

# PAGKAKARON NG POSITIBONG PAG-UUGALI

10

ARALIN

## MGA PAMANTAYANG TINUTUGUNAN

- Mapaunlad ng mga estudyante ang positibong pag-uugali.
- Matuto ang mga estudyante ng mga kasanayan sa pagharap para sa pamamahala ng mga kaganapan sa buhay.
- Magamit ng mga estudyante ang kombinasyon ng pagguhit, pagsasalita, at pagsusulat para makalikha ng mga tekstong nagbibigay impormasyon/nagpapaliwanag na nagpapangalan at nagbibigay ng impormasyon tungkol sa paksa.
- Makipag-ugnayan ang mga estudyante sa iba upang tumuklas ng mga ideya at konsepto, magpabatid ng kahulugan, at bumuo ng mga lohikal na interpretasyon sa pamamagitan ng pag-uusap, at maglinang sila batay sa mga ideya ng iba upang malinaw na maipahayag ang kanilang sariling pananaw habang iginagalang ang magkakaibang pananaw.

## MGA LAYUNIN

Maunawaan ng mga estudyante na ang pag-uugali ay kung paano nararamdaman ng isang tao ang mga bagay-bagay.

Maunawaan ng mga estudyante na ang pagkakaroon ng positibong pag-uugali ay isang desisyon.

Maunawaan ng mga estudyante na ang pagkakaroon ng positibong pag-uugali ay nakatutulong sa mga tao na maging mas malusog at mas matagumpay.

Maunawaan ng estudyante na ang mga taong may positibong pag-uugali ay naniniwala sa kanilang sarili.

## MGA KINAKAILANGANG MATERYALES

- Tubig at baso o plastic cup (“Panimula”)
- Listahan ng mga positibong katangian (“Gagawin Natin”)
- Activity sheet na “Ang Aking mga Paboritong Bagay” para sa bawat estudyante (“Gagawin Mo”)

Bigyang-kahulugan ang positibong pag-iisip para sa iyong klase. (*Halimbawa, “Pagpili na pagtuunan ng pansin ang mga positibong kaisipan at hindi pagpansin sa mga negatibong kaisipan.”*) Sunod, maglagay ng tubig sa isang baso hanggang sa kalahati at tanungin ang mga estudyante, “Ang baso ba ay kalahating ubos o kalahating puno?” Kapag tumugon na ang mga estudyante, talakayin paano ang pagtingin sa baso na “kalahating puno” ay isang positibong pananaw habang ang pagtingin sa baso na “kalahating ubos” ay negatibong pananaw. Sabihin sa mga estudyante, “Ang pagkakaroon ng positibong pag-uugali ay hindi nangangahulugan ng pagbalewala sa mga problema. Nangangahulugan ito ng pagtuon sa mabuti at hindi sa masama.”

## Kaalamang Ipinerepresenta ng Guro/Gagawin Ko

10 Minuto

---

Sabihin sa mga estudyante, “Magsasabi ako ng dalawang sitwasyon, at gustong kong pansinin niyo na kapag hinahanp ko ang positibong bahagi ng bawat sitwasyon, mas masaya ang pakiramdam ko.” Ilarawan ang dalawang sitwasyon sa ibaba. (*Maaari kang gumamit ng mga litrato para ilarawan ang iba't ibang sitwasyon.*) Ilahad ang proseso ng pag-iisip sa paghahanap ng mabuting bahagi ng isang sitwasyon:

- Maulan at madilim ang araw, umaasa akong makakalabas ako. (*Mabuting bahagi: nagbibigay-daan ang ulan na tumubo at bumukadkad ang mga bulaklak.*)
- Nagpunta ako ng zoo pero hindi ko nakita ang paborito kong hayop. (*Mabuting bahagi: Nakita at nasiyahan akong makita ang ibang hayop.*)

- Lilipat ako sa isang bagong siyudad at dapat kong iwan ang lahat ng kaibigan ko. (*Mabuting bahagi*: Pwede akong magkaroon ng bagong kaibigan at magagawa kong makapaglibot sa isang bagong siyudad.

Ipaalala sa mga estudyante na ang pagtingin sa positibong bahagi ng isang negatibong sitwasyon ay magpapabuti nito.

## Pinapatnubayang Pagsasanay ng Estudyante/Gagawin Natin

15 Minuto

---

Magbigay ng isang pirasong papel at lapis sa bawat estudyante. Himukin sila na isipin ang mga positibong katangian nila. Magbigay ng halimbawa ng mga positibong katangian, tulad ng “palakaibigan,” “maalaga,” “nakakatawa,” “atletiko,” at “matalino.” Ipasulat sa mga estudyante ang mga positibong pag-uugali nila at sabihin sa mga estudyante na magdagdag ng isang positibong bagay sa bawat isang estudyante.

## Sariling Pagsasanay ng mga Estudyante/Gagawin Mo

30 Minuto

---

Sabihin sa mga estudyante, “Minsan ay mahirap na makita ang mabuti sa isang masamang sitwasyon. Kapag nangyari ito, gusto kong gumawa ng listahan ng lahat ng mga paborito ko sa buhay. Nagpapasaya ito sa akin at napapagtanto ko kung gaano karaming bagay ang dapat kong ipagpasalamat.” Bigyan ang bawat grupo ng kopya ng activity sheet na “Ang Aking mga

Paboritong Bagay.” Sabihin sa kanila na gumuhit ng mga larawan ng kanilang mga paboritong bagay sa mga kahon na nasa activity sheet. Kapag natapos na ng mga estudyante ang gawain, maghanap ng mga boluntaryo na magbabahagi ng kanilang napiling iguhit.

## Pagtatapos

3 Minuto

---

Ipaalala sa mga estudyante na ang pagkakaroon ng positibong pag-uugali ay isang desisyon na dapat gawin ng bawat tao araw-araw. Para magkaroon ng positibong pag-uugali, mahalagang hanapin ang pinakamabuti sa bawat sitwasyon. Kung hindi ito gumana, maaaring makatulong na isipin ang mga paborito nilang bagay.

## Pagtatasa sa Estudyante

---

1. Paano mo mababago ang paraan ng iyong pag-iisip?
2. Ano ang maaari mong gawin para makatulong sa iba kapag masama ang araw nila?
3. Paano makakatulong sa iyo ang pagkakaroon ng positibong pag-uugali.

# MGA PAGPAPALAWIG NG ARALIN

## PAGPAPALAWIG NG SINING

---

Hikayatin ang mga estudyante na gumawa ng self-portrait na nagpapakita ng mga positibong katangian nila.

## PAGPAPALAWIG NG SINING

---

Tagubilinan ang mga estudyante na gumawa ng “positivity glasses,” na malalaking salamin na papalamutian nila ng mga positibong imahe at positibong pananalita sa bawat lens.

## PAGPAPALAWIG NG ELA

---

Hikayatin ang mga estudyante na gumawa ng isang journal ng mga “masasayang kaisipan.” Sa journal na ito, ang mga estudyante ay magsusulat ng mga masasayang kaisipan na mayroon sila bawat araw. Maaari nilang basahin ang kanilang journal kapag negatibo ang kanilang pakiramdam.

## PAGPAPALAWIG NG PANITIKAN

---

Basahin ang kuwentong *Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day* ni Judith Viorst, at itanong sa mga estudyante:

- Sa palagay mo, tungkol saan ang librong ito?
- Nagkaroon ka na ba ng masamang araw? Ano ang nangyari?
- Sa tingin mo ay tinulungan ni Alexander ang kanyang sarili na maging mabuti ang kanyang araw?

- Ano ang ideya ni Alexander para maging maganda ang araw niya?
- Sa tingin mo ba ay magiging mas mabuti ang araw niya kung binago niya ang paraan ng pakikipag-usap niya sa kanyang sarili.

## PAGPAPALAWIG NG TEKNOLOHIYA

---

Gumawa ng isang “word cloud” na may mga positibong katangian sa bawat estudyante at isabit ito sa silid-aralin.