

MABABAANG PAARALAN NG SAN ROQUE
IKATLONG MARKAHAN - GMRC 2
LAGUMANG PAGSUSULIT (SUMMATIVE TEST IN GMRC 2)

Pangalan: _____

Iskor: _____

Baitang at Pangkat: _____ **Petsa:** _____

Panuto: Basahing mabuti ang bawat sitwasyon o katanungan. Piliin ang titik ng tamang sagot at isulat ito sa patlang bago ang bilang.

___ **1.** Alin sa mga sumusunod ang wastong paraan ng pangangalaga sa katawan na itinuturo ng pamilya bago kumain?

- A. Maghugas ng kamay gamit ang sabon at malinis na tubig
- B. Magpunas lamang ng kamay sa damit
- C. Maglaro agad sa hapag-kainan
- D. Isubo agad ang pagkain kahit may dumi ang kamay

___ **2.** Bago lumabas ng bahay upang maglaro, ano ang ipinapaalala ng pamilya upang mapangalagaan ang iyong kaligtasan?

- A. Sumakay sa likod ng mabilis na sasakyan
- B. Magsuot ng angkop na tsinelas o sapatos at huwag pumunta sa malayo
- C. Tumakbo sa gitna ng kalsada
- D. Makipag-away sa mga kalaro

___ **3.** Bakit mahalagang sundin ang mga gawi sa pangangalaga ng kalusugan na itinuturo ng ating pamilya?

- A. Upang magkaroon ng malusog na isip at katawan at makaiwas sa sakit
- B. Upang matulog na lamang buong araw
- C. Upang mapagalitan ng magulang
- D. Upang maging mabilis sa pagtakbo lamang

___ **4.** Ano ang mangyayari sa ating katawan kung hindi natin susundin ang payo ng pamilya tungkol sa pagkain ng masusustansyang gulay at prutas?

- A. Mabilis tayong tatangkad at lalakas
- B. Madali tayong magkakasakit at manghihina ang katawan
- C. Magiging laging masaya ang ating isip
- D. Hindi na tayo kailanman mapapagod

___ **5.** Gabi na ngunit gusto mo pang manood ng telebisyon. Paano mo isasagawa ang wastong pangangalaga sa kalusugan ayon sa gabay ng pamilya?

- A. Magtatago sa ilalim ng kumot habang nanonood
- B. Patayin ang telebisyon at matulog nang maaga upang makapahinga ang isip at katawan
- C. Umiyak hanggang sa payagan ng magulang
- D. Manood hanggang madaling-araw

___ 6. Inutusan ka ng iyong ina na magsepilyo ng ngipin pagkatapos kumain. Ano ang pinakamabuting kilos na dapat mong gawin?

- A. Sundin agad ang ina at magsepilyo nang maayos
- B. Magkunwaring nagsepilyo ngunit basain lamang ang sepilyo
- C. Tumanggi at sabihing bukas na lamang
- D. Magtago sa kwarto

___ 7. Nakatanggap ka ng magandang regalo mula sa iyong kaibigan sa iyong kaarawan. Anong damdamin ang iyong nararamdaman?

- A. Galit
- B. Saya
- C. Takot
- D. Lungkot

___ 8. Nasira ang paborito mong laruan habang naglalaro kayo ng iyong kapatid. Anong likas na damdamin ang maaari mong maramdaman?

- A. Takot
- B. Lungkot
- C. Gulat
- D. Saya

___ 9. Bakit mahalagang maunawaan at tanggapin ang sariling damdamin tulad ng galit o lungkot?

- A. Upang matutuhang kontrolin ang sarili at magkaroon ng pansariling disiplina sa pagkilos
- B. Upang manakit ng ibang tao kapag galit
- C. Upang maging dahilan ng pag-aaway sa bahay
- D. Upang makuha ang lahat ng gusto

___ 10. Kapag nakikiramdam ka ng labis na galit dahil hindi ka pinalaro ng iyong kalaro, paano nakatutulong ang pansariling disiplina?

- A. Tinutulungan ka nitong magmura at manuntok
- B. Tinutulungan ka nitong huminga nang malalim at magpakalma bago magsalita
- C. Tinutulungan ka nitong sirain ang mga laruan
- D. Tinutulungan ka nitong umiyak nang malakas

___ 11. Naramdaman mong galit ka dahil accidentally nabangga ng iyong classmate ang iyong mesa at natapon ang iyong tubig. Ano ang WASTONG pagtugon sa damdaming ito?

- A. Isigaw at itulak din ang classmate
- B. Huminga nang malalim, maging mahinahon, at sabihin sa kaniya nang maayos ang nangyari
- C. Umiyak at ipahiya ang classmate sa buong klase
- D. Kukunin ang kaniyang gamit at itatapon

___ **12.** Nalulungkot si Ben dahil hindi siya nakasama sa pamamasyal dahil may sakit siya. Ano ang dapat niyang gawin upang maipahayag nang totoo at wasto ang kaniyang damdamin?

- A. Magsinungaling at sabihing hindi naman siya nalulungkot
- B. Sabihin sa magulang nang tapat na nalulungkot siya at magpahinga na lamang upang gumaling
- C. Mag-amok at sirain ang kagamitan sa bahay
- D. Huwag kumain ng gamot bilang pagtatampo

___ **13.** Sina Maya at Lito ay naglalaro sa palaruan. Biglang natakot si Maya dahil sa malakas na kulog. Suriin kung alin sa mga sumusunod ang tamang kilos ni Maya batay sa kaniyang damdamin.

- A. Tumakbo paitaas sa mataas na puno
- B. Lumapit sa kaniyang kasama o nakatatanda at sabihing natatakot siya upang makahanap ng ligtas na lugar
- C. Tumayo sa gitna ng ulan at sumigaw
- D. Nagkunwaring matapang at tumawa nang malakas

___ **14.** Panoorin at suriin ang dalawang bata: Si Juan ay nagsasabi ng 'Nagalit ako kasi nasira ang lapis ko, pero okay lang papalitan ko na lang,' samantalang si Pedro ay nag-iiyak at naninipa. Sino ang nagpapakita ng magandang paglinang ng pansariling disiplina?

- A. Si Pedro lamang
- B. Si Juan lamang
- C. Silang dalawa
- D. Wala sa kanila

___ **15.** Kung ikaw ay nakakaramdam ng labis na takot bago magsalita sa harap ng klase, paano mo gagamitin ang wastong pagtugon at pansariling disiplina?

- A. Tumatakbo palabas ng silid-aralan
- B. Huminga nang malalim, sabihin sa sarili na kaya mo ito, at magpatulong sa guro
- C. Magkunwaring nahihilo upang makaiwas
- D. Huwag nang pumasok sa paaralan

SUSI SA PAGWAWASTOHAN (KEY TO CORRECTION)

Aytem	Tamang Sagot	Kasanayan / Pokus
1	A	Paraan ng pangangalaga sa kalusugan (Pamilya)
2	B	Paraan ng pangangalaga sa kaligtasan (Pamilya)
3	A	Kahalagahan ng pangangalaga sa kalusugan at isip
4	B	Epekto ng hindi pagpapanatili ng malusog na katawan
5	B	Pagsasakit/Pagsasakilos ng pangangalaga sa kalusugan
6	A	Pagsasakilos ng wastong gawi sa pangangalaga
7	B	Pag-isa-isa ng iba't ibang damdamin (Saya)
8	B	Pag-isa-isa ng iba't ibang damdamin (Lungkot)
9	A	Pag-uugnay ng damdamin sa pansariling disiplina
10	B	Pansariling disiplina sa pagkontrol ng kilos
11	B	Wastong pagtugon sa damdaming galit
12	B	Wastong pagtutugon at pagiging totoo sa damdamin

13	B	Pagsusuri ng kilos batay sa damdaming takot
14	B	Pagtataya sa pansariling disiplina at pakikipag-ugnayan
15	B	Paglalatap ng disiplina at wastong pagtugon sa takot

TALAHANAYAN NG ESPESIPIKASYON (TABLE OF SPECIFICATION - TOS)

Baitang 2 - GMRC 2 (Ikatlong Markahan)

Mga Kasanayang Pampagkatuto (Learning Competencies)	Rem.	Und.	App.	Ana.	Eva.	Cre.	Kabuuan	Bahagdan
1.a. Natutukoy ang mga paraan ng pangangalaga sa kalusugan na natutuhan sa pamilya	2 (Q1, Q2)	-	-	-	-	-	2	13.3%
1.b. Naipaliliwanag na ang pangangalaga sa kalusugan gabay ang pamilya ay mahalaga sa pagpapanatili ng malusog na isip at katawan	-	2 (Q3, Q4)	-	-	-	-	2	13.3%
1.c. Naisasakilos ang wastong	-	-	2 (Q5, Q6)	-	-	-	2	13.3%

pangangalaga sa kalusugan ng gabay ng pamilya								
2.a. Naiisa-isa ang iba't ibang damdamin	2 (Q7, Q8)	-	-	-	-	-	2	13.3%
2.b. Naiuugnay ang pag-unawa sa sariling damdamin sa paglinang ng pansariling disiplina sa mga kilos at pakikipag-ugnayan	-	2 (Q9, Q10)	-	-	1 (Q14)	-	3	20.0%
2.c. Nailalapat ang mga wastong pagtugon sa iba't ibang nararanasang damdamin	-	-	2 (Q11, Q12)	1 (Q13)	-	1 (Q15)	4	26.7%
KABUAN (TOTAL)	4	4	4	1	1	1	15	100%