



Sagutang Papel sa GMRC



Sagutang Papel sa GMRC 5
Kuwarter 1: Aralin 2 Linggo 2
SY 2024-2025

Ang kagamitang panturong ito ay eksklusibo sa mga gurong kalahok para paunang papapatupad o implementasyon ng MATATAG K - 10 na kurikulum sa taong panuruang 2023-2024. Layunin nitong mailahad ang nilalaman ng kurikulum, pamantayan, at mga kasanayang dapat malinang sa mga aralin. Ang anomang walang pahintulot na pagpapalathala, pamamahagi, pagmomodipika, at paggamit ay mahigpit na ipinagbabawal at may karampatang legal na katumbas na aksiyon.

Ang mga nahiram na nilalaman na kasama sa materyales na ito ay pag-aari ng mga may karapatang-sipi. Ginawa ang lahat upang malaman ang pinagmulan at makahingi ng permiso na magamit ang mga ito mula sa nagmamay-ari ng karapatang-sipi. Ang mga tagapaglathala at pangkat ng tagabuo ay walang anomang karapatan sa pagmamay-ari para sa mga ito.

Bumuo sa Pagsusulat VENICRIS M. ALONSOZANA De La Salle University – Dasmarias Tagasuri LIZA T. BACIERRA Leyte Normal University Management Team Philippine Normal University Research Center for Teacher Quality SiMERR National Research Center

Ang bawat pag-iingat ay ginawa upang masigurado ang katiyakan ng mga impormasyong nakapaloob sa materyales na ito. Para sa mga katanungan o fidbak, maaaring sumulat o tumawag sa Tanggapan ng Direktor ng *Bureau of Learning Resources* sa mga numero ng telepono (02) 8634-1072 and 8631-6922 o mag-email sa blr.od@deped.gov.ph.

SAGUTANG PAPEL SA PAGKATUTO

Asignatura:	GMRC 5	Kuwartar :	1
Bilang ng Aralin:	2	Petsa:	
Pamagat ng Aralin / Paksa:	Mga Pagbabagong Nagaganap sa Sarili		
Pangalan:		Baitang at Pangkat:	5

I. Bilang ng Gawain 1: Maikling Balik-Aral (45 minuto)

II. Layunin:

- Matatalakay at maiugnay ang huling aralin tungkol sa pagpapahalaga sa sariling buhay sa kasalukuyang aralin tungkol sa pagbabagong nagaganap sa sarili.
- Pagtatatag ng bokabularyo ng aralin

III. Panuto: Isulat ang “Oo” sa patlang kung ang sagot sa tanong ay Oo. Isulat ang “Hindi” sa patlang kung ang sagot sa tanong ay Hindi.

- _____ 1. Kaya bang maisagawa ang mga kilos na nagpapahalaga sa sariling buhay bilang pagkilala sa kaniyang dignidad upang malinang ang paggalang sa buhay?
- _____ 2. Mahirap bang matutuhan ang pag-unawa sa mga kilos na nagpapahalaga sa sariling buhay?
- _____ 3. Puwede bang makapagsanay sa paggalang sa buhay sa pamamagitan ng pag-iingat at pagpapabuti ng sariling buhay?
- _____ 4. Ang kilos ba na nagpapahalaga sa sariling buhay ay hindi nagbabago mula sa pagsilang hanggang sa pagtanda?
- _____ 5. Ang mga pagbabagong nagaganap sa sarili ay dapat ba o kailangang pahalagahan?

IV. Sintesis/Pinagyamang Pagsasanay/Pinalawak

a. Suriin ang larawan nina Pilar at Pedro. Sagutin ang nakapaloob na mga tanong.



Pinagkuhanan:

<https://www.vecteezy.com/vector-art/8190963-children-in-different-stages>

Mga gabay na tanong:

1. Ano ang ipinapakita sa larawan tungkol kay Pilar at Pedro?

2. Habang lumalaki sina Pilar at Pedro, malamang na mas mabilis nilang kalalakihan ang kanilang _____ kaysa sa kanilang _____.

- a. Mga sumbrero; sapatos
- b. Maong; kamiseta
- c. Mga kamiseta; maong
- d. Mga kamiseta; sapatos

Tamang Sagot: _____

b. Isang Tanong Pinakamagandang Sagot. Magbigay ng isang halimbawa ng kilos na nagpapakita ng “Pagpapahalaga sa sarili” (*Valuing Oneself*).

Sagot: _____

Pinakamagandang sagot ng klase (sagot ni _____):

SAGUTANG PAPEL SA PAGKATUTO

Asignatura:	GMRC 5	Kuarter :	1
Bilang ng Aralin:	2	Petsa:	
Pamagat ng Aralin / Paksa:	Mga Pagbabagong Nagaganap sa Sarili		
Pangalan:		Baitang at Pangkat:	5

I. Bilang ng Gawain 2: Kaugnay Na Paksa 1 (45 minuto)**II. Layunin:**

- Malilinig ang talakayan sa mga pagbabago sa katawan at paglalapat ng tamang pamamahala sa mga ito

III. Panuto:

a. Pagtutugma. Habang ang katawan ng tao ay lumalaki at nagbabago, pagtugmain ang mga mabisang kasanayan angkop sa anumang eded sa ikalawang hanay sa tama nitong halimbawa sa unang hanay. Isulat ang titik ng tamang sagot sa patlang.

Unang Hanay

Ikalawang Hanay

___ 1. Kahalagahan ng isang mahusay na diyeta

a. Pagpapanatili ng Malusog na Gawi (*Healthy Habits*)

___ 2. Pagbabahagi ng pakiramdam sa mga ka-edad

b. Magbahagian ang mga Magkatulad

___ 3. Pagbabahagi ng saloobin sa may magkatulad na karanasan

c. Pagbuo ng mga Samahan at Pagkakaibigan

sa loob ng pamilya o sa komunidad

___ 4. Ang pagbabago ng edad ay may kasamang pagbabagong nagaganap sa sarili ng nag-iisa at parehong tao

___ 5. Turuan kung paano bumuo at mapanatili ang mga pagkakaibigan para sa oras ng pangangailangan

d. Isipin na Pareho pa rin kahit Nagbago

b. Kaugnay sa katatapos na Pagtutugma, balikan ang sarili simula ngayon (Grade 5) hanggang Grade 1 at sabihin kung ikaw ay mayroon nitong sumusunod na mga batayan. Sundin ang mga panuto sa tsart at isulat ang iyong realisasyon sa iyong mga sagot.

Pantuto sa tsart at isulat ang iyong Realisasyon sa iyong mga sagot.					
	Lagyan ng tsek (✓) Kung Mayroon			Isulat ang Sagot	
	Malusog na gawi	Matalik na kaibigan	Barkada o grupong kinabibilangan	Pangalan ng Tao na hindi nagbago	Bahagi ng katawan na nagbago
Grade 5					
Grade 4					
Grade 3					
Grade 2					
Grade 1					
	Realisasyon sa sarili: _____ _____ _____			Realisasyon sa sarili: _____ _____ _____	

c. Pagsulat ng Sanaysay na isang talata lamang at hindi hihigit sa apat at hindi bababa sa tatlong pangungusap.

Mga Tuntunin Ukol sa Sarili:	Magbigay ng Sariling Sanaysay/Paliwanag:
Ang mga pagbabago sa sarili ay bahagi ng pag-unlad ng sarili	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
Pahalagahan ang kahalagahan ng pagbabago ng sarili pati na rin ang iba	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

Suriin palagi ang mga iniisip, damdamin at pag-uugali kung angkop pa o hindi na angkop	

Rubriks sa Pagsusuri:

50% para sa Nilalaman at Diwa (Pumili ng isa at lagyan ng tsek at isulat ang marka sa baba)		50% para sa Kabuoang Kaayusan (Pumili ng isa at lagyan ng tsek at isulat ang marka sa baba)	
	50% Napakahusay na nilalaman at diwa		50% Napakahusay na kabuoang kaayusan
	40% Mahusay na nilalaman at diwa		40% Mahusay na kabuoang kaayusan
	30% Mayroong nilalaman at diwa		30% Mayroong kabuoang kaayusan
	20% Hindi mahusay na nilalaman at diwa		20% Hindi Mahusay na kabuoang kaayusan
	10% Walang nilalaman at diwa		10% Walang kabuoang kaayusan
PLUS		KABUOANG MARKA:	

IV. Sintesis/Pinagyamang Pagsasanay/Pinalawak

Maalaala mo kaya. May magandang alaala ka ba o may maalaala ka na mahalagang pangyayari sa mga pagbabagong nagaganap sa iyong sariling buhay? Magbahagi ng isang alaala mula sa alinmang tatlong tuntunin ukol sa sarili na natalakay. Isulat ito sa patlang.

Pumili at isulat ang isang tuntunin ukol sa sarili	
Isulat ang magandang alaala o mahalagang pangyayari tungkol sa iyong pinili	

SAGUTANG PAPEL SA PAGKATUTO

Asignatura:	GMRC 5	Kuarter :	1
Bilang ng Aralin:	2	Petsa:	
Pamagat ng Aralin / Paksa:	Mga Pagbabagong Nagaganap sa Sarili		
Pangalan:		Baitang at Pangkat:	5

I. Bilang ng Gawain 3: Kaugnay Na Paksa 2 (45 minuto)

II. Layunin:

- Malilinang ang talakayan tungkol sa mga pagbabagong nagaganap sa sarili sa panahon ng pagdadalaga/pagbibinata

III. Panuto

a. Gumuhit ng larawan ng tao ayon sa nakasaad na taon.

Sanggol	3 Taon	12 Taon	18 Taon

18 Taon	25 Taon	40 Taon	65 Taon

b. Pagtapat-tapatan. Itapat ang salungat na pag-unlad sa ikalawang hanay sa tamang pag-unlad sa unang hanay. Ilagay ang tamang sagot na titik sa patlang.

Unang Hanay	Ikalawang Hanay
____ 1. <i>Autonomy</i>	a. <i>Guilt</i>
____ 2. <i>Identity</i>	b. <i>Inferiority</i>
____ 3. <i>Industry</i>	c. <i>Mistrust</i>
____ 4. <i>Initiative</i>	d. <i>Role Confusion</i>
____ 5. <i>Trust</i>	e. <i>Shame/Doubt</i>

V. Sintesis/Pinagymang Pagsasanay/Pinalawak

Payo Ko Kaibigan Ko. Anong magandang payo ang iyong sasabihin sa matalik na kaibigan mo kapag nakikita mong ganito ang ugali nila?

Ugali ng Matalik na Kaibigan ko	Ang Payo ko ay:
Hindi nagtitiwala sa mga tao sa mundo	
Mababa ang pagpapahalaga sa sarili	

Mahiyain	
May <i>guilt</i> feeling o “Ako palagi ang may kasalanan” na saloobin	

SAGUTANG PAPEL SA PAGKATUTO

Asignatura:	GMRC 5	Kuarter :	1
Bilang ng Aralin:	2	Petsa:	
Pamagat ng Aralin / Paksa:	Mga Pagbabagong Nagaganap sa Sarili		
Pangalan:		Baitang at Pangkat:	5

I. Bilang ng Gawain 4: Kaugnay Na Paksa 3 (45 minuto)

II. Layunin:

GMRC5 Ikaapat Markahan

- Malilinang ang talakayan sa mga katatagan ng loob upang matanggap ang mga pagbabago ayon sa nararapat na resulta

III. Panuto.

a. Lagyan ng tsek (✓) ang “Oo” kung ito ay nararanasan mo na, lagyan ng tsek (✓) ang “Hindi” kung hindi pa.

Mga Pagbabago	Lagyan ng tsek (✓)	
	Oo	Hindi
1. Tinutubuan ng buhok sa kilikili at paligid ng ari		
2. Tumatangkad		
3. Nagkakaroon ng tagihawat		
4. Paglaki ng dibdib		
5. Nag-iiba at pumipiyok ang boses		
6. Bumibigat ang timbang		
7. Nagkakahugis ang baywang at lumalapad ang balakang		
8. Unti-unting nawawala ang <i>baby fats</i> sa mukha at leeg		
9. Nagkakaroon ng buwanang regla		
10. Mas nagiging oily ang buhok		

b. Piliin at isulat ang tamang sagot na sinasaad ng bawat patlang.

1. Ang paglapad ng balikat ng isang lalaki ay nagpapakita ng pagbabagong _____ (pisikal, emosyonal, sosyal).
2. Madaling mairita ang isang binata o dalaga dahil na rin sa mga pagbabagong nagaganap na _____ (pisikal, emosyonal, sosyal) sa kaniya.
3. Nagsisimulang bumuo ng grupo ng kaibigan o barkada at posibleng makaranas ng *peer pressure* ang isang binata o dalaga dahil sa pagbabagong _____ (pisikal, emosyonal, sosyal).
4. Ang pagnanais na maging *independent* ng isang binata o dalaga ay nagpapakita rin ng pagbabagong _____ (pisikal, emosyonal, sosyal).
5. Ang pagbabagong _____ (pisikal, emosyonal, sosyal) ng nagdadalaga ay nag pagkakahugis ng baywang at ang paglapad ng balakang nito.

IV. Sintesis/Pinagyamang Pagsasanay/Pinalawak

Pagtapat-tapatin. Itapat ang iba’t ibang uri ng pagbabago sa Ikalawang Hanay sa halimbawa ng mga ito sa Unang Hanay. Isulat ang tamang titik sa patlang.

Unang Hanay	Ikalawang Hanay
_____ 1. Madaling magalit at sensitibo epekto sa mga nararanasang pagbabagong nagaganap	a. Pagbabagong Pisikal
_____ 2. Masyadong <i>conscious</i> sa panlabas na kaanyuan	b. Pagbabagong Sosyal
	c. Pagbabagong Emosyonal

- _____ 3. Nagkakaroon ng buwanang regla o Damdamin
- _____ 4. Nagkaroon ng hinahangaan at ginagawang modelo sa pananamit at pagkilos
- _____ 5. Nagsisimulang maging bahagi ng grupo, ng barkada
- _____ 6. Pagkalito sa pagitan ng pagiging bata o matanda
- _____ 7. Paglitaw ng gulunggulungan (*adams apple*)
- _____ 8. Pagpunta sa mga *concert* at iba pang kasiyahan at pagkahilig sa isports
- _____ 9. Pakikinig ng radyo at panonood ng telebisyon, o pagtutok sa *gadgets*
- _____ 10. Tinutubuan ng bigote, balbas, buhok sa kilikili, at paligid ng ari

SAGUTANG PAPEL SA PAGKATUTO

Asignatura:	GMRC 5	Kuarter :	1
Bilang ng Aralin:	2	Petsa:	
Pamagat ng Aralin / Paksa:	Mga Pagbabagong Nagaganap sa Sarili		
Pangalan:		Baitang at Pangkat:	5

I. Bilang ng Gawain 5: Paglalahat at Pagtataya (45 minuto)

II. Layunin:

- Magagawa ang mga Pabaong Pagkatuto, Pagninilay sa Pagkatuto, Pagsusulit at Gawaing Pantahanan/Takdang Aralin.
- Masusukat at matatasa ang nakapaloob na proseso ng pagkatuto sa buong linggong aralin.

III. Panuto.

a. Tama-Mali-Dahilan (T.M.D). Sabihin ang “Tama” kung ikaw ay sumasang-ayon o “Mali” kung hindi sumasang-ayon kung ang sumusunod ay mga kilos na tumutulong sa pagbabagong nagaganap sa sarili at pagpapahalaga sa sarili. Isulat ang “Dahilan” kung bakit ito ang iyong sagot.

Mga Kilos na Tumutulong sa Pagbabagong Nagaganap sa Sarili at Pagpapahalaga sa Sarili	Lagyan ng “tsek”		DAHILAN
	TAMA	MALI	
1. Boluntaryong pagsali ng mga samahan upang maramdaman na kabahagi ka ng isang angkop na samahan.			
2. Pag-iisip na pareho pa rin ang aking pagkatao kahit nagbago ang pisikal.			
3. Magbahaginan ng kamalayan upang makatulong sa pagbuo ng parehong pagkakakilanlan			
4. Kino-control ng mga magulang ang anak na kumilos ayon sa gawing nararapat sa edad.			
5. Natatakot sa mga pisikal, emosyonal at sosyal na pagbabagong nagaganap.			

b. **Payo Ko Kaibigan Ko.** Kung ikaw ang *Guidance Counselor* ng paaralan, anong payo ang sasabihin mo kapag nagbahagi ang mag-aaral ng sumusunod na mga ugali? Markahan ang pagsusulit sa pamamagitan ng nakapaloob na rubriks.

Ugaling ibinahagi:	Ang Payo ni Ma'am/Sir <i>Guidance Counselor</i> :
Walang pakialam sa mundo	
Hindi sadyang tumutuklas o lumilikha ng kanilang pagkakakilanlan (<i>identity</i>)	
Sunud-sunuran lang sa lahat ng mga ideya ng kanilang mga magulang ukol sa kanilang hinaharap	
Walang pagpapahalaga sa Sarili	

Rubriks sa Pagsusuri:

50% para sa Nilalaman at Diwa (Pumili ng isa at lagyan ng tsek at isulat ang marka sa baba)		50% para sa Kabuoang Kaayusan (Pumili ng isa at lagyan ng tsek at isulat ang marka sa baba)	
50%	Napakahusay na nilalaman at diwa	50%	Napakahusay na kabuoang kaayusan
40%	Mahusay na nilalaman at diwa	40%	Mahusay na kabuoang kaayusan
30%	Mayroong nilalaman at diwa	30%	Mayroong kabuoang kaayusan
20%	Hindi mahusay na nilalaman at diwa	20%	Hindi Mahusay na kabuoang kaayusan
10%	Walang nilalaman at diwa	10%	Walang kabuoang kaayusan
PLUS		KABUOANG MARKA:	

V. Sintesis/Pinagyamang Pagsasanay/Pinalawak

a. **Balik-Tanaw sa Kabutihang Asal at Wastong Pag-uugali.** Magnilay at sagutin ang mga sumusunod.

Bilang mag-aaral na may Kabutihang Asal (ikaw iyon), ano pang Kabutihang Asal ang iyong natutuhan sa Araling ito?

Anong pag-uugali ang ginagawa mo ngayon na dapat mong iwasto kaugnay sa iyong natutuhan na Kabutihang Asal sa aralin?

b. J.S.From (Journal-Survey from Fri-Thurs). Bago matulog araw araw sa susunod na buong linggo ay matapat na sagutin ang pansariling pagtataya ng kabaitan at pag-iimpok na nagawa sa buong linggo.

	Fr i	Mo n	Tue s	Wed	Thur s
Naging mabait ako sa araw na ito (lagyan ng “tsek”)					
Hindi ako naging mabait sa araw na ito (lagyan ng “tsek”)					
Magkano ang naipon kong pera sa araw na ito? (puwedeng sabihing “wala”)					