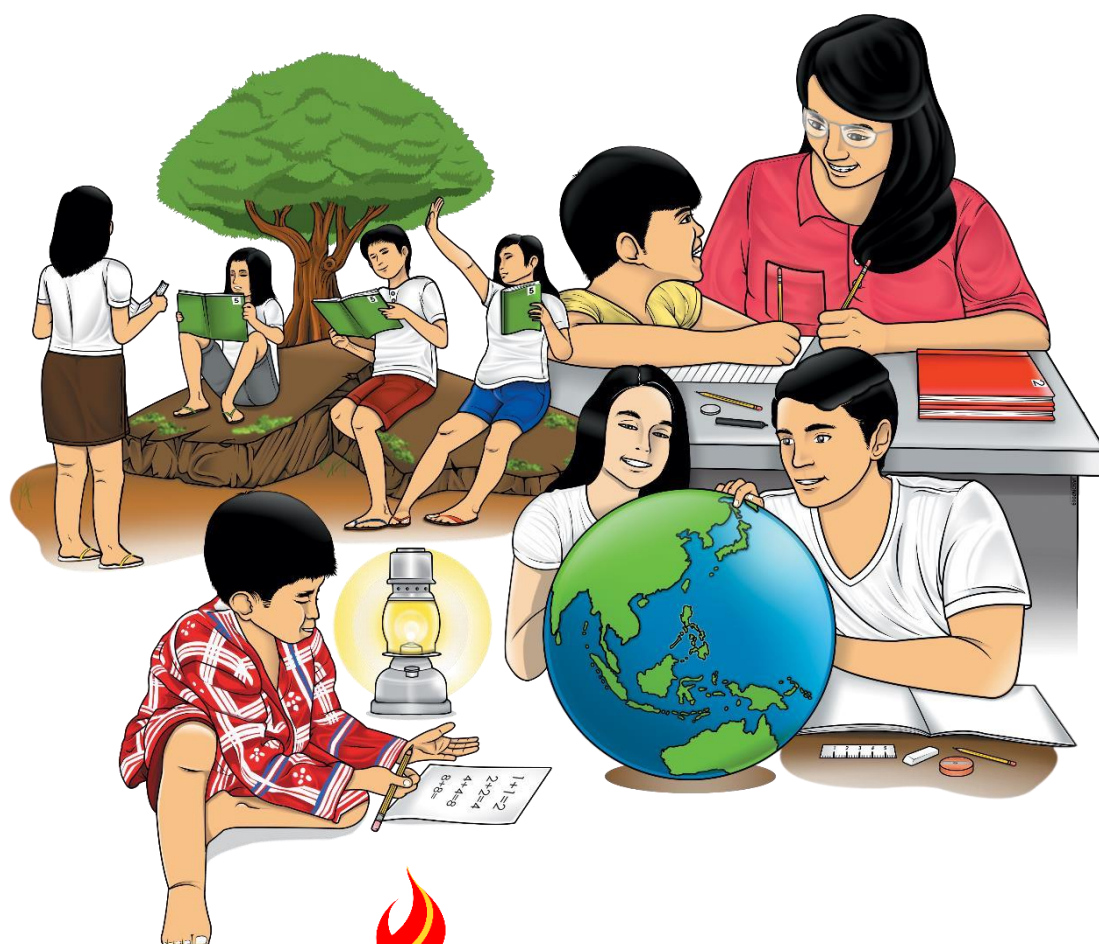


1

# Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 2:  
Pagpapahalaga sa Sarili



**Edukasyon sa Pagpapakatao – Unang Baitang**  
**Alternative Delivery Mode**  
**Unang Markahan – Modyul 2: Pagpapahalaga sa Sarili Unang**  
**Edisyon, 2020**

Isinasaad sa **Batas Republika 8293, Seksyon 176** na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon  
Kalihim: Leonor Magtolis Briones  
Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

**Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul**

<b>Manunulat:</b>	Fritzi A. Ramos
<b>Editor:</b>	Glaffy B. Cureg
<b>Tagasuri:</b>	Eva O. Dela Cruz, Richard Ponhagban
<b>Tagaguhit:</b>	Jay-ar A. Ulep
<b>Tagalapat:</b>	Jay-ar A. Ulep
<b>Tagapamahala:</b>	Benjamin D. Paragas Jessie L. Amin Octavio V. Cabasag Rizalino G. Caronan Romel B. Costales Samuel P. Lazam Emelyn L. Talaue

**Inilimbag sa Pilipinas ng \_\_\_\_\_**

**Department of Education – Region II**

Office Address: Regional Government Center, Carig Sur, Tuguegarao City, 3500

Telefax: (078) 304-3855; (078) 396-9728

E-mail Address: region2@deped.gov.ph

# Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 2:  
Pagpapahalaga sa Sarili

## Paunang Salita

Ang Self-Learning Module o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kani-kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito. Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



## *Alamin*

Sa pagtatapos ng modyul na ito, ang mag-aaral ay inaasahan na naisasakilos ang sariling kakayahan sa iba't ibang pamamaraan tulad ng pag-awit, pag-sayaw, pakikipagtalastasan at iba pa sa pamamagitan ng pagkakaroon ng tiwala sa sarili.

(EsP1PKP- Ib-c-2)



## Subukin



Gamit ang mga larawan sa itaas, sagutin ang sumusunod na tanong.

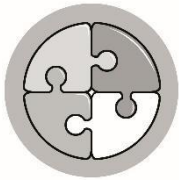
1. Ano ang masasabi mo sa mga larawan sa itaas?
2. Mayroon ba sa mga larawan sa itaas ang nasubukan mong gawin?
3. Alin naman sa mga larawan ang hindi mo pa nasusubukan o nagagawa?
4. Ano sa tingin mo ang dapat mong taglaying katangian upang magawa ang mga bagay na hindi mo pa nagagawa?

# Aralin 1

## Pagpapahalaga sa Sarili

Ang pagkakaroon ng tiwala sa sarili ay isa sa mga pinakamahalagang sangkap ng pagpapakita ng pagpapahalaga sa sarili. Ito ang nagiging daan ng tagumpay sa lahat ng aspeto ng ating buhay. Nabubuo ang tiwalang ito sa mismong sarili na may pananalig na makakayang gawin ang isang bagay.

Patuloy ding tumitibay ang pagtitiwala sa sarili habang pinagbubuti at pinapaunlad mo ito. Kung may tiwala ka sa iyong sarili, ang kasiglahan sa mga gawain ay taglay mo at nagiging madali ang mga gawaing ito.



## *Balikan*

Sa unang aralin, natutuhan mong kilalanin ang iyong sarili sa pamamagitan ng mga bagay na kaya at hindi mo kayang gawin. Iguhit sa kahon ang iyong mga kakayahan at kahinaan o hindi kayang gawin.

KAKAYAHAN

KAHINAAN





## Tuklasin

Panuto: Iguhit ang masayang mukha 😊 sa mga gawain na kaya mong gawin at malungkot na mukha ☹ sa kung hindi mo kayang gawin o nahihirapan kang gawin.



1. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_



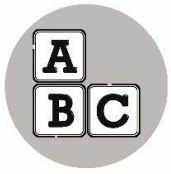
5. \_\_\_\_\_



## *Suriin*

**Panuto:** Lagyan ng tsek (✓) kung ang pangungusap ay nagpapakita ng tiwala sa sarili at ekis (X) kung hindi.

- \_\_\_\_\_ 1. Si Roel ay patuloy sa pagpipinta sa kabila ng maraming pagkukutya sa kaniyang mga ginawa.
- \_\_\_\_\_ 2. Tumigil na sa pag-awit si Lita mula nang hindi siya pinalad na manalo sa patimpalak sa pag-awit.
- \_\_\_\_\_ 3. Humihingi ng payo sa mga eksperto si Gaby tungkol sa wastong paraan ng pagbigkas ng tula.
- \_\_\_\_\_ 4. Hindi tinapos ni Rita ang paggawa ng kaniyang proyekto sa pagguhit dahil sa nahihirapan na ito.
- \_\_\_\_\_ 5. Naglalaan ng oras sa pag-eensayo sa paggitara si Jessa pagkatapos ng kaniyang klase.



## *Pagyamanin*

Basahin at unawain ang maikling kuwento.

### **Ang Batang Si Lea**

(ni: Fritzi A. Ramos)

Si Lea ay nag-aaral sa Mababang Paaralan ng Sta. Isabel Sur. Siya ay isa sa mga batang mahusay sa klase ni Ginang Ramos sa unang baitang. Siya rin ay hinahangaan ng ibang mag-aaral dahil sa angking galing at pagiging malikhain nito sa pagguhit. Siya ang laging nakakakuha ng mataas na marka sa sining dahil sa husay ng kaniyang mga iginuguhit.

Sa kabila ng mga papuring ito sa loob ng klase, si Lea ay mahiyain pa rin at walang lakas ng loob na sumali sa mga patimpalak sa pagguhit. Hindi siya mahikayat ng kaniyang mga magulang na sumali sa mga patimpalak.

Isang araw, nagkaroon ng patimpalak sa paaralan at sinubukan ni Lea ang lumahok. Sa kauna-unahang pagkakataon, nakaramdam siya ng takot at kaba dahil sa dami ng mga nanonood. Subalit ipinagpatuloy pa rin niya ang pagguhit at hindi ito naging hadlang sa kaniyang pagsali.

Si Lea ang may pinakamagandang iginuhit sa lahat ng kalahok sa unang baitang. Kaya naman ang iginuhit niya ang napili at nagwagi sa patimpalak.

Masayang-masaya ang kaniyang guro sa ipinakita nitong husay at tiwala sa sarili.

Sagutin ang mga katanungan sa papel.

1. Sino ang batang tinutukoy sa kuwento?
2. Ano ang katangian ni Lea?
3. Bakit hindi siya mahikayat ng kaniyang mga magulang na sumali sa mga patimpalak?
4. Ano ang naramdaman ni Lea sa unang pagkakataon na siya ay sumali sa patimpalak sa pagguhit?
5. Naging hadlang ba ang naramdaman ni Lea para hindi sumali sa patimpalak?
6. Bakit kaya masayang-masaya ang kaniyang guro sa kaniyang pakikilahok?
7. Kung ikaw si Lea, gagayahin mo rin ba siya? Bakit?



## *Isaisip*

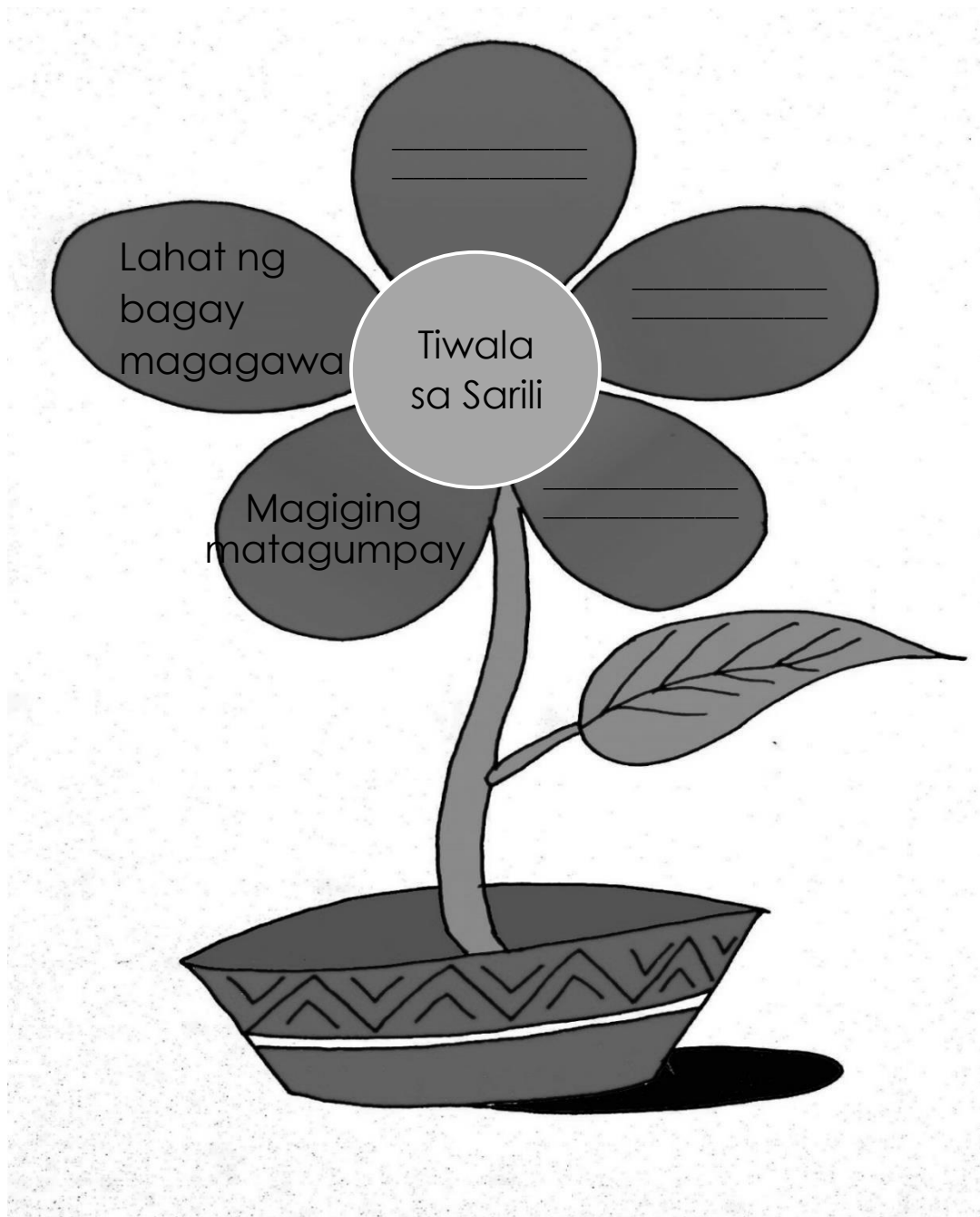
Ang pagtitiwala sa sarili ay ang paniniwalang makakaya mo o magagawa mo ang mga bagay gaano man ito kahirap. Dapat handa ka na subukan at maglaan ng sipag, tiyaga at pagtitiis para lamang magawa ang isang bagay o gawain dahil ang sigla sa iyong gawain ay maaaring magbigay ng inspirasyon para magawa ang iyong sariling kakayahan.



## *Isagawa*

Panuto: Isulat sa loob ng bulaklak ang maaaring mangyari sa iyong kakayahan kung may tiwala ka sa iyong sarili.

Ang dalawang halimbawa ay naibigay na para sa gabay na pagsagot.





## *Tayahin*

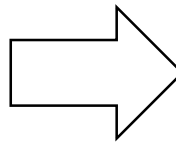
Panuto: Isulat ang TAMA kung ang pangungusap ay wasto at MALI kung hindi.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang pagtitiwala sa sarili ay ang paniniwalang kayang gawin ang isang bagay.
- \_\_\_\_\_ 2. Hindi ipagpapatuloy ang mga bagay na mahirap gawin.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang kakayahan o talento ay dapat pagyamanin at huwag ikakahiya.
- \_\_\_\_\_ 4. Natatakot at nahihiyang gawin ang isang bagay dahil walang tiwala sa sarili.
- \_\_\_\_\_ 5. Nakakamit ang tagumpay sa gawain kung may tiwala sa sarili.



## *Karagdagang Gawain*

Panuto: Sa loob ng unang kahon, iguhit ang iyong talento o kakayahan na iyong taglay. Tapusin naman ang pangungusap sa kabilang kahon.



Ang aking talento  
o kakayahan ay  
dapat kong

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Ang pagkakaroon  
ng tiwala sa sarili  
ang

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.





## Susi sa Pagwawasto

<p style="text-align: right;">Suriin</p> <p>1. / 2. x 3. / 4. x 5. /</p>	<p style="text-align: center;"><b>Pagyanamin</b></p> <p>1. Lea 2. Mahusay sa pagguhit, mahiyain Dahil si Lea ay mahiyainng bata 4. si Lea m Nakaranda ng takot at kaba 5. Hindi 6. Dahil sa ipinakitang husay at tiwala sa sarili ni Lea.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Tayahin</b></p> <p>1. TAMA 2. MALI 3. TAMA 4. TAMA 5. TAMA</p>
--	---	--

# Sanggunian

- Curriculum Guide 2016

**Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:**

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex  
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: [blr.lrqad@deped.gov.ph](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)