1ST QUARTERLY ASSESSMENT
VALUES EDUCATION 8
SY 2025-2026

Name: ______________________________ Date: _________________
Section: ____________________________ Teacher: ______________

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

Ano ang layunin ng isang personality test tulad ng Enneagram at Myers-Briggs?
A. Para makapili ng trabaho
B. Para malaman ang mga pangarap
C. Para matukoy ang mga padron ng pag-uugali
D. Para matuto ng bagong wika

Ano ang ibig sabihin ng "core values"?
A. Mga katangian ng pamilya
B. Mga mahahalagang bagay sa iyo
C. Mga panlabas na pag-uugali
D. Mga damdaming biglaang nararamdaman

Ano ang ibig sabihin ng “Journaling” bilang bahagi ng pagkilala sa sarili?
A. Pag-aaral sa grupo
B. Pagsulat ng liham sa guro
C. Pagtala ng panaginip
D. Paghuli ng damdamin at kaisipan sa pagsusulat

Bakit mahalaga ang kamalayan sa sarili sa pag-unlad ng isang tao?
A. Para hindi makipagkaibigan
B. Para matutong magplano ng kinabukasan
C. Para matutong umasa sa iba
D. Para makaiwas sa takdang-aralin

Paano nakatutulong ang inner dialogue sa pagkilala sa ating damdamin?
A. Sa pamamagitan ng pakikipagtalo sa iba
B. Sa pakikipag-usap sa sarili upang maunawaan ang damdamin
C. Sa panonood ng pelikula
D. Sa pagbabasa ng mga nobela

6. Isang kaibigan mo ang madalas malungkot ngunit hindi niya alam kung bakit. Anong estratehiya ang maaari mong irekomenda upang matulungan siyang maunawaan ang kanyang damdamin?
A. Journaling
B. Pagtulog ng maaga
C. Panonood ng TV
D. Pagkain ng paboritong pagkain

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

Bilang isang mag-aaral, paano mo maisasabuhay ang pamamahala sa sarili sa harap ng stress sa eskwela?
A. Pagpuna sa iba
B. Pagkain sa labas
C. Paghahanda ng iskedyul at tamang oras ng pag-aaral
D. Pag-iwas sa paggawa ng takdang aralin

8. Ano ang ibig sabihin ng positibong pananaw gabay ang pamilya?
A. Pananaw na base sa sariling gusto
B. Pananaw na nakabatay sa mga kaibigan
C. Pananaw na inuugma sa gabay ng pamilyang may malasakit at pagmamahalan
D. Pananaw na ginagamit lamang sa mga mahihirap na sitwasyon

Alin sa mga sumusunod ang hindi layunin ng positibong pananaw sa pamilya?
A. Magbigay ng tiwala sa bawat isa
B. Magdulot ng kalituhan
C. Magpakatatag sa hamon ng buhay
D. Maging kanlungan sa oras ng problema

Alin sa mga sumusunod ang kinalalabasan ng positibong pananaw sa pamilya?
A. Kawalan ng direksyon sa buhay
B. Paghina ng relasyon sa pamilya
C. Pagkakaroon ng matibay na kalusugang pangkaisipan
D. Pagtakas sa responsibilidad

11. Bakit mahalagang magkaroon ng positibong pananaw gabay ang pamilya sa panahon ng krisis?
A. Upang maibsan ang mga bayarin sa bahay
B. Upang masisi ang ibang miyembro ng pamilya
C. Upang maging matatag at mapanatili ang kapayapaan sa kalooban
D. Upang lumayo sa pamilya

Paano makatutulong ang pamilya sa mental health ng isang miyembro?
A. Sa pamamagitan ng pagwawalang-bahala sa problema
B. Sa pag-uusisa sa lahat ng kilos
C. Sa pagbibigay ng pagmamahal, suporta, at pang-unawa
D. Sa pagkakanya-kanya

13. May kaibigan kang nawalan ng mahal sa buhay. Ano ang pinakaakmang gawin mo upang matulungan siyang magkaroon ng positibong pananaw batay sa gabay ng pamilya?
A. Hayaan siyang mag-isa
B. Hikayatin siyang umuwi at makipag-usap sa pamilya
C. Ipagwalang-bahala ang kanyang nararamdaman
D. Sabihing huwag na siyang umiyak

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

Paano mo maisasakilos ang pagpapahalaga sa positibong pananaw sa loob ng inyong pamilya?
A. Pagtatalo kapag may hindi pagkakaunawaan
B. Pakikinig at pagbibigay-suporta sa bawat miyembro
C. Pagsuway sa utos ng magulang
D. Pagkakampo sa labas ng bahay

15. Ano ang ibig sabihin ng mapagmalasakit?
A. Mahigpit at matigas ang damdamin
B. Madalas umiwas sa kapwa
C. May malasakit at tunay na pagnanais tumulong sa nangangailangan
D. Laging naghihintay ng pabor mula sa iba

Ang pakikipagkapuwa ay nakaugat sa kalikasan ng tao bilang:
A. Mapag-isa at matigas ang loob
B. Panlipunang nilalang na nangangailangan ng ugnayan
C. Mapanghusga at mapagmataas
D. Tahimik at walang pakialam

Ano ang layunin ng pakikipagkapuwa-tao?
A. Makaiwas sa responsibilidad
B. Mapalayo sa problema ng iba
C. Mapadali ang mga gawain
D. Magpakita ng pagmamalasakit at paglilingkod

18. Bakit mahalaga ang pagiging sensitibo sa pangangailangan ng iba?
A. Upang maiwasan silang lapitan ka
B. Upang mapahanga ang ibang tao
C. Upang makapagtago sa kanilang mga problema
D. Upang makapagbigay ng tamang tulong at suporta

Paano nakatutulong ang pagiging mapagmalasakit sa kaganapan ng pagkatao?
A. Nagpapalayo ito sa mga problema
B. Nagbibigay ito ng respeto at pagmamahal sa sarili at kapwa
C. Nakadaragdag ito ng katanyagan
D. Nakababawas ito ng trabaho

20. Isa sa iyong kamag-aral ay nahihirapan sa asignatura. Ano ang dapat mong gawin?
A. Hayaan siyang mag-isa
B. Sabihing hindi mo problema iyon
C. Alukin siya ng tulong o turuan kung may pagkakataon
D. Tanggihan siyang kausapin

Bilang isang kabataan, paano mo maipakikita ang pakikipagkapuwa sa araw-araw?
A. Pagsasawalang-bahala sa isyu ng iba

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

B. Pagpapakita ng pag-unawa, paggalang, at pagtulong
C. Pagpuna sa kakulangan ng kapwa
D. Pagpapakita ng pagiging palaban at agresibo

22. Ano ang pangunahing layunin ng pananampalataya sa usaping pangangalaga sa sarili?
A. Magkaroon ng magandang reputasyon
B. Magtagumpay sa materyal na bagay
C. Magbigay ng layunin, kaginhawahan, at lakas sa buhay
D. Makaiwas sa responsibilidad

Ayon sa aralin, ano ang pangunahing dahilan kung bakit kailangan pangalagaan ang sarili?
A. Upang maging tanyag
B. Upang maging mas malakas kaysa sa iba
C. Bilang pagpapakita ng pasasalamat sa buhay na kaloob ng Diyos
D. Para hindi mapansin ng ibang tao

Alin sa mga sumusunod ang hindi nagpapakita ng paggalang sa buhay?
A. Pagdarasal at pagmumuni-muni
B. Pag-inom ng alak at paggamit ng ipinagbabawal na gamot
C. Pagtulog ng sapat at pag-eehersisyo
D. Paglilingkod sa komunidad

25. Bakit itinuturing na makapangyarihang kasangkapan ang pananampalataya sa pangangalaga sa sarili?
A. Dahil ito ay kinokontrol ng lipunan
B. Dahil ito ay nagpapatahimik ng damdamin at nagbibigay-gabay
C. Dahil ito ay obligadong sundin
D. Dahil ito ay nakasalalay sa pera

Ano ang ipinapahiwatig ng paniniwalang "Espesyal at mahal tayo ng Diyos sa kabila ng ating mga kahinaan"?
A. Hindi na kailangang magbago
B. Maari tayong tanggihan ng Diyos kapag nagkamali
C. Tayo ay may halaga at dapat nating tanggapin ang sarili
D. Kailangang itago ang ating kahinaan

27. Bilang mag-aaral, paano mo maisasagawa ang paggalang sa buhay sa araw-araw?
A. Pagtulog ng huli at laging stress
B. Pag-inom ng alak sa murang edad
C. Pagpapahinga, panalangin, at pag-eehersisyo
D. Pagpapabaya sa sarili

Ano ang pinakaangkop na paraan upang ipakita ang pasasalamat sa buhay ayon sa aralin?
A. Manahimik na lamang sa lahat ng oras
B. Umiwas sa lahat ng pananagutan

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

C. Gamitin ang katalinuhan sa paggawa ng makabubuti sa sarili
D. Iwasang makisalamuha sa iba

29. Ano ang tunay na tanda ng pagsisisi ayon sa aralin?
A. Paghingi ng pabor sa Diyos
B. Pag-iwas sa ibang tao
C. Pagtanggap at pagdiriwang ng maling gawain
D. Pagtalikod sa kasalanan at pagkasuklam sa maling gawa

Ayon sa aralin, ano ang kahulugan ng pagsunod sa utos ng Diyos?
A. Pagbabasa lang ng Bibliya
B. Pag-alam ng salita ng Diyos at pamumuhay ayon dito
C. Pagdarasal lamang
D. Paglilinis ng simbahan

Ano ang pangunahing layunin ng pananalangin?
A. Makipag-usap sa mga kaibigan
B. Magbigay ng impormasyon
C. Makipag-ugnayan at magpuri sa Diyos
D. Magreklamo tungkol sa buhay

32. Bakit mahalaga ang pagsamba sa Diyos?
A. Para makuha ang lahat ng nais
B. Bilang pagpapakita ng karangalan, paggalang at pasasalamat
C. Para tularan ng ibang tao
D. Upang hindi maparusahan

Ano ang inaasahan ng Diyos mula sa isang taong tunay na sumasamba sa Kanya?
A. Magtayo ng sariling simbahan
B. Magpakitang-tao lamang
C. Maging masunurin, makatarungan, at mahabagin sa kapuwa
D. Magsuot ng magarbong damit

34. Paano mo maipapakita ang pagiging mapagpasalamat sa iyong buhay bilang estudyante?
A. Pagtulog sa klase
B. Pagpuri sa Diyos at pagsunod sa magulang
C. Pagkakalat ng tsismis
D. Paglabag sa alituntunin ng paaralan

Anong gawain ang nagpapakita ng pagtitiwala at pasasalamat sa Diyos?
A. Pagsigaw ng reklamo
B. Pananalangin at pagkilala sa Kanyang kadakilaan
C. Paghahanap ng kasalanan ng iba
D. Pagkakaila sa pananampalataya

36. Ano ang pangunahing layunin ng payak na pamumuhay ayon sa aralin?
A. Maging tanyag sa komunidad

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

B. Makapag-ipon ng maraming materyal na bagay
C. Magkaroon ng katahimikan, kaligayahan at disiplina sa buhay
D. Maging pinuno ng pamilya

Alin sa mga sumusunod ang halimbawa ng payak na pamumuhay?
A. Pagpapagawa ng mansyon para sa kaarawan
B. Paglalakad papasok sa paaralan kung malapit lang ito
C. Pagkuha ng limang gadget sa isang taon
D. Pagkain sa mamahaling restawran araw-araw

Ano ang tinutukoy na responsableng hakbang sa paggamit ng kuryente at tubig?
A. Maglaro habang bukas ang ilaw at gripo
B. Buksan lahat ng appliances sa bahay
C. Maging matipid at iwasan ang pag-aaksaya
D. Palitan ng mas malalakas na appliances ang mga luma

39. Bakit hindi praktikal ang pagbili ng mga gamit na madaling masira o mawalan ng uso?
A. Mas magaan ito dalhin
B. Para sa mabilis na kasikatan
C. Para makatipid at maiwasan ang sobrang pag-aaksaya
D. Para maging updated sa uso

Ano ang kahalagahan ng pagiging mapanuri sa mga binibiling produkto?
A. Upang makuha ang pinakamahal
B. Para maipagmalaki sa iba
C. Para makaiwas sa mga produktong nakasasama sa kalusugan at kalikasan
D. Para dumami ang gamit sa bahay

41. Alin sa mga sumusunod ang nagpapakita ng aktibong pakikilahok sa pangangalaga ng kapaligiran?
A. Pag-ubos ng papel sa pagsusulat
B. Pagsali sa tree planting activity ng barangay
C. Pagsunog ng mga basura sa bakuran
D. Pagkakalat ng basura sa ilog

Kung nais mong ipakita ang pagiging simple at responsable, ano ang nararapat mong gawin sa isang kaarawan?
A. Magdaos ng engrandeng party sa hotel
B. Maghanda ng sapat na pagkain sa bahay para sa pamilya
C. Magpakalat ng imbitasyon sa buong bayan
D. Umupa ng banda at mga artista

43. Alin sa mga sumusunod ang tamang halimbawa ng pagtitipid at pag-iimpok?
A. Pagbili ng bagong gamit kahit may lumang gumagana
B. Pag-iipon ng lata, bote, at pahayagan upang ibenta

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

C. Paggasta ng pera sa mga luho tuwing weekend
D. Pag-utang para sa mga bagong damit

44. Ano ang ibig sabihin ng "pagkakaiba ng pangangailangan at kagustuhan"?
A. Magkatulad ito at parehong dapat paglaanan
B. Ang kagustuhan ay dapat unahin bago ang pangangailangan
C. Ang pangangailangan ay mahalaga sa buhay, habang ang kagustuhan ay luho lamang
D. Mas mahalaga ang kagustuhan dahil nagbibigay ito ng kasiyahan

45. Alin sa mga sumusunod ang nagpapakita ng aktibong pakikibahagi sa pagpapabuti ng kalagayan ng komunidad?
A. Pagbili ng mahal na pagkain araw-araw
B. Pagbibigay ng ipon para sa sariling layunin lamang
C. Pagtitipid upang makapagbigay ng tulong sa kapuwa
D. Pagpapalipas ng oras sa online shopping

Kung nais mong magkaroon ng disiplina sa paggastos, ano ang dapat mong gawin tuwing weekend?
A. Gumastos sa lahat ng gustong bilhin
B. Gumamit ng credit card kahit walang pambayad
C. Magkaroon ng “huwag gumastos” na araw
D. Mamasyal sa mall para bumili ng sale items

47. Alin sa sumusunod ang halimbawa ng aktibong pakikilahok sa pamayanan gamit ang sariling pagtitipid?
A. Pagbili ng bagong laruan gamit ang inipong pera
B. Pagbibigay ng mga bote at dyaryo upang makatulong sa fundraising ng barangay
C. Pag-iwas sa pagdalo sa mga aktibidad ng komunidad
D. Pag-iimpok upang makabili ng bagong cellphone

48. Bakit mahalaga ang pag-unawa sa pagkakaiba ng pangangailangan at kagustuhan sa konteksto ng pagtitipid?
A. Upang makabili ng mas maraming bagay
B. Upang malaman kung ano ang uso sa lipunan
C. Upang matiyak na ang pera ay ginagastos sa mahalagang bagay na makatutulong sa sarili at pamayanan
D. Upang mapansin ng iba ang iyong pagtitipid

49. Kung may nalikom kang P300 mula sa pagbebenta ng lumang diyaryo at bote, paano mo ito maaaring gamitin upang makatulong sa iyong pamayanan?
A. Ipagdiwang ito sa isang fast food
B. Iponin ito para makabili ng laruan
C. Idonate sa proyektong pang-edukasyon ng barangay
D. Gamitin para bumili ng bagong gadget

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

50. Sa isang proyekto sa eskwelahan, hinihikayat ang bawat estudyante na mag-ambag ng kahit kaunting halaga mula sa kanilang inipong pera para sa pagtulong sa mga batang lansangan. Ano ang mas mabisang paraan upang makapaghanda para dito?
A. Iwasan muna ang pagbili ng meryenda sa loob ng tatlong araw
B. Humingi ng pera sa magulang
C. Manghiram ng pera sa kaklase
D. Ipasa ang responsibilidad sa iba

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

ANSWER KEY:

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

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

48. B
49. C
50. C
51. A

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