



Tungkol Saan Ang Modyul Na Ito?

Gaano mo kakilala ang iyong sarili? Anu-ano ang mga bagay na iyong kinahihiligan? Anu-ano ang gusto mo at ayaw mo? Naiintindihan mo ba ang iyong damdamin? Paano ang iyong asal? Gusto mo bang malamang mabuti ang iyong sarili?

Nilalayon ng modyul na ito na matulungan ka na makilala mo ang iyong mga kinahihiligan, ang gusto mo at ayaw mo. Ito ang makatutulong sa iyo na maintindihan mo ang iyong katangian, damdamin at asal. Ito ay naglalayon din na matulungan kang mas makilala mo ang iyong sarili.

Ang modyul na ito ay nahahati sa dalawang aralin:

Aralin 1 — *Ano Ang Aking Kinahihiligan, Ang Gusto at Ayaw Ko?*

Aralin 2 — *Ano Ang Huwaran Nang Aking Mga Katangian, Damdamin at Asal?*



Anu-ano Ang Matutuhan Mo Sa Modyul Na Ito

Pagkatapos mong pagaralan ang modyul na ito, maari mo nang:

- ◆ malaman kung ano ang mga hilig mo sa buhay;
- ◆ kilalanin ang gusto at ayaw mo;
- ◆ suriin ang iyong mga katangian at damdamin;
- ◆ ilarawan ang huwaran ng iyong asal; at
- ◆ maipamalas ang mas mainam na pagkakakilala sa sarili.



Anu-ano Na Ang Mga Alam Mo?

Bago ka magumpisang magaral ng modyul na ito, sagutin ang madaling pagsusulit na nasa ibaba para malaman kung gaano ang iyong kaalaman hinggil sa iyong sarili.

Buuin ang mga sumusunod na pahayag tungkol sa iyong sarili. Isulat lamang ang totoo. Walang tama o maling mga sagot dito. Ang mahalaga ay mailarawan mo ang iyong sarili. Gaano mo kakilala ang iyong sarili?

1. Ang mga kinahihiligan ko ay _____
2. Gusto ko ay _____
3. Ayaw ko ng _____
4. Ang mga katangian ko ay _____
5. Ang halimbawa ng kanais-nais na damdamin ay _____
6. Ang halimbawa ng di-kanais-nais na damdamin ay _____
7. Pag ako'y nagagalit, ako ay _____
8. Pag ako'y napukaw, ako ay _____
9. Pag ako'y masaya , ako ay _____
10. Pag ako'y nababagabag, ako ay _____

Basahin ang halimbawang sagot doon sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 39 ng modyul na ito. Ang iyong sagot ay maaring hindi katulad dahil sa ikaw ay ibang tao. Ipakita ang iyong sagot sa iyong Gabay o Namamahala sa Pagtuturo.

Maaari mo ring ipakita ang iyong mga sagot sa kapwa magaaral o kaibigan. Baka gusto mong talakayin ang iyong sagot sa kanya.

Ano ang Aking Mga Hilig, Gusto At Ayaw Ko?

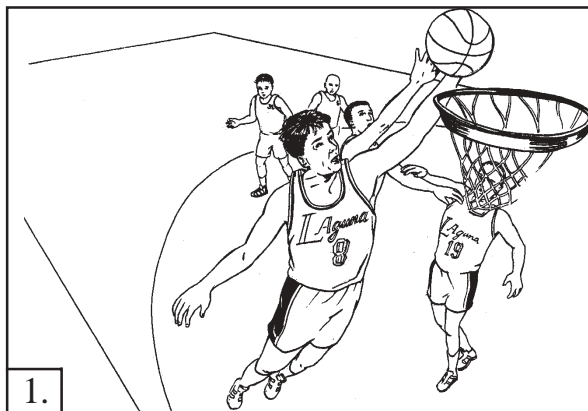
Bawat isa sa atin ay mayroong sariling mga hilig, gusto at di-gusto. Ano ang mga bagay na gusto ong gawin? Gusto mo bang umawit, sumayaw o magguhit ng larawan? Ano ang mga bagay na ayaw mong gawin? Ang iyong mga hilig, gusto at di-gusto ay nakakadagdag sa kung sino ka bilang tao.

Sa araling ito, kikilalanin ang iyong mga hilig, gusto at di-gusto.



Pagaralan at Suriin Natin Ito

Pagaralang maigi ang larawan. Ipinakikita nito ang ilan sa mga hilig ng mga tao sa buhay. Alin sa mga larawang ito ang naglalarawan ng iyong mga hilig?





4.



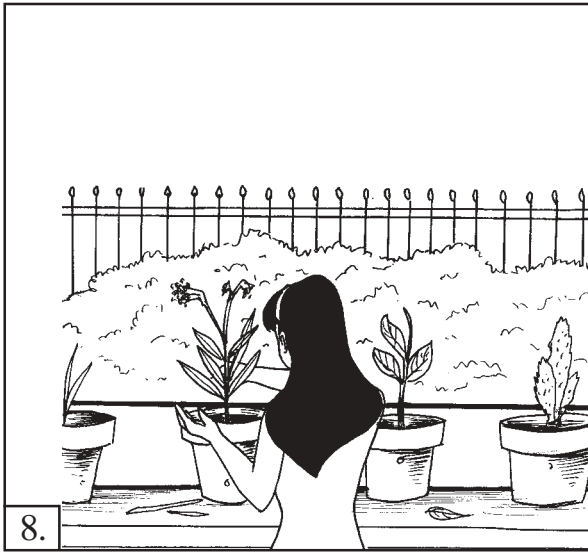
5.



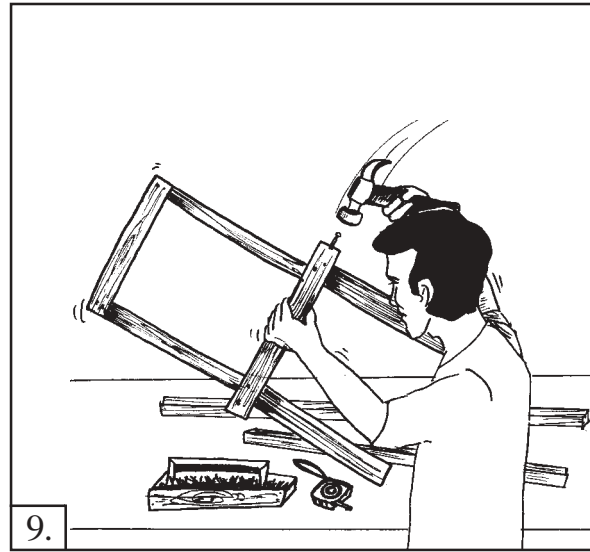
6.



7.



8.



9.

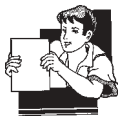


Pagisipan Natin Ito

Ano ang mga gusto mong gawin? Ano ang mga hilig mo? Lagyan ng tsek (4) ang kahon kung ang gawain ay gusto mong gawin. Lagyan ng ekis (8) kung hindi.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. Nagbabasa ng aklat, pahayagan at mga babasahin | <input type="checkbox"/> 6. Paglalala, maggantsilyo, manahi |
| <input type="checkbox"/> 2. Naglalaro ng basketbol o iba pang mga laro | <input type="checkbox"/> 7. Naghahardin |
| <input type="checkbox"/> 3. Pagsusugal (baraha, sabong at iba pa) | <input type="checkbox"/> 8. Naglalaan ng oras sa pamilya |
| <input type="checkbox"/> 4. Pagluluto | <input type="checkbox"/> 9. Nanonood ng telebisyon o nakikinig ng radyo |
| <input type="checkbox"/> 5. Umaawit o sumasayaw | <input type="checkbox"/> 10. Nagaalaga ng mga hayop |

Natapos mo na bang sagutin? Ipakita ang iyong sagot sa iyong Gabay o Namamahala sa Pagtuturo. Maaari mo ring ihambing ang iyong sagot sa kapwa magaaral.



Alamin Natin

Bawat tao ay may kanya-kanyang mga hilig. Ito ay mga gawain na nagdudulot ng kaligayahan at pagkadama ng kaganapan at kasiyahan. Puede gawin natin ito bilang libangan o pagkakakitaan o pareho. Ang paggawa ng mga gawain na hilig natin ay nakakatulong sa atin na malibang kung tayo ay napapagod. Nakakaginhawa din ito kung tayo ay may mga suliranin.

Ano ang mga gawain na gusto mong gawin? Gaano mo kadalas gawin ang mga ito? Ano ang pinaka-gusto mong gawain? Ang iyong pinakagustong gawain ang iyong mga hilig. Mabuti ang mayroong mga hilig. Nagiging mas mabuti kang tao.



Basahin Natin

Basahin at tuklasin kung ano ang hilig ni Marlon.

(Si Marlon ay kasapi sa koro sa simbahan. Dalawang babae, si Glenda at si Ria, ay pinagusapan siya.)

Siya ba si Marlon?

Oo, bakit ka nagulat? Si Marlon ay bahagi ng koro ng simbahan.

Talaga pa lang mahilig siyang unawit!

Oo, mahilig siya. Mahilig din siyang tunog ng gitara. Siya ay mapagmahal sa musika.



Pagisipan Natin Ito

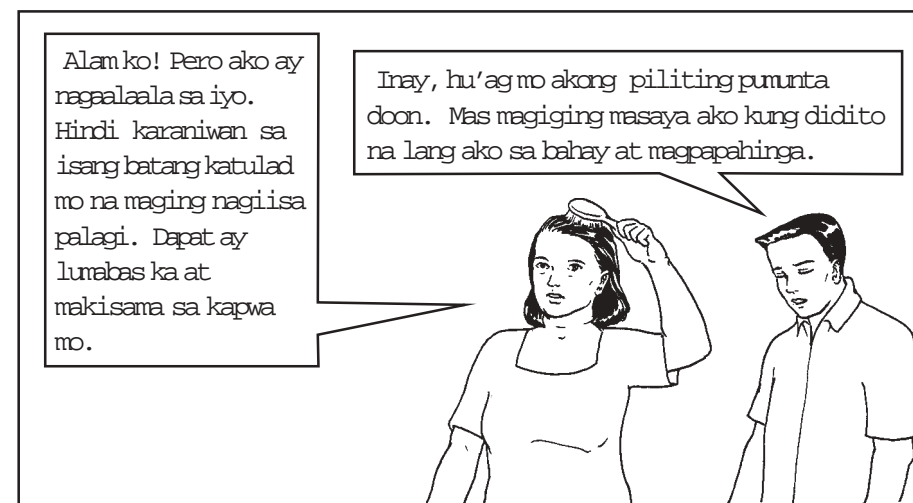
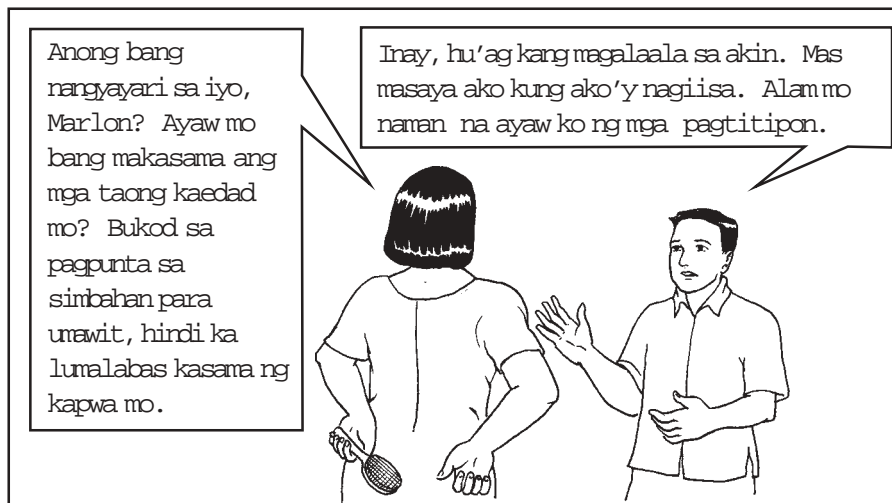
Anong gawain ang pinakawiwilihan mo? Ikaw ba ay mahilig sa musika katulad ni Marlon? Maaaring isulat ang sagot mo sa ibaba.

Ihambing ang iyong sagot sa halimbawang sagot sa Batayan sa Pagwawasto sa pahina 40. Ang iyong sagot ay maaaring naiiba dahil ikaw ay kaiba (walang kapantay).



Basahin Natin

Basahin at tuklasin kung bakit si Marlon ay kaiba sa ibang batang lalaki.



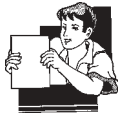


Pagisipan Natin ito

Paanong si Marlon ay kaiba sa ibang mga batang lalaki? Kung sasabihin mo na gusto niyang nagiisa, tama ka. Hindi siya lumalabas kasama ng kanyang mga kababata.

Kung ikaw ang nanay ni Marlon, ano ang gagawin mo? Pipilitin mo ba si Marlon na pumunta sa pagdiriwang? O, papayagan mo siyang dumuon sa bahay? Puede mong isulat ang iyong sagot sa patlang sa ibaba.

Ihambing ang iyong sagot sa halimbawang sagot doon sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 40 ng modyul na ito.



Alamin Natin

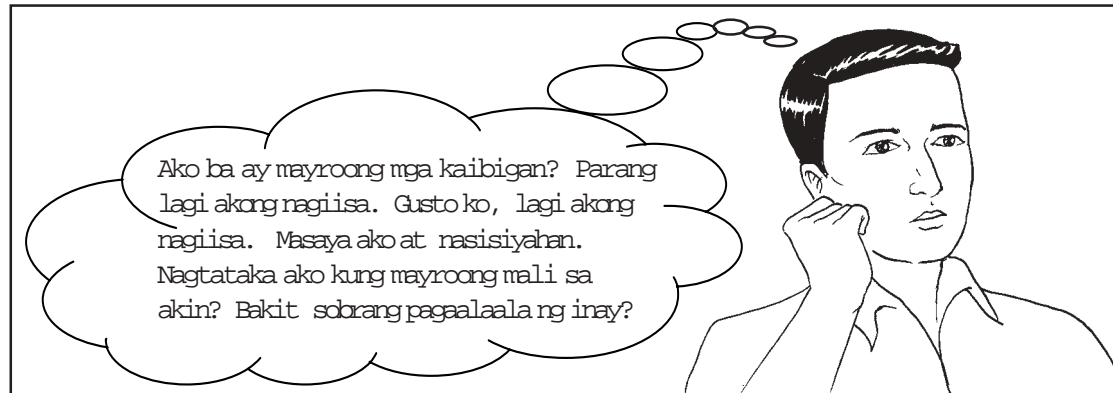
Bukod sa hilig, ang mga tao ay may magkakaibang pansariling kagustuhan. Alam mo ba kung ano ang ibig sabihin ng pansariling kagustuhan? Ang **pansariling kagustuhan** ay ang mga bagay na gusto natin. Ang mga bagay na ito ay maaaring pagkain na *gusto* nating kainin o damit na *gusto* nating isuot. Maaari ring gawain na *gusto* nating gawin, at mga taong *gusto* nating makasama. Tulad ni Marlon, mayroong mga taong gustong mapagisa.

Katulad ka ba ni Marlon? O gusto mong kasama ng ibang mga tao?



Pagaralan at Suriin Natin Ito

Si Marlon ay nagmumuni-muni (nagiisip ng malalim). Tuklasin kung ano ang iniisip niya. Palagay mo ba ay makabubuti kay Marlon na pagmuni-muniin ang kaniyang asal? Bakit?



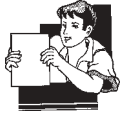
Ikaw ba minsan ay nagmumuni-muni ring tulad ni Marlon? Mabuting gawin ito. Nakakatulong itong baguhin ang iyong asal.



Subukan Natin Ito

Palagay mo ba ay mayroong mali kay Marlon? Pagkakamali ba kung gusto ng isang tao na nagiisa? Isulat ang iyong sagot sa patlang sa ibaba.

Ihambing ang iyong sagot sa halimbawang sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 40 ng modyul na ito.



Alamin Natin

Mayroon tayong gusto at saka hindi gusto. May mga bagay na di natin gusto. Ito ay maaaring mga pagkain ayaw nating kainin at damit na ayaw nating isuot. May mga gawain na di nating gustong gawin at mga taong di natin gustong makasama. Tandaan na ang di-gusto ay kabaligtaran ng gusto.

Mayroon bang mga bagay na di mo gusto? Anu-ano ito? Ano ang di-gusto ng inay mo? Ano ang di-gusto ng mga kaibigan mo?



Basahin Natin

Basahin ang sagutan at tuklasin kung ano ang sinasabi nito tungkol sa tao.

Panel 1:

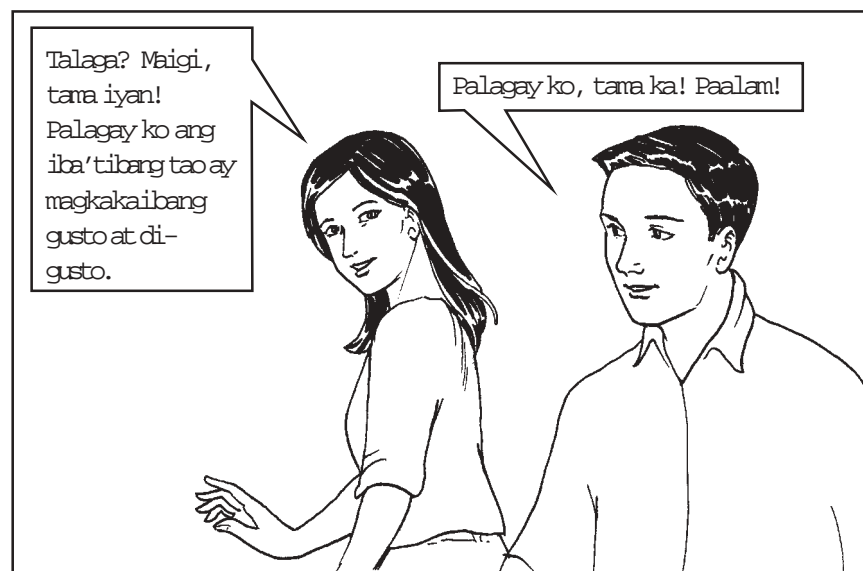
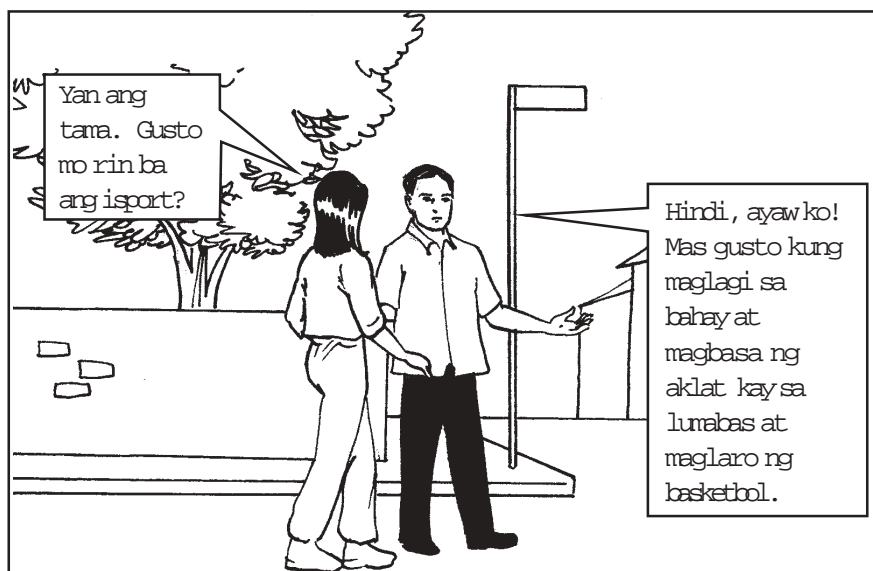
Woman: Hello, Marlon! Nakita kita sa simbahan noong Linggo. Hindi ko alam na gusto mong urawit.

Man: Oo, gusto ko. Ito ay ilan sa mga bagay na gusto kong gawin. Gusto mo bang sumali sa koro ng simbahan?

Panel 2:

Man: Hindi, salamat, pero hindi ko gustong urawit! Mas mabuti ako sa paglalaro.

Woman: Ay, Oo! Ikaw ay kasapi ng koponan ng bolibol sa barangay.



Ano ang sinasabi ng talastasang ito tungkol sa mga tao? Kung sasabihin mo na ang iba'tibang tao ay may magkakaibang gusto at di-gusto, tama ka.



Pagisipan Natin Ito

Ano ang mga bagay na di mo gustong gawin? Ikaw ba ay katulad ni Marlon na di-gusto ang isport? O katulad ka ni Ria na di-gusto ang pagawit? Puede mong isulat ang iyong sagot sa patlang sa ibaba.

Ihambing ang iyong sagot sa halimbawang sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 40 ng modyul na ito.



Subukan Natin Ito

Tingnan ang mga bagay sa ibaba. Lagyan ng (8) na marka ang loob ng kahon kung ang bagay ay iyong *di-gusto*.

1. maanghang na pagkain

2. pagluluto

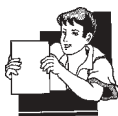
3. mga gulay

4. nagaalaga ng mga bata

5. awiting mayanig

6. Pagsusugal

Ipakita ang inyong sagot sa iyong Gabay o Pamamahala sa pagtuturo. Maaari mo ring ihambing ang iyong sagot sa iyong kamagaaral.



Alamin Natin

Bawat tao ay may iba't ibang **pansariling kagustuhan**. Mayroon tayong magkakaibang gusto at di-gusto. May mga taong gusto ay maanghang na pagkain samantalang mayroong di naman ito gusto. May mga taong gusto ay isport samantalang ang iba ay ayaw. Mayroong mga taong gustong makihalubilo sa mga tao samantalang ang iba ay mas pinipiling nagiisa. Dapat matuto tayong gumalang sa kagustuhan ng ibang tao para igalang din ang ating kagustuhan.

Anu-ano ba ang iyong kagustuhan? Anu-ano ba ang kagustuhan ng iyong mga kaibigan? Iginagalang mo ba ang kanilang kagustuhan? Dapat ay igalang mo, kung gusto mong manatili kayong magkakaibigan.



Tandaan Natin

- ◆ Para maintindihan mong maigi ang sarili mo, kilalanin ang mga bagay na kinahihiligan mo. May mga gawain na nagbibigay ng kaligayahan at kasiyahan.
- ◆ Mahalaga din na malaman mo ang gusto mo.. Maaaring ito ay pagkain na gusto mong kainin, damit na gusto mong isuot, mga bagay na gusto mong gawin, at iba pa.
- ◆ Kung alam mo ang gusto mo, maaari mong kilalanin ang di mo gusto. Tandaan na ang *gusto* ay kabaligtaran ng *di-gusto*.



Alamin Natin Ang Iyong Mga Natutuhan

Bago mo matapos pagaralan ang modyul na ito, gawin ang madaling pagsusulit na nasa ibaba. Magsasabi ito kung gaano mo kakilala ang iyong sarili. Magpapakita rin ito kung gaano na ang kaalaman mo sa araling ito. Basahin ang mga detalye sa ibaba. Pagkatapos kopyahin ang bawat bagay sa loob ng kahon para ilarawan ang iyong sarili bilang tao.

- ◆ Musika
- ◆ Kasama ng ibang mga tao
- ◆ Pagbabasa ng mga aklat
- ◆ Pagsusugal
- ◆ Isport
- ◆ Nagsisimba

- ◆ Paghahardin
- ◆ Mga prutas at mga gulay
- ◆ Nagsusuot ng karaniwang damit
- ◆ Gumagawa ng mga gawaing bahay

Gusto

Di-Gusto

Ipakita ang iyong sagot sa Namamahala sa Pagtuturo. Maaari mo ring ihambing ang iyong sagot sa iyong mga kamagaaral.

Ano Ang Aking Mga Katangian, Damdamin at Huwarang Asal?

Ikaw ba ay masipag at maysariling disiplina? Kung ang sabi mo ay oo. mabuti! Ang pagiging masipag at maysariling disiplina ay mga halimbawa ng kanaisnais na katangian. Anu-ano ba ang iyong katangian, damdamin at huwarang asal? Kikilalanin mo rin ang iyong katangian , damdamin at huwarang asal at pagnilaynilayin kung ito ay kanaisnais o di-kanaisnais.



Subukan Natin Ito

Gaano mo kakilala ang iyong sarili bilang tao? Tuklasin natin.

Lagyan ng tsek (4) ang kahon kung ang kakaniyahan na katangian ay inilalarawan ka. Lagyan ng ekis (8) kung hindi.

- | | | | |
|--|-------------------------------------|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> maramot | <input type="checkbox"/> masipag | <input type="checkbox"/> maawain (mahabagin) | <input type="checkbox"/> maalalahanin |
| <input type="checkbox"/> maysariling disiplina | <input type="checkbox"/> tamad | <input type="checkbox"/> mapagpakumbaba | <input type="checkbox"/> maagap |
| <input type="checkbox"/> malakas ang loob | <input type="checkbox"/> matulungin | <input type="checkbox"/> mapagbigay | <input type="checkbox"/> maunawain |
| <input type="checkbox"/> matakaw | <input type="checkbox"/> matipid | <input type="checkbox"/> matiyaga | <input type="checkbox"/> matapang |
| <input type="checkbox"/> walang pananagutan | <input type="checkbox"/> matulungin | <input type="checkbox"/> mapapagkatiwalaan | <input type="checkbox"/> direktso |

Para magkaroon ng mabuting paglalarawan ng sarili, gawin ito. Isipin ang mga katangian na nilagyan mo ng tsek sa nagdaang pahina. Isulat ang mga katangian na gusto mo sa kahon sa ibaba na may sulat na: Ang Aking Kanaisnais na Katangian. Isulat ang mga katanigan na di mo gusto sa kahon sa ibaba na may sulat na: ang Aking Di-kanaisnais na Katangian.

Ang Aking Kanaisnais Na Katangian

Ang Aking Di-kanaisnais na Katangian

Ipakita ang iyong sagot sa Namamahala sa Pagtuturo. Maaari mo ring ihambing ang iyong sagot sa sagot ng iyong mga kamagaaral.



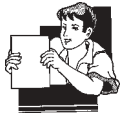
Pagisipan Natin Ito

Ano ang gagawin mo kung ikaw ay nasa ganitong katayuan? Bilugan ang titik ng pinaka mahusay na sagot.

1. Napansin mo na ang iyong mga kaibigan ay iniwasan ka. Gagawin mo ay...
 - a. tatanungin sila kung may ginawa kang kamalian
 - b. iiwasan mo rin sila.
 - c. magagalit ka sa kanila.
2. Ang alaga mong aso ay namatay. Gagawin mo ay...
 - a. wala kang pakialam.
 - b. hindi ka na uli magkakaroon ng alagang aso
 - c. malulungkot sa pagkawala ng alagang aso
3. Kumuha ang iyong anak ng pera sa pitaka mo ng walang paalam. Gagawin mo ay...
 - a. hayaan na lang siya
 - b. sabihin sa kanya na mali ang pagkuha ng gamit ng walang paalam.
 - c. paggagalitan ang anak sa harap ng kanyang mga kaibigan.

4. Ang iyong asawa ay nawalan ng trabaho. Gagawin mo ay...
 - a. tangkilikin at tulungan siya na makahanap ng bagong pagkakakitaan.
 - b. kukulitin ang asawa na humanap ng trabaho
 - c. iparamdam sa asawa na wala siyang silbi
5. Ang bahay ng kapitbahay mo ay nasunog. Gagawin mo ay...
 - a. hindi mo sila tutulungan
 - b. sisisihin sila sa pagigiging walang ingat
 - c. tulungan sila sa abot ng kanyang makakaya.

Ihambing ang iyong sagot doon sa *Batayan Sa Pagwawasto* sa pahina 40 sa modyul na ito. Maaari mo ring ipakita ang iyong sagot sa Namamahala sa Pagtuturo.



Alamin Natin

Para maintindihan mong maigi ang iyong sarili, kailangan malaman mo ang kakaniyahang katangian na nasa iyo. Alam mo ba kung ano ang *kakaniyahang katangian*? Ang **kakaniyahang katangian** ay isang kalidad para maging kaiba ka sa ibang mga tao. Bawat tao ay may magkakaibang kakaniyahang katangian. Ang katangian na ito ay maaaring **kanaisnais** o **di-kanaisnais**. Ang **kanaisnais na kakaniyahang katangian** ay mabuti, kaayaaya at mahalagang gawin. Ang **di-kanaisnais na kakaniyahang katangian** ay masama at dapat palitan.



Pagaralan At Suriin Natin Ito

Ang nasa ibaba ay mabuti at masamang kakaniyahang katangian na mayroon ang isang tao. Piliin ang kakaniyahang katangian na mas maglalarawan ng bawat kalagayan sa ibaba. Isulat ang iyong sagot sa patlang na nakalagay sa bawat talata.

- ◆ masikap
- ◆ makatotohanan
- ◆ matiyaga
- ◆ maawain
- ◆ marahas
- ◆ tamad
- ◆ pananagutan
- ◆ inggit
- ◆ mayabang
- ◆ mapagpakumbaba

1. Inakusahan ni Pedro si Juan na nagnakaw ng kanyang mga manok. Dahil dito, Nagalit si Juan. Kumuha siya ng malaking piraso ng kahoy at pinalo si pedro ng sunod-sunod. Si Juan ay _____ na tao.
2. Nakita ni Martha si Ambo na sinisira ang silungan. Tinakot ni Ambo siya na sasaktan kung ipagsasabi niya ito. Pagkaalis ni Ambo, isinumbong ni Martha sa punong barangay ang pangyayari. Si Martha ay _____ na tao.
3. Nang ang ama ni anita ay namatay, si Noel ay nandoon para aluin siya. Nakihati siya sa pagdadalamhati at tinulungan niyang makalimot sa sakit si Anita. Si Noel ay _____ na tao.
4. Si Anna at si Martha ay mayroong tindahan ng sari-sari. Ang sari-sari na tindahan ni Martha ay mas maunlad kaysa kay anna. Kaya nagalit si Anna. Si Anna ay _____ na tao.
5. Si Andres ay nawalan ng trabaho sa pabrika. Pagkatapos noon, hindi na siya naghanap ng trabaho. Inuubos niya ang oras niya sa pagtulog, pagkain at walang ginagawa. Ang kanyang asawa ang nagsusustento sa pamilya. Si Andres ay _____ na tao.

6. Si Michael ay nagtrabahong mabuti para maipatayo niya ang kanyang talyer ng auto. Pagkatapos ng mga taong paghihirap sa trabaho, ang kanyang talyer ay naging pinaka maunlad sa kanilang baryo. Maski pinupuri siya ng mga tao, hindi niya ipinagmamayabang ang kanyang tagumpay. Si Michael ay _____ na tao.
7. Si Elmer ay pumipila para makasakay ng diyep. Kahit mainit at mahaba ang pila, naghintay pa rin siya sa kanyang pila. Si Elmer ay _____ na tao.
8. Si Ella ang pinakamagandang dalaga sa kanilang baryo. Dahil dito, lagi niyang ipinagsasabi ang tungkol sa kanyang sarili at sa kanyang ganda. Si Ella ay _____ na tao.
9. Si Jeffrey ay nagumpisa bilang manggagawa ng pabrika ng sapatos. Nagtatrabaho siyang maigi. Lagi siyang nasa oras at nagtatrabaho ng mahabang oras. Dahil dito, siya ay naging tagapamahala ng pabrika ng sapatos. Si Jeffrey ay _____ na tao.
10. Sa murang gulang, namatay ang mga magulang ni Ramon sa isang aksidente. Bilang pinaka matanda, inalagaan ni Ramon ang kanyang mga kapatid na lalaki at babae. Nagtatrabaho siyang maigi para masustentuhan ang kanilang pangangailangan. Si Ramon ay _____ na tao.

Palagay mo ba ay napili mo ang tamang kakaniyahang katangian sa bawat kalagayan? Tingnan at ihambing ang iyong sagot doon sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 41 ng modyul na ito.



Subukan Natin Ito

Kung nagawa mo ng tama ang paghahanay ng mga kakaniyahang katangian sa iba't-ibang kalagayan, ang susunod na gawain ay magiging madali para sa iyo. Tingnan ang ibig sabihin ng mga kakaniyahang katangian na nasa ibaba. Ihanay ang kakaniyahan katangian sa Hanay A sa mga katuturan sa hanay B. para gawin ito: Gumuhit ng linya at pagkawingin ang kakaniyahang katangian at ang katuturan nito. Mayroong dalawang pangkat ang kakaniyahang katangian para mo ihanay.

Pangkat 1

A

Masikap
Makatotohanan
Matiyaga
Maawain
Marahas

B

Gumagamit ng puwersa para manakit ng pisikal
Nakakapagbigay, maunawain at mayroon awa sa kapwa
Ipinakikita ang hinahon at pagsupil sa sarili
Ipinakikita ang patuloy at taimtim na pagkalinga at sikap
May ugaling laging nagsasabi ng totoo

Pangkat 2

A

Tamad
May pananagutan
Inggit
Mayabang
Mapagpakumbaba

B

Hindi gustong gumawa o magtrabaho
Sanay magyabang tungkol sa sarili
Damdam o pagpapakita ng inggit
Hindi mayabang, mabini at di-mapagpasikat
Kayang pamahalaan o patnugutan

Ano ang kakaniyahang katangian na mayroon ka na wala sa listahan? Isulat ang mga ito. Alin sa mga ito ang gumawa sa iyong maging mabuting mamamayan? Ang mabuting kaibigan? Ang mabuting anak na lalaki o babae?

Ihambing ang iyong sagot doon sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 41. Talakayin ang iyong sagot sa iyong Namamahala sa Pagtuturo at sa iyong mga kamagaaral.



Pagisipan Natin ito

Alin sa mga kakaniyahang katangian sa pahina 20 ang kanaisnais o mabuti? Alin ang mga di-kanaisnais o masama? Isulat ang mga ito sa loob ng tamang kahon.

Mabuti o Kanaisnais na Katangian Masama

Di-Kanaisnais na Katangian

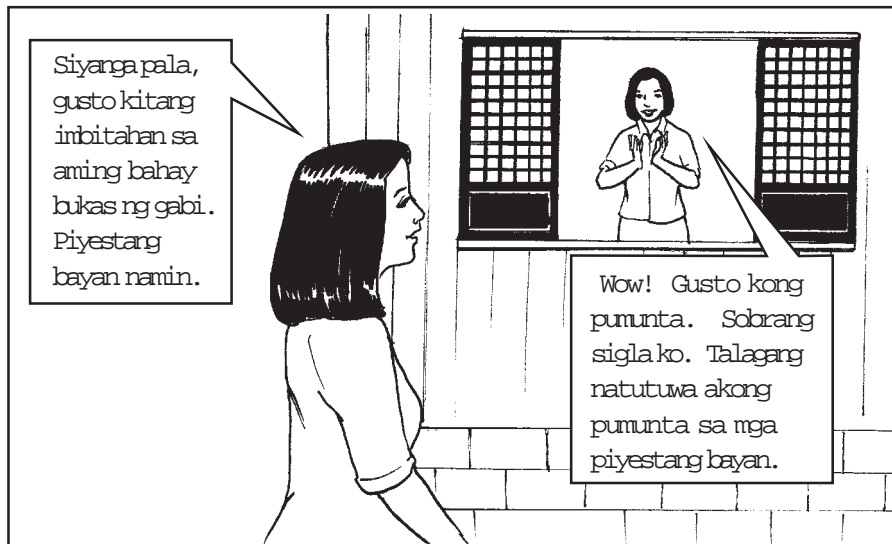
Alin sa mga kakaniyahang katangian ang gusto mong palitan? Sa palagay mo, gaano katagal para baguhin ito?

Ihambing ang iyong sagot doon sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 42 ng modyul na ito. Ipakita ang iyong mga sagot sa iyong Gabay o Namamahala sa Pagtuturo.



Basahin Natin

Basahin at tingnan kung bakit si Liza ay galit kay Arlene.





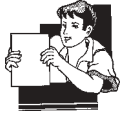
Pagisipan Natin ito

1. Sa palagay mo, ano ang ginawa ni Arlene na **nakasakit** kay Lisa? _____
2. Ano pang damdamin ang naramdaman ni Lisa bukod sa *sakit*? _____
3. Palagay mo ba ay tama na maging **masaya** kung pinatawad ka ng kaibigan mo? Bakit?

4. Anong damdamin ang naramdaman ng dalawang babae ng pagusapan nila ang tungkol sa piyesta?

5. Ibigay ang kalagayan na naramdaman mo:
 - a. Sakit _____
 - b. Galit _____
 - k. Saya _____
 - d. Masigla _____

Ihambing ang iyong sagot sa halimbawang sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 42. Ang iyong sagot ay maaaring kaiba dahil ikaw ay iba (walang kaparehas).



Alamin Natin

Alam mo ba kung ano ang mga **damdamin**? Ang *sakit, galit, kaligayahan* at *kasiglahan* ay ilan lamang sa mga halimbawa ng tinatawag nating damdamin.

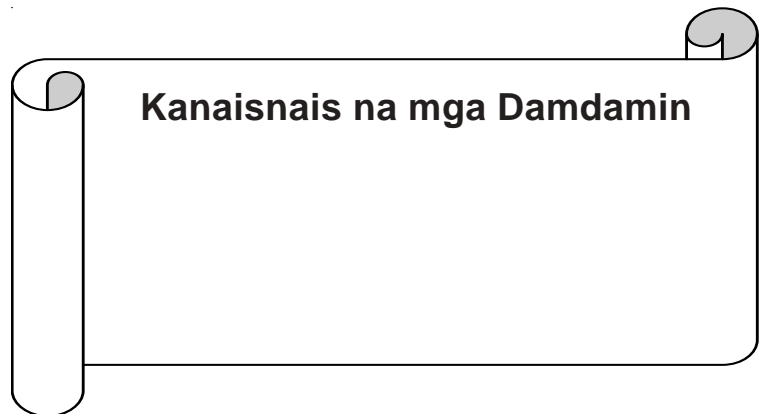
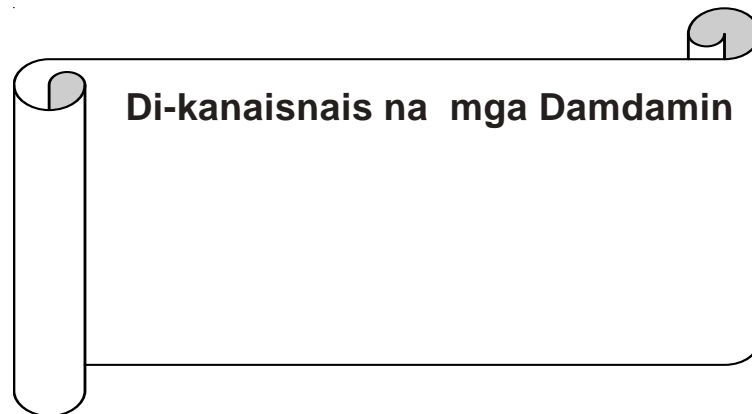
Sinasabi nito kung ano ang iyong nararamdaman o kung ano ang reaksiyon mo sa iba't ibang pangyayari na naranasan natin.

- | | | | | |
|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| ◆ Paggiliw | ◆ Galit | ◆ Inggit | ◆ Saya | ◆ Kalungkutan |
| ◆ Kapaitan | ◆ Kasabikan | ◆ Katuwaan | ◆ Pagmamahal | ◆ Kaligayahan |
| ◆ Pagkabigo | ◆ Pagseselos | ◆ Pagkamuhi | ◆ Dalamhati | ◆ Kasiglahan |

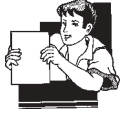


Subukan Natin Ito

Basahin maigi ang talaan ng mga damdamin. Naramdaman mo na ba ang lahat ng damdaming ito? Alin dito ang malimit mong maramdaman? Alin ang madalang mong maramdaman? Kilalanin ang mga kanaisnais at di-kanaisnais na mga damdamin. Kopyahin ang bawat damdamin sa loob ng tamang sulatan.

 <p>Kanaisnais na mga Damdamin</p>	 <p>Di-kanaisnais na mga Damdamin</p>
--	--

Ihambing ang iyong mga sagot doon sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 43 ng modyul na ito.



Alamin Natin

Nakakaramdam tayo ng iba't ibang damdamin sa i ba't ibang mga kalagayan. Basahin ang bawat kalagayan. Pagkatapos piliin kung anong damdamin ang nararamdaman mo kung ikaw ay nasa ganitong kalagayan.

Kalagayan: Nagiisa kang naglalakad sa kadiliman ng gabi. Palagay mo ay mayroong sumusunod sa iyo.

Damdamin Na Maaari Mong Maramdaman: Takot, Bagabag, Pagkabalisa, Kinakabahan o Di-mapalagay

Kalagayan: Nanalo ka ng malaking halaga sa loteriya.

Damdamin Na Maaari Mong Maramdaman: Napukaw, Kaligayahan, Pagkabigla, Kinakabahan

Kalagayan: Ang kamaganak na kinagigiliwan mo ay namatay.

Damdamin Na Maaari Mong Maramdaman: Pighati, Kalungkutan, Sakit, o Kawalan ng Pagasa, Pagkabigla

Kalagayan: Ang iyong mga anak ay nagtapos ng kolehiyo ng may pinakamataas na karangalan.

Damdamin Na Maaari Mong Maramdaman: Pagmamalaki, Saya, Kasiyahang loob, o Napukaw

Ihambing ang iyong sagot doon sa *Batayan Sa Pagwawasto* sa pahina 43.



Subukan Natin Ito

Punuin ang mga sumusunod na mga talata.

1. Ako ay nagagalit kung _____

2. Ako ay masaya kung _____

3. Ako ay nalulungkot kung _____

4. Ako ay nagaalala kung _____

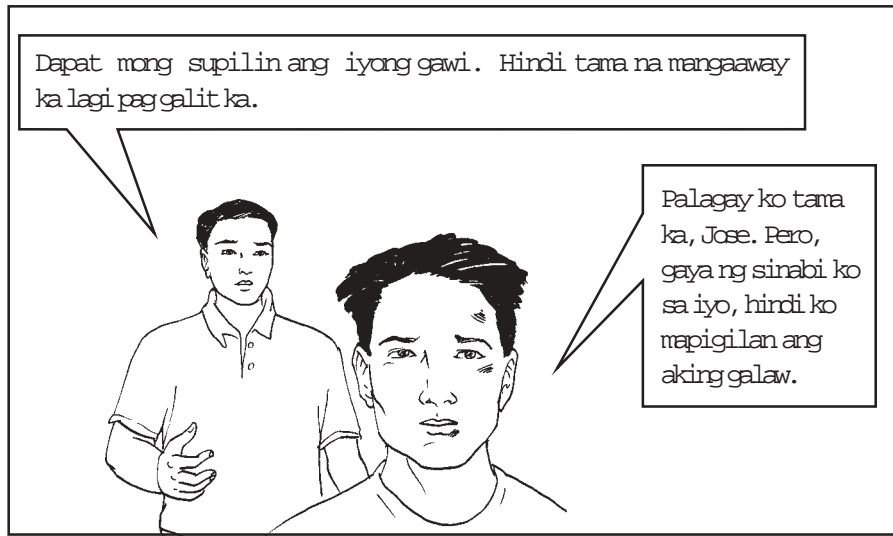
5. Ako ay napupukaw kung _____

Ipakita ang iyong sagot sa Namamahala sa Pagtuturo. Maaari mo ring ihambing ang iyong mga sagot sa iyong mga kamagaaral.



Basahin Natin

Bakit si Noel ay laging nakikipagaway sa mga tao? Basahin at alamin?





Pagaralan at Suriin Natin Ito

Bakit nakipagaway si Noel kay Jeffrey?

Bakit si Noel nakikipagaway kung siya ay galit?

Ikaw ba ay sumasangayon kay Jose? Sa palagay mo ba kailangan ni Noel na supulin ang kanyang gawi at asal?

Kung ikaw si Noel, palagay mo ba ay kaya mong supilin ang iyong gawi at asal?

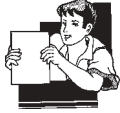
Ipakita ang iyong sagot sa Namamahala sa Pagtuturo. Maaari mo ring ihambing ang mga ito sa iyong mga kamagaaral.



Pagisipan Natin Ito

Ano ang iyong ginagawa kung ikaw ay galit? Ikaw rin ba ay nakikipagaway kung ikaw ay galit tulad ni Noel? Isulat ang iyong sagot sa ibaba.

Ihambing ang iyong sagot doon sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 43 ng modyul na ito.



Alamin Natin

Alam mo ba kung ano ang **kakaniyahang katangian**? Ang **kakaniyahang katangian** ay ang ating pagkilos o gawi pag nakaranas tayo ng totoong damdamin sa isang kalagayan na naganap. Halimbawa, ang ibang tao ay kinakagat ang kanilang kuko kung sila ay kinakabahan. Ang **kinakabahan** ay isang damdamin na naramdaman at ang **pagkagat sa kuko** ang kakaniyahang katangian. Ano pa ang ibang kakaniyahang katangian na naramdaman mo kung ikaw ay kinakabahan? Ikaw ba ay naglalakad, parot parito o hinahakbang ang sahig.? O nauupo ka na lang ng tahimik at nagpapawis na maigi?



Subukan Natin Ito

Subuking ipantay ang kakaniyahang katangian sa Hanay A sa mga damdamin sa Hanay B. Gumuhit ng linya para pagugnayin ang magkapares.

A
Umiiyak
Sumusuntok at may tinatamaang bagay
Tumatawa ng malakas
Kinakabahan at hinahakbang ang sahig
Namumula

B
Kahihyan
Nagtataka
Galit
Kinakabahan
Kalungkutan

Ihambing ang iyong mga sagot doon sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 43 sa modyul na ito.

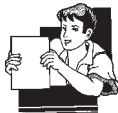


Pagisipan Natin Ito

Punuin ang mga sumusunod na talata. Sundin ang halimbawa.

1. Kung ako'y galit, sinisigawan ko ang taong aking kinagagalitan.
2. Kung ako'y malungkot, ako ay _____
3. Kung ako'y napukaw, ako ay _____
4. Kung ako'y takot, ako ay _____
5. Kung ako'y masaya, ako ay _____
6. Kung ako'y kinakabahan, ako ay _____

Ihambing ang inyong sagot sa halimbawang sagot doon sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 44 sa modyul na ito. Kailangan ito'y kapareho ng ibinigay sa pahina 43. Maaari mo ring ipakita ang iyong mga sagot sa iyong Namamahala sa pagtuturo.



Alamin Natin

Mayroong iba't ibang kakaniyahang katangian sa iba't ibang damdamin. Mayroon ding kanaisnais at di-kanaisnais na kakaniyahang katangian. Ang halimbawa ng di-kanaisnais na kakaniyahang katangian ay ang pagpalo sa tao kung ikaw ay galit. Ang halimbawa ng kanaisnais na kakaniyahang katangian ay ang pagngiti sa mga tao kung ikaw ay masaya.

Makakapagbigay ka ba ng halimbawa ng mga kanaisnais na kakaniyahang katangian? Paano ang mga di-kanaisnais na kakaniyahang katangian?



Tandaan Natin

- ◆ Ang ating mga **ugali** ay siyang pinagkakaiba natin sa ibang tao. Ito ay ang mga katangian na ginagawa tayong kaiba. Tandaan na mayroong kanaisnais at di-kanaisnais na mga ugali.
- ◆ Ang **damdamin** ang siya nating *nararamdaman*, ang ating tugon-kilos sa iba't ibang pangyayari na ating nararanasan. Katulad ng mga ugali, mayroong kanaisnais at di-kanaisnais na damdamin. Tandaan na nararamdaman natin ang iba't ibang damdamin sa iba't ibang kalagayan.
- ◆ Ang **kakaniyahang katangian** ay kung paano tayo umasal o tumugon-kilos pag nararamdaman natin ang totoong damdamin. Halimbawa, ang ibang mga tao ay sumisigaw pag sila'y nagagalit. Ang *galit* ay damdaming nararamdaman, at ang *pagsigaw* ay isang kakaniyahang katangian.



Alamin Natin Ang Iyong Mga Natutuhan

Bago mo matapos pagaralan ang modyul na ito, kunin ang madaling pagsusulit sa ibaba para malaman kung gaano ang iyong natutuhan sa araling ito.

A. Lagyan ng tsek (4) kung ang ugali ay kanaisnais at ekis (x) kung di-kanaisnais.

_____ 1. Selos

_____ 2. Mayabang

_____ 3. Magiliw tumanggap

_____ 4. Matapat

_____ 5. Tamad

B. Bilugan ang titik ng pinakamahusay na sagot.

1. Ang pinakamalapit na kamganak ay namatay. Anong damdamin ang nararamdaman mo?
 - a. kalungkutan
 - b. Tuwa
 - c. Pagkapukaw
 - d. Takot

2. Ang iyong ina ay maysakit. Anong damdamin ang iyong nararamdaman?
 - a. Kaligayahan
 - b. Pagkainip
 - c. Di-maligaya
 - d. Napahiya

3. Pinagbintangan ka ng iyong kapitbahay ng pagnanakaw ng kanyang mga manok. Anong damdamin ang iyong nararamdaman?
 - a. Kaligayahan
 - b. Galit
 - c. Pagkilala ng utang na loob
 - d. Katuwaan

4. Ang iyong kapatid ay humihingi ng tulong para gawin ang kaniyang gawaing pantahanan. Ang gagawin mo ay _____
 - a. sisi gawan ang kapatid na huag siyang abalihin.
 - b. maging mapagpasensiya at tulungan ang kapatid sa gawaing pantahanan.
 - c. sasabihin sa kaniya na humiling sa iba na tulungan siya.
 - d. huwag siyang pansinin.

5. Hinahamon ka ng isang lasing na labanan siya. Ang gagawin mo ay _____
 - a. makikipaglaban sa kaniya
 - b. hindi mo siya papansinin
 - c. sisigawan mo siya
 - d. hihilingin sa mga kaibigan na pagtulungan nila

Ihambing ang iyong mga sagot doon sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 44 ng modyul na ito. Gaano ka kagaling? Nakuha mo ba lahat ng tamang mga sagot?

Kung nakuha mo lahat ang tamang sagot, binabati kita! Marami kang natutuhan sa araling ito.

Kung ang iskor mo ay 8 o 9, mabuti! Kailangan mo lang ay ibalik-aral ang bahagi na nakita mong mahirap sa modyul na ito.

Subalit , kung ang iskor ay 7 o mas mababa, kailangang ibalik aral ang buong aralin para maintindihang maigi.



Ibuod natin

- ◆ Para maintindihang maigi ang iyong sarili, kailangang kilalanin ang iyong mga **kinagigiliwan, ang gusto mo at di-gusto**. Kailangan mo ring kilalanin ang **ugali**, at maintindihan mo ang mga **damdamin at kakaniyahang katangian**.
- ◆ Ang mga **kinahihiligan** ay mga gawain na gusto mong gawin dahil nagbibigay ito ng katuwaan at kasiyahan
- ◆ Ang mga **gusto** ay mga bagay na kinagigiliwan mo. Maaaring ang pagkaing gusto mong kainin, ang mga bagay na gusto mong gawin, at iba pa.
- ◆ Ang mga **di-gusto** ay mga bagay na di mo gusto o ayaw mong gawin. Tandaan na ang di-gusto ay kabaligtaran ng gusto.
- ◆ Ang mga **ugali** ay mga kalidad na pinagkakaiba mo sa ibang tao.
- ◆ Ang **damdamin** ay kung ano ang nararamdaman mo sa totoong kalagayan.
- ◆ Ang **kakaniyahang katangian** ay kung paano ang iyong gawi o kilos pag naramdaman mo ang totoong damdamin.



Anu-ano Na Ang Mga Natutuhan Mo

Bago mo matapos ang araling ito, kunin ang madaling pagsusulit sa ibaba para malaman kung gaano ang iyong natutuhan sa modyul na ito.

A. Tingnan ang listahan sa ibaba. Piliin ang mga bagay na pinakagigiliwan mo at isulat ang mga ito sa loob ng kahon.

- ◆ Paghahardin
- ◆ Pagluluto
- ◆ Isport
- ◆ Pampamahalaan
- ◆ Gumagawa ng yaring kahoy
- ◆ Nagbabasa
- ◆ Nangingisda
- ◆ Nananahi o naggagantsilyo
- ◆ Naglalakbay
- ◆ Nagsusugal

Ang Aking Mga Kinagigiliwan

Kung mayroon ka pang ibang kinagigiliwan pero wala sa listahan, isulat mo sa ibaba.

B. Basahin ng maigi ang mga talata. Punuin ang patlang ng **gusto** kung ito ay bagay na gusto mo at **di-gusto** kung ito ay mga bagay na ayaw mo o di-gusto.

1. _____ kong mapagisa.
2. _____ ang mga magigiliw at palakaibigang tao.
3. _____ ang mga mainit at maanghang na pagkain.
4. _____ magsuot ng pormal na damit.
5. _____ umawit at sumayaw.

C. Isulat sa ibaba ang 5 ugali na tinataglay mo. Gamiting ang patlang na nakalaan sa ibaba.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

D. Isulat ang 5 mga damdamin na iyong naramdaman sa buhay mo. Gamitin ang patlang na nakalaan.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

E. Ano ang gagawin mo kung ikaw ay nasa mga sumusunod na kalagayan?

1. Sinira ng kapitbahay mo ang inyong bakod

2. Ikaw ay nanalo ng pambansang timpalak sa pagawit.

3. Nakita mo ang iyong paboritong artistang lalaki.

4. Binigyan ka ng regalo ng iyong kaibigan noong kaarawan mo.

5. Mayroong sunog sa inyong lugar.

Natapos mo bang saguting lahat ang mga katanungan? Siguruhin mo na nasagot mo lahat, at pagkatapos ay ipakita ang iyong gawa sa iyong Namamahala sa Pagtuturo. Susuriin niya ang iyong mga sagot at sasabihin sa iyo kung handa ka na sa susunod na modyul. Maaari din gamitin ninyong dalawa ang mga sagot bilang gabay para malaman kung anong uring tao ka.



Batayan sa Pagwawasto

A. Anu-ano Na Ang Mga Alam Mo (*pahina 2*)

Halimbawang Sagot:

1. Ang mga kinagigiliwan ko ay pagluluto, pananahi at paghahardin.
2. Gusto ko ang palakaibigan at magiliw na tao
3. Di ko gusto ang magiinom, magsusugal at maninigarilyo.
4. Ang mga ugaling taglay ko ay kabaitan, matiyaga at masikap.
5. Ang mga halimbawa ng mga positibong damdamin ay kaligayahan, pagtanaw ng utang na loob at pagmamahal.
6. Ang halimbawa ng mga negatibong damdamin ay galit, inggit at selos.
7. Pag ako'y galit, ako ay umaalis at sinisikap kong maigi na maging mahinahon ako.
8. Kung ako'y napukaw, hindi ako makatulog at makakain.
9. Kung ako'y masaya, nginingitian ko ang bawat isa.
10. Kung ako'y nagaalaala, ako'y kinakabahan at kinakagat ko ang aking mga kuko.

Ito ay mga halimbawang lamang ng mga sagot. Ang iyong mga sagot ay maaaring kaiba dahil sa ikaw ay ibang tao.

B. Aralin 1

Pagisipan Natin Ito (pahina 6)

Halimbawang Sagot: Ang mga gawain na pinaka-kinagigiliwan ko ay paghahardin dahil sa gusto kong magalaga ng mga halaman. Hindi, ako ay hindi mahilig sa musika tulad ni Marlon. Mas gusto kong magbasa kaysa sa umawit.

Pagisipan Natin Ito (pahina 8)

Halimbawang Sagot: Kung ako ang ina ni Marlon, hindi ko siya pipilitin na pumunta sa pagtitipon. Hahayaan ko siyang maglagi sa bahay kung ito ang gusto niya.

Subukan Natin Ito (pahina 9)

Halimbawang Sagot: Palagay ko ay walang masama kay Marlon. Hindi gawang masama kung ang isang tao ay gustong mapagisa. Ang mga tao ay may kanya-kanyang pansariling kagustuhan.

Pagisipan Natin Ito (pahina 11)

Halimbawang Sagot: Ang mga bagay na di ko gusto ay ang paninigarilyo, paginom at pagsusugal.

C. Aralin 2

Pagisipan Natin Ito (pahina 17-18)

Halimbawang Sagot:

1. a. Tatanungin ko sila kung may nagawa akong kamalian.
2. c. Malulungkot ako sa pagkawala ng aking alagang aso.

3. b. Sasabihin ko na di-tama ang kumuha ng gamit ng walang pahintulot.
4. a. Tatangkilikin ko at tutulungan siya na makahanap ng bagong pagkakakitaan.
5. c. Tutulungan ko ang aking kapitbahay sa abot ng aking makakaya.

Pagaralan at Suriin Natin Ito (pahina 19-20)

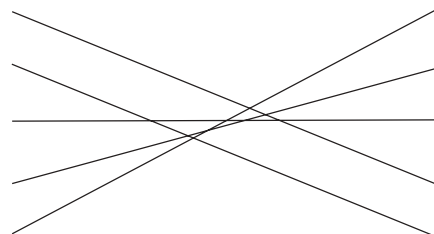
- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. marahas | 6. mapagpakumbaba |
| 2. makatotohanan | 7. matiyaga |
| 3. mariin | 8. mayabang |
| 4. mainggitin | 9. masikap |
| 5. tamad | 10. maypananagutan |

Subukan Natin Ito (pahina 21-22)

Pangkat 1

A

Masikap
Makatotohanan
Matiyaga
Maawain
Marahas



B

Gumagamit ng puwersa para manakit ng pisikal
Nakakapagbigay, maunawain at mayroon awa sa kapwa
Ipinakikita ang hinahon at pagsupil sa sarili
Ipinakikita ang patuloy at taimtim na pagkalinga at sikap
May ugaling laging nagsasabi ng totoo

Pangkat 2

A

Tamad

May pananagutan

Inggit

Mayabang

Mapagpakumbaba

B

Hindi gustong gumawa o magtrabaho

Sanay magyabang tungkol sa sarili

Damdam o pagpapakita ng inggit

Hindi mayabang, mabini at di-mapagpasikat

Kayang pamahalaan o patnugutanMariin

Pagisipan Natin Ito(pahina 22)

2.

Magagandang Ugali

makatotohanan masikap matiyaga

mariin mapagpakumbaba

Masasamang Ugali

mapusok tamad mapagmalaki

mainggitin mayabang

Pagisipan Natin Ito (pahina 24)

Halimbawang Sagot:

1. May sinabi si Arlene na masama tungkol kay Lisa kaya nasaktan si Lisa.
2. Bukod sa sakit, nagalit si Lisa.
3. Oo, Palagay ko ay tama na maging maligaya kapag pinatawad ka ng kaibigan mo.
4. Napukaw ang mga babae habang pinaguusapan nila ang tungkol sa piyesta.

5. a. Sakit = Ako ay nasasaktan kung pinapaggalitan ako ng ina ko sa harap ng aking mga kaibigan.
 b. galit =
 c. Maligaya = Maligaya ako kung nagkakaroon ako ng mga bagong kaibigan.
 a. Napukaw = Ako ay napukaw ng makita ko ang mga pinsan ko na nakatira sa siyudad.

Subukan Natin Ito (pahina 25)

Kanaisnais na mga Damdamin

Paggiliw	Kasiyahan	Nakakalugod
Kasiyahan	Kagalakan	Kasayahan
Pagmamahal	Pakikiramay	Kasabikan

Di-kanaisnais na mga Damdamin

Kapaitan	Matinding galit
Walang kakayahan	Pagdadalamhati
Bagabag	

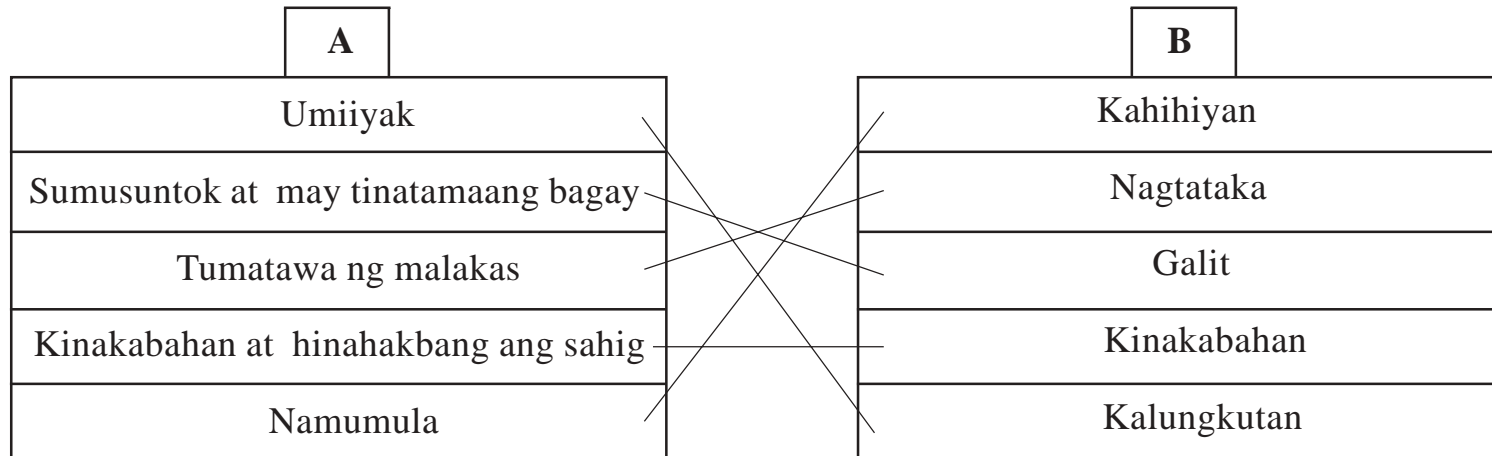
Alamin Natin (pahina 26)

Puede kang pumili ng damdamin sa bawat kalagayan. Lahat ng damdamin ibinigay ay angkop sa mga kalagayan.

Pagisipan natin Ito (pahina 29)

Halimbawang Sagot: Pag ako’y nagagalit, ako ay umaalis at isinisikap kung maigi na maging mahinahon. Hindi ako nakikipagaway tulad ni Noel.

Subukan Natin Ito (pahina 30)



Pagisipan Natin Ito (pahina 31)

Mga halimbawang sagot :

1. Pag ako'y malungkot, ako ay *umiiyak*
2. Pag ako'y napukaw, *hindi ako makakain at makatulog.*
3. Pag ako'y takot, *ako ay nagdarasal.*
4. Kung ako'y masaya, *ako ay ngumingiti at binabati ang bawat isa na kakilala ko.*
5. Pag ako'y kinakabahan, *ako ay nanginginig at kinakagat ko ang aking mga kuko.*

Alamin natin Ang Iyong mga N atutuhan (pahina 32-34)

- A. 1. 8 Ang pagiging **seloso** ay isang di-kanaisnais na ugali.
2. 8 Isang di kanaisnais na ugali ang pagiging **mayabang**.
3. 4 Ang pagiging **bukas loob** ay isang kanaisnais na ugali.
4. 4 Ang pagiging **marangal o pagkamarangal** ay kanaisnais na ugali.
5. 8 Ang **katamaran o pagiging tamad** ay di kanaisnais na ugali.
- B. 1. a. Ang **kalungkutan** ay isang damdamin na nararamdaman pag ang isang tao na malapit sa atin ay namatay.
2. c Dapat ay **hindi ka masaya** kung ang ina mo ay maysakit.
3. b Ang **galit** ay damdamin na dapat maramdaman mo kapag ang isang tao ay pinagbintangan ka na nagnakaw.
4. b Dapat ay **matiyaga** ka sa iyong kapatid na babae at tulungan siya sa kanyang gawaing bahay.
5. b Kapag ang isang lasing ay hinamon ka ng away- **hu'ag** mo siyang **pansinin!**



Talahulugan

Bagabag Nangangamba at di-mapalagay

Asal Kung paano ang gawi ng isang tao

Kapaitan Sakit o hinanakit

Matapang Walang gulat

Kawalan ng pagasa Kawalan ng tiwala

Tapat Matapat sa pagsasabi kung ano ang nararamdaman

Bangis Matinding galit

Kasakiman Mapagangkin sa mga gamit o sa gamit ng iba

Dalamhati Kapighatian

Maramot Walang pakialam sa kapwa

Kapighatian Pagdurusa, kalungkutan o dalamhati lalo na kung nawalan ng mahal sa buhay



Sanggunian

Character Education network. What is character education? *Character Traits* <<http://charactered.net/main/traits.asp>>. May 6, 2001, date accessed.

Character Traits. *What do you stand for?* <<http://cte.jhu.edu/techacademy/web/bair/charactertraitspage.htm>>. May 6, 2001, date accessed.

Godly Character Traits. <<http://truegrace.org/character/godly/index.htm>>. May 6, 2001, date accessed.

Ungodly Character Traits. <<http://truegrace.org/character/ungodly/index.htm>>. May 6, 2001, date accessed.

