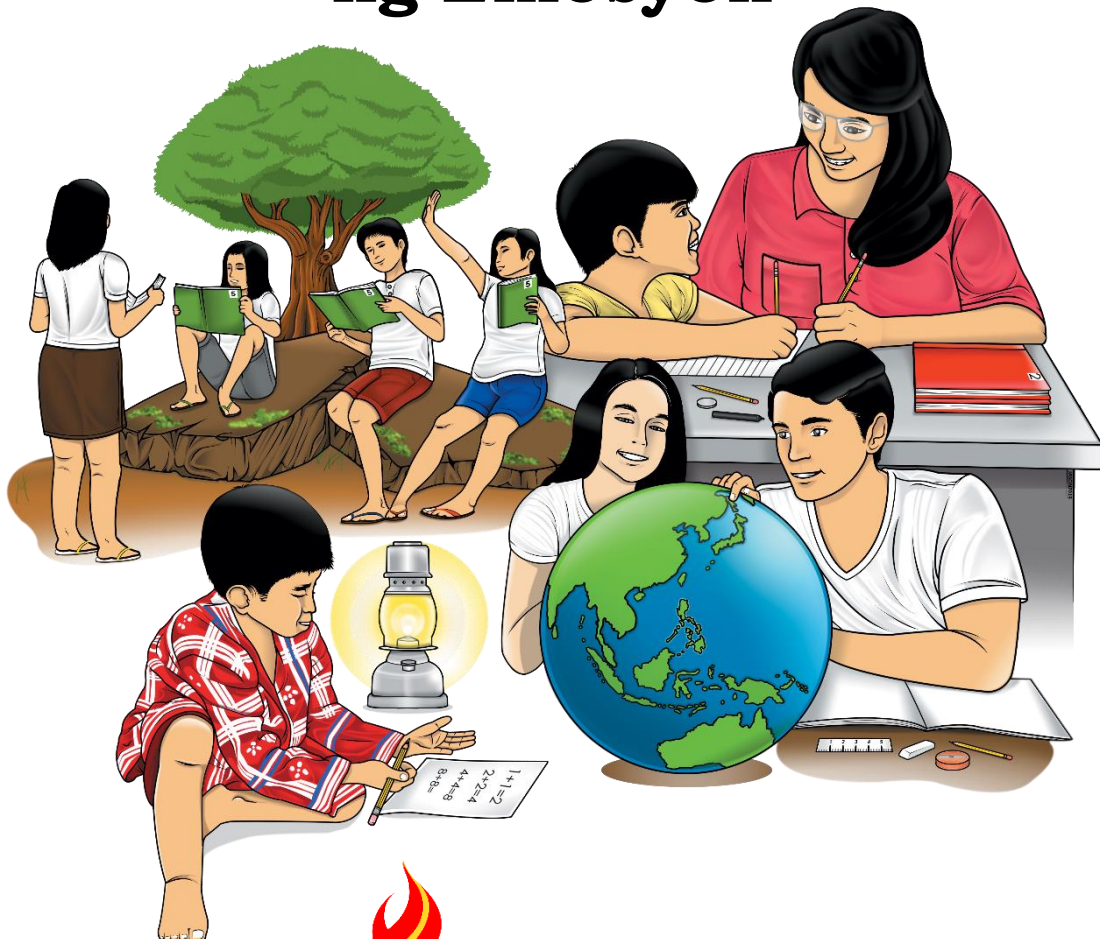


Edukasyon sa Pagpapakatao

Ikalawang Markahan – Modyul 28: Angkop na Kilos sa Pamamahala ng Emosyon



**Edukasyon sa Pagpapakatao – Ikawalong Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikalawang Markahan – Modyul 28: Angkop na Kilos sa Pamamahala ng Emosyon
Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 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

Manunulat:	Marlon A. Oposa, Megie M. Lillo
Editor:	Emelinda L. Raza, Mark Lorenz C. Luib
Tagasuri:	Elizabeth M. Ysulan, Liberty B. Vertudazo, Alejandro M. Saclolo Jr., John Rey C. Clarion, Megie M. Lillo, Rashiel Joy Lepaopao, Judith E. Ecoben, Jezzine F. Salar
Tagaguhit:	Alim V. Eviota, Mark Lorenz C. Luib, Merlinda W. Malimit, Jay S. Mateo, Adonis P. Umipig, Jubell C. Cababat
Tagalapat:	Nerissa G. Ga, Mark Lorenz C. Luib, Pepe M. Tabanao Jr.
Tagapamahala:	Francis Cesar B. Bringas, Isidro M. Biol Jr., Maripaz F. Magno Josephine Chonie M. Obseñares, Lope C. Papeleras Michael C. Paso, Juan Jr. L. Espina

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Caraga Region

Office Address: Teacher Development Center
J.P. Rosales Avenue Butuan City, Philippines 8600
Telefax No.: (085) 342-5969
E-mail Address: caraga@deped.gov.ph

Edukasyon sa Pagpapakatao

**Ikalawang Markahan – Modyul 28:
Angkop na Kilos sa Pamamahala
ng Emosyon**

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 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

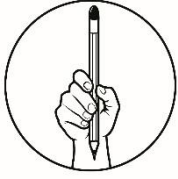
Ang angkop na pagkilos ay nag-uugnay sa ibang tao at makabubuo ng makabuluhang pakikisama sa kapuwa. Ang maayos na pamamahala sa emosyon ay makabubuti sa kapuwa ngunit kung ito’y hindi mapamamahalaan nang maayos maaring makasama sa kapuwa. Ngunit sa pamamagitan ng angkop at wastong pamamahala sa mga ito, naisasaalang-alang natin ang maayos na pakikitungo sa ibang tao.

Sa modyul na ito, mas higit mong mapamamahalaan ang iyong emosyon gamit ang mga angkop na kilos, malinang ang iyong kakayahan at kasanayang pampagkatuto na:

naisasagawa ang mga angkop na kilos upang mapamahalaan nang wasto ang emosyon. (EsP8P-IIif-7.4)

Inaasahang matatamo rin sa modyul na ito ang mga sumusunod na layunin:

1. nakakikilala ng iba’t ibang emosyon at angkop na kilos upang mapamahalaan ang mga ito;
2. nakalilikha ng isang gawain na kakikitaan ng mga angkop na kilos upang mapamahalaan nang wasto ang emosyon ng tao; at
3. napahahalagahan ang mga sanhi at bunga ng pagpapasiya sa sariling karanasan.



Subukin

Maraming Pagpipilian

Panuto: Basahing mabuti ang bawat tanong o situwasyon at piliin ang tamang sagot. Titik lamang ang isulat sa sagutang papel.

1. Ano ang gagawin mo upang mapanatili ang pagpapakita ng angkop na pagkilos? Maging:
 - A. mapanuri sa kapuwa-tao
 - B. matapang sa lahat ng pagkakataon
 - C. sikat sa lahat ng makakasalamuha
 - D. maingat at isiping mabuti ang idudulot ng pagkilos
2. May takot ka sa iyong mga pasaway na kaklase ngunit ikaw ang pinili na maging pangulo sa klase. Habang may pagpupulong ang iyong guro, ikaw ang inatasan na mangasiwa sa klase. Papaano mo madadaig ang takot sa iyong puso para magampanan ang iyong tungkulin?
 - A. Hayaan nalang ang mga pasaway na kaklase.
 - B. Pangunahan mo ang gulo sa loob ng klasrum.
 - C. Magyaya na maglaro kasama ang mga kaklase.
 - D. Maging kalmado at ipaliwanag ang habilin ng guro.
3. Habang ikaw ay nagpapahinga, pinuna ka ng iyong kapatid dahil hindi ka na nakapag-ayos ng gamit sa iyong kuwarto. Kaya inintindi mo nalang ang puna dahil totoo naman at ginawa ang pagkukulang. Alin sa sumusunod ang nagpapakita ng angkop na kilos sa pamamahala ng emosyon?
 - A. gawing abala ang sarili
 - B. ipapakita ang kalakasan
 - C. marunong tumanggap ng pangyayari
 - D. pagiging mabait sa kapatid sa lahat ng panahon
4. Ano ang tawag sa isang gawain ng tao na nangangailangan ng masusing pagtimbang sa kung paano isasagawa ang isang bagay?
 - A. angkop na tao
 - B. angkop na kilos
 - C. aspeto ng buhay
 - D. angkop na emosyon

5. Isang *varsity player* ng basketbol si Bem. Sa tuwing may laro sa kanilang barangay ay hindi na ito pinasasali ng punong barangay para mabigyan ng pagkakataon ang iba na makapaglaro. Bagama't masidhi ang kagustuhan niyang makasali ay pinag-igihan nalang niya ang pag-eensayo ng kanyang kakayahan. Ano ang angkop na kilos na naisagawa ni Bem ukol sa pangyayari?
- A. pagiging positibo
 - B. nagpahangin sa labas
 - C. ipakita ang kalakasan
 - D. nakipag-usap sa *confidante*
6. Nagkaroon ng diskusyon ang iyong pangkat. Isa sa iyong mga kasama ay ayaw magpatalo kaya nagmungkahi ka nalang na idaan sa botohan. Anong kilos ang iyong naisagawa sa situwasyong ito?
- A. pagiging kalmado
 - B. pagpapakita ng kalakasan
 - C. hindi nakipagtalo o nakipagsagutan
 - D. pagpapahalaga sa mga bagay na nasa sarili
7. Paano mo masisiguro na magiging angkop ang iyong pagkilos?
- A. Sisikapin kong alamin ang gusto ng mga tao.
 - B. Sisiguraduhin kong masisiyahan sila sa aking gagawin.
 - C. Pagtitimbangin ko kung nararapat ang aking mga desisyon.
 - D. Titiyakin kong magiging sikat ako sa lahat ng aking mga gagawin.
8. Kaibigan mo si Jane. Sa tuwing nag-aalala ka dahil sa mga pagsubok, siya ang iyong sandalan. Ano ang isinagawang kilos ni Jane sa situwasyong ito?
- A. ginawang abala ang sarili
 - B. nakipag-usap sa *confidante*
 - C. magpasalamat at manalangin
 - D. pagpapahalaga sa mga bagay na nasa sarili
9. Naghinagpis si Massimo sa tuwing naalala niya ang napagdadaanang pagsubok subalit dinadaan niya lamang ito sa pagpipinta. Anong angkop na kilos ang isinagawa ni Massimo sa situwasyong ito?
- A. ginawang abala ang sarili
 - B. magpasalamat at manalangin
 - C. ipapakita ang kalakasan sa iba
 - D. pagpapahalaga sa mga bagay na nasa sarili
10. Ano ang nasasalamin sa angkop na pagkilos?
- A. pamilya
 - B. kaibigan
 - C. sarili at pakikipagkapuwa
 - D. pagkatao at pakikipagkapuwa

11. Pinagsabihan si Fatima ng kanyang guro dahil sa nabasag niya ang lalagyan ng bulaklak. Alam niyang hindi siya ang nakabasag dahil kagagawan iyon ng kanyang kaklase. Ipinagtapat niya ang tunay na nangyari pagkatapos niyang mapagalitan. Kung ikaw ang nasa kalagayan ni Fatima, ano ang angkop na kilos ang iyong gagawin?
 - A. maging kalmado
 - B. pagpapakita ng kalakasan
 - C. makikipagtalo at makikipagsagutan
 - D. pagpapahalaga sa mga bagay na nasa sarili

12. Alin sa mga sumusunod na sitwasyon ang kakikitaan ng angkop na kilos na napamahalaan nang wasto ang emosyon?
 - A. Si Cris ay sumamang maging tropa sa pagpaplanong gumanti sa kaaway na kaklase.
 - B. Si Melds ay hiniraman ng kanyang kaklase ng aklat ngunit hindi naisauli at naiwala ito kaya umiyak at nagalit siya dito.
 - C. Si Shiela ay nakapila para bumili ng pagkain sa *school canteen* ngunit may biglang sumingit kaya pinagsabihan niya ito ng masasakit na salita.
 - D. Si Mariel ay naging isang positibong halimbawa sa kanyang mga kaklase sa pamamagitan ng pagkontrol ng kaniyang galit sa mga pasaway niyang kaklase.

13. Likas na mapagkumbaba si Raza. Sa isang pagkakataon, sinubukan ito nang kutyain ni Jhon na luma na ang kanyang *cellphone*. Hindi ito pinansin ni Raza dahil lahat ng bagay ay mahalaga sa kanya lalo na ito ay bigay ng kanyang ina. Sa iyong palagay, tama ba ang ginawa ni Raza sa sitwasyong ito?
 - A. Oo, dahil hindi nagpadala si Raza sa bugso ng damdamin.
 - B. Hindi, dahil ipinamukha ni Raza na mali ang ginawa ni Jhon.
 - C. Hindi, dahil di niya naipakita ang kaniyang katapangan kay Jhon.
 - D. Oo, dahil pinapahalagahan ang kanyang mga gamit na bigay ng kanyang ina.

14. Bakit kailangang angkop ang ikikilos ng isang tao sa tuwing nakakaharap ito ng suliranin?
 - A. para marami ang kaibigan
 - B. para maging idolo ng lahat
 - C. upang maging huwaran sa lahat
 - D. upang mapamahalaan nang wasto ang emosyon

15. Ang sabi niya “mas mainam pang tingnan ang magandang tanawin sa labas kaysa pakinggan ang paninisi ng kanyang matalik na kaibigan”. Anong angkop na kilos ang ipinahiwatig sa salaysay?
 - A. maging positibo
 - B. magpahangin sa labas
 - C. magpakita ng kalakasan
 - D. magpasalamat at manalangin

Aralin

1

Angkop na Kilos sa Pamamahala ng Emosyon

“Huwag magpadala sa emosyon baka lumampas ka sa limitasyon”.

-Anonymous

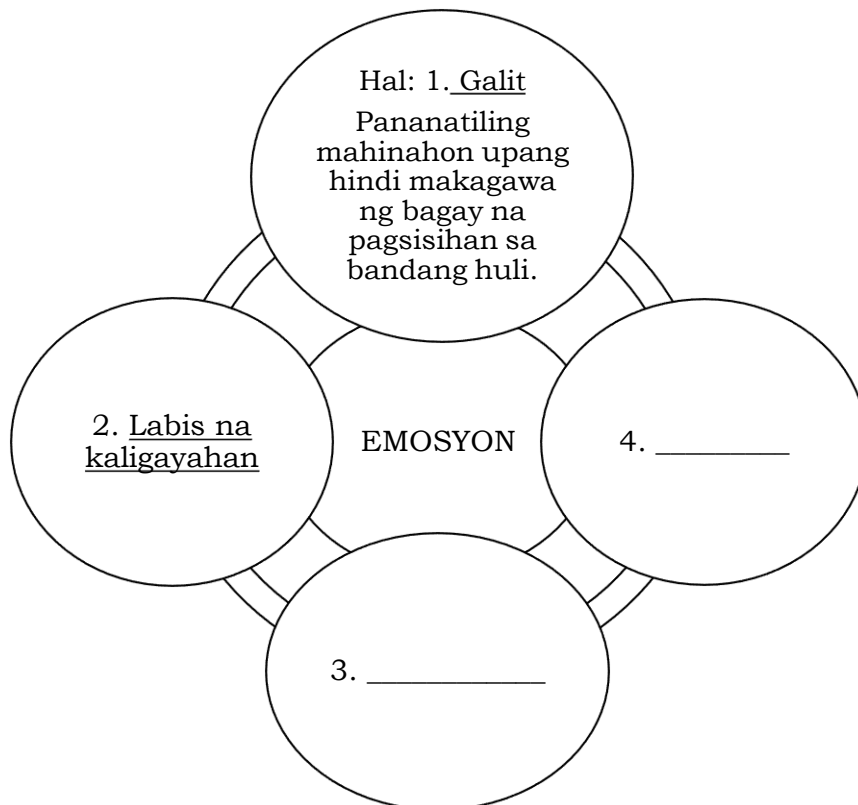


Balikan

Ngayon, may inihanda akong gawain hinggil sa nakaraang modyul bilang tanda na may lubos kang pagkatuto. Alam kong kayang-kaya mo ito kaibigan! Ngayon pa lang ay binabati na kita.

Gawain 1: Emosyon Mo! Ipaliwanag Mo!

Panuto: Isulat sa loob ng bilog ang mga emosyong napamamahalaan mo nang maayos at ipaliwanag ang bawat isa. Gawing gabay sa pagsagot ang halimbawa. Isulat ang sagot sa sagutang papel.



Rubrik sa Gawaing Emosyon Mo, Ipaliwanag Mo!

Pamanta- yan	Pinakamahusa y (10 puntos)	Mas mahusay (8 puntos)	Mahusay (6 puntos)	Nangangailanga n ng Pag-unlad (4 puntos)
Nilalaman	Nakalahad ng 4 na emosyong naranasan	Nakalahad ng 3 emosyong naranasan	Nakalahad ng 2 emosyong naranasan	Nakalahad ng 1 emosyong naranasan
Organisas- yon	Nakapagpaliw a-nag ng 4 na tumpak na sagot kung paano ito napamahalaa n nang maayos	Nakapagpaliwa -nag ng 3 na tumpak na sagot kung paano ito napamahalaan nang maayos	Nakapagpaliwa- nag ng 2 na tumpak na sagot kung paano ito napamahalaan nang maayos	Nakapagpaliwa -nag ng 1 na tumpak na sagot kung paano ito napamahalaan nang maayos
Kabuoang Puntos				



Tuklasin

Gawain 2: Kilos Mo! Ilahad Mo!

Panuto: Mula sa situwasyong inilahad, itala ang mga angkop na kilos na kailangang pairalin upang mapamahalaan ng maayos ang iyong emosyon. Gawing gabay sa pagsagot ang halimbawa. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

ANGKOP NA PAGKILOS	
<p>Nakita mo ang isang batang kinakantiyawan ng grupo ng mga kabataan. Ano ang iyong gagawin?</p> <p>Sagot: Mahinahong kakausapin ang grupo ng mga kabataang nang-aapi at sasabihan na mali ang ginagawa nito.</p>	<p>Nasaksihan mo ang pangungupit ng iyong kapatid sa inyong ina.</p> <p>Sagot:</p>
<p>Ikaw ang nakapulot ng nawawalang pitaka na may lamang malaking halagang pera.</p> <p>Sagot:</p>	

Gabay na mga tanong:

1. Ayon sa mga naitala mong kasagutan, paano mo napamahalaan ng maayos ang iyong emosyon?
2. Bakit mahalaga na magtaglay ng mga angkop na kilos sa pamamahala ng emosyon?



Suriin

Nakatulong ba ang gawain sa bahaging **Tuklasin** sa iyong pagtugon sa angkop na pagkilos upang mapamahalaan nang wasto ang emosyon? Nakabubuti ba ang angkop na pagkilos sa pamamahala ng emosyon sa ating pakikipagkapuwa tao?

Ang angkop na kilos ay isang gawain ng tao na nangangailangan ng masusing pagtimbang lalo sa kung paano isasagawa ang isang bagay. Nasasalamín nito ang iyong pagkatao at kung paano ang pakikitungo mo sa kapuwa.

Ang pagkilos nang naayon sa wastong pamamahala ay ang pagpapasiya na may kabutihan na nakakaimpluwensiya sa paligid hindi lamang sa sarili pati na rin sa mga taong nakakasalamuha. May mga nakaaapekto sa pagdedesiyon ng tao sa kung papaano kikilos sa isang lipunan. Maaaring ang pamilya, kaibigan at ang konsensiya ay nag-iisip sa kung ano ang magiging resulta sa gagawin ng tao.

Ayon kay Seeburger, F. (1997, ph.30), ang literasiyang pandamdamin ay tumutukoy sa dalawang bagay. Una, kakayahang alamin at unawain ang mga sariling emosyon; at pangalawa, matukoy at maramdaman ang damdamin na angkop o akma lamang sa situwasyon kinakaharap.

Narito ang ilan sa mga angkop na kilos ng isang tao para mapamahalaan nang wasto ang emosyon:

1. Mag-ehersisyo

Kung ang tao ay nakararanas ng matinding emosyon gaya ng pagkagalit o matinding pagkalungkot ay maaring mag-ehersisyo para maibsan o mapagaan ang pakiramdam at maging malusog pa ang pangangatawan. Sa pamamaraang ito ay puwede ring mag-*inhale* o *exhale* at magbilang ng 1-10.

2. Maging mabait sa iba

Ang katangiang ito ay ipamalas sa kapuwa para mawala ang pag-aalala na nararamdaman sa sarili. Maipapamalas ito sa pamamagitan ng pagtulong sa kapuwa at pagsunod sa mga utos o payo ng mga magulang.

3. Marunong makinig at tumanggap ng pangyayari

Sa buhay ng tao hindi maiwasang makarinig ng negatibong komento o puna at lalong hindi maiiwasan na hindi magkamali ang isang tao. Marapat na marunong tayong makinig at tumanggap kung may pagkakamali. Kung nakagawa man ng kamalian ay humingi ng kapatawaran at aminin ang kasalanan.

4. Makipag-usap sa *confidante*

Maglaan ng panahon na makipag-usap at maging masaya kasama ang mga taong mapagkatiwalaan, malapit o kapamilya para mawala ang hindi kaaya-ayang emosyon gaya ng pagkamuhi o hinagpis na nararamdaman.

5. Gawing abala ang sarili

Gawing abala ang sarili gaya ng panonood ng paboritong palabas, magbasa ng dyaryo o komiks, makinig ng drama sa radyo, maglaro at gawin ang anumang gusto para mapakalma ang sarili.

6. Maging positibo

Kung nakaiisip ng mga negatibong bagay hanapan ng paraan na ito ay maging positibo. Mag-isip ng mga makabuluhang bagay na makatutulong upang maaliw at magdasal na mapabuti ang kalagayan.

7. Magpahangin sa labas

Lumabas at tingnan ang ganda ng kapaligiran na nakatutulong para mapakalma ang sarili. Ngunit sa panahon ngayon kung saan laganap ang pagkakaroon ng *CoVID-19*, mainam na manatili sa bahay at dumungaw na lamang sa bintana o balkonahe upang makakita ng magagandang tanawin at makalanghap ng sariwang hangin.

8. Magpasalamat at manalangin

Huwag kalimutang magpasalamat sa mga taong nakagagawa ng mabuti sa sarili at manalangin sa Panginoon na alisin na ang poot, lungkot at dismaya na nararamdaman.

9. Ipapakita ang kalakasan

Gawin ang mga bagay na nagpapasaya sa sarili at maipapakita ang kagalingan sa isang larangan gaya ng isports at iba pa.

10. Pagpapahalaga sa mga bagay na nasa sarili

Pahalagahan ang mga bagay na ipinagkaloob at linangin. Halimbawa nito ay ang mga talento kung saan pwede itong malinang at mapahusay. Pahalagahan rin ang mga mumunting bagay na ipinagkaloob o ibinigay ng magulang o maging ng kaibigan.

11. Maging kalmado

Kahit na galit, mag-isip ng pamamaraan kung papaano mapakalma ang emosyong nararamdaman para hindi maimpluwensiyahan ang gagawing pagpapasiya. Maging mahinahon sa lahat ng pagkakataon. Pag-isipan ng makailang beses bago gumawa ng isang desisyon. Timbangin ng maayos kung ito ba ay may masama o mabuting epekto.

12. Hindi makipagtalo o makipagsagutan

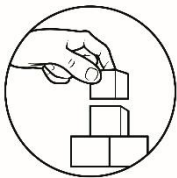
Kung ang taong kaharap ay labis ang galit ay manahimik na lamang sa halip na makipagtalo. Hayaang mailabas lahat nang hinanakit ng taong kaharap hanggang sa gumaan ang kanyang pakiramdam. Pagkatapos ay tsaka pa makipag-usap ng masinsinan upang hindi makapagbitaw ng masasakit na salita.

13. Pagiging matapat

Mas mainam ding maging matapat sa kung ano ang nararamdamang emosyon sa sarili at sa kapuwa para maipahayag ang totoong nasa puso at iniisip.

Ang mga nabanggit ay ilan lamang sa mga angkop na kilos na nagpapakita ng wastong pamamahala ng emosyon sa anumang pangyayaring nararanasan.

Sa kabuuan, mahirap mang isagawa minsan ang angkop na pagkilos dahil sa maraming dapat isaalang-alang. Mas mainam pa rin na pagtimbangin kung anong nararapat na magiging desisyon o aksyon hinggil sa isang pangyayari.



Pagyamanin

Gawain 3: Pag-unawa sa Teksto

Panuto: Basahin at unawain ang nilalaman ng teksto. Ilahad ang iyong pagkilos hinggil sa situwasyon. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

Maliit lamang ang kinikita nina Gep at Gen sa kanilang araw-araw na paglalako ng gulay. Ngunit sa kabila nito ay napagkakasya nila ito para matugunan ang pangunahing pangangailagan. May mga pagkakataon na humihingi ng *gadget* ang kanilang mga anak subalit ipinapaliwanag namang maigi ni Gep sa anak kung bakit hindi nila kayang ibigay ang hinihiling nito. Minsan ay nasasaktan sila dahil hindi napagbibigyan ang gusto ng mga anak. Bagaman, hindi ito nakapagpapahina ng loob sapagkat mas prayoridad nilang mag-asawa ang may makakain at magagamit na pera kung sakaling may magkasakit.

Ito ay patunay lamang na ang mga magulang ay may magandang plano para sa kanilang pamilya sa kabila ng kahirapang dinadanas. Maging tapat sa bawat miyembro ng pamilya upang maintindihan ang kakayahang pampinansyal na kayang ibigay upang maiwasan ang di pagkakaunawaan.

Gabay na mga tanong:

1. Angkop ba ang kilos ni Gep sa pamamahala ng kanyang emosyon? Bakit?

2. Kung ikaw ang anak ni Gep, ano ang iyong mararamdaman kung hindi mapagbibigyan ang iyong kagustuhan? Paano mo mapamamahalaan ang iyong emosyon?

Gawain 4: Masubok Nga!

Panuto: Batay sa mga sumusunod na situwasyon, ilahad ang angkop na kilos na iyong gagawin hinggil sa wastong pagtugon at pamamahala ng emosyon. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

Situwasyon	Angkop na Pagkilos
1. Nakita mo ang isang matanda na dumaan at napansin mong nahihirapan itong tumawid sa kalye, ngunit wala ni isang nagtangkang tumulong dito.	
2. Labis ang iyong pag-asam na magkaroon ng bagong damit dahil ito ang ipinangako ng iyong ina na ibibigay mismo sa iyong kaarawan. Sa hindi inaasahang pangyayari ay mas inunang pinaglaanan ng pera ng iyong ina ang proyekto ng iyong nakatatandang kapatid.	
3. Nadismaya kang hindi matutuloy ang inyong <i>High School Day</i> . Subalit, naibigay na sa iyo ng iyong ina ang perang pambili ng mga kakailanganin sa sinalihan mong aktibiti. Eksakto namang nagyaya ang iyong kaibigan na magtungo nalang sa <i>beach</i> .	
4. Sumama ka sa mga kaibigang mayayaman na mamasyal at magkaroon ng <i>picnic</i> ngunit natatakot ka sa pag-uwi dahil hindi ka nagpaalam sa iyong mga magulang.	
5. Nagalit ang iyong kaklase dahil kinuha mo raw ang kuwaderno niya na hindi naman totoo.	

Rubrik sa Gawaing Masubok Nga!

Pamantayan	10 puntos	8 puntos	6 puntos	4 puntos	2 puntos
Nilalaman	Kompleton g nasagutang limang situwasyon na may tamang ideya.	Mayroong apat na situwasyon ang nasagutan na may tamang ideya.	Mayroong tatlong situwasyon ang nasagutan na may tamang ideya.	May dalawang situwasyon ang nasagutan na may tamang ideya.	May isang situwasyon g nasagutan na may tamang ideya.

Gawain 5: Kilos Mo! Isalaysay Mo!

Panuto: Makinig o manood ng balita sa radyo at telebisyon. Magtala ng mga situwasyong nangyayari tungkol sa paglaganap ng pandemyang *CoVID-19*. Magbigay ng mga angkop na kilos at emosyong iyong nararamdaman. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

Situwasyong nagpapakita ng angkop na pagkilos	Emosyong nararamdaman
1.	
2.	
3	

Rubrik sa Gawaing Kilos Mo! Isalaysay Mo!

Pamantayan	Napakahusay (10 puntos)	Mahusay (7 puntos)	Nangangailangan ng Pag-unlad (5 puntos)
Nilalaman	Nakapaglahad ng tatlong situwasyong nagpapakita ng angkop na pagkilos at naitala ang emosyong nararamdaman	Nakapaglahad ng dalawang situwasyong nagpapakita ng angkop na pagkilos at naitala ang emosyong nararamdaman	Nakapaglahad ng isang situwasyong nagpapakita ng angkop na pagkilos at naitala ang emosyong nararamdaman



Isaisip

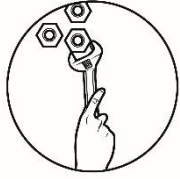
Gawain 6: Dyornal!

Panuto: Ibigay ang sariling repleksyon batay sa ipinahihiwatig ng pahayag. Gawing batayan ang pamantayan sa pagmamarka. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

“Sa anumang pagkilos kinakailangan isaalang-alang ang magiging epekto nito sa paligid at sa kapuwa tao. Nasa tao nakasalalay kung paano niya pagpapasyahan ang gagawin o ipapakitang kilos.”

Rubrik sa Gawaing Pagsulat ng Dyornal!

Pamantayan	Higit na inaasahan (10 puntos)	Nakamit ang inaasahan (8 puntos)	Bahagyang nakamit ang inaasahan (6 puntos)	Hindi nakamit ang inaasahan (4 puntos)
Nilalaman	Napakahusay ng nilalaman ng teksto na angkop sa pahayag.	Mahusay ang nilalaman ng teksto na angkop sa pahayag	May ilang kakulangan sa nilalaman ng teksto	Maraming kakulangan sa nilalaman ng teksto
Organisasyon ng mga kaisipan	Organisado at may malinaw na kaisahan ang daloy ng paglalahad ng kaisipan sa teksto	Malinaw at maayos ang paglalahad ng kaisipan sa teksto	Hindi masyadong maayos at malinaw ang paglalahad ng kaisipan sa teksto	Hindi maayos ang pagkalahad ng kaisipan sa teksto
Kabuoang Puntos				



Isagawa

Gawain 7: Paggawa ng Poster

Panuto: Gumawa ng isang poster na kakikitaan ng mga angkop na kilos upang mapamahalaan nang wasto ang emosyon ng tao.

Rubrik sa Paggawa ng Poster

Pamantayan	Di-Pangkaraniwan (4 puntos)	Kahanga-hanga (3 puntos)	Katanggap-tanggap (2 puntos)	Pagtatangka (1 puntos)
Paksa	Angkop na angkop at eksakto ang kaugnayan sa paksa	May kaugnayan sa paksa	May mga detalye na walang kaugnayan	Walang kaugnayan sa paksa
Pagkamalikhain	Gumamit ng maraming kulay at kagamitan na may kaugnayan sa paksa	Gumamit ng kulay at ilang kagamitan na may kaugnayan sa paksa	Makulay subalit hindi tiyak ang kaugnayan	Hindi makulay
Takdang Oras	Nakapagsumite sa mas maagang oras	Nakapagsumite sa tamang oras	Nakapagsumite ngunit huli sa itinakdang oras	Higit sa isang linggo ang kahulihan
Kalidad ng Ginawa	Makapukaw interes at tumatatak sa isipan	Makatawag pansin	Mapapansin ngunit di makapukaw ng isipan	Di-napapansin at di nakapukaw ng isipan
Kalinisan	Maganda, malinis at kahanga-hanga ang pagkagawa	Malinis	Ginawa nang madalian ngunit di-marumi	Madalian ang paggawa at marumi
Kabuoang Puntos				



Tayahin

Maraming Pagpipilian

Panuto: Basahing mabuti ang bawat tanong o situwasyon at piliin ang tamang sagot. Titik lamang ang isulat sa sagutang papel.

1. Pinagsabihan si Fatima ng kanyang guro dahil sa nabasag niya ang lalagyan ng bulaklak. Alam niyang hindi siya ang nakabasag dahil kagagawan iyon ng kanyang kaklase. Ipinagtapat niya ang tunay na nangyari pagkatapos niyang mapagalitan. Kung ikaw ang nasa kalagayan ni Fatima, ano ang angkop na kilos ang iyong gagawin?
 - A. maging kalmado
 - B. pagpapakita ng kalakasan
 - C. makikipagtalo at makikipagsagutan
 - D. pagpapahalaga sa mga bagay na nasa sarili
2. Alin sa mga sumusunod na situwasyon ang kakikitaan ng angkop na kilos na napamahalaan nang wasto ang emosyon?
 - A. Si Cris ay sumamang maging tropa sa pagpaplanong gumanti sa kaaway na kaklase.
 - B. Si Melds ay hiniraman ng kanyang kaklase ng aklat ngunit hindi naisauli at naiwala ito kaya umiyak at nagalit siya dito.
 - C. Si Shiela ay nakapila para bumili ng pagkain sa *school canteen* ngunit may biglang sumingit kaya pinagsabihan niya ito ng masasakit na salita.
 - D. Si Mariel ay naging isang positibong halimbawa sa kanyang mga kaklase sa pamamagitan ng pagkontrol ng kaniyang galit sa mga pasaway niyang kaklase.
3. Likas na mapagkumbaba si Raza. Sa isang pagkakataon, sinubukan ito nang kutyain ni Jhon na luma na ang kanyang *cellphone*. Hindi ito pinansin ni Raza dahil lahat ng bagay ay mahalaga sa kanya lalo na ito ay bigay ng kanyang ina. Sa iyong palagay, tama ba ang ginawa ni Raza sa situwasyong ito?
 - A. Oo, dahil hindi nagpadala si Raza sa bugso ng damdamin.
 - B. Hindi, dahil ipinamukha ni Raza na mali ang ginawa ni Jhon.
 - C. Hindi, dahil di niya naipakita ang kaniyang katapangan kay Jhon.
 - D. Oo, dahil pinapahalagahan ang kanyang mga gamit na bigay ng kanyang ina.

4. Bakit kailangang angkop ang ikikilos ng isang tao sa tuwing nakakaharap ito ng suliranin?
 - A. para marami ang kaibigan
 - B. para maging idolo ng lahat
 - C. upang maging huwaran sa lahat
 - D. upang mapamahalaan nang wasto ang emosyon

5. Ang sabi niya “mas mainam pang tingnan ang magandang tanawin sa labas kaysa pakinggan ang paninisi ng kanyang matalik na kaibigan”. Anong angkop na kilos ang ipinahiwatig sa salaysay?
 - A. maging positibo
 - B. magpahangin sa labas
 - C. magpakita ng kalakasan
 - D. magpasalamat at manalangin

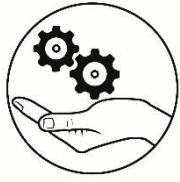
6. Ano ang gagawin mo upang mapanatili ang pagpapakita ng angkop na pagkilos? Maging:
 - A. mapanuri sa kapuwa-tao
 - B. matapang sa lahat ng pagkakataon
 - C. sikat sa lahat ng makakasalamuha
 - D. maingat at isiping mabuti ang idudulot ng pagkilos

7. May takot ka sa iyong mga pasaway na kaklase ngunit ikaw ang pinili na maging pangulo sa klase. Habang may pagpupulong ang iyong guro, ikaw ang inatasan na mangasiwa sa klase. Papaano mo madadaig ang takot sa iyong puso para magampanan ang iyong tungkulin?
 - A. Hayaan nalang ang mga pasaway na kaklase.
 - B. Pangunahan mo ang gulo sa loob ng klasrum.
 - C. Magyaya na maglaro kasama ang mga kaklase.
 - D. Maging kalmado at ipaliwanag ang habilin ng guro.

8. Habang ikaw ay nagpapahinga, pinuna ka ng iyong kapatid dahil hindi ka na nakapag-ayos ng gamit sa iyong kuwarto. Kaya inintindi mo nalang ang puna dahil totoo naman at ginawa ang pagkukulang. Alin sa sumusunod ang nagpapakita ng angkop na kilos sa pamamahala ng emosyon?
 - A. gawing abala ang sarili
 - B. ipapakita ang kalakasan
 - C. marunong tumanggap ng pangyayari
 - D. pagiging mabait sa kapatid sa lahat ng panahon

9. Ano ang tawag sa isang gawain ng tao na nangangailangan ng masusing pagtimbang sa kung paano isasagawa ang isang bagay?
 - A. angkop na tao
 - B. angkop na kilos
 - C. aspeto ng buhay
 - D. angkop na emosyon

10. Isang *varsity player* ng basketbol si Bem. Sa tuwing may laro sa kanilang barangay ay hindi na ito pinasasali ng punong barangay para mabigyan ng pagkakataon ang iba na makapaglaro. Bagama't masidhi ang kagustuhan niyang makasali ay pinag-igihan nalang niya ang pag-eensayo ng kanyang kakayahan. Ano ang angkop na kilos na naisagawa ni Bem ukol sa pangyayari?
- pagiging positibo
 - nagpahangin sa labas
 - ipakita ang kalakasan
 - nakipag-usap sa *confidante*
11. Ano ang nasasalamin sa angkop na pagkilos?
- pamilya
 - kaibigan
 - sarili at pakikipagkapuwa
 - pagkatao at pakikipagkapuwa
12. Naghinagpis si Massimo sa tuwing naalala niya ang napagdadaanang pagsubok subalit dinadaan niya lamang ito sa pagpipinta. Anong angkop na kilos ang isinagawa ni Massimo sa situwasyong ito?
- ginawang abala ang sarili
 - magpasalamat at manalangin
 - ipapakita ang kalakasan sa iba
 - pagpapahalaga sa mga bagay na nasa sarili
13. Kaibigan mo si Jane. Sa tuwing nag-aalala ka dahil sa mga pagsubok, siya ang iyong sandalan. Ano ang isinagawang kilos ni Jane sa situwasyong ito?
- ginawang abala ang sarili
 - nakipag-usap sa *confidante*
 - magpasalamat at manalangin
 - pagpapahalaga sa mga bagay na nasa sarili
14. Paano mo masisiguro na magiging angkop ang iyong pagkilos?
- Sisikapin kong alamin ang gusto ng mga tao.
 - Sisiguraduhin kong masisiyahan sila sa aking gagawin.
 - Pagtitimbangin ko kung nararapat ang aking mga desisyon.
 - Titiyakin kong magiging sikat ako sa lahat ng aking mga gagawin.
15. Nagkaroon ng diskusyon ang iyong pangkat. Isa sa iyong mga kasama ay ayaw magpatalo kaya nagmungkahi ka nalang na idaan sa botohan. Anong kilos ang iyong naisagawa sa situwasyong ito?
- pagiging kalmado
 - pagpapakita ng kalakasan
 - hindi nakipagtalo o nakipagsagutan
 - pagpapahalaga sa mga bagay na nasa sarili



Karagdagang Gawain

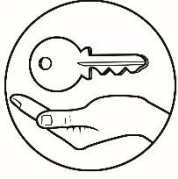
Gawain 8: Kilos Mo! I-Share Mo!

Panuto: Sumulat ng sanaysay tungkol sa pahayag.

“Sa pagkilos, iniisip ng tao ang magiging sanhi at bunga ng kanyang pagpapasiya.”

Rubrik sa Pagsulat ng Sanaysay

Pamantayan	Kahanga-hanga (5)	Mahusay (4)	Magaling (3)	Pagbutihin pa (2)
Nilalaman (Kalinisan at Kaangkupan ng mga salita)	Ang nilalaman ay may kalinisan at kaangkupan ng mga salita na makikita sa kabuuan ng sanaysay.	Ang nilalaman ay may kabuluhan ang mga salita.	May kaunting bura sa sanaysay at ang nilalaman ay hindi gaanong makabuluhan.	Walang kabuluhan at walang kalinisang makikita sa sanaysay.
Pagkamalikhain (Naipapakita ang kahalagahan ng pagpapasya)	Ang kabuuan ng sanaysay ay kakikitaan ng pagpapahalaga sa pagpapasiya.	Ang sanaysay ay kakikitaan ng kaunting pagpapahalaga sa pagpapasiya.	Hindi malinaw na naipapakita ang pagpapahalaga sa pagpapasiya.	Walang anumang pagpapahalaga sa pagpapasiya ang makikita sa sanaysay.
Istilo (Pagsulat)	Ang ginamit na istilo ay malinaw, masining at nababasa.	Ang istilo sa pagsulat ay malinaw.	Ilan sa mga salita ay hindi malinaw.	Walang kalinawan at hindi masyadong nababasa.
Tema (Kaisahan)	Ang kabuuan ng sanaysay ay may kaisahan at kaugnayan.	Karamihan sa nilalaman ay may kaugnayan sa tema.	Ilan sa nilalaman ay walang kaugnayan sa tema.	Walang kaisahan at kaugnayan sa tema.
Kabuoang Puntos				



Susi sa Pagwawasto

<p style="text-align: center;">Subukin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. D 2. D 3. C 4. B 5. A 6. C 7. C 8. B 9. A 10. D 11. A 12. D 13. A 14. D 15. B 	<p style="text-align: center;">Pagyaamanin Gawain 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Oo, dahil kahit na malungkot siya na hindi niya maibigay ang lahat ng gusto ng kanyang mga anak ay hindi siya nawalan nang pag-asa sa halip ay nagsumikap siya para matugunan ang pangangailangan ng kanyang pamilya. 2. Kung ako ang anak ni Gep ay umawain ko ang aking mga magulang na hindi sa lahat ng panahon ay maibigay nila ang aking mga kagustuhan dahil na rin sa aming kalagayan. Pagsikapan ko ang aking pag-aaral para balang araw matahon ko sa kahitapang ang aking pamilya at maabot ko rin ang aking pinangangarap sa buhay. 	<p style="text-align: center;">Tayahin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A 2. D 3. A 4. D 5. B 6. D 7. D 8. C 9. B 10. A 11. D 12. A 13. B 14. C 15. C
--	---	--

Gabay na mga tanong:

1. Angkop ba ang kilos ni Gep sa pamamahala ng kanyang emosyon? Bakit?
2. Kung ikaw ang anak ni Gep, ano ang iyong mararamdaman kung hindi mapagbibigyan ang iyong kagustuhan? Paano mo mapamamahalaan ang iyong emosyon?

Sanggunian

Aklat

Bognot, Regina et.Al. 2014. *Edukasyon sa Pagpapakatao Modyul para sa mag-aaral*. 5th Floor Mabini Building. Meralco Avenue, Pasig City.

For inquiries or feedback, please write or call:

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 * blr.lrpd@deped.gov.ph