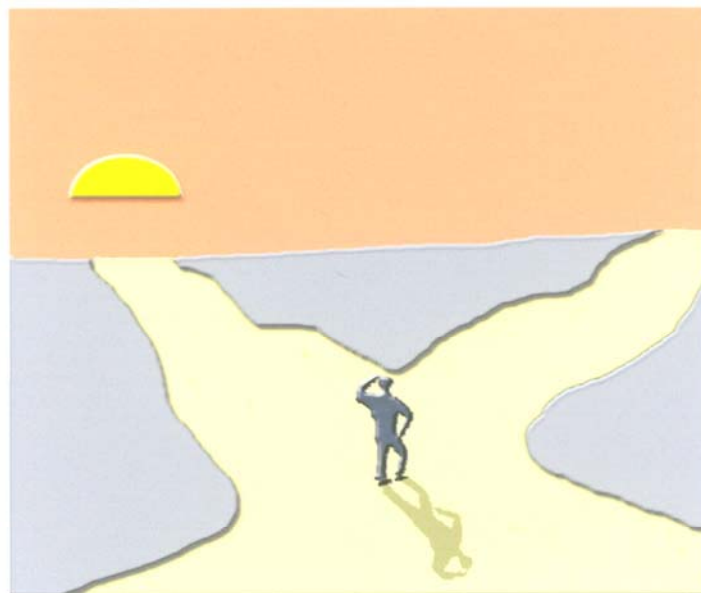


PROJECT EASE

(Effective and Affordable Secondary Education)

EDUKASYON SA PAGPAPAHALAGA I



MODYUL BLG.1



BUREAU OF SECONDARY EDUCATION
DEPARTMENT OF EDUCATION
DepED Complex, Meralco Avenue
Pasig City



EDUKASYON SA PAGPAPAHALAGA I

Yunit I

Modyul Blg. 1

Tinedyer na Ako !

I. Ano ang Inaasahang Matututuhan Mo?

Ilang taon ka na ba? Naramdaman mo ba na marami nang nagbago sa iyo? Huwag kang mag-alala, normal lamang ang mga ito dahil ikaw ay patungo na sa bagong yugto ng buhay mo... ang pagiging tinedyer. Tuklasin mo ang iyong mundong ginagalawan ngayon.

Pagkatapos mong pag-aralan ang modyul na ito, inaasahang natutuhan mo ang mga sumusunod na kasanayan at pagpapahalaga:

- A. Nailalarawan ang mga katangian ng kabataan
- B. Natatanggap ang mga pagbabago sa sarili bilang kabataan
- C. Naitatalaga ang sarili sa pagtanggap at pagharap sa mga hamon at pagbabago ng pagiging kabataan

Ang modyul na ito ay sadyang binuo upang maunawaan mong mabuti ang mga aralin sa Edukasyon sa Pagpapahalaga I kahit hindi ka makapasok sa paaralan nang regular. Upang maging lubos ang iyong pag-unawa sa mga nilalaman ng aralin, sundin mo nang tapat ang sumusunod na tagubilin:

1. Basahin ang modyul ayon sa pagkakasunud-sunod ng mga gawain.
2. Unawaing mabuti ang nilalaman ng paksang-aralin.
3. Basahin at sundin ang mga panuto at ibang tagubilin.
4. Pag-isipang mabuti ang sagot sa bawat tanong bago ito isulat sa tanging kuwaderno sa Edukasyon sa Pagpapahalaga.
5. Maging tapat sa iyong sarili sa lahat ng pagkakataon. Laging isaalang-alang ang iyong puso at damdamin sa pagsagot sa mga tanong. Gamiting gabay ang layuning matuto at mapaunlad ang sariling pagkatao sa lahat ng mga gawain.
6. Magtanong sa guro, magulang, kamag-aral o kaibigan kung kailangan.
7. Maging matiyaga sa pag-aaral. Huwag mawalan ng pag-asa kahit nahihirapan.

Bago simulan ang gawain sa modyul, sagutin mo ang mga sumusunod na panimulang pagsubok.

II. Handa Ka na Ba?

A. Isulat ang titik K kung katotohanan ang pahayag at titik O kung opinyon.

1. Ang pagbabagong pisikal ay nagbubunsod ng pagbabago sa emosyon ng isang kabataan.
2. Maraming nagaganap na pagbabago sa panahon ng kabataan.
3. Hindi ako dapat mabahala sa mga pagbabagong nagaganap sa aking pagkatao (hal.: pisikal, mental, sosyal) dahil natural lamang ang mga ito.
4. Kahit na sa panahon ng ating pagkabata dapat na nating paunlarin ang ating buhay ispiritwal.
5. Ang pagiging tinedyer ay nagsisimula sa gulang labintatlo hanggang labingsiyam.
6. Nais mapabilang ng isang tinedyer sa pangkat ng mga kaedad niya sapagkat dito uunlad ang kanyang katauhan at pagkatao.
7. Ang mga kabataan ay madaling maimpluwensiyahan ng mga taong nasa paligid nila.
8. Ang panahon ng kabataan ay isang mahalagang yugto na nag-uugnay ng pagkabata sa pagiging matanda.
9. Ang kabataan ay yugto ng mga pangarap.
10. Hindi magiging mabuting pinuno ang mga kabataan dahil sa kakulangan ng mga karanasan.

B. Tukuyin ang pagbabagong naganap sa bawat sitwasyon. Titik lamang ang isulat.

- A. Pisikal
- B. Emosyonal
- C. Panlipunan
- D. Pangkaisipan
- E. Ispiritwal

1. Nahihya na si Ana na makipaglaro ng habulan sa mga kabataang lalaki mula nang siya ay nasa paaralang sekundarya na.
2. Unti-unti nang nababawasan ang pagiging malikot ni Manuel tuwing siya ay nakikipag-usap sa mga babae.
3. Nagsisimba na nang maayos si Marie at hindi na naglalaro sa loob ng simbahan.
4. Noong nasa paaralang elementarya pa si Jose ay palagi siyang lumiliban sa klase. Ngayong nasa paaralang sekundarya na siya, naisip niyang mag-aral nang mabuti upang magkaroon siya ng magandang kinabukasan.
5. Nagpapabili ng kamison at bagong damit si Lina dahil sa paglaki ng kanyang dibdib.
6. Palaging tinutukso ni Roy si Melisa dahil siya ay maliit. Subalit ngayon ay gusto niyang laging kausap si Melisa.
7. Noong bata pa si Maria, lagi niyang ipinagdarasal na pasalubungan siya ng kendi ng kanyang ama. Subalit ngayon ay ipinagdadasal na niya ang kaligtasan ng kanyang ama tuwing ito ay umaalis ng bahay.

8. Kapag umuulan ng malakas, laging naliligo sina Rina, Mel at Yna sa ulan. Ngayon, pinagmamasdan na lamang nila ang mga batang naliligo sa ulan habang nagkukuwentuhan.
9. Nahihiya na si Fe kapag siya ay pinagagalitan ng kanyang ina lalo na kung mayroon silang bisita sa kanilang bahay.
10. Noon ay ayaw ni Luisa na suklayan siya ng kanyang ina dahil mas gusto niya ang maglaro. Ngayon ay hindi siya makalabas nang hindi maayos ang kanyang mukha, buhok at damit.

Nasagot mo ba ang lahat ng aytem? Ngayon naman, simulan mo nang tuklasin ang ang iyong mga katangian bilang tinedyer. Subukin mong sagutin ang sumusunod na gawain.

III. Tuklasin Mo

Gawain Blg. I

Nasabi na ba sa iyo ang mga pahayag na nakapaloob sa mga “speech bubble” sa ibaba? Isulat sa unang kolum kung ano ang sinabi sa iyo. Isulat naman sa ikalawang kolum kung sino ang nagsabi nito sa iyo. Sa ikatlong kolum ay isulat ang dahilan kung bakit ito nasabi sa iyo.



Ano ang sinabi sa iyo?	Sino ang nagsabi sa iyo?	Bakit nasabi sa iyo?
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.

Sagutin mo

1. Nahirapan ka ba sa pag-alaala sa mga taong nagsabi sa iyo at sa dahilan ng pagsasabi nila sa iyo? Bakit?
2. Anu-ano ang natuklasan mo sa iyong sarili sa gawain?
3. Ano ang inaasahan sa iyo ngayong tinedyer ka na?
4. Paano mo haharapin ang mga inaasahan sa iyo bilang tinedyer?

Gawain Blg. 2

Panuto: Tuklasin mo ang mga katangian ng kabataan sa pamamagitan ng pagsagot sa puzzle. Sa bawat aytem sa ibaba, buuin ang salitang nasa mga patlang sa tulong ng grid na may mga bilang at titik sa loob nito. Hanapin sa grid ang katumbas na titik ng bawat bilang sa ibaba ng patlang. Hanapin muna ang bilang sa pababa ng grid patungo sa pahalang na bilang sa grid. Isulat sa itaas ng patlang ang titik na nagtugma sa dalawa. Tingnan ang halimbawa sa ibaba. Isaayos ang mga titik upang mabuo mo ang salita o mga salita na naglalarawan ng katangian ng kabataan. Isulat ang sagot sa ibaba.

		Pahalang					
P		1	2	3	4	5	6
A	1	A	B	C	D	E	F
B	2	G	H	I	J	K	L
A	3	M	N	O	P	Q	R
B	4	S	T	U	V	W	X
A	5	Y	Z		.	,	!

Halimbawa:

$$\begin{array}{r} \text{T A 0} \\ 42 \overline{) 1133} \end{array}$$

1. Puno ng mga

$$\overline{34} \quad \overline{11} \quad \overline{32} \quad \overline{21} \quad \overline{11} \quad \overline{36} \quad \overline{11} \quad \overline{34}$$

Sagot:

2. Nahihilig sa

$$\overline{21} \quad \overline{11} \quad \overline{36} \quad \overline{25} \quad \overline{11} \quad \overline{14} \quad \overline{11}$$

Sagot:

3. Nagiging

$$\overline{31} \quad \overline{11} \quad \overline{34} \quad \overline{11} \quad \overline{32} \quad \overline{43} \quad \overline{36} \quad \overline{23}$$

Sagot:

4. Natututong

$$\overline{31} \quad \overline{11} \quad \overline{32} \quad \overline{21} \quad \overline{11} \quad \overline{42} \quad \overline{43} \quad \overline{45} \quad \overline{23} \quad \overline{36} \quad \overline{11} \quad \overline{32}$$

Sagot:

5. Pagkagusto sa mga

$$\overline{21} \quad \overline{23} \quad \overline{31} \quad \overline{23} \quad \overline{25}$$

Sagot:

6. Nagiging

$$\overline{34} \quad \overline{11} \quad \overline{26} \quad \overline{11} \quad \overline{11} \quad \overline{51} \quad \overline{33} \quad \overline{41}$$

Sagot:

7. Natatakot nang $\overline{31}$ $\overline{11}$ $\overline{34}$ $\overline{11}$ $\overline{22}$ $\overline{23}$ $\overline{51}$ $\overline{11}$
Sagot:

8. Natututong $\overline{31}$ $\overline{11}$ $\overline{21}$ $\overline{31}$ $\overline{11}$ $\overline{22}$ $\overline{11}$ $\overline{26}$
Sagot:

9 Gumagawa na ng mga $\overline{14}$ $\overline{15}$ $\overline{41}$ $\overline{23}$ $\overline{41}$ $\overline{51}$ $\overline{33}$ $\overline{32}$
Sagot:

10. Paghawak sa mas mabibigat na mga
 $\overline{36}$ $\overline{15}$ $\overline{41}$ $\overline{34}$ $\overline{33}$ $\overline{32}$ $\overline{41}$ $\overline{23}$ $\overline{12}$ $\overline{23}$ $\overline{26}$ $\overline{23}$ $\overline{14}$ $\overline{11}$ $\overline{14}$
Sagot:

Sagutin Mo

1. Naibigan mo ba ang gawain? Bakit?
2. Batay sa iyong karanasan, anu-ano ang mga pagbabagong nagaganap sa isang tinedyer?
3. Alin sa mga pagbabagong ito ang naibigan mo? Bakit?
4. Alin sa mga pagbabagong ito ang nahihirapan kang tanggapin? Ipaliwanag
5. Paano mo haharapin ang mga pagbabagong ito?
6. Anu-anong mga pagpapahalagang makatutulong sa iyo sa pagharap sa mga ito?

IV. Ano Ang Iyong Natuklasan?

- Tapusin ang pinasimulang pangungusap ayon sa natutuhan mo sa modyul na ito.
1. Ang kabataan ay _____.
 2. Likas sa kabataan ang _____.
 3. Ang mga pagbabagong nagaganap sa akin bilang tinedyer ay dapat _____.

V. Pagpapatibay

Pag-unawa Sa Panahon Ng Kabataan

Ang panahon ng kabataan ay isang mahalagang yugto na nag-uugnay ng panahon ng pagkabata sa pagiging matanda. Ang panahong ito ay nagsisimula sa edad na labingtatlo hanggang labingsiyam. Kung minsan ang tawag sa iyo ay tinedyer o kaya'y binatilyo o dalagita.

Nararapat na maunawaan mo ang mga katangian ng panahong kinaroroonan mo.

1. **Ang kabataan ay mahalagang yugto ng buhay.** Ito ang pinakakritikal na panahon ng buhay sapagkat ito ay nasa pagitan ng pamamaalam sa mundo ng pagiging bata patungo sa buhay pagbibinata at pagdadalaga. Napakarami ring mga pagbabago at impluwensiya na magaganap sa isang nilalang.
2. **Ang kabataan ay yugto ng maraming pagbabago.** Maraming mga magkakatulad na pagbabagong nagaganap sa iyo at sa iba pa tulad ng mga sumusunod:

- a. Mga pagbabagong pisikal –

Pagbabagong Pisikal - Lalaki	Pagbabagong Pisikal - Babae
1. Pagtangkad	1. Pagkakaroon ng regla
2. Pagkakaroon ng <i>adams apple</i>	2. Paglaki ng dibdib
3. Paglapad ng katawan at dibdib	3. Paglaki ng balakang
4. Marunong nang manamit	4. Pagiging palaayos

- b. Mga pagbabagong emosyonal – paghanga sa katapat na kasarian, kakayahang magmahal, makipagrelasyon sa katapat na kasarian, ayaw nang mapahiya, gustong pinupuri.
 - c. Mga pagbabagong sosyal – paghawak sa mga mabibigat na responsibilidad sa bahay, paaralan, at pamayanan, pagkahilig sa barkada, “gimik” o *party*.
 - d. Mga pagbabagong pangkaisipan - nais gumawa ng sariling pasya, nagiging mapanuri, mapangatwiran, puno ng mga ideya (ideals/aspirations), puno ng mga pangarap, malikhain.
 - e. Mga pagbabagong ispiritwal - pagiging malapit sa Diyos, naghahanap ng kahulugan ng buhay, palasimba.
3. **Ang kabataan ay paghahanap ng sariling pagkakakilanlan.** Marahil ay nagsisimula ka nang humanap ng mga sagot sa mga tanong ukol sa kung sino ka at mga tanong sa buhay. Naiibigan mo rin na gumawa ng mga pansariling pasya para sa iyong kaligayahan.
 4. **Ang kabataan ay yugto ng mga pangarap.** Sa gulang mo ngayon ay bumubuo ka ng mga nais mong “maging” sa hinaharap at paano mo ito gagawin. Kasama sa iyong mga pangarap ang iyong magulang o pamilya.

5. **Ang kabataan ay tuntungan sa pagtanda.** Anuman ang gawin mo ngayon ay iyong paghahanda sa iyong pagtanda. Bakit ka ba kailangang mag-aral? Bakit ka ba kailangang matutong humawak ng responsibilidad habang tinedyer ka pa?

Halaw mula sa aklat nina:
Twila G. Punsalan, *Kapwa* (1993)
Elizabeth Hurlock, *Developmental Psychology* (1983)

VI. Pagnilayan at Isabuhay Mo

Ipakilala ang iyong sarili. Bilang ganap na tinedyer, banggitin ang mga inaasahan sa iyo at paano mo ito haharapin. Tukuyin ang mga pagpapahalagang kakailanganin mo upang harapin ang mga hamon at suliraning dala ng panahon ng kabataan. Tapusin ang mga pinasimulang pangungusap.

Petsa: _____
Sa Lahat ng Nakababasa at Nakaririnig ,
Ako ay si _____. Bilang kabataan, marami ang inaasahan sa akin tulad ng:
•
•
•
Haharapin ko ang mga hamon ng pagbabagong ito bilang isang mag-aaral sa unang taon sa pamamagitan ng:
•
•
•
Tulongan nawa ako ng Maykapal.

Marahil ay nauunawaan at natatanggap mo na ang mga pagbabago sa iyong sarili bilang isang tinedyer. Maaaring handa ka na ngayong masukat ang iyong natutuhan sa modyul na ito. Sagutin mo nang maayos ang sumusunod na pangwakas na pagsusulit.

VII. Gaano Ka Natuto?

I. Tukuyin ang pagbabagong naganap sa bawat sitwasyon. Titik lamang ang isulat.

- A. Pisikal
- B. Emosyonal
- C. Sosyal
- D. Pangkaisipan
- E. Ispiritwal

1. Nahihya na si Ana na makipaglaro ng habulan sa mga kabataang lalaki mula nang siya ay nasa paaralang sekondarya na.
2. Unti-unti nang nababawasan ang pagiging malikot ni Manuel tuwing siya ay nakikipag-usap sa mga babae.
3. Nakikinig na si Marie sa mga aral ng pari sa tuwing siya ay nagsisimba ngayon.
4. Noong nasa elementarya pa si Jose ay palagi siyang lumiliban sa klase. Ngayong nasa sekondarya na siya, naisip niyang kailangan niyang mag-aral nang mabuti para magkaroon siya ng magandang kinabukasan.
5. Nagpapabili ng kamison at bagong damit si Lina dahil sa paglaki ng kanyang dibdib.
6. Palaging tinutukso ni Roy si Melisa dahil siya ay maliit. Subalit ngayon ay gusto niyang laging kausap si Melisa.
7. Noong bata pa si Maria, lagi niyang ipinagdadasal na pasalubungan siya ng kendi ng kanyang ama. Subalit ngayon ay ipinagdadasal na niya ang kaligtasan ng kanyang ama tuwing ito ay umaalis ng bahay.
8. Kapag malakas ang ulan ay laging naliligo sina Rina, Mel at Yna. Subalit ngayon ay pinagmamasdan na lamang nila ang ulan habang nagkukuwentuhan.
9. Nahihya na si Fe kapag siya ay pinagagalitan ng kanyang ina lalo na kung mayroon silang bisita sa kanilang bahay.
10. Noon ay ayaw ni Luisa na suklayan siya ng kanyang ina dahil mas gusto niya ang maglaro. Ngayon ay hindi siya makalabas ng hindi maayos ang kanyang mukha, buhok at damit.

II. Sumulat ng maikling pangungusap ayon sa hinihingi sa A at B.

A. Mga katangian ng kabataan

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

B. Mga pagbabagong naganap sa kabataan

- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

VIII. Mga Sanggunian:

Punsalan, Twila G., et. al., 1993. *Kapwa: Pagmamahalan at Pananagutan*. Manila: Rex Bookstore.

Hurlock, Elizabeth. 1983. *Developmental Psychology*. Manila: Navotas Press.

Susi sa Pagwawasto

A. Handa Ka Na Ba?

- | | |
|------|-------|
| 1. K | 6. O |
| 2. K | 7. K |
| 3. K | 8. K |
| 4. K | 9. K |
| 5. K | 10. O |

B. Gawain 2

1. puno ng mga pangarap
2. nahihilig sa barkada
3. natututong mangatwiran
4. nagiging mapanuri
5. pagkagusto sa mga gimik
6. nagiging palaayos
7. natatakot nang mapahiya
8. natututong magmahal
9. gumagawa ng mga desisyon
10. paghawak sa mga mabibigat na mga responsibilidad

C. Gaano Ka Natuto?

- I.
 1. C
 2. C
 3. E
 4. D
 5. A
 6. B
 7. E
 8. C
 9. B
 10. A

II. (Kahit ano ang pagkakasunud-sunod)

1. mahalagang yugto ng buhay
2. maraming pagbabago
3. paghahanap ng sariling pagkakakilanlan
4. yugto ng mga pangarap
5. tuntungan sa pagtanda
6. mga pagbabagong pisikal
7. mga pagbabagong emosyonal
8. mga pagbabagong sosyal
9. mga pagbabagong pangkaisipan
10. mga pagbabagong ispiritwal