Senior High School

Modelong Banghay-Aralin sa Mabisang Komunikasyon

Kuwarter 1

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

Modelong Banghay-Aralin sa Mabisang Komunikasyon
Kuwarter: 1 : Bilang ng Araw: 2

Ang materyal na ito ay inilaan lamang para sa paggamit ng mga guro na kalahok sa pilot implementation ng *Strengthened Senior High School Curriculum*. Layunin nito na tumulong sa paghahatid ng mga nilalaman, pamantayan, at kasanayang pampagkatuto ng kurikulum. Ang anumang hindi awtorisadong pagkopya, pamamahagi, pagbabago, o paggamit ng materyal na ito labas sa itinakdang saklaw ay mahigpit na ipinagbabawal at maaaring magresulta sa angkop na mga legal na hakbang at kaparusahan.

Ang mga akda na ginamit sa materyal na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahinulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga bumuo ng materyales ang karapatang-aring iyon.

Bumuo sa Pagsusulat ng Banghay-Aralin
Manunulat : Anna Lou G. Edillon
Rehiyon XI- Sangay ng Davao del Norte
Holden V. Nueva
Rehiyon IX – Sangay ng Zamboanga del Norte
Tagasuri ng Nilalaman: Mark Anthony Artis
Derick Dale Mendoza
Shiela Berin
Tagasuri ng Wika: Dr. Jayson D. Petras
Consultant: Dr.Jayson D. Petras
Learning Area Specialist: Jefferson V. Petras

Bureau of Learning Delivery
Bureau of Curriculum Development
Bureau of Learning Resources

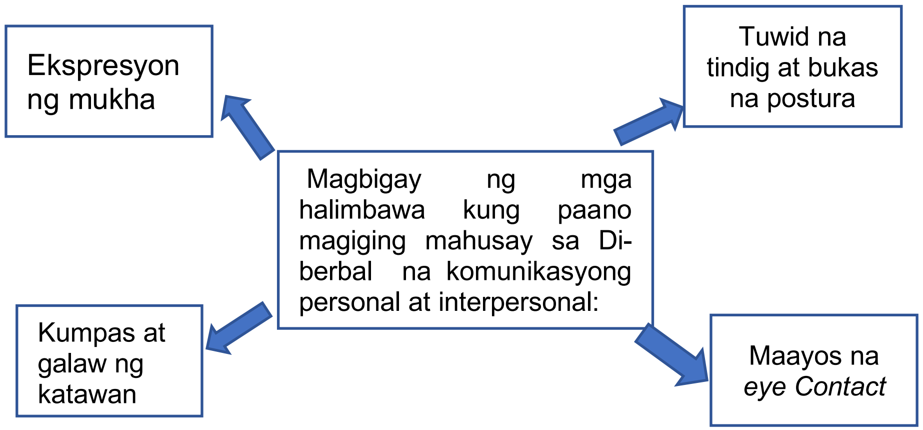
Pinagsikapang tiyakin ang kawastuhan ng mga impormasyon na nasa materyal na ito. Para sa katanungan o puna, maaaring sumulat o tumawag sa Tanggapan ng Direktor ng Bureau of Learning Resources sa pamamagitan ng pagtawag sa mga numero ng telepono (02) 8634-1072 at 8631-6922 o sa pamamagitan ng email sa blr.od.@deped.gov.ph

MODELONG BANGHAY-ARALIN NG YUNIT			
Asignatura	Mabisang Komunikasyon	**Baitang**	11
Semestre	Unang Semestre	**Kuwarter**	Una
Manunulat	**Anna Lou G. Edillon**-SDO Davao del Norte,RXI / **HOLDEN V. NUEVA –** SDO Zamboanga del Norte		

I. LAYUNIN ***(Pagtukoy sa mga Layunin)***	
PAMANTAYANG PANGNILALAMAN	Naipamamalas ng mga mag-aaral ang mabisang komunikasyon sa personal at interpersonal na konteksto sa anyong pasalita, pasulat, at multimodal; nauunawaan nilang ang mga padron ng interaksyon ay naiaangkop at kolaboratibo; at ang pagkakaroon ng tiwala, emosyonal na pagtugon, at pag-unawa sa konteksto ay nagpapalalim ng makabuluhang ugnayan. At pakikipagpalagayang loob sa malalim nap ag-unawa sa pinanggagalingan ng kausap.
PAMANTAYAN SA PAGGANAP	Nagagampanan ng mga mag-aaral ang mga tiyak na papel sa mga kontrolado at di-kontroladong personal at interpersonal na sitwasyong komunikatibo; nakalalahok sa komunikasyong intrapersonal, gaya ng pagtatakda ng layunin, pagninilay, at pagsusulat sa talaarawan; nakikibahagi sa malalalim na talakayan tungkol sa mga personal at interpersonal na paksa; nakapagbibigay ng maiikli at mahahabang tugon sa mga tanong kaugnay sa nilalaman at layunin ng usapan at korespondensiya; at nakabubuo ng iba't ibang anyo ng personal at interpersonal na korespondensiya tulad ng liham, *email, text message* o *chat,* at *post* sa *social media*
MGA MUNGKAHING SITWASYONG KOMUNIKATIBO	• Pagpapakilala ng sarili at pagpapakilala ng ibang tao sa iba't ibang uri ng tagpuan (pormal/impormal, online/offline) Pagbibigay ng makabuluhang mensahe sa iba't ibang okasyon Pagpapahayag ng saloobin o nararamdaman nang may pagsasaalang-alang sa damdamin ng iba • Pakikipag-usap nang "puso sa puso" • Pakikilahok sa mga usapang nangangailangan ng aktibong pakikinig at pagkakaroon ng empatiya (hal., pakikiramay at pakikidalamhati, pagbibigay ng eulohiya, atbp.) • Pagsulat ng personal na liham para sa magulang, kaibigan, kamag-anak, at guro gamit ang email • Pagsulat ng Liham-Pakikidalamhati • Pagsulat ng Liham-Pakikiramay • Pagsulat ng dyornal (*travel*, personal, at repleksiyon) tungkol sa mga pangyayari sa buhay

	• Pagsulat ng naganap o hinaing tungkol sa di magandang karanasan • Pagsulat ng *blotter* ng pagrereklamo sa barangay o tanggapan ng pulisya tungkol sa pang aabusong naganap at personal na hinaing o kaso *(Tematikong pagsasalaysay ng mga pangyayari)* • Pagsulat ng mga mensahe sa text, email o pahayag na sulat-kamay para sa layuning personal • Pagpapahayag nang angkop ng mga damdamin at papuri • Paglutas sa mga di-pagkakasundo sa pamamagitan ng magalang na pakikipag-usap • Paglikha ng mga *digital diary* o vlog na nagpapahayag ng mga pansariling karanasan (hal. *reels*, *blogs*, *vlogs*, memes, *video diaries,* atbp.) • Paggamit ng multimedia sa online conversations mga usapang online (hal., *voice notes*, GIFs, *images*, atbp.)
Mga Kasanayang Pampagkatuto	Sa puntong ito, ang mga mag-aaral ay inaasahang bihasa o may angking kaalaman na sa di-berbal na mga estratehiya upang mapahusay ang kalidad ng komunikasyong personal at interpersonal. Nakalalahok sa komunikasyong intrapersonal upang mapagnilayan ang mga natutuhan at karanasan, makapagtakda ng layunin, at makagawa ng *online* na presensiya habang pinoprotektahan ang mga pribadong datos (hal. pagsulat ng talaarawan o dyornal, pagbuo ng *social media profile*) Nakasusuri ng sariling pakikilahok sa komunikasyong personal at interpersonal, na may pagtukoy sa mga kalakasan at mga aspektong nangangailangan ng paglinang upang mapaunlad ang kasanayang komunikatibo.
II. BATAYANG SANGGUNIAN SA PAGKATUTO *(Pagpili ng mga Materyal)*	• Bernales, R. A., M. M. D. Aragon, and B. M. D. Aragon. *Komunikasyon sa Makabagong Panahon*. Mutya Publishing House, Inc., 2016. • Burgoon, Judee K., Laura K. Guerrero, and Kory Floyd. *Nonverbal Communication*. Routledge, 2016. • *Curriculum and Instruction Strand. Curriculum Guide for Senior High School*. Department of Education, n.d., https://www.deped.gov.ph/k-to-12/curriculum-guides/. • Escudero, J. A. B. “Philippine Semantics Research from 1990 to 2023: An Adjusted Scoping Review of Locally Produced Publications.” Unpublished manuscript, 2023. • Guerrero, Laura K., and Kory Floyd. *Nonverbal Communication in Close Relationships*. Routledge, 2006. • Hall, Edward T. *The Hidden Dimension*. Anchor Books, 1966.

	• Knapp, Mark L., and Judith A. Hall. *Nonverbal Communication in Human Interaction.* 7th ed., Wadsworth Cengage Learning, 2010. • Liwanag, Lilia B. "Ang Pag-aaral ng Varayti at Varyasyon ng Wika: Hanguang Balon sa Pagtuturo at Pananaliksik." *The Normal Lights*, vol. 1, no. 1, 2007, pp. 20–34. • Ramos, Jose. *Ang Wika ng Linggwistika.* Rex Book Store, 1985. • Andersen, Peter A. *Nonverbal Communication: Forms and Functions.* 2nd ed., Waveland Press, 2007.
(Kailangang maisagawa ang mga ito sa bawat paksa o kasanayang pampagkatuto)	
III. NILALAMAN *(Pagsasaayos ng Nilalaman)*	Unang Linggo (Una at Ikalawang Araw) **KOMUNIKASYONG INTRAPERSONAL** Ikalawang Linggo (Una at Ikalawang Araw) **KOMUNIKASYONG INTERPERSONAL**
IV. TUNGUHIN *(Pagtatakda ng Malinaw na Tunguhin at Pagsusuri ng mga Gawain)*	**Nakalalahok sa komunikasyong intrapersonal (hal. pagsulat ng talaarawan o dyornal, pagbuo ng *social media profile*) upang mapagnilayan ang mga natutuhan at karanasan, makapagtakda ng layunin, at makagawa ng *online* na presensiya habang pinoprotektahan ang mga pribadong datos.** 1. Natutukoy ang mga kaparaanan sa pakikipagkomunikasyong intrapersonal. 2.Nakapagninilay sa mga pangyayari sa buhay bilang mag-aaral sa anumang social media platform nang may pagpapahalaga sa pribadong datos. 3.Nakapagpapahayag ng sariling karanasan at mga natutuhang aral sa talaarawan o dyornal. **Nakasusuri ng sariling pakikilahok sa komunikasyong personal at interpersonal, na may pagtukoy sa mga kalakasan at mga aspektong nangangailangan ng paglinang upang mapaunlad ang kasanayang komunikatibo.** 1.Nabibigyang-kahulugan ang komunikasyong personal at interpersonal sa konteksto ng pang-araw-araw na ugnayan. 2.Nakapagpapaliwanag ng mga sitwasyong nagpapakita ng epektibong pakikilahok sa komunikasyong personal at interpersonal. 3.Nakasusuri ng sariling pakikilahok sa komunikasyong personal at interpersonal upang matukoy ang mga gawi o asal na nakatutulong sa epektibong pakikipag-ugnayan.

V. PAMAMARAAN (Marapat na may 2-3 gawain sa bawat bahagi)		**TALA SA GURO** *(Panuto sa guro sa kung paano isasakatuparan ang mga gawain.)*
A. Aktuwalisasyon ng Dating Kaalaman	1. Paghango sa Dating Kaalaman Opsiyon 1:**PASS THE PAPER CABBAGE** Magbigay ng mga ideya ukol sa nakalimbag na salita sa loob ng grapikong presentasyon na nakapaloob sa isang paper cabbage.Gagawin ito kasabay ang saliw ng isang awiting "Salamin". Sa oras na titigil ang saliw, sinumang mag-aaral ang may hawak ng *paper cabbage* ay siyang magbabahagi ng kaniyang ideya. 	*Sa bahaging ito, magbibigay ng instruksyon ang guro sa mga mag-aaral na bumuo ng isang napakalaking bilog o higit pa sa iisang bilog. Sa oras na magsimula na ang saliw ng musika. Ang saliw ay nakadepende sa kung ano ang napiling saliw ng guro. Ito ang magiging hudyat upang ipapasa ng mag-aaral ang paper cabbage.* *Ang gawaing ito ay naglalayong paunlarin ang kasanayan ng mga mag-aaral sa **di-berbal na komunikasyon** sa pamamagitan ng interaktibong aktibidad na sinusuportahan ng **IDF at ADDIE models**. Sa pagpasa ng "paper cabbage" habang may saliw na musika, naipapamalas nila ang **intrapersonal at interpersonal na kasanayan** sa komunikasyon, tulad ng kumpiyansa sa pagsagot, pakikinig, at pagbabahagi ng ideya. Ang aktibidad ay nagbibigay-daan sa **real-life communicative events**, na tumutulong sa mga mag-aaral na masuri ang kanilang **mga***

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
Opsiyon 2:

Panuto: Punan ng angkop na di-berbal na tugon na babagay sa hinihinging sitwasyon na nasa Hanay A.

<table>
<tr><th>Hanay A
Sitwasyon</th><th>Hanay B
Di-berbal na tugon</th></tr>
<tr><td>Nakipagbati ang kaibigan mo pagkatapos ng tampuhan</td><td>Ngumiti , Pagtango</td></tr>
<tr><td>Nagtatanong ang guro kung naintindihan ang aralin</td><td>Maaring tumango o itaas ang kamay bilang pag-sang-ayon</td></tr>
<tr><td>May sinabing masama sa iyo ang kaklase</td><td>Lalayo o hindi pansinin

Paglayo
Pagkunot ng noo, hindi pagtugon,</td></tr>
<tr><td>Masayang balita mula sa pamilya</td><td>Ngumiti, pumalakpak</td></tr>
</table>
</td>
<td>
kalakasan at kakulangan sa pakikilahok sa komunikasyong personal at sosyal.

Tatawag ang guro ng mga piling mag-aaral na magbibigay ng angkop na tugon sa hinihinging sitwasyon na nasa kaliwang Hanay.

Sa bahaging ito, lumutang ang prinsipyo ng IDF na Learner-Centered Design, Active Learning at Instructional Scaffolding. Tinututukan ang personal na pangangailangan, interes, damdamin ng mga mag-aaral sa proseso ng pagkatuto. Pinapalalim ang pagkatuto sa pamamagitan ng aktibong proseso ng pagmumuni at emosyonal na pagkilos.
</td>
</tr>
<tr>
<td>B. Integrasyon ng Bagong Kaalaman</td>
<td>
1.Paglalahad ng Halimbawa

Usap-Sarili: Ang Aking Panloob na Tinig"
Panuto: Dugtungan mo ang pahayag na nasa loob ng kahon.

<table>
<tr><td>Ngayong araw napagtanto ko na___________
____
____</td></tr>
</table>
</td>
<td>
Pupukawin ng guro ang interes ng mga mag-aaral sa pamamagitan ng paghiling sa mga mag-aaral na dugtungan ang pahayag na nasa loob ng kahon. Hihikayatin ang mga mag-aaral na ilahad ang kanilang mga damdamin, karanasan, o mga bagay na kanilang napagnilayan sa araw na iyon.

Ang gawain ay nakatuon sa pagpapahayag ng sariling karanasan at
</td>
</tr>
</table>

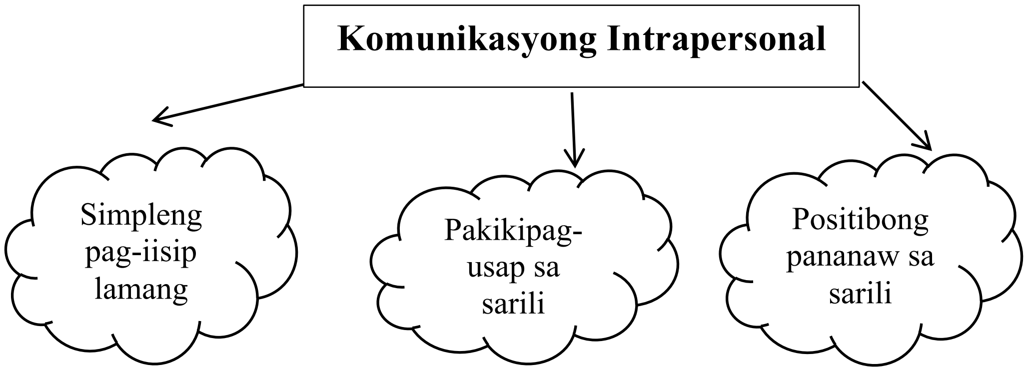
Gabay na Tanong

- Ano ang iyong natuklasan tungkol sa iyong sarili sa pamamagitan ng gawaing ito?
- Paano nakatutulong ang ganitong uri ng pagsulat sa pag-unawa sa sarili?

2. Pagtalakay ng Bagong Konsepto

Opsiyon 1:

Ano ang inyong mahihinuha sa konseptong nasa loob ng kahon?



Pamprosesong tanong

- Ano ang ibig sabihin ng komunikasyong intrapersonal, at paano ito naiiba sa ibang uri ng komunikasyon?
- Sa anong mga pagkakataon mo napapansin na nakikipag-usap ka sa iyong sarili?
- Paano mo ginagamit ang komunikasyong intrapersonal upang suriin ang iyong mga damdamin at desisyon?

Opsiyon 2: Tanong mula sa Sombrero

natutuhang aral gamit ang mga ***communicative events*** *tulad ng journal, talakayan, at oral sharing. Nakabatay ito sa* ***IDF at ADDIE models****, mula sa pagsusuri ng kakayahan (Analyze) hanggang sa pagtataya (Evaluate). Layunin nitong paunlarin ang komunikasyong intrapersonal at interpersonal ng mag-aaral sa tunay na konteksto.*

Sa bahaging pagtatalakay Opsiyon 1, sasabihin ng guro sa mga mag-aaral na pag-aralan ng klase ang tungkol sa komunikasyong intrapersonal. Anumang isasagot ng mga mag-aaral ay maaring tanggapin muna ng guro.

Panuto: Mula sa inihandang tanong ng guro na nakasulat sa papel at inilagay sa isang sumbrero o lalagyan.Bubunot ng tanong at ibibigay ang posibleng sagot sa loob ng isang minute. Halimbawa ng mga tanong:

- "Ano ang isang bagay na ipinagmamalaki mo sa iyong sarili?"
- "Paano mo hinaharap ang mga hamon sa buhay?"
- "Ano ang iyong pangarap at paano mo ito makakamit?"

Pagbibigay Kaalaman

Ipaliliwanag ng guro ang sumusunod na konsepto

A. **Komunikasyong Intrapersonal.** Ito ay tumutukoy sa komunikasyong pansarili, kung saan ang isang indibidwal ay nakikipag-ugnayan sa kaniyang sarili. Ito ay isang proseso ng pag-iisip, pag-aalala, at pagdama na nagaganap sa loob ng ating katauhan. Kapag tayo ay napapabulong sa ating sarili o nagmumuni-muni, tayo ay nakikipagtalastasan sa ating sarili (Bernales, et al., (2018).

Katangian ng Komunikasyong Intrapersonal

Pansarili: Ang komunikasyong ito ay nagaganap sa loob ng isipan ng isang tao, na hindi nangangailangan ng ibang tagapakinig o tagapagsalita.

Pagmumuni-muni: Kadalasang ginagamit ito sa pagninilay, pagpapasya, at pagsusuri ng sariling damdamin at kaisipan.

Pagpaplano: Ginagamit ito sa pagpaplano ng mga gawain, pagbuo ng mga layunin, at pagdedesisyon sa iba't ibang aspeto ng buhay.

Kahalagahan ng Komunikasyong Intrapersonal

- **Pagkilala sa Sarili**: Tumutulong ito sa mas malalim na pag-unawa sa sariling damdamin, kaisipan, at motibasyon.

Mahalagang sa bahaging ito, mailalahad ng guro sa mga mag-aaral kung ano ang ibig sabihin ng komunikasyong intrapersonal, katangian, kaparaanan at kahalagahan.

Mahalagang maipauunawa sa mga mag-aaral na ang komunikasyong intrapersonal ay isang mahalagang aspekto ng ating pang-araw-araw na buhay. Ito ay nagsisilbing pundasyon sa ating mga desisyon, damdamin, at pagkilos. Sa pamamagitan ng masusing pag-unawa at paggamit nito, mas nagiging epektibo tayo sa ating personal na pag-unlad at pakikipag-ugnayan sa iba

- **Pagpapabuti ng Desisyon**: Sa pamamagitan ng maingat na pag-iisip at pagsusuri, mas nagiging epektibo ang paggawa ng desisyon.

Pag-unlad ng Personal na Kasanayan: Nakakatulong ito sa paglinang ng mga personal na kasanayan tulad ng self-discipline at time management.

Mga Kaparaanan ng Komunikasyong Intrapersonal

1. **Pag-uusap sa Sarili (Self-Talk).** to ay ang panloob na diyalogo na nangyayari sa loob ng ating isipan. Maaaring positibo (hal. "Kaya ko ito!") o negatibo (hal. "Hindi ko ito magagawa.")
2. **Pagninilay o Pagmumuni-muni (Self-Reflection)**
   Ito ay ang proseso ng malalim na pag-iisip at pagsusuri sa sariling karanasan, damdamin, at pag-uugali. Sa pamamagitan nito, mas nauunawaan natin ang ating mga motibasyon at layunin sa buhay.
3. **Pagpaplano at Pagdedesisyon (Planning and Decision-Making)**, Kapag iniisip natin ang mga hakbang na kailangang gawin upang makamit ang isang layunin, tayo ay nakikibahagi sa ganitong uri ng komunikasyon.
4. **Pagkilala sa Sarili (Self-Awareness)**
   Ito ay ang kakayahang kilalanin at unawain ang sariling emosyon, pag-uugali, at pag-iisip. Ang mataas na antas ng self-awareness ay mahalaga sa personal na pag-unlad at epektibong pakikipag-ugnayan sa iba.
5. **Pagpapahalaga sa Sarili (Self-Esteem)**
   Ito ay ang kabuuang pagtingin at pagpapahalaga ng isang tao sa kanyang sarili. Ang positibong intrapersonal na komunikasyon ay nakatutulong sa pagpapaunlad ng self-esteem.
6. **Pag-alala at Paggunita (Memory and Recall)**
   Ang pag-alala sa mga nakaraang karanasan at impormasyon ay bahagi rin ng komunikasyong intrapersonal. Ito ay mahalaga sa pagkatuto at pag-unawa sa ating mga karanasan.

3.Paglinang ng Kabihasaan

Opsiyon 1 : Pagsusulat ng Talaarawan

Panuto: Sumulat ng isang maikling talaarawan na naglalarawan ng isang sitwasyon kung saan nakipag-usap ka sa iyong sarili. Maaaring ito ay tungkol sa isang desisyong ginawa mo o isang damdaming naramdaman. Pagkatapos sumulat, tukuyin kung anong kaparaanan ng komunikasyong intrapersonal ang ginamit mo sa sitwasyong iyon.

- **Pag-uusap sa Sarili (Self-Talk)**
- **Pagninilay (Self-Reflection)**
- **Pagpapahalaga sa Sarili (Self-Esteem)**
- **Pagkilala sa Sarili (Self-Concept)**

Pamprosesong Tanong

- Paano ka nito natulungan sa pag-unawa sa iyong sarili?

✅ **Rubric sa Pagtataya:**

Aspekto	10 - Mahusay	7 - Katamtaman	5 - Kailangang Pagbutihin
Pagkilala sa Intrapersonal na Kaparaanan	Malinaw at may sariling pagsusuri	May kaunting paliwanag	Malabo o kulang
Kabuuang Organisasyon at Paglalagom	Maayos, makabuluhan, malalim	Medyo organisado	Magulo o hindi kumpleto

Upang mas malinang pa ng mga mag-aaral ang kanilang kasanayan, hahayaan ng guro ang mga mag-aaral na makapili ng kaniyang gugustuhing paraan kung paano nito mapaunlad pa ang kaniyang intrapersonal na paraan.

*Ang gawaing **Pagsusulat ng Talaarawan** ay nagpapalalim sa **komunikasyong intrapersonal** sa pamamagitan ng pagninilay sa sariling damdamin o desisyon. Isinasaalang-alang nito ang mga hakbang ng **IDF at ADDIE models**—mula sa pagsusuri ng sariling karanasan (Analyze), pagdisenyo ng gabay na tanong (Design), hanggang sa pagsusulat at pagtataya ng output (Implement & Evaluate). Sa tulong ng **communicative event** na journal writing, nahahasa ang kasanayan sa pag-unawa at pagpapahayag ng sarili, na mahalaga sa personal na pagkatuto ng mga mag-aaral sa Senior High School.*

	Opsiyon 2 **Kilala Ko ang Sarili Ko" – Reflection Ladder** . Gumuhit ng isang hagdan sa papel na may apat na baitang**.** Sa bawat baitang, doon isusulat ang iyong mga sagot sa mga sumusunod na tanong: "Ano ang mga bagay na nagpapasaya sa akin?" "Ano ang mga bagay na kinatatakutan o iniiwasan ko?" "Ano ang gusto kong makamit sa buhay?" "Ano ang ginagawa ko upang mapaunlad ang sarili ko araw-araw?" Pagkatapos ng pagsusulat, buuin ang **isang maikling journal entry** o talata na may 5–7 pangungusap gamit ang sagot mula sa hagdan.	*Natutukoy ang mga kaparaanan sa pakikipagkomunikasyong intrapersonal.* *Ang gawaing ito ay naglalayong palalimin ang pag-unawa ng mga mag-aaral sa iba't ibang kaparaanan ng komunikasyong intrapersonal at kung paano ito nakatutulong sa kanilang personal na pag-unlad. Sa pamamagitan ng malikhaing paglalapat, mas magiging makabuluhan at masaya ang pagkatuto.* *Sa pagmamarka ay maaring gamitin ang inihandang rubric. Maari din magkaroon ng panibagong rubric o pamantayan sa pagmamarka ayon sa napagkasunduan sa pagitan ng guro at ng mga mag-aaral.* *Sa gawaing ito, maaring gumamit ang mga mag-aaral ng malinis na bond paper o papel de kolor upang doon iguguhit ng mga mag-aaral ang kanilang larawang hagdan na may apat na baitang. Ngunit ang guro ay maaring gumamit ng iba pang ilustrayong grapikal..*

<table>
<tr>
<td>C. Demonstrasyon ng Kaalaman at Kasanayan</td>
<td>
1. Pagtukoy sa Praktikal na Aplikasyon

Opsiyon 1: Tala ng Aking Paglalakbay"
Panuto: Ilapat ang kaalaman kung paano nakalalahok sa komunikasyong intrapersonal sa pamamagitan ng pagsusulat ng talaarawan o dyornal. Pumili ng isang makabuluhang karanasan na naranasan mo kamakailan. Maaaring ito ay isang hamon, tagumpay, o isang simpleng pangyayari na nag-iwan ng aral sa iyo.

Gabay sa Pagsulat ng Talaarawan

Paglalarawan ng Karanasan: Ikuwento ang pangyayari nang detalyado.

Damdam at Reaksyon: Ibahagi ang iyong naramdaman at naging reaksyon sa pangyayari.
Pagmumuni-muni: Pag-isipan kung bakit nangyari ang karanasan at ano ang iyong natutunan mula rito.
Aplikasyon ng Aral: Isalaysay kung paano mo magagamit ang natutunang aral sa hinaharap.

<table>
<tr><th>Kategorya</th><th>5 (Napakahusay)</th><th>3 (Mahusay))</th><th>2 (Katamtaman)</th></tr>
<tr><td>Nilalaman at Pagmumuni-muni</td><td>Malalim at makabuluhang pagninilay; malinaw na nailahad ang karanasan at natutuhang aral; may koneksyon sa personal na buhay.</td><td>Nailahad ang karanasan at natutuhang aral; may ilang pagninilay ngunit maaaring palalimin pa.</td><td>Nailahad ang karanasan ngunit kulang sa pagninilay; hindi malinaw ang natutuhang aral.</td></tr>
</table>
</td>
<td>
Nakalalahok sa komunikasyong intrapersonal sa pamamagitan ng pagsusulat ng talaarawan o dyornal upang mailahad ang sariling karanasan at matukoy ang mga natutuhang aral.

Ang gawaing Pagsusulat ng Talaarawan ay nagpapalalim sa komunikasyong intrapersonal sa pamamagitan ng pagninilay sa sariling damdamin o desisyon. Isinasaalang-alang nito ang mga hakbang ng IDF at ADDIE models—mula sa pagsusuri ng sariling karanasan (Analyze), pagdisenyo ng gabay na tanong (Design), hanggang sa pagsusulat at pagtataya ng output (Implement & Evaluate). Sa tulong ng communicative event na journal writing, nahahasa ang kasanayan sa pag-unawa at pagpapahayag ng sarili, na mahalaga sa personal na pagkatuto ng mga mag-aaral sa Senior High School.
</td>
</tr>
</table>

Organisasyon ng Ideya	Maayos ang pagkakasunod-sunod ng mga ideya; may malinaw na simula, gitna, at wakas; madaling sundan ang daloy ng kwento.	May kaayusan ang ideya ngunit may ilang bahagi na maaaring ayusin pa; may simula, gitna, at wakas.	Magulo ang daloy ng ideya; mahirap sundan ang kwento; kulang sa malinaw na estruktura.
Wika at Gramatika	Wasto ang paggamit ng gramatika, bantas, at baybay; angkop ang salita at malinaw ang pagpapahayag.	May ilang pagkakamali sa gramatika, bantas, o baybay ngunit hindi nakaaapekto sa kabuuang kahulugan.	Maraming pagkakamali sa gramatika, bantas, o baybay na nakaaapekto sa pag-unawa ng mambabasa.

Opsiyon 2
Sulat Bigkas na Talumpati

Panuto: Magpapahayag ng isang pagninilay ukol sa mga kaganapan sa buhay sa pamamagitan ng Sulat Bigkas na Talumpati na may dalawang minuto. Matapos makapagsulat ng piyesa, bibigkasin ito sabay kuha ng sariling video sa tulong ng anumang social media platform nang may pagpapahalaga sa pribadong datos. Ang pagmamarka ay nakabatay sa rubric sa ibaba.

Rubrik sa Pagmamarka

Kategorya	5 Napakahusay	4- Mahusay	3 – Katamtaman	2 – Di-Gaanong Mahusay

*Ang **Sulat Bigkas na Talumpati** ay isang komunikatibong gawain na humuhubog sa kasanayan ng mga mag-aaral sa **intrapersonal communication**. Sa pamamagitan ng pagninilay at pagbabahagi ng sariling karanasan, natututo silang magsaayos ng mensahe, gumamit ng emosyon, at maging responsable sa **online presence**. Ayon sa **IDF at ADDIE models**, ito ay dumaan sa mga yugto ng pagsusuri ng layunin*

Nilalaman	Malalim, taos-pusong pagninilay; may malinaw na tema at mensahe; tumatalakay sa tunay na karanasan ng mag-aaral	Makabuluhang pagninilay; may temang malinaw ngunit kulang sa detalye	May pagninilay ngunit mababaw; may tema pero hindi gaanong malinaw	Hindi malinaw ang tema; tila pilit ang nilalaman
Organisasyon ng Talumpati	Maayos ang daloy mula simula hanggang wakas; may panimula, katawan, at kongklusyon na mahusay na pinagdugtong	May malinaw na pagkakasunod-sunod ngunit may kaunting kakulangan sa pag-uugnay ng mga bahagi	May panimula at wakas ngunit hindi maayos ang pag-uugnay	May ilang pagbanggit ng personal na impormasyon na

2. **Paglalahat-**

Spin the Wheel

Wika ko, Reveal Ko!

Gamit ang roleta paiikutin mo ang roleta kung saan bawat bahagi nito ay may nakadkit na *tanong*. May kaukulang puntos na nakatalaga sa bawat kulay ng roleta.

(Analyze), pagdidisenyo ng mensahe (Design), pagsulat ng piyesa (Develop), pagbibigay ng pagsasanay sa pagsasalita (Implement), at pagtataya gamit ang rubric (Evaluate). Ang gawaing ito ay tumutugon sa mga ***communicative events*** *gaya ng talumpati at digital presentation, na may layuning paunlarin ang kabuuang kasanayang komunikatibo ng mag-aaral sa SHS.*

Maaring ang gagamiting color wheel ay ang online wheel o materyales na gawa sa kahoy.
Anumang kasagutan ng mga mag-aaral ay tatanggapin ng guro hangga"t ito ay may kaugnayan sa aralin.

	a.Anong mga damdamin o kaisipan ang iyong naitala sa iyong talaarawan o dyornal na tumulong sa iyo upang mas makilala ang iyong sarili? b. Paano nakatulong ang pagsusulat ng talaarawan sa pag-unawa mo sa mga aral na iyong natutunan mula sa iyong mga karanasan? c.Mayroon ka bang mga layuning personal na nabuo matapos ang iyong pagninilay? Paano mo ito balak isakatuparan? **3. Pagtataya** **Opsiyon 1.** **DITO AKO SA TOTOO!** Panuto: Gumawa ng isang talaarawan o dyornal na naglalahad ng isang *pagninilay sa sariling karanasan o natutuhan* bilang mag-aaral;May layunin o positibong pananaw para sa sarili; at nagpapakita ng tamang **pag-iingat sa pagbabahagi ng pribadong impormasyon** na walang sensitibong datos tulad ng buong pangalan, lokasyon, paaralan, o impormasyon ng pamilya. **Opsiyon 2**. **Ganito Ako sa Mundo ng Social Media!** Gumawa ng **mock social media profile** gaya ng Facebook bio · Nagpapakilala sa iyong sarili batay sa iyong interes, saloobin, at pananaw sa buhay bilang mag-aaral na may pagpapahayag ng personal na layunin o ambisyon, hindi nagsisiwalat ng sensitibong impormasyon tulad ng buong pangalan, lokasyon, paaralan, o detalye ng pamilya, makikita din ang *pagpapahalaga sa sarili at repleksyon sa mga natutuhan* **Batayan sa Pagbuo**	*Ang **"Spin the Wheel: Wika Ko, Reveal Ko!"** ay isang interaktibong gawaing pampagtalakay na gumagamit ng **communicative event** sa anyo ng personal na pagbabahagi. Sa pamamagitan ng roletang may tanong, nahihikayat ang mga mag-aaral na magsagawa ng **intrapersonal reflection** at **interpersonal sharing** batay sa kanilang mga journal entries. Ang gawain ay nakabatay sa **IDF at ADDIE models**: mula sa paglalatag ng layunin (Analyze), pagdidisenyo ng mga tanong (Design), aktuwal na pagsasagawa (Implement), at pagtataya batay sa lalim ng pagninilay (Evaluate). Ang masining at makabuluhang pagsagot ay naglalayong palalimin ang pag-unawa ng mag-aaral sa sarili, sa karanasan, at sa proseso ng komunikasyon.* *Nakalalahok sa komunikasyong intrapersonal sa pamamagitan ng pagsusulat ng talaarawan o dyornal upang mailahad ang sariling karanasan at matukoy ang mga natutuhang aral.*

Profile Name: (Huwag gamitin ang buong tunay na pangalan)
Bio / Intro Caption: (3–5 pangungusap)
Interests: (3–5 item, hal. pagbabasa, pag-awit, pagbuo ng proyekto)
Personal Goal: (Isang pangungusap na layunin o pangarap)
Privacy Note: (Halimbawa: Pinipili kong ibahagi lang ang mga bagay na makakatulong sa iba.)

Kabuuang Puntos: /20/

Kategorya	5 – Napakahusay	4 – Mahusay	3 – Katamtaman
Pagpapakilala ng Sarili	Malinaw at malikhain ang pagpapakilala; naipapakita ang mga interes, saloobin, at pananaw sa buhay bilang mag-aaral.	Malinaw ang pagpapakilala; naipapakita ang ilang interes at pananaw sa buhay bilang mag-aaral.	May pagpapakilala ngunit kulang sa detalye ng interes at pananaw sa buhay bilang mag-aaral.
Pagpapahayag ng Layunin/Ambisyon	Malinaw at inspirasyonal ang pagpapahayag ng personal na layunin o ambisyon; naiuugnay sa	Malinaw ang pagpapahayag ng layunin o ambisyon; may kaugnayan sa pagiging mag-aaral.	May binanggit na layunin o ambisyon ngunit hindi malinaw ang kaugnayan sa pagiging mag-aaral.

*Ang "**Mock Social Media Profile**" ay isang gawaing nakatuon sa **intrapersonal communication** na nagbibigay-daan sa mga mag-aaral na mailarawan ang kanilang sarili sa paraang ligtas, makabuluhan, at replektibo. Sa pagbuo ng bio na naglalaman ng interes, pananaw, at personal na layunin, natututo silang **magpahayag ng damdamin at saloobin** habang pinangangalagaan ang **online privacy**. Ayon sa **IDF at ADDIE models**, dumaraan ito sa yugto ng pagsusuri ng sarili (Analyze), pagdidisenyo ng nilalaman (Design), paggawa ng bio (Develop), at pagtataya ng nilalaman (Evaluate). Ang gawaing ito ay isang halimbawa ng **communicative event** sa kontekstong digital na may layuning linangin ang kritikal na pag-iisip at pagpapahalaga sa sariling pagkakakilanlan.*

	pagiging mag-aaral.		
Pagprotekta sa Sensitibong Impormasyon	Walang isinama na sensitibong impormasyon tulad ng buong pangalan, lokasyon, paaralan, o detalye ng pamilya.	May kaunting impormasyon na maaaring ituring na sensitibo ngunit hindi lubhang delikado.	May ilang sensitibong impormasyon na isinama na maaaring magdulot ng panganib sa privacy.

Interpretasyon:

13–15 = Lubos na Nakalalahok
10–12 = Nakalalahok
7–9= Bahagyang Nakalalahok
6 pababa = Hindi Pa Nakalalahok nang Buo

4.Karagdagang Gawain

Sumulat ng isang **dyornal entry** (5–10 pangungusap) na naglalarawan ng:

- Isang **makabuluhang karanasan** mo ngayong linggo bilang mag-aaral (hal. tagumpay, kabiguan, pangyayari sa klase o bahay).
- Iyong **reaksyon o damdamin** sa karanasang ito.
- **Aral o natutunan** mo mula sa karanasang ito na maaari mong gamitin sa susunod na pagkakataon.

Ang pagsasama ng aspeto ng proteksyon sa pribadong datos ay nagpapakita ng kahalagahan ng digital literacy sa makabagong panahon. Sa pamamagitan ng pagtalakay at

	(Tiyaking gumamit ng unang panauhan (ako, ko, akin) at maging tapat sa saloobin. Halimbawa ng **Dyornal entry** Ngayong linggo, naranasan ko ang matinding kaba sa aming pagsusulit sa Filipino. Hindi ako nakapaghanda nang husto dahil may sakit ako noong weekend. Nalungkot ako sa naging resulta, pero naisip kong hindi sapat ang pagsisisi. Natutuhan kong mas mahalaga ang pag-aalaga sa sarili upang makapaghandang mabuti. Sa susunod, sisiguraduhin kong maayos ang kalusugan ko bago pumasok sa mga mahahalagang araw sa paaralan.	*pagsasanay sa tamang paggamit ng personal na impormasyon online, ang gawain ay tumutugon sa pangangailangan ng mga mag-aaral na maging responsable at mapanagutang digital citizens.*
Nakasusuri ng sariling pakikilahok sa komunikasyong personal at interpersonal, na may pagtukoy sa mga kalakasan at mga aspektong nangangailangan ng paglinang upang mapaunlad ang kasanayang komunikatibo. 1. Nabibigyang-kahulugan ang komunikasyong personal at interpersonal sa konteksto ng pang-araw-araw na ugnayan. 2. Nakapagpapaliwanag ng mga sitwasyong nagpapakita ng epektibong pakikilahok sa komunikasyong personal at interpersonal. 3. Nakasusuri ng sariling pakikilahok sa komunikasyong personal at interpersonal upang matukoy ang mga gawi o asal na nakatutulong sa epektibong pakikipag-ugnayan.		
A. Aktuwalisasyon ng Dating Kaalaman	**1. Paghango sa Dating Kaalaman** **Opsiyon 1: Salamin ng Damdamin (Reflective Worksheet)** **Panuto:** Basahin at sagutin ang mga sumusunod na tanong tungkol sa iyong karanasan bilang isang mag-aaral. Isulat ang iyong sagot sa buong pangungusap. 1. Ano ang karaniwang sinasabi mo sa iyong sarili kapag nahaharap ka sa mahirap na gawain sa paaralan?	*Ang halimbawang gawain ay maaaring gabay para sa lubos na mauunawaan ang paksa.* *Ang mga gawaing "Salamin ng Damdamin" at "Usap Ko sa Sarili Ko" ay nakatutok sa komunikasyong intrapersonal upang*

2. Paano ka nagpapasya kapag may personal kang suliranin?
3. Sa anong paraan mo pinakikinggan at inuunawa ang sariling damdamin?
4. Paano ka natutulungan ng ganitong uri ng pag-uusap sa sarili sa iyong pang-araw-araw na buhay?

Opsiyon 2: Usap Ko sa Sarili Ko (Situational Matching)

Panuto: *Basahin ang bawat sitwasyon. Tukuyin kung paano maipapakita ang intrapersonal na komunikasyon sa bawat isa. Sumulat ng maikling sagot o posibleng usap sa sarili na maaaring sabihin sa ganitong pagkakataon.*

Sitwasyon	***Posibleng Usap sa Sarili***
1. Bumagsak ka sa pagsusulit.	*"Siguro kailangan kong pagbutihin pa ang pag-aaral ko."*
2. Iniwan ka ng kaibigan sa group project.	______________________________
3. Napuri ka ng guro sa iyong proyekto.	______________________________
4. Nai-stress ka sa dami ng gawain.	______________________________
5. Nakatanggap ka ng masamang komento online.	______________________________

Rubrik sa Pagtataya: Intrapersonal na Komunikasyon

Kategorya	**4 – Napakahusay**	**3 – Mahusay**	**2 – Katamtaman**	**1 – Nangangailangan ng Pag-unlad**
Kalinawan ng Sagot	Malinaw at lohikal ang ideya; madaling unawain; organisado at may lalim ang pahayag.	Malinaw ang ideya; may kaayusan bagamat may kaunting kalabuan sa ibang bahagi.	May ideya pero hindi gaanong malinaw; kailangan ng kaayusan.	Malabo ang ideya; mahirap unawain; hindi organisado.
Pagpapamalas ng Pag-unawa	Lubos na naipapakita ang malalim na pag-	Naipapakita ang pag-unawa sa konsepto ng	Bahagyang nauunawaan ang konsepto;	Halos walang pagpapakita ng

matulungan ang mag-aaral na magnilay, makilala ang sarili, at makapagplano ng layunin. Ito ay batay sa IDF at ADDIE models sa pamamagitan ng pag-aanalisa, paglinang, at pagtataya ng sariling damdamin. Bahagi rin ito ng communicative events na humuhubog sa kakayahan ng mag-aaral na magkaroon ng responsableng online na presensiya at mas malalim na pag-unawa sa sariling karanasan.

	unawa sa intrapersonal na komunikasyon.	intrapersonal na komunikasyon.	may kulang na paliwanag.	pag-unawa sa konsepto.
Pagmumuni sa Sariling Karanasan	Napakahusay ang koneksyon sa sariling karanasan; makatotohanan at makabuluhan.	May malinaw na koneksyon sa karanasan; may saysay ang pagninilay.	Bahagyang konektado sa karanasan; mababaw ang ugnay.	Walang malinaw na koneksyon; hindi makatotohanan o gawa-gawa lamang.
Pagkamalikhain / Pagsasalin ng Damdamin	Masining at malikhain ang pagpapahayag; buhay at makulay ang pananalita.	Malikhain at tapat ang pahayag; may emosyon.	Simple at direkta ang pagpapahayag ; kulang sa damdamin.	Walang pagsisikap na ipahayag nang makabuluhan; tuyo at walang damdamin.

2. Paglalahad ng Layunin:

*Opsiyon 1: **Pag-isipan at Ibahagi** (Individual → Pair → Group sharing)*

Isalaysay mo sa papel ang dalawang mahahalagang sitwasyon sa iyong buhay na may kaugnayan sa komunikasyon:

1. Isang pagkakataong ikaw ay nakipag-usap sa isang malapit na tao gaya ng kapamilya o matalik na kaibigan (personal na komunikasyon), at
2. Isang pagkakataong nakipag-ugnayan ka sa taong nasa awtoridad o ibang konteksto gaya ng guro, lider, o kaklase sa proyekto (interpersonal na komunikasyon).

Ipaliwanag mo ang layunin ng bawat pag-uusap, paano mo ipinahayag ang iyong mensahe, at ano ang pagkakaiba ng dalawang karanasan.Matapos mong maisulat, ibahagi ang iyong karanasan sa isang kaklase. Magpalitan kayo ng obserbasyon. Pagkatapos ng paresan, maaaring magbahagi ng ilang boluntaryong mag-aaral sa klase.

Opsiyon 2: Pag-uugnay ng Konsepto. *(Think → Write → Share)*

Ang bahaging paglalahad ng layunin sa mga gawain ay tumutugon sa mga batayang prinsipyo ng IDF, ADDIE, at Communicative Events. Sa ilalim ng IDF, pinapalakas nito ang pagiging learner-centered, nagsusulong ng pagninilay (reflective learning), at may kaugnayan sa tunay na buhay ng mag-aaral. Sa ADDIE model, ito ay bahagi ng Analysis at Design na yugto, kung saan tinutukoy ang pangangailangan ng mga mag-aaral at dinisenyo ang layunin batay sa kanilang konteksto. Sa Communicative Events, tinutukoy ng layunin ang pagkakaiba ng personal at interpersonal na

	Pag-isipan mong mabuti ang kahulugan ng mga salitang komunikasyong personal at komunikasyong interpersonal. Sa iyong kuwaderno, sumulat ng sariling depinisyon ng bawat isa batay sa sarili mong karanasan o pagkaunawa. Gamitin ang bawat termino sa isang pangungusap na may kaugnayan sa iyong aktuwal na karanasan sa paaralan, tahanan, o komunidad. Pagkatapos, hanapin ang isang kamag-aral at ibahagi ang inyong sagot sa isa't isa. Tukuyin kung pareho o magkaiba ang inyong pagkaunawa, at ipaliwanag kung bakit. Rubrik sa Pagmamarka ng mga Gawain:	*komunikasyon, kaya't lumilinang ng mas malalim na pag-unawa sa sarili at sa ugnayan sa iba.*

Aspekto	Lubos na Mahusay (4)	Mahusay (3)	Katamtaman (2)	Nangangailangan ng Gabay (1)
Pagpapakahulugan sa Komunikasyong Personal at Interpersonal	Malinaw, orihinal, at may koneksyon sa konteksto ng tunay na buhay	Malinaw ang paliwanag ngunit kulang sa kontekstwal na detalye	May pagkaunawa ngunit hindi masyadong malinaw o kulang sa halimbawa	Malabo o hindi tumutugma sa paksa
Kaugnayan ng Halimbawa sa Tunay na Karanasan	Lubos na may kaugnayan, makatotohanan, at malalim ang pagsusuri	May kaugnayan ngunit medyo mababaw ang pagkakalahad	Bahagyang kaugnay at kulang sa detalye	Hindi malinaw kung paano kaugnay sa karanasan
Pakikilahok sa Talakayan / Pakikipagtulungan sa Gawaing Pangkagrupo	Aktibong nakilahok at nakiisa sa talakayan	Nakilahok ngunit may kaunting pag-aatubili	Bahagyang nakilahok o naghintay ng direksyon	Hindi aktibong nakilahok
Paggamit ng Konsepto ng Communicative Events	Ganap at malalim na naiuugnay ang komunikasyon sa mga elemento ng communicative event	Bahagyang naiuugnay ngunit hindi ganap na naisabuhay	May pagbanggit ngunit kulang sa aplikasyon	Hindi nabanggit o hindi ginamit ang konsepto

<table>
<tr>
<td>B. Integrasyon ng Bagong Kaalaman</td>
<td>
1. Paglalahad ng Halimbawa

Opsiyon 1: Panonood at Pagsusuri ng Video
Gawain:
Panoorin ang isang maikling video clip mula sa talk show na TONI TALKS ni Toni Gonzaga. Sa panayam na ito, tampok si Niño Boy Armario Dacer, Top 1 sa 2018 Registered Electrical Engineer Exam at Cum Laude ng Bicol University. Ibinahagi niya ang kanyang mga karanasan, pagsusumikap, at ang mga hamon na kanyang hinarap upang marating ang tagumpay. Magsisilbing inspirasyon ang kanyang kwento sa mga kabataang patuloy na nagsusumikap sa kabila ng mga balakid sa buhay.
Panuto:
Pagkatapos mapanood ang video, sagutin ang mga tanong na ibibigay upang masuri ang nilalaman ng panayam. Isaalang-alang ang sumusunod habang nanonood:

Ano ang mga personal na pagsubok na hinarap ng tagapanayam?
Paano niya ginamit ang komunikasyong intrapersonal upang mapagtagumpayan ang mga ito?
Anong mga aral ang maaari mong makuha mula sa kanyang karanasan?

https://www.youtube.com/watch?v=52IHpu7qsR4

</td>
<td>
Nasa pagpapasya ng guro ang mga sagot ng mga mag-aaral.

Paglalahad ng Layunin – tumutugma sa Clarify Objectives (ADDIE) o Stage 1: Desired Results (UbD).

Panonood at Pagsagot sa Tanong – bahagi ng Learning Experience o Instruction Phase.

Pagsasalaysay ng Karanasan – tumutugma sa Application and Reflection.

Communicative Event: Interpersonal – Dyadic Communication (Interview or Conversation)

Nauugnay sa Communicative Components (Dell Hymes' SPEAKING Model):

Setting: Online o studio setup ng panayam
Participants: Host (Toni) at Panauhin
Ends: Pagpapahayag ng saloobin o karanasan
Act sequence: Daloy ng tanong at sagot
Key: Pormal ngunit may emosyonal na tono
Instrumentalities: Verbal (salita) at non-verbal (kumpas, tingin)

</td>
</tr>
</table>

	Panuto: Pagkatapos manood, sagutin ang sumusunod na mga tanong: 1. Anong mga pahiwatig ang ginamit ng mga tagapagsalita upang maiparating ang kanilang mensahe? 2. Paano naipakita ang kaayusan ng usapan? Mayroon bang malinaw na simula, gitna, at wakas? 3. May mga bahagi ba ng usapan na hindi malinaw o nagdulot ng kalituhan? Bakit? *Opsiyon 2: Karanasan ko! Ibahagi ko!* Gumawa ng isang maikling pagsasalaysay ng isang karanasan na hindi malilimutan, maaaring sa sarili o sa isang kaibigan. **Ang Aking Karanasan sa aking** ______________________ 	• *Norms: Turn-taking, paggalang sa panauhin* • *Genre: Panayam o pakikipanayam (Interview)*

Mga Gabay na Tanong :

1. Ano ang iyong damdamin habang nangyayari ang karanasang ito?
2. Paano mo hinarap ang sitwasyon?
3. Ano ang naging bunga o epekto ng karanasang ito sa iyo?
4. Ano ang aral o napagtanto mo sa karanasang ito?
5. Kung mabibigyan ka ng pagkakataon, babaguhin mo ba ang nangyari? Bakit o bakit hindi?

1. Pagtalakay ng Bagong Konsepto

Ngayon na may malinaw na kayong pag-unawa sa intrapersonal na komunikasyon—ang tahimik na pag-uusap sa sarili na tumutulong sa pagninilay, pagpapasya, at pag-unawa sa sariling damdamin—mahalagang maipakita natin kung paano ito nagiging tulay patungo sa interpersonal na komunikasyon. Ang ugnayang ito ay makikita sa bawat pagkakataong kinikilala natin muna ang ating saloobin bago ito ibahagi sa iba. Sa madaling sabi, bago tayo makipag-usap sa kapwa, kailangang malinaw muna sa atin kung ano ang ating iniisip at nararamdaman—at dito nagsisimula ang mahalagang koneksyon ng komunikasyong intrapersonal at interpersonal.

IDF Alignment:

Komunikasyong Interpersonal
Ito naman ay uri ng komunikasyon na nagaganap sa pagitan ng dalawang tao o higit pa. Tinatawag din itong interpersonal communication. Layunin nitong magbahagi ng impormasyon, saloobin, at karanasan upang makabuo ng ugnayan o relasyong sosyal.

📌 Katangian:

- Maaaring verbal (salita) o nonverbal (kumpas, ekspresyon, tono).
- Nagaganap harapan, sa telepono, o kahit sa pamamagitan ng social media.
- May aktibong palitan ng mensahe – may tagapagsalita at tagapakinig.

📌 Halimbawa:

- Usapan ng magkaibigan.
- Pagtuturo ng guro sa mag-aaral.
- Pakikipagkomunikasyon sa kapamilya.
- Pakikipag-ugnayan sa kapwa empleyado o kasamahan sa trabaho.

Pagkakaiba ng Personal at Interpersonal na Komunikasyon:

Aspeto	**Komunikasyong Personal**	**Komunikasyong Interpersonal**
Kalahok	Sarili lamang	Dalawa o higit pang tao
Layunin	Pag-unawa sa sarili	Pag-ugnayan at pag-unawaan
Uri	Internal (intrapersonal)	External (may ibang tao)
Daluyan	Isipan, damdamin	Salita, kilos, teknolohiya

Opsiyon 1
Vlog: "Ako at ang Aking Sarili"
Panuto: Ang mag-aaral ay inaasahang gagawa ng isang maikling vlog na may habang 1–2 minuto na nagpapakita ng pakikipag-usap sa sarili. Sa vlog, isalaysay ang isang totoong sitwasyon sa buhay kung saan

- *Instructional Design: Malinaw ang layunin at output.*
- *Developmentally Appropriate: Akma sa antas ng hayskul.*
- *Functional Literacy: Nakatuon sa kakayahang unawain at kontrolin ang sariling kilos.Nakabatay sa kompetensing Nakapagpapaliwanag ng mga sitwasyong nagpapakita ng epektibong pakikilahok sa komunikasyong personal at interpersonal*

Communicative Events:

- *Pakikipag-usap sa magulang tungkol sa problema.*
- *Pakikipag-ayos sa kaibigang nakaalitan.*
- *Pakikipagkomunikasyon sa guro tungkol sa marka.*

Ang bahaging ito ay nakabatay sa kasanayang pampagkatuto na Nakapagpapaliwanag ng mga sitwasyong nagpapakita ng epektibong pakikilahok sa komunikasyong personal at interpersonal

	kinailangan mong kausapin ang iyong sarili upang pag-isipan ang isang desisyon, harapin ang problema, o suriin ang sariling damdamin. Gamitin ang malinaw na pagpapahayag, angkop na tono, ekspresyon, at kaayusan ng wika sa pagsasalita. I-upload ang vlog sa Google Drive (o iba pang plataporma) at ipasa ang link ayon sa takdang petsa. **Rubrik para sa Vlog** (see table below) Opsiyon 2: **Komikstrip – "Ugnayang May Kabuluhan"** ***Komunikasyong Interpersonal*** Panuto: Bumuo ng grupo na may 2 hanggang 3 miyembro. Bilang grupo, pumili ng isa sa tatlong sitwasyon sa ibaba upang gawing komikstrip na binubuo ng 6 hanggang 8 panels. Layunin ng komikstrip na maipakita ang malinaw na pag-unawa at aplikasyon ng komunikasyong personal at interpersonal sa konteksto ng tunay na buhay.	*Ang mga gawaing inihanda ay nakabatay sa layuning"Nakapagpapali wanag ng mga sitwasyong nagpapakita ng epektibong pakikilahok sa komunikasyong personal at interpersonal." Inilapat ang **Instructional Design Framework (IDF)** sa pamamagitan ng malinaw na nilalaman, aktibong gawain, rubrikang pagtataya, at gabay para sa mag-aaral. Gumamit din ng **ADDIE model** kung saan ang bawat gawain ay dumaan sa maingat na analysis, design, development, implementation, at evaluation upang matiyak ang kalidad ng pagkatuto. Konektado ang mga gawain sa **SHS Strengthen Curriculum**, dahil hinihikayat nito ang pag-unlad ng critical thinking, self-awareness, at interpersonal skills. Samantala, nakaangkla ang mga ito sa konsepto ng **Communicative Events**, na gumagamit ng makatotohanang sitwasyon sa paaralan, pamilya, at kaibigan, kung saan nahuhubog ang kakayahang makipag-ugnayan nang epektibo sa sarili at sa kapwa.*

Rubrik para sa Vlog

Kategorya	5 – Napakahusay	4 – Mahusay	3 – Katamtaman	2 – Di gaanong malinaw	1 – Kulang
Nilalaman at Mensahe	Malinaw at makabuluhan; may lalim	Makabuluhan, bahagyang malalim	May mensahe ngunit limitado	Mababaw ang nilalaman	Hindi malinaw o walang direksyon
Paggamit ng Wika	Wasto, malinaw, at angkop	Bahagyang may kakulangan	May ilang pagkakamali	Madalas ang kamalian	Hindi maunawaan
Ekspresyon at Tono	Natural, angkop sa damdamin	Bahagyang natural	Kulang sa emosyon	Monotono	Walang emosyon
Estruktura ng Paglalahad	Maayos at lohikal	Medyo organisado	May mga pagkalito	Hindi organisado	Walang malinaw na simula o wakas

Mga Sitwasyon:

Sitwasyon 1 – "Ang Desisyong Mahirap"
Paksa: *Pagsasagawa ng komunikasyong personal (self-talk) at interpersonal (pakikipag-ugnayan sa pamilya at kaibigan) para sa tamang desisyon.*
👉 Ilarawan kung paano nagmuni-muni si Jessa, humingi ng payo, at gumawa ng matalinong desisyon. Gamitin ang wasto at makabuluhang dayalogo at kilos ng tauhan.

Sitwasyon 2 – "Paumanhin, Kaibigan"
Paksa: *Pagtatama ng hindi pagkakaunawaan sa pamamagitan ng bukas na komunikasyon, paghingi ng paumanhin, at pagtanggap ng pagkakamali.*
👉 Ipakita kung paano nagsimula ang alitan at kung paano ito nalutas sa pamamagitan ng aktibong pakikinig, pagpapaliwanag, at respeto sa damdamin ng isa't isa.

Sitwasyon 3 – "Muli Tayong Mag-usap, Papa"
Paksa: *Pagpapahayag ng saloobin sa isang miyembro ng pamilya upang maayos ang tampo at mapalalim ang ugnayan.*
👉 Itanghal ang proseso ng self-reflection ni Andrea, ang emosyonal na pag-uusap sa ina, at ang pagbubukas ng damdamin sa ama.

Kategorya	5 – Napakahusay	4 – Mahusay	3 – Katamtaman	2 – Di gaanong malinaw	1 – Kulang
Nilalaman at Mensahe	Tumpak at makatotohanan ang sitwasyon	Bahagyang makatotohanan	May kalituhan sa daloy	Di makatotohanan	Hindi maunawaan
Diyalogo	Malinaw, wasto, at naaayon sa sitwasyon	Bahagyang naaayon	May di angkop na bahagi	Hindi akma ang wika	Walang malinaw na dayalogo

Presentasyon ng Imahe	Malikhaing pagkakagawa	Maayos ngunit di gaanong malikhaing	May kakulangan sa presentasyon	Hindi pulido	Walang imahe
Kooperasyon bilang pares	Pantay na gampanin	May bahagyang hindi pagkakapantay	Isa lamang ang gumalaw	Walang kooperasyon	Hindi nakipagtulungan

3. Paglinang ng Kabihasaan

Tandaan

Ang komunikasyong personal/intrapersonal ay mahalaga sa pagkilala at pagsasaayos ng sarili, habang ang komunikasyong interpersonal ay mahalaga sa pagpapalalim ng ugnayan sa kapwa. Sa pag-unawa at epektibong paggamit ng dalawang ito, nagiging mas mabisa ang ating pakikipagkapwa-tao at mas tumataas ang antas ng ating emosyonal at sosyal na katalinuhan.

Ang komunikasyong interpersonal ay pundasyon ng matatag na ugnayan sa pamilya, kaibigan, at lipunan. Sa pamamagitan nito, naipapahayag natin ang damdamin, naiintindihan ang saloobin ng iba, at naitataguyod ang respeto at pagtutulungan. Kung ito ay nagagamit nang wasto, nagiging daan ito sa mas maayos na samahan at mas malalim na pakikipagkapwa-tao.

Opsiyon 1: Dula – "Komunikasyon sa Tunay na Buhay"
Pinagsanib na Personal/ Intrapersonal at Interpersonal

Panuto:

Bumuo ng isang grupo na may 3 hanggang 5 miyembro. Inaasahan na magsasagawa ng isang maikling dula na may habang 3 hanggang 5 minuto, na magpapakita ng komunikasyong personal (halimbawa: pakikipag-usap sa sarili) at komunikasyong interpersonal (halimbawa: pakikipag-ayos o paghingi ng tulong sa iba). Tiyaking malinaw ang layunin ng bawat usapan, naipahahayag nang wasto ang damdamin, at naipapakita ang positibong bunga ng epektibong komunikasyon. Maaaring ipalabas ang dula nang live sa klase o irekord bilang video at isumite sa takdang oras.

Rubriks para sa Dula

Kategorya	5 – Napakahusay	4 – Mahusay	3 – Katamtaman	2 – Di gaanong malinaw	1 – Kulang
Nilalaman ng Dula	Makabuluhan at makatotohanan	Bahagyang makatotohanan	May kakulangan sa lalim	Hindi makaugnay	Walang mensaheng malinaw
Pagsasabuhay ng mga Tauhan	Natural at may damdamin	Bahagyang natural	Kulang sa emosyon	Halatang scripted	Walang emosyon
Kaayusan ng Pagkakasunod-sunod	Lohikal ang daloy	Bahagyang lohikal	May pagka-purol ang daloy	Malabo ang simula at wakas	Walang organisasyon
Kooperasyon ng Grupo	Pantay-pantay ang kontribusyon	May bahagyang di pagkakapantay	Isa o dalawa lang ang aktibo	Hindi nagtulungan	Walang kolaborasyon

Opsiyon 2: Replektibong Talata – Pagsasanib ng Komunikasyong Intrapersonal at Interpersonal

Panuto: Bilang bahagi ng iyong pag-unawa sa komunikasyong personal (intrapersonal) at interpersonal, punan at isulat nang buo ang sumusunod na talata batay sa iyong karanasan at pananaw. Layunin ng gawaing ito na maipamalas mo kung paano nagsisimula sa sarili ang

*Ang gawaing Replektibong Talata ay nakabatay sa **IDF**, **ADDIE**, at **Communicative Events**,*

epektibong komunikasyon at paano ito naiIilipat sa pakikisalamuha sa iba. Tiyaking malinaw ang ideya, wasto ang gramatika, at pormal ang wika.

Simula ng Replektibong Talata (punan ang mga patlang):

Sa mga pagkakataong ako ay __________ (hal. nag-iisa, tahimik), napapansin kong ako'y __________ (hal. nag-iisip nang malalim, nagmumuni-muni). Ang komunikasyong personal para sa akin ay __________, sapagkat dito ko __________ (hal. nauunawaan ang aking sarili, nabubuo ang aking mga desisyon), na siyang pundasyon ng aking kilos at pananalita sa harap ng iba. Samantala, kapag ako ay nakikitungo sa __________ (hal. kaibigan, magulang, kamag-aral), ipinapakita ko ang komunikasyong interpersonal sa pamamagitan ng __________ (hal. pakikinig, pagtanong, pag-unawa), na madalas ay naaapektuhan ng kung paano ko nauunawaan ang sarili ko sa loob ng sarili kong isip.

Sa isang pagkakataon, naranasan kong __________ (magkuwento ng isang maikling sitwasyong aktwal na naranasan), at dito ko nakita kung paanong ang linaw ng aking intensyon sa sarili ko ay nakatulong upang mas maayos akong makipag-usap sa iba. Ang dalawang uri ng komunikasyon ay parehong may mahalagang papel sa aking pag-unlad bilang isang __________ (hal. mag-aaral, anak, lider). Sa personal na komunikasyon, natututo akong __________ (hal. kilalanin ang sarili, linawin ang layunin), habang sa komunikasyong interpersonal, ako ay __________ (hal. mas epektibong nakapagpapahayag, mas nakabubuo ng koneksyon). Dahil dito, mas nagiging __________ (hal. responsable, malinaw, bukas) ako sa aking mga desisyon at ugnayan sa ibang tao.

Kategorya	Lubos na Mahusay (5)	Mahusay (4)	Katamtaman (3)	Nangangailangan ng Pag-unlad (2)	Hindi Natugunan (1)
Nilalaman	Kumpleto at malinaw ang mga sagot;	Kumpleto ang sagot at may	May ilang kulang sa detalye;	Hindi buo o kulang ang sagot; hindi	Hindi nasagutan o walang

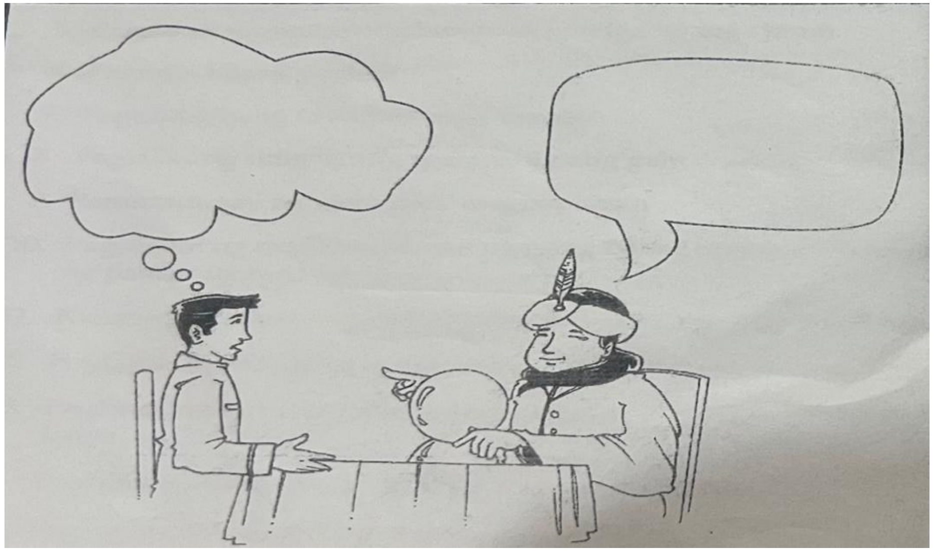
at tumutugon sa layuning masuri ng mag-aaral ang kanyang pakikilahok sa komunikasyong intrapersonal at interpersonal. Pinauunlad nito ang self-reflection, real-life application, at komunikatibong kasanayan. Sa pamamagitan ng pagsusulat ng sariling karanasan, natutukoy ng mag-aaral ang kanyang kalakasan at mga dapat linangin upang mapaunlad ang epektibong pakikipagkomunikasyon.

<table>
<tr><td rowspan="5"></td><td></td><td>nagpapakita ng malalim na pag-unawa sa intrapersonal at interpersonal na komunikasyon</td><td>malinaw na koneksyon sa paksa</td><td>bahagyang konektado sa paksa</td><td>malinaw ang koneksyon</td><td>kaugnayan sa paksa</td><td rowspan="5"></td></tr>
<tr><td>Organisasyon</td><td>Lohikal ang pagkakasunod ng mga ideya; mahusay ang daloy ng talata</td><td>Malinaw ang pagkakabuo ng mga pangungusap at daloy ng ideya</td><td>May ilang bahagi na hindi malinaw ang pagkakaayos</td><td>Magulo ang pagkakaayos ng ideya</td><td>Walang organisasyon</td></tr>
<tr><td>Wika at Gramatika</td><td>Wasto ang gramatika, baybay, at gamit ng wika; pormal ang tono</td><td>May ilang maliliit na kamalian sa wika ngunit hindi nakaaapekto sa kabuuang ideya</td><td>May kapansin-pansing mga kamalian sa gramatika o baybay</td><td>Maraming kamalian na nakaaapekto sa pag-unawa</td><td>Hindi wasto ang wika; mahirap unawain</td></tr>
<tr><td>Lalim ng Pagninilay</td><td>Malalim at personal ang pagninilay; nagpapakita ng introspeksyon at ugnayan sa iba</td><td>May sapat na pagninilay at koneksyon sa karanasan</td><td>Bahagyang pagninilay; kulang ang konkretong halimbawa</td><td>Mababaw ang pagninilay; walang kongkretong koneksyon sa karanasan</td><td>Walang pagninilay o hindi malinaw ang pananaw</td></tr>
<tr></tr>
<tr><td>2. Demonstrasyon ng Kaalaman at Kasanayan</td><td colspan="6">1. Pagtukoy sa Praktikal na Aplikasyon

Mga Gawain:

Opsiyon 1: Batay sa mga ipinakitang kilos, ekspresyon ng mukha, kumpas, distansya, at iba pang di-berbal na pahiwatig ng mga tauhan sa sitwasyon, buuin ang maaaring iniisip o sinasabi nila sa loob ng</td><td>Ang mga gawain ay idinisenyo upang matugunan ang kompetensiyang nakapagsusuri at nakapagpapaliwanag ng epektibong pakikilahok sa</td></tr>
</table>

	mga inilaan na diyalogo. Magsulat ng makabuluhang pahayag na nagpapakita ng iyong pagkaunawa sa kanilang emosyon, intensyon, at asal. Pagkatapos, sumulat ng maikling pagsusuri (2–3 pangungusap) kung paano mo naiuugnay ang damdamin o reaksyon ng tauhan sa sarili mong paraan ng pakikilahok sa komunikasyong personal o interpersonal. Tiyakin na ito ay nagpapakita ng iyong pag-unawa sa mga gawi o asal na nakatutulong sa epektibong pakikipag-ugnayan. 	*komunikasyong personal at interpersonal. Gumamit ito ng* ***Instructional Design Framework (IDF)*** *at ang* ***ADDIE model*** *sa pagbuo, pagpapatupad, at pagsusuri ng mga aktibidad upang masigurong angkop sa pangangailangan ng mga mag-aaral.* *Nakasentro ang mga aktibidad sa mga makatotohanang* ***communicative events*** *tulad ng paghingi ng tulong, pag-aayos ng alitan, at pagninilay sa sarili na mahalaga sa personal na pag-unlad at pakikipagkapwa.* *Sinusuportahan ng mga gawain ang* ***SHS Strengthen Curriculum*** *sa pamamagitan ng pagpapalago ng critical thinking, communication skills, at emotional intelligence ng mga mag-aaral.* *Sa kabuuan, pinapalakas ng mga ito ang kakayahan ng mga mag-aaral na makipag-ugnayan nang epektibo sa sarili at sa iba, gamit ang makabuluhang wika at kilos, na mahalaga sa kanilang pag-aaral at pang-araw-araw na buhay.*

	 **Opsiyon 2:** **Panuto:** Humanap ng kapareha sa iyong kamag-aral at magsagawa ng maikling interbyu. Itanong sa kanya ang tungkol sa isang personal na karanasang hindi niya makakalimutan. Isulat o irekord ang kanyang kuwento nang malinaw ang pagkakasunod-sunod ng mga pangyayari — simula, gitna, at wakas. Pagkatapos, suriin ang kanyang kuwento batay sa kalinawan ng pagkukuwento, paggamit ng angkop na salita, at angkop na pagpapahayag ng damdamin at saloobin. Bilang pagtatapos, isulat ang iyong **pagninilay** tungkol sa mga natutuhan mo mula sa karanasan ng kapareha at sa paraan ng kanyang pagkukuwento. Tukuyin din ang mga kalakasan at kahinaan ng kanyang pagsasalaysay, lalo na sa paraan ng pagpapahayag at organisasyon ng mga ideya.	*Ang gawaing replektibong talata ay nakatuon sa pagsusuri ng sariling pakikilahok sa komunikasyong intrapersonal at interpersonal. Ito ay nakabatay sa IDF (Learner-centered, reflective, real-life connection), ADDIE (Analysis, Design, Implementation, Evaluation), at tumutugon sa mga communicative events tulad ng personal na pagninilay at pakikisalamuha. Layunin nitong matulungan ang mag-aaral na tukuyin ang kanyang lakas at dapat pang linangin sa komunikasyon upang mapaunlad ang kasanayang komunikatibo.*

	Gabay na Tanong para sa Interbyu at Pagsusuri *A. Sa Panayam / Interbyu:* 1. Ano ang personal na karanasang hindi mo makakalimutan? 2. Ano ang mga pangyayari sa simula ng karanasang iyon? 3. Ano ang naging pangunahing pangyayari o hamon sa gitna ng iyong karanasan? 4. Paano ito natapos o ano ang natutuhan mo matapos ang pangyayaring iyon? 5. Ano ang naramdaman mo noon at bakit? 6. May sinabi ka ba o ginawa na hindi mo direktang inihayag ngunit may kahulugan? 7. Kanino mo ito ikinuwento at paano mo inangkop ang kuwento batay sa tagapakinig? Halimbawa ng Output: • Karanasan: Naaksidente sa bisikleta • Pahayag: "Hindi ko sinabi kay Nanay agad dahil baka magalit siya." • Kalakasan: Malinaw ang pagkukuwento • Kahinaan: Kunti ang naipakitang damdamin **2.Paglalahat** *Opsiyon 1:* **"Ako sa Komunikasyon"** Panuto:Magsagawa ng sariling pagsusuri gamit ang Contrast Chart sa ibaba. Isulat sa unang hanay ang mga uri ng komunikasyong iyong ginagamit – personal (hal. pakikipag-usap sa sarili, pagninilay) at interpersonal (hal. pakikipag-usap sa ibang tao). Sa ikalawang hanay, tukuyin ang iyong mga kalakasan sa bawat uri ng komunikasyon. Sa ikatlong hanay naman, isulat ang mga aspektong nangangailangan ng pag-unlad. Pagkatapos punan ang chart, sagutin ang tanong sa ibaba bilang bahagi ng iyong pagninilay.	*Ang gawaing Ako at sa Komunikasyon ay nakabatay sa:* • ✅ ***IDF/ADDIE:*** *Design at Evaluation – ginagamit para sa self-assessment at planning.* • ✅ ***Communicative Events:*** *Naka-base sa sariling karanasan sa komunikasyon sa iba't ibang konteksto.* • ✅ ***Kompetensi:*** *Pagtukoy sa kalakasan at aspektong nangangailangan ng paglinang...*

Uri ng Komunikasyon	Aking Kalakasan	Aking Kailangang Paunlarin
Personal		
Interpersonal		

Tanong sa Pagninilay:

Batay sa iyong pagsusuri, anong hakbang ang maaari mong gawin upang mapaunlad pa ang iyong kasanayang komunikatibo?

____
____
____

Opsiyon 2:

Panuto: Gamit ang **Modelong FACE**, suriin ang iyong karanasan sa komunikasyong interpersonal – ito ay ang pakikipag-ugnayan mo sa ibang tao sa iba't ibang sitwasyon tulad ng pakikipag-usap sa guro, magulang, kaklase, kaibigan, o kasamahan. Isulat ang iyong sagot sa bawat bahagi ng modelo batay sa sariling karanasan, pananaw, at damdamin. Layunin ng gawain na masukat ang iyong kamalayan sa sariling kasanayang komunikatibo.

MATA – Pagmamasid at Puna

Ano ang napapansin mo sa sarili mong kilos, galaw, o estilo ng pakikipagkomunikasyon kapag nakikipag-ugnayan ka sa ibang tao?

*Gamit ang modelong FACE (mata, bibig, tainga, ilong), ay nakabatay ito sa :✅ **IDF/ADDIE:** Analysis at Evaluation – sinusuri ang karanasan at kinikilala ang kahinaan/ kalakasan.*

- ✅ ***Communicative Events:*** *Nakabatay sa aktwal na ugnayan sa ibang tao (guro, kaibigan, magulang, grupo).*
- ✅ ***Kompetensi:*** *Nakasusuri ng sariling pakikilahok sa komunikasyong personal at interpersonal.*

Napapansin kong…

BIBIG – Paglalahad ng Karanasan

Ilahad ang isang kongkretong karanasan mo sa komunikasyong interpersonal. Ano ang nangyari, at paano mo ipinahayag ang iyong saloobin?

Paano ko ito ilahad…

TAINGA – Mga Naalala at Tumatak na Kaalaman

Ano ang mga payo, aral, o paalala na dati mo nang narinig tungkol sa pakikipagkomunikasyon sa ibang tao? Ano ang mga ito na talagang tumatak sa iyong isipan?

Ang tumatak sa akin ay…

ILONG – Pakiramdam at Interpretasyon

Kapag nasa isang sitwasyong pangkomunikasyon (hal. group discussion, pakikipagtalo, pakikipag-ayos ng alitan), ano ang "pakiramdam" mo sa atmosphere o daloy ng pag-uusap? Ano ang interpretasyon mo rito bilang bahagi ng komunikasyong interpersonal?

Ang aking pakiramdam…

3. **Pagtataya**

Opsiyon 1:

Panuto: Basahin ang sitwasyon. Sagutin ang mga tanong kaugnay nito. Piliin ang titik ng tamang sagot.

Sitwasyon
Nagkakaroon ng pagpupulong ang inyong grupo para sa isang proyekto. Habang nagsasalita ang lider, may ilan sa grupo ang hindi nakikinig, may sumisingit, at may nagbubulungan. Isa ka sa mga kasapi ng grupo.

1. Ano ang unang dapat mong gawin bilang miyembro ng grupo?
A. Mag-obserba sa paligid habang nagsasalita ang lider
B. Makinig nang maayos at iwasan ang pagbubulungan
C. Magtanong agad bago matapos ang paliwanag
D. Sumabay sa pagbibiro ng ilang kasapi

2. Napansin mong hindi nakikinig ang ilan. Ano ang tamang kilos?
A. Tawanan sila upang gumaan ang usapan
B. Tawagin ang pansin nila sa mahinahong paraan
C. Hayaang magpatuloy ang kaguluhan sa paligid
D. Sabayan na rin sila sa pagbubulungan

3. Ano ang nagpapakita ng aktibong pakikilahok sa usapan?
A. Pagtango habang may sinasabi ang lider
B. Panay na pagtatanong sa gitna ng usapan
C. Pagkunot ng noo kahit walang tanong
D. Pagtingin sa cellphone habang nagsasalita

4. Matapos ang pulong, ano ang mainam mong gawin?
A. Kalimutan agad ang napag-usapan
B. Umalis nang hindi nagbibigay ng puna

C. **Magbigay ng mungkahi sa susunod na plano**
D. Magreklamo sa mga kaklase sa chat

5. Ano ang aral sa iyong naging kilos sa pulong?
A. Hindi mahalaga ang pakikipagtulungan
B**. Mahalaga ang respeto sa nagsasalita**
C. Mas mainam ang tahimik na pakikinig lang
D. Dapat lahat ay sumang-ayon kahit mali

Opsiyon 2:

Panuto:
Isalaysay ang isang karanasan mo kung saan naging mahalaga ang iyong pakikilahok sa isang komunikasyong interpersonal (hal. usapan sa pamilya, kaibigan, kaklase o guro). Ano ang iyong naging papel, at paano mo nakita ang iyong kakayahan bilang kalahok sa usapan? Paano mo ito magagamit upang lalo pang mapaunlad ang iyong kasanayang komunikatibo?

Rubrik para sa Pagmamarka:

Pamantayan	5 (Napakahusay)	4 (Mahusay)	3 (Katamtaman)	2 (Pangunahing Antas)	1 (Di-Nakatugon)
Nilalaman	Naipakita ang makabuluhang karanasan at malinaw na naiuugnay sa komunikasyong interpersonal	May makabuluhang karanasan at may ugnay sa komunikasyon	May simpleng ugnay sa komunikasyon pero kulang sa detalye	Kaunti lamang ang detalyeng ibinahagi	Hindi nakasagot sa paksa
Kaayusan ng Ideya	Malinaw, maayos ang daloy ng kwento; may simula, gitna at wakas	Maayos ang pagkakabuong ideya	May konting kalabuan sa pagkakasunod-sunod	Magulo ang organisasyon	Walang ayos ang pagkakalahad

Ang gawaing ito ay nakasentro sa personal na pagninilay at pakikisalamuha, gamit ang sariling karanasan upang masuri ang kasanayan sa komunikasyon. Batay sa IDF at ADDIE, binibigyang-diin nito ang reflective at learner-centered approach. Sa pamamagitan ng replektibong pagsusulat, natutukoy ng mag-aaral ang sariling lakas at dapat linangin sa pakikilahok sa komunikasyong intrapersonal at interpersonal. Isa itong makabuluhang communicative event na nag-uugnay ng internal na pag-unawa sa sarili at pakikipag-ugnayan sa iba.

Wika at Gramatika	Makinis at wastong-wasto ang gamit ng wika, bantas, at baybay	Kaunti lamang ang kamalian, hindi nakaaapekto sa diwa	May mga kamalian ngunit nauunawaan	Madalas ang kamalian, may hadlang sa pag-unawa	Hindi nauunawaan ang sagot
Pagpapahayag ng Karanasan	Malinaw at makulay ang paglalarawan; naipakita ang aktibong papel sa komunikasyon	Naipakita ang karanasan at gampanin sa usapan	Medyo kulang sa detalye ng aktibong gampanin	Halos walang paglalarawan ng pakikilahok	Walang nabanggit na aktwal na karanasan
Pagpapalawak sa Kakayahan	May malinaw na mungkahing hakbang sa pagpapaunlad ng sariling kasanayan sa komunikasyon	May mungkahing direksyon para sa pagpapaunlad ng sarili	May simpleng ideya ngunit kulang sa konkretong hakbang	Halos walang mungkahi para sa pag-unlad	Walang ideya kung paano mapapaunlad ang kasanayan

4. **Karagdagang Gawain**

Post-it Reflection Wall: Komunikatibong Pangako
Mga Kakailanganin:

- Post-it notes (kasing-dami ng bilang ng mga estudyante)
- Ballpen o marker para sa bawat estudyante
- Isang pader, pisara, o board kung saan maaaring idikit ang mga post-it notes

Hakbang sa Pagsasagawa:

1. **Ipakilala ang Gawain**
   Ipaliwanag sa mga estudyante na gagawa sila ng maliit na pangako o commitment tungkol sa pagpapabuti ng kanilang kasanayan sa komunikasyon. Ipaliwanag na ang pangakong ito ay isang kongkretong hakbang na kanilang gagawin upang mas maging epektibo sila sa pakikipag-usap sa iba.

	2. **Magbigay ng Halimbawa** Magbigay ng ilang halimbawa ng mga pangako, tulad ng: o “Makikinig ako nang buong puso sa kausap.” o “Ihahayag ko nang maayos ang aking saloobin.” o “Hindi ako mabilis maghusga sa kausap.” o “Ipapakita ko ang respeto sa bawat usapan.” 3. **Isulat ang Komunikatibong Pangako** Bawat estudyante ay bibigyan ng post-it note at panulat. Sa loob ng 3–5 minuto, isusulat nila ang kanilang personal na komunikatibong pangako. 4. **Idikit sa Communication Commitment Wall** Ipapa-dikit ng mga estudyante ang kanilang post-it notes sa nakalaang pader, pisara, o board sa harap ng klase. Maaaring ayusin ito sa paraang malinis at mabasa ng lahat. 5. **Maikling Pagpapaliwanag** Maaaring hingin ang ilan sa mga estudyante na ipaliwanag sa klase kung bakit nila pinili ang kanilang pangako, o kaya ay ipaliwanag ito nang nakasulat sa kanilang post-it. 6. **Pagpapaalala at Follow-up** Sa mga susunod na klase, maaaring balikan ang Communication Commitment Wall para ipaalala sa mga estudyante ang kanilang mga pangako. Maaari ring pag-usapan kung paano nila naipatutupad ang mga ito sa araw-araw nilang pakikisalamuha. **Layunin ng Gawain:** • *Mapalalim ang kamalayan ng mga estudyante sa kahalagahan ng komunikasyon.* • *Mahikayat silang maging responsable sa paglinang ng kanilang komunikatibong kasanayan.* • *Mabigyan sila ng pagkakataon na gumawa ng kongkretong hakbang sa kanilang personal na pag-unlad.*	

I. PAGTATAYANG PANGYUNIT *(Pagtataya sa Natutuhan)*	**Panuto:** Piliin ang pinakaangkop na sagot. 1. Ano ang layunin ng pagsusulat ng talaarawan o dyornal sa konteksto ng komunikasyong intrapersonal? a) Para sa pampublikong pagpapahayag ng opinyon b) Para mailathala sa social media c) Para malinang ang kakayahang magpagnilay d) Para makasabay sa uso ng pagsusulat 2. Sa paggawa ng social media profile, ano ang pinakamahalagang isaalang-alang upang mapanatili ang kaligtasan? a) Pagpapakita ng lahat ng personal na impormasyon b) Paggamit ng malikhaing pangalan kahit hindi totoo c) Pagbabahagi ng mga sensitibong datos sa publiko d) Paglalagay lamang ng impormasyon na ligtas at kailangan 3. Alin sa sumusunod ang halimbawa ng komunikasyong intrapersonal? a) Debate sa harap ng klase b) Pagsagot sa tanong ng guro c) Pagninilay sa mga natutunan sa isang araw sa pamamagitan ng pagsusulat d) Pakikipag-usap sa kaibigan sa chat 4. Ano ang nagpapakita ng epektibong paggamit ng komunikasyong intrapersonal upang makapagtakda ng layunin? a) Gumawa ng listahan ng dapat gawin base sa damdaming naramdaman sa isang karanasan b) Paghingi ng tulong sa lahat ng gawain c) Paghingi ng opinyon ng iba tungkol sa sariling plano d) Pag-iwas sa anumang plano at pagsunod na lamang sa agos 5. Paano mo mapangangalagaan ang iyong pribadong impormasyon sa isang online platform? a) Pagbabahagi ng mga password sa mga malalapit na kaibigan b) Pag-set ng privacy settings at pag-iwas sa oversharing c) Pagpapadala ng personal na datos sa kahit sinong humihingi d) Paglalagay ng buong address at contact number sa bio 6. Sa isang diskusyon, paano mo matutukoy ang isang bahagi ng iyong komunikasyon na dapat pang paunlarin?	*Mga Sagot :* *1. C* *2. D* *3. C* *4. A* *5. B* *6. C* *7. B* *8. B* *9. B* *10. C* *Ang aytem ng pagsusulit na ito ay idinisenyo upang masukat ang kakayahan ng mga mag-aaral na suriin ang kanilang sariling pakikilahok sa komunikasyong personal at interpersonal. Nakatuon ito sa pagtukoy ng mga kalakasan at aspeto ng komunikasyon na nangangailangan ng paglinang, na isang mahalagang learning outcome sa Senior High School SHS curriculum ayon sa Implementasyon ng DepEd Framework (IDF). Ginamit ang ADDIE instructional design model bilang gabay sa pagbuo ng pagsusulit—mula sa pagsusuri ng pangangailangan, disenyo, pagbuo, hanggang sa implementasyon at ebalwasyon. Ang mga tanong ay nakapaloob sa mga communicative*

	a) Kapag napansin mong ikaw lang ang nagsasalita nang matagal. b) Kapag hindi mo narinig ang sinabi ng iba. c) Kapag madalas kang nauudlot sa pagpapahayag ng saloobin. d) Kapag mabilis kang sumang-ayon sa lahat ng opinyon. 7. Ano ang pinakamahalagang dahilan upang pag-aralan ang sariling pakikilahok sa isang usapan? a) Para malaman kung sino ang palaging tama sa grupo. b) Para makita ang epekto ng iyong mga salita at kilos sa iba. c) Para masabing hindi ka nagkamali. d) Para maipakita na marunong kang makipagdebate. 8. Anong senyales ang nagpapahiwatig na may kalakasan ka sa komunikasyong interpersonal? a) Madalas kang nakikialam sa hindi mo usapan. b) Nakikinig ka nang aktibo at nagbibigay ng angkop na tugon. c) Laging inuuna mong ipahayag ang sarili bago ang iba. d) Hindi mo pinapansin ang reaksyon ng kausap. 9. Sa paglinang ng komunikasyong interpersonal, ano ang pinakamainam gawin kapag nakaramdam ka ng hindi pagkakaintindihan sa usapan? a) Itigil agad ang pag-uusap upang maiwasan ang alitan. b) Magpaliwanag nang malinaw at makinig sa panig ng iba. c) Ipagtanggol ang sarili kahit walang paliwanag. d) Magbitiw ng masasakit na salita upang magpataw ng sarili mong punto. 10. Paano mo mapapahusay ang iyong kasanayan sa pakikinig sa isang personal na usapan? a) Maghintay hanggang matapos ang kausap bago magbigay ng opinyon. b) Makinig habang iniisip kung paano mo aatakehin ang sasabihin. c) Magpakita ng interes sa pamamagitan ng pagtango at pag-uulit ng mga sinabi. d) Ipagpaliban ang pag-unawa hanggang matapos ang usapan.	*events na karaniwang nararanasan sa interpersonal na pakikipag-ugnayan, tulad ng aktibong pakikinig, malinaw na pagpapahayag, at epektibong paglutas ng hindi pagkakaintindihan. Layunin ng pagsusulit na ito na mapalalim ang kamalayan ng mga mag-aaral sa kanilang komunikatibong kasanayan at magbigay daan sa mas epektibong paglinang ng mga ito.*

II. PAGNINILAY *(Mungkahi at Komento para sa Patuloy na Pagpapahusay)*	***Pagninilay ng Guro:*** *Mahalagang matutuhan ng mga mag-aaral ang komunikasyong intrapersonal at interpersonal dahil ito ang pundasyon ng pag-unawa sa sarili at pakikitungo sa kapwa. Sa pamamagitan nito, natututo silang magnilay, makinig, at makipag-ugnayan nang may respeto at layunin. Naniniwala akong ang araling ito ay makatutulong sa paglinang ng kanilang kabuuang pagkatao, lalo na sa aspeto ng komunikasyon.* *Bilang guro, aking napagtanto na* ______________________________ ____ ____ ____ **A.** *Bilang ng mga mag-aaral na nakakuha ng 80% sa pagtataya.* ____ ____ __________________ **B.** *Bilang ng mga mag-aaral na nagngailangan ng iba pang gawain para sa remediation.* ____ ____ __________________ **C.** *Nakatutulong ba ang remediation? Bilang ng mga mag-aaral na nauunawa sa aralin.* ____ ____ __________________ **D.** *Bilang ng mga mag-aaral na magpapatuloy sa remediation.*	

	___ ___ ___ **E.** *Alin sa mga estratehiyang pagtuturo ang nakatulong ng lubos? Paano ito nakatulong?* ___ ___ ___ **F.** *Anong suliranin ang aking naranasan na nasolusyunan sa tulong ng aking punongguro at superbisor?* ___ ___ ___	