1ST QUARTERLY ASSESSMENT
GMRC 7
SY 2025-2026

Name: ______________________________ Date: __________________
Section: ____________________________ Teacher: _______________

PANUTO: Basahin at unawain ang bawat katanungan. Piliin ang letra ng tamang sagot.

1. Ano ang pangunahing tunguhin ng isip?
A. Magbigay ng damdamin
B. Magpasiya batay sa takot
C. Magkilatis ng tama at mali
D. Magpakita ng pag-ibig

2. Ang kilos-loob ay likas na naaakit sa:
A. Maliit na bagay
B. Anumang madali
C. Mabuti
D. Mapanganib

3. Bakit kailangang magtulungan ang isip at kilos-loob sa paggawa ng desisyon?
A. Dahil ito ang sinabi ng guro
B. Para mabilis ang pagpapasya
C. Upang makagawa ng mabuting pasya na nagmumula sa tamang kaalaman at malinis na intensyon
D. Para hindi mapagalitan

4. Alin sa sumusunod ang halimbawa ng paggamit ng isip sa pagpapasya?
A. Pagpili ng kaibigan dahil maganda ang damit
B. Pagpili ng pagkain dahil ito ang masarap
C. Pag-aaral muna bago maglaro upang makamit ang mataas na marka
D. Pagsunod sa lahat ng kaibigan kahit mali

5. Kung ang isang mag-aaral ay nagdesisyong hindi mangopya sa pagsusulit kahit mahirap ang tanong, anong gamit ng isip at kilos-loob ang kanyang ipinakita?
A. Isip lang
B. Takot
C. Malayang pasya na isinabuhay sa pamamagitan ng mabuting kilos
D. Inggit

6. Bilang mag-aaral, paano mo magagamit ang isip at kilos-loob sa paggawa ng araw-araw na desisyon?
A. Gagayahin na lang ang iba
B. Magpapasiya ayon sa damdamin lamang

File created by DepEdClick. Selling or republishing is strictly forbidden.

C. Magsusuri ng tama at mali bago kumilos
D. Magpapabaya na lang

7. Ano ang ibig sabihin ng dignidad?
A. Antas ng edukasyon
B. Katayuan sa buhay
C. Likas na halaga at karapatan ng tao bilang tao
D. Galing sa talento

8. Ang dignidad ng tao ay:
A. Depende sa edad
B. Nakukuha sa posisyon sa lipunan
C. Pantay-pantay sa lahat ng tao
D. Para lang sa mayayaman

9. Paano mo maipapakita ang paggalang sa dignidad ng sarili?
A. Pagpapabaya sa sarili
B. Pagmamalaki ng yaman
C. Pagkilala sa sariling kakayahan at pagpapabuti ng sarili
D. Pagkukumpara sa iba

10. Bakit mahalaga ang paggalang sa dignidad ng kapuwa?
A. Upang makuha ang kanilang tiwala at respeto
B. Para matakot sila sa iyo
C. Para mas maging sikat ka
D. Para hindi ka maiba

11. Alin sa mga sumusunod ang nagpapakita ng paggalang sa dignidad ng kapuwa?
A. Pagtawa sa may kapansanan
B. Pagbubulyaw sa matanda
C. Pagtulong sa kaklaseng hirap sa aralin
D. Pagmamataas sa kaibigan

12. Paano mo maipakikita ang pagkilala sa dignidad ng pamilya sa pang-araw-araw?
A. Pagsunod sa magulang na may paggalang
B. Pag-iiwas sa kanila sa bahay
C. Pagtatalo sa mga magulang
D. Pagpapakita ng pagsuway

13. Ang salitang value ay nagmula sa Latin na:
A. Virtus
B. Valore
C. Vir
D. Veritas

14. Ano ang ibig sabihin ng virtue batay sa salitang pinagmulan nito na virtus?

File created by DepEdClick. Selling or republishing is strictly forbidden.

A. Pagiging masaya
B. Pagiging mayaman
C. Pagiging tao, matatag, at malakas
D. Pagiging sikat

15. Paano nakaaapekto ang pagpapahalaga sa ating pagpapasya?
A. Ito ay nagpapabagal ng desisyon
B. Nagsisilbing batayan sa pagpili ng mabuti at tama
C. Wala itong epekto
D. Ginagamit lamang sa paaralan

16. Ano ang kahulugan ng pakikipagkapuwa ayon sa talakayan?
A. Pagpapanggap upang makibagay
B. Pagpapakita ng pagiging mas mataas sa iba
C. Pagmamalasakit, pakikiramay, at pagiging mapagpatuloy
D. Pag-iwas sa ibang tao

17. Paano mo maipapakita ang isang birtud sa pang-araw-araw na buhay bilang isang mag-aaral?
A. Pagtatago ng pagkakamali
B. Pag-aaral ng mabuti at pagtulong sa kaklase na nahihirapan
C. Pagpapabaya sa responsibilidad
D. Pag-iwas sa grupo ng kaibigan

18. Alin sa sumusunod ang pinakamainam na halimbawa ng paggamit ng pagpapahalaga sa pagkilos?
A. Pagsunod lamang kapag may guro
B. Paggawa ng tama kahit walang nakakakita
C. Paggamit ng shortcut para matapos agad ang gawain
D. Pagkopya ng gawa ng iba

19. Ano ang tawag sa pagsasabuhay ng kabutihang asal, disiplina, at responsibilidad batay sa mga pagpapahalaga?
A. Batas
B. Pagkakamali
C. Virtue
D. Pasya

20. Alin sa mga sumusunod ang hindi kabilang sa epekto ng pagsasabuhay ng virtue at values ayon sa aralin?
A. Pagtaas ng kamalayan sa sarili
B. Pagiging mapagmataas
C. Pagpapabuti ng ugnayan sa kapuwa
D. Pagtulong sa tagumpay sa buhay

21. Bakit mahalagang isabuhay ang mga pagpapahalaga sa araw-araw?
A. Para makaiwas sa guro
B. Upang mapalalim ang pakikipagkapuwa at sariling pag-unlad
C. Para sa mababang marka

File created by DepEdClick. Selling or republishing is strictly forbidden.

D. Para magmukhang mabait

22. Paano nakatutulong ang pagpapakita ng sensitibong damdamin sa kapuwa?
A. Nagdudulot ito ng paglayo
B. Nakapagpapalalim ng malasakit at pag-unawa sa iba
C. Hindi ito mahalaga
D. Nakakapinsala sa relasyon

23. Kung ang iyong kaklase ay may problema at nalulungkot, ano ang dapat mong gawin ayon sa prinsipyo ng pakikipagkapuwa?
A. Iwasan siya
B. Tawanan siya
C. Kaibiganin at alukin ng tulong
D. Sabihing huwag umiyak

24. Paano mo maipapakita ang disiplina sa sarili sa isang gawaing pampaaralan?
A. Gagawin lamang kapag may test
B. Aayusin ang gawain sa tamang oras kahit walang paalala
C. Magpapabaya at mag-aasa sa iba
D. Mag-aabang ng kopya

25. Ano ang pangunahing kahulugan ng pananampalataya sa Diyos?
A. Paniniwala sa swerte
B. Pagtitiwala sa sariling lakas lamang
C. Matatag na pananalig sa Diyos sa lahat ng pagkakataon
D. Paghiling ng maraming bagay

26. Ang pananampalataya sa Diyos ay isang:
A. Gawaing pampalipas oras
B. Personal at espirituwal na pananalig na nagtutulak sa paggawa ng tama
C. Tanging gawain tuwing Linggo
D. Pag-iwas sa problema

27. Bakit mahalaga ang pananampalataya sa panahon ng pagsubok?
A. Para may masisisi
B. Para takasan ang problema
C. Ito ang nagbibigay lakas ng loob at pag-asa
D. Para laging humingi ng tulong

28. Paano ipinapakita ang pananampalataya sa Diyos sa araw-araw?
A. Sa pamamagitan ng panghuhusga
B. Sa pagdarasal, pagtulong, at paggawa ng mabuti kahit mahirap ang sitwasyon
C. Sa pagtatalo sa kapuwa
D. Sa paglimot sa mga turo

File created by DepEdClick. Selling or republishing is strictly forbidden.

29. Kung ikaw ay may pinagdaraanan, paano mo maipapakita ang iyong pananampalataya sa Diyos?
A. Magagalit sa lahat
B. Magpapabaya sa sarili
C. Mananatiling matatag at magtitiwala sa Diyos habang kumikilos para masolusyunan ito
D. Tatakasan ang problema

30. Paano mo mahihikayat ang iba na palakasin ang kanilang pananampalataya?
A. Sabihan silang mahina sila
B. Turuan silang magsisi palagi
C. Ibahagi ang iyong karanasan at hikayatin silang magdasal at kumilos nang may tiwala
D. Pilitin silang sumunod sa iyo

31. Ano ang ibig sabihin ng pagtitipid?
A. Pagbili ng mamahaling bagay
B. Paglalaan ng sobrang pera sa luho
C. Maingat na paggamit at paglaan ng mga yaman tulad ng pera, oras, at pag-aari
D. Pagpapabaya sa sariling pangangailangan

32. Ang pag-iimpok ay isang paraan upang:
A. Magpakitang-tao
B. Gumastos nang labis
C. Maghanda para sa kinabukasan
D. Mangutang nang marami

33. Bakit mahalaga ang pag-iimpok kahit maliit ang kita?
A. Upang may maipangyabang sa iba
B. Para makabili ng mamahaling gamit
C. Dahil hindi hadlang ang kita sa disiplina at layuning makaipon
D. Para hindi na kailangan ng trabaho

34. Alin sa sumusunod ang nagpapakita ng pagtitipid?
A. Pagbili ng gamit na hindi kailangan
B. Pagpapaliban ng paggastos para sa mahalagang bagay
C. Paglalakwatsa araw-araw
D. Pag-utang nang walang plano

35. Paano mo maipapakita ang responsableng pangangasiwa sa biyaya ng Diyos?
A. Pagwawaldas ng pera
B. Pagpapabaya sa bagay na binili
C. Pagtitipid at pag-iimpok upang makatulong sa pamilya sa oras ng pangangailangan
D. Pag-abuso sa mga gamit sa bahay

File created by DepEdClick. Selling or republishing is strictly forbidden.

36. Alin sa mga sumusunod ang hindi magandang asal kaugnay ng pagtitipid?
A. Paglalagay ng sobra sa alkansiya
B. Pagbili ng gamit na mahalaga sa mas mababang halaga
C. Pagbili ng hindi kailangan gamit ang perang dapat inimpok
D. Pagtulong sa pamilya gamit ang naimpok

37. Alin sa mga sumusunod ang isang halimbawa ng natural na kalamidad sa Pilipinas?
A. Traffic jam
B. Lindol
C. Pagtataas ng presyo
D. Pagkawala ng internet

38. Ano ang tawag sa biglaang pagbaha dulot ng malakas na ulan sa loob ng maikling panahon?
A. Heatwave
B. Flash flood
C. Drought
D. Tsunami

39. Bakit mahalaga ang paghahanda sa panahon ng kalamidad?
A. Para hindi mainip
B. Para makaiwas sa paaralan
C. Upang mabawasan ang pinsala sa sarili at sa iba
D. Para masubukan ang lakas ng katawan

40. Anong epekto ng kalamidad ang hindi pisikal?
A. Pagkasira ng bahay
B. Pagkawala ng gamit
C. Trauma o takot sa muling pag-ulit ng sakuna
D. Pagkawasak ng tulay

41. Paano ka dapat tumugon kung may paparating na bagyo ayon sa tamang pagpapahalaga?
A. Manood muna ng TV bago kumilos
B. Mag-impake ng go-bag at sundin ang paalala ng awtoridad
C. Maglaro sa labas habang maulan
D. Mag-post sa social media ng walang tamang impormasyon

42. Bilang mag-aaral, paano mo maipakikita ang pananagutan sa panahon ng sakuna?
A. Mananatiling alerto at tutulong sa kapamilya
B. Magpapabaya sa sarili
C. Tatakbo sa gitna ng baha
D. Hihintayin ang utos ng lahat bago gumalaw

43. Ang pagtulong sa kapwa ay isang:
A. Karapatan

File created by DepEdClick. Selling or republishing is strictly forbidden.

B. Tungkulin panlipunan at pansibiko
C. Gantimpala
D. Paglibang lamang

44. Alin sa sumusunod ang halimbawa ng maayos na paggamit ng pampublikong ari-arian?
A. Pagguhit sa pader ng paaralan
B. Pagtapon ng basura sa tamang basurahan sa parke
C. Pagsira ng silya sa silid-aralan
D. Pag-uwi ng gamit ng paaralan

45. Bakit mahalaga ang paggalang sa karapatan at dignidad ng iba?
A. Upang tayo ay purihin
B. Para hindi tayo pagalitan
C. Dahil ito ay batayan ng makataong ugnayan at pagkakaisa
D. Para makaiwas sa responsibilidad

46. Ang pagtatanim ng puno at tamang pagtatapon ng basura ay halimbawa ng:
A. Karapatan sa kalikasan
B. Tungkulin sa pamahalaan
C. Pangangasiwa sa likha ng Diyos
D. Pakikialam sa kapaligiran

47. Paano mo maipapakita ang matapat na paglilingkod bilang estudyante?
A. Pagpapasa ng gawa ng iba
B. Pagliban sa klase nang walang dahilan
C. Pagpasok sa tamang oras at pagsunod sa mga alituntunin
D. Pagtatago ng takdang-aralin

48. Bilang isang kabataan, paano ka makatutulong sa pagsunod sa batas sa iyong komunidad?
A. Pagwawalang-bahala sa mga alituntunin
B. Pagpapakalat ng tsismis
C. Pagpapakita ng mabuting halimbawa sa pagsunod sa tamang tawiran
D. Pagtatakbo sa lansangan

49. Ang isang mag-aaral ay kilala sa pagiging matipid, may disiplina sa sarili, at laging tumutulong sa kanyang mga kaklase sa panahon ng sakuna. Alin sa mga sumusunod na pagpapahalaga ang kanyang isinasabuhay?
A. Pananampalataya, katapatan, at dangal
B. Paggalang, pagtitiis, at kalayaan
C. Pagtitipid, pananagutan, at malasakit sa kapuwa
D. Pagkamaginoo, karunungan, at disiplina

50. Bilang isang mag-aaral, ano ang pinakamahalagang dapat mong gawin upang maipakita ang pagsasabuhay ng mga aral mula sa GMRC 7?
A. Sumunod lamang kapag may guro

File created by DepEdClick. Selling or republishing is strictly forbidden.

B. Mamuhay nang may disiplina, pananampalataya, paggalang, at pagkakaisa sa araw-araw
C. Magpakabait tuwing GMRC subject
D. Mag-aral lang para makapasa

File created by DepEdClick. Selling or republishing is strictly forbidden.

ANSWER KEY:

1. B
2. C
3. A
4. C
5. B
6. D
7. C
8. B
9. D
10. A
11. C
12. B
13. D
14. C
15. A
16. B
17. C
18. D
19. B
20. A
21. B
22. C
23. A
24. D
25. C
26. B
27. C
28. B
29. C
30. C
31. C
32. C
33. C
34. B
35. C
36. C
37. B
38. B
39. C
40. C
41. B
42. A
43. B
44. B
45. C
46. C
47. C

File created by DepEdClick. Selling or republishing is strictly forbidden.

48. C
49. C
50. B

File created by DepEdClick. Selling or republishing is strictly forbidden.