

# EDUKASYON SA PAGPAPAHALAGA IV

## Yunit I

### Modyul Blg. 1

#### Isang Buhay, Isang Diyos

#### I. **Ano ang Inaasahang Matututuhan Mo?**

Nasa ikaapat na taon ka na sa haiskul! Ilang buwan na lamang at haharap ka na sa panibagong yugto ng buhay—bilang mag-aaral sa kolehiyo pang-akademiko o pangbokasyonal.

Kung sakaling matamo mo ang lahat ng iyong mga pangarap sa buhay, lubos na kaya ang iyong kaligayahan? Ano nga ba ang kabutihan ng iyong buhay? Kanino nga ba nagmula ito?

Marahil ay nararapat mong malaman kung sino ang nagbigay ng iyong buhay at gaano Siya kadakila. Nararapat ding malaman mo ang iyong kahalagahan sa mundo. Tuklasin mo kung bakit bukod-tangi ka: wala kang kapareho sa mundong ito.

Sana ay masiyahan ka sa pagpapalawak ng iyong diwa gamit ang modyul na ito. Tuklasin ang halaga ng iyong buhay at ang kadakilaan ng Diyos.

Pagkatapos ng modyul na ito, inaasahang matutuhan mo ang mga sumusunod na kasanayan at pagpapahalaga:

*LC 1.1 at 1.2 Nakikilala ang kadakilaan at kapangyarihan ng Diyos*

- A. Nakikilala ang kapangyarihan ng Diyos mula sa Kanyang mga nilikha
- B. Napahahalagahan ang buhay bilang pinakadakilang kaloob ng Diyos sa tao sa pamamagitan ng pangangalaga dito
- C. Natutukoy ang mga paraan ng pagpapasalamat sa Diyos sa buhay na ipinagkaloob sa kanya

Ang modyul na ito ay sadyang binuo upang maunawaan mong mabuti ang mga aralin sa Edukasyon sa Pagpapahalaga IV 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 gawain sa modyul, sagutin mo ang mga sumusunod na panimulang pagsubok.

## **II. Handa Ka Na Ba?**

**A.** Basahin ang sitwasyon. Piliin ang titik na may tamang sagot.

1. Mapalad ang tao dahil bukod sa binigyan siya ng buhay ay ginawa siyang
  - a. kawangis ng Diyos
  - b. kamukha ng Diyos
  - c. kamanlilikha ng Diyos
  - d. katuwang ng Diyos
2. Huwag mo nang hangaring tumulad pa sa iba o hangaring mapasaiyo ang katangian na nasa ibang tao. Ang ibig sabihin ay:
  - a. higit na mabuti ang magpakatotoo ka.
  - b. ang bawat tao ay mayroong mga katangiang natatangi lamang para sa kanya.
  - c. ang tao ay magiging maligaya kung susundin niya ang kanyang gusto.
  - d. marami ang katangian ng tao kaya huwag kang mainggit sa iba.

3. Ang tao ay biniyayaan ng talino at kalayaan. Likas sa kanya ang
  - a. kasipagan.
  - b. katalinuhan.
  - c. kabutihan.
  - d. kagandahan.
  
4. Ano ang diwa nag pahayag na ito ni Leo Buscaglia? “Ang iyong buhay ay biyayang galing sa Diyos. Kung paano mo isasabuhay ang biyayang iyan ay iyong ihahandog sa Kanya.”
  - a. Ang paraan ng pagsasabuhay ng tao ang ibabalik sa lumikha ng buhay.
  - b. Higit na matutuwa ang nagbigay ng buhay kung magpapasalamat tayo sa kanya.
  - c. Mabuti lamang ang buhay na ihahandog natin sa Diyos.
  - d. Kailangang ibalik natin ang buhay sa lumikha nito.
  
5. Ano ang kahulugan ng pahayag?
 

Ang mga biyayang bigay ng Diyos ay isang paraan ng pasasalamat sa Kanya.

  - a. Ialay ang mga biyayang mula sa Diyos sa tuwing nagsisimba.
  - b. Kailangang mag-aral tayo habang buhay para ialay sa Diyos.
  - c. Kailangang paunlarin natin ang ating sarili habang buhay.
  - d. Mahalagang gamitin natin ang mga biyayang kaloob ng Diyos sa pag-unlad ng sarili at pagtulong sa kapwa.

B. Lagyan ng tsek (✓) ang kolum ng antas ng iyong pagpapahalaga sa buhay.

Gawain	Hindi Kailanman	Minsan	Palagi
1. Iniiwasan ko ang mga bisyong makasisira sa aking katawan.			
2. Naniniwala akong mayroong Diyos na nagbibigay –kahulugan sa buhay.			
3. Nagsisikap akong mag-aral nang mabuti.			
4. Sinisikap kong mapanatli ang aking pakikipag-ugnayan sa kaibigan.			
5. Ginagamit ko ang aking mga natutuhan upang paunlarin ang sarili.			
6. Naipahahayag ko nang maayos ang aking damdamin.			
7. Natutulog ako nang maaga upang hindi ako mahuli sa klase.			
8. Naniniwala ako na hindi ako pababayaang ng Diyos.			

9. Iniiwasan ko ang magalit tuwina upang hindi ako lubhang mag-alala.			
10. Pinipili ko ang mga salitang aking binibitiwan upang hindi ako makasakit ng damdamin ng iba.			

Madali ba ang panimulang pagsusulit? Simulan mo na ngayon ang mga gawain upang matuklasan mo ang kahalagahan ng buhay na mula sa Diyos.

### III. Tuklasin Mo

#### Gawain Blg. I

Panuto:

1. Magdala ng bond paper, lapis at krayola.
2. Pumunta sa isang ligtas at tahimik na lugar (Halimbawa: hardin o bukid) kung saan madarama ang kapayapaan.
3. Ituon mo ang iyong pansin sa mga bagay na may buhay tulad ng bulaklak, puno, halaman, o hayop. Pagnilayan ang mga bagay na ito.
4. Idrawing ang mga bagay na pinagnilayan na tulad ng isang litrato.
5. Kung may kamera ka, maaaring kunan mo ng litrato ang mga lugar na pinagnilayan mo.

Halimbawa:



#### Sagutin Mo

1. Ilarawan ang drowing mo sa dalawang pangungusap.
2. Anong damdamin ang nangingibabaw sa iyo habang pinagmamasdan mo ang mga buhay na bagay? Ipaliwanag.
3. Naalala mo ba ang Diyos sa iyong pagninilay? Ipaliwanag.
4. May kaugnayan ba ang mga bagay na iyong pinagnilayan sa lumikha ng mga ito? Pangatwiran.

## Gawain Blg. 2:

### Buhay ko: Pangangalagaan Ko

Panuto:

1. Paano mo pinangangalagaan ang iyong buhay? Ilista ang mga paraan sa iyong kuwaderno. Halimbawa: Pagkain ng masusustansyang pagkain tulad ng gulay at isda.
2. Gumuhit ng isang Kalasag sa isang bond paper. Ito ay karaniwang ginamit ng mga mandirigma noong unang panahon bilang proteksyon sa pakikidigma. Maaari mong gayahin ang larawang nasa ibaba.
3. Iguhit ang bawat paraan ng pangangalaga mo sa iyong buhay sa kalasag sa pamamagitan ng mga simbolo sa kalasag. Isulat ang mga kahulugan ng bawat simbolo. Kulayan ang mga ito.
4. Sa tabi ng kalasag, isulat mo ang kahulugan ng bawat simbolo na iginuhit mo.
5. Sagutin mo ang mga tanong sa ibaba pagkatapos ng gawain.

Halimbawa ng kalasag:



Anghel – simbolo ng kapayapaan ng puso at isipan. Ito ang aking pananggalang sa mga lungkot at pagsubok sa buhay.

Krus – simbolo ng pag-ibig at katatagan ng pananampalataya. Ang aking pag-ibig at pananampalataya sa Diyos ang nagbibigay-lakas sa buhay.

## Sagutin Mo

1. Ginagawa mo ba ang lahat ng paraan ng pangangalaga ng iyong buhay? Ipaliwanag.
2. Bakit nararapat na pangalagaan ang iyong buhay?
3. Ano pa ang ibang paraan ng pangangalaga sa ating buhay?

## Gawain Blg. 3: SALAMAT PO!

- A. Patotohanan o pabulaanan: Hingin ang opinyon ng limang kabataang katulad mo kung sila ay naniniwala sa pahayag ni Fulton Sheen. Itala ang kanilang paliwanag sa talahanayan sa ibaba:

“Ang pagpapasalamat ay natutuhan na lamang sa huling yugto ng buhay ng mga kabataan. Kaya’t nararapat na sila ay turuan na magpasalamat dahil kung hindi, aakalain nilang ang mundo pa ang may utang na loob sa kanila.”

-- Fulton Sheen

Pangalan	Opinyon		
	Sang-ayon	Hindi Sang-ayon	Paliwanag
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

B. Itala sa tsart sa ibaba ang mga paraan ng iyong pasasalamat sa Diyos sa buhay na kaloob niya. Lagyan ng tsek (✓) ang dalas ng iyong paggawa nito:

Mga Paraan ng Pasasalamat sa Diyos sa Buhay na Ipinagkaloob Niya sa Akin	Hindi Kailanman	Minsan	Palagi
<p>Halimbawa:</p> <p>Tuwing umaga ay nagdarasal ako ng pasasalamat sa Diyos dahil binigyan pa niya ako muli ng dagdag na araw sa aking buhay.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>			

### Sagutin Mo

1. Bakit nararapat na magpasalamat ka sa Diyos sa buhay na ibinigay Niya sa iyo?
2. Bakit ang pangangalaga, pagtulong sa iba at mabubuting gawain ay mga paraan din ng pasasalamat sa buhay na bigay ng Diyos?
3. Ano pa ang nararapat mong gawin sa mga naitala mong minsan mo lamang matupad?

#### IV. Ano ang Iyong Natuklasan?

Tapusin ang bawat pangungusap:

1. Ang kapangyarihan ng Diyos ay makikita sa Kanyang mga \_\_\_\_\_
2. Ang ating buhay ay pinakadakilang kaloob ng Diyos sa tao kaya \_\_\_\_\_
3. Ang pangangalaga sa buhay ay paraan ng \_\_\_\_\_
4. Upang higit na maging makabuluhan ang aking buhay ay aking \_\_\_\_\_
5. Masaya ako dahil ako ay natatanging nilalang kayat \_\_\_\_\_

#### V. Pagpapatibay

Ang ating buhay ang pinakadakilang kaloob ng Diyos sa atin. Mahalaga na maunawaan natin ang layunin ng ating pagkakaroon ng buhay. Ang pagpapahalaga sa ating buhay ay pagpapakita ng ating pagtanggap sa biyayang ito mula sa ating Maykapal. Ayon kay Leo Buscaglia, isang manunulat, “Ang iyong buhay ay biyayang galing sa Diyos. Kung paano at gaano kabuti isasabuhay ang biyayang iyan ang iyong isusukli o ihahandog sa Kanya

Mapalad rin ang tao dahil bukod sa binigyan siya ng buhay, ginawa rin siyang kawangis ng Diyos. Sa gayon, biniyayaan siya ng mga sumusunod:

1. Kapangyarihang mag-isip. Ang tao ay maaaring makaunawa, makaalam, magbigay-katwiran, malutas ang suliranin at baguhin ang sarili. Dahil dito, ang tao ay may konsensya upang malaman ang tama o maling gawain.



2. Kapangyarihang umibig. Maaring naisin ang mabuti at kabutihan ng kapwa, makatulong sa pagunlad ng kapwa o makalikha ng kapaligirang mabuti ang nagaganap.
3. Kalayaan. May kakayahan ang tao na pumili at gumawa ng pasya. Maaari siyang magpasya gamit ang kanyang konsensya.
4. Kabutihan. Ang tao ay may likas na kabutihan. Siya ay may kapasidad na gumawa ng mabuti at umiwas sa masama.

Dagdag pa rito, ang tao ay ipinanganak na natatangi. Huwag mong pangaraping maging ibang tao. Ginawa ka ng Diyos ayon sa kanyang plano kayat mahalaga ka. Ayon nga kay J. C. Macaulay: Mahalin mo ang iyong buhay pagkat iyan ang ipinagkaloob Niya sa iyo. Huwag mong hangaring tumulad pa sa iba o hangaring mapasaiyo ang katangian ng ibang tao. Ang bawat tao ay mayroong mga katangiang natatangi lamang sa kanya kaya nararapat niyang tuklasin ang mga ito upang gamitin sa kanyang pag-unlad.

Higit sa lahat, ang tao ay mayroong katawan at kaluluwa. Bagamat bahagi ng materyal na daigdig ang tao, higit na nakaaangat ang tao sa mga materyal na bagay. Ang tao ay may kapasidad na marating ang buhay na walang hanggan at makapiling ang lumikha sa kanya, ang Poong Maykapal.

Nararapat lamang na pasalamat at gamitin sa kabutihan ang buhay na ito. Mahalaga ang magkaroon ng magandang relasyon sa Poong Lumikha. Ang mga biyayang bigay Niya ay magagamit na paraan ng pasasalamat sa Kanya. Gamitin ang mga ito nang maayos upang magampanan mo ang misyon niya para sa iyo. Ang pangangalaga sa buhay ay paraan ng pagdakila sa Kanya. Matutong manalangin at kilalanin ang kadakilaan ng Poong Maykapal.

Mapahahalagahan pa rin natin ang ating buhay sa pamamagitan ng pangangalaga nito. Ayon kay Orbeta, hindi basta malusog ka kundi mayroon kang mabuti at maayos na pamumuhay (wellness). Matatamo ito sa pananatili ng kaayusan sa ating buhay sa pamamagitan ng:

- Pagkain ng almusal araw-araw
- Pagkain ng meryenda kung nagugutom
- Hindi paninigarilyo
- Hindi pag-inom ng alak
- Pag-ehersisyo ng katawan
- Pagtulog nang sapat sa oras
- Pag-inom ng walong basong tubig araw-araw
- Pagkain ng gulay at prutas

Bigyang-pansin ang kabuuan ng maayos na pamumuhay (wellness) na binubuo ng sumusunod:

- *Pangkatawan.* Ang kakayahang magawa ang mga pang-araw-araw na gawain ay nagpapamalas ng maayos na pangangatawan. Kung sa loob ng labindalawa hanggang labing-apat na oras ay kaya mo pang magtrabaho sa kabila ng maraming hirap at pagod, malakas at maayos ang iyong katawan.
- *Intelektwal.* Gamitin ang mga kakayahan at talino nang maayos upang umunlad ang sarili, pamilya at kabuhayan. Gamitin ang mga kaalaman para sa ikauunoad ng buhay.
- *Emosyonal.* Pamahalaan nang maayos ag mga nararamdamang pagod at hirap sa buhay upang mapangalagaan ang sariling kalusugan. Ang kakayahang maipahayag nang maayos ang damdamin o emosyon ay isang palatandaan ng kalusugan sa emosyon.
- *Panlipunan.* Bahagi ng buhay ng tao ang makapiling ang iba. Indikasyon ng maayos na panlipunang pamumuhay ang kakayahang magkaroon at mapanatili ang kaibigan.
- *Ispiritwal.* Ang paniniwalang mayroong makapangyarihang lumkha sa lahat ang nagbibigay ng kahulugan sa buhay at nagbibigay ng lakas sa iyo upang harapin ang mga pagsubok at hamon sa buhay.

## VI. Pagnilayan at Isabuhay Mo

Marahil ay nabatid mo na ang kahalagahan ng iyong buhay at ang kadakilaan ng Diyos mula sa mga naging gawain. At dahil nasa ikaapat na taon ka na at nasa pagbibinata o pagdadalaga, maraming biyaya at pagpapala ka ng natanggap sa iyong buhay.

Kaya't pagnilayan at isabuhay mo ang sumusunod:

1. Isulat ang iyong pangalan at edad sa patlang na nakalaan.
2. Punan ang scroll. Itala sa unang hanay ang lahat ng mga biyaya at pagpapala mong natanggap mula sa Diyos. Sa ikalawang hanay, itala o isulat kung paaano mo ito ibabalik o ihahandog sa Diyos gaya ng nasa pahayag ni Leo Buscaglia.

*Salamat Panginoon!!!*

Pangalan \_\_\_\_\_

Mga Biyayang Natanggap sa loob ng \_\_\_ (edad)

❖  
❖  
❖

Paraan ng Pagbabalik at Pasasalamat sa mga Biyayang Natanggap

❖  
❖  
❖

## VII. Gaano ka Natuto

A. Basahin ang sitwasyon. Piliin ang titik na may tamang sagot.

1. Mapalad ang tao dahil bukod sa binigyan siya ng buhay ay ginawa siyang
  - a. kawangis ng Diyos
  - b. kamukha ng Diyos
  - c. kamanlilikha ng Diyos
  - d. katuwang ng Diyos
  
2. Huwag mo nang hangaring tumulad pa sa iba o hangaring mapasaiyo ang katangian na nasa ibang tao. Ang ibig sabihin ay:
  - a. higit na mabuti ang magpakatotoo ka.
  - b. ang bawat tao ay mayroong mga katangiang natatangi lamang para sa kanya.
  - c. ang tao ay magiging maligaya kung susundin niya ang kanyang gusto.
  - d. marami ang katangian ng tao kaya huwag kang mainggit sa iba.
  
3. Ang tao ay biniyayaan ng talino at kalayaan. Likas sa kanya ang
  - a. kasipagan.
  - b. katalinuhan.
  - c. kabutihan.
  - d. kagandahan.
  
4. Ano ang diwa nag pahayag na ito ni Leo Buscaglia? “Ang iyong buhay ay biyayang galing sa Diyos. Kung paano mo isasabuhay ang biyayang iyan ay iyong ihahandog sa Kanya.”
  - a. Ang paraan ng pagsasabuhay ng tao ang ibabalik sa lumikha ng buhay.
  - b. Higit na matutuwa ang nagbigay ng buhay kung magpapasalamat tayo sa kanya.
  - c. Mabuti lamang ang buhay na ihahandog natin sa Diyos.
  - d. Kailangang ibalik natin ang buhay sa lumikha nito.
  
5. Ano ang kahulugan ng pahayag?

Ang mga biyayang bigay ng Diyos ay isang paraan ng pasasalamat sa Kanya.

  - a. lalay ang mga biyayang mula sa Diyos sa tuwing nagsisimba.
  - b. Kailangang mag-aral tayo habang buhay para ialay sa Diyos.
  - c. Kailangang paunlarin natin ang ating sarili habang buhay.

- d. Mahalagang gamitin natin ang mga biyayang kaloob ng Diyos sa pag-unlad ng sarili at pagtulong sa kapwa.

B. Lagyan ng tsek (✓) ang kolum ng antas ng iyong pagpapahalaga sa buhay.

Gawain	Hindi Kailanman	Minsan	Palagi
1. Iniiwasan ko ang mga bisyong makasisira sa aking katawan.			
2. Naniniwala akong mayroong Diyos na nagbibigay –kahulugan sa buhay.			
3. Nagsisikap akong mag-aral nang mabuti.			
4. Sinisikap kong mapanatli ang aking pakikipag-ugnayan sa kaibigan.			
5. Ginagamit ko ang aking mga natutuhan upang paunlarin ang sarili.			
6. Naipahahayag ko nang maayos ang aking damdamin.			
7. Natutulog ako nang maaga upang hindi ako mahuli sa klase.			
8. Naniniwala ako na hindi ako pababayaan ng Diyos.			
9. Iniiwasan ko ang magalit tuwina upang hindi ako lubhang mag-alala.			
10. Pinipili ko ang mga salitang aking binibitiwan upang hindi ako makasakit ng damdamin ng iba.			

## VIII. Sanggunian

Aberion, E. et. al. (2004). *Kaganapan ng Buhay*. Manila: Pamantasan ng Centro Escolar.

Kagawaran ng Edukasyon, Kultura at Isports -IMC. (1994). *Edukasyon sa Pagpapahalaga IV Sangguniang Aklat*. Maynila: Rex Bookstore.

Gonzales, E., et. al. (1998.) *Valuing Myself*. Manila: Vibal Publishing

Warren, R. (2002). *The Purpose Driven Life*. Manila: OFM Literature, Inc.

## Susi sa Pagwawasto

Handa ka na ba?

A.

Palagi = 3  
Minsan = 2  
Hindi = 1

Score            Antas ng pagpapahalaga sa buhay

21-30    Mataas ang antas ng pagpapahalaga sa buhay  
11-20    Katamtaman ang antas ng pagpapahalaga sa buhay  
0-10     Katamtaman ang antas ng pagpapahalaga sa buhay

B.

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

Gaano Ka Natuto?

A.

Palagi = 3  
Minsan = 2  
Hindi = 1

Score            Antas ng pagpapahalaga sa buhay

21-30    Mataas ang antas ng pagpapahalaga sa buhay  
11-21    Katamtaman ang antas ng pagpapahalaga sa buhay  
0-10     Katamtaman ang antas ng pagpapahalaga sa buhay

B.

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