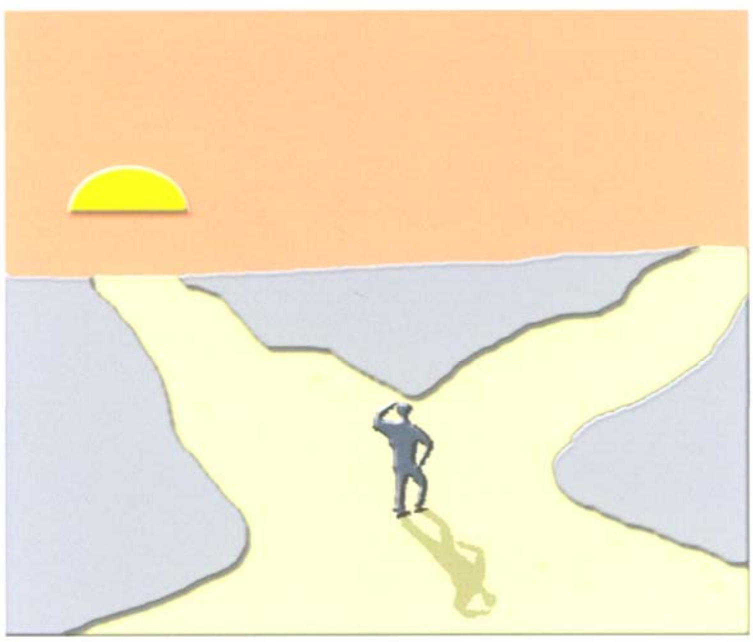
PROJECT EASE

(Effective and Affordable Secondary Education)

EDUKASYON SA PAGPAPAHALAGA I



MODYUL BILANG 20

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

DepED

EDUKASYON SA PAGPAPAHALAGA 1
Yunit 4
Modyul 20
Disiplina, Kailangan Kita

I. Ano ang Inaasahang Matututuhan Mo?

Nakapanood ka ba ng Olympic Games sa telebisyon? Ano ang pagpapahalagang taglay ng mga manlalarong kalahok dito na nagpapaangat sa kanila sa iba?

Sa natapos na modyul, natutuhan mo ang kahalagahan ng sipag at tiyaga sa pag-unlad ng isang tao. Bukod sa mga pagpapahalagang ito, mayroon ka pang dapat taglayin upang umunlad. Alam mo ba kung ano ito? Disiplina! Masipag ka man at kumikita nang maayos sa iyong trabaho, kung hindi ka naman disiplinado sa paghawak ng iyong kinikita, masasabing hindi pa rin ganap ang iyong pag-unlad.

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

A. Naipaliliwanag ang kahulugan at kahalagahan ng disiplina
B. Natutukoy ang mga katangian ng isang taong may disiplina
C. Nakabubuo ng isang kontrata para sa sariling pag-unlad

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 mga aralin, sundin mo nang tapat ang mga sumusunod na tagubilin:

1. Basahin ang modyul ayon sa pagkakasunud-sunod ngmga 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 mga sagot sa bawat tanong bago ito isulat sa 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?

Panuto: Lagyan ng tsek (√) kung ang pahayag ay naglalarawan ng isang taong may disiplina at ekis (X) kung hindi.

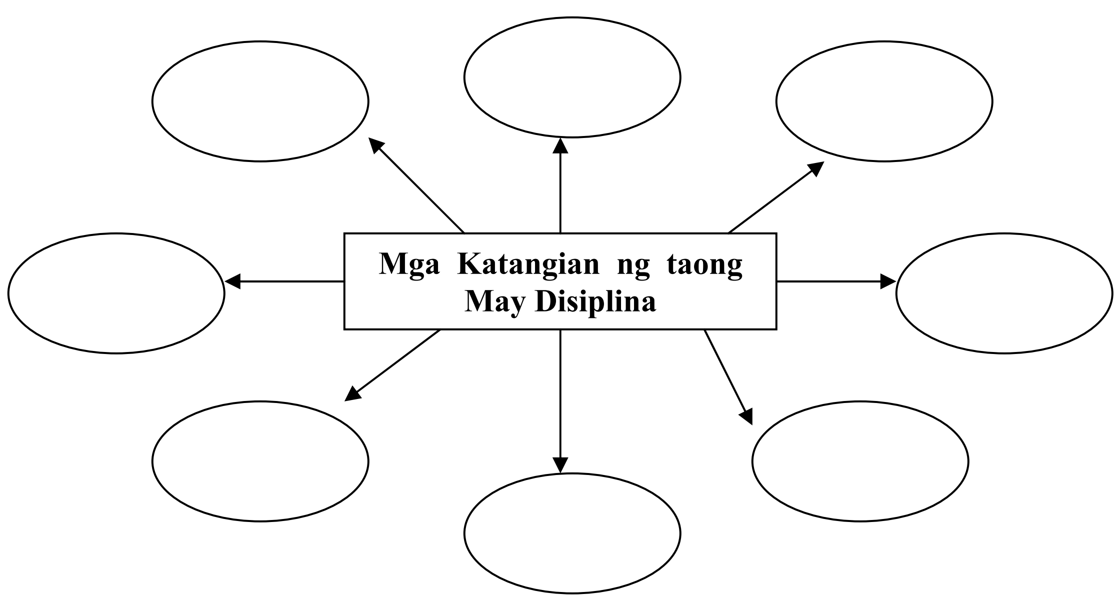
1. Pagpasok sa paaralan araw-araw
2. Tuloy-tuloy na panonood ng telebisyon kahit mapuyat
3. Pag-inom ng *softdrink* tuwing kakain
4. Paliligo kahit kagagaling lamang sa paglalaro ng *basketball*
5. Paggawa ng assignment bago maglaro
6. Pagbabasa ng malalaswang magasin at pahayagan
7. Pagsamba sa mga angkop na araw
8. Pagtawid sa *pedestrian lane*
9. Hindi pagpapaalam sa magulang kung umaalis ng bahay
10. Pagmumura at pagbibiro nang malaswa
11. Pagdarasal bago matulog
12. Hindi pagpili ng kabarkadang sasamahan
13. Pagsuot ng kahit anong mausong damit
14. Pakikinig nang mabuti sa kausap
15. Pagtatapon ng basura sa tamang lalagyan

III. Tuklasin Mo

Gawain Blg.1

Maituturing mo ba ang iyong sarili na disiplinado? Bakit mo ito nasabi? Anu-ano ba ang katangiang taglay ng isang taong disiplinado?

Masdan ang dayagram sa ibaba. Punan ng sagot ang mga bilog.



Sagutin Mo

1. Nahirapan ka ba sa gawain? Bakit?
2. Anu-ano ang batayan mo sa iyong mga sagot?
3. Sinu-sinong mga tao ang naalala mo habang ginagawa ang pagsagot?
4. Bakit mahalaga ang disiplina sa iyong pag-unlad? sa pakikipagkapwa? sa bansa?

Gawain Blg. 2

Nakalista sa kahon ang mga aspeto kung saan kadalasang kulang sa disiplina ang mga kabataang tulad mo. Punan ng angkop na sagot bawat kolum.

Mga bagay na kulang ang kabataan sa disiplina	***Bakit kailangang disiplinahin***	***Paraan ng pagdisiplina sa sarili***
1. Oras 2. Paglalaro 3. Pagkain 4. Panonood ng telebisyon 5. Pag-aaral ng leksyon 6. Paggasta ng pera 7. Pagkilos ng tama 8. Maayos na pananalita 9. Kalinisan sa paligid 10. Pagtulog		

Sagutin Mo

1. Alin sa mga aspeto ang madalas mong hindi nabibigyan ng pansin?
2. Paano nito naaapektuhan ang iyong pag-unlad?
3. Ano ang pagkaunawa mo sa *disiplina*?
4. Bakit mahalaga ang pagkakaroon nito?

IV. Ano ang Iyong Natuklasan?

Batay sa mga natapos mong gawain, anong konsepto ang maaari mong mabuo? Gawing gabay ang mga salita sa loob ng kahon.

PAG-UNLAD	DISIPLINA	KAGANAPANG PANSARILI	KABATAAN

Konseptong nabuo:

____

____

____

____

V. Pagpapatibay

Pinagkalooban ng Diyos ang tao ng kalayaan upang magpasya para sa kanyang sarili. Ang *will* o kalayaang-loob ay isa sa kapasidad ng tao na nagpapaiba at nagpapaangat sa kanya sa hayop at iba pang nilikha. Ito ang lakas-panloob na humihikayat sa kanya na naising gawin ang isang bagay.

Ayon kay Esteban, ang kalayaang-loob ay bulag na taga-akay at nangangailangan ng patnubay ng ating *intellect.* Ang *intellect* ang may kakayahang umunawa sa mga *universal truths* kaya marapat lamang na ito ang mangibabaw sa pagpapasya higit sa kalayang-loob.

May mga taong walang disiplina sa sarili at ang pinaghahari lamang ay kung ano ang maibigan. Ang nangingibabaw sa kanilang pagpapasya ay ang kalayaang-loob at hindi ang *intellect.*

Ano nga ba ang disiplina? Mula sa orihinal na kahulugan nito sa wikang latin, nangangahulugan ito na *to instruct* o turuan: turuan ang tao kung paano magpasya at kumilos ng naaayon sa pamantayang moral. Turuan ang tao kung paano pangingibabawin ang katwiran sa damdamin.

Kung hindi didisiplinahin ng isang tao ang kanyang sarili, hindi niya makakamit ang tunay na pag-unlad at kaganapan.

Halimbawa, kahit gaano ka katalino, kung hindi mo didisiplinahin ang iyong sarili sa tamang oras ng panonood ng T.V., pag-aaral ng leksyon at wastong pagkilos sa klase, tiyak na maaapektuhan ang iyong magiging marka sa iba't-ibang asignatura.

Ang disiplina ay tumutukoy sa pagpipigil sa sarili sa mga kilos o gawaing makahahadlang sa pagkakamit ng layunin. Isinasaalang-alang ng disiplina ang kabutihang pansarili at kabutihang panlahat. Naglalayon itong makamit ang kaayusan at kapayapaan.

Mahalagang gawing batayan ang mga pagpapahalagang mag-aakay sa isang tao sa tamang landas.

Isang magandang katangian ang pagkakaroon nito. Sa pamamagitan ng disiplina, matutulungan mo ang iyong sarili na makaiwas sa mga gawaing walang kabuluhan at pag-aaksaya lamang ng panahon.

Alalahanin mong anuman ang iyong gawin sa iyong sarili ay pananagutan mo sa Diyos na nagbigay sa iyo ng buhay. Pagdating ng takdang panahon ay magsusulit ka sa Kanyang harapan. Gawin mong instrumento ang disiplina sa paglinang ng mga talinong kaloob Niya sa iyo. Ang disiplina rin ang magiging pananggalang mo sa mga gawaing mag-aakay sa iyo sa kapahamakan.

VI. Pagnilayan at Isabuhay Mo

Ngayong alam mo na ang kahalagahan ng disiplina, punan mo ang mga patlang sa kontrata sa susunod na pahina.

Kontrata Tungo sa Pag-unlad

Ako si ______________________________, ay naniniwala na____
____
____
____
________________.

Sisimulan kong disiplinahin ang aking sarili sa pamamagitan ng____
____
____

Nilagdaan ko ngayong ika-______ng_____________taong______

VII. Gaano Ka Natuto?

A. Basahin ang mga sumusunod na sitwasyon at piliin ang wastong sagot.

1. Ang Singapore ay isang bansang maunlad at tahimik. Mahigpit ang disiplinang ipinatutupad ng pamahalaan, kaya sumusunod ang mga mamamayan sa mga batas. Marami sa mga dayuhang pumupunta rito ang hanga sa kaayusan at kalinisan ng bansang ito.

Ang kaso ng Singapore ay nagpapatunay na:

a. Mahalaga ang mahigpit na pamamalakad ng pamahalaan upang makamit ang paghanga ng mga dayuhan.
b. Kailangan ang mahigpit na pagpapatupad ng mga batas sa pagsasabuhay ng disiplina.
c. Ang mga tagapagpatupad ng batas ay nararapat na sundin ng mga mamamayan upang matiyak ang kaayusan sa lipunan.
d. Ang pagtaas ng bilang ng mga turistang pumupunta sa isang bansa ay nakasalalay sa epektibong pamamahala ng mga awtoridad laban sa kriminalidad.

2. Si Aminah ay lumaki sa isang maayos at disiplinadong pamilya. Bago matulog, tapos niya ang lahat ng takdang aralin. May talaan siya ng mga dapat gawin sa bawat araw. Ang Linggo niya ay nakalaan sa pagsisimba kasama ang kanyang pamilya. Nang siya'y nasa huling taon sa kolehiyo, nag *on the job training* siya sa isang kilalang kompanya sa Makati. Nakita ng *boss* ang paraan ng kanyang pagtatrabaho. Nang siya ay nagtapos, kinuha siya bilang kawani sa kompanya

Ang kaso ni Amina ay nagpapatunay na:

a. Malaki ang impluwensya ng pamilya sa paghubog ng pagpapahalaga.
b. Mahalaga ang maging maayos sa pamamahala ng oras.
c. May magandang bukas na naghihintay sa mga taong may disiplinang pansarili.
d. Mahalagang mag-ukol ng panahon sa Diyos kahit na abala sa maraming trabaho.

3. Ayon sa ulat ng Kagawaran ng Kalusugan, ang *diabetes* ay isa sa mga nangungunang sakit na nakamamatay sa maraming Pilipino. Kaya binibigyang- diin ng mga manggagamot ang kahalagahan ng disiplina sa pagkain. Mula sa pagkabata, mahalaga ang pag-iwas sa mga pagkaing maalat, maraming taba at labis ang asukal. Mahalaga rin ang regular na ehersisyo.

Ipinakikita ng ulat na ito ang kahalagahan ng:

e. pagkakaroon ng disiplina sa pagkain habang bata pa.
f. regular na ehersisyo.
g. pagkakaroon ng kaalaman sa mga pagkaing dapat iwasan.
h. pagkunsulta sa doktor kung may nararamdaman sa katawan.

4. Ang mga atletang lumalahok sa *Olympic Games* ay nagsasanay nang matagal upang lalo pang malinang ang kanilang kasanayan sa larangang kanilang lalahukan.

Sa Tsina, sinasanay ang mga *gymnast* sa murang edad pa lamang upang maging mahusay na panlaban ng bansa sa *gymnastics*. Dumadaan sila sa mahabang taon ng pagsasanay at pagdidisiplina upang magbigay ng gintong medalya sa bansa.

Lahat, maliban sa isa, ang buod ng talata. Ano ito?

a. Ang paghubog sa gawi ng isang tao ay isang matagal na proseso.
b. Ang pagiging mahusay sa isang larangan ay nangangailangan ng matagal na pagsasanay.
c. Ang pagkakamit ng tagumpay sa anumang larangan ay pinaghahandaan at pinaghihirapan.
d. Kailangan ng mga atleta ang disiplina upang magkamit ng gintong medalya sa *Olympic Games*.

5. Nahuli si Roman ng *guidance counselor* na pagsusugal sa loob ng paaralan. Ipinatawag ang kanyang magulang at ipinaalam ang kanyang kaso. Ngunit para kay Roman, ang pagsusugal ay hindi kasing sama ng pagsali sa *fraternity* o paggamit ng droga.

Ano ang pinakamakatwirang argumento ang dapat sabihin ay Roman upang mabago ang kanyang pananaw sa pagsusugal?

a. Dapat gamitin ang baon sa pagbili ng pagkain at iba pang pangangailangang pampaaralan.
b. Hindi dapat sanayin ang sarili sa pagsusugal sapagkat mahirap alisin ang ganitong bisyo hanggang sa pagtanda
c. Nasasadlak sa dusa at kahirapan ang mga taong nasanay sa pagsusugal.
d. Mas madalas ang talo kaysa sa panalo sa sugal.

B. Sumulat ng isang sanaysay tungkol sa kahalagahan ng disiplina sa pagkakamit ng kaganapang pansarili. Mag-isip ng isang maganda at akmang pamagat nito.

Halimbawa:

Disiplina: Gabay Ko sa Pag-unlad

____

____

____

____

____

____

____

Mga Sanggunian

Abad, Javier at Eugenio Fenoy. 1995. *Children: Their Training, Formation, and Education*. Manila: Sinag-Tala Publishers, Inc.

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

Esteban, Esther J. 1990. *Education in Values*: *What, Why and For Whom.* Manila: Sinag-Tala Publishers, Inc.

Susi sa Pagwawasto

Handa Ka Na Ba?

1. X
2. X
3. X
4. X
5. /
6. /
7. X
8. /
9. X
10. X
11. X
12. X
13. X
14. /
15. /

Gaano Ka Natuto?

Gamitin mong gabay ang rubric sa ibaba.

Pamantayan	Napakahusay 5	Mahusay 4	Katamtaman 3	Maaari pang Mapahusay 2	Kailangang Pagbutihin 1
Kahalagahan ng disiplina	Nakababanggit ng 5 o higit pang kahalagahan ng disiplina	Nakababanggit ng 4 na kahalagahan ng disiplina	Nakababanggit ng 3 na kahalagahan ng disiplina	Nakababanggit ng 2 kahalagahan ng disiplina	Nakababanggit ng isang kahalagahan ng disiplina
Linaw ng mga ideya	Malinaw ang nailahad ang ideya	Medyo may kalinawan ang ang ideya	May kalabuan ang ilang ideya	May kalabuan ang maraming ideya	Malabo ang ideya
Pagkakasunod ng mga pangungusap	Maayos ang pagkakasunud-sunod ng mga pangungusap	Medyo maayos ang pagkakasunud-sunod ng mga pangungusap	May kaguluhan ang pagkakasunud-sunod ng mga pangungusap	May kalabuan ang pagkakasunud-sunod ng mga pangungusap	Malabo ang pagkakasunud-sunod ng mga pangungusap
Makatotohanan ang mga ideya	Makatotohanan ang lahat ng mga ideyang binanggit	May katotohanan ang marami sa mga ideyang binanggit	May katotohanan ang ilan sa mga ideyang binanggit	Walang katotohanan ang mga ideyang binanggit	Gawa-gawa o imahinasyon lamang ang mga ideyang binanggit
Kakayahang sumulat nang mag-isa	Ginawa nang malaya at nag-iisa	Ginawa at nagpatulong sa pagsulat sa isang kasama	Ginawa at nagpatulong sa maraming kasama	Ginawa at isinulat ng kasama	Kinopya sa ibang may akda

B.
1. b
2. c
3. a
4. c
5. b