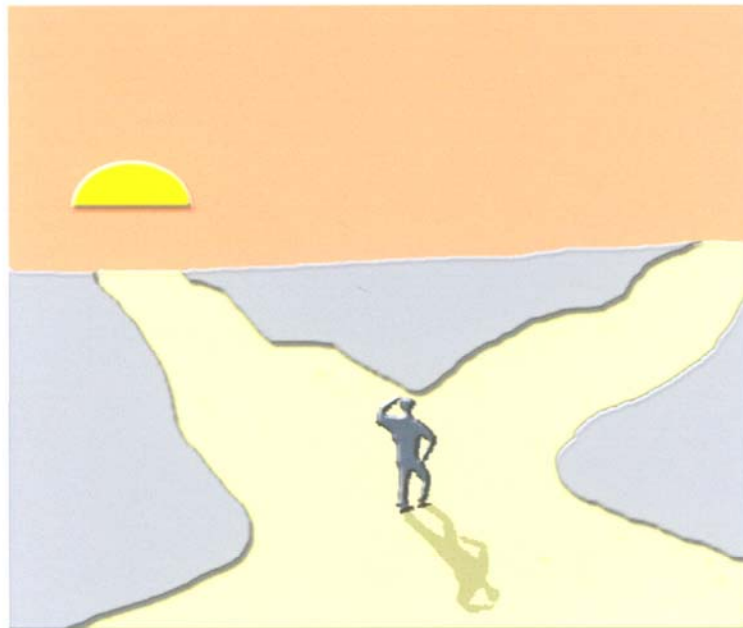


PROJECT EASE

(Effective and Affordable Secondary Education)

EDUKASYON SA PAGPAPAHALAGA I



MODYUL BILANG 3



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



EDUKASYON SA PAGPAPAHALAGA

Yunit I

Modyul Blg. 3

Sino Ako?

I. Ano ang Inaasahang Matututuhan Mo?

Si Socrates, isang kilalang pilosopo, ang nagsabing “Kilalanin mo ang iyong sarili”. Kilala mo ba ang iyong sarili? Paano mo sasagutin ang tanong na “Sino ka?” Bakit kailangang kilalanin, unawain at tanggapin ang iyong sarili?

Sa modyul na ito, susubukan mong kilalanin ang iyong sarili. Mahalagang hakbang ito sa pagpapaunlad ng iyong pagkatao at pakikipagkapwa.

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

- A. Naibibigay ang pagkakaiba ng self-image, reputasyon, actual self at true self
- B. Napahahalagahan ang pagkilala, pag-unawa, pagtanggap at pagpapaunlad ng sarili
- C. Nakasusulat ng liham o kredo para sa pagtanggap at pagpapaunlad ng sarili

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 mga 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 iba pang tagubilin.
4. Pag-isipang mabuti ang sagot sa bawat tanong bago ito isulat sa kuwaderno ng 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 mo simulan ang mga gawain sa modyul, sagutin mo ang mga sumusunod na panimulang pagsubok.

II. Handa Ka Na Ba?

- I. Isulat sa kuwaderno kung Tama o Mali ang bawat pahayag.
 1. Ang pagkilala sa sarili ay madaling proseso.
 2. Ang mababang pagtingin sa sarili ay nangyayari kung pahihintulutan mong isipin at paniwalaan ito.
 3. Kung hindi ka maligaya sa sarili mo, hindi ka rin magiging maligayang kasama ng iba.
 4. Isang dahilan kung bakit may problema ang mga tao sa pagkilala sa sarili ay ang hindi nila pag-unawa sa kalikasan ng tao.
 5. Hindi makatutulong ang mga puna o *feedback* ng ibang tao sa pagkilala sa sarili.
 6. Ang sarili ay ang natatangi at namumukod-tanging kasinuhan ng isang tao.
 7. Ang pagkilala sa sarili ay makatutulong sa mabuting pakikipagkapwa.
 8. Malaki ang epekto ng pagtingin mo sa iyong sarili sa kakayahan mong mahalina ang iyong kapwa.
 9. Ang reputasyon ay mas mahalaga sa self-image.
 10. Ang higit na nakakakilala sa iyong sarili ay ang iyong pamilya.
- II. Tukuyin ang sariling pagkakakilanlan na tinutukoy sa bawat sitwasyon. Titik lamang ang isulat.
 - A. Self-image
 - B. Reputation
 - C. Actual self
 - D. True self
 1. Bilang pinuno ng pangkat, laging nagtitimpi si Ana na huwag magalit o magsalita nang masakit sa harap ng maraming tao.
 2. Si Jose ay nasa ikaapat na taon sa paaralang sekondarya at kabilang sa section 1. Siya ay marunong at laging nangunguna sa klase.
 3. Si Clara ay kilalang marunong sa Matematika. Hinahangaan siya sa kanilang paaralan dahil marami na siyang napanalunang paligsahan sa Matematika.
 4. Mula pagkabata ay hilig na ni Oliver ang musika. Kaya naman araw-araw ay nagsasanay siya sa pag-awit.
 5. Eleksyon na naman kayat ang kapitbahay nina Elmer na nais kumandidato ay laging bumibisita sa bawat tahanan. Siya ay laging nakangiti at masaya.

6. Ako ay labintatlong taong gulang, nasa unang taon ng Mangga National High School, may IQ na 120, mahilig magbasa, at maglaro ng basketbol.
7. Nalugi ang negosyo nina Carol. Gayunpaman, nais niyang mapanatili ang pagkakilala sa kanila na mayaman pa rin. Mamahalin pa rin ang kanyang mga damit at sapatos, at alahas.
8. Tuwing umaga ay tumatakbo si Mildred sa labas ng kanilang bahay. Ayon sa kanyang guro, higit pang bibilis ang kanyang pagtakbo. Nadiskubre kasi ng guro niya na maaari siyang maging atleta.
9. Masayahin si Tina. Subalit lingid sa kaalaman ng iba, kapag siya ay nag-iisa, siya ay umiiyak dahil lagi niyang naaalala ang kanyang kapatid na nasa ibang bansa.
10. Si Joana ay mahusay sa pagguhit. Minana niya ang galing na ito sa kanyang lolo.

Nasagot mo ban nang maayos ang panimulang pagsusulit? Tuklasin mo ngayon kung paano mo makikilala ang iyong sarili mula sa mga sumusunod na gawain.

III. Tuklasin Mo

Gawain Blg. I

Kumuha ka ng isang oslo *paper o coupon bond*. Gumawa ng isang larawan, simbolo o paglalarawan ng iyong sarili. Ilagay ang lahat ng salita, larawan o simbolo na sa palagay mo ay makapaglalarawan ng tunay mong sarili. Maaari ka ring gumamit at gumupit sa mga magasin o dyaryo. Gawing kaakit-akit at makulay ang paglalarawan mo.

Ipaliwanang ang bawat salita, larawan o simbolo na inilalarawan mo sa iyong sarili.

SINO AKO SA AKING PANANAW



Paliwanag:

1. Aklat – Ako ay palabasa. Gustung-gusto kong magbasa dahil marami akong natututuhan

Sagutin Mo

1. Nahirapan ka bang gawin ang gawain? Bakit?
2. Anu-ano ang mga natuklasan o natutuhan mo sa gawain?
3. Sapat ba ang ginawa mong paglalarawan sa iyong sarili? Ipaliwanag.
4. Nasiyahan ka ba sa paglalarawan mo ng iyong sarili? Bakit?
5. Anu-anong mga paglalarawan sa sarili mo ang naibigan mo? Ang nais mong baguhin? Bakit?

Gawain Blg. 2

Kapanayamin ang mga taong nakasulat sa bawat kahon sa ibaba. Bigyan ng isang malinis na papel ang taong nakasulat sa bawat kahon. Ipasulat sa kanila ang paglalarawan nila o puna sa iyo. Pagkatapos ay iyong isalin sa mga kahong nasa ibaba. Ikaw lamang ang maaaring makakita ng iyong mga tala

Sino Ako sa Pananaw Ko at ng Ibang Tao?

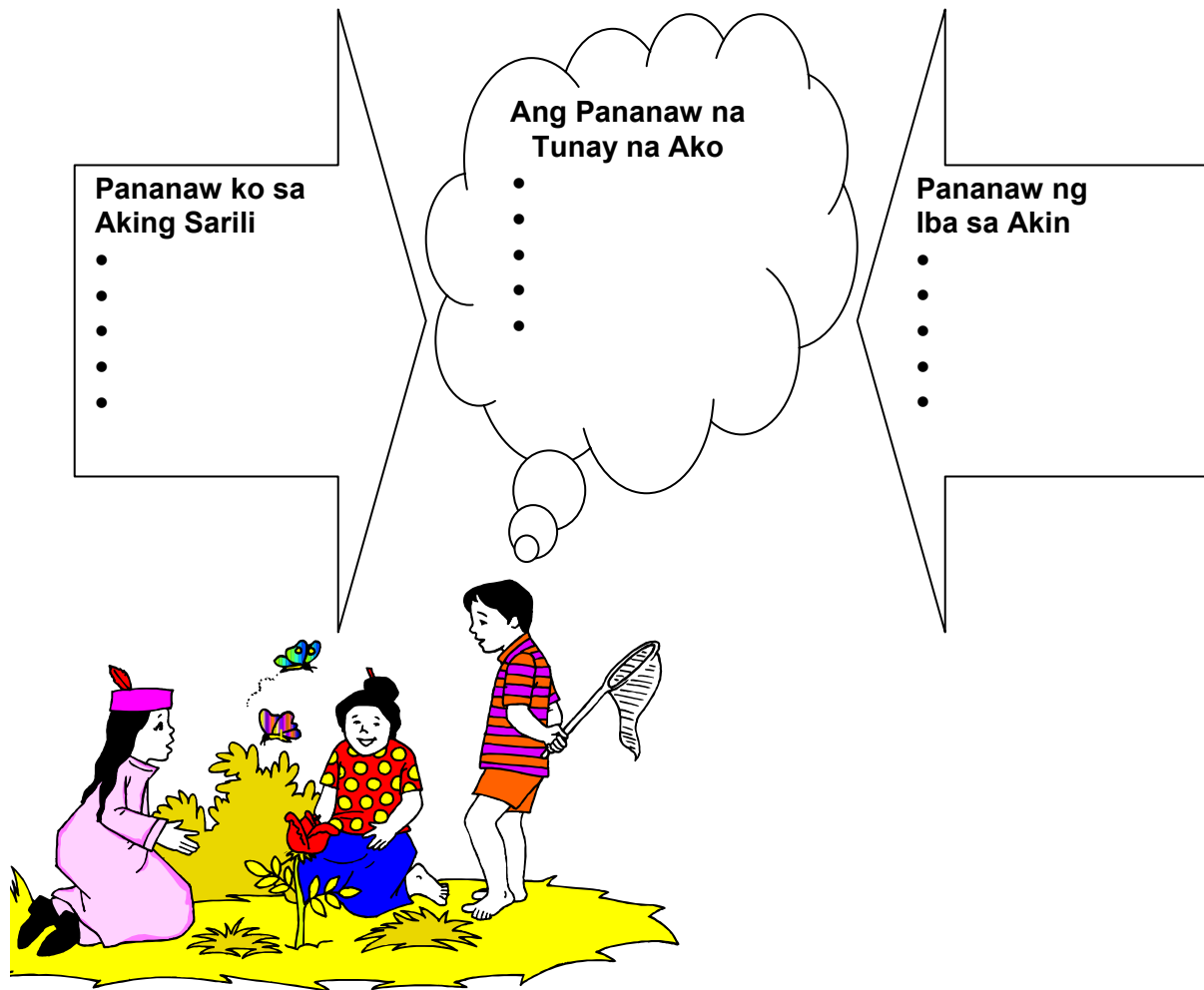
SARILI	MAGULANG	KAPATID
GURO	<hr/> PANGALAN	KAMAG-ARAL
MATALIK NA KAIBIGAN	KAIBIGAN	KAMAG-ANAK

Sagutin Mo

1. Naibigan mo ba ang gawain? Bakit?
2. Anu-ano ang mga natutuhan mo sa gawain?
3. Anu-anong damdamin ang napukaw sa iyo ng mga paglalarawan? Ano ang sinasabi ng mga damdaming ito sa pagkakilala mo sa iyong sarili?
4. May paglalarawan ba ang ibang tao sa iyo na hindi mo naibigan? ang hindi ka sang-ayon? Bakit?
5. Paano mo haharapin ang mga puna ng ibang tao sa iyo?

Gawain Blg. 3

Mula sa una at ikalawang gawain ay nakilala mo ang iyong sarili sa iyong pananaw at sa papanaw ng mga taong malapit sa iyo. Balikan mo ang mga pananaw na ito at subuking buuin ang iyong tunay na sarili.



Sagutin Mo

1. Anu-ano ang mga natuklasan mo sa iyong sarili sa gawain?
2. Nakatulong ba ang gawain na makilala mo ang iyong sarili? Patunayan.
3. Anu-anong paraan ang iyong ginagawa upang makilala mo nang lubos ang iyong sarili?
4. Madali ba ang proseso ng pagkilala mo sa iyong sarili? Bakit?
5. Sa mga natapos na gawain, masasagot mo na ba nang tiyak kung *SINO KA?* Pangatwiranan.

IV. Ano Ang Iyong Natuklasan?

Kumpletuhin ang pangungusap ayon sa natutuhan mo.

1. Ang pagkilala sa sarili ay mahalaga sapagkat _____.
2. Ang self-image ay _____
3. Ang reputasyon ay _____
4. Ang actual self ay _____
5. Ang true self ay _____
6. Sa pakikipagkapwa, kailangang kilala mo ang iyong sarili dahil _____

V. Pagpapatibay

Ang Daan Tungo sa Pag-unawa sa Iyong Sarili

Upang lubos mong maunawaan ang iyong sarili, pagnilayan ang sumusunod:

“Hindi Mo Ako Kilala.”

May mga pagkakataong akala mo ay hindi ka nauunawaan ng ibang tao. Kung susuriin mong mabuti, may mga pagkakataong hindi nakikita ng iba ang kabutihang iyong ginagawa. Maaaring ibinuhos mo ang iyong kabutihan sa paggawa subalit hindi ito napansin ng iba.

Ang pananaw ng ibang tao tungkol sa iyo ay nakabatay lamang sa kung ano ang nakikita sa iyo. Ang mga sumusunod ay maaaring hindi nila nakikita o namamalayan:

- *Ang iyong mga pangarap at pag-asa sa buhay.* Ang iyong mga plano, pangarap at pag-asa ang mahahalagang bahagi ng iyong pagkatao dahil ito ang iyong pinaghihirapang makamit.
- *Ang iyong gawi sa buhay.* Hindi lubos na nauunawaan ng ibang tao ang iyong tunay na damdamin at gawi sa buhay. Mula sa kaibuturan ng iyong damdamin ay nalalaman mo ang iyong sariling pagkatao.
- *Ang kahalagahan ng buhay para sa iyo.* Ang kahalagahan ng buhay ay nakikita mo sa papel na iyong ginagampanan bilang tao.
- *Ang paraan ng pagsasabuhay mo ng pag-ibig.* Mula sa pagmamahal ng iyong pamilya, kaibigan at ng Diyos, nauunawaan mo ang kahulugan ng pag-ibig.

“Ang Nais Kong Malaman Mo Tungkol sa Akin.”

Madalas sabihing ang bawat tao ay mayroong sariling kuwento ng kanyang buhay. Maaaring malaman ng ibang tao ang iyong pangalan, edad, kalagayan ng kalusugan, antas ng talino, at iba pa. Maaaring malaman ng iba ang iyong nakaraan at kasalukuyan mong buhay. Ngunit ang mahalaga dito ay ang iyong damdamin sa tuwing sinasabi mo ang tungkol sa iyong sarili, magulang, kapatid o kaibigan. Ang iyong pagpapahalaga sa relasyon mo sa kanila ang magpapaliwanag ng kahalagahan nila sa buhay mo.

May tao na bang hindi nagkuwento tungkol sa mga taong malapit sa kanya? Dito makikita mo ang kanyang nakaraan, kasalukuyan at panghinaharap na damdamin ukol sa kanyang buhay.

“Ang Nais Kong Maging Ako.”

Maaaring mong matamo ang lahat ng nais mo sa buhay; matupad ang iyong mga plano at pangarap sa buhay; makilala ka ng ibang tao at ang mga taong mahalaga sa iyo. Ngunit hanggang dito na lang ba?

Nagagawa ng tao na ipaabot sa ibang tao ang kanyang mga layunin at adhikain sa buhay. Dito mas nagiging makabuluhan ang kanyang buhay. Ang pagkilala sa Dakilang Lumikha ay bumubuo ng kanyang pagkatao.

“Kailan Ako Nag-umpisang Maging Ako?”

Kailan nga ba nakikita ang tunay na sarili? Pagnilayan mo ang sumusunod:

- Ang pagkilala sa sarili ay nag-uumpisa sa pagtanggap niya sa kanyang sarili.
- Ang pagkaunawa niya, na siya ay natatangi, malaya at mayroong kaganapan ang magmumulat sa kanya ng kanyang tunay na sarili.
- Ang kanyang mga potensyal at mga kakayahang mapaunlad ang sarili ang magbibigay ng daang kilalanin ang kanyang sarili.
- Higit sa lahat, ang kakayahang kilalanin ang kanyang pananagutan bilang tao sa kanyang sarili, kapwa, at Diyos ang magbibigay ng daan upang mapahalagahan niya ang kanyang buhay at pagkatao.

Halaw sa *What Makes Man Truly Human*
ni Michael D. Moga

Ang Bintanang Johari: Isang Paraan Ng Pagkilala Sa Sarili

Ang Johari ay mula sa pangalan ng dalawang magkaibigang sikolohista na si Joseph Luft at Harry Ingham. Ito ay isang paraan ng pagtingin at pagkilala sa sarili sa pamamagitan ng pakikinig sa mga puna o “feedback” na ibinibigay ng ibang tao.

Ang bintanang Johari ay mauunawaan mo sa tulong ng tsart sa ibaba.

	Katangi-ang Alam Ko	Katangi-ang Hindi Ko Alam
Katangi-ang Alam ng Iba	I. Bukas	II. Bulag
Katangi-ang Hindi Alam ng Iba	III. Tago	IV. Wala pang nakaaalam

Kahulugan ng Bawat Bintana:

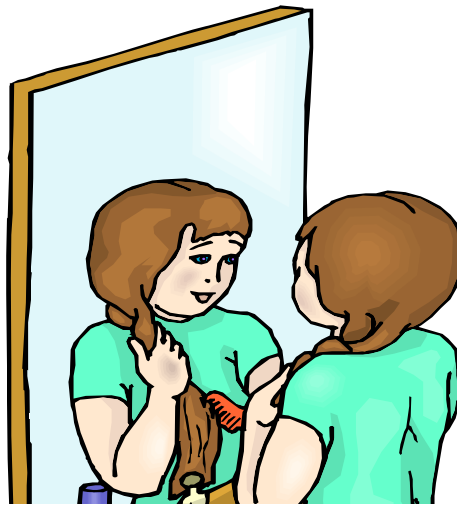
- I. Bukas -- Sa bintanang ito, makikita mo ang mga katangi-ang alam mo at alam din ng ibang tao. Binubuo ito ng iyong mga kakayahang positibo at negatibo. Ito ang iyong *self-image*, paglalarawan ng iyong sarili sa pananaw mo na nakikita ng iba.
- II. Bulag – Sa bintanang ito, makikita mo ang mga katangi-ang hindi mo nalalaman subalit nalalaman at napupuna ng ibang tao. Marahil ay narinig mo sa ibang tao ang ganito, “Ganoon ba talaga ako?”, “Hindi ako ganoon.” “Ako ba talaga iyon?” Nalalaman mo lamang ang mga ito sa pamamagitan ng punang ibinigay ng ibang tao. Ito ang *reputasyon*, paglalarawan ng ibang tao sa iyo.
- III. Tago – Dito makikita ang mga katangian mo na nais mong itago o manatiling nakatago. Ikaw lamang ang nakakaalam ng mga katangi-ang ito. Maaaring natatakot ka na malaman ng iba dahil hindi ka nila tatanggapin o maiintindihan.
- IV. Wala pang nakaaalam – Ito ang bahaging nakatago sa iba at sa iyong sarili. Wala pang nakaaalam nito subalit mayroon pang nakatagong potensyal o kakayahan na maaari mo pang matuklasan sa hinaharap. Ang mga ito ay ang mga talino at biyayang ipinagkaloob sa iyo ng Diyos na sa pamamagitan ng pakikisalamuha at pag-aaral ay mahuhubog din. Ito ang *true self*, paglalarawan ng iyong sarili kung ano ang nais mong *maging* sa hinaharap ayon sa iyong mga potensyal at kalikasan bilang tao at ayon sa ninanais ng Diyos sa iyo.

Samakatuwid, ang SARILI ay ang namumukod-tanging “KASINUHAN” ng isang tao.

VI. Pagnilayan at Isabuhay Mo

Tingnan mo ang iyong sarili sa salamin tulad ng nasa ibaba at kausapin ito. Isulat sa ibaba nito ang mga sumusunod:

- Natuklasan mo sa iyong sarili na ikinasisiya mo
- Mga katangiang pauunlarin pa
- Ang mga pag-uugaling nararapat mong baguhin
- Mga kongretong hakbang upang paunlarin ang iyong mga mabubuting katangian



VII. Gaano Ka Natuto?

- I. Bigyang-kahulugan ang bawat isa sa 2 pangungusap lamang. (2 puntos ang bawat isa)
1. Sarili
 2. Self-image
 3. Reputation
 4. Actual self
 5. True self
- II. Tukuyin ang sariling pagkakakilanlan na tinutukoy sa bawat sitwasyon. Titik lamang ang isulat.

- A. Self-image
- B. Reputasyon
- C. Actual self
- D. True self

1. Bilang pinuno ng pangkat, laging nagtitimpi si Ana na huwag magalit o magsalita nang masakit sa harap ng maraming tao.
2. Si Jose ay nasa ikaapat na taon sa paaralang sekondarya at kabilang sa section 1. Siya ay marunong at laging nangunguna sa klase.
3. Si Clara ay kilalang marunong sa Matematika. Hinahangaan siya sa kanilang paaralan dahil marami na siyang napanalunang paligsahan sa Matematika.
4. Mula pagkabata ay hilig na ni Oliver ang musika. Kaya naman araw-araw ay nagsasanay siya sa pag-awit.
5. Eleksyon na naman kayat ang kapitbahay nina Elmer na nais kumandidato ay laging bumibisita sa bawat tahanan. Siya ay laging nakangiti at masaya.
6. Ako ay labintatlong taong gulang, nasa unang taon ng Mangga National High School, may IQ na 120, mahilig magbasa, at maglaro ng basketbol.
7. Nalugi ang negosyo nina Carol. Gayunpaman, nais niyang mapanatili ang pagkakilala sa kanila na mayaman pa rin. Mamahalin pa rin ang kanyang mga damit at sapatos, at alahas.
8. Tuwing umaga ay tumatakbo si Mildred sa labas ng kanilang bahay. Ayon sa kanyang guro, higit pang bibilis ang kanyang pagtakbo. Nadiskubre kasi ng guro niya na maaari siyang maging atleta.
9. Masayahin si Tina. Subalit lingid sa kaalaman ng iba, kapag siya ay nag-iisa, siya ay umiiyak dahil lagi niyang naaalala ang kanyang kapatid na nasa ibang bansa.
10. Si Joana ay mahusay sa pagguhit. Minana niya ang galing na ito sa kanyang lolo.

III. Sumulat ng maikling talata ukol sa paksang “Sino Ako?”

VIII. Mga Sanggunian

Bacungan, Cleofe M., Agnes B. Veal, et. al., 1996. *Values Education*. Quezon City: Katha Publishing Co., Inc.

Moga, Michael D. 1995. *What Makes Man Truly Human? A Philosophy of Man and Society*. Makati City: St. Pauls

Punsalan, Twila G. et. al. 1999. *Buhay*, Manila: PNU.

Susi sa Pagwawasto

I. Handa Ka Na Ba?

I.

- | | |
|---------|----------|
| 1. Mali | 6. Tama |
| 2. Tama | 7. Tama |
| 3. Tama | 8. Tama |
| 4. Tama | 9. Mali |
| 5. Mali | 10. Mali |

II.

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

B. Gaano Ka Natuto?

I.

1. Sarili – ang natatangi at namumukod tanging “kasinuhan” ng isang tao.
2. Self-image – paglalarawan ng iyong sarili na nakikita rin ng ibang tao.
3. Reputasyon – paglalarawan ng iyong sarili sa pananaw ng ibang tao.
4. Actual self – paglalarawan ng iyong sarili kung paano ka kumikilos sa isang sitwasyon o pangyayari.
5. True self – paglalarawan ng iyong sarili kung ano ang nais mong maging at batay sa plano ng Diyos sa iyo ayon sa iyong katangian bilang tao na may mga katangiang maaari pang hubugin.

II.

- 6. B
- 7. C
- 8. B
- 9. D
- 10. B

- 6. A
- 7. B
- 8. D
- 9. B
- 10. A

III. Rubric sa pagtataya ng talata

Iskor	Antas ng Paggawa
5	Binanggit ang 4 na uri ng pagkakakilanlan ng sarili, maayos ang mga pangungusap, malinis ang presentasyon
4	Binanggit ang 3 sa 4 na uri ng pagkakakilanlan ng sarili, maayos ang mga pangungusap, malinis ang presentasyon
3	Binanggit ang 2 sa 4 na uri ng pagkakakilanlan ng sarili, maayos ang mga pangungusap subalit may mga ideyang hindi maayos, malinis ang presentasyon
2	Binanggit ang 1 sa 4 na uri ng pagkakakilanlan ng sarili, magulo ang pagkakasunud-sunod ng mga pangungusap, malinis ang presentasyon
1	Walang binanggit sa 4 na uri ng pagkakakilanlan ng sarili, magulo ang mga pangungusap, hindi maayos ang presentasyon