

**1<sup>ST</sup> QUARTERLY ASSESSMENT**  
**GMRC 5**  
SY 2025-2026

Name: \_\_\_\_\_  
Section: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_  
Teacher: \_\_\_\_\_

Panuto: Basahing mabuti ang bawat tanong. Piliin ang letra ng tamang sagot.

1. Ano ang ibig sabihin ng pagkakaroon ng kamalayan sa sarili?
  - A. Pagpapanggap na alam ang lahat
  - B. Pag-unawa sa damdamin, ugali, at kilos ng sarili
  - C. Pagtuturo sa iba kung ano ang tama
  - D. Pagsunod sa inuutos ng kaibigan
  
2. Alin sa mga sumusunod ang nagpapakita ng kaalaman sa sarili?
  - A. Pagkopya sa sagot ng iba
  - B. Pagkilala sa sariling kakayahan at kahinaan
  - C. Pagpapabaya sa sarili
  - D. Pag-iwas sa responsibilidad
  
3. Bakit mahalaga ang pag-alam sa sarili mong damdamin?
  - A. Upang mas lalong magalit
  - B. Upang malaman kung paano sisihin ang iba
  - C. Upang matutong kontrolin ang kilos at desisyon
  - D. Upang mapahanga ang iba
  
4. Anong kilos ang nagpapakita ng pagtanggap sa sariling pagkukulang?

- A. Pagpapasisi sa iba
  - B. Pagpapanggap na walang mali
  - C. Paghingi ng tawad at pagsisikap na itama ito
  - D. Pag-iwas sa usapan
5. Paano mo mapauunlad ang sarili batay sa iyong mga natuklasan tungkol sa sarili mo?
- A. Patuloy na pagtuklas at pagtanggap ng mga puna
  - B. Pag-iwas sa mga kahinaan
  - C. Pagmamataas sa ibang tao
  - D. Pagkukumpara sa kapwa
6. Ano ang dapat gawin kapag nakakaramdam ng galit?
- A. Isigaw agad ang nararamdaman
  - B. Manakit ng kapwa
  - C. Huminga nang malalim at mag-isip bago kumilos
  - D. Umalis agad sa lugar
7. Paano mo malalaman na ikaw ay nalulungkot?
- A. Kapag gusto mong sumayaw
  - B. Kapag nawawalan ka ng gana at malungkot ang pakiramdam
  - C. Kapag gusto mong kumain ng marami
  - D. Kapag masayahin ka
8. Bakit mahalagang kilalanin ang sariling emosyon?

- A. Upang maunahan ang iba
- B. Upang makaiwas sa paggawa ng masama
- C. Upang maging mahina sa harap ng iba
- D. Upang takpan ito sa iba

9. Ano ang maaaring gawin kung nakakaramdam ng lungkot o pagkabigo?

- A. Magtago at umiwas sa lahat
- B. Ibaling sa pananakit ng iba
- C. Kausapin ang magulang o kaibigan tungkol sa nararamdaman
- D. Magalit sa sarili

10. Paano mo maipapakita na ikaw ay may kontrol sa iyong emosyon?

- A. Pagsigaw kapag galit
- B. Paninigaw sa kaklase
- C. Pakikipag-usap nang maayos kahit may saloobin
- D. Pagtakas sa problema

11. Ano ang kahulugan ng paggalang sa sarili?

- A. Pagpapakita ng kabastusan sa iba
- B. Pagkilala at pagpapahalaga sa sariling dignidad
- C. Pagsunod sa lahat ng gusto
- D. Pagpapanggap na mabait

12. Alin sa mga sumusunod ang nagpapakita ng paggalang sa iba?

- A. Pakikinig habang may nagsasalita
- B. Pagsingit sa pila
- C. Pagputol ng usapan
- D. Panlilibak sa kaibigan

13. Bakit mahalaga ang paggalang sa sarili?

- A. Upang magmukhang matapang
- B. Upang magkaroon ng tiwala sa sarili at igalang ng iba
- C. Para hindi mapansin ng iba
- D. Para maging mas magaling sa lahat

14. Ano ang maaaring epekto ng kawalan ng respeto sa kapwa?

- A. Pagkakaroon ng tiwala
- B. Pagkakaroon ng masayang samahan
- C. Alitan at pagkasira ng ugnayan
- D. Pagpapalawak ng kaalaman

15. Paano ipinapakita ang paggalang sa opinyon ng iba kahit hindi sang-ayon?

- A. Pagtatalo hanggang manalo
- B. Pakikinig nang may pag-unawa at paggalang
- C. Pagpalit ng paksa agad
- D. Pagtahimik lang nang hindi nakikinig

16. Anong pag-uugali ang dapat iwasan upang mapanatili ang respeto sa sarili at kapwa?

- A. Pakikinig sa iba
- B. Pagpapahayag ng damdamin
- C. Paninira at panlalait
- D. Paghingi ng tawad

17. Ano ang ibig sabihin ng mabuting pagpapasya?

- A. Pagpili ng pinakamadaling gawin
- B. Pagpili batay sa damdamin lamang
- C. Pagpili ng tama ayon sa halaga at kabutihan
- D. Pagsunod sa utos ng barkada

18. Alin sa mga sumusunod ang nagpapakita ng mabuting pagpapasya?

- A. Pangungopya sa pagsusulit
- B. Pagtulong sa nangangailangan kahit walang kapalit
- C. Pagsisigaw sa magulang
- D. Pagpapaliban ng mga gawain

19. Bakit mahalaga ang pagpapasya batay sa tama at mali?

- A. Upang mapuri ng iba
- B. Upang maiwasan ang pagkakamali at makabuo ng tiwala
- C. Para hindi mapansin
- D. Upang masunod ang lahat ng gusto

20. Paano makatutulong ang pagpapahalaga sa paggawa ng desisyon?

- A. Ginagabayan nito ang paggawa ng tamang hakbang
- B. Nagdudulot ito ng takot
- C. Nakagugulo ito sa isipan
- D. Walang epekto

21. Anong hakbang ang dapat gawin bago gumawa ng desisyon?

- A. Gawin agad kung anong gusto
- B. Sumunod sa kagustuhan ng barkada
- C. Pag-isipan ang maaaring resulta ng kilos
- D. Huwag na lang gumawa ng desisyon

22. Ano ang dapat tandaan sa bawat desisyong ginagawa?

- A. Walang epekto ito sa iba
- B. Ang desisyon ay personal lamang
- C. May pananagutan tayo sa ating mga desisyon
- D. Pwede itong bawiin kahit kailan

23. Ano ang ibig sabihin ng pagpapahalaga sa pamilya?

- A. Pag-iwas sa mga gawain sa bahay
- B. Pagpapakita ng pagmamahal, respeto, at pagtulong sa pamilya
- C. Pagsunod lamang kapag may kapalit
- D. Pagmamalaki sa sarili sa harap ng pamilya

24. Paano maipapakita ang respeto sa mga magulang?

- A. Pagsagot nang pabalang
- B. Pagsunod sa kanila nang may galit
- C. Pakikinig at pagsunod nang may paggalang
- D. Pagtatago ng sikreto

25. Bakit mahalaga ang pagtutulungan sa loob ng pamilya?

- A. Upang mas maraming problema
- B. Upang mas mapabilis ang mga gawaing bahay at mapanatili ang pagkakaisa
- C. Para makaiwas sa responsibilidad
- D. Para hindi magalit ang kapitbahay

26. Alin sa mga sumusunod ang nagpapakita ng tunay na pagmamahal sa pamilya?

- A. Pagbibigay ng mamahaling regalo lang tuwing okasyon
- B. Pagtulong sa gawaing bahay at pakikipag-usap nang may malasakit
- C. Paglalakwatsa kahit may gawain
- D. Pagtatago ng problema sa pamilya

27. Paano mo maipapakita ang pagiging responsable sa tahanan?

- A. Pagtatago kapag may utos
- B. Pag-aasikaso sa sariling gawain at pagtulong sa kapatid
- C. Paglalaro habang may gawain
- D. Pag-iiwas sa mga gawaing bahay

28. Ano ang maaaring epekto ng hindi pagtupad sa tungkulin sa pamilya?

- A. Masayang samahan
- B. Pagkakaroon ng alitan at hindi pagkakaintindihan
- C. Pagkakaroon ng mas maraming regalo
- D. Pagtaas ng tiwala sa sarili

29. Ano ang ibig sabihin ng pagmamalasakit sa kapwa?

- A. Pagpapakita ng malasakit at pagtulong sa iba
- B. Pagpapabaya sa pangangailangan ng iba
- C. Pagsarili sa lahat ng bagay
- D. Pag-iwas sa problema ng iba

30. Paano mo maipapakita ang pagmamalasakit sa isang kaibigang may problema?

- A. Pagtawanan siya
- B. Pakinggan siya at bigyan ng payo kung kinakailangan
- C. Sabihan na huwag maging mahina
- D. Iwasan siyang kausapin

31. Alin sa mga sumusunod ang hindi nagpapakita ng pagmamalasakit sa kapwa?

- A. Pagtulong sa matatanda sa pagtawid
- B. Pagbulig sa nasalanta ng sakuna
- C. Pagtangi sa pagtulong kahit may kakayahan
- D. Pakikiramay sa kaibigan



32. Bakit mahalaga ang pagmamalasakit sa kapwa sa isang komunidad?

- A. Upang makakuha ng gantimpala
- B. Upang mapansin ng lahat
- C. Upang mapatatag ang samahan at pagkakaisa
- D. Upang hindi mapagsabihan

33. Paano ka makatutulong sa mga nasalanta ng bagyo kahit estudyante pa lamang?

- A. Magsayang ng tubig
- B. Maging tahimik lang sa bahay
- C. Magbigay ng lumang damit o pagkain para sa kanila
- D. Iwasan ang pag-usapan ang sakuna

34. Ano ang maaaring maging epekto ng pagmamalasakit sa kapwa sa sarili?

- A. Pagkakaroon ng mababang tingin sa sarili
- B. Pagkakaroon ng tiwala sa sarili at magandang ugnayan sa iba
- C. Pagiging pabaya sa sariling pangangailangan
- D. Pagiging matigas ang damdamin

35. Ano ang isang simpleng paraan ng paggalang sa nakatatanda?

- A. Pagsagot sa kanila ng pabalang
- B. Pagbibigay-daan at paggamit ng po at opo
- C. Pagtawa kapag nagsasalita sila

D. Pag-iwas na tumingin sa kanila

36. Sino-sino ang tinutukoy na may awtoridad sa ating lipunan?

- A. Mga artista sa telebisyon
- B. Mga pulis, guro, at magulang
- C. Mga kaklase
- D. Mga tagapagbalita

37. Paano ipinapakita ang paggalang sa guro sa loob ng silid-aralan?

- A. Pakikinig habang nagtuturo
- B. Pagtatawanan habang nagsasalita
- C. Pagtulog sa klase
- D. Pagsigaw habang nagtuturo

38. Bakit mahalagang igalang ang may awtoridad?

- A. Dahil sila ang nagpaparusa
- B. Dahil sila ay nagbibigay ng gabay at proteksyon
- C. Dahil sila ay laging tama
- D. Dahil sila ay nakakatakot

39. Ano ang epekto ng pagiging bastos sa nakatatanda?

- A. Nagkakaroon ng magandang samahan
- B. Nawawala ang respeto ng iba
- C. Lumalaki ang tiwala ng guro
- D. Nadadagdagan ang kaibigan

40. Alin sa mga sumusunod ang hindi nagpapakita ng paggalang sa nakatatanda?

- A. Pagtulong sa kanilang dalahin
- B. Pagtawag sa kanila ng bastos na pangalan
- C. Pagbibigay ng upuan sa jeep
- D. Pagbati sa kanila tuwing umaga

41. Paano mo mapapanatili ang paggalang sa may awtoridad kahit hindi mo sila gusto?

- A. Pag-iwas sa kanila
- B. Pakikinig at pagtupad sa tama nilang utos
- C. Pagsalungat sa lahat ng kanilang sinasabi
- D. Pangungutya kapag nakatalikod

42. Ano ang nararapat gawin kapag pinagsabihan ng nakatatanda?

- A. Sumagot ng pabalang
- B. Makinig at magpasalamat sa paalala
- C. Tumalikod at umalis
- D. Pagtaasan ng boses

43. Ano ang ibig sabihin ng disiplina sa sarili?

- A. Pagtupad sa utos ng iba lamang
- B. Pagpapasya nang may sariling kontrol at responsibilidad
- C. Paglayo sa lahat ng tukso

D. Pagtangga sa lahat ng kasiyahan

44. Alin sa mga sumusunod ang nagpapakita ng disiplina sa sarili?

A. Paggawa ng takdang-aralin kahit walang bantay

B. Pagkopya sa sagot ng kaklase

C. Pagtulog sa klase

D. Paglalaro imbes na mag-aral

45. Bakit mahalaga ang disiplina sa sarili sa araw-araw na buhay?

A. Upang makaiwas sa responsibilidad

B. Upang laging makuha ang gusto

C. Upang maging responsable at mapagkakatiwalaan

D. Upang mapansin ng iba

46. Paano maipapakita ang disiplina sa sarili sa paggamit ng social media?

A. Pagbabahagi ng anumang naiisip

B. Pagpapakita ng respeto at pag-iwas sa paninira

C. Pagsali sa tsismis

D. Paglalagay ng maling impormasyon

47. Ano ang tamang gawin kung tinutukso ng barkada na lumiban sa klase?

A. Sumama para hindi mawalan ng kaibigan

B. Manahimik at sumama na rin

- C. Tumanggi at ipaliwanag ang kahalagahan ng pag-aaral
- D. Ipagkaila sa magulang

48. Ano ang maaaring mangyari kung walang disiplina sa sarili ang isang tao?

- A. Magiging maayos ang buhay
- B. Magkakaroon ng tiwala ng iba
- C. Magiging pabaya at hindi makakamit ang layunin
- D. Mas mapapamahal sa kapwa

49. Paano mo matutulungan ang sarili upang magkaroon ng disiplina?

- A. Pagtatakda ng layunin at pag-iwas sa tukso
- B. Paghintay na pagalitan muna bago kumilos
- C. Paggawa lamang kapag may premyo
- D. Pagsunod lamang kung may nagmamasid

50. Anong asal ang dapat pairalin upang mapanatili ang disiplina kahit walang nakakakita?

- A. Katapatan sa sarili at iba
- B. Pagpapanggap na masipag
- C. Pagsisinungaling kung kinakailangan
- D. Pagpapabaya sa tungkulin

## Answer Key

1. B
2. B
3. C
4. C
5. A
6. C
7. B
8. B
9. C
10. C
11. B
12. A
13. B
14. C
15. B
16. C
17. C
18. B
19. B
20. A
21. C
22. C
23. B
24. C

25. B

26. B

27. B

28. B

29. A

30. B

31. C

32. C

33. C

34. B

35. B

36. B

37. A

38. B

39. B

40. B

41. B

42. B

43. B

44. A

45. C

46. B

47. C

48. C

49. A

50. A