MATATAG Kto10 Kurikulum Lingguhang Aralin	Paaralan:		Baitang:	
	Pangalan ng Guro:	DepEdClick	Asignatura:	GMRC
	Petsa at Oras ng Pagtuturo:	NOVEMBER 3-7, 2025	Kuwarter:	Kuwarter 3 / Linggo 1

	UNANG ARAW	IKALAWANG ARAW	IKATLONG ARAW	IKAAPAT NA ARAW
I. NILALAMAN, MGA PAMANTAYAN, AT MGA KASANAYANG PAMPAGKATUTO NG KURIKULUM				
A. Pamantayang Pangnilalaman	Natututuhan ng mag-aaral ang pag-unawa sa ugnayan ng sarili sa kapuwa.			
B. Pamantayan sa Pagganap	Naisasagawa ng mag-aaral ang mga kilos na nagpapakita ng wastong pakikitungo sa kapuwa bilang tanda ng pagiging mapagpasensiya.			
C. Mga Kasanayang Pampagkatuto	Naipakikita ang pagiging mapagpasensiya sa pamamagitan ng angkop na pananalita at pagtugon sa mga situwasyong kasama ang kapuwa a. Nailalarawan ang mga ugnayan ng sarili sa kapuwa b. Naipaliliwanag na ang ugnayan ng sarili sa kapuwa ay nakatutulong sa paglinang ng mga kasanayan sa pakikipagkapuwa c. Nailalapat ang mga kilos na nagpapakita ng wastong pakikitungo sa kapuwa			
D. Mga Layunin	Nakakikilala ng mga ugnayan ng sarili sa kapuwa Natutukoy na ang ugnayan ng sarili sa kapuwa ay nakatutulong sa paglinang ng mga kasanayan sa pakikipagkapuwa tulad ng **pagiging mapagpasensiya**	Nailalarawan ang mga ugnayan ng sarili sa kapuwa Naiuugnay na ang ugnayan ng sarili sa kapuwa ay nakatutulong sa paglinang ng mga kasanayan sa pakikipagkapuwa tulad ng **pagiging mapagpasensiya**	Nailalapat ang mga kilos na nagpapakita ng wastong pakikitungo sa kapuwa Napatutunayan na ang ugnayan ng sarili sa kapuwa ay nakatutulong sa paglinang ng mga kasanayan sa pakikipagkapuwa tulad ng **pagiging mapagpasensiya**	Naipakikita ang **pagiging mapagpasensiya** sa pamamagitan ng angkop na pananalita at pagtugon sa mga situwasyong kasama ang kapuwa Naipaliliwanag na ang ugnayan ng sarili sa kapuwa ay nakatutulong sa paglinang ng mga kasanayan sa pakikipagkapuwa

II. NILALAMAN/PAKSA	**Ugnayan ng Sarili sa Kapuwa**

III. MGA KAGAMITANG PANTURO AT PAMPAGKATUTO				
A. Mga Sanggunian	MATATAG GMRC 3 Curriculum Guide	MATATAG GMRC 3 Curriculum Guide	MATATAG GMRC 3 Curriculum Guide	MATATAG GMRC 3 Curriculum Guide
B. Iba pang Kagamitan	Pansulat sa Pisara Bond Paper Gamit pangkulay TV/Projector at Speaker	Pansulat sa Pisara Kwaderno Bola Gamit pangkulay	Pansulat sa Pisara Kwaderno Garapon (Jar) o Kahon (Box) Bond Paper Gamit Pangkulay	Larawan Pangkulay Papel Pansulat sa Pisara Radyo at Speaker Kwaderno
IV. MGA PAMARAANG PANTURO AT PAMPAGKATUTO				
Bago Ituro ang Aralin				

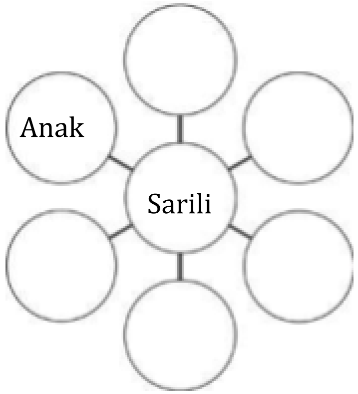
Panimulang Gawain	**1. Pagbati** Sabihin: ● Magandang araw sa inyong lahat! Masaya ako sapagkat nakapasok kayong lahat! ● Bago tayo magsimula sa aralin, tayo ay umawit at umindak. ● (Aawitin at isasayaw muna ng guro at pagkatapos ay susundan ng mga mag-aaral.) **2. Pagganyak** *"Kamusta Song"* *[Video: Kuya Brahm (Pinoy BK Channel)]* https://www.youtube.com/watch?v=ZPE3Ldk3g3k&list=PLFjgc9	**1. Pagbati** Sabihin: ● Magandang araw sa inyong lahat! Masaya ako sapagkat nakapasok kayong lahat! ● Tanungin ang mga estudyante tungkol sa ginagawa ng kanilang pamilya na nagpapakita ng mabuting pakikitungo. (Maaaring pagbabalik-aral sa mga nagdaang aralin) **2. Pagganyak Kwentuhan at Pagbabahaginan** a. Kalabitin ang katabi (humanap ng kapares).	**1. Pagbati** Sabihin: ● Magandang araw sa inyong lahat! Masaya ako sapagkat nakapasok kayong lahat! ● May mga katanungan ba kayo para sa mga nagdaang aralin? ● Kung wala na, tayo'y magpatuloy. **2. Paggan yak Sabihin:** ● May hawak akong garapon na papangalanan nating ***Patience Jar.*** ● Magbibigay ako ng mga piraso ng papel na inyong susulatan ng inyong karanasan	**1. Pagbati** Sabihin: ● Magandang araw sa inyong lahat! Masaya ako sapagkat nakapasok kayong lahat! ● Bago tayo magsimula sa aralin, magkwentuhan muna tayo! ● Tanungin ang mga estudyante tungkol sa mga isinasagawa nilang mabuting kaugalian sa kanilang pamilya at komunidad ● Hayaan na magkuwento ang mga bata. **2. Balik Aral**

	DotBgFHkfPOn0JUA 1F0zE7l2iCN *Kamusta Kamusta, kamusta, kamusta* *Kamusta kayong lahat* *Ako'y tuwang tuwa* *Masaya't, nagagalak* *Tra-la-la-la-la-la-la-la-la-la* *Tra-la-la-la-la-la-la-la-la-la* *Tra-la-la-la-la-la-la-la-la-la* *Tra-la-la-la-la-la-la-la-la-la* ***[2x]*** Itanong: Ano sa tingin ninyo ang ipinaparating ng ating awitin ngayong araw? Ilang mga inaasahang sagot: ● Pagpapakita ng pagiging masayahin ● Ang **kumakanta** ay tuwang-tuwa at nagagalak Tanungin: Masaya ba kayong lahat? Bilang panimula, kailangan nating tandaan at laging isagawa ang mga ***butihing tuntunin:*** 1. Umupo ng maayos;	b. Kamustahin ang kanyang araw. c. Magkuwentuhan tungkol sa kung ano ang kanilang ginawa kahapon pag-uwi ng tahanan. Bigyan ng pagkakataon ang mga mag-aaral na makipagpalitan ng kwento. Pumili ng mga mag-aaral na magbabahagi ng kanilang kwento. Maaaring isulat ng guro ang buod ng mga ehemplo ng pakikitungo sa kapwa na mababanggit ng mga mag-aaral. Itanong ito sa mga mag- aaral: 1. Alin sa mga halimbawa ang maaaring may naipakikita ng pagiging mapagpasensiya? 2. Alin sa mga ito ang ginagawa rin sa inyong pamilya? ● Bilang panimula, kailangan nating tandaan at laging isagawa ang mga ***butihing tuntunin:***	kung saan nasubok ang inyong pasensiya sa pamilya, sa paaralan, o sa komunidad. ● Bibgyan ko kayo ng pagkakataon para ilahad kung ano ang pagsubok na inyong naranasan. ● Hindi kailangang lagyan ng pangalan ang piraso ng papel. **Paalala!** ● Bilang panimula, kailangan nating tandaan at laging isagawa ang mga ***butihing tuntunin:*** 1. Umupo ng maayos; 2. Makinig ng mabuti sa guro at sa kamag- aral na nagsasalita; 3. Itaas ang kamay kung mayroong katanungan o kung mayroong nais ibahagi; 4. Kalabitin ang katabi kung nagsasalita ng hindi pa tinatawag at ipaalala na tumahimik.	Itanong ang mga sumusunod sa mga bata: 1. Ano ang halimbawa ng mabuting pakikipagkapwa? 2. Bakit dapat panatilihin ang mabuting pakikipagkapwa? **3. Pagganyak** Magpasulat ng mga halimbawang gawi na nagpapakita ng mabuting pakikipagkapwa sa mga mag-aaral sa isang pirasong papel. Idikit ang mga ito sa pisara. Mula sa mga naisulat na halimbawang gawi, ipaliwanag ang mga sumusunod. 1. Ang mabuting pakikipagkapwa ay nagpapakita ng pagiging maaasahan, matulungin, magalang, masunurin, at pagpapakita ng busilak na damdamin.

	2. Makinig ng mabuti sa guro at sa kamag-aral na nagsasalita; 3. Itaas ang kamay kung mayroong katanungan o kung mayroong nais ibahagi; 4. Kalabitin ang katabi kung nagsasalita ng hindi pa tinatawag at ipaalala na tumahimik. Handa na ba kayo?	1. Umupo ng maayos; 2. Makinig ng mabuti sa guro at sa kamag- aral na nagsasalita; 3. Itaas ang kamay kung mayroong katanungan o kung mayroong nais ibahagi; 4. Kalabitin ang katabi kung nagsasalita ng hindi pa tinatawag at ipaalala na tumahimik. Handa na ba kayo?	Handa na ba kayo?	2. Maipakikita ang mabuting pakikipagkapwa kung mayroon tayong intensyong nagpapahayag ng magandang layunin. ● Bilang panimula, kailangan nating tandaan at laging isagawa ang mga ***butihing tuntunin:*** 1. Umupo ng maayos; 2. Makinig ng mabuti sa guro at sa kamag-aral na nagsasalita; 3. Itaas ang kamay kung mayroong katanungan o kung mayroong nais ibahagi; 4. Kalabitin ang katabi kung nagsasalita ng hindi pa tinatawag at ipaalala na tumahimik. Handa na ba kayo?

Gawaing Paglalahad ng Layunin ng Aralin	Ipaskil o Isulat sa pisara ang isang kasabihan. **“Walang sinuman ang nabubuhay para sa sarili lamang.”** Tanungin sa mga bata: 1. Ano ang kahulugan ng kasabihan o pangungusap para sa inyo? 2. Paano nito ipinapakita ang ugnayan ng sarili sa kapwa? Bigyan ng pagkakataon na magbigay ng sagot ang mga mag-aaral. Sa araw na ito kayo ay inaasahan na: **Makilala ang mga ugnayan ng sarili sa kapuwa** **Matukoy na ang ugnayan ng sarili sa kapuwa ay nakatutulong sa paglinang ng mga kasanayan sa pakikipagkapwa tulad ng pagiging mapagpasensiya**	Sa mga naisulat sa pisara, ilan sa mga ito ay may kinalaman sa pagiging mapagpasensiya. Sa araw na ito, kayo ay inaasahang: **Makapglalarawan ng mga ugnayan ng sarili sa kapuwa** **Maiuugnay ang ugnayan ng sarili sa kapuwa na nakatutulong sa paglinang ng mga kasanayan sa pakikipagkapuwa tulad ng pagiging mapagpasensiya**	Itanong ito sa mga mag- aaral: Anu ano ang mga kasanayan o mga gawaing nagpapakita ng pagiging mapagpasensiya? Sabihin sa mga mag-aaral: Sa araw na ito ating ilalapat ang **mga kilos na nagpapakita ng wastong pakikitungo sa kapuwa** Ating **papatunayan na ang ugnayan ng sarili sa kapuwa ay nakatutulong sa paglinang ng mga kasanayan sa pakikipagkapuwa tulad ng pagiging mapagpasensiya**	Itanong ito sa mag- aaral: 1. Paano Ninyo ipinakikita ang mabuting pakikipagkapwa sa inyong mga kasama sa komunidad? 2. Paano Ninyo pinananatili ang mabuting pakikipagkapwa sa loob ng inyong komunidad? Sabihin ang mga sumusunod: Sa araw na ito **ipakikita natin ang pagiging mapagpasensya sa pamamagitan ng angkop na pananalita at pagtugon sa sitwasyong kinahaharap sa komunidad.** **Maipaliliwanag rin na ang ugnayan ng sarili sa kapwa ay nakakatulong sa paglinang ng mga kasanayan sa sarili at kapwa.**

Gawaing Pag-unawa sa mga Susing-Salita/Parirala o Mahahalagang Konsepto sa Aralin	Ipakumpleto sa mga mag- aaral ang mga salitang ito na may kinalaman sa ugnayan ng sarili sa kapwa. Gabayan ang mga mag-aaral sa pagkumpleto 1. Mgapaesapnyisa (mapagpasensiya) 2. iliras (sarili) Itanong sa mga bata ang mga sumusunod na tanong: 1. Ano ang kahulugan ng salitang nakasulat sa pisara? 2. Ano ang inyong pag- unawa ng inyong sarili? **Para sa Guro:** Sa pagbabahaginan, bigyan ng pagkakataon ang bawat mag-aaral para ipaliwanag ang kanilang sagot. Gabayan ang mga mag-aaral sa kanilang pagninilay-nilay tungkol sa kanilang sarili na may kinalaman sa kanilang pakikipag-ugnayan sa ibang tao. Kinakailangang mabigyan ng linaw ang kanilang pag- unawa sa sarili bilang pundasyon ng ugnayan ng sarili sa kapuwa.	Ipakumpleto sa mga mag-aaral ang mga salitang ito na may kinalaman sa ugnayan ng sarili sa kapwa. Gabayan ang mga mag-aaral sa pagkumpleto **1. Mapagpasensiya** **2. Sarili** 3. awupak (kapuwa) Itanong sa mga bata pagkatapos mabuo ang ikatlong salita: 1. Ano ang kahulugan ng mga salitang nakasulat sa pisara? 2. Ano ang ugnayan na mayroon sa sarili at sa kapuwa? Bubuuhin nating muli ang mga ugnayan na mayroon ang sarili sa iba't ibang mga tao. **Gawain 1** Kumpletuhin ang ***graphic organizer.*** Mula sa maikling sanaysay na binasa kahapon, anu ano ang maaaring maging gampanin o pagkilala ng sarili sa ating ugnayan sa kapwa?	Ipakumpleto sa mga mag-aaral ang mga salitang ito na may kinalaman sa ugnayan ng sarili sa kapwa. Gabayan ang mga mag-aaral sa pagkumpleto **1. Mapagpasensiya** **2. Sarili** **3. Kapuwa** 4. pikikapagwupaka (pakikipagkapuwa) 1. Ano ang kahulugan ng mga salitang nakasulat sa pisara? 2. Paano nasasaklawan ng pakikipagkapwa ang ugnayan ng sarili sa kapuwa? **Sabihin/Pagproseso:** Ang pakikipagkapwa ay tungkol sa ugnayan ng sarili sa kanyang kapuwa. Kabilang sa paglinang ng pakikipagkapuwa ay ang pagiging mapagpasensiya. Ang kasanayang ito ay kadikit ng mga gawaing ating ipinamamalas sa mga nagdaang mga gawain at talakayan. Ang paghubog ng ating pasensiya ay hindi lang pag-unawa ng ating sarili kundi pati na rin ng ibang tao na ating kapuwa.	Hatiin ang klase sa tatlo. Ipasadula sa mga mag-aaral ang kanilang magiging tugon sa mga sumusunod na sitwasyong kinakailangan ng pagiging mapagpasensya at mabuting pakikipagkapwa. 1. Si Keane ay hindi tumutulong sa gawaing panggrupo. Dahil dito, tinanggal siya ng kanyang mga kagrupo sa proyekto nang di nalalaman. Nang malaman ito ni Keane, nagmukmok lamang siya sa tabi. Kung kayo si Keane at ang kanyang mga kagrupo, paano niyo ipakikita ang halaga ng pagiging mapagpasensya sa inyong aktibidad panggrupo. 2. Nakakita ang pamilya Lozano ng isang mag-anak na nanlilimos. Gusto sana magbigay ni Augustine ng barya para sa pamilya dahil naaawa ito. Ngunit

<table>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>

Mga Susing Sagot:
1. Kapatid
2. Kaibigan/Matalik na Kaibigan
3. Mag-aaral/Estudyante
4. Miyembro ng Paaralan/ Komunidad/ Lipunan
5. Pinsan (dagdag na kasagutan) at iba pang maaaring angkop na ilakip sa graphic organizer</td>
<td></td>
<td>pinagbawalan siya ng kanyang tatay dahil sabi niya ay mga sindikato daw ito. Kung kayo ang pamilya Lozano, paano Ninyo ipakikita ang kahalagahan ng mabuting pakikipagkapwa para matulungan ang pamilya?

3. Nagkakalat ng mga basura sa paligid ng kanilang bahay ang kapitbahay ng pamilya Guardacasa. Hindi ito nililinis ng kanilang kapitbahay kaya pumapasok ang mabahong amoy at mga peste sa kanilang mga kapitbahay. Kung kayo ang pamilya Guardacasa, paano Ninyo magagamit ang pagiging mapagpasensya at mabuting pakikipagkapwa para ituwid ang mali ng kapitbahay?

Ipapresenta sa kanila ang skit na binuo.</td>
</tr>
</table>

				Matapos ang presentasyon banggitin sa mga bata ang mga sumusunod na pangungusap. 1. Naipakikita ang pagiging mapagpasensya sa pamamagitan ng pagtitimpi, pagiging maunawain, at pagiging mapagkumbaba. 2. Kahit alam nating may mali sa ginagawa ng iba, ang mabuting pakikipagkapwa ang daan sa pagsasaayos ng alinmang sigalot sa komunidad. Pinananatili ang pagiging mapagpasensya at mabuting pakikipagkapwa sa pamamagitan ng pagsasabuhay ng magandang intensyon at layunin sa kapwa.
Habang Itinuturo ang Aralin				

Pagbasa/Pag-unawa sa Mahahalagang Ideya	**Sino Ako?**	Magpapatugtog ang guro ng musika at paiikutin ang	**Pagpili at Pagpila: Oo o Hindi**	**Gawain 1**

	Sino Ako? Madalas na tanong ito tuwing may sulating pagsasanay tungkol sa aming mga sarili. Paano ko nga ba sisimulan ang pagsagot dito? Sapat na ba ang aking pangalan para sa pagpapakilala? Kapag nalaman ba nila ang aking pangalan, malalaman na ba nila kung sino ako? Ano nga kaya ang tinutukoy ng aking pangalan tungkol sa aking sarili? Marahil ang pagtatanong na ito ay para sa pag-unawa pa ng aming mga sarili. Ang pagtugon sa tanong na ito ay hindi lang sa pagsulat ng pangalan. Kundi sa paglalahad kung ano at sino ako bilang anak. Pwede rin na mag-iba ang pagturing, kung bilang isang kapatid. Nag-iiba din kung bilang isang kamag-aral o estudyante, lalo na kung bilang kaibigan o matalik na kaibigan. Siguro, iba din bilang isang miyembro ng komunidad o ng ating lipunan. **WAKAS**	isang bola. Kapag huminto ang bolang ito sa mag- aaral kailangan niyang sagutin ang sumusunod na tanong sa mga sitwasyon Banggitin sa mga bata ang mga sitwasyon: 1. Si Kiko ay tumutulong sa mga gawaing bahay sa kanilang paghahanda para sa bisitang darating. Bagamat may mga gawaing pampaaralan pa siya, sinikap pa rin ni Kiko na tumulong sa kanyang pamilya. Ano ang ipinapakita ni Kiko? 2. Natapos agad ni Hazel ang gawaing naitakda ng guro. Nakita niyang nahihirapan ang kanyang kaklase na si Jerome. Ano kaya ang gagawin niya? 3. Nakita ni Karlo na mabilis na nakatapos ng gawain ang kanyang mga kagrupo. Yung bahagi na nakatakda na lang sa kanya ang hinihintay. Ano ang gagawin ni Karlo? Anu ano ang mga ipinamamalas ng mga bata	Ilahad ang mga sitwasyong ito sa mga bata. Ipatukoy sa mga bata kung ang sitwasyon ay nagpapakita ng pagiging mapagpasensiya. **1.** Nakikiisa si Jessie sa kanyang pamilya sa paghahanda ng kasangkapan sa pagluto ng kakanin. Kahit na may mga proyekto pa at takdang- aralin, nakapaglano na si Jessie kung paano niya ito tatapusin. Darating na ang panahon ng kapaskuhan. Tiyak, makakabenta sila nito ng marami. **[Oo]** **2.** Ipinagmamalaki ni Ivan na siya ang pinakamagaling sa ispeling/pagbaybay sa buong klase. Kaya naman hindi siya nakikipagkaibigan sa mga kaklase. **[Hindi]** **3.** Kahit na kulang sa oras, mahinahong tinapos ni Kelsi ang pagsusulit. **[Oo]** 4. Nagpabili ka ng iyong paboritong tsokolate sa iyong kaibigan sa tindahan na malapit sa kanilang	Magsagawa ng Human Bingo. Ang bawat mag-aaral ay bibigyan ng mga piraso ng papel na naglalaman ng mga aktibidad na nagpapakita ng pagiging mapagpasensya at mabuting pakikipagkapwa sa komunidad. Ang bawat mag-aaral ay dapat magpapirma sa kanyang kapwa mag- aaral para malaman kung ang mga salitang nasa *bingo card* ay regular na ginagawa sa kanilang komunidad. ☐ **Pagtulong sa matatanda** ☐ **Pagboboluntaryo sa mga community clean-up drive** ☐ **Pagtulong sa mga batang kapuspalad** ☐ **Pakikinig sa magulang** ☐ **Pagsama sa mga feeding program**

		sa iba't ibang mga sitwasyon? 1. Sa una, pagtutulungan at pagiging responsable; 2. Sa ikalawa, maaaring ang ipakita ni Hazel ay pagdamay at pagtulong na matapos ang gawain. 3. Sa ikatlo, pagsusumikap na tapusin kahit nahihirapan. Maaaring humingi ng tulong para matutunan kung ano at paano dapat gawin ang bahagi ng proyekto.	tahanan. Nagkamali ng nakuhang tsokolate ang iyong kaibigan. Humingi siya ng paumanhin. Iyo ba itong tatanggapin? **[Oo]** 5. Kabilang si Cheska sa grupo ng mga manlalaro ng *Lemon Relay* sa isang bertdey party. Natalo ang kanilang grupo at sinisi ni Cheska ang mga kasapi. Nagpapakita ba ito ng pagiging mapagpasensiya? **[Hindi]**	**Pagbibigay ng tulong sa mga kapitbahay tuwing may sakuna** **pagiging mahinahon kapag may matagal sa serbisyo,** **pagdalaw sa ospital upang magbigay ng suporta sa mga may sakit** **Pagsasabi nang mahinahon sa mga taong may ginagawang mali.** **Pagboboluntaryo sa mga outreach program**. **Pagpapakita ng malasakit sa panahon ng kalamidad**, ng **Pagtulong sa mga kapitbahay sa pag- aayos at paglilinis** **Pagtulong sa kaklase na nahihirapan sa isang aralin**.

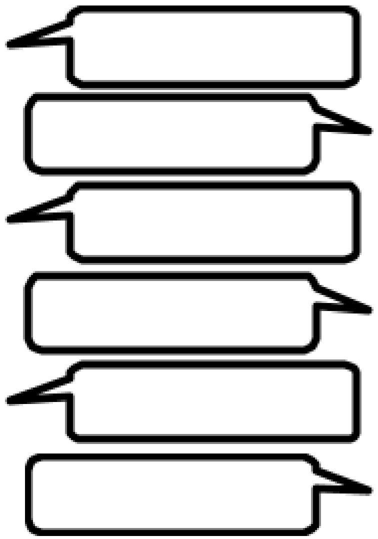
				☐ **Paghihintay ng maayos sa pila.** ☐ **Pagpapakumbaba at hindi pag-aaway**. ☐ **Pagiging mahinahon sa paglalaro.** ☐ **Pagtutulungan sa paglilinis ng silid- aralan.** ☐ **Pagtulong sa guro/** ☐ **Pagiging** **mahinahon kapag nagtatanong sa guro.** ☐ **Pagbuo ng proyekto nang maayos at dahan-dahan**. ☐ **Pakikinig ng mabuti sa mga kwento ng kaibigan.** ☐ **Pag-aalaga sa mga halaman sa kanilang paligid.** Ginagawa mo rin ba ang mga aktibidad na nakasaad dito? Paano.

Pagpapaunlad ng Kaalaman at Kasanayan sa Mahahalagang Ideya	**Pagbabahaginan:** Mula sa maikling sanaysay, magkaroon ng talakayan na nagpapaunlad ng kanilang	**Para sa Talakayan, Sabihin:** Ang iba't ibang mga sitwasyon na nabanggit ay nagpapakita	Mahusay mga bata! Ngayon naman ay await tayo!	Itanong muli ito sa mga mag-aaral:

	pag-unawa sa kanilang mga sarili. Ang paglinang ng pag-unawa sa sarili ay ang paglinang rin ng pag-unawa na tayo ay kapuwa din ng ating kapuwa. **Itanong sa klase:** 1. Tungkol saan ang maikling sanaysay? 2. Ano ang mensaheng nais iparating ng sanaysay? 3. Nabanggit sa huling bahagi ng sanaysay na pwedeng mag-iba ang pagturing o pagkilala sa ating mga sarili. Sa paanong paraan kaya ito nag-iiba? ● Para sa ikatlong tanong, dito maaaring mabuo ang ideya na may mga iba't ibang pamamaraan ng pakikipag-ugnayan sa iba't ibang grupo ng mga tao. **Para sa guro:** Mula sa maikling sanaysay, bigyang diin ang pagkilala at pag- unawa ng sarili bilang lunsaran ng mga pamamaraan ng pakikipag-ugnayan sa ibang tao.	o nag-uudyok sa atin na gawin ang mga kasanayang nagpapakita ng pagiging mapagpasensiya na nahuhubog din ng iba pang mga halagahin. 1. Katulad na lamang ng pagiging matulungin sa mga gawaing pantahanan kahit na ikaw ay may iba pang gawain. Ang pagiging matulungin ay maaari mo ding gawin sa paaralan at sa komunidad kahit na ikaw ay may iba pang mga gawain. Marahil, lingid sa ating kaalaman, ang ating kapuwa ay may marami ding iba pang mga gawain. Sa ganang ito, kinakailangan ang bukas na isipan. 2. Sa halip na pagtawanan ang nahihirapang kamag- aral, ang pagdamay at pagbabahagi ng natututunan ay nagpapaunlad ng mabuting ugnayan. Pero kailangang tandaan na ang pagbahagi ng natutunan ay hindi pagpapakopya ng kung ano sagot sa gawain. Ang pagdamay sa	**"Ako, Ikaw, Tayo'y Isang Komunidad"** Tune of "*Roll over the Ocean*" Ref: https://www.youtube.com/watch?v=4UMIyasehRk&list=PLFjgc9DotBgFHkfPOn0JUA1F0zE7l2iCN&index=17 Mga Tanong: 1. Tungkol saan ang kanta na ating inawit? 2. Bakit sa tingin ninyo binanggit sa kanta na "Ako, Ikaw, Tayo ay isang Komunidad?" ● Ano ang komunidad? Kaya't nasabi natin na ako, ikaw, tayo ay isang komunidad? **Pagproseso:** Ang paghubog ng pagiging mapagpasensiya ay hindi lang nakasalalay sa pag-unawa ng ating mga sarili at ng ating mga kakayahan. Simula lamang ito ng pag-unawa sa kung ano ang kaya pa nating gawin para at kasama ang ating kapuwa. Ang ating pakikitungo sa kapuwa ay	1. Bakit mahalaga na mapanatili ang pagiging mapagpasensya sa komunidad? 2. Ano ang naidudulot ng pagpapanatili sa mabuting pakikipagkapwa? 3. Bakit dapat na mapanatili ang mabuting pakikipagkapwa sa komunidad? Matapos ang pagbabahagi sabihin ito sa mga mag-aaral: 1. Ang pamilya ang dapat na manguna sa pagpapanatili ng mabuting pakikipagkapwa 2. Ang pagsasabuhay ng mabuting pakikipagkapwa ay naipakikita sa pagiging pasensyoso sa lahat ng ginagawa natin sa buhay. Ang pananatili ng mabuting

	Sa araw na ito, ang maaaring bigyang diin ay ang pakikipag-ugnayan ng sarili sa pamilya. Ang pagiging mapagpasensiya ay bibigyang diin at mas malilinang pa sa mga susunod na araw.	pamamagitan ng pagturo sa kamag-aral ay nagpapalalim din ng pakikiisa at pakikisama sa nararanasan ng ibang tao. 3. Ang kilos na maaaring maipakita ni Karlo ay sumasalamin sa pagsusumikap na tapusin ang nakatakdang gawain. Kahit na ang gawain ay mahirap tapusin, hindi sumusuko si Karlo at matiyaga niyang inaalam kung paano tapusin ang gawain. Kung mayroon siyang hindi alam, kanya itong binibigyang pansin para matutunan. Ang mga gawaing nabanggit mula kahapon ay nakatuon sa paghubog ng ating kabutihan, hindi lang sa pamilya, kundi pati na rin sa ating mga kaibigan.	nagpapakita ng pagsasaalang-alang o pagbibigay-pansin sa kapakanan din ng ibang tao (na ating kapuwa).	pakikipagkapwa ay maipakikita sa pamamagitan ng maraming aktibidad at gawaing inilalagay ang pagiging pasensyoso sa sentro nito.

Pagpapalalim ng Kaalaman at Kasanayan sa Mahahalagang Ideya	**Sabihin sa mga mag-aaral:** Ang pag-unawa ng ugnayan ng sarili sa kapuwa ay mabubuo sa pamamagitan ng pag-unawa sa iba't ibang relasyon o pakikipag-ugnayan natin sa iba't ibang tao. **Gawain 1**	**Gawain 2** Humanap na kapares. Mag-isip ng maikling dayalog kung saan ang inyong emosyon o damdamin ay sinubok ng pagkakataon. Maaaring ang dayalog ay aktwal na mga karanasan kasama ang kapamilya o	**Pagbabahaginan** **Sabihin:** Naaalala niyo ba na kanina lamang ay nagsulat tayo ng mga karanasan natin kung saan ang ating pagiging mapagpasensiya ay sinubok ng pagkakataon?	**Gawain 2:** Isulat sa inyong kuwaderno ang dapat gawin ng mga tauhan sa bawat sitwasyon. **1.** Palaging natatalo ang koponan nina Jihoo sa basketball na

	Panuto: Lagyan ng Tsek (✓) kung ang nakasulat ay may kinalaman sa ugnayan ng sarili sa kapuwa. Lagyan naman ng ekis (X), kung ito ay walang kinalaman sa ugnayan ng sarili sa kapuwa. _____1. Mga miyembro ng pamilya o kamag-anak _____2. Mga kamag-aral at mga guro sa paaralan _____3. Mga kagamitang pantahan at pampaaralan _____4. Mga kapitbahay sa komunidad at opisyal ng gobyerno _____5. Mga kaibigan **Susing Sagot:** 1. ✓ 2. ✓ 3. X 4. ✓ 5. ✓	kaibigan. Huwag kalimutang bigyan ng pangalan o tukuyin kung sinu sino ang magkausap. Hindi kailangang ubusin ang *speech bubble*, kung maiksi lamang ang usapan. 	Ngayon naman, ang bawat isa ay bubunot ng isang pirasong papel. Bibigyan ko kayong muli ng isang pirasong papel kung saan niyo isusulat kung ano ang maaari mong gawin na nagpapakita ng pagiging mapagpasensiya. Pagdidikitin/Pagsasamahin natin ang karanasan at ang inyong iminumungkahing pagtugon sa karanasan. Ibabalik natin ang mga piraso ng papel sa loob ng jar o kahon. Pipili ako ng mga mag- aaral para basahin ang ilang piraso ng mga papel para sa pagbabahaginan. Kung may karagdagang mungkahi ang napiling magbabasa, maaari niya ring ibahagi ito sa klase.	ang kalaban ay ang katabing eskwelahan. Sumumpa si Jihoo na ngayong taon ay gagawin niya ang lahat para Manalo. Paano magagamit ang pagiging mapagpasensya sa pagkamit ng kanyang layunin? **2.** Si Zach ang pinakamatalino sa klase pagdating sa Araling Panlipunan. Gayunpaman, napunta sa kanyang grupo ang itinuturing na pinakamahina rito sa klase. Ano ang maitutulong ng mabuting pakikipagkapwa para mailabas ang natatagong potensyal ng kanyang kagrupo? 3. May clean up drive na nilahukan ang pamilya Jondonero. Gayunpaman, si Sophia ay nandidiri sa estero na kanilang nililinis. Paano maipauunawa kay Sophia na ang

				paglilinis ay mahalagang halimbawa ng mabuting pakikipagkapwa?
Pagkatapos Ituro ang Aralin				

Paglalapat at Paglalahat	**Sabihin:** Ngayon na natukoy natin kung sinu sino or kung kanino tayo nakikipag- ugnayan, atin namang aalamin ang mga kasanayang nagpapakita ng mabuting pakikipag-ugnayan sa ating kapwa. Pero sa araw na ito, ating bibigyang diin ang ugnayan ng sarili sa ating pamilya. Sa ating pakikipag-ugnayan sa mga miyembro ng ating pamilya, may mga kasanayan o kilos na nagpapanday sa ating pakikitungo at pakikipagkapwa. Sa mga sitwasyon na aking babanggitin, pag-isipan at sagutin ang tanong: Ano ang gagawin mo? (#AGM) **1.** Maagang gumising ang mag-anak para sa paghahanda sa darating na bisita. Ikaw na lamang ang natirang sa inyong higaan. **#AGM?**	**Pagtampok at Pagproseso** **Sabihin:** Ngayong nakapag-isip tayo ng halimbawa ng mga dayalog, mayroon bang nais magprisinta na itanghal o basahin ang dayalog na nabuo ng kapares? Sa mga dayalog, narito ang ilan lamang mga susing kaalaman at kasanayang nais na palitawin. 1. Ang pagtitimpi kahit na may nabubuong galit o inis. 2. Pag-unawa, kahit na nagkamali na ang kapwa. 3. Pagiging mahinahon kahit na sa mahirap na sitwasyon. 4. Pagiging responsable. 5. Pagiging magalang (lalo na sa nakatatanda) 6. Pagbabahagi ng kung ano ang mayroon (materyal man o kaalaman) 7. Pakikinig	Guhitan ng isang bituin ( ) kung ang gawaing nagpapakita ng wastong pakikitungo sa kapwa ay hindi niyo pa naisasagawa, pero nais niyo itong isabuhay. Dalawang bituin ( ) kung madalas niyo itong gingawa. Tatlong bituin ( ) naman kung lagi niyo na itong ginagawa. ____1. Kahit na ako ay may mga nakaplanong gawain, handa akong tumulong sa mga gawaing pantahanan, pampaaralan, o pangkomunidad. ____2. Kahit na ako'y naiinip sa kwento na ibinabahagi ng aking guro, matiyaga akong nakikinig para sa karagdagang kaalaman. ____3. Kahit na makakalimutin na ang aking Lolo at Lola, magalang kong	Matapos ang talakayan, ipasagot ito sa mga mag-aaral. 1. Ano ang inyong maipapangakong gagawin para mapanatili ang mabuting pakikipagkapwa sa inyong komunidad? 2. Paano Ninyo isinasabuhay ang pagiging mapagpasensya sa inyong komunidad? Gumawa ng isang panata na nagpapahayag ng pangako ng pagiging Mabuti at mapagpasensya sa kapwa. "Ako si __________________, nangangako na pananatilihin ang mabuting kaugalian ng aking pamilya sa

	2. Nagkasakit ang iyong nakatatandang kapatid. Tila hindi siya makakilos ng maayos dulot ng kanyang karamdaman. Nakapag-alok na ang iyong mga magulang sa pagsalo-salo sa hapag- kainan. **#AGM?** **3.** Ang iyong Lola ay sadyang makakalimutin dulot ng pagtanda. Ilang beses ka nang tinanong kung saan ka nag-aaral. Ngayon na kayo'y muling nagku-kuwentuhan, paulit-ulit ang kanyang mga nababanggit. **#AGM?**	8. Pakikipagtulungan sa pagpapabilis at pagpapagaan ng (mga) gawain. 9. Pagiging maaruga (sa kapamilya man o sa kaibigan) 10. Pagiging masunurin	ipinapaalala ang kanilang mga nabanggit na. ____4. Sa halip na humiling lang ng pera sa magulang para bumili ng gamit na nagugustuhan, pinagsusumikapan kong tumulong para gumaan ang mga gawaing pantahanan. ____5. Kahit na nauna ka nang nakarating sa isang lugar na pupuntahan ng iyong kaibigan, taimtim kang nakikinig sa kanyang pagkasabik.	pamamagitan ng paggawa ng sumusunod na aktibidad: 1. (ilista ang mga aktibidad hanggang 5) Gabayan nawa ako ng panginoon"
Pagtataya ng Natutuhan	**Gawain 2** Panuto: Lagyan ng masayang mukha ☺ kung ang kilos ay nagpapakita ng mabuting pakikitungo sa miyembro ng pamilya. Malungkot na mukha ☹ naman kung hindi. __1. Si Moira ay masayang tumutulong sa mga gawaing bahay. ___2. Masaya at matiyagang nakikinig si Paulo sa paulit- ulit na kwento ng kanyang Lolo Pidyong. ___3. Si Miro ay mahilig magtapon ng kalat kahit	**Gawain 3** Bilugan ang akmang salita na nasa loob ng panaklong ( ). 1. Ang (pagtawa, pagwawasto) sa pagkakamali ng iba ay nagpapakita ng pagiging mabuti. 2. Ang (pakikinig, pagdagdag) sa problema ng kaibigan ay tanda ng pagkakaroon ng pagkakaintindihan. 3. Ang (pagsuway, pagsunod) sa mga	**Gawain 2** Guhitan ng masayang mukha ☺ kung ang kasanayan, gawain, kilos, o asal ay nagpapakita pakikipagkapuwa tulad ng pagiging mapagpasensiya. Malungkot na mukha ☹ naman, kung hindi. ____1. Ang pagtitimpi o pagpigil ng inis, habang nakikinig sa isang kwentong kagalit-galit. ____2. Pag-unawa at pagpapatawad kung may nagawang pagkakamali. ____3. Tarantang	Makinig nang mabuti sa mga pangungusap. Isulat ang nakangiting mukha (☺) sa tabi ng numero kung ang pahayag ay nagpapakita ng pagpapanatili ng pagiging mapagpasensya at mabuting pakikipagkapwa sa komunidad. Isulat naman ang malungkoit na mukha (☹) kung hindi. ____1. Palaging binabara ni Francis ang

	saang sulok ng kanilang tahanan.		naghahanda ka ng	

	___4. Pasigaw na sinabi ni Jun sa kanyang Lola “Paulit- ulit ka naman, Nanay eh!”. __5. Ipinaghanda ni Leroy ng pagkain ang kanyang kapatid na may sakit.	tuntunin ng paaralan ay tanda ng pagiging responsableng mag-aaral. 4. Ang (pagkataranta, pagkamahinahon) ay pagpapakita ng pagiging kalmado sa sitwasyon. 5. Ang (pagpabaya, pag- aruga) sa kapuwa ay humuhubog ng ating pagmalasakit.	karagdagang pagkain sa bisita dahil nagkamali ng tantiya ang inyong pangulo ng klase. ____4. Kahit na nakapag- aral ka buong gabi para sa pagsusulit, masaya mong tatanggapin kung ano ang iyong magiging marka. ____5. Bilang pangulo ng inyong klase, nagsumbong sa iyo ang dalawa mong kaklaseng magkaaway. Binigyan mo ang bawat isa ng pagkakataon na maipahayag ang kani- kaniyang mga saloobin. 1. ☺ 2. ☺ 3. ☹ 4. ☺ 5. ☺	kaibigang si Celso kapag nagkukuwento ito. ____2. Sumisigaw lagi sa kakampi si Pret kapag nasa laro ng basketball. ____3. Tinutulungan ni Enzo na maglinis ng bakuran si Aling Tasing. ____4. Kahit naiiihi na, tyinatiyaga ni Jane ang pila sa banyo ng mga babae. ____5. Si Reanne ay nagkukusang tumulong kay Mrs. Milante na magbuhat ng mga libro para dalhin sa faculty room.

Mga Dagdag na Gawain para sa Paglalapat o para sa Remediation (kung nararapat)	**Paggawa ng Slogan** Gumawa ng isang slogan tungkol sa ugnayan ng sarili sa kapuwa. 1. Kumuha ng isang malinis na bond paper; 2. Gamitin ang mga pangkulay; 3. Guhitan o maaaring maglagay ng disenyo sa mabubuong slogan	**Pagninilay-nilay:** Sumulat ng isang maikling sanaysay tungkol sa isang pagsubok na hinarap. Ilarawan kung ano ang nangyari at ipakita kung ano ang iyong ginawa para harapin at lutasin ang pagsubok.	**Pangakong hindi Ipapako** Mag-isip ng isang pangako na nagpapahayag o nagpapakita ng pagiging mapagpasensiya na siyang naglilinang ng ating pakikipagkapuwa. 1. Humanap ng isang buong bond paper. 2. Kunin ang mga pangkulay.	Gumawa ng liham para sa inyong kaibigan na nagsasabing dapat panatilihin ang mabuting pakikipagkapwa at pagiging mapagpasensya 1. Humanap ng isang buong bond paper. 2. Kunin ang mga panulat.
	Halimbawa: "Ang batang matulungin ay laging pagpapalain"		3. Isulat ang iyong pangako. 4. Maaaring sundin ang halimbawang ito: "Ako si ___________________, nangangako na huhubugin ang pagiging mapagpasensiya sa pamamagitan ng paglinang ng ugnayan sa sarili sa kapuwa. Mabubuo ko ang kasanayang ito sa pamamagitan ng pagsasagawa ng mga sumusunod: *(ilista ang mga aktibidad hanggang 5)* Gabayan nawa ako…"	3. Isulat ang inyong liham. Gayahin ang ganitong format: Address Petsa Mahal kong (pangalan ng kaibigan), (Isulat dito ang iyong mga paalala patungkol sa pagpapanatili ng mabuting pakikipagkapwa at pagiging mapagpasensya sa komunidad) Nagmamahal, (Sariling Pangalan)

Mga Tala	1. Lagi't laging bigyang diin at i-pako ang talakayan sa halagahing binibigyang tuon ng Aralin **[Mapagpasensiya (*Patience*)]**; 2. Bilang guro, at habang itinuturo din ito sa mag-aaral bilang modelo, ang pagkakaroon ng bukas na isipan sa mga kasagutan ng mga mag-aaral ay kinakailangan; 3. Kung may pagwawasto, maging sensitibo sa konteksto at/o sa kalagayan	1. Lagi't laging bigyang diin at i-pako ang talakayan sa halagahing binibigyang tuon ng Aralin **[Mapagpasensiya (*Patience*)]**; 2. Bilang guro, at habang itinuturo din ito sa mag- aaral bilang modelo, ang pagkakaroon ng bukas na isipan sa mga kasagutan ng mga mag-aaral ay kinakailangan; 3. Kung may pagwawasto, maging sensitibo sa	1. Lagi't laging bigyang diin at i-pako ang talakayan sa halagahing binibigyang tuon ng Aralin **[Mapagpasensiya (*Patience*)]**; 2. Bilang guro, at habang itinuturo din ito sa mag- aaral bilang modelo, ang pagkakaroon ng bukas na isipan sa mga kasagutan ng mga mag-aaral ay kinakailangan; 3. Kung may pagwawasto, maging sensitibo sa	1. Lagi't laging bigyang diin at i-pako ang talakayan sa halagahing binibigyang tuon ng Aralin **[Mapagpasensiya (*Patience*)]**; 2. Bilang guro, at habang itinuturo din ito sa mag-aaral bilang modelo, ang pagkakaroon ng bukas na isipan sa mga kasagutan ng mga

	ng bawat mag-aaral kung saan ibinabatay nila ang kanilang repleksiyon o sagot sa mga katanungan; 4. Kung may mga kinakailangang paglilinaw sa mga sagot ng mag-aaral, kinakailangang malumanay ang paghingi ng paliwanag o pagbibigay ng *follow up* na katanungan. 5. Masusing hikayatin ang mag-aaral na magbahagi ng kanilang katanungan tungkol sa paksa para sa mga kinakailangang paglilinaw.	konteksto at/o sa kalagayan ng bawat mag- aaral kung saan ibinabatay nila ang kanilang repleksiyon o sagot sa mga katanungan; 4. Kung may mga kinakailangang paglilinaw sa mga sagot ng mag- aaral, kinakailangang malumanay ang paghingi ng paliwanag o pagbibigay ng *follow up* na katanungan. 5. Masusing hikayatin ang mag-aaral na magbahagi ng kanilang katanungan tungkol sa paksa para sa mga kinakailangang paglilinaw.	konteksto at/o sa kalagayan ng bawat mag- aaral kung saan ibinabatay nila ang kanilang repleksiyon o sagot sa mga katanungan; 4. Kung may mga kinakailangang paglilinaw sa mga sagot ng mag-aaral, kinakailangang malumanay ang paghingi ng paliwanag o pagbibigay ng *follow up* na katanungan. 5. Masusing hikayatin ang mag-aaral na magbahagi ng kanilang katanungan tungkol sa paksa para sa mga kinakailangang paglilinaw.	mag-aaral ay kinakailangan; 3. Kung may pagwawasto, maging sensitibo sa konteksto at/o sa kalagayan ng bawat mag-aaral kung saan ibinabatay nila ang kanilang repleksiyon o sagot sa mga katanungan; 4. Kung may mga kinakailangang paglilinaw sa mga sagot ng mag-aaral, kinakailangang malumanay ang paghingi ng paliwanag o pagbibigay ng *follow up* na katanungan. 5. Masusing hikayatin ang mag-aaral na magbahagi ng kanilang katanungan tungkol sa paksa para sa mga kinakailangang paglilinaw.
Repleksiyon	**Bilang guro:** Nabatid/napagtanto ko ____________ **Bilang mag-aaral:** Nabatid/napagtanto ko ________________	**Bilang guro:** Nabatid/napagtanto ko ____________ **Bilang mag-aaral:** Nabatid/napagtanto ko ________________	**Bilang guro:** Nabatid/napagtanto ko ____________ **Bilang mag-aaral:** Nabatid/napagtanto ko ________________	**Bilang guro:** Nabatid/napagtanto ko ____________ **Bilang mag-aaral:** Nabatid/napagtanto ko ________________

Inihanda ni: Nirebyu ni: Pinagtibay ni:

Guro	Master Teacher / Head Teacher	School Head