

7

Lingguhang Aralin sa Values Education

Quarter 1
Aralin

2

GOVERNMENT PROPERTY
NOT FOR SALE

Ang materyal na eto ay inilaan lamang para sa paggamit ng mga guro na kalahok sa implementasyon ng MATATAG K - 10 na kurikulum sa taong panuruang 2024-2025. Layunin nitong mailahad ang nilalaman ng kurikulum, pamantayan, at mga kasanayang dapat malinang sa mga aralin. Ang anomang walang pahintulot na pagpapalathala, pamamahagi, pagmomodipika, at paggamit ay mahigpit na ipinagbabawal at may karampatang legal na katumbas na aksiyon.

Ang mga nahiram na nilalaman na kasama sa materyales na ito ay pag-aari ng mga may karapatang-sipi. Ginawa ang lahat upang malaman ang pinagmulan at makahingi ng permiso na magamit ang mga ito mula sa nagmamay-ari ng karapatang-sipi. Ang mga tagapaglathala at pangkat ng tagabuo ay walang anomang karapatan sa pagmamay-ari para sa mga ito.

Mga Tagabuo Manunulat: • Jingle P. Cuevas (Benguet State University) Tagasuri: • Amabel T. Siason (West Visayas State University) Mga Tagapamahala Philippine Normal University Research Institute for Teacher Quality SiMERR National Research Centre
--

Ang bawat pag-iingat ay ginawa upang masigurado ang katiyakan ng mga impormasyong nakapaloob sa materyales na ito. Para sa mga katanungan o fdbak, maaaring sumulat o tumawag sa Tanggapan ng Direktor ng Bureau of Learning Resources sa mga numero ng telepono (02) 8634-1072 and 8631-6922 o mag-email sa blr.od@deped.gov.ph

GOVERNMENT PROPERTY
NOT FOR SALE

VALUES EDUCATION / KUWARTER 3 / BAITANG 7

I. NILALAMAN NG KURIKULUM, PAMANTAYAN, AT MGA KASANAYAN SA ARALIN	
A. Mga Pamantayang Pangnilalaman	Natututuhan ng mag-aaral ang pag-unawa sa pagpapatawad at pakikipagkasundo sa kapuwa.
B. Mga Pamantayan sa Pagganap	Naisasagawa ng mag-aaral ang mga sariling kilos ng pagpapatawad at pakikipagkasundo sa kapuwa upang malinang ang pagiging mapagpakumbaba.
C. Mga Kasanayan at Layuning Pampagkatuto	Nakapagsasanay sa pagiging mapagpakumbaba sa pamamagitan ng sariling kilos ng pagpapatawad at pakikipagkasundo sa kapuwa. a. Natutukoy ang mga kilos na nagpapakita ng pagpapatawad at pakikipagkasundo sa kapuwa. b. Nahihinuha na ang pagpapatawad at pakikipagkasundo sa kapuwa ay nakatutulong sa pagbuo ng sarili at nasirang ugnayan sa pamilya at kapuwa kung isinasagawa nang may kababaang-loob. c. Nailalapat ang mga sariling kilos ng pagpapatawad at pakikipagkasundo sa kapuwa.
C. Nilalaman	Pagpapatawad at Pakikipagsundo sa Kapuwa a. Mga Kilos ng Pagpapatawad at Pakikipagsundo sa Kapuwa b. Kahalagahan ng Pagpapatawad at Pakikipagsundo sa Kapuwa na may Kababaang-loob c. Mga Sariling Kilos ng Pagpapatawad at Pakikipagsundo sa Kapuwa
D. Lilinanging Pagpapahalaga	Mapagkumbaba (<i>Humility</i>)
E. Integrasyon	Benepisyong Pangkalusugan (hal.: <i>mental health</i>)

II. BATAYANG SANGGUNIAN SA PAGKATUTO	
Admin. (2021, August 22). How Cherry Pie Picache was able to forgive her mother's killer. <i>The Summit Express</i>. https://www.thesummitexpress.com/2021/08/cherry-pie-picache-forgiveness.html Beard, R. (n.d.). Tagalog/Pilipino Tongue twisters. In 2005 <i>Lexiteria</i>. https://www.alphadictionary.com/fun/tongue-twisters/tagalog-pilipino-tongue-twisters.html Bible Gateway (n.d.). Ang Alibughang Anak. https://www.biblegateway.com/passage/?search=Lucas%2015%3A11-32&version=SND Bible Gateway (n.d.). Ang Talinghaga ng Aliping Hindi Nagpapatawad. https://www.biblegateway.com/passage/?search=Mateo+18%3A21-35&version=FSV	

Chris Orji. (2023, April 18). *Reconciliation - God's priority* || Dr. Myles Munroe [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=DjAc5rr3Cys>

Forgiveness Counselling Guide. (n.d.). Dallas Baptist University Counseling Center. https://www.dbu.edu/counseling-center/_documents/forgiveness.pdf

Forgiveness Lesson Resource Ideas & Activities (Come Follow Me Families, LDS Primary). (n.d.). LDS Primary Printables. <https://ldsprimaryprintables.com/forgiving-lesson-ideas>

Hastings, P. (2023, September 21). #30 *Forgiving My Kidnappers - Gracia Burnham — compelled podcast*. Compelled Podcast. <https://compelledpodcast.com/episodes/gracia-burnham>

REACH forgiveness (2014, December 3). WVTF. <https://www.wvtf.org/2014-12-03/reach-forgiveness>

Sabbath School (n.d.). Ang Magkapatid na Esau at Jacob: <https://sabbath-school.adventech.io/tl/2022-02/10/03-monday-nagtagpoang-magkapatid>

The Master's University. (2022, August 25). *The Danger of Unforgiveness - The Master's University*. https://www.masters.edu/thinking_blog/the-danger-of-unforgiveness/

Widower forges friendship with man in crash that killed wife, unborn baby. (2014, February 3). TODAY.com. <https://www.today.com/news/man-crash-killed-woman-forges-friendship-her-widower-2D12044681>

World Health Organization [WHO], (2022, June 17). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Mga sanggunian ng larawan:

- Cuevas, J. & Cuevas, W. (2024). Tulay ng Pakikipagkasundo [Digital drawing]. Benguet State University.

III. MGA HAKBANG SA PAGTUTURO AT PAGKATUTO		MGA TALA sa GURO
A. Pagkuha ng Dating Kaalaman	UNANG ARAW	
	1. Maikling Balik-aral Tulong-Dunong Maghanap ng kapareha. Ipagpalagay na lumiban sa klase noong nakaraang araw ang kapareha. Ibahagi sa kaniya nang malinaw ang sagot sa mga katanungan. a. Ano ang pagkakaiba ng talino, talento, at hilig? b. Ano-ano ang mga paraan ng pagpapaunlad sa talino, talento, at hilig? c. Bakit mahalagang tuklasin at paunlarin ang mga kakayahang ito kaagapay ang kapuwa?	

B. Paglalahad ng Layunin	I. Paglinang sa Kahalagahan sa Pagkatuto sa Aralin Paligsahan: Talas ng Dila at Isipan Bumuo ng limang pangkat. Ipinunin sa bawat pangkat ang mga hugis pusong nasulatan ng pangalan at ilalagay sa maliit na kahon. Bubunot ang bawat pangkat ng isang <i>tongue twister</i> at sa loob ng tatlong (3) minuto, isasaulo ito ng lahat ng kasapi. Pagkatapos ng tatlong (3) minuto, bubunot ang guro ng apat na pangalan sa bawat kahon na siyang kakatawan sa pangkat. Tatlong (3) beses sabay-sabay na bibigkasin ng mga kinatawan ang <i>tongue twister</i> na nabunot ng kanilang pangkat. Kung may isang nagkamali sa pagbigkas, uulitin ang <i>tongue twister</i> hanggang ito ay mabigkas nang tama. May itatalagang tagatala ng oras. Ang may pinakamaikling oras ang siyang mananalò. Halimbawa ng mga <i>tongue twisters</i>: A. Palakang Kabkab, kumakalabukab; kakakalabukab pa lamang, kumakalabukab na naman. B. Usong-usong isang salo-salong nagsisiusyosohan ang mga aso sa asosasyon sa Ascuzena. C. Kakakanan lang sa kangkungan sa may kakahuyan si Ken Ken habang kumakain ng kakaibang kakanin kahapon. D. Pinaputi ni Tepiterio ang pitong puting putong patong patong. Itanong ang mga sumusunod: 1. Sa mga naging kinatwan, naging madali ba o mahirap ang pagbigkas nang mabuti sa <i>tongue twister</i>? Ano ang posibleng nakahadlang o nakapagpadali sa maayos na pagbigkas? 2. Sa mga tagamasid, ano ang inyong naramdaman, naisip, o reaksiyon tuwing may nagkakamali sa inyong mga kapangkat? Ano ang inyong sinabi sa mga kinatawan pagbalik nila sa inyong pangkat? 3. Sa mga nagkamali sa pagbigkas, ano ang inyong naramdaman, naisip, at reaksiyon kapag nagkakamali? Tinanggap ba ninyo na kayo ay nagkamali o nagdahilan? Sa araling ito, matututuhan na ang pagkakamali at pagkakasala ay kaakibat ng ating pang-araw araw na pamumuhay at ang ugaling mapagkumbaba ay mahalaga upang maging maunawain at mapagpatawad sa mga taong nakagagawa sa atin ng mga kamalian o kasalanan. Tatalakayin din dito ang mga kilos na nagpapakita ng pagpatawad at pakikipagkasundo.	Talas ng Dila at Isipan Pagpasok ng mga mag-aaral, magbibigay ng guhit puso ang guro sa bawat mag-aaral at isusulat nila ang kanilang pangalan gamit ang lapis. Maghanda ng limang maliliit na kahon o papel kung saan ilalagay ang hugis puso pagkatapos ng pagpapangkat. Isulat o <i>print</i> ang mga <i>tongue twisters</i> sa isang buong <i>bond paper</i> upang madaling basahin ng mga kinatawan. Maaaring maghanda ang guro ng premyo sa mananalong pangkat. Kung malaki ang klase, maaaring maghanap ng iba pang <i>tongue twisters</i>. Pagkatapos masagot ang mga tanong, ipaunawa sa mga mag-aaral na kailangan ng mahabang pagsasanay upang mabigkas nang maayos at walang kamalian ang mga <i>tongue twisters</i> at gaya sa buhay meron tayong nagagawang kamalian at pagkukulang malaki o maliit na maaring makasakit sa damdamin ng iba. Pagtutugma-tugma Sagot: 1. PAGPAPAKUMBABA: Kalayaan mula sa pagmamataas o kayabangan; Pagkilala sa sariling limitasyon. 2. KUMPISAL: Pagtanggap o pag-ako ng kasalanan 3. PAGPAPATAWAD: Intensiyonal na desisyon para mawala ang sama ng loob at galit. 4. PAGKAKASUNDO: Pagpapanumbalik ng pagkakaisa sa isang relasyon. 5. KALUSUGANG
--	---	--

	II. Paghawan ng Bokabolaryo sa Nilalaman ng Aralin Pagtutugma-tugma. Gawain 1: <i>Tingnan ang worksheet para sa aktibidad na gagawin ng mga mag-aaral</i>	PANGKAISIPAN: Estado ng kagalingan na nagbibigay-daan sa mga tao na makayanan ang mga stress sa buhay, mapagtanto ang kanilang mga kakayahan, matuto nang mabuti at magtrabaho nang maayos, at mag-ambag sa kanilang komunidad
C. Paglinang at Pagpapalalim	Kaugnay na Paksa 1: Mga Kilos ng Pagpapatawad at Pakikipagsundo sa Kapuwa I. Pagproseso ng Pag-unawa Ipaunawa sa mga mag-aaral na ang pagkakamali ng ibang tao, sinasadya man o hindi, ang mga masasakit na salita, panlilinlang, pang-aabuso, at iba pang kilos ay nakakasakit o nakakasugat sa damdamin. Ang mga sugat na ito ay maaaring mag-iwan ng pangmatagalang sama ng loob, pait, at galit — kung minsan ay poot. Kung panghahawakan ang ganitong uri ng sakit ng damdamin, malaki ang magiging epekto nito hindi lang sa katawan at isipan kundi maging sa ispiritwal na aspeto ng pagkatao. Sa pamamagitan ng pagpapatawad, pakikipagkasundo, at pagtanggap ng kapatawaran, ang kapayapaan at pag-asa ay makakamtan. Pagpapatawad. Ito ay isang pasya na may kamalayan upang ilabas ang mga damdamin ng hinanakit o pagnanais na maghiganti laban sa isang taong nanakit sa iyo. Ang pagpapatawad ay kadalasang ibinibigay sa isang taong ayaw patawarin o hindi karapat-dapat ng kapatawaran (<i>Forgiveness Counseling Guide</i>, n.d.). Itanong: Bakit sinasabing ang pagpapatawad ay pagpapalaya sa sarili? Dalawang Uri ng Pagpapatawad 1. Desisyonal na Pagpapatawad. Ito ang pagbuo ng desisyon na huwag panghawakan ang pagkakasala laban sa isang tao, at upang ibalik ang relasyon bago naganap ang pagkakasala. Ang pagpapatawad na ito ay madaling gawin kapag ang mga kaibigan at mahal sa buhay ay nakagagawa ng maliliit na pagkakamali. Halimbawa: pagkalimot sa kaarawan o anibersaryo, pagiging huli sa pagdating 2. Emosyonal na Pagpapatawad. Ito ay mas mahirap ngunit maaari rin itong maging mas malalim at mas matagal. Ang emosyonal na	Pagpapatawad Maaaring magbigay ng karagdagang paliwanag sa kahulugan ng pagpapatawad gaya ng sumusunod: Nangangahulugan ito na hindi mo alintana kung ang nagkasala ay karapat-dapat patawarin o kung nais mong patawarin. Ikaw ay handa na pakawalan ang pagnanasang maghiganti sa taong nanakit sa iyo at magpatuloy na lang sa iyong

	pagpapatawad ay binubuo ng pagbabago ng mga iniisip at nararamdaman sa isang taong nakasakit sa iyo mula sa negatibo (galit, sama ng loob, mapaghiganti) hanggang sa <i>neutral</i> o maging positibo. Ang emosyonal na pagpapatawad ay hindi nangangahulugan na ang masasakit na pagkilos o gawa ng isang tao ay nakalimutan; sa halip, sa paglipas ng panahon, ito ay nagbibigay-daan sa iyo na palitan ng postibong damdamin ang mga negatibong damdamin na nauugnay sa memorya ng mga naganap. Pakikipagkasundo. Ito nangyayari kapag ang emosyonal na pagpapatawad ay naganap na at ang magkabilang panig ay napagkasunduan na muling itayo at ibalik ang kanilang relasyon. Posibleng ganap na patawarin ang isang tao, nang hindi nalilimutan ang pagkakasala o pagpapanumbalik ng relasyon. Ang pagpapatawad ay tungkol sa isang taong nagbibigay ng regalo ng pagpapatawad sa pamamagitan ng pagbabago ng kaniyang sariling mga iniisip at damdamin sa ibang tao. Ang pagkakasundo naman ay tungkol sa dalawang tao na muling nagtatayo ng tiwala at nagbabago ng kanilang mga pag-uugali sa isa't isa upang maibalik ang isang relasyon (<i>Forgiveness Counseling Guide, n.d.</i>). Pagpapakumbaba. Ang pagpapatawad at pagkakasundo ay magagawa kung paiiralin ang pagpapakumbaba. Ito ay isang mahalagang katangian na nagpapahayag ng ating kababaang-loob at pagkilala sa ating mga limitasyon. Ito ay pagtanggap na lahat ng tao ay may kahinaan, na lahat tayo ay nagkakamali, nagkakasala, at walang sinumang matuwid. Ito ay hindi tanda ng kahinaan, kundi ng malasakit sa iba at pagsasabing tayo'y umaasa sa tulong at awa ng Diyos. Ang katotohanang ito ang magpapalaya sa isang tao upang magpatawad. Sabi nga ng isang mangangaral na ang pagpapatawad ay pagbubukas ng pinto upang palayain ang isang tao at sa huli mahihinuha mo na ikaw pala ang tunay na lumaya sa pagkakabilanggo. II. Pinatnubayang Pagsasanay Pagsusuri ng Kuwento Base sa pangkat sa nakaraang gawain, magtalaga ng isang kuwentong susuriin. 1. Ang Alibughang Anak	buhay. Ang kapatawaran ay hindi kailangang tanggapin ng nagkasala o aminin ang nangyari. Ang pagpapatawad ay tungkol sa IYO, sa kalayaan mo. Pagsusuri ng Kuwento Mga <i>link</i> kung saan mababasa ang mga kuwento: 1. Ang Alibughang Anak: https://www.biblegateway.com/passage/?search=Lucas%2015%3A11-32&version=SND 2. Ang Talinghaga ng Aliping Hindi Nagpapatawad: https://www.biblegateway.com/
--	---	---

	2. Ang Talinghaga ng Aliping Hindi Nagpapatawad 3. Ang Magkapatid na Esau at Jacob 4. Ang Lalaking Balo na Nakipagkaibigan sa Nakasagasa sa Kaniyang Asawa at Anak 5. Ang Pagpapatawad ni Cherry Pie Picache sa Pumaslang sa Kaniyang Ina Ipasagot ang sumusunod na mga tanong: 1. Paano ipinakita ng mga tauhan ang pagpapatawad? 2. Ano ang naging epekto ng pagpapatawad sa nagpatawad at sa nagkasala? 3. Paano naapektuhan ang relasyon ng nagpatawad sa nagkasala? 4. Madali ba o mahirap para sa inyo ang magpatawad? Ipaliwanag ang sagot. 5. Sa iyong personal na karanasan, paano mo ipinapakita ang iyong pagpapatawad sa mga taong nagkasala sa iyo? III. Paglalapat at Pag-uugnay Isipin ang pagkakataong nakagawa ka ng pagkakamali o kasalanan sa kapamilya o kaibigan? Ano ang iyong ginawa upang mapatawad ka nila? IKALAWANG ARAW Kaugnay na Paksa 2: Kahalagahan ng Pagpapatawad at Pakikipagsundo sa Kapuwa ng may Kababaang-loob I. Pagproseso ng Pag-unawa Itanong: Naniniwala ba kayo na ang pagpapatawad ay nakabubuti sa pisikal at mental na kalusugan ng tao? Ipaliwanag ang sagot. Ang pagpapatawad at pakikipagkasundo ay mahalagang aspekto ng pagpapalago ng isang tao. Sa pagpapatawad, nagbibigay tayo ng paumanhin sa mga taong nagkasala sa atin at nagpapakita ng kabutihan ng loob. Sa pamamagitan nito, nakatutulong tayo sa pagpapalaya ng sarili natin mula sa sama ng loob, galit, at iba pang negatibong emosyon. Sa kabilang banda, ang pakikipagkasundo ay nagbibigay-daan sa pagkakaroon ng positibong relasyon sa iba. Sa pamamagitan ng pakikipagkasundo, nabubuo ang	passage/?search=Mateo+18%3A21-35&version=FSV 3. Ang Magkapatid na Esau at Jacob: https://sabbath-school.adventist.org/tl/2022-02/10/03-monday-nagtagpo-ang-magkapatid 4. Ang Lalaking Balo na Nakipagkaibigan sa Nakasagasa sa Kaniyang Asawa at Anak: https://www.today.com/news/man-crash-killed-woman-forges-friendship-her-widower-2D12044681 5. Ang Pagpapatawad ni Cherry Pie Picache sa Pumaslang sa Kaniyang Ina https://www.thesummitexpress.com/2021/08/cherry-pie-picache-forgiveness.html Kung nais ng isahang gawain, bigyan ang mag-aaral ng kalayaan na pumili ng isang kuwento ng pagpapatawad na nabasa o napanood.
--	--	--

	pagtitiwala at pagpapalagayang-loob sa isa't isa. Mahalaga rin ang pagpapatawad at pakikipagkasundo sa pagpapalago ng isang komunidad. Sa pamamagitan ng pagpapatawad at pakikipagkasundo, nabubuo ang pagkakaisa at pagkakapatiran sa loob ng isang komunidad. Ang kababaang-loob ay pagiging bukas sa pagkakamali at pagtanggap na tayo rin ay hindi perpekto. Ito ay pagiging handa na humingi ng tawad at magpatawad nang walang pag-aalinlangan. Sa kababaang-loob, nagiging mas malapit tayo sa ating kapuwa at mas nagiging mapagmalasakit sa kanilang damdamin. Sa pagpapatawad at pakikipagkasundo na may kababaang-loob, nagiging mas maligaya tayo at nagkakaroon tayo ng mas matibay na ugnayan sa pamilya at kapuwa. Sa kabilang dako, ang hindi pagpapatawad ay maaring magdulot ng pagkabugnutin, <i>stress</i>, at kabigatan sa damdamin. Ito ay maaring makaapekto rin sa <i>mental health</i>. Ayon sa World Health Organization (2022), isa sa mga salik na nakaaapekto sa kalusugan ng isipan ay ang sosyal at sikolohikal na aspekto ng pagkatao. Ang hindi pagpapatawad ay maaaring magdulot ng negatibong epekto sa kalusugan ng isang tao. Ayon sa mga pag-aaral, ang hindi pagpapatawad ay maaaring magdulot ng <i>stress</i>, galit, at depresyon. Ang mga ito ay maaaring magdulot ng iba't ibang mga sakit sa katawan tulad ng sakit sa puso, kanser, at iba pang mga sakit sa kalusugan. Sa kabilang banda, ang pagpapatawad ay maaaring magdulot ng positibong epekto sa kalusugan ng isang tao. Ayon sa mga pag-aaral, ang pagpapatawad ay maaaring magdulot ng pagbaba ng <i>stress</i>, pagtaas ng antas ng kaligayahan, at pagpapabuti ng kalusugan ng puso. Sa kabuuan, mahalaga ang pagpapatawad hindi lamang sa kalusugan ng isang tao kundi pati na rin sa kaniyang buong pagkatao. II. Pinatnubayang Pagsasanay Sako ng Bato, Pasanin Mo 1. Mag-iisip ang mga mag-aaral ng taong nagkasala o nakagawa ng pagkakamali sa kanila at kung gaano kalaki o kabigat ang kanilang kasalanan o kamalian. 2. Gawin ang parehong hakbang sa mga taong kanilang naisip na nagawan ng pagkakasala o pagkakamali. 3. Palabasin ang mga mag-aaral upang mamulot ng dalawang (2) bato na katumbas ng laki at bigat ng kasalanan o kamalian na kanilang naisip.	Sako ng Bato, Pasanin Mo Sa gawaing ito, ipaliwanag na may mga pagkakataon na nagagalit tayo at gustong gumanti sa nagawang kamalian o kasalanan ng iba at madalas dinadala natin ito sa ating puso dahil mahirap o ayaw nating magpatawad. Imulat ang isipan ng mga mag-aaral na ang hindi
--	--	--

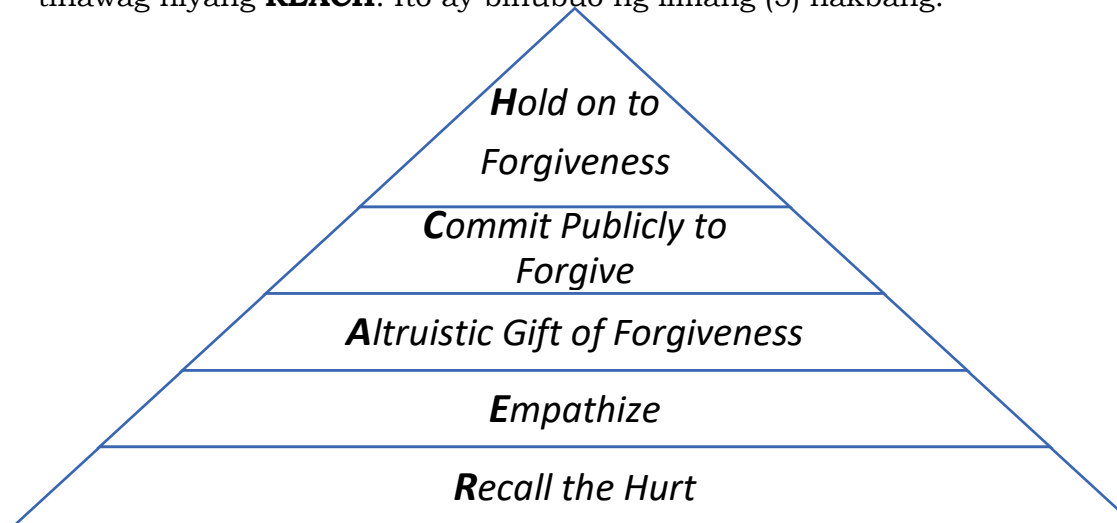
	4. Pagbalik ng mga mag-aaral, gamit ang <i>marker</i>, ipasulat sa pinulot na bato ang kanilang naisip na kamalian o kasalanan. Ilagay ang mga ito sa isang sako o bag. 5. Salitang ipabuhat sa balikat ang sako ng bato at ipagawa sa bawat bubuhat ng sako ang sumusunod: ▪ Kamayan ang kaibigan ▪ Pumalakpak ▪ Yakapin ang pinakamatalik na kaibigan Mga pamprosesong tanong: 1. Ano ang naramdaman o naisip ninyo habang pumapalakpak o niyayakap ang kaibigan habang pasan ang sako? 2. Para sa'yo, ano ang sinisimbolo ng mga bato sa sako? 3. Mahirap ba o madali sa'yo ang magpatawad? Ipaliwanag ang sagot. 4. Paano nakakaapekto sa relasyon ang mga bigatin sa kalooban? 5. Anong aral ang mapupulot sa gawaing ito? III. Paglalapat at Pag-uugnay Sumulat ng sanaysay na sumasalamain sa kahalagahan ng pagpapatawad at pakikipagkasundo. Rubrik para sa Pagsulat ng Sanaysay I. Nilalaman (40 puntos) • Paksa at Layunin (10 puntos): ○ Malinaw at kongkretong pagtalima sa paksa. ○ Malinaw na paglalahad ng layunin ng sanaysay. • Introduksiyon (10 puntos): ○ Makabuluhang pambungad na talata o pang-aakit ng atensiyon ng mambabasa. ○ Maayos na pagkakalahad ng layunin. • Katawan ng Sanaysay (15 puntos): ○ Maayos na pagkakalahad ng mga ideya. ○ Magandang pagkakasunod-sunod ng mga ideya at mga pangungusap. • Kongklusyon (5 puntos):	pagpapatawad ay parang pagbubuhat ng mabigat na bato sa balikat at ito ay nakakaapekto sa maayos na pakikipagkapuwa at sa kalusugan ng isip at katawan. Maaring magdagdag ng ipapagawa sa mga mag-aaral habang buhat ang sako na may lamang mga bato.
--	---	---

	○ Maikli ngunit makabuluhang pagtatapos na nagbibigay ng kabuoang pag-iisip sa sanaysay. II. Wika at Estilo (30 puntos) ● Wika (15 puntos): ○ Malinaw at tamang gamit ng wika. ○ Maayos na paggamit ng bokabularyo. ● Estilo (15 puntos): ○ May kakaibang estilo sa pagsulat. ○ Maayos na pagkakapili ng mga salita at estruktura ng pangungusap. III. Organisasyon at Estruktura (20 puntos) ● Organisasyon (10 puntos): ○ Maayos na pagkakasunod-sunod ng mga bahagi ng sanaysay. ○ Maliwanag na transisyon mula sa bawat bahagi. ● Estruktura (10 puntos): ○ Maayos na pagkakagamit ng simbolo, bilang, o <i>bullet points</i> kung kinakailangan. ○ Maayos na paglalahad ng mga ideya. IV. Teknikal na Aspekto (10 puntos) ● Ortograpiya at Gramatika (5 puntos): ○ Maliit na bilang ng mga pagkakamali sa ortograpiya. ○ Maliwanag na pag-unawa sa gramatika. ● Pormat (5 puntos): ○ Tamang pagsunod sa pormat ng sanaysay (hal.: paggamit ng Times New Roman, 12pt, 1.5 o double spacing, etc.). Kabuoang Puntos: 100 IKATLONG ARAW Kaugnay na Paksa 3: Pagsasabuhay ng Sariling Kilos ng Pagpapatawad at Pakikipagsundo sa Kapuwa
--	---

I. Pagproseso ng Pag-unawa

Kilos ng Pagpapatawad at Pakikipagkasundo

Walang sinoman ang perpekto dito sa mundo. Lahat ng tao ay nagkakamali at nakagagawa ng mga kilos na nakakasakit sa damdamin ng iba, kaya't bilang isang nilalang ng Diyos, tungkulin nating magpatawad sa iba gaya ng pagpapatawad ng Diyos sa atin sa ating mga nagawang kasalanan sa Kaniya. Ito ay para maging maayos din ang ating relasyon sa mga taong nakapaligid sa atin. Madalas, nahihirapan tayong magpatawad sa iba dahil hindi natin alam kung paano ito gagawin. Si Everett Worthington, isang eksperto sa larangan ng pagpapatawad ay lumikha ng modelo ng pagpapatawad na tinawag niyang **REACH**. Ito ay binubuo ng limang (5) hakbang.



Ang **R** ay para sa *recall*. Ito ang pag-alala sa kaganapan nang obhektibo at pagkilala sa mga naramdamang sakit at galit kaakibat ng pangyayari. Ang **E** ay para sa *empathize*. Ito ay ang pag-unawa sa nangyari mula sa pananaw ng taong nagkasala. Unawain ang mga kaganapang posibleng kinakaharap ng nagkasala noong nagawa niya ang kasalanan o pagkakamali. Ang **A** ay para sa *altruistic* na regalo ng pagpapatawad. Ito ay ang pagpili na ihandog sa nagkasala ang kaloob na pagpapatawad. Ito man ay nararapat, hinihingi o hindi ng nagkasala. Ang pagpapatawad ay hindi tungkol sa nagkasala, ngunit tungkol sa pagpiling palayain ang nagkasala mula sa iyong galit at sakit. Alalahanin ang isang pagkakataon na nakasakit ka ng ibang tao at

*Link para sa karagdagang detalye ng **REACH Model of Forgiveness**: <https://www.wvtf.org/2014-12-03/reach-forgiveness>*

	pinatawad. Pagkatapos, ialay ang regalong ito sa taong nagkasala sa iyo. Ang pagpapatawad na ibinigay ng Diyos sa tao ay ang pinakamagandang regalo na natanggap natin. Hindi nararapat para sa makasalanang nilalang pero ipinagkaloob Niya pa rin. Ang C ay para sa <i>commitment</i> o pangako sa iyong sarili na magpatawad na alam ng publiko. Ito ay pagsasabi sa kapamilya, kaibigan, at iba pa na pinapatawad mo na ang nagkasala. Makatutulong itong paalalahanan ka at panindigan ang desisyon. Halimbawa, sumulat ng liham ng kapatawaran (ipapadala mo man ito o hindi), sumulat sa isang <i>journal</i>, sabihin sa isang pinagkakatiwalaang kaibigan, o kung magagawa mo, sabihin sa taong nagkasala sa iyo. Ang H ay para sa <i>hold on</i> o paghawak sa pagpapatawad. Ito ang paninindigan at pagtayo sa desisyon na magpatawad, maramdaman man muli ang sakit o galit. Ang pagpapatawad ay hindi paglimot. Ang mga alaala ng pagkakamali at damdamin ay lalabas muli. Paalalahanan ang iyong sarili na nagpasya kang magpatawad. Sa pakikipagkasundo naman, itanong sa sarili ang dalawang katanungan: 1. Nais ko ba talagang makipagkasundo sa taong nakasakit sa akin? May mga pagkakataong mas makabubuting wakasan na lang ang relasyon kesa balikan ito dahil maaaring mas masaya at payapa ang buhay kung wala ito. Maaari ring ayaw na ng kabilang panig o hindi pa handa sa pakikipagkasundo. 2. Ligtas at makabubuti ba para sa akin na ipagkasundo ang relasyong ito? Kung ang taong nanakit sa'yo ay hindi ligtas kasama (tulad ng isang indibidwal na emosyonal, pasalita, o pisikal na mapang-abuso) o puwedeng magdulot ng hindi malusog na pag-iisip, damdamin, at pag-uugali sa iyong buhay, maaaring ang pakikipagkasundo ay hindi matalinong desisyon. Ang pagkakasundo ay nangangailangan na ang magkabilang panig ay handang baguhin ang kanilang mga pag-uugali sa isa't isa at muling buoin ang tiwala. Kung ang taong nanakit sa iyo ay hindi payag o hindi kayang gumawa sa proseso ng pagkakasundo, maaaring mas matalinong desisyon ang magpatawad lang at magpatuloy na sa kaniya-kaniyang huhay. Kung napagdesisyunang makipagkasundo, maaaring gamitin ang modelo na ito. Isiping nasa magkabilang panig ng tulay at parehong handang gawin ang bawat hakbang ng pakikipagkasundo. Habang nagpapatuloy kayo sa	
--	--	--

proseso ng pagkakasundo, kayo ay humahakbang patungo sa isa't isa at magtatagpo sa ikalimang hakbang.



1. **Manindigan.** Ito ang unang hakbang ng pagkakasundo, kung saan ang magkabilang panig ay parehong naninindigan na makikipagkasundo sa isa't isa
2. **Magpasya.** Ang dalawang panig ay dapat magpasya kung, paano, at bakit nila nais na maayos ang relasyon. Ito ang unang hakbang tungo sa pagkakasundo.
3. **Pag-usapan.** Sa puntong ito, kailangang pag-usapan ng magkabilang panig ang tungkol sa mga paglabag na nagawa nila laban sa isa't isa. Maaaring parehong maramdaman ng dalawa na sila ang biktima at ang nagkamali ay ang isa. Sa pamamagitan ng mahinahong pagsasalita at may pagpapakumbaba, tapat, at lantarang pagpapahayag ng kanilang mga hinanakit, maaaring patawarin ang isa't isa at magpatuloy sa susunod na hakbang.
4. **Paglilinis/Pag-alis ng mga nakakasira.** Sa puntong ito ng proseso, kailangan ng magkabilang panig na mangako sa "pag-detox" ng relasyon sa pamamagitan ng pag-aalis ng mga negatibong gawi ng pakikipag-ugnayan sa isa't isa (pagiging mapanuri, dependsiba, makasarili, mapagmataas, atbp.) at negatibo o nakakasakit na pag-uugali tungo sa isa't isa at magtakda ng malinaw na mga inaasahan para sa magiging anyo ng bagong nabuong relasyon.
5. **Pagtalaga ng sarili.** Pagkatapos ng mga naunang hakbang, kailangang parehong itataga ang sarili sa pagbuo ng relasyon sa pamamagitan ng pag-unawa sa damdamin ng isa't-isa, pagbawas sa mga negatibong emosyon o nakakasakit na salita, at pagpapalago ng positibong emosyon.

	II. Pinatnubayang Pagsasanay Pagsusuri ng Kuwento Gawain 2: Tingnan ang worksheet para sa aktibidad na gagawin ng mga mag-aaral IKAAPAT NA ARAW III. Paglalapat at Pag-uugnay Personal na Kilos ng Pagpapatawad Gawain 3: Tingnan ang worksheet para sa aktibidad na gagawin ng mga mag-aaral	Pagpapatawad sa Aking Mga Kidnappers - Gracia Burnham https://compelledpodcast.com/episodes/gracia-burnham
C. Paglalahat	1. Pabaong Pagkatuto 1. Paano nakatutulong ang pagpapakumbaba sa pagpapatawad at pakikipagkasundo? 2. Bakit mahalagang magpatawad at makipagkasundo? 2. Pagninilay sa Pagkatuto 1. Paano nakakaapekto ang pagpapatawad sa relasyon mo sa iyong pamilya at pamayanan? 2. Ano ang personal na kahulugan ng pagpapakumbaba sa'yo? 3. Ang pagpapatawad at pakikipagkasundo ba ay isang hamon para sa'yo?	

IV. EBALWAYSON NG PAGKATUTO: PAGTATAYA AT PAGNINILAY		MGA TALA sa GURO
A. Pagtataya	Pagsusulit Isulat ang TAMA kung wasto ang isinasaad ng pangungusap, MALI naman kung taliwas. _____ 1. Ang tunay na nagpapatawad ay nakikipagkasundo. _____ 2. Nangyayari ang pakikipagkasundo kung may emosyonal na pagpapatawad. _____ 3. Ang pakikipagkasundo ay nag-uumpisa sa paninindigan na aayusin ang relasyon sa taong nagkasala. _____ 4. Ang pagpapatawad ay hindi tungkol sa nagkasala, ngunit tungkol sa pagpiling palayain ang nagkasala mula sa iyong galit at sakit.	Tamang sagot: 1. Mali 2. Tama 3. Tama 4. Tama 5. Mali

	_____ 5. Ang pagpapatawad ay paglimot upang hindi na muling maramdaman ang sakit o galit. Sagutin ang sumusunod na mga tanong: 1. Ano ang mga hakbang na maaaring gawin ng isang tao upang magpatawad? _____ 2. Paano nakakatulong ang kababaang loob sa pagpapanatili ng mabuting ugnayan? _____ Gawaing Pantahanan/Takdang-Aralin Gawain 3: <i>Tingnan ang worksheet para sa aktibidad na gagawin ng mga mag-aaral</i>			
B. Pagbuo ng Anotasyon	Itala ang naobserhan sa pagtuturo sa alinmang sumusunod na bahagi.	Epektibong Pamamaraan	Problemang Naranasan at Iba pang Usapin	
	<i>Estratehiya</i>			
	<i>Kagamitan</i>			
	<i>Pakikilahok ng mga Mag-aaral</i>			
	<i>At iba pa</i>			
C. Pagninilay	<i>Gabay sa Pagninilay:</i> ▪ <u>Prinsipyo sa pagtuturo</u> <i>Anong prinsipyo at paniniwala ang naging bahagi ng aralin?</i> <i>Bakit kailangang ituro ang pagpapakumbaba sa paraang ginawa ko?</i> ▪ <u>Mag-aaral</u> <i>Anong mga nahinuha ng mga mag-aaral sa tungkulin nilang magpatawad sa mga nagkasala sa kanila?</i> <i>Gaano kalalim ang pag-unawa ng mga mag-aaral sa pagpapakumbaba?</i> ▪ <u>Pagtanaw sa Inaasahan</u> <i>Ano ang aking nagawang kakaiba?</i> <i>Ano ang maaari kong pang gawin upang palakasin ang pagtuturo ng pagpapatawad at pakikipagkasundo?</i>			