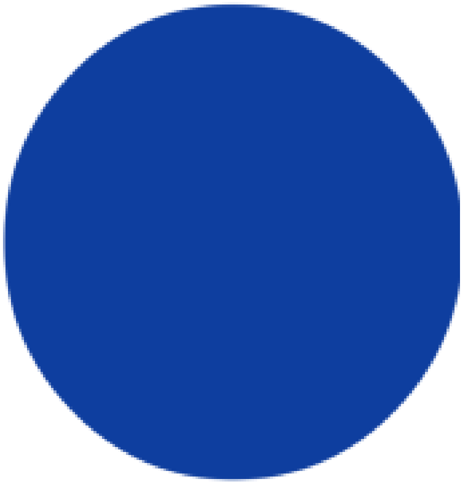
EsP

Unang Markahan

PIVOT 4A



Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas

sa telebisiyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Ang modyul na ito ay nagtataglay ng mga pangunahing impormasyon at gabay sa pag-unawa ng mga Most Essential Learning Competencies (MELCs). Ang higit na pag-aaral ng mga nilalaman, konsepto at mga kasanayan ay maisasakatuparan sa tulong ng K to 12 Learning Materials at iba pang karagdagang kagamitan tulad ng worksheets/activity sheets na ipagkakaloob ng mga paaralan at/o mga Sangay ng Kagawaran ng Edukasyon. Magagamit din ang iba pang mga paraan ng paghahatid kaalaman tulad ng Radio-based at TV based Instructions o RBI at TVI).

CLMD CALABARZON

PIVOT 4A CALABARZON

Edukasyon sa Pagpapakatao

Ikapitong Baitang

Regional Office Management Team: Job S. Zaper, Jr., Romyr Lazo, Fe M. Ong-Ongowan, Lhovie A. Cauilan at Ephraim L. Gibas

Schools Division Office Management Team: Bituin M. Leobano, Richard A. Rosal, Jossarina P. Talavera, Gina M. Topacio, Daisy B. Bautista, Violeta L. Francisco, Dr. Marissa O. Aguirre, Ednel A. Almoradie, Rosalie C. Madera, Menchie P. Domingo, at Deon Carlo Hernandez

Edukasyon sa Pagpapakatao Ikapitong Baitang
PIVOT IV-A Learner's Material
Unang Markahan
Unang Edisyon, 2020

Inilathala ng: Kagawaran ng Edukasyon Rehiyon IV-A CALABARZON
Patnugot: Wilfredo E. Cabral
Pangalawang Patnugot: Ruth L. Fuentes

Gabay sa Paggamit ng PIVOT 4A Learner's Material

Para sa Tagapagpadaloy

Ang modyul na ito ay inihanda upang makatulong sa ating mga mag aaral na madaling matutuhan ang mga aralin sa asignaturang EsP. Ang mga bahaging nakapaloob dito ay sinigurong naayon sa mga ibinigay na layunin.

Hinihiling ang iyong paggabay sa pagbibigay sa ating mga mag-aaral ng tamang paraan ng paggamit nito. Malaki ang iyong maitutulong sa pag-unlad nila sa pag-unawa sa pagpapakita ng kakayahan nang may tiwala sa sarili na kanilang magiging gabay sa mga sumusonod na aralin.

Salamat sa iyo!

Para sa Mag-aaral

Ang modyul na ito ay ginawa bilang tugon sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong madulutan ka ng mga makabuluhang oportunidad sa pagkatuto.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anumang marka o sulat ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.
2. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
3. Maging tapat at may integridad sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
4. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
5. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagpadaloy kung tapos nang sagutin lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang inyong guro o tagapagpadaloy. Maaari ka rin humingi ng tulong kay nanay o tatay, o sa nakatatanda mong kapatid o sino man sa iyong mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami, sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakakuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnay na mga kompetensi sa MELC. Kaya mo ito!

PIVOT 4A CALABARZON

Mga Bahagi ng PIVOT 4A Modyul

	Bahagi ng LM	Nilalaman
	Alamin Suriin	Ang bahaging ito ay naglalahad ng MELC at ninanais na outcome ng pagkatuto para sa araw o lingo, layunin ng aralin, pangunahing nilalaman at mga kaugnay na halimbawa para makita ng mag-aaral ang sariling kaalaman tungkol sa nilalaman at kasanayang kailangan para sa aralin.
	Subukin Tuklasin Pagyamanin	Ang bahaging ito ay naglalahad ng mga aktibidad, gawain, nilalaman na mahalaga at kawili-wili sa mag-aaral, karamihan sa mga gawain ay umiinog lamang sa mga konseptong magpapaunlad at magpapahusay ng mga kasanayan sa MELC lalo na ang bahaging ito ay nagbibigay ng oras para makita ng mag-aaral ang alam niya, hindi pa niya alam at ano pa ang gusto niyang malaman at matutuhan.
	Isagawa	Ang bahaging ito ay may iba't ibang gawain at oportunidad sa pagbuo ng kailangang Knowledge Skills and Attitude (KSA). Pinahihintulutan ng guro ang mga mag-aaral na makisali sa iba't ibang gawain at oportunidad sa pagbuo ng kanilang mga KSA upang makahulugang mapag-ugnay-ugnay ang kanilang mga natutuhan pagkatapos ng mga gawain sa D. Inilalantad

	Linangin	ng bahaging ito sa mag-aaral ang totoong sitwasyon/ gawain ng buhay na magpapasidhi ng kaniyang interes upang matugunan ang inaasahan, gawing kasiya-siya ang kanilang pagganap o lumikha ng isang produkto o gawain upang ganap niyang maunawaan ang mga kasanayan at konsepto.
	Iangkop	
	Isaisip	Ang bahaging ito ay nagtuturo sa mag-aaral ng proseso na maipakikita nila ang mga ideya, interpretasyon, pananaw, o pagpapahalaga at makalikha ng mga piraso ng impormasyon na magiging bahagi ng kanilang kaalaman sa pagbibigay ng repleksiyon, pag-uugnay o paggamit nang epektibong nito sa alinmang sitwasyon o konteksto. Hinihikayat ng bahaging ito ang mga mag-aaral na lumikha ng mga estrukturang konseptuwal na nagbibigay sa kanila ng pagkakataong pagsamahin ang mga bago at lumang natutuhan.
	Tayahin	

Pagtukoy at Pagtanggap ng mga Pagbabago sa Sarili

Aralin

Ngayong ikaw ay nasa unang taon ng hayskul, marami ka bang napapansin na pagbabago sa iyong pangagatawan? Sa iyong mga hilig o interes? Dati ay may mga bagay ka na gusto mong gawin pero ngayon ay ayaw mo na. Marahil ikaw ay naguguluhan o nalilito sa mga pagbabagong nagaganap na ito. Ikaw ngayon ay nasa yugto na ng pagdadalaga/pagbibinata. Sa iyong patuloy na pagbabasa sa modyul na ito, lubos mong mauunawaan ang mga pagbabago na nagaganap sa iyo. Malalaman mo rin ang mga angkop at inaasahang kakayahan at kilos sa panahon ng pagdadalaga/pagbibinata.

Sa araling ito ay matutukoy ang mga pagbabago sa iyong sarili mula sa gulang na 8 o 9 hanggang sa kasalukuyan sa aspetong pagtatamo ng bago at ganap na pakikipag-ugnayan (*more mature relations*) sa kasing edad (Pakikipagkaibigan), pagtanggap ng papel o gampanin sa lipunan, pagtanggap sa mga pagbabago sa katawan at paglalapat ng tamang pamamahala sa mga ito, pagnanais at pagtatamo ng mapanagutang asal sa pakikipagkapwa/ sa lipunan, pagkakaroon ng kakayahang makagawa ng maingat na pagpapasya, pagkilala ng tungkulin sa bawat gampanin bilang nagdadalaga/nagbibinata, at natatanggap ang mga pagbabagong nagaganap sa sarili sa panahon ng pagdadalaga/ pagbibinata.

Maipaliliwanag mo rin na ang paglinang ng mga angkop na inaasahang kakayahan at kilos (*developmental tasks*) sa panahon ng pagdadalaga/ pagbibinata ay nakatutulong sa pagkakaroon ng tiwala sa sarili, at paghahanda sa limang inaasahang kakayahan at kilos na nasa mataas na antas (*phase*) ng pagdadalaga/pagbibinata (*middle adolescence*) paghahanda sa paghahanapbuhay, paghahanda sa pag-aasawa/pagpapamilya at pagkakaroon ng mga pagpapahalagang gabay at pagkakaroon ng mga pangangailangang gabay sa mabuting asal at pagiging mabuti at mapanagutang tao.

Ikaw bilang kabataan ay mauunawaan ang iyong mga tungkulin sa sarili, bilang anak, kapatid, mag-aaral, mamamayan, mananampalataya, konsyumer ng midya at bilang tagapangalaga ng kalikasan ay isang paraan upang maging mapanagutan bilang paghahanda sa susunod na yugto ng buhay.

PISIKAL	INTELEKTWAL	EMOSYONAL	SOSYAL	MORAL

Sagutin ang mga tanong:

1. Bakit mahalagang maunawaan ang mga pagbabagong nararanasan ng katulad mong nagbibinata o nagdadalaga? Ipaliwanag ang iyong sagot.
2. Alin sa mga pisikal na pagbabagong nararanasan mo ang sa palagay mo ay pinakamahirap sa iyo? Bakit?
3. Bakit itinuturing na ang yugto ng pagdadalaga/pagbibinata ang pinaka kumplikado o hindi madali bilang bahagi ng buhay ng isang tao?

Matapos mong suriin at alamin ang mga pagbabagong nagaganap sa iyong sarili, subuking sagutin ang mga tanong na may kaugnayan dito. **Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Unawaing mabuti ang bawat pahayag. Piliin ang letra ng pinaka-angkop na sagot. Isulat ito sa iyong kuwaderno. 1. Sa yugto ng pagdadalaga/pagbibinata, nagiging mas malalim ang pakikipag ugnayan ng isang kabataan. Dito ay naghahanap na din siya ng makakasama na makakasundo niya sa maraming bagay. Anong inaasahang kilos at kakayahan ito?

A. Pagtanggap sa papel sa lipunan na angkop sa babae o lalaki. B. Pagnanais at pagtamo ng mapanagutang asal sa pakikipagkapwa. C. Pagkakaroon ng kakayahang makagawa ng maingat na pagpapasya. D. Pagtatamo ng bago at ganap na pakikipag-ugnayan sa mga kasing edad.

2. Ang mga sumusunod ay paraan upang malampasan ang mga hamon ng

pagbabago na nagaganap sa isang nagdadalaga/nagbibinata, MALIBAN sa ____
A. pagtuklas ng talento
B. pagkakaroon ng tiwala sa sarili
C. pagtuklas sa sariling kakayahan
D. pagtuklas sa sariling kalakasan at kahinaan
3. Matatamo ang mapanagutang asal sa pakikipagkapwa sa tulong ng ______
A. pagmamahal
B. pagbibigay paggalang
C. pagtitiwala sa kapuwa
D. pagbibigay halaga hindi nabubuhay ang tao para sa sarili. 4. Alin sa mga sumusunod ang nagpapakita ng pagkakaroon ng tiwala sa sarili?
A. Hindi natatakot si Daniel na sumakay sa mga extreme rides. B. Si Ana ay palaging nagsasanay upang mas gumaling sa pagkanta. C. Palaging natatalo sa badminton si Jessie kaya naman sumusuko na siya. D. Hindi nagpapatalo sa kanyang takot si Julian, handa siyang harapin ito.

5. Paano magiging ganap ang iyong pakikipag-ugnayan?
A. Kung magtatago ka ng lihim sa kanya.
B. Kung magpapakita ng tiwala sa kapwa.
C. Kung handa kang ipakita ang tunay na ikaw.
D. Kung babaguhin mo ang iyong kaibigan ayon sa nais mong maging siya.
6. Ang mga sumusunod ay mga inaasahang kakayahan at kilos ng isang nagdadalaga/nagbibinata maliban sa:
A. Pagiging isang mabuting kapatid
B. Pagtanggap ng papel sa lipunan na angkop sa babae o lalaki. C. Pagtamo ng bago at ganap na pakikipag-ugnayan sa mga kasing edad. D. Pagtanggap sa mga pagbabago sa katawan at pamamahala sa mga ito.
7. Sa yugto ng pagdadalaga/pagbibinata ay unti unting nakikilala ng isang kabataan ang kanyang mga kakayahan, talento at mga hilig. Dahil dito ay nagkakaroon siya ng ideya kung ano ba ang kanyang nais na kunin na kurso sa kolehiyo at ang kanyang nais na trabaho. Sa anong inaasahang kakayahan at kilos ito nabibilang?
A. Paghahanda para sa paghahanapbuhay
B. Paghahanda para sa pag-aasawa at pagpapamilya
C. Pagkakaroon ng mga pagpapahalaga na gabay sa mabuting pagpapasya D. Pagkakaroon ng kakayahang makagawa ng maingat na pagpapasya 8. Bago pumasok si Rose sa paaralan ay makailang ulit siya tumitingin sa salamin upang ayusin ang kanyang buhok at damit. Nagiging palaayos na siya hindi tulad nung siya ay nasa elementarya pa lamang na walang pakialam sa kanyang itsura. Anong inaasahang kakayahan at kilos ito nabibilang? A. Pagtanggap ng papel sa lipunan na angkop sa babae o lalaki B. Pagkakaroon ng kakayahang makagawa ng maingat na pagpapasya C. Pagtamo ng bago at ganap na pakikipag-ugnayan sa mga kasing edad D. Pagtanggap sa mga pagbabago sa katawan at paglapat ng tamang pamamahal sa mga ito.

9. “Walang sinuman ang nabubuhay para sa sarili lamang”, ano ang ibig sabihin nito?
   A. Tayo ay nabubuhay para sa ating kapwa.
   B. Kailangan natin ang ating kapwa upang tayo ay lumago bilang isang tao.
   C. Ang lahat ng tao ay may pananagutan sa kanyang sarili at sa kanyang kapwa.
   D. Lahat ng nabanggit
10. Bakit mahalaga ang pagkakaroon ng tiwala sa sarili sa panahon ng pagdadalaga/pagbibinata?
   A. Para magkaraoon ng madaming kaibigan
   B. Para mapagtagumapayan ang mga pangarap
   C. Para malampasan ang mga hamon sa buhay

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Punan ang tsart sa ibaba. Sa hanay ng “Ako Noon”, itala ang iyong mga katangian noong ikaw ay nasa gulang na 8 hanggang 11 taon. Sa hanay ng “Ako Ngayon” ay italaga naman ang mga pagbabagong naganap sa iyo sa kasalukuyan.

Profayl ko Noon at Ngayon

AKO NOON sa gulang na 8-11	AKO NGAYON

Pagbabago sa Sarili, Pakikipag-ugnayan at Pakikipagkaibigan

Ang kabataang kagaya mo ay nakararanas ng iba’t-ibang pagbabago sa sarili sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata. Ang mga pagbabagong iyon ay normal na nagaganap at dapat na maganap sa isang kagaya mo. Ano ba ang pagbabago sa sarili? Ano-ano ang ilan sa mga patunay na ang isang nagdadalaga at nagbibinata ay nagkakaroon ng pagbabago sa iba’t-ibang aspekto?

Pagbabago sa sarili- ito ang mga bagay na nagaganap sa iba’t-ibang aspekto ng

sarili sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata.

Mga ilang patunay na ang isang nagdadalaga at nagbibinata ay nagkakaroon ng pagbabago sa iba't-ibang aspekto ng sarili:

1. Pangkaisipan

• Nagiging bukas sa pakikipgapalitan ng kuro-kuro o kaalaman sa iba • Mas mabilis maalala ang mga bagay-bagay

• Nakapagbibigay ng nararapat na rason para sa mga kaisipan

• Nakagagawa ng tunguhin sa hinaharap

• May sariling paniniwala

2. Panlipunan

• Mas nakapagsasabi ng sikreto sa kaibigan kaysa sa magulang • Mas ninanais na makasama sa maramihang kaibigan at nababawasan ang pagnanais na sa iisang kaibigan lamang mapalapit

• Hindi masyadong nagpapakita ng pagmamahal ang mga lalaki • Hindi masyadong malalapit sa mga nakababatang kapatid • Ang mga kabataang babae ay mas nagnanais na mapalapit sa katulad na kasarian

• Karaniwang hindi maunawaan ang dahilan ng paghihigpit ng magulang

3. Pandamdamin

• Nagiging mas mabilis magalit na naipupukol sa mga nakatatanda ang ikinagagalit

• Mas malay sa kanyang pisikal na kaanyuan gayundin sa mga grado sa paaralan

• Iniisip ang kasikatan ng iba pang mga kagayang kabataan

• Mas nagnanais na mapag-isa

• Nakapag-iisip ng malalim

• Nagaalala sa kalagayan ng kapwa

4. Moral

• Nauunawaan ang tama at mali • Nakapag-iisip kung tama o mali ang isang pagpipilian

• May kakayahang makitungo ng patas at makatarungan

• Nakapagpapasiya ng naaayon sa tama at Mabuti

"isapuso at isaisip ang pagbabago."

5. Ispiritwal

- May kakayahang makipag-ugnayan sa Diyos
- May paniniwala sa manlilikha
- Bukas ang isip sa mga bagay patungkol sa Diyos

Maraming nagaganap na mga pagbabagao sa mga nagdadalaga/ nagbibinatang kagaya mo. Dapat lamang na isapuso at isaisip na anomang pagbabago na nagaganap o patuloy na magaganap ay dapat na patungo sa kabutihang panlahat.

Sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata ay may mga nararapat at inaasahang kakayahan at kilos na dapat na mapaunlad upang magkaroon ng maayos na pakikipag-ugnayan sa kapwa. Ano ba ang Pakikipag-ugnayan?

Pakikipag-ugnayan- ito ay ang ating pakikipag-interaksyon o pakikipagkonekta natin sa ibang tao na may layunin na makapagpapaunlad sa bawat isa.

May walong inaasahang kakayahan at kilos na dapat mapaunlad ayon kay Havighurst (Hurlock, 1982, p.11). Ito ay ang mga sumusunod:

1. Pagtatamo ng bago at ganap na pakikipag-ugnayan (more mature relations) sa mga kasing edad

Natural sa isang tao ang magkaroon ng ugnayan sa kanyang kapwa bago pa man sumapit ang panahon ng pagdadalaga/pagbibinata. Ngunit sa paglaot ng kanyang pakikipaginteraksiyon sa kapwa ay ang paglalim ng pakikipagugnayan nya dito. Hindi lamang natataposa sa simpleng paglalaro bagkus ay nagnanais ng patuloy na kaunlaran ng bawat isa.

2. Pagtanggap ng papel sa lipunan na angkop sa babae o lalaki

"Magkaroon ng ugnayan sa kapwa."

Ang ating bansa ay may sariling ku lura sa papel na ginagampanan ng babae at lalaki sa lipunan. Ngunit hindi lamang dapat ibatay ang kakayahan ng bawat isa ayon sa biyolohikal na katangian.

Ang bawat isa ay nararapat na bigyan ng pagkakataon upang maipakita ang natatagong kakayahan ng bawat isa na maaaring makaambag sa lipunan sa gabay ng mga nakatatanda.

3. Pagtanggap sa mga pagbabago sa katawan at paglapat ng tamang pamamahala sa mga ito

Iba't ibang pagbabagong pisikal ang nagaganap sa nagdadalaga/

nagbibinata. Nararapat lamang na maunawaan ang mga pagbabagong ito at malapata ng tamang pangangalaga ditto kagaya ng wastong oras ng pagtulog, pagkain ng masusustansiyang pagkain, pageehersisyo at tamang pagrerelaks na makatutulong sa pag-unlad ng sarili.

4. Pagnanais at pagtamo ng mapanagutang asal sa pakikipagkapwa Ayon sa isang kasabihan, "Walang nabubuhay ng para sa sarili lamang", bawat isa ay may pananagutan sa ating kapwa. Sa panahon ng pagdadalaga/ pagbibinata ay mahalaga na taglayin natin ang mga mabubuting asal upang patuloy na maging bahagi ng kabutihang panglahat.Ito ay makatutulong din sa pagbuo ng kanyang tiwala sa sarili na makapagaambag sa lipunang ginagalawan.

5. Pagkakaroon ng kakayahang makagawa ng maingat na pagpapasya Ang bawat pagpapasiya sa panahon ng pagdadalaga/pagbibinata ay napakahalaga sapagkat ito ay maaring makabuo at makawasak ng kanilang mga sarili. Makatutulong ang gabay ng mga nakatatanda na higit na may alam sa mabuting pamumuhay sa paghubog sa kakayahang ito. Ito ay nararapat na malinang sa ikatataguyod ng maayos na pamumuhay.

Paghahanda para sa paghahanapbuhay

Ang panahon ng pagbibinata/pagdadalaga ay maraming oportunidad upang maihanda sa panahon ng paghahanapbuhay. Makatutulong na paunlarin ang mga talento o kakayahan, makilahok sa mga programa ng paaralan at pamayanan na makatutulong sa paglinang ng kakayahan at hubugin ang tiwala sa sarili.

6. Paghahanda para sa pag-aasawa at pagpapamilya

Mahalaga na alam mo ang iyong tunguhin. Makatutulong na malinaw sa iyo ang iyong pangarap at mithiin sapagkat sa pamamagitan nito ay maitutuon mo ang iyong sarili sa mga iyong prayoridad. Kasabay nito ay maihahanda mo ang iyong sarili sa kinabukasan kasama ang pamilya na iyong bubuuin sa hinaharap.

8. Pagkakaroon ng mga pagpapahalaga (values) na gabay sa mabuting asal Ang pagkakaroon ng matibay na pagpapahalaga sa buhay ay makatutulong sa ating pakikipag-ugnayan sa kapwa. Sa pamamagitan nito ay alam natin ang mga bagay na makabubuti hindi lamang sa sarili kundi para na rin sa ating kapwa.

Tunay na masarap mabuhay ng may maayos na pakikipag-ugnayan sa kapwa at higit pa doon ay ang pagkakaroon ng kaibigan na makakasama sa lahat ng panahon. Ano nga ba ang pakikipagkaibigan?

Pakikipagkaibigan- ito ay ang malalim na ugnayan sa isang tao na napapalooban ng pag-ibig at malasakit at may layunin na magtulungan at magdamayan sa ikatatagumpay ng bawat isa.

Ilan sa mga elemento na makatutulong sa pagpagkakaroon ng matatag na pakikipagkaibigan:

- Pagtitiwala
- Katapatan
- Bukas na Komunikasyon
- Pagmamalasakit
- Pagtutulungan/Pagdadamayan

"Pakikipag kaibigan: malalim na ugnayan."

PIVOT 4A CALABARZON

Ang yugto ng pagdadalaga/pagbibinata ay may kaakibat na mga hamon na kailangan mong malampasan. Upang malampasan ang mga hamon na ito ay kailangan mong higit na makilala ang iyong sariling kakayahan, kalakasan at kahinaan at higit sa lahat ay kailangan mo ng tiwala sa iyong sarili na malalagpasan ang mga hamon na ito. Sa bagong yugto ng iyong buhay ay nadaragdagan din ang iyong mga tungkulin sa iyong sarili, sa iyong kapwa at sa lipunan na iyong kinabibilangan na kinakailangan mong magampanan.

Sa panahon ng pagdadalaga o pagbibinata, may walong inaasahang kakayahan at kilos na dapat malinang ayon kay Manuel Dy (Hurlock,1982, p.11). Ang mga ito ay ang sumusunod:

1. Pagtamo ng bago at ganap na pakikipag-ugnayan (more mature relations) sa mga kasing edad
2. Pagtanggap ng papel sa lipunan na angkop sa babae o lalaki
3. Pagtanggap sa mga pagbabago sa katawan at paglapat ng tamang pamamahala sa mga ito.
4. Pagnanais at pagtamo ng mapanagutang asal sa pakikipagkapwa
5. Pagkakaroon ng kakayahang makagawa ng maingat na pagpapasya
6. Paghahanda para sa paghahanapbuhay
7. Pagkakaroon ng mga pagpapahalaga (values) na gabay sa mabuting asal.
8. Paghahanda para sa pag-aasawa at pagpapamilya na iyong haharapin sa yugto ng pagdadalaga/pagbibinata.

1. **Pagtamo ng bago at ganap na pakikipag-ugnayan (more mature relations) sa mga kasing edad.** Natututo ka ng pumili ng iyong makakasama o magiging kaibigan. Ang mga taong ito ang nakakasundo mo sa maraming bagay, nararamdamanan mo na higit ka nilang nauunawaan at masaya ka kapag sila ang iyong kasama. Sila din ang maaaring tumulong sa iyo upang

mas higit mong makilala ang iyong sarili. Sila ang mga taong tumutulong saiyo upang makabilang sa isang pangkat sa labas ng iyong pamilya.

2. **Pagtanggap ng papel sa lipunan na angkop sa babae o lalaki.** Noon ang papel sa lipunan ng isang babae o lalaki ay naayon sa kultura, paniniwala o relihiyon subalit sa panahon ngayon ay hindi na katulad dati na partikular lamang ang pwedeng gampanang papel ng mga babae at lalaki. Hindi na nililimitahan ang papel ng isang babae o lalaki ng naaayon lamang sa katangian bayolohikal.

3. **Pagtanggap sa mga pagbabago sa katawan at paglapat ng tamang pamamahala sa mga ito.** Mahalaga na tanggapin ang mga pagbabago sa iyong katawan at matutunan mo ang wastong pangangalaga. Tulad ng pagkain ng masusustansiyang pagkain, pag-eehersisyo, pagtulog ng wasto sa oras, pag-inom ng walo hanggang sampung baso ng tubig araw-araw at iba pa.

4. **Pagnanais at pagtamo ng mapanagutang asal sa pakikipagkapwa.** Sa panahon ng pagdadalaga/pagbibinata ay unti unting dumadami ang iyong nakasalamuha dahil dito natutunan mo kung paano makipag-ugnayan sa iyong kapwa. Nalalaman mo kung gaano kahalaga sila para saiyo, sabi nga sa kanta "walang sinuman ang nabubuhay para sa sarili lamang", ibig sabihin kailangan natin ang ating kapwa upang tayo ay mas lumago bilang tao at mas makilala ang ating sarili.

5. **Pagkakaroon ng kakayahang makagawa ng maingat na pagpapasya.** Sa yugto ng pagdadalaga/pagbibinata ay dapat matutunan ang maingat na pagpapasya sa tulong ng mga magulang, nakatatanda o may awtoridad. Sa pagpapasya, kailangan palaging piliin ang mas makabubuti para sa nakararami hindi para sa iisa o sarili lamang.

6. **Paghahanda para sa paghahanapbuhay.** Bahagi ng pagdadalaga/ pagbibinata ang pagbuo ng pangarap, nasisimula kang mangarap sa kung ano ang gusto mong maging trabaho. Nagkakaroon ka na ng ideya sa kung ano ba ang kurso na gusto mong kunin sa kolehiyo.

7. **Paghahanda para sa pag-aasawa at pagpapamilya.** Kapag ang isang tao ay nasa yugto na ng pagdadalaga/pagbibinata ay mayroon na siyang kakahayahang bumuo ng sariling pamilya pero mahalagang tandaan na sa huling bahagi ng pagdadalaga/pagbibinata matatamo ito. Mahalaga na pagtuunan mo muna ng pansin ang iyong pag-aaral upang matupad mo ang iyong mga pangarap sa buhay.

8. **Pagkakaroon ng mga pagpapahalaga (values) na gabay sa mabuting asal.** Sa yugto ng pagdadalaga/pagbibinata, inaasahan na mahuhubog na ang iyong mga pagpapahalaga. Magbabago na ang iyong mga pananaw tungkol sa moralidad, tamang kilos, tamang gawi at iba pa.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Isulat sa kaliwang bahagi ang mga paraan ng paglinang ng mga angkop na inaasahang kakayahan at kilos sa panahon ng pagdadalaga/pagbibinata. Isulat naman sa kanang bahagi kung paano ito maisasagawa. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Mga Paraan ng Paglinang Paano Isasagawa

1. Pagtatamo ng bago at ganap na pakikipag-ugnayan (more mature relations) sa mga kasing edad (Pakikipagkaibigan)

A. Tutularan ang mabuting gawi ng A. Maayos na pakikitungo sa aking mga kasing edad. mga kamag-aral o kaibigan B. B.

C. C.

2. Pagtanggap ng papel o gampanin sa lipunan

A. Aalamin ang maaari kong maging A. Magiging aktibo sa pakikilahok tungkulin sa aming barangay sa gawain sa aming barangay B. B.

C. C.

3. Pagtanggap sa mga pagbabago sa katawan at paglalapat ng tamang pamamahala sa mga ito

A. Pangangalaga sa aking A. Matutulog ng maaga at kakain pangangatawan ng masustansyang pagkain B. B.

C. C.

4. Pagnanais at pagtatamo ng mapanagutang asal sa pakikipagkapwa/ sa lipunan

A. Isinasaalang alang ang damdamin at A. Pipiliin ang mga salita na sasa kapakanan ng aking kapwa sa aking bihin upang di makasakit ng kilos at pananalita. damdamin ng ibang tao. B. B.

C. C.

5. Pagkakaroon ng kakayahang makagawa ng maingat na pagpapasya.

A. Pag-iisipang mabuti ang kalalabasan A. Hindi magpapasya ng ng
aking pagpapasya padalos dalos

B. B.

C. C.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Isulat ang mga pagbabago sa iba’t-ibang aspekto sa panahon ng iyong pagdadalaga o pagbibinata. (Emosyonal o pandamdamin, Intelektwal o pangkaisipan, Sosyal o pakikipag-ugnayan at Moral o paggawa ng mabuti).

MGA ASPEKTO	MGA PAGBABAGO
Emosyonal o pandamdamin	
Intelektwal o pangkaisipan	
Sosyal o pakikipagugnayan	

Moral o paggawa ng mabuti	

Ngayon ay alam mo na ang mga pagbabagong nagaganap sa iyong sarili, nauunawaan mo na at natatanggap ang mga pagbabagong ito maging ang mga papel mo sa lipunan. Kaya mo nang makagawa ng maingat na pagpapasya at alam mo na rin ang iyong mga tungkulin bilang nagbibinata/nagdadalaga. Alam mo na ring tanggapin ang mga pagbabagong nagaganap sa iyo sa emosyonal o pandamdamin, intelektuwal o kaisipan, sosyal o pakikipag-ugnayan at moral o paggawa ng mabuti.

Gawain sa Pagkatutuo Bilang 6: Replesksiyon: Sa iyong palagay, ano ano ang mga bagay ang maaring maging pagsubok sa mga pagbabago na nangyayari sayo?

Pagtuklas at Paglinang ng mga Sariling Kakayahan

Aralin

“Pagtuklas ng kakayahan: susi sa

kahusayan .”

Natutuhan mo sa nakaraang aralin na maraming kaakibat na pagbabago sa sarili ang iyong pagbibinata/pagdadalaga. Mula sa panlabas o pisikal na pagbabago ng kaanyuan, nalaman mo na maging sa pandamdamin o emosyon, ay marami rin ang nagbago sa iyo. Ang mga ito ay likas na prosesong pinagdaraanan ng lahat ng katulad mo.

Dito sa bagong aralin ay higit pang madaragdagan ang pagkilala mo sa iyong sarili. Inaasahang makikilala mo bilang isang nagdadalaga o nagbibinata ang mga talento at kakayahan na dapat paunlarin at ang mga kahinaang kailangang malagpasan.

Sa pagtatapos ng araling ito, naasahang natutukoy mo ang mga talento at kakayahan at mga aspekto ng sarili kung saan kulang siya ng tiwala sa sarili at nakikilala ang mga paraan kung paano lalampasan ang mga ito. Napatutunayan na ang pagtuklas at pagpapaunlad ng mga angking talento at kakayahan ay mahalaga sapagkat ang mga ito ay mga kaloob na kung pauunlarin ay makahuhubog ng sarili tungo sa pagkakaroon ng tiwala sa sarili, paglampas sa mga kahinaan, pagtupad ng mga tungkulin, at paglilingkod sa pamayanan at naisasagawa ang mga gawaing angkop sa pagpapaunlad ng sariling mga talento at kakayahan.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Isulat ang mga kakayahan at kilos na taglay mo na makatutulong sa pag-unlad ng katulad mong nagdadalaga/nagbibinata. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

ANG AKING MGA KAKAYAHAN

Natutunan mo nang kilalanin ang iyong mga kakayahan sa iba ibang aspeto at maaaring may mga hakbang ka nang naiisip kung paano mo ito pauunlarin at lilinangin.

Gawain sa pagkatuto Bilang 2: Punan ng sagot ang dayagram na **spider web**. Sa mga guhit ay isulat mo ang mga hakbang na maaari mong gawin upang malinang ang iyong mga kakayahan sa aspektong pang-kaisipan, pandamdamin, panlipunan at moral.

__________ Pandamdamin
Pangkaisipan

____

____

____

____

____

Inaasahang Kakayahan

__________ Panlipunan __________

__________ Moral __________

____

____

Mga Tanong:

1. Madali mo bang nabuo ang iyong spider web ng mga sagot? 2. Aling kakayahan ang nasagutan mo ng marami? Alin ang kakaunti? 3. Nagagawa mo bang paunlarin ang mga ito sa araw-araw? Patunayan.

Lalo mo nang nauunawaan ang iyong mga kakayahan at mga angkop na kilos upang ang mga ito ay iyong mapaunlad. Kinakailanagn lamang na naisasa gawa mo upang mapatunayan mo kung natutungo mo ang tamang hakbang sa pagpapaunlad sa panahon ng iyong pagbibinata/pagdadalaga.

Kakayahan at Talento

Tiktok dito, blog doon! Upang maibsan ang inip ng mga tao ngayong nananatili lamang sila sa loob ng bahay dulot ng pandemya ay kali-kaliwa ang mga makikita nating mga "upload videos" na nagbabahagi ng kanilang mga kakayahan at talento sa pagsayaw, pag-arte, pagpapatawa at iba pa. Talaga namang nakakagood vibes at bawas stress! Eh ikaw, saan ka ba talentado? Anong kakayahan ang pwede mo ring ibahagi? Halina't iyong tuklasin!

"Talento: espesyal na kakayahan o kagalingan."

Ano nga ba ang talento?

Tumutukoy ito sa mga pambihira at espesyal na kakayahan o kagalingan ng tao sa isang bagay. Regalong kaloob ito ng Maykapal sa atin kaya naman taglay na natin ito mula pa noong tayo ay isinilang.

Ano naman ang kakayahan?

Ito ay likas na tinataglay din ng tao dahil sa ating "intellect" o kakayahang mag-isip. Ito ay ang iyong kapasidad o abilidad na gawin ang isang bagay dahil eksperto ka rito o sapat ang iyong kaalaman.

Ano ang kaugnayan sa isa't isa ng talento at kakayahan?

Ang talento ay "inborn" na sa atin at ang kakayahan naman ay "skill" na natutunan gamit ang ensayo. Samakatwid, ang pagpapaunlad ng talent ay nangangailangan ng kakayahan. Halimbawa: Magaling kang sumayaw. Pauunlarin ito ng kakayahan mong maiproject o maiexpress ang isang sayaw gamit ang sariling mong style o choreography. Sa gawaing ito, nagkakaugnay ang talent at kakayahan.

Tama ba ang mga talento at kakayahang naisulat mo sa unang gawain? Lahat ba ay nailista mo na? Basahin ang susunod na pahina upang mas malinawan at maragdagan pa ang iyong kaalaman.

Ano-ano ba ang angking likas na kakayahan, talino o talento ng tao at paano ito mapapaunlad?

Pag-aralan ang siyam na uri ng kakayahan o **Multiple Intelligences (MI)** na binuo ng isang American developmental psychologist na si Dr. Howard Gard ner noong 1983.

MI's	Katangian	Mga gawain	Pagpapaunlad

		o "future jobs"	
Verbal/ Linguistic Intelligence	Paggamit ng wika at salita sa iba't ibang paraan Paglalahad ng kaisipan at damdamin	Abogasya Guro Mamahayag Mambabatas Manunula Manunulat Politiko	Pagbasa ng mga pahayagan at aklat araw araw Pagsagot sa mga crossword puzzle Paggamit ng dictionary para sa mga salitang hindi maunawaan Pakikinig sa radyo Pagsasanay sumulat Panunuod o paggawa ng mga "documentaries"
Logical Math Intelligence	Paggamit ng numero, hugis at mga simbolo Pag-unawa sa mga abstract at mga simbolo Magaling sa pangangatuwiran at paglutas ng suliranin	Accountant Computer programmer Doktor Ekonomista Inhinyero Mathematician Statistician Police investigator Scientist	Pagsagot ng puzzle sa Matematika at Agham Panunuod ng Discovery Channel, National Geographic Magazine, Knowledge Channel
Musical/ Rhythmic Intelligence	Pagkahilig sa musika Paggamit/pagtugtog ng mga musical instruments	Composer Conductor DJ Guitarist,pianist, drummer at iba pa Mang-aawit	Pag-aaral ng paggamit ng instrumentong pang musika at palagiang pag eensayo nito Panunuod ng mga konsiyerto "online" Pagsabay sa umaawit

MI's	Katangian	Mga gawain o "future jobs"	Pagpapaunlad

Visual/ Spatial Intelligence	Paglikha ng mga bagay o gamit Pagkahilig sa kulay o disenyo	Arkitekto Art teacher Cinematogr ap her Fashion designer Interior designer Inhinyero Manlililok Pintor Photographer	Paggawa ng sariling disenyo ng mga kagamitan Pananaliksik ng mga "latest" o kung ano ang mga "trends" ngayon Pagsali sa mga gawain na may kinalaman sa sining "online"
Bodily/ Kinesthet ic Intelligen ce	Paggamit ng katawan sa pagbibigay kahulugan sa kilos Pagkilos o paggalaw ng maliksi at nasa tiyempo	Army/Pulis Dance instructor Artista Atleta Factory Worker Karpintero Machinist Mananayaw Surgery doctor	Pag-eehersisyo araw-araw Pag-aaral ng mga sayaw o martial arts Panunuod ng mga programa o paglalaro ng mga isports tulad ng basketball, badminton, volleyball at iba pa Pagkukumpuni ng mga sirang bagay/kasangkapan sa bahay Pagsali sa tiktok o pagrerecord ng iyong talento/galing sa pag-arte at pagsayaw
Interperso nal Intelligence	Pag-unawa sa damdamin at kakayahan Pakikihalubilo o marunong makisama sa ibang tao	Administrat or Manager Guro/ Principal Pari/Ministr o/ Pastor /Imam Politiko Social worker	Pakikipag-usap at pakikipagkaibigan sa iba Pangunguna o pakikisali sa mga dayalogo o pag uusap sa pamilya Pagsali sa mga samahan/ organisasyon Pangunguna sa pagtulong sa kapwa

MI's	Katangian	Mga gawain o "future jobs"	Pagpapaunlad
Intrapersonal Intelligence	Pag-unawa sa sariling damdamin at kalagayan Pagkilala sa sariling kalakasan at kahinaan Paggamit ng sariling kaalaman sa pagpapasya	Counselor Madre Manunulat ng mga nobela Researcher	Pagbabasa ng mga aklat Pagbabasa ng Bibliya at pagdarasal Pagninilay-nilay
Naturalist Intelligence	Pagkahilig sa kalikasan Pagkahilig sa hayop at/o halaman	Botanist Environmental ist Magsasaka Tagapag-alaga ng mga hayop sa zoo Veterinarian Worker sa PAW Philippines	Pag-aalaga ng mga hayop sa bahay Pagtatanim ng mga halaman Panunuod ng "Born to be Wild", "Planet Philippines" o "Amazing Earth"

Existentiali st Intelligence	Ang mga may ganitong kakayahan ay maituturing na "life -smart people" dahil naghahanap sila lagi ng mga sagot at/o katotohanan sa mga malalim na katanungan tulad ng: Bakit ako nilikha? Ano ang kakabuluhan ng buhay? Bakit may kamatayan?	Pari/Pastor Philosopher Theorist	Pagbabasa ng mga aklat Pagsasaliksik ng mga impormasyon "online" Pag-aaral at pagninilay sa mga "words of wisdom" ng mga kilalang pilosopo Pakikinig sa radyo o "online" ng mga aral mula sa mga kilalang pari/ pastor/ministro

Henry Tenedero, Breaking the IQ Myth
Excerpts from Project EASE: EsP I, Modyul Blg.2, ph. 9-11

Bakit kailangang mapaunlad mo ang iyong talento at kakayahan? Kailangan mo itong mapaunlad hindi upang magpasikat lang o may maipagmalaki kundi upang makapagbigay inspirasyon sa iba at gamitin ito upang makatulong at makapaglingkod sa kapwa. Sa pamamaraang ito, hindi lang sarili ang maiaangat kundi maging ang kapwa at ang lipunang kinabibilangan.

Paano mapapaunlad ang angking talento at kakayahan?

Narito ang mga ilang bagay na maaari mong sundin sa pagpapaunlad ng iyong talento't kakayahan:

- Suriing mabuti ang sarili kung ano ang iyong kalakasan at kahinaan.
- Maglaan ng panahon/oras upang sanayin at hasain ang iyong talento at kakayahan.
- Sanaying gamitin ito ng madalas. Ika nga "practice makes perfect"!
- Huwag mahiyang ibahagi ito sa iba lalo't makapagdudulot ito ng saya o makakatulong sa kapwa.
- Manalig sa sarili upang mapaglabanan ang iyong kahinaan at maging maganda ang kalabasan ng iyong "performance".
- Manalig sa Diyos at bilang pasasalamat, ang papuri lagi sa Kanya'y ibalik.

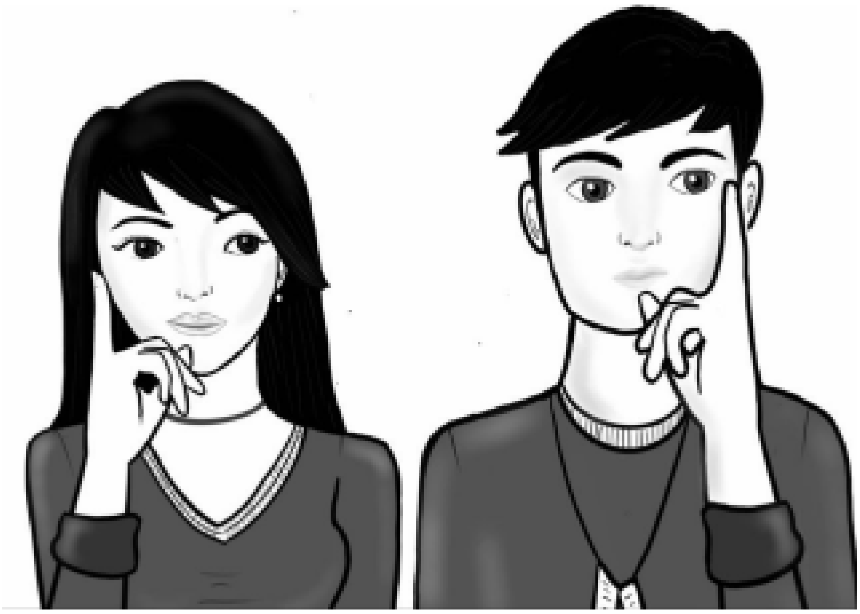
Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Tukuyin mo ang kakayahan kung ito ay A. pangkaisipan, B. pandamdamin, C. panlipunan at D. moral. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

_____1. Nakapag-iisip ng lohikal tungkol sa mga konsepto.
_____2. Nasusundan at nasusuri ang paraan at nilalaman ng sariling pag-iisip. _____3. Nakagagawa ng mga pagpaplano sa hinaharap.
_____4. Higit na nagpapakita ng interes sa katapat na kasarian ang mga babae kaysa mga lalaki.
_____5. Nagkakaroon ng maraming kaibigan at nababawasan ang pagiging labis na malapit sa iisang kaibigan sa katulad na kasarian.
_____6. Madalas nag-aalala sa kaniyang pisikal na anyo, marka sa klase, at pangangatawan.
_____7. Nagiging mapag-isa sa tahanan.
_____8. Madalas malalim ang iniisip.
_____9. Alam kung ano ang tama at mali.
_____10. Pantay ang pagtingin o pakikitungo sa kapwa.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Lagyan ng tsek ang iyong mga angking kakayahan. Sagutin ang mga tanong sa iba-ba nito. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Pangbiswal _______ Pangwika ______ Pangmatematika _______ Pangkatawan _______ Pangmusika _______ Intrapersonal _______ Interpersonal _______ Pangkalikasan _______ Pang-eksistensiyal _______

Ang Aking mga Kahusayan



1. Mula sa imbentaryo na iyong sinagutan, sa ano-anong kagalingan ka nagkaroon ng maraming tsek? Kailan mo ito natuklasan? Ipaliwanag. 2. Sa anong kagalingan o talino naman ang sa iyong palagay ay mayroon kang kahinaan? Ano ang mga maaari mong gawin upang ito ay mapagtagumpayan? Isa-isahin at ipaliwanag.

3. Nakatulong ba ang imbentaryo upang lubos mong makilala ang iyong sarili?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Ang sumusunod ay isang talaan ng mga talentong pangkaisipan, pangsining at pampalakasan na ayon sa imbentaryo ni Dr. Howard Gardner. Lagyan ng tsek (/) ang mga talentong taglay at ekis (X) ang hindi mo taglay. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Pangbiswal	**Pangwika**
1. Interesado ako sa sining at disenyo	1. Magaling ako sa barirala o grammar
2. Madali para sa akin ang umunawa ng mapa.	2. Mahilig ako magbasa
3. Gusto ko ang laro tulad ng chess o pictionary	3. Mahusay ako sa bokabularyo
4. Naiintindihan ko ang graph o diagram	4. Gusto ko ang pagsulat ng kuwento o tula

Pangmatematika	Pangkatawan
1. Magaling ako sa math	1. Magaling ako sa isports
2. Gusto ko ang Science	2. Hilig ko ang sumayaw
3. Hilig ko ang gumamit ng computer	3. Gusto ko ang magbutingting ng mga bagay bagay
4. Gusto ko ang pag-aaral kung paano nalulutas ang isang problema.	4. Gumagamit ako ng **body language** kapag nagsasalita.

Pangmusika	Intrapersonal
1. Tumutugtog ako ng instrument sa musika.	1. Alam ko ang aking kalakasan at kahinaan
2. Nakakabasa ako ng nota	2. Alam ko ang aking moods o damdamin
3. Nakasusulat ako ng awit.	3. Napipigilan ko ang bugso o udyok ng aking damdamin.
4. Mahilig akong umawit.	4. Nahihikayat ko ang aking sarili.

Interpersonal	Pangkalikasan
1. Nararamdaman ko at sensitibo ako sa nararamdamn ng tao sa aking paligid	1. Nagtatapon ako ng basura sa tamang lugar.
2. Gusto ko ang pagharap sa iba't ibang uri ng tao.	2. Mahilig akong mag-alaga ng hayop
3. Napananatili ko ang mabuting ugnayan sa aking mga kaibigan, kakilala at miyembro ng pamilya.	3. Mahilig akong mamasyal sa magandang lugar at tanawin.
4. Ugali ko ang dumamay sa iba.	4. Naaapektuhan ng uri ng panahon ang aking damdamin o emosyon.

Pang-eksistensiyal
1. Interesado ako sa mga usapin kagaya ng kung saan napupunta ang mga taong namatay.
2. Minsan ay naitatanong ko sa aking sarili kung bakit ako nabubuhay o kung ano ang layon ng aking buhay.
3. Interesado akong malaman kung may buhay sa iba pang planeta.

Bawat nilalang na katulad mo ay nagtataglay ng iba't ibang mga kakayahan at talento. Ang mga ito ay kaloob ng Diyos. Kinakailangan magamit o maipakita mo ito at malinang upang higit ka pang humusay. Kasama ng mga pagbabagong nagaganap sa iyong sarili sa iba't ibang aspekto ay ang pagtuklas sa mga bago at natatagong talento. In-born na mula pagkapakanak ay taglay mo na o maging ang mga natutuhang kakayahan ay bahagi ng pagpapaunlad ng iyong sarili.

"Talento o kakayahan, kaloob ng Maykapal."

PIVOT 4A CALABARZON

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Tukuyin kung saang talino kabilang ang mga pahayag ayon sa teorya ni Dr. Gardner. Piliin ang sagot sa kahon sa ibaba at isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

___________1. Taglay ng tao na may lubos na kaalaman sa wika.

___________2. Ito ay mga kaalaman sa ritmo, tunog at tono.

___________3. Ito ay kakayahan na kontrolin ang paggalaw ng katawan.

___________4. Taglay ng taong madaling makita ang kaniyang isip at nais gawin.

___________5. Ukol ito sa kahusayan sa pagbasa at pagsulat.

___________6. Ukol ito sa pakikipag-ugnayan sa sarili.

___________7. Ukol ito sa pakikipag kapuwa.

___________8. Ang mga taong may taglay nito ay magiging mahusay na manlalaro o mananayaw.

__________9. Pagmamasid sa kalikasan at kapaligiran.

_________10. Nais ng mga tao na ito na mapag-isa kaysa makisalamuha sa iba.

Pambiswal Pangwika Pangmatematika Pangkatawan Pangmusika

Intrapersonal

Interpersonal Pangkalikasan Pang-eksistensiyal

1. Ang mga sumusunod ay katangian ng tiwala sa sarili maliban sa:
   a. Ito ay hindi namamana
   b. Ito ay nagbabago sa paglipas ng panahon
   c. Ito ay unti-unting natutuklasan bunga ng karanasan.
   d. Ito ay hindi nakasalalay na sa mga bagay na labas sa ating sarili 2. Palaging mababa ang kanyang marka sa mga pagsusulit at hindi siya nagkaroon ng lakas ng loob na mag*recite* sa klase dahil hirap siya sa pagsasalita ng ingles. Ano ang maaaring maging solusyon sa suliranin ni Leo? a. Tukuyin kung ano ang nais na matutunan upang ito ay paularin b. Tayahin kung ano ang dahilan ng kanyang kahinaan sa asignatura c. Maglapat ng mga paraan kung paano isasagawa ang pagpapaunlad ng kanyang kakayahan sa pagsasalita at pagsusulat sa Ingles
   d. Lahat ng nabanggit
3. Ang taong nagtataglay ng talinong ito ay natututo sa pamamagitan ng pag uulit, ritmo, o musika. Hindi lamang ito pagkatuto sa pamamagitan ng pandinig kundi pag-uulit ng isang karanasan.
   a. kinesthetic c. musical/rhythmic
   b. existential d. visual/spatial

Pagpapaunlad ng Hilig sa Paghahanda sa Propesyon

Aralin

“Pagpapaunlad ng hilig: susi sa

magandang bukas."

Sa nakaraang aralin ay natuklasan mo ang iyong mga talento at kakayahan. Nalaman mo na lahat ng nilalang ay may natatanging mga kaloob, talento, at kakayahan na ibinigay sa atin ng ating Ama sa Langit.

Dadako naman tayo sa pag-aaral tungkol sa hilig. Ano nga ba ang ito? Saan nga ba nakukuha ang mga hilig? Paano ko malalaman na ang isang gawain ay aking kinahihiligan? Ang mga bagay ba na aking ginagawa ngayon ay maaaring maka-apekto sa kursong aking ninanais? Ilan lamang yan sa mga katanungan na maaaring tumatakbo saiyong isipan tuwing naririnig mo ang salitang "hilig".

Bahagi ng pag-aaralan mong gawin ay ang maipaliliwanag na ang pagpapaunlad ng mga hilig ay makatutulong sa pagtupad ng mga tungkulin, paghahanda tungo sa pagpili ng propesyon, kursong akademiko o teknikal bokasyonal, negosyo o hanapbuhay, pagtulong sa kapwa at paglilingkod sa pamayanan.

Sa pagtatapos ng araling ito, inaasahang natutukoy mo ang kaugnayan ng pagpapaunlad ng mga hilig sa pagpili ng kursong akademiko o teknikal bokasyonal, negosyo o hanapbuhay. Nakasusuri ng mga sariling hilig ayon sa larangan at tuon ng mga ito. Naisasagawa ang mga gawaing angkop sa pagpapaunlad ng kanyang mga hilig.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Mula sa mga gawain na nakatala sa ibaba na maaari mong ginagawa sa iyong libreng oras, pagsunod-sunurin mo ito mula sa iyong pinakagusto (Ranggo 1) hanggang sa pinakahuling gusto (Ranggo 20). Maaaring ginagawa mo ito sa bahay, sa paaralan, o pamayanan. Maaari ka rin namang magdagdag ng kapaki-pakinabang na gawain na hindi nakalista sa ibaba. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

MGA GAWAIN KO	RANGGO
1. nagbabasa ng aklat	
2. nagsasanay sa pag-awit	
3. nagsasanay sa pagsasayaw	
4. nanonood ng mga palabas sa telebisyon	

5. nakikinig ng musika	
6. naglalaro ng basketbol	
7. nagsu-swimming	
8. gumuguhit ng mga larawan	
9. nagbo-bowling	
10. naglalaro sa computer	
11. namamasyal kasama ang mga barkada	
12. nag-aaral ng mabuti	
13. nagluluto	
14. tumutugtog ng gitara	
15. lumalahok sa gawaing pansimbahan	
16. nagtatanim ng halaman at gulay	
17. sumusulat ng tula	
18. kumukuha ng larawan	
19. nananahi ng damit	
20. nakikipagdebate tungkol sa usaping panlipunan	

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Gamit ang iyong kaalaman o impormasyon mula sa iyong mga dating nautuhan at karanasan, bigyang kahulugan ang mga konsepto sa ibaba. Magbigay ng halimbawa upang ipakita ang kaibahan ng mga ito. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

TALENTO KAKAYAHAN HILIG Kahulugan Kahulugan Kahulugan

Halimbawa Halimbawa Halimbawa

May mga bagay ka ba na gustong gustong gawin? Ginagawa mo ba ang mga bagay na ito? Sabi ni Wayne W. Dyer, **“Love what you do and do what you love”**. Masarap sa pakiramdam na nagagawa natin ang mga bagay na gustong gusto nating gawin. Nakararanas tayo ng lubos na kasiyahan kapag ginagawa ito. Ito ay ang tinatawag na Hilig. Ano nga ba ang Hilig?

Hilig- Ito ay pagpili sa mga ninanais na gawin kalakip ang buong pusong paggawa patungo sa layunin na nagiging motibasyon sa paggawa o pagsasakilos dito. Ito rin Ang mga bagay na masiglang ginagawa ng may pagmamahal.

Pinanggagalingan ng mga hilig

1. Mula sa karanasan
2. Minamana
3. Galing sa pagpapahalaga at kakayahan

Mahalagang malaman mo ang iyong mga hilig dahil palatandaan ito ng mga uri ng trabaho na magbibigay ng kasiyahan at kaganapan sa iyo bilang tao.

Mga hakbang sa pagtuklas ng hilig:

1. Pagnilayan ang iyong mga hilig na libangan (hobby) at paboritong gawin.
2. Siyasatin ang mga gawaing nakapagpapasigla sa iyo.

Sampung larangan ng hilig

1. **Outdoor** – Nasisiyahan sa mga gawaing panlabas (outdoor).

2. **Mechanical** – Nasisiyahan sa paggamit ng mga kagamitan (tools). 3.
Computational – Nasisiyahan na gumawa gamit ang bilang o numero. 4.
Scientific – Nasisiyahan sa pagtuklas ng bagong kaalaman, pagdidisenyo at pag-imbento ng mga bagay o produkto.

5. **Persuasive** – Nakahihikayat at nasisiyahan sa pakikipag-ugnayan sa ibang tao o pakikipagkaibigan.

6. **Artistic** – Nagiging malikhain at nasisiyahan sa pagdidisenyo ng mga bagay.

7. **Literary** – Nasisiyahan at nagpapahalaga sa pagbabasa at pagsusulat. 8.
Musical – Nasisiyahan sa pakikinig o paglikha ng awit o pagtugtog ng intrumentong musical.

9. **Social service** – Nasisiyahang tumulong sa ibang tao.

10. **Clerical** – Nasisiyahan sa paggawa ng mga gawaing pang-opisina. Ang tuon ng atensiyon ay ang preperensiya ng uri ng pakiki-sangkot sa isang gawain. Ito ay maaaring sa tao, datos, at bagay.

Kung ninanais mo ang isang bagay gaano man ito kahirap at kahit napakaraming hadlang ay ipagpapatuloy mo sapagkat ito. Ngunit papaano nga ba makapgdedesisyon patungkol sa hilig? Maaari kang makapagdesisyon sa kung ano ba talaga ang iyong hilig sa pamamagitan ng pagtuklas ng mga bagay na iyong kinahihiligan, narito ang ilan sa maaari mong gawin:

1. Pagnilayan ang iyong mga hilig na libangan (hobby) at paboritong gawain.

Mahalaga na makapagisip-isip sa mga bagay na gustong-gusto mong gawin at mga bagay na hindi ka nababagot na gawin. Sa pamamagitan ng pagninilay nilay dito ito ang makakapagganyak sa iyo upang ito ay gawin ng palagian. 2. Siyasatin ang mga gawaing nakapagpapasigla sa iyo

Ano ba ang naidudulot ng mga gawaing nakapagpapasigla sa'yo? Ito ang magiging motibasyon mo upang kahit na mahirap ang isang gawain ay buong puso mo pa rin itong gagawin ng may ngiti sa labi sapagkat ito ay makapagdudulot ng kasiyahan at kakontentuhan sa iyong buhay.

3. Suriin ang mga gawaing iyong iniiwasang gawin

May mga bagay na ayaw mong gawin sapagkat ito ay nagdudulot ng hindi maganada sa ating pakiramdam o di naman kaya ay hindi nagiging maganda ang kinalalabasan sapagkat kulang ang iyong kakayahan dito kaya't kadalasan ay ipinagagawa mo ito sa iba.

Sa pamamagitan ng mga nabanggit sa itaas makikita mo ang iyong sariling hilig at mapagtutuunan mo ito ng pansin upang patuloy na mapaunlad at maging matagumpay dito. Ilan sa mga paraan upang mapaunlad ang iyong hilig: • Palagiang gawin ang bagay na iyong kinahihiligan.

- Magbasa ng mga kaugnay na mga babasahin ukol dito.
- Humingi ng payo sa mga may higit na karanasan ukol dito.
- Pasalamatan ang mga naniniwala sa iyong kakayahan.

Ang iyong mga hilig ay makatutulong sa pagpili ng Kurso sa kolehiyo Akademiko o teknikal-bokasyonal man. Maaari rin ito ay iyong maging negosyo sa hinaharap. Upang matulungan ka ng modyul na ito narito ang mga dapat mong isaalang-alang sa pagtupad ng minimithing karera.

MGA PANSARILING SALIK SA PAGPILI NG KURSONG AKADEMIKO O TEKNIKAL-BOKASYONAL

Makalipas ang sampung taon mula ngayon, ano ang maaari mong marating? Sikat na artista? Doktor, nurse, guro na mga lodi ng bayan? Matayog ang lipad tulad ng piloto? Ang sarap mangarap at mas masarap sa pakiramdam kapag natupad mo na ito. Pero oopss teka lang, ano nga ba muna ang mga dapat mong isaalang-alang o batayan upang matupad mo ang iyong minimithing karera o negosyong gustong tahakin? Tara at isa-isahin natin!

1. Talento at kakayahan- isang pambihirang biyaya at likas na kakayahang tuklasin dahil ito ang magsisilbi mong batayan sa pagpili ng track o kursong akademiko o teknikal-bokasyonal, negosyo o hanapbuhay sa iyong pagtatapos sa Junior High School. Marami ang nagtagumpay sa pinili nilang larangan gamit ang kanilang talento at kakayahan katulad halimbawa ng mga artista. Wala silang diploma pero umangat sila sa buhay gamit ito.

2. Interes o Hilig- Nasasalamin ito sa mga paboritong gawain na nagpapasaya sa iyo dahil gusto mo ito at buo ang iyong puso na ibigay ang lahat ng makakaya ng hindi nakakaramdam ng pagod o pagkabagot. Halimbawa: Kahit mahirap ang maging doktor dahil kapalit nito ay buhay lalo na sa panahon ngayon ng pandemya, ay hindi ka pa rin makakaramdam ng pagod at patuloy ka pa ring magsasakripisyo dahil alam mong masaya ka sa iyong ginagawa.

Ang pagkakaroon ng interes o pagkahilig sa isang gawain ay nababatay sa ating mga pagpapahalaga.

3. Pagpapahalaga- Maraming pakahulugan sa pagpapahalag. Ayon kay Esteban (1989), maaaring pangkatin sa dalawa ang mga ito:

3.1 Nagmula sa labas ng sarili o absolute moral values- Ito ay paniniwala sa etikal na may ganap na pamantayan kung saan maaaring hatulan ang mga katanungang moral, at nang ilang mga kilos ay tama o mali, anuman ang konteksto ng kilos.

3.2 Nagmula sa loob ng sarili o behavioral moral values- ito ay maaaring batay o ayon sa pananaw at mga karanasan ng tao o batay sa kolektibong pananaw ng pangkat kultural. Maibibilang dito ang pakahulugan ng mga sosy olohista, sikolohista at mga "career counselor" at ilang pilosopo o nag-aaral nito.

Para kay Abiva (1993), ang pagpapahalaga ang humuhubog sa kakayahan ng tao na piliin ang tama o mali.

Ayon naman kay Sta. Maria (2006), may iba't-ibang uri ng pagpapahalaga:

3.3 Mga Pagpapahalagang Kaugnay ng Paggawa (Work Values)- tulad ng kahusayan sa paggawa, pagtanggap sa mga pagbabago, pagharap sa publiko, pag tanggap sa pagkakaiba-iba at iba pa.

3.4 Mga Pagpapahalagang Kaugnay ng Karera (Career Values)- tulad ng pansariling pag-unlad, pag-angat, pagkilala at iba pa.

Kinakailangang mapag-aralan, mapag-isipan at masuri mong mabuti ang mga nabanggit na pansariling salik at linangin ang mga ito upang mapaunlad ang sarili at makapaglingkod nang may pagmamahal sa bayan bilang pakikibahagi sa pag-unlad ng ating bansa.

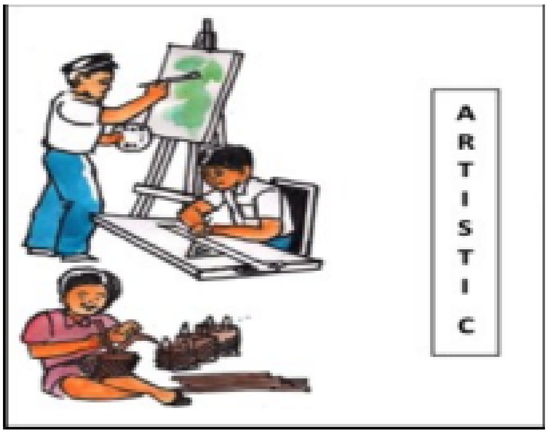
Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Isipin ang mga hilig na iyong taglay. Isulat ang mga ito ayon sa pinanggalingan nito. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

ANG AKING MGA HILIG		
Mula sa Karanasan	Minana sa Magulang	Galing sa Pagpapahalaga/ Pagpapaunlad

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Ang mga nasa larawan ay mga larangan na maaring mga hilig mo. Magbigay ng mga gawaing naangkop sa mga ito. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

SAGOT:

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________



SAGOT:

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________

SAGOT:

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________

1. Alin sa mga larawan ang madali mong nasagutan?
2. Naging madali ba sa iyo ang paglalagay ng sagot sa nga larawan? Bakit?
3. Ito na ba ang mga hilig mo at nais na gawin?
4. Ano ano pa ang linya ng iyong mga hilig at nais gawin?
5. Paano mo ito mapaghuhusay o mapauunlad?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Gumawa ng isang graphic organizer katulad ng nasa ibaba upang sagutin ang tanong na: Bakit mahalaga ang pagpapaunlad ng mga hilig? Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Ang pagpapaunlad ng mga hilig

Ay nakatutulong sa

Pagtupad sa mga tungkulin

pagpili ng propesyon (kursong akademiko o teknikal/bokasyunal)

Paghahanda tungo sa

PAGPAPAUNLAD NG HILIG

Dahilan o para saan?

Mabuting dulot 1 Mabuting dulot 2 Mabuting dulot 3

Hindi magtatagal at pipili ka ng ng buhay na iyong tatahakin sa hinaharap. Ngayon ang tamang paghahanda mo tungo sa maayos at maunlad na kinabu kasan. Magagamit mo ang iyong mga hilig sa pagdi-desisyon.

Laging tatandaan na mahalagang makilala mo ang iyong mga taglay na mga kakayahan upang matukoy mo ang kaugnayan nito sa pagpili ng Kurson akademiko o teknikal-bokasyonal negosyo o hanapbuhay. Mahalaga rin na na susuri mo ang iyong mga hilig ayon sa kung ano ang gusto mo at nais mong gawin sa iyong buhay.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Basahing mabuti ang mga sumusunod na mga pahayag. Piliin at isulat ang letra ng sagot sa iyong kuwaderno.

_______1. Ang mga sumusunod ay mga hakbang upang matuklasan ang iyong hilig, MALIBAN sa _____

A. Suriin ang mga gawaing iyong iniiwasang gawin

B. Siyasatin ang mga gawaing nakakapagpasigla sa iyo.

C. Alamin ang hilig ng kaibigan at gawin na rin itong hilig.

D. Pagnilayan ang iyong mga hilig na libangan at paboritong gawin

_______2. Kinahihiligang gawin ng magkaibigang Julie at Aya ang mountain climbing at pamamasyal sa iba't ibang tourist spot sa bansa. Anong hilig ang inilalarawan nito?

A. Mechanical C. Outdoor

B. Persuasive D. Clerical

_______3. Ang Pamilyang Cruz ay kilala sa pagiging mahusay sa pag-awit, sa

katunayan ay maraming medalya at tropeo na ang naiuwi ng bawat isa sa kanila. Ang kanilang hilig sa pagkanta ang siyang nagbigay sa kanila ng maganda at maginhawang buhay. Ang kanilang hilig ay maaaring ______,

A. Natutuhan mula sa karanasan C. Minamana

B. Galing sa pagpapahalaga at kakayahan D. Wala sa nabanggit _______4. Ang mga sumusunod ay nagpapakita ng pagkakaroon ng di-angkop na hilig sa isang trabaho o gawain, maliban sa:

A. Ikaw ay nababagot

B. Ipinagpapaliban mo ang mga gawaing ito

C. Iiwasan mo ang gawaing di mo gustong gawin

D. Nagsisikap kang matapos ang iyong mga gawain

_______5. Tulad ng kanyang kapatid na mahilig magsulat ng tula at maikling kwento ang kapatid ni Anna na si Cyril, kaya't ganoon na ang suporta ng kanilang mga magulang sa kanilang kinahihiligang gawin. Anong uri ng hilig ang ipinapakita dito?

A. Persuasive C. Computational B. Literary D. Outdoor

Susi sa Pagwawasto

Weeks 1-2	Week 3	Weeks 4-5	Weeks 6-7	Week 8
Gawain 2 1. D 6. A 2. A 7. A 3. D 8. D 4. C 9. D 5. C 10. D	Gawain 1 1. Pangkaisipan 2. Emosyonal 3. Panlipunan 4. Moral	Gawain 2 1. A 6. C 2. C 7. D 3. D 8. D 4. C 9. C 5. A 10. B	Gawain 6 1. C 2. C 3. B 4. D 5. B	Gawain 5 1. A 2. C 3. A 4. B 5. A

Gawain 6 1. D 6. DD 2. DD 7. D 3. D 8. D 4. DD 9. D 5. D 10. DD	Gawain 4 1. DH 11. DH 2. DH 12. H 3. H 13. H 4. H 14. H 5. H 15. DH 6. H 7. H 8. H 9. DH 10. DH	Gawain 4 1. Pangwika 2.Musika 3.Musika 4.Visual 5. Pangwika 6. Intrapersonal 7.Interperson al 8. Pangkatawan 9. Visual 10. Interpersonal		Gawain 6 1. N 2. HN 3. N 4. N 5. N 6. HN 7. N 8. N 9. N 10. N

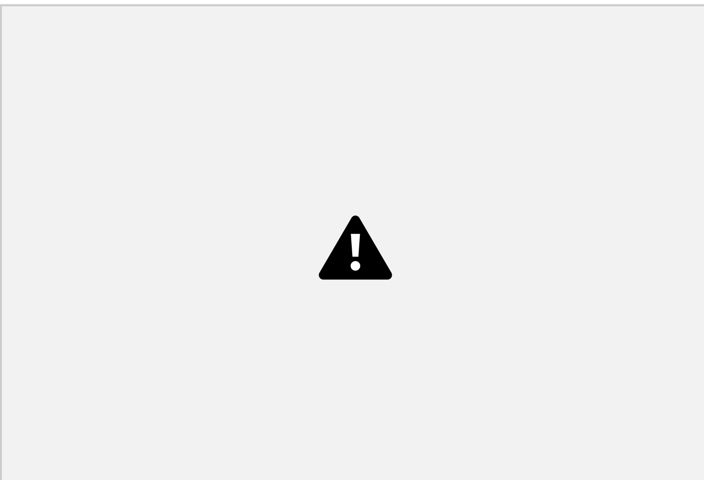
Sanggunian

Department of Education. 2013. K to 12 Edukasyon sa Pagpapakatao Learner's Material for Grade 7.

Department of Education. 2016. "K to 12 Edukasyon sa Pagpapakatao Gabay Pangkurikulum." *lrmds.deped.gov.ph.* Accessed April 2, 2020. https://lrmds.deped.gov.ph/detail/5451.

Department of Education. 2020. Most Essential Learning Competencies in Edukasyon sa Pagpapakatao.

Department of Education. 2020. Revised MELC sa Edukasyon sa Pagpapakatao. RM 306, s. 2020 Corrigendum to the Enclosures in Regional Order No. 10, s. 2020, Re: Implementing Guidelines on the Implementation of MELC PIVOT 4A Budget of Work (BOW) in all Learning Areas for Key Stage 1 - 4



Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education Region 4A CALABARZON

Office Address: Gate 2 Karangalan Village, Cainta, Rizal

Landline: 02-8682-5773, local 420/421

Email Address: lrmd.calabarzon@deped.gov.ph