GMRC 1

Unang Markahang Pagsusulit

SY 2025-2026

Pangalan: ________________________Petsa: ___________________
Guro: _________________________Grade/ Section _____________

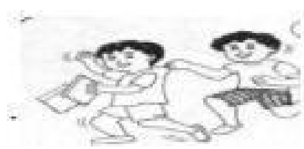
Panuto: Basahin at unawain ang bawat sitwasyon at tanong. Isulat ang letra ng tamang sagot sa sagutang papel.

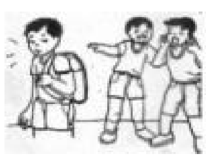
_____1. Ano ang mayroon sa bawat batang tulad mo?

A. kakayahan o talento
B. kayabangan
C. kayamanan
D. kagandahan

_____2. Alin ang makatutulong upang mapaunlad ang kahinaan?

A.

C. 

B. 

D.

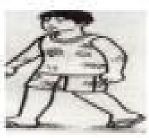
_____3. Ano ang dapat mong gawin upang mapaunlad ang iyong kakayahan?

A. magsasanay na mabuti
B. hihingi ng tulong kung kailangan
C. maglalaro palagi
D. A at B ang sagot

_____4. Sa tingin mo, aling sitwasyon ang nagpapakita na may kakayahan ang isang bata?

A. Makulay ang iginuhit na larawan ni Ana.
B. Hindi makaawit sa tamang tono si Rona.
C. Mabagal at mali ang hakbang sa pagsayaw ni Tina.
D. Tumatanggi si Wena sa tuwing pinakakanta ng guro.

_____ 5. Makabubuti sa iyong kalusugan ang pagkakaroon ng malinis na katawan. Ano ang dapat mong gawin?

A.  B. C. D.

_____6. Anong gawain ang mabuti sa iyong kalusugan ?

A. B. C. D.

_____7. Paano mo mapapanatiling malinis at malusog ang iyong katawan?

A. Kakain ng matatamis at maaalat na pagkain.
B. Kakain ng gulay , prutas at maglilinis ng katawan.
C. Maglalaro sa tubig-baha.
D. Matutulog nang tama sa oras.

_____8. Ano ang itinuturing na kayamanan kaya nararapat na ingatan at pangalagaan?

A. kapangyarihan   C. kalusugan
B. kagandahan   D. kaibigan

_____9. Totoo kaya ang kasabihang , “Ang kalinisan ay daan sa kalusugan?

A. Oo naman. Kaya nga ginagawa ko.
B. Hindi. Basta kumakain ng gulay magiging malusog tayo kahit palaging napupuyat sa gabi.
C. Marahil kaya naman minsan naliligo ako.
D. Siguro kaya maging malinis sa katawan.

_____10. Bakit mahalaga ang kumakain ng gulay?

A. Upang humaba ang kamay
B. Upang humaba ang buhok
C. Upang humaba ang buhay
D. upang gumanda ang katawan

_____11. Aling gawain ang nagsasabi na **HINDI** ka malinis sa katawan?

A. B. C. D.

____12. Bakit ang larawan ng bata sa loob ng kahon ay nagsasabi na pinangangalagaan niya ang kanyang sarili?

A. sapagkat ang paliligo araw –araw ay nagtatanggal ng dumi sa katawan
B. sapagkat ang paliligo araw-araw ay nagpapaganda ng katawan
C. sapagkat ang paliligo ay nakakapagpabata
D. sapagkat ang paliligo ay nakakaginhawa ng katawan

____13. Ano ang tamang oras ng pakikipaglaro?

A.makipaglaro sa labas ng bahay habang bumabagyo
B. makipaglaro sa labas ng bahay kahit na matindi na ang sikat ng araw
C. makipaglaro lamang sa labas ng bahay kung maganda ang panahon
D. makipaglaro nang hindi pa kumakain ng umagahan

______14. Nanghihingi ng pagkain ang nakababata mong kapatid. Anong pagkain ang ibibuigay mo sa kanya?

A. tsokolate C.sitsirya
B. mansanas D. kendi

_ 15. Ang wastong pangangalaga sa sarili ay nakatutulong sa paglinang ng sariling kakayahan. Ano ang dapat mong gawin?

A. B. C. D,

_16. Aling pagkain ang dapat ibigay sa taong maysakit?

A.

C.

B.

D.

_____17. Sa tingin mo, may mabuti bang idudulot sa iyo ang pagiging malinis?

A. Oo naman.
B. Siguro upang makaiwas sa sakit.
C. Wala. Mag-iingat na lamang ako palagi.
D. Lahat ay maaaring sagot.

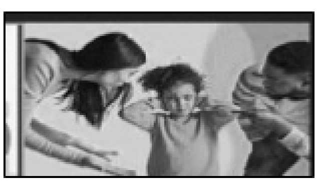
_____18. Paano mo masasabi na ang isang pamilya ay may pagkakabuklod-buklod?

A. Sinisigawan ng nakatatandang kapatid ang bunso niyang kapatid.
B. Naglalaro ng bola ang tatay, kuya at ate sa parke.
C. Umaawit ang ate habang naglalaro si bunso sa kwarto.
D. Minsan ang miyembro ng pamilya ay nag-aaway.

______19. Ito ay larawan ng isang pamilya na may pagkakabuklod-buklod.

A.

C.

B. 

D.

___20. Sinabihan ka ng iyong nanay na umuwi kaagad pagkalabas sa klase dahil may pupuntahan ang pamilya ninyo. Ano ang dapat mong gawin?

A. sasabihin na inutusan ng guro
B. uuwi kaagad pagkatapos ng klase
C. makikipaglaro muna sa kaklase
D. lahat ay tamang sagot

_____21. Naniniwala ka ba na ang pagdarasal ng sama-sama ng buong pamilya ay tanda ng pagkakabuklod-buklod at mabuting gawain upang malapit sila sa Diyos?

A. Oo naman.
B. Hindi. Nakakaaksaya ng oras ang pagdarasal ng sama-sama.
C.Hindi. Masaya ang pamilya kapag namamasyal.

D. Marahil kung nasa puso ang pagdarasal nila.

_____22. Ang pinakamaliit na yunit ng lipunan ay ang _____.

A. bahay
B. pamilya
C. paaralan
D. barangay

____23. Sang-ayon ka ba na **“Ang pamilyang may pagkaka-buklod-buklod ay magiging tunay na masaya.”** ?

A. Oo, dahil nagkakaisa sila.
B. Hindi. Nag-aaway din sila.
C. Marahil masaya sila.
D. Siguro kung marami silang pera.

_______24. Masakit ang ulo ng nanay mo. Ayaw niya ng maingay. Ano ang gagawin mo?

A. Bibigyan ng gamot si nanay at hihilutin ko ang kanyang ulo.
B. Lalakasan ko ang tunog ng telebisyon.

C. Makikipaglaro ako sa kapatid ko at tatawa kami nang malakas.
D. Maglalaro ako sa tabi ni nanay.

________25. Dapat bang sigawan ang kasambahay na nagkakamali sa iniuutos mo?

A. Oo, upang maitama ang maling gawa.
B. Hindi. Sabihan na lamang siya nang mahinahon ang boses.
C.Marahil upang di mamihasa sa maling gawa.

D. Siguro kung palaging mali ang kanyang ginagawa.