



Lingguhang Aralin sa Values Education

Kuwartar 3

Aralin

3

Modelong Banghay-Aralin sa Values Education 7
Kuarter 3: Aralin 3 (Linggo 4)
TP 2024-2025

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:

- James Cesar A. Metiam (Mariano Marcos 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 fidbak, 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

VALUES EDUCATION/ IKATLONG KUWARTER / BAITANG 7

I. NILALAMAN NG KURIKULUM, PAMANTAYAN, AT MGA KASANAYAN SA ARALIN	
A. Mga Pamantayang Pangnilalaman	Natututuhan ng mag-aaral ang pag-unawa sa pakikipagkaibigan.
B. Mga Pamantayan sa Pagganap	Naisasagawa ng mag-aaral ang mga paraan sa pagpapatatag ng pakikipagkaibigan bilang tanda ng pagiging matapat.
C. Mga Kasanayan at Layuning Pampagkatuto	Nakapagsasanay sa pagiging matapat sa pamamagitan ng maayos na pakikipag-ugnayan at bukas na komunikasyon sa kapuwa. - Natutukoy ang mga positibong dulot ng mabuting pakikipagkaibigan. - Nahihinuha na ang pakikipagkaibigan ay nakatutulong sa paghubog ng matatag na sariling pagkakakilanlan, pagpapaunlad ng pagkatao, at mapayapang pakikipag-ugnayan sa kapuwa dahil nabuo ito sa kagustuhang makipag-ugnayan bunga ng pagmamahal. - Naisasakilos ang mga paraan sa pagpapatatag ng pakikipagkaibigan.
D. Lilinanging Pagpapahalaga (Values to be Developed)	Matapat (<i>Honest</i>)
E. Nilalaman	Pakikipagkaibigan - Katapatan: Ugat ng Pakikipagkaibigan - Mga Positibong Dulot ng Mabuting Pakikipagkaibigan - Pagsasakilos ng mga Paraan ng Pagpapatatag ng Pakikipagkaibigan
F. Integrasyon	<i>Interpersonal Neurobiology</i>

II. BATAYANG SANGGUNIAN SA PAGKATUTO

Abrams, Z. (2023). The science of why friendships keep us healthy. American Psychological Association (APA). <https://www.apa.org/monitor/2023/06/cover-story-science-friendship>

American Psychological Association (2023). The Science of Friendship. Monitor on Psychology. <https://www.apa.org/monitor/2023/06/cover-story-science-friendship>

Climb Higher (2020). What is Interpersonal Neurobiology and Why It's Important. Climb Higher. <https://climb.pcc.edu/blog/what-is-interpersonal-neurobiology-and-why-its-important>

Edukasyon Sa Pagpapakatao 8 Modyul para sa Mag-aaral, Unang Edisyon (2013). ISBN: 978-971-9990-80-2

HowStuffWorks (2021). What is Friendship? <https://people.howstuffworks.com/what-is-friendship.htm>

Odell, S. (2022). How friendship affects your brain. TED-Ed. <https://www.youtube.com/watch?v=YmVpwXH4jhA>

Philosiblog (2013). Being Honest Might Not Get You a Lot of Friends, But It Will Always Get You the Right Ones. <https://philosiblog.com/2013/10/17/being-honest-might-not-get-you-a-lot-of-friends-but-it-will-always-get-you-the-right-ones/>

Room for Debate (2013). A True Friend Will Tell You Unpleasant Truths. The New York Times. <https://www.nytimes.com/roomfordebate/2013/08/04/what-to-do-when-a-friend-is-in-a-bad-relationship/a-true-friend-will-tell-you-unpleasant-truths>

Verywell Mind (2022). What Is Maslow's Hierarchy of Needs?. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/what-is-maslows-hierarchy-of-needs-4136760>

Verywell Mind (2023). Loyalty: Characteristics, Benefits, and Drawbacks. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/loyalty-characteristics-benefits-and-drawbacks-5270178>

Villanueva, V. (2018). #ABKD: Ako Bibo Kase Dapat (Alpabeto ng Inobatibo at Makabagong Guro ng Araling Panlipunan, Edukasyon sa Pagpapakatao, at Filipino. VMV Publishing House

Bible Wiki. (w.p.). Solomon [Online image]. <https://bible.fandom.com/wiki/Solomon>

Hiclipart (w.p.). Behavior icon [Online image]. <https://www.hiclipart.com/free-transparent-background-png-clipart-pcwb>

SeekPNG. (w.p.). Bare Tree Clip Art [Online image]. https://www.seekpng.com/ipng/u2e61u2e6a9u2t4_bare-tree-clip-art-free-bare-tree-trunk/

III. MGA HAKBANG SA PAGTUTURO AT PAGKATUTO		MGA TALA sa GURO
A. Pagkuha ng Dating Kaalaman	UNANG ARAW 1. Maikling Balik-aral BUSA-KAALAMAN Hikayatin ang bawat mag-aaral na magbahagi ng kanilang dating kaalaman o karanasan kaugnay sa isang paksa. Sa gawaing ito, ipaunawa sa mag-aaral na	Ito ay isang modelong banghay-aralin lamang. Maaaring baguhin ng guro ang mga gawain na naaayon sa kasanayan na dapat malinang,

	walang maling kasagutan sapagkat ang layunin nito ay marinig ang tinig at opinyon ng bawat isa. Isa-isang ipaskil o ipakita ang mga kaisipan sa pisara. Sa hudyat ng palakpak, inaasahan na tatayo lahat ng mga mag-aaral na gustong magbahagi. Ang mga hindi tumayo ang inaasahang unang magbabahagi ng kanilang opinyon o kaalaman kaugnay sa paksa. Susundan naman nito ng mga mag-aaral na boluntaryong sasagot. Kaisipan: KALUSUGANG PANGKAISIPAN; KUMPISAL; PAGKAKASUNDO; PAGPAPAKUMBABA; PAGPAPATAWAD Ang nakaraang aralin tungkol sa pagpapatawad at pagkakasundo tungo sa paghubog ng kababaang-loob ay nagbigay-diin sa kahalagahan ng pag-alis ng sama ng loob at hinanakit, gayundin ang pagkilala sa ating sariling mga kapintasan at pagiging bukas sa mga pananaw at damdamin ng iba. Ang mga aral ng pagpapatawad at pagpapakumbaba ay gumaganap ng mahahalagang papel sa pagpapaunlad ng makabuluhan at pangmatagalang mga koneksiyon tungo sa malalim at tapat na pakikipagkapuwa at pagkakaibigan. Sa bagong aralin, palalawakin natin ang inyong pang-unawa at kasanayan sa pagbuo at pagpapaunlad ng kaugnayan sa kapuwa sa pamamagitan ng pakikipagkaibigan. Ang unang hakbang tungo dito ay ang pagkukusa ng mga kilos na magbibigay-daan upang mas makilala mo pa ang iyong kapuwa. Sa susunod na gawain, subukan nating gawin ito. Gabay na kasagutan: 1. Kalusugang Pangkaisipan: Estado ng kagalingan na nagbibigay-daan sa mga tao na makayanan ang mga <i>stress</i> sa buhay, mapagtanto ang kanilang mga kakayahan, matuto nang mabuti, magtrabaho nang maayos, at mag-ambag sa kanilang komunidad 2. Kumpisal: Pagtanggap o pag-ako ng kasalanan 3. Pagkakasundo: Pagpapanumbalik ng pagkakaisa sa isang relasyon 4. Pagpapakumbaba: Kalayaan mula sa pagmamataas o kayabangan; Pagkilala sa sariling limitasyon 5. Pagpapatawad: Intensiyonal na desisyon para mawala ang sama ng loob at galit	sa kakayahan ng kaniyang mag-aaral, at sa oras na nakalaan sa aralin. BUSA-KAALAMAN Sa gawaing ito, inaasahan na ang bawat isa ay mabibigyan ng pagkakataong makapagbahagi ng kanilang kaalaman o opinyon. Pagkatapos marinig ang kanilang kaalaman o opinyon. Ibahagi ang wastong kasagutan sa pamamagitan ng pagkuha ng konteksto mula sa kanilang mga tugon. Pagkatapos ay iproseso ang naging damdamin ng bawat mag-aaral sa gawain.
B. Paglalahad ng Layunin	I. Paglinang sa Kahalagahan sa Pagkatuto sa Aralin HANAP-KAPAREHA II. Paghawan ng Bokabularyo sa Nilalaman ng Aralin	Gawain 1: <i>Tingnan ang worksheet para sa aktibidad na gagawin ng mga mag-aaral</i>

	Ipakita ang mga salita sa mag-aaral at tanungin sila tungkol sa kanilang mga nalalaman o nauunawaan sa mga ito. KATAPATAN PAKIKIPAGKAIBIGAN KAPUWA Paghawan ng Bokabolaryo Mahalagang maunawaan ng mga mag-aaral ang mga kahulugan ng mga salitang may kaugnayan sa aralin. Inaasahang sagot: 1. Ang katapatan ay ang kalidad ng pagiging tapat at totoo sa lahat ng oras at sa lahat ng bagay. 2. Ang pakikipagkaibigan ay ang proseso ng pagbuo at pagpapalalim ng ugnayan sa ibang tao, kung saan nagaganap ang pagbibigay at pagtanggap ng suporta, pag-unawa, at pagmamahal. 3. Ang kapuwa ay tumutukoy sa ibang tao o sa ating kapuwa nilalang. Ito ay naglalaman ng kahulugan ng pagiging magkatulad o magkatugma, na nagdudulot ng pangangailangan ng respeto, pang-unawa, at pagmamahalan sa isa't isa.	Hanap-Kapareha: Kung hindi pantay ang bilang ng klase, maaaring magkaroon ng tatlong kasapi sa isang grupo upang lahat ay makiisa.
C. Paglinang at Pagpapalalim	Kaugnay na Paksa 1: Katapatan: Ugat ng Pakikipagkaibigan 1. Pagproseso ng Pag-unawa Tanungin ang mag-aaral kung ano ang kanilang pagkakaunawa sa sinabi na ito ni John Lennon: <i>Ang pagsasabi nang totoo ay maaaring hindi makakakuha ng maraming kaibigan, ngunit ito ay laging magdudulot sa iyo ng tamang mga kaibigan.</i> Ang kasabihang ito ay nagpapakahulugan ng pagpapahalaga sa katapatan sa pakikipagkaibigan. Ipinapahayag nito na ang pagiging tapat ay maaaring maging sanhi ng pagkawala ng ilang kaibigan sapagkat ang pagsasabi ng totoo ay maaaring makasakit sa iba. Ngunit, ang tunay na mga kaibigan ay handang tanggapin ang katotohanan na bukas sa kanilang kalooban at sila'y mananatiling iyong kaibigan. Ayon din sa isinulat ni Haring Solomon, mahigit 3,000 taon na ang lumipas, "<i>Ang mga sugat o payo ng isang tapat na kaibigan, bagama't maaaring makasakit, ay may layuning makatulong o magbigay ng tamang gabay. Ang mga halik o pagsisinungaling ng isang kaaway ay maaaring mukhang kaaya-aya ngunit</i>"	Bakit mahalaga ang katapatan?

	<i>nagdadala ng mapanlinlang na layunin.</i>" Ang kasabihang ito ay nagbibigay-diin sa halaga ng tapat na komunikasyon at pagtutulungan sa pagitan ng mga tunay na kaibigan, at nagpapahayag ng ideya na ang mga tamang payo, kahit masakit, ay mas makabubuti sa huli kaysa sa mga maling pagpapahalaga mula sa mga hindi tapat na tao. Sa halip, nais nating mapaligiran ng mga taong maaari nating pagkatiwalaan, kahit na sa makatarungan na paraan lamang. Ang katapatan ay maaaring makapagdulong ng hindi maganda ngunit ito ay hindi maiiwasan. Sa larangan ng pagkakaibigan, ang katapatan ay bumubuo ng isang dinakikitang kasunduan, isang pangako sa pagitan ng mga puso na nagpapatibay ng ugnayan nang may integridad. Ito ay isang pangako na harapin ang anomang hamon ng sama-sama, nang walang pagpapanggap o maskarang kadalasang isinusuwat natin para tayo'y maging katangga-tanggap sa mundo. Ito ay nagiging isang salamin na nagpapakita sa atin hindi lamang kung sino tayo kundi kung sino ang nais nating maging—kasama ang mga kaibigan na iginagalang ang katapatan maging sa kanilang sarili. Ang katapatan ay isang napakahalagang katangian sa ating buhay dahil ito ay isa sa mga paraan kung paano ka hinuhusgahan ng mga tao batay sa kung sino ka. Ito ay ang pinakamahalaga ngunit pinakamahirap na aspekto na maaari mong maibahagi sa isang pagkakaibigan. Kung ang mga tao sa paligid mo ay alam na hindi ka tapat, mahirap kang makahanap ng mabubuting kaibigan na handang tumulong sa iyo sa hinaharap. Ang katapatan ay nangangahulugang may integridad at katuwiran. Ito ay isang birtud sa sarili na hinahanap ng lahat. Ang katapatan ay naipakikita sa kilos at gawa. Sa katapatan nag-uugat ang pagkakaibigan. Mga Uri ng Pagkakaibigan Sa pilosopiya ni Aristotle, isinasaad niya ang tatlong uri ng pagkakaibigan, na nagbibigay-diin sa iba't ibang mga motibasyon at layunin ng pagsasama-sama ng mga tao. Ang bawat uri ng pagkakaibigan ay naglalarawan ng iba't ibang aspekto ng ugnayan ng mga tao; mula sa pangunahing layunin ng kapakinabangan hanggang sa mas mataas na adhikain ng kabutihan at moral na pag-unlad. 1. Pagkakaibigang Nakabatay sa Pangangailangan (<i>Friendship of Utility</i>):	Itanong ito sa klase bilang pagninilay habang tinatalakay ang paksa. Mga Uri ng Pagkakaibigan Mainam na magbigay pa ng mas maraming halimbawa nang sa gayon mas lubusang maunawaan ng mga mag-aaral ang tatlong uri ng pakikipagkaibigan.
--	---	---

	○ Ito ay ang uri ng pagkakaibigan kung saan ang mga tao ay nagkakaroon ng kaibigan dahil sa kapakinabangan na maaaring makuha sa bawat isa. ○ Halimbawa, ang isang tao ay maaaring magkaroon ng kaibigan sa trabaho o paaralan dahil sa kagandahan ng pakikipag-ugnayan ay nagdudulot ng kapakinabangan. ○ Subalit, ang ganitong uri ng pagkakaibigan ay maaaring mawala kapag nag-iba ang situwasyon o hindi na handa ang isa na magbigay ng tulong. 2. Pagkakaibigang Nakabatay sa Pansariling Kasiyahan (<i>Friendship of Pleasure</i>): ○ Ito ay ang uri ng pagkakaibigan kung saan ang mga tao ay nagiging kaibigan dahil sa kasayahan o kasiyahan na nadarama kapag magkasama sila. ○ Halimbawa, ang mga kaibigan na naaaliw na magkasama sa mga paboritong gawain o hilig, tulad ng isports, sining, o iba pang aktibidad na nagdudulot ng kasayahan. ○ Ito'y mas mataas kaysa sa unang uri, ngunit maaaring mawala kapag nawala ang kasiyahan o nagkaroon ng pagbabago sa mga katangiang nagbibigay ng ligaya. 3. Pagkakaibigan na Nakabatay sa Kabutihan (<i>Friendship of the Good</i>): ○ Ito ay ang pinakamataas na uri ng pagkakaibigan ayon kay Aristotle. Ang pagkakaibigang ito ay itinatag sa pagpapahalaga sa kabutihan at moral na pag-unlad ng isa't isa. ○ Ang mga kaibigan sa uri ng ito ay nagtutulungan at nagtitiwala sa bawat isa para sa kanilang moral na pag-unlad. ○ Ang uri ng pagkakaibigan na ito ay mas matatag at pangmatagalan kaysa sa iba pang uri dahil ito ay nakabatay sa mga halaga at karakter ng mga kaibigan. 2. Pinatnubayang Pagsasanay ANTAS NG KATAPATAN 3. Paglalapat at Pag-uugnay Katapatan Tsek! IKALAWANG ARAW Kaugnay na Paksa 2: Mga Positibong Dulot ng Mabuting Pakikipagkaibigan 1. Pagproseso ng Pag-unawa Ang pagkakaibigan ay hindi lamang simpleng koneksiyon; ito'y isang tulay patungo sa mas malalim na pang-unawa sa sarili, sa kapuwa, at sa mas malawak na perspektiba ng buhay. Nagiging pangunahing gabay ito sa harap ng mga	Gawain 2: Tingnan ang worksheet para sa aktibidad na gagawin ng mga mag-aaral Gawain 3: Tingnan ang worksheet para sa aktibidad na gagawin ng mga mag-aaral
--	---	---

	hamon ng buhay, naglalakbay tungo sa pag-usbong ng personal na pagkakakilanlan. Itanong sa mga mag-aaral: Ano ang impluwensiya ng iyong mga kaibigan sa iyo? Ang pagkakaibigan ay isang makapangyarihang ugnayan na nagbubukas ng pinto sa maraming positibong aspekto ng ating pagkatao, at ito'y ipinakikita sa aklat ni Joy Carol (2008) na "<i>The Fabric of Friendship</i>." Narito ang limang dulot ng pakikipagkaibigan sa pagpapaunlad ng ating pagkatao: 1. Mabuting pananaw sa sarili: Ang malusog na ugnayan sa kaibigan ay lumilikha ng positibong pagtingin sa sarili. Ang kakayahang magbahagi ng tagumpay at katangian sa isa't isa ay nagbibigay-lakas sa personal na pagkakakilanlan at nagpapalalim sa interpersonal na kasanayan. 2. Kasanayan sa pagiging mabuting tagapakinig: Ang pakikipagkaibigan ay nagtuturo kung paano maging mahusay na tagapakinig. Ito'y nagbubukas ng pinto sa pagiging bukas sa pangangailangan ng iba at nagpapalalim sa pang-unawa sa kanilang mga saloobin. 3. Natutukoy ang tunay na kaibigan: Ang pakikipagkaibigan ang naglalantad kung sino ang tunay na kaibigan sa pamamagitan ng pagtahak sa mga pagsubok. Ito'y nagtuturo kung paano makakahanap ng mga kaibigang handang sumuporta at magmahal sa kabila ng mga pagkukulang. 4. Pagtibayin ang ugnayan sa kabila ng suliranin: Ang mga di-pagkakaintindihan ay maaaring maging oportunidad upang mapatatag ang ugnayan. Ang pagtanggap, tiwala, at respeto ay bumubuo ng matibay na pundasyon para sa pag-unlad ng pagkakaibigan sa kabila ng mga pagsubok. 5. Pagbukas sa bagong pananaw: Ang pagiging bukas sa mga bagong ideya at pananaw mula sa mga kaibigan ay nagdadala ng pag-usbong. Ito'y naglalagay ng liwanag sa iba't ibang aspekto ng buhay, nagpapalawak ng kaalaman, at nagbibigay-daan sa mas malalim na pang-unawa sa iba't ibang perspektiba. Pakikipagkaibigan Tungo sa Paglinang ng Pakikipagkapuwa at Pagtamo ng Mapayapang Lipunan Ang pakikipagkaibigan tungo sa pag-unlad ng pakikipagkapuwa ay naglalarawan ng pangangailangan ng bawat isa na magkaroon ng malalim at makabuluhang ugnayan sa kapuwa. Ito'y hindi lamang nagpapahalaga sa pag-unlad ng indibidwal kundi pati na rin sa kasanayan sa pagtanggap at pagbibigay. Ang pagkakaibigan ay nagsisimula sa pagbibigay at pagtanggap, kung saan ang tao ay natututo maglaan ng oras, pagmamahal, at sakripisyo para sa kaniyang kaibigan. Ito'y nagbubukas ng pinto sa pag-unlad ng pakikipagkapuwa, kung	Antas ng Katapatan Ipaunawa sa mga mag-aaral na ang pagsasanay na ito ay kinakailangang isagawa nang may <i>confidentiality</i> at malawak na pang-unawa. Ito ay isang pagtataya ng pagsasabuhay ng katapatan na mahalagang elemento sa pakikipag-ugnayan sa iba na naglalayong magpatatag ng pagkakaibigan at hindi upang makasira. Ang grapikong representasyon ay hindi kailangang ipakita o ibahagi sa iba. Ang kasagutan sa mga tanong lamang ang ibabahagi sa klase para sa isang makabuluhang diskusyon. Hikayatin ang mga mag-aaral na maging masining sa paggawa ng kanilang grapikong representasyon. Pagproseso ng Pag-unawa (Kaugnay na Paksa 2) Ang guro ay maghanda para sa makatuwirang pagproseso ng mga kasagutan sa tanong, lalo na kung ang mag-aaral ay magbibigay ng mga negatibong impluwensiya mula sa isang kaibigan. Ipaunawa na ang totoong layunin ng pakikipagkaibigan ay para sa
--	---	--

	saan ang pagmamahal sa iba at ang pagtingin sa kanilang kapakanan ay nagiging prayoridad kaysa sa sariling interes. Ang pagkakaibigan ay itinuturing na isang birtud ayon kay Sto. Tomas de Aquino, na nagpapahalaga sa katarungan at pagbabahagi ng sarili sa kapuwa. Ang tunay na pagkakaibigan, ayon kay Aristotle, ay nangyayari lamang sa pagitan ng mabubuting tao na naghahangad ng malasakit at hindi iniisip ang sariling kapakinabangan. Ito ay isang ugnayan na walang kondisyon at hindi naghihintay ng anomang kapalit. Ang kaibigan ay pinahahalagahan at iniuukit sa puso tulad ng pagpapahalaga sa sarili. Ang pagkakaibigan ay hindi lamang nagbibigay ng kasiyahan sa personal na antas kundi may malaking epekto rin sa lipunan. Ito ang pinakamataas na ekspresyon ng panlipunang kalikasan ng tao at nagiging pundasyon ng anomang lipunan. Ang mabuting pagkakaibigan ay nagbibigay-lakas sa ugnayan ng mag-anak, magkakapatid, mag-asawa, magkakatrabaho, at iba pa. Ito ay nagdudulot ng suporta at inspirasyon sa pag-unlad ng indibidwal at lipunan. Ang mabuting pagkakaibigan ay may malaking impluwensiya sa pagtamo ng kapayapaan at kaayusan sa isang komunidad. Interpersonal Neurobiology: Implikasyon ng Mabuting Pakikipagkaibigan sa Utak ng Tao Si Dr. Dan Siegel, isang pangunahing eksperto sa larangan ng kalusugan ng isip o <i>mental health</i>, ay kilala sa kaniyang mga kontribusyon sa <i>interpersonal neurobiology (IPNB)</i>. Binuo ni Dr. Siegel ang konseptong ito upang pagtuklasan at maunawaan kung paano nag-uugnayan ang ating kaisipan, emosyon, at katawan sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa iba. Inilalarawan ng <i>interpersonal neurobiology</i> kung paano umuunlad at gumagana ang utak, katawan, isipan, at paano sila nagbabago sa konteksto ng pakikipag-ugnayan natin sa ibang tao sa ating buhay. Ang pag-unawa sa <i>neuroscience</i> (siyentipikong pag-aaral ng utak at <i>nervous system</i>) na nagbibigay ng pundasyon sa karamihan ng ating kaalaman tungkol sa pakikipag-ugnayan ng tao ay nagbibigay ng matibay na basehan para sa pag-unawa sa isa't isa at pagpapabuti ng mga hindi magandang ugnayan. Pinaninindigan ng IPNB na ang mental at emosyonal na pagbabago ay nangyayari sa pamamagitan ng kamalayan sa sarili at mapagsuporta at mapangalagang ugnayan (<i>supportive and nurturing relationship</i>). Maaari kang maging matatas sa "wika" ng emosyonal na koneksiyon, baguhin ang iyong mga nakagawian na hindi nakatutulong sa pagpapalago ng ugnayan, at bumuo ng malusog na relasyon. Samakatuwid, ito	pagtataguyod ng mabuting pakikipag-ugnayan sa kapuwa. Interpersonal Neurobiology: Ano ang Implikasyon ng Mabuting Pakikipagkaibigan sa Utak ng Tao Para sa karagdagang kaalaman tungkol sa paksang ito, pumunta sa mga link na ito: <i>How Friendship Affects Your Brain:</i> https://www.youtube.com/watch?v=YmVpwXH4jhA Z <i>The Science of Why Friendships Keep Us Healthy:</i> https://www.apa.org/monitor/2023/06/cover-story-science-friendship
--	--	--

	ang siyentipikong basehan na ang pakikipagkaibigan ay may kabutihang naidudulot sa paglago ng ating <i>brain functioning</i> at mental na kalusugan. Ang sikolohikal na pananaliksik mula sa buong mundo ay nagpapakita na ang mabuting pakikipagkaibigan ay isa sa mga pinakamaaasahang <i>predictors</i> ng isang mahaba, malusog, at kasiya-siyang buhay (Abrams, 2023). 1. Pinatnubayang Pagsasanay Pulseras ng Pagkakaibigan Ang gawaing ito ay naglalayong hikayatin ang mga mag-aaral na isalaysay ang mga positibong aspekto ng pakikipagkaibigan sa pamamagitan ng pagbibigay ng iba't ibang kulay ng <i>yarn</i> o lubid na ginawang pulseras (<i>bracelet</i>). Ang bawat kulay ay magiging simbolo ng iba't ibang katangian ng mabuting pakikipagkaibigan. Pula: Tanda ng Pagmamahal. Ang kulay na pula ay maaaring magsalaysay ng malasakit, pagmamahal, o mainit na pagkakaibigan. Dilaw: Tanda ng Kasiyahan. Ito ay maaaring pagbibigay ng katuwaan, saya at galak. Berde: Tanda ng Suporta. Ang kulay na berde ay nagpapahayag ng pangakong laging handang magbigay ng suporta at tumayo sa oras ng pangangailangan. Asul: Tanda ng Pag-unawa. Ang kulay na asul ay naglalarawan ng kakayahang makinig at maunawaan ang damdamin ng iba. Puti: Tanda ng Integridad. Ipinapahayag nito ang hangaring maging tapat sa lahat ng aspekto ng pakikipagkaibigan, at ang pangako na manatili sa katapatan sa lahat ng pagkakataon. Mga gabay na katanungan para sa talakayan: - Ano ang iyong naramdaman habang ibinibigay mo ang pulseras sa iyong mga kaibigan? - Ano ang naging reaksiyon mo nang tanggapin ang pulseras na iyong ibinigay? - Ano ang iyong naramdaman ng makatanggap ka ng pulseras mula sa iyong mga kaibigan? - Sa iyong palagay, anong kulay ng pulseras ang pinakagusto mo at bakit? - Ano ang mga bagay na napagtanto mo patungkol sa sarili mo o sa inyong pagsasamahan pagkatapos ng gawain? 2. Paglalapat at Pag-uugnay Liham Pangkaibigan	Pulseras ng Pagkakaibigan Ipaunawa sa mga mag-aaral kung ano ang pinapakahulugan ng bawat kulay. Kapag mayroong mga hindi nakatanggap ng pulseras, ang guro ang magbibigay sa kanila nang sa gayon maramdaman ng bawat isa na sila ay kabilang at hindi iba sa lahat. Gawain 4: Tingnan ang worksheet para sa aktibidad na gagawin ng mga mag-aaral Liham Pangkaibigan Kung kakapusin sa oras, maaari itong gawing takdang-aralin.
--	--	---

IKATLONG ARAW

Kaugnay na Paksa 3: Pagsasakilos ng mga Paraan ng Pagpapatatag ng Pakikipagkaibigan

1. Pagproseso ng Pag-unawa

Itanong sa mga mag-aaral:

- *May mga ginagawa ka ba para sa iyong mga kaibigan na hindi naman nila hinihingi? Ibahagi.*
- *Bakit mo ito ginagawa?*

Ang pangagalaga sa pagkakaibigan ay isang boluntaryo at may kamalayang pagsisikap dahil ito ay nangangailangan ng aktibong pamumuhunan ng oras, lakas, at mga damdamin upang mabuo, mapanatili, at palakasin ang ugnayan sa pagitan ng mga indibidwal. Kung wala ang sinasadyang pagsisikap na ito, ang pagkakaibigan ay maaaring mapabayaang at maaaring hindi umunlad. Sa pagtalima sa pagsasakilos ng mga paraan ng pagpapatatag ng pakikipagkaibigan, tatalakayin natin ang mga pangunahing bahagi ng tunay na pagkakaibigan na hango sa aklat nina James at Savary na "*The Heart of Friendship*" (1976). Ang mga pagsusuri na ito ay magbibigay-liwanag sa mga pangunahing aspekto ng pagkakaibigan at kung paanong maaaring maunawaan ang mga ito sa iba't ibang konteksto ng buhay.

1. **Presensiya:** Sa pagbuo ng pagkakaibigan, mahalaga ang regular na pagtatagpo at personal na presensiya. Ang totoong kasiyahan ay nakakamtan sa mga oras ng pagkakasama, at mas naiintindihan ang kaibigan sa mga panahon ng pangangailangan.
2. **Paggawa ng Bagay Nang Magkasama:** Ang paggawa ng mga aktibidad nang magkasama ay nagbubukas ng daan sa mas malalim na pag-unawa sa isa't isa. Ang pagkakaroon ng komon na interes, tulad ng paboritong aktibidad, ay nagbibigay ng pundasyon sa masusing pagkakaibigan.
3. **Pag-aalaga:** Ang tunay na pag-aalaga ay nangangahulugang suportahan ang pag-unlad ng kaibigan nang hindi ito ginagamit para sa sariling kapakinabangan. Ito ay nagsisilbing halimbawa ng mainit na pagtanggap at pangangalaga.
4. **Katapatan:** Ang katapatan sa pagkakaibigan ay naglalaman ng pagpapahalaga sa pribadong buhay ng isa't isa. Mahalaga ang matapat na komunikasyon para maipahayag ang tunay na damdamin nang hindi nasasaktan ang kaibigan.

	5. Pag-aalaga ng Lihim at Katapatan: Ang pagiging tapat sa lihim at loyal sa isa't isa ay nagpapalakas sa tiwala sa pagitan ng magkaibigan. Ito ay nagpapatibay sa ugnayan, at nagbibigay-daan sa masigla at pangmatagalang pagkakaibigan. 6. Pag-unawa: Ang pag-unawa ay isang mahalagang aspekto ng pagkakaibigan. Ito ay nangangailangan ng masusing pakikinig at malasakit sa damdamin ng kaibigan. Ang pag-unawa ay nagbubuklod ng mas malalim na ugnayan at nagpapalalim ng pagkakaibigan. Ang mga ito ay mga pangunahing salik ng isang matibay na pagkakaibigan. Mahalaga na ang mga ito'y isaalang-alang at isabuhay upang magtagumpay sa pagbuo ng pangmatagalang pagkakaibigan. Ang proseso ng pagbuo ng pagkakaibigan ay hindi madali. Ito ay may kasamang mga pagsubok at mga suliranin, at mahirap mapanatili ang matibay na pagkakaibigan. 2. Pinatnubayang Pagsasanay Friendship Collage IKAAPAT NA ARAW 3. Paglalapat at Pag-uugnay Friendship Board: Pangako Ko sa Aking Kaibigan Ang layunin ng aktibidad na ito ay hikayatin ang bawat mag-aaral na mag-isip ng mga pangako o <i>commitments</i> na nais nilang itakda para sa kanilang mga kaibigan. Ang mga pangakong ito ay maglalaman ng mga aspekto ng pagpapakita ng suporta, pag-unawa, at pag-aalaga sa bawat isa. Mga Hakbang: 1. Ipaliwanag na ang layunin ng gawain ay paglikha ng "<i>friendship board</i>" kung saan ipapakita ng bawat isa ang kanilang mga pangako o <i>commitments</i> sa kanilang mga kaibigan. 2. Hikayatin ang bawat mag-aaral na mag-isip ng hindi bababa sa tatlong (3) pangako para sa kanilang mga kaibigan. Ang mga ito ay dapat na mula sa puso at naglalaman ng mga aspekto ng pagkakaroon ng matatag na pagkakaibigan. 3. Ibigay ang mga materyales tulad ng papel, <i>marker</i>, at iba pa para sa bawat mag-aaral. Hayaan silang isulat ang kanilang mga pangako. 4. Ihanda ang isang <i>bulletin board</i> kung saan ididikit ng bawat mag-aaral ang kanilang mga pangako. Maaari ring mag-<i>improvise</i> ang guro ng didikitan na	Gawain 5: Tingnan ang worksheet para sa aktibidad na gagawin ng mga mag-aaral
--	---	---

	gawa sa <i>illustration board</i> na ikakabit sa pisara o dingding. Magkaroon ng espasyo para sa bawat isa upang maiayos ito. Hinihikayat na gumamit ng mga kagamitang nasa lokalidad: baryo, bayan, lalawigan, o rehiyon 5. Bigyan ang bawat mag-aaral ng pagkakataon na ipaliwanag ang kahalagahan ng kanilang mga pangako sa harap ng klase at kung ano ang nais nilang maiparating sa kanilang mga kaibigan.	
D. Paglalahat	1. Pabaong Pagkatuto A. Punan ang hinihingi ng bawat kahon. <pre> graph TD A[KATAPATAN] --> B[Epekto sa Pakikipagkaibigan] B --> C[] B --> D[] </pre> B. Kung Ano ang Puno Siyang Bunga: Magbigay ng bunga ng mabuting pakikipagkaibigan sa paghubog ng matatag na sariling pagkakakilanlan, pagpapaunlad ng pagkatao, at mapayapang pakikipag-ugnayan sa kapuwa.	Ang mag-aaral ay maaaring magdagdag ng mga kahon na paglalagyan ng mga sagot kung kinakailangan. Ang mag-aaral ay maaaring magdagdag ng mga kahon na paglalagyan ng mga sagot kung kinakailangan.

	Mabuting Pakikipagkaibigan 2. Pagninilay sa Pagkatuto Isulat ang mahahalagang aral o pangyayari na iyong natutuhan o naranasan sa araling ito sa pamamagitan ng pagbuo ng sumusunod na mga pahayag. <i>Mabuti akong kaibigan dahil...</i> <i>Upang mas mapalago ko pa ang aking ugnayan sa aking mga kaibigan kailangan na...</i>	
--	--	--

IV. EBALWASYON NG PAGKATUTO: PAGTATAYA AT PAGNINILAY		MGA TALA sa GURO
E. Pagtataya	1. Pagsusulit Tama o Mali: Bilugan ang "T" kung Tama ang pahayag at "M" kung Mali. (1 puntos bawat tanong) [T/M] Ang katapatan ay nagiging isang salamin na nagpapakita kung sino ang nais nating maging. [T/M] Ang katapatan ay isang napakahalagang katangian sa buhay dahil ito ay hindi maaaring maibahagi sa isang pagkakaibigan. [T/M] Ang isang tunay at tapat na kaibigan ay pinapatawad at pinagtatakpan ang kasalanan ng kaibigan. [T/M] Ang mga tapat na kaibigan ay nagbibigay-inspirasyon at nag-uudyok sa isa't isa na maging mabuti, at nagbibigay ng kumpiyansa sa pamamagitan ng pagtitiwala sa isa't isa.	Sagot: - T - M - M - T - T - M - T - T - T - T - T

	5. [T/M] Ang katapatan ay nagpapakita ng katuwiran at integridad sa isang tao. 6. [T/M] Ang pakikipagkaibigang nakabatay sa pangangailangan ay mas matatag at pangmatagalan kaysa sa iba pang uri dahil ito ay nakabatay sa mga halaga at karakter ng mga kaibigan. 7. [T/M] Ang pagkakaibigang nakabatay sa pansariling kasiyahan ay maaaring mawala kapag nawala ang kasiyahan o nagkaroon ng pagbabago sa mga katangiang nagbibigay ng ligaya. 8. [T/M] Ang pagkakaibigang nakabatay sa kabutihan ay nagtutulungan at nagtitiwala sa bawat isa para sa kanilang moral na pag-unlad. 9. [T/M] Ang pakikipagkaibigan ay nagbubukas ng pinto sa mas malalim na pang-unawa sa sarili. 10.[T/M] Ang tunay na pagkakaibigan, ayon kay Aristotle, ay nangyayari lamang sa pagitan ng mabubuting tao na naghahangad ng malasakit. 11.[T/M] Ang pagkakaibigan ay nagbibigay ng suporta at inspirasyon sa pag-unlad ng indibidwal at lipunan. 12.[T/M] Sa pagbuo ng pagkakaibigan, ang regular na pagtatagpo at personal na presensiya ay isang mahalagang aspekto. 13.[T/M] Ang tunay na pag-aalaga ay nangangahulugang suportahan ang pag-unlad ng kaibigan kahit ito ay ginagamit para sa sariling kapakinabangan. 14.[T/M] Ang katapatan sa pagkakaibigan ay naglalaman ng pagpapahalaga sa pribadong buhay ng isa't isa. 15.[T/M] Ang pag-aalaga ng lihim at katapatan ay nagpapalakas sa tiwala sa pagitan ng magkaibigan.			12.T 13.M 14.T 15.T
F. Pagbuo ng Anotasyon	Itala ang naobserbahan 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>			

G. Pagninilay	<i>Gabay sa Pagninilay:</i> ▪ <u>Prinsipyo sa pagtuturo</u> <i>Anong prinsipyo at paniniwala ang naging bahagi ng ginawa sa aralin?</i> <i>Bakit dapat ituro ang aralin sa paraang aking ginawa?</i> ▪ <u>Mag-aaral</u> <i>Anong gampanin ng mga mag-aaral sa aralin?</i> <i>Ano at paano natuto ang mga mag-aaral?</i> ▪ <u>Pagtanaw sa Inaasahan</u> <i>Ano ang aking nagawang kakaiba?</i> <i>Ano ang maaari kong pang gawin sa susunod?</i>	
----------------------	---	--