

EDUKASYON SA PAGPAPAHALAGA IV

Yunit III

Modyul Blg. 14

Walang Labis, Walang Kulang

I. Ano Ang Inaasahang Matututuhan Mo?

Sa nakakaraang aralin, natutuhan mo na maging maingat sa pagpapasya. Ngayon naman sa modyul na ito, tatalakayin ang kahalagahan ng pagtitimpi. Alam mong ang katulad mong kabataan ay kulang sa pagtitimpi. Ilang beses ka na bang napaaway dahil hindi ka naging mahinahon sa pakikipag-usap o kaya ay di nakapagpigil na magsalita o magalit.

Tama ka mahirap ang magpigil sa sarili. Ang modyul na ito ang tatalakay kung paano makontrol ang sarili.

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

- A. Naipaliliwanang ang kahulugan at kahalagahan ng pagtitimpi
- B. Napatutunayang ang taong may pagtitimpi ay may kakayahang mapigil ang sarili sa masasamang hilig
- C. Naipapakita na ang pagtitimpi ay nangangailangan ng mapanuring isip

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 nahhirapan.

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

II. Handa Ka Na Ba?

Piliin ang tamang sagot. Isulat ang titik lamang.

1. Nararamdaman mong mahal na mahal mo ang iyong kasintahan subalit nasa ikaapat na taon ka pa lamang ng paaralang sekundarya, anong virtue ang dapat mong pahalagahan?
 - a. prudence
 - b. temperance
 - c. fortitude
 - d. justice
2. Hindi masama ang gumamti ng produkto ng makabagong teknolohiya, ang mahalaga'y ang paggamit nito sa tamang katwiran at tamang
 - a. tao
 - b. panahon
 - c. lugar
 - d. kemikal
3. Isa sa kalaban ng tao kung kayat nahhirapan siyang magpigil sa paggamit ng mga bagay na hindi naman gaanong kailangan ay
 - a. computer
 - b. cellphone
 - c. TV
 - d. Refrigerator
4. Hindi masama ang lang mamili kung ang pinamimili ay
 - a. mga gamit na kailangan at hindi lang gusto
 - b. nagbibigay ng kasiyahan at gusto mo
 - c. paborito mo ang lahat ng ito
 - d. ipamimigay mo sa marami
5. Ang pag-inom ng alak at pagkain ng labis ay masama sa katawan at kalusugan subalit bakit mahirap itong pigilan
 - a. kulang ang determinasyong pigilin ang sarili
 - b. maraming pang-akit sa mamimili
 - c. sumusunod sila sa uso at makabagong paraan ng paghahanda ng pagkain
 - d. maraming fastfood centers at lahat ay gusto ditong kumain

III. Tuklasin Mo

Gawain Blg. 1

Gaano kadalas mong gawin ang sumusunod. Lagyan ng tsek (✓) ang hanay na umaangkop sa iyong gawain.

	Palagi	Madalas	Paminsan -minsan	Hindi
1. Manood ng TV hanggang mag-sign off				
2. Maglaro ng computer games				
3. Manigarilyo tuwing may pagkakataon				
4. Makipag-usap nang matagal sa telepono				
5. Unimom ng softdrink				
6. Bumili ng junk food				
7. Uminom ng alak				
8. Paggamit ng ipinagbabawal na gamot				
9. Tanghaling gumising				
10. Pagliban nang walang dahilan				
11. Hindi paggawa ng takdang aralin				
12. Pangongopya dahil hindi nag-aral				
13. Pagbibiro ng labis/green jokes				
14. Paglalaro ng sobra				
15. Labis na pagkain				

Sagutin Mo

1. Alin sa mga talaan ng gawain ang palagi mong ginagawa?
2. Alin naman ang mga gawain ang hindi mo ginagawa? Bakit?
3. Anu-anong gawain ang nalagyan mo ng tsek ng palagi at madalas?
4. Ano ang maaari mong magawa upang maging paminsanminsan o hindi na ang mga gawaing nalagyan mo tsek ng palagi at madalas.

Gawain Blg. 2

Marami sa mga tinedyer ang mapusok, kulang sa matalinong pagpapasya paghusga kaya madalas ay hindi na pinag-iisipan. Nangingibabaw ang damdamin at nawawala ang tamang katwiran.

Basahin ang maikling usapan

Ana: Narinig nyo na ba ang usapan sa kantina?
Celia: Oo, si buntis si Ara.
Mila: Kasi naman, halos hindi na sila maghiwalay ni Francis.
Ana: Oo nga, iniwan niya tayo mula ng sagutin niya si Francis.
Celia: Masyado niya kasing mahal si Francis.
Mila: Naku! Pagmamahal ba iyong ayaw mong pasamahin sa iba ang iyong katipan. Kahit na tayo ay kanyang iniwanan. Magkakaklase tayo mula elementarya. Ngayon lang siya nahiwalay sa atin.
Ana: Pero kawawa naman siya. Kaya si Peter, sinasabi ko sa kanya, hindi nakasentro ang buhay naming sa aming dalawa lang. Kami ay mayroon ding pamilya, kaibigan at mga kamag-aaral na dapat pakitunguhan. Hindi lahat ng oras ay dapat kaming magkasama.
Mila: Tama ka diyan. Pero ako mas safe dahil ayaw pa nina papa at mama na magkaroon ako ng kasintahan kaya siguradong makakaiwas ako sa maagang pagbubuntis.
Celia: Ha ha ha . . . Kahit kailan sigurista ka talaga. Kung sabagay kung marunong kayong magtimi, walang problema, pero mas mainam ngang magkaroon ng kasintahan sa tamang panahon. Ang patitimpi kasi ay napakahirap lalo na kung makulit ang naging kasintahan mo.
Ana: Diyan naman hindi uubra si Peter. Kapag kinulit niya ko, iiwanan ko siya. Kailangan akong makatapos ng aking pag-aaral.
Mila: O sige, bago natin tuluyang husgahan si Ara, puntahan natin siya at damayan, balita ko kasi ayaw na niyang pumasok at nasa loob na lamang ng bahay.
Ana at Celia: Kung ganoon, tara na!

Sagutin Mo

1. Anu-ano ang mga dahilan ng maagang pagbubuntis ni Ara ayon sa usapan nina Ana, Mila at Celia?
2. Bigyang puna ang magkaibang katwiran nina Ana at Mila tungkol sa pakikipagkasintahan sa kanilang edad at katayuan bilang mag-aaral?
3. Bakit mahirap ang magtimi sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata?
4. Sa pangyayaring ito, ano ang maaari mong maipayo kay Ara?

Gawain Blg. 3

Ang sumusunod na sitwasyon ay pagsukat pa rin sa iyong kakayahang magtimi. Isulat mo ang maaaring motibo ng kilos, posibleng solusyon at posibleng positibo at negatibong bunga ng solusyon.

1. Parehong galing sa ibang paaralan sina Barry at Justin. Masayahin si Barry, habang seryoso si Justin. Kapag may hindi maunawaan si Justin, pumupunta siya sa Guidance counselor upang humingi ng payo. Pinagsabihan siya ni Barry na dapat ay sa class adviser nila siya pumunta dahil problema ito ng kanilang klase. Nagkaroon ng mainitang pagtatalo ang dalawa na humantong sa pagbibitaw ng hindi magagandang salita.

A. Motibo ng kilos ni Barry

B. Solusyon

C. Posibleng positibong bunga ng solusyon

D. Posibleng negatibong bunga ng solusyon

2. Hindi pumasok sa paaralan si Luis upang maglaro ng basketball. Nagkasundo sila ng kanyang mga kalaro na magkaroon ng pustahan. Mainitan ang paglalaro dahil nais ng bawat grupo na manalo. Nagkaroon ng kantiyawan hanggang magkapikunan. Dahil dito, nagkagulo at nagsuntukan. Nais ni Luis ang umawat.

A. Motibo ng kilos ni Luis

B. Solusyon

C. Posibleng positibong bunga ng solusyon

D. Posibleng negatibong bunga ng solusyon

3. Hindi nakapag-aral na mabuti si Letty dahil sa panonood ng TV. Pagdating sa paaralan, nagkaroon ng biglaang pagsusulit sa Mathematics. lisa lamang ang naisip ni Letty na paraan upang makapasa, ang mangopya.

A. Motibo ng kilos ni Letty

B. Solusyon

C. Posibleng positibong bunga ng solusyon

D. Posibleng negatibong bunga ng solusyon

Sagutin Mo

1. Nahirapan ka bang mag-isip ng posibleng solusyon sa bawat sitwasyon? Ipaliwanag.
2. Alin sa mga sitwasyon ang nasubukan mo na? Positibo o negatibo ba ang bunga ng solusyong ginawa mo? Ipaliwanag
3. Bakit mahirap gawin ang pagtitimpi sa bawat sitwasyon?

IV. Ano Ang Natuklasan Mo?

Bumuo ng kaisipan mula sa aralin sa pamamagitan ng pagtapos sa mga sinimulang pangungusap.

1. Natuklasan ko na nangangailang ng pagtitimpi sa lahat ng pagkakataon upang _____

2. Mahalagang mahubog ang pagtitimpi sa kabataan dahil _____

3. Ang mga pagpapahalagang kaugnay sa virtue ng pagtitimpi ay ang mga _____

V. Pagpapatibay

Ang mga pagbabagong pisikal na nagaganap sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata (*adolescence*) ay nagdudulot ng mabilis na pagbabago sa emosyon. Nagiging mapusok ang isang kabataan, subalit hindi ito dahilan upang sabihing natural o normal ito sa ganitong panahon. Kung ganito ang magiging katwiran ay hindi ito bibigyan ng pansin at mahihirapan sa susunod na antas ng buhay, ang *adulthood*.

Kung susuriin, ang pagtatalo ng katwiran at isip mula sa emosyon at damdamin ang paghihirap na pairalin ang pagtitimpi. Dahil kung makakasanayan ng isang kabataan na sa tuwing umiinit ang kanyang pakiramdam, magagalit siya at magsasalita ng hindi tama, madadala niya ito hanggang pagtanda. Kung habang umiinit ang kanyang ulo at nakapag-iisip siya ng wasto, maaari niyang mapigil ang kanyang galit sapagkat maiisip niyang umisip muna ng solusyon bago tuluyang diktahan ng damdamin ang kanyang isipan.

Ayon kay St. Thomas, dalawang magkasalungat na damdamin ang dapat na kontrolin, ang sobrang masarap at mabuti sa pakiramdam at ang kawalan ng pakiramdam. Halimbawa: masarap ang laging matulog kaya kung minsan kahit kailangan mong gumising ng maaga upang hindi mahuli sa klase, ngunit kung hindi ka naman matutulog dahil nais mong matapos ang gawain, masama rin ito sa iyong katawan. Tama ang kontrolin mo ang sobrang pagkain, subalit kung hindi ka naman kumain dahil sa sobrang pagtitipid, masama din ito.

Sa kabuuan, ang pagtitimpi ay moral virtue dahil nangangailangan ito ng puspusang pagtuon sa kung ano ang tama at mali sa lahat ng pagkakataon. Kabilang din dito ang pagtitimbang ng mga pangyayari upang mabuti ang kalalabasan ng kilos.

Sa huli, pagdarasal na gabayan ng Maykapal upang makontrol ang sarili sa lahat ng pagkakataon, humingi ng paumanhin kung naging mapusok at humingi ng payo sa mga nakatatanda.

Halaw sa The Image of His Maker
ni Edward Brennan

VI. Pagnilayan at Isabuhay Mo

Gumawa ng isang pangako sa iyong sarili ukol sa pagtitimpi sa lahat ng pagkakataon.

Ang Aking Pangako

Mula ngayon kokontrolin ko ang aking sarili mula sa:

- ❖ .
- ❖ .
- ❖ .
- ❖ .
- ❖ .

Gabayan nawa ako ng Diyos na matupad ang mga ito.

VII. Gaano Ka Natuto?

Piliin ang tamang sagot. Isulat ang titik lamang.

1. Nararamdaman mong mahal na mahal mo ang iyong kasintahan subalit nasa ikaapat na taon ka pa lamang ng paaralang sekondarya, anong virtue ang dapat mong pahalagahan?
 - a. prudence
 - b. temperance
 - c. fortitude
 - d. justice
2. Hindi masama ang gumamti ng produkto ng makabagong teknolohiya, ang mahalaga'y ang paggamit nito sa tamang katwiran at tamang
 - a. tao
 - b. panahon
 - c. lugar
 - d. kemikal

3. Isa sa kalaban ng tao kung kayat nahihirapan siyang magpigil sa paggamit ng mga bagay na hindi naman gaanong kailangan ay
 - a. computer
 - b. cellphone
 - c. TV
 - d. Refrigerator

4. Hindi masama ang lang mamili kung ang pinamimili ay
 - a. mga gamit na kailangan at hindi lang gusto
 - b. nagbibigay ng kasiyahan at gusto mo
 - c. paborito mo ang lahat ng ito
 - d. ipamimigay mo sa marami

5. Ang pag-inom ng alak at pagkain ng labis ay masama sa katawan at kalusugan subalit bakit mahirap itong pigilan
 - a. kulang ang determinasyong pigilin ang sarili
 - b. maraming pang-akit sa mamimili
 - c. sumusunod sila sa uso at makabagong paraan ng paghahanda ng pagkain
 - d. maraming fastfood centers at lahat ay gusto ditong kumain

VIII. Mga Sanggunian

Brennan, Robert Edward. 1948. The Image of His Maker. The Bruce Publishing Co.

Catechism of the Catholic Church. Manila: Word Life Publication.

Susi sa Pagwawasto

Handa Ka Na Ba?

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

Gaano Ka Natuto?

6. b
7. c
8. b
9. a
10. a