

Edukasyon sa Pagpapakatao

Ikaapat na Markahan – Modyul 1: Sarili at Kapuwa Ko, Pahahalagahan Ko



Edukasyon sa Pagpapakatao – Ikaapat na Baitang
Alternative Delivery Mode

Ikaapat na Markahan – Modyul 1: Sarili at Kapuwa Ko, Pahahalagahan Ko
Unang Edisyon, 2019

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

Mga Bumuo ng ADM Modyul		
Mga Manunulat:	Josephine Bruselas-Mien Lea B. Perez	Agnes Dejuras-Nocos Jessica Abanto-Pura
Konsultant:	Mary Jean B. Brizuela Dollie G. Franche	Sheila C. Bulawan Irene F. Yazon
Tagaguhit:	Jed T. Adra	
Naglayout:	Jeffrey B. Sape Ana Lisa M. Mesina	John Claude R. Caunca
Mga Tagapamahala:	Gilbert T. Sadsad Grace U. Rabelas Jily I. Rocas	Francisco B. Bulalacao Lailanie R. Lorico Merlita B. Camu

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region V

Office Address: Regional Center Site, Rawis, Legazpi City 4500

Contact: 0917-178-1288

E-mail Address: region5@deped.gov.ph

Edukasyon sa Pagpapakatao

**Ikaapat na Markahan – Modyul 1:
Sarili at Kapuwa Ko,
Pahahalagahan Ko**

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 anomang 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 buhay mo ay ang pinakamagandang biyayang kaloob sa iyo ng Diyos. Bukod sa iyong sarili ay biniyayaan ka rin ng makakasama mo sa pagtuklas ng kahalagahan ng Kaniyang mga nilikha, ang iyong kapuwa. Ikaw at ang iyong kapuwa ay may pananagutan na mapahalagahan ang lahat ng Kaniyang nilikha. Paano mo kaya ipakikita ang pagpapahalaga sa iyong sarili at kapuwa?

Sa modyul na ito inaasahang:

- Napahahalagahan ang lahat ng mga likha: may buhay at mga materyal na bagay
- sarili at kapwa-tao



Subukin

Panuto: Lagyan ng **tsek (√)** ang patlang kung ang gawaing nabanggit ay nagpapakita ng pagpapahalaga sa sarili at kapuwa. Lagyan naman ng **ekis (X)** kung hindi.

- _____ 1. Hindi kumakain sa tamang oras upang matapos agad ang gawain.
- _____ 2. Nagpupuyat dahil sa paglalaro ng *mobile games*.
- _____ 3. Maligo agad pagkatapos maglaro ng *basketball*.
- _____ 4. Magpahinga matapos maglinis ng bahay.
- _____ 5. Kumunsulta sa doktor kapag may karamdaman.

- _____6. Bigyan ng pagkain ang kaklaseng walang baon.
- _____7. Huwag pansinin ang kapatid na nadapa sa daan.
- _____8. Pagpapaalala sa mga kaibigan na ingatan ang kanilang kalusugan.
- _____9. Himukin ang kapuwa na piliin ang mga masusustansyang pagkain.
- _____10. Balewalain at huwag gamutin ang mga sugat sa katawan.

Aralin

1

Sarili at Kapuwa Ko, Pahahalagahan Ko

Ang buhay ay pinakadakilang kaloob ng Diyos sa atin kung kaya't dapat natin itong pahalagahan at ingatan. Inaasahan ng Lumikha na alagaan ang lahat ng Kaniyang nilikha na may buhay. Sa bawat oras at pagkakataon ay dapat mapahalagahan ang buhay na ipinagkaloob ng Diyos sa iyo at iyong kapuwa.

Sa pag-aaral mo sa modyul na ito, matututunan mong isapuso at isabuhay ang kahalagahan ng pagmamahal sa buhay na nilikha Niya. Matutuklasan mo rin ang mga pananagutan mo sa iyong sarili at sa iyong kapuwa.

Teka muna! Bago mo tuluyang tuklasin ang araling ito, iyong balikan ang natutunan mo sa nakaraang aralin.



Balikan

Natutunan mo na ang wastong pagtatapon ng basura ay nagpapanatili ng kalinisan at kaayusan ng kapaligiran. Ngayon, subukin mong sagutan ang gawain sa ibaba.

Panuto: Iguhit sa patlang ang **bituin** (☆) kung ang pahayag ay nagsasaad ng tamang gawi sa pagtatapon ng basura at **ekis (X)** kung mali.

- _____ 1. Itinatapon sa kalsada ang basura kapag walang nakakakita.
- _____ 2. Ibinabaon sa lupa ang mga basurang nabubulok upang maging pataba o abono.
- _____ 3. Nagsusunog ng basura upang maiwasan ang pagdami nito.
- _____ 4. Nire-*recycle* ang mga patapong bagay na maaari pang mapakinabangan.
- _____ 5. Pag*dispose* ng mga basurang nabubulok sa *compost pit*.
- _____ 6. Nakikilahok sa kampanya ukol sa pagbubukod-bukod ng basurang nabubulok at di-nabubulok.
- _____ 7. Pinaghahalo ang lahat ng uri ng basura sa isang lalagyan.
- _____ 8. Ginagawang *bag* ang mga *plastic sachet* ng *shampoo* o *juice*.
- _____ 9. Nagtatapon ng maliliit na basura sa kanal o sapa tulad ng balat ng kendi.

- ____10. Pinagsasama-sama ang mga delikadong basura tulad ng basag na bote, salamin, lumang baterya sa hiwalay na lalagyan.



Tuklasin

Sino kaya ang tutularan mo sa kuwentong ito? Alamin at tuklasin mo.

“Anak, aalis na ako. Huwag kang lalabas ng bahay kasi bawal sa mga batang katulad mo,” paaala ng nanay ni Pina bago pumasok sa trabaho.

“Opo Inay, ingat po lagi. Ito po ang *facemask* at *alcohol* para hindi ninyo po makalimutan,” pag-aalala ni Pina.

Bago sinisimulan ni Pina ang pag-aaral ng kaniyang *modules*, inihahanda muna niya ang kaniyang sarili. Maagang naliligo kasunod ang pag-aalmusal. Magsisipilyo rin muna bago pumasok sa kaniyang kuwarto. Bago hawakan ang *modules*, lagi siyang gumagamit ng *hand sanitizer*. Pagkatapos naman, maingat niyang itinatago ang mga kagamitan sa pag-aaral at muling gagamitin ang *hand sanitizer* o *alcohol*.

Lumipas ang maghapon. Habang nagpapahinga si Pina narinig niyang tinatawag ang kaniyang pangalan.

“Pina, tara maglaro na tayo.” tawag sa kaniya ni Dina.

“Dina, bawal daw muna tayo lumabas ng bahay may pandemya pa,” pahayag ni Pina.

“Sandali lang naman tayo, halika na!” pagpupumilit ni Dina.

“Dina, baka mahawaan tayo ng *virus*. Gusto mo bang magkasakit tayo? Naku! Kapag nagkasakit tayo, mag-aalala ang mga magulang natin. Baka mahawaan din natin ang kapamilya at iba pang mahal natin sa buhay,” paliwanag ni Pina.

“Tama ka Pina, nakakatakot nga magkasakit. Dapat nating ingatan ang ating sarili gayundin ang mga taong nagmamahal sa atin.” tugon ni Dina.

“Sa susunod na lang tayo maglalaro Dina, ingat ka palagi,” paalala ni Pina.

“Ikaw din Pina, ingat din!” pagpapaalam ni Dina.

Ngayong nakilala mo na ang mga bata sa kuwento, sagutin ang mga tanong sa sagutang papel.

1. Ano-ano ang mga gawaing ipinakita ni Pina upang maingatan ang sarili laban sa *virus*?
2. Mula sa mga gawaing ipinakita ni Pina, ano ang kaniyang pinapahalagahan?
3. Alin sa mga gawi niya ang katulad din ng iyong ginagawa?
4. Kung ikaw si Dina, susundin mo rin ba ang mga payo ni Pina? Bakit?
5. Mahalaga bang ingatan ang sarili at kapuwa-tao? Bakit?



Suriin

Ang Diyos ang naglikha ng lahat-Siya ang Tagapaglikha, Taga-disenyo, at ang Maykapangyarihan sa lahat. Nilikha at dinisenyo ng Diyos ang lahat at inihayag Niya na ang lahat ng ito ay mabuti. Isa sa pinakadakilang nilikha Niya ay ang tao na pinagkalooban ng buhay. Ibig ng Diyos na ialay natin ito sa ating kapuwa o sa ibang buhay na kaniyang nilikha.

Handog ng Diyos ang iyong buhay kung kaya’t nararapat mo itong pahalagahan, ingatan, at alagaan. Naipakikita ang pagpapahalaga sa sarili kapag ang mga kilos at ginagawa mo ay para sa iyong kabutihan at katiwasayan. Ang halimbawa nito ay

ang wastong pag-aalaga sa iyong kalusugan at katawan. Naipapakita ito sa pamamagitan ng tamang pamamahinga kapag napapagod, pag-inom ng gatas, pagkain ng mga masustansiyang pagkain, regular na pag-eehersisyo, pagpapanatiling malinis ng katawan, at iba pa. Maaaring maging sanhi ng karamdaman ang kapabayaan at hindi pag-aalaga sa sarili.

Bukod sa sarili ay dapat mo ring pahalagahan ang iyong kapuwa dahil katulad mo, siya ay nilikha rin ng Diyos. Maipakikita mo ang pagpapahalaga sa iyong kapuwa sa pamamagitan ng pagmamalasakit sa kanila. Ang pagtulong sa kapuwa sa oras ng pangangailangan, pagdamay sa kanila kapag may problema o sa panahon ng kalungkutan, pagbabahagi ng iyong biyaya sa mga kapus-palad o biktima ng kalamidad tulad ng bagyo, lindol, at baha ay ilan lamang sa mga kilos na nagpapakita nito. Ang pagpapaalala rin sa kanila na pag-ingatan ang kanilang kalusugan at buhay ay pagpaparamdam ng pagmamalasakit at pagmamahal sa kapuwa.

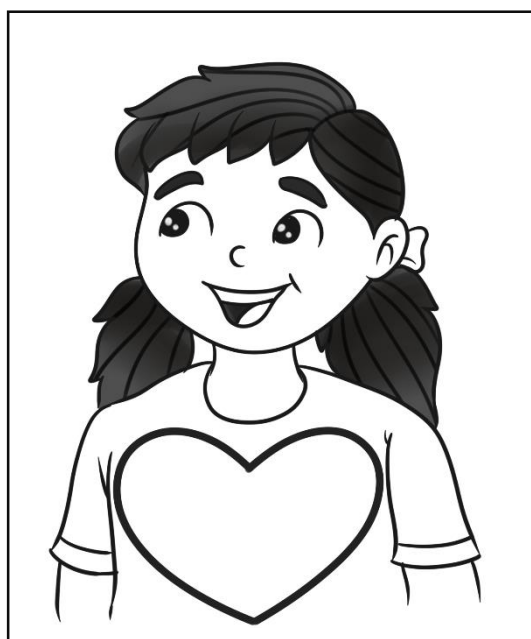
Kinalulugdan ng Diyos ang taong may pagpapahalaga sa buhay na ipinagkaloob Niya – ang iyong sarili at kapuwa-tao. Ang pagpapahalaga sa sarili at kapuwa-tao ay patunay ng pagmamahal at paggalang sa Diyos na may likha nito.



Pagyamanin

Gawain 1

Nakatala sa ibaba ang halimbawa ng mga gawaing ginagawa para sa pagpapahalaga sa sarili. Alin dito ang iyong mga ginagawa? Piliin at isulat ang kaugnay na bilang sa loob ng puso.



1

Kumakain ako ng prutas at gulay.

2

Gumagamit ako ng kapote o payong kapag umuulan.

3

Madalas ako mag-ehersisyo.

4

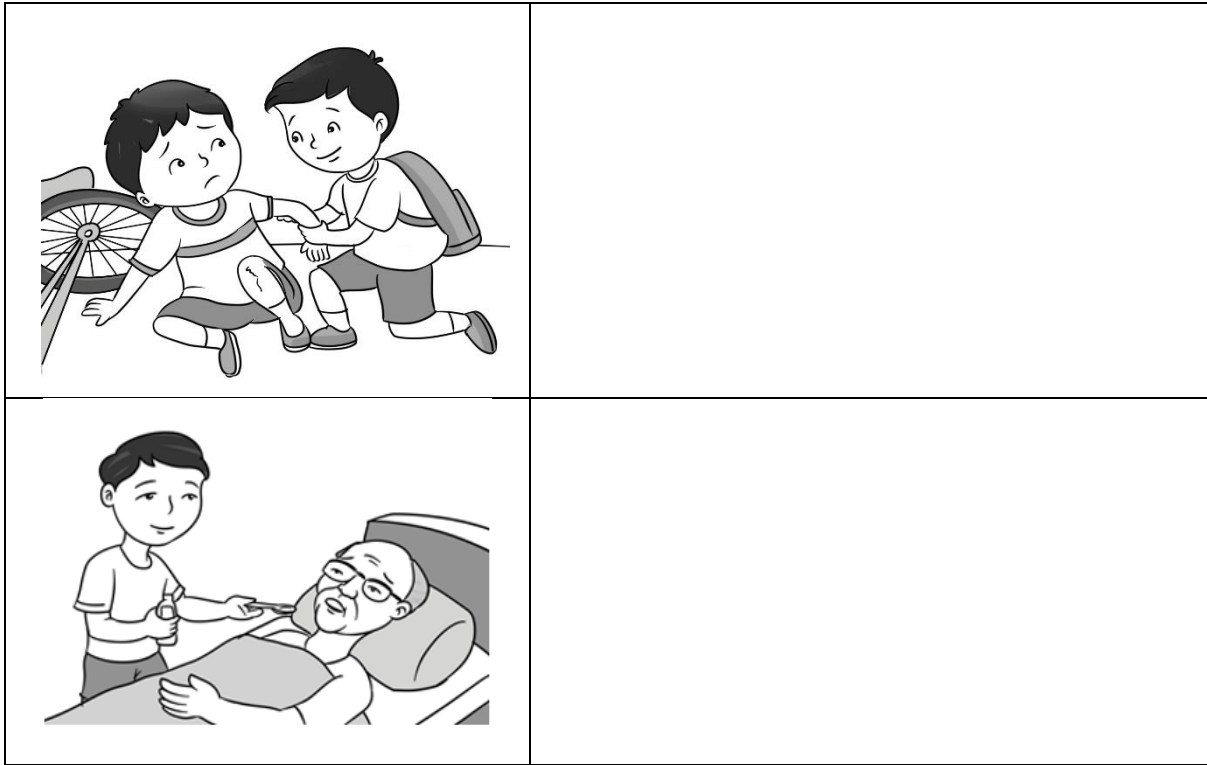
Hindi ako naglalaro sa labas ng bahay kapag umuulan.

- | | |
|---|--|
| 5 | Naliligo ako araw-araw. |
| 6 | Nagsisipilyo ako ng ngipin pagkatapos kumain. |
| 7 | Natutulog ako nang maaga at iniwasang mapuyat. |
| 8 | Naghuhugas ako ng kamay bago at pagkatapos kumain. |

Gawain 2

Tingnan ang mga larawan. Isulat kung paano ipinakikita ang pagpapahalaga sa kapuwa.



Isaisip

Bakit dapat mong pahalagahan ang iyong sarili at ang iyong kapuwa? Dugtungan ang mga pahayag upang mabuo ito.

Dapat kong pahalagahan ang aking buhay sapagkat

Dapat kong pahalagahan ang buhay ng aking kapuwa
sapagkat_____



Isagawa

Magbigay ng sampung tiyak na mga gawain na magpapakita
ng pagpapahalaga sa sariling buhay at sa buhay ng kapuwa.

Sarili	Kapuwa
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.



Tayahin

Iguhit ang ☺ kung ang pahayag ay nagpapakita ng pagpapahalaga sa sarili o kapuwa, at ☹ naman kung hindi.

- ___ 1. Pagmamahal sa buhay na kaloob ng Diyos.
- ___ 2. Pagkain ng masustansyang pagkain upang hindi magkasakit.
- ___ 3. Hindi pag-aalaga sa mga may sakit.
- ___ 4. Pag-alok sa mga kaibigan na kumain ng *junkfoods*.
- ___ 5. Paglilinis ng katawan araw-araw.
- ___ 6. Pagdamay sa kapuwang may karamdaman.
- ___ 7. Pagpipintas sa kaklaseng punit ang suot na uniporme.
- ___ 8. Pagbabahagi ng pagkain sa kapitbhay na kapus sa buhay.
- ___ 9. Pagbibigay ng mga lumang damit sa mga taong kapus-palad.
- ___ 10. Pagdarasal sa Diyos upang magpasalamat sa buhay na kaloob Niya.



Karagdagag Gawain

A. Pagsusuring Pansarili. Gaano kadalas mo naipapakita ang pagpapahalaga sa iyong sarili at kapuwa. Lagyan ng **tsek (✓)** ang hanay ng iyong sagot. Maging matapat sa pagsagot sa bawat bilang. Gawin ito sa sagutang papel.

Ginagawa ko ba ang mga ito?	Palagi	Minsan	Hindi
1. Nagpapasalamat ako sa Diyos sa buhay na ipinagkaloob sa akin.			
2. Inaalalayan ko ang kaibigan kong maysakit.			
3. Tinitiyak kong malinis ang aking katawan araw-araw.			
4. Ipinaaalala ko sa kapuwa na alagaan ang kalusugan.			
5. Pinipili ko ang mga masusustansyang pagkaing tulad ng gulay at prutas.			

B. Bilangin ang dami ng mga gawain na may sagot na palagi, minsan, at hindi ginagawa. Isulat ang sagot mo sa talahanayan na nasa ibaba.

SAGOT	Bilang
Palagi	
Minsan	
Hindi	

Kilalanin ang iyong sarili batay sa naging resulta ng iyong sagot.

Palagi	Resulta
Apat o limang puntos	Mahusay na napahahalagahan ang sarili at kapuwa
Dalawa o tatlong puntos	Hindi gaanong napahahalagahan ang sarili at kapuwa
Wala o isang puntos lamang	Hindi napapahalagahan ang sarili at kapuwa. Kailangang sikaping mapahalagahan ang sarili at kapuwa

Matapos mong matutunan ang nakapaloob sa modyul na ito, inaasahan kong palagi mong gagawin ang mga kilos na nagpapakita ng pagpapahalaga sa iyong buhay at buhay ng iyong kapuwa.

Handa ka na sa susunod na modyul! Binabati kita.



Susi sa Pagwawasto

Subukin			
1. X	6. ✓		
2. X	7. X		
3. X	8. ✓		
4. ✓	9. ✓		
5. ✓	10. X		
Balikan			
1. X	6. ☆		
2. ☆	7. X		
3. X	8. ☆		
4. ☆	9. X		
5. ☆	10. ☆		
Tuklasin			
1. Gumagamit ng hand sanitizer o alcohol			
2. Hindi lumalabas ng bahay.			
3-5 Maaaring iba-iba ang sagot ng mag-aaral			
Payamanin			
Gawain 1			
Maaaring iba-iba ang sagot ng mag-aaral			
Gawain 2			
Maaaring iba-iba ang sagot ng mag-aaral			
Isaisip			
Maaaring magkakaiba-iba ang sagot ng mag-aaral			
Isagawa			
Maaaring iba-iba ang sagot ng mag-aaral			

Pagtataya

1. ☹️

2. ☹️

3. ☹️

4. ☹️

5. ☹️

6. ☹️

7. ☹️

8. ☹️

9. ☹️

10. ☹️

Karagdagang Gawain

Maaaring magkakaiba-iba ang sagot ng mga mag-aaral.

Sanggunian:

K to 12 grade 4 learner's material in Esp (q1-q4). (2015, 7). Share and Discover Knowledge on SlideShare. <https://www.slideshare.net/lhoralight/k-to-12-grade-4-learners-material-in-esp-q1q4>

(n.d.). Victory - Honor God. Make Disciples. | Victory exists to honor God and establish Christ-centered, Spirit-empowered, socially-responsible churches, and campus ministries in every nation. https://victory.org.ph/download/the_story_of_us/The_Story_of_Us_Week_01_Filipino.pdf

Holland, K. (n.d.). *Personal hygiene: Benefits, creating a routine, in kids, and more.* Healthline. <https://www.healthline.com/health/personal-hygiene#for-kids>

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 * blr.lrp@deped.gov.ph