sagutan ang mga tanong sa ibaba.

1. Gaano katagal ang ginugol ni Alex para sumulat ng unang sulat ng kahilingan?
2. Bakit ganoon katagal? Ano ang tawag mo sa masamang ugaling ito?

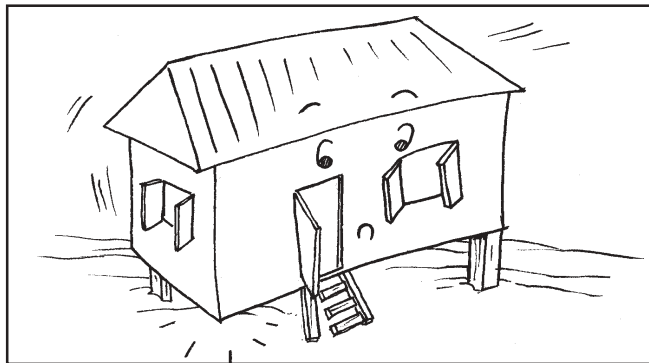
Ipagpatuloy ang pagbabasa upang malaman kung ano ang tawag dito.



Alamin Natin

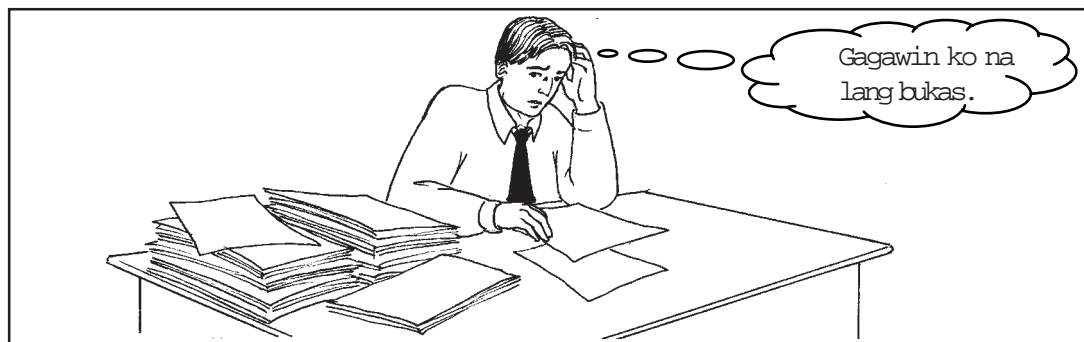
Si Alex ay may masamang ugali na ipinagpapabukas ang kanyang mga gawain. Ipinagpapaliban niya para sa susunod na araw ang kaya niyang gawin sa araw na ito. Ito ay halimbawa ng isang ugali na masama ang mga bunga. Ang isang taong may ganitong ugali ay walang disiplina sa sarili. Ang disiplina sa sarili ay mahalaga hindi lamang para makamantan ang adhikain kundi upang mapaunlad ang ating mga buhay.

Ipagpalagay na ikaw ay nagpapagawa ng bahay. Kailangan mong tingnan ang maraming mga bagay tulad ng pundasyon, bubong, mga kableng elektrikal at iba pa. Kung ang isa sa mga ito ay hindi nagawang mabuti, ang bahay ay hindi magiging matibay at maganda.



Kapareho din ito ng sa tao. Ang ating isipan at galaw ay dapat magpakita ng disiplina sa sarili upang maging masaya at magkaroon ng mas matatag na buhay. Mayroong masasamang ugali na dapat nating alisin. Ang isa sa mga ugaling ito ay ang pagpapatagal ng gawain.

Pagpapatagal ng Gawain



“Huwag ipagpabukas ang mga bagay na magagawa mo ngayon.”

Kung nagpapabukas-bukas ka, inaantala mo lamang ang iyong mga dapat gawin. Ang iyong gawain ay magpapatong-patong lamang at magiging mas mahirap na gawin. Maaaring makaligtaan mo ang iyong mga gawain.

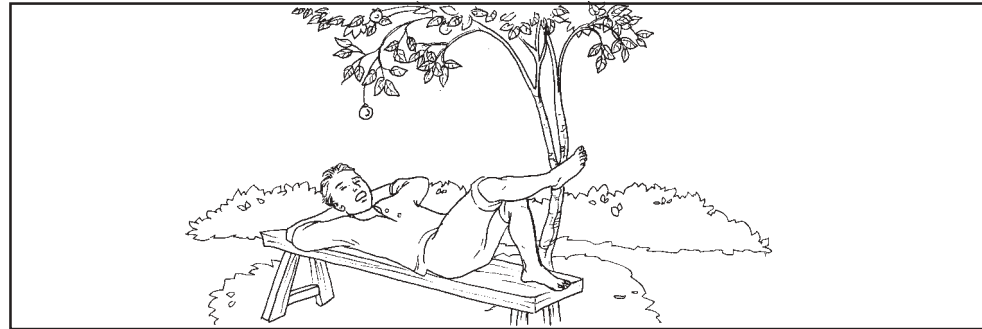
Kawalan ng Pagsisikap



“Huwag kang susuko! Sumubok nang sumubok hanggang magtagumpay.”

Ginagawa tayong mas marunong at mas matibay ng mga pagsubok at pagkabigo. Huwag susuko sa harap ng mga kagipitan at kahirapan. Laging tandaan ang pagtitiyaga ni Thomas Edison nang likhain niya ang bombilyang ingkandesente.

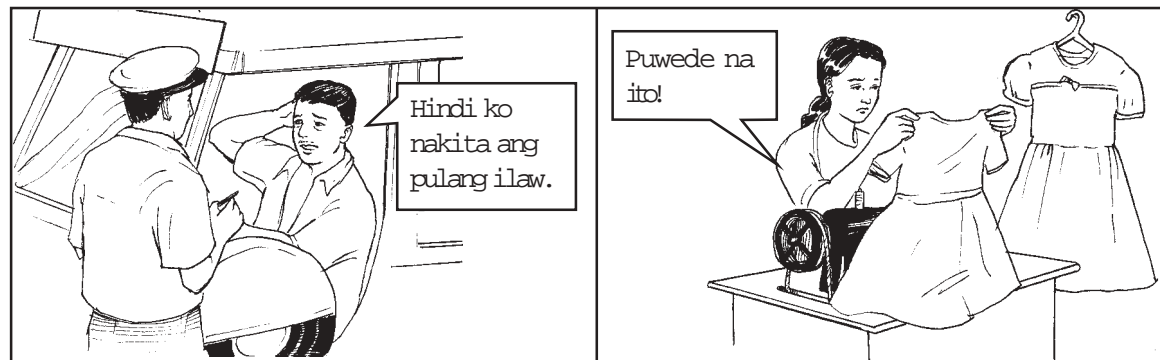
Katamaran



“Ang katalinuhan ay isang porsiyentong inspirasyon at siyamnapu’t siyam na pawis.”

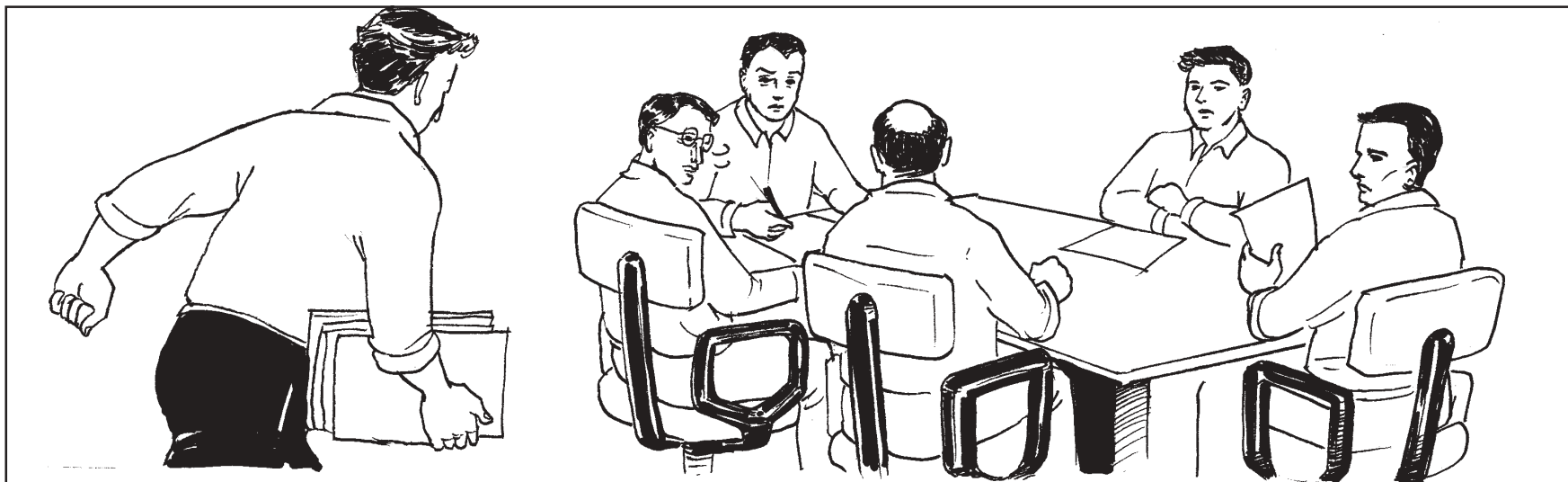
Ang tagumpay ay bunga ng kasipagan. Huwag umasa na ang mga bagay ay mangyayari sa iyo. Huwag tumulad kay Juan Tamad na naghihintay sa bayabas na bumagsak sa kanyang bibig. Isakatuparan ang iyong mga adhikain.

Pagka-inip



Tayo ay malimit na mainipin. Hindi natin mahintay ang katuparan ng mga gusto natin. Gusto nating maranasan kaagad ang tagumpay. Hindi natin naiisip na maaaring saglit lamang ang dalang kaligayahan ng ating tagumpay kung ito’y makamit natin nang madalian. Ang bunga nito ay ang pangit na gawa na bunga ng kaisipang “*pwede na.*”

Pagkahuli



Ang oras ay ginto

Maraming mga tao ang nagsasabi na ang mga Pilipino ay karaniwang nahuhuli ng isang oras palagi. Kailangan na nating alisin ito, kung gusto nating maging tunay tayong matagumpay. Gaya ng sinasabi ni Thomas Edison, ang oras ang siya lamang puhunan ng kahit sino mang tao at ito ang isang bagay nakahit kailanman ay hindi dapat aksayahan o pakawalan.

Bahala ang Tadhana



Ang taong patalista ay iyong iniaasa sa pagkakataon o tadhana ang kanyang kinabukasan. Karaniwang ginagawa ito ng mga Pilipino. Ito ay nakikita sa pananalita nating “*Bahala Na!*” Kaya kalimitan ginagawa natin ang isang bagay na hindi pinag-iisipan ang kahihinatnan. Laging tandaan na upang magkaroon ng buhay na matagumpay, kailangang magtakda ng mga adhikain at gumawa ng mga plano kung paano makakamit ang mga adhikaing ito.

Ang kawalan ng disiplina sa sarili ay nagbubunga ng mga paglabag sa batas at mga alituntunin. Kalimitang ito ay nagbubunga ng mga walang kabuluhang gawain at pag-aaksaya. Ito ay nakapagpapabagal din sa pagkamit ng ating mga adhikain at pagkaroon ng mabuti at masayang buhay. Upang mapangasiwaan ang mga negatibong ugali, may isang bagay na dapat gawin. Isagawa ang mga pagpapahalagang kaugnay sa disiplina sa sarili sa iyong pang-araw-araw na pamumuhay.



Tandaan Natin

- ◆ Kung gusto mong marating ang iyong mga adhikain at magkaroon ng masayang buhay, baguhin mo ang iyong mga negatibong hilig.
- ◆ Isagawa ang iba't ibang pagpapahalang kaugnay sa disiplina sa sarili.
- ◆ Ang mga negatibong ugali na dapat baguhin ay ang:
 - pagpapabukas ng gawain;
 - katamaran;
 - pag-asa sa tadhana;
 - pagkahuli;
 - pagkainip;
 - kawalan ng tiyaga.



Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?

Ngayon ay tapos ka na sa modyul na ito. Sagutin ang mga sumusunod na katanungan upang malaman kung gaano kalawak ang iyong natutuhan dito. Isulat ang titik ng iyong sagot sa patlang na inilaan.

1. Ang ibig sabihin ng disiplina ay _____.
 - a. ang paggawa ng mga bagay dahil naniniwala ka na ito ang tama at dapat gawin
 - b. ang pagiging masigasig na makamit ang mga adhikain
 - c. parusa sa mga pagkakamali
 - d. a at b

2. Ang katangian ng isang taong may disiplina ay _____.
 - a. masipag at maagap
 - b. matiyaga at masigasig
 - c. may matibay na loob
 - d. lahat ng nasa itaas

3. Para maipakita ang pagkamasigasig sa paggawa ng trabaho, si Thomas Edison ay nabuhay sa moto na _____.
 - a. “Bilang gamot sa kalungkutan, ang gawain ay mas maigi kaysa alak.”
 - b. “Sumubok nang sumubok hanggang magtagumpay.”
 - c. “Anuman ang nilikha ng tao ay dapat makontrol din ng tao.”
 - d. “Ang oras ang siya lamang talagang puhunan ng tao.”

4. Si Julius Erving (kilala rin bilang Dr. J) ay nagpakita ng _____ upang makamit niya ang kanyang adhikain na mapaunlad ang kalagayan sa buhay ng kanyang pamilya.
 - a. pagiging maagap
 - b. pagtitiis
 - c. pagtitiyaga
 - d. kaligayahan
5. Ang ibig sabihin ng _____ ay magpatuloy kahit may mga kabiguan at mga kahirapan.
 - a. kasipagan
 - b. sakripisyo
 - c. pagtitiyaga
 - d. pagpapahalaga sa sarili
6. Ang tao ay may malakas na pagpapahalaga sa sarili kung _____.
 - a. naniniwala siya sa kanyang sarili
 - b. naniniwala siyang makakamit niya ang kanyang mga adhikain
 - c. ipinagmamayabang niya ang kanyang mga nagawa
 - d. a at b
7. Ang mga negatibong ugali at damdamin na kailangang baguhin ay _____.
 - a. katamaran at pagkainip
 - b. pagpapabukas ng gawain at pagkahuli
 - c. kawalan ng tiyaga
 - d. lahat ng nasa itaas

8. Kailangan mong isagawa ang mga pagpapahalagang kaugnay sa disiplina sa sarili upang _____.
 - a. mabago mo ang iyong mga negatibong ugali
 - b. makamit mo ang iyong mga adhikain
 - c. magkaroon ka ng malusog at masayang buhay
 - d. lahat ng nasa itaas
9. Upang makamit mo ang iyong mga pangarap at adhikain, kailangan mong _____.
 - a. magtakda ng mga adhikain para sa iyong mga sarili
 - b. magplano kung paano mo makakamit ang iyong mga adhikain
 - c. isagawa ang mga pagpapahalagang kaugnay sa disiplina sa sarili
 - d. lahat ng nasa itaas
10. Ang taong may pagpapahalaga sa oras ay nagpapakita ng _____.
 - a. pagiging maagap
 - b. pagkakaroon ng pasensiya
 - c. pagiging matiyaga
 - d. wala sa lahat ng nasa itaas

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 43.

Kung nakuha mo lahat ng tamang sagot, binabati kita! Handa ka ng pumunta sa susunod na modyul.

Kung ang iskor mong ay 8 o 9, mahusay! Magbalik-aral ka na lamang sa mga paksang hindi mo lubos na naunawaan.

Subalit, kung ang iskor mo ay 7 o mas mababa, kailangan mong pag-aralang muli ang buong modyul upang mas madagdagan ang iyong kaalaman.

Tandaan na ang pagkamasigasig mo ang tutulong sa iyo upang makamit mo ang iyong mga adhikain.



Ibuod Natin

Ang adhikain ay mga bagay o katayuan na gusto nating makamit. Makakamit natin ang ating mga adhikain kung mayroon tayong disiplina. Ang pagkakaroon ng disiplina ay ang paggawa ng mga bagay na pinaniniwalaan mong tama at nararapat gawin. Nangangahulugan din ito ng pagkakaroon ng sigasig na makamit ang mga adhikaing itinakda. Bukod sa pagkakamit ng adhikain, makakamit din natin ang tagumpay at magkakaroon ng masayang buhay kung isasagawa natin ang mga pagpapahalagang kaugnay sa pagkakaroon ng disiplina sa sarili. Maisasabuhay rin natin ang disiplina sa pangangasiwa ng mga negatibong ugali na nakahahadlang sa tagumpay.



Batayan sa Pagwawasto

A. Anu-ano na ang mga Alam Mo? (*pahina 2*)

1. T
2. T
3. T
4. T
5. T
6. T
7. M. Ang motong “Sumubok nang sumubok, hanggang magtagumpay” ay nagpapakita ng kahalagahan ng pagtitiyaga.
8. M. Ang pagkakaroon ng tiyaga ay ang kahandaang maranasan ang mga paghihirap at pagkabigo.
9. T
10. M. Ang taong may pagpapahalaga sa sarili ay naniniwala sa kanyang sarili. Naniniwala siyang kaya niyang makipag-usap sa kanyang kapwa.

B. Aralin 1

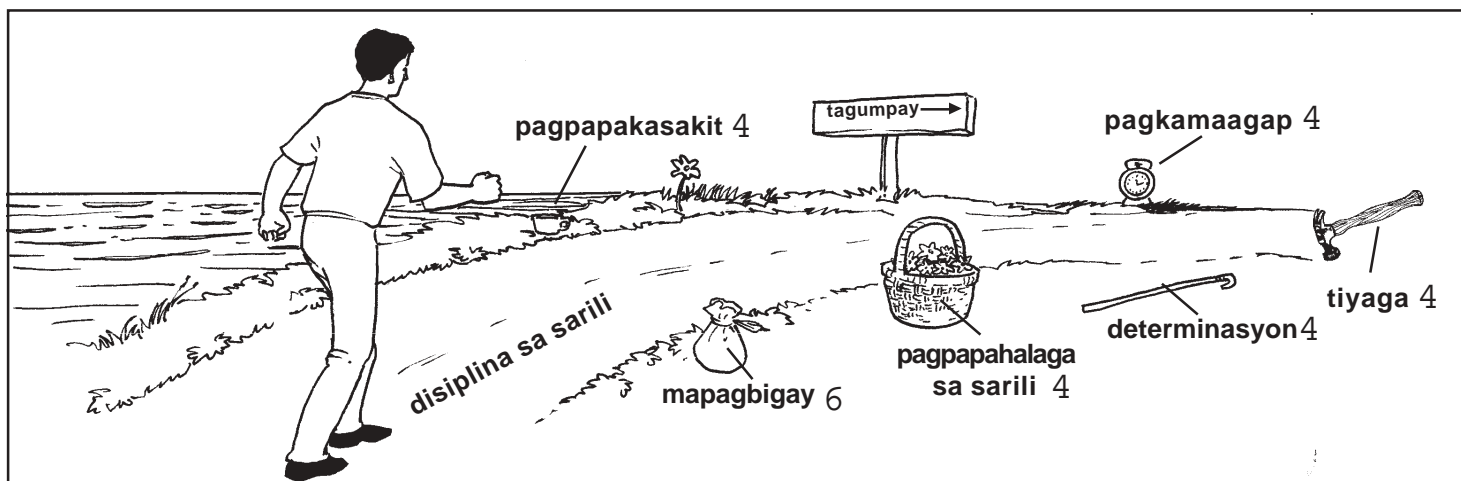
Subukan Natin Ito (pahina 5)

Ang iyong sagot ay dapat katulad ng mga ito:

1. Si Julius Erving na kilala rin bilang Dr. J ay isang dakilang manlalaro ng basketbol.
2. Dahil nakikita niya na mahirap ang kanyang pamilya, ang adhikain niya ay mapaunlad ang kalagayan nila sa buhay.
3. Oo, napaunlad niya ang kalagayan ng kanyang pamilya.
4. Oo, nakamit niya ang kanyang mga adhikain sa pamamagitan ng kasipagan at determinasyon.

Subukin Natin Ito (pahina 9)

Ihambing ang iyong mga sagot dito:



Subukan Natin Ito (pahina 11)

Ang iyong mga sagot ay dapat katulad nito:

1. Ang imbentor ay isang tao na nakagagawa ng mga kapaki-pakinabang na mga bagay na nagagamit.
2. Si Edison ay nagpakita ng pagpapahalaga sa kasipagan at pagtitiyaga.

Para sa tanong 3 at 4, ihambing ang iyong mga sagot sa susunod na bahagi. (*Alamin Natin*)

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina 13)

1. b
2. i
3. d
4. j
5. e
6. c
7. a
8. f
9. h
10. g

C. Aralin 3

Subukan Natin Ito (pahina 16)

Ang bawat mag-aaral ay inaasahang magbibigay ng iba't ibang mga kasagutan

Ito ang mga posibleng kasagutan:

Tatlong kahilingan –

1. Upang makapagtapos ng pag-aaral ng NFE A&E.
2. Upang makatanggap ng katunayan ng pagtatapos mula sa NFE A&E.
3. Upang makakita ng magandang trabaho at matulungang matustusan ang aking pamilya.

Mula sa tatlong kahilingan na ito, ang aking pinakamimithi ay ang makakita ng magandang trabaho at makatulong na matustusan ang aking pamilya.

Pag-aralan at Suriin Natin Ito (pp. 23–25)

1. Dapat laging nasa tamang oras.
2. Magsipag upang makamit ang iyong mga adhikain.
3. Ipakita ang determinasyon sa paggawa ng trabaho.
4. Magkaroon ng pasensiya. Maghintay ng iyong oras.
5. Ipagpaliban ang sa panandaliang kaligayahan para sa mas malaki at pangmatagalang gantimpala.
6. Magtiwala sa sarili.

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina 26)

1. S
2. S
3. S
4. S
5. DS. Ang disiplina ay maaaring gamitin sa pang-araw-araw na buhay.
6. DS. Ang pagpapahalagang pagtitiyaga ay nagtuturo sa atin na huwag tayong susuko.
7. S
8. S
9. S
10. DS. Ang sipag at pagtitiyaga ay mga susi upang makamit ang pangmatagalang tagumpay sa ating mga adhikain.

C. Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? (pp. 35–37)

- | | |
|------|-------|
| 1. d | 6. d |
| 2. d | 7. d |
| 3. b | 8. d |
| 4. d | 9. d |
| 5. c | 10. a |



Mga Sanggunian

Cariño, Isidro and Peñalosa, Amor. *Reviving and Developing Desirable Values in Filipino Boys and Girls*. Quezon City: Carson Resources and Management Services, 1995.

Edison International. 1999. Biography of Thomas Edison. <<<http://www.edisonkids.com/heroexb/watch.htm>>> March 14, 20001, date accessed.

Edison's Homepage. 1999. Thomas Edison Quotes. <<http://www.thomasedison.com/edquote.htm>> March 14, 2001, date accessed.

Thomas Edison's Home Page. Inventions and Achievement. <<<http://www.norfacad.pvt.k12.va.us/project/edison/inventions.htm>>> March 14, 2000, date accessed.

American Academy of Achievements. 2000. Biography of Julius Erving. <Webmaster@achievement.org> March 14, 2001, date accessed.

IRED.Com, Inc. 1995-2001. Self-discipline is the Key to Success. <<http://www.ired.com/buymyself/pbroth/000827.htm>> March 9, 20001, date accessed.