

Modelong Banghay-Aralin sa Values Education

Kuwartar 1

Aralin

1

PAG-AARIN NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

Modelong Banghay Aralin sa Values Education 8
Kuarter 1: Aralin 1 (Linggo 1)
TP 2024-2025

Ang materyal na ito ay inilaan lamang para sa paggamit ng mga guro na kalahok sa pilot implementation ng MATATAG K to 10 Curriculum sa Taong-Panuruang 2023-2024. Layunin nito na tumulong sa paghahatid ng mga nilalaman, pamantayan, at mga 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 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 materyal ang karapatang-arang iyon..

Mga Tagabuo Manunulat: • Edralyn Hilario-Antillas Tagasuri • Noel Ybanez Mga Tagapamahala Philippine Normal University Research Institute for Teacher Quality SiMERR National Research Center
--

Pinagsikapang tiyakin ang kawastuhan ng mga impormasyon na nasa materyal na ito. Para sa mga katanungan o puna, maaari pong sumulat o tumawag sa Tanggapang 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.

VALUES EDUCATION / KUWARTER 1 / BAITANG 8

I. NILALAMAN NG KURIKULUM, PAMANTAYAN, AT MGA KASANAYAN SA ARALIN	
A. Mga Pamantayang Pangnilalaman	Natututuhan ng mag-aaral ang pag-unawa sa mga emosyong nararamdaman.
B. Mga Pamantayan sa Pagganap	Naisasagawa ng mag-aaral ang pagkilala sa mga emosyong nararamdaman upang malinang ang maingat na paghusga.
C. Mga Kasanayan at Layuning Pampagkatuto	Nakapagsasanay sa maingat na paghusga sa pamamagitan ng pagninilay sa kamalayan sa mga emosyong nararamdaman, kilos, pag-iisip, at reaksiyon ng katawan. 1. Naiisa-isa ang mga indikasyon ng pagkakaroon ng kamalayan sa mga emosyong nararamdaman. 2. Napatutunayan na ang emosyong nararamdaman ay nakatutulong upang lubos na makilala ang sarili at makatugon nang wasto sa mga nararamdaman sa bawat situwasyon tungo sa pagpapaunlad ng sarili at ugnayan sa kapuwa. 3. Naipakikita ang pagkilala sa mga emosyong nararamdaman.
D. Lilinanging Pagpapahalaga (Values to be developed)	Maingat na Paghusga (<i>Prudence</i>)
E. Nilalaman	Kamalayan sa mga Emosyong Nararamdaman
F. Integrasyon	<i>Four Attributes of Emotional Quotient</i>

II. BATAYANG SANGGUNIAN SA PAGKATUTO
Ang Kamalayan sa Sarili ("self-awareness") at ang Personal na Pag-unlad. OurHappySchool. (n.d.). Ourhappyschool.com. https://ourhappyschool.com/Ang-Kamalayan-sa-Sarili-self-awareness-at-ang-Personal-na-Pag-unlad Capp, K. M., BA. (2020). How to Increase Self-Awareness: 16 Activities & Tools (+PDF). PositivePsychology.com. https://positivepsychology.com/building-self-awareness-activities/#activities Free Vector. Stressed man cartoon character. (n.d.). Freepik. https://www.freepik.com/free-vector/stressed-man-cartoon-character_28814312.htm#fromView=search&page=1&position=2&uuid=15e69ec3-e2d4-4950-a421-180de184ca79 Free Vector. Teen girl crying heartbreak during puberty. (n.d.). Freepik. https://www.freepik.com/free-vector/teen-girl-crying-heartbreak-puberty_43849102.htm#fromView=search&page=1&position=40&uuid=b43cddc6-c842-4d77-baf0-04082c395cde Free Vector. Smiling cartoon illustration of an old woman. (n.d.). Freepik. https://www.freepik.com/free-vector/smiling-cartoon-illustration-old-woman_86390247.htm#fromView=search&page=1&position=48&uuid=9206ecfe-5b92-4eae-b362-73aa196587b0 Goleman, D. (2023). 4 Emotional Intelligence Skills for Handling Crises. Www.kornferry.com. https://www.kornferry.com/insights/this-week-in-leadership/emotional-intelligence-skills-coronavirus-leadership#:~:text=The%20four%20domains%20of%20Emotional

Jeffrey, S. (n.d.). *A Comprehensive Guide to Developing Self-Awareness*. <https://scottjeffrey.com/wp-content/uploads/2017/06/Self-Awareness-Guide-Scott-Jeffrey.pdf>

Kamalayan, A. A. K.-K. A. H. N. (2020). Ano Ang Kamalayan? – Kahulugan At Halimbawa Ng Kamalayan. Philippine News. <https://philnews.ph/2020/11/27/ano-ang-kamalayan-kahulugan-at-halimbawa-ng-kamalayan/>

Mga Uri ng Personalidad ng Enneagram: Ang Komprehensibong Gabay. (n.d.). Boo. <https://boo.world/fil/enneagram/enneagram-personality-types>

Ohio 4-H Youth Development. (n.d.). <https://ohio4h.org/sites/ohio4h/files/imce/Emotional%20Intelligence%20Background.pdf>

Premium Vector | Angry director shouting and pointing finger. business conflict. (n.d.). Freepik. https://www.freepik.com/premium-vector/angry-director-shouting-pointing-finger-business-conflict_34630990.htm#fromView=search&page=1&position=12&uuid=74bf73f7-c416-4804-9815-7e836d7dd557

Stevens, A. (1997). *Private Myths : Dreams and Dreaming*. Harvard Univ Pr.

Stanley, N. (n.d.). *Life Story Model Approach to Understanding Personality*. https://www.assessmentpsychologyboard.org/edp/pdf/Life_Story_Model_Approach_to_Understanding_Personality.pdf

Self-Therapy: A Step-By-Step Guide to Creating Inner Wh.... (n.d.). Goodreads. <https://www.goodreads.com/en/book/show/6969927>

TagalogLang. (2022). *EMOSYON: Tagalog-English Dictionary Online*. TAGALOG LANG. <https://www.tagaloglang.com/emosyon/>

TagalogLang. (2022). *SARILI: Tagalog-English Dictionary Online*. TAGALOG LANG. https://www.tagaloglang.com/sarili/#google_vignette

TAGALOG LANG. (2020). TAGALOG LANG. <https://www.tagaloglang.com/?s=kapuwa>

TAGALOG LANG. (2021). TAGALOG LANG. Retrieved from <https://www.tagaloglang.com/?s=reaksiyon>

The Myers-Briggs Company. (2017). *Myers-Briggs Type Indicator® (MBTI®) | Official Myers Briggs Personality Test*. Themysbriggs.com. Retrieved from <https://www.themyersbriggs.com/en-US/Products-and-Services/Myers-Briggs>

Truity. (2019). *The Enneagram Personality Test*. Truity. Retrieved from <https://www.truity.com/test/enneagram-personality-test>

III. MGA HAKBANG SA PAGTUTURO AT PAGKATUTO		MGA TALA SA GURO												
A. Pagkuha ng Dating Kaalaman	UNANG ARAW	(20 minuto)												
	1.Maikling Balik-aral	Sa bahaging Maikling Balik-aral , sabihin sa mga mag-aaral na alalahanin nila ang kanilang mga nagdaang karanasan kung saan naramdaman nila ang mga emosyon na nasa loob ng <i>EMOTION TABLE</i> .												
	GAWAIN : <i>EMOTION TABLE</i>													
	Panuto: Gamit ang Emotion Table, sabihin sa mga mag-aaral na alalahanin ang mga sitwasyon o karanasan kung kailan naramdaman at ibat ibang uri ng emosyon.													
	<table><tr><th>EMOSYON</th><th>KARANASAN</th></tr><tr><td>1.PAGKATUWA</td><td></td></tr><tr><td>2.PAG-ASA</td><td></td></tr><tr><td>3.PAGKAGALIT</td><td></td></tr><tr><td>4.PAGKATAKOT</td><td></td></tr><tr><td>5.PAGKALUNGKOT</td><td></td></tr></table>	EMOSYON	KARANASAN	1.PAGKATUWA		2.PAG-ASA		3.PAGKAGALIT		4.PAGKATAKOT		5.PAGKALUNGKOT		Hayaan ang mga mag-aaral na makapaghayag ng kanilang sariling karanasan. Mainam na maikuwento nila o maibahagi sa klase ang karanasan kung saan naramdaman nila ang
	EMOSYON	KARANASAN												
	1.PAGKATUWA													
	2.PAG-ASA													
3.PAGKAGALIT														
4.PAGKATAKOT														
5.PAGKALUNGKOT														

	Pamprosesong Tanong: 1.Ano ang kahulugan ng emosyon? 2.Ano-ano ang mga uri ng emosyon? 3.Ano ang naidudulot ng mga negatibong emosyon sa iyo at sa iyong kapuwa? 4.Paano mo pinamamahalaan ang iyong emosyon? 5.Bakit mahalaga ang wastong pamamahala sa emosyon? Sa nagdaang talakayan nalaman mo ang tunay na kahulugan ng Emosyon at kung ano-ano ang iba’t ibang uri nito. Ngayon naman ay tatalakayin natin ang iba’t ibang pamamaraan ng pagkilala sa ating emosyon. At ang kahalagahan nito sa pakikipag-ugnayan sa ating kapuwa.	mga pangunahing emosyon sa <i>Emotion Table</i>. Gamit ang mga Pamprosesong Tanong, tignan ang kaalaman o ideya ng mga mag-aaral tungkol sa emosyon at ibat-ibang uri nito.				
B. Paglalahad ng Layunin	1. Paglinang sa Kahalagahan sa Pagkatuto sa Aralin Gawain: Emosyon mo Show mo Panuto: Ipakita sa mga mag-aaral ang larawan at hayaan silang tukuyin ang ibat ibang emosyon na ipinakikita ng mga larawan sa ibaba. <table><tr><td> A.  bit.ly/4cizaw4 </td><td> B.  tinyurl.com/2vzh58m </td><td> C.  tinyurl.com/2p9pk2bb </td><td> D.  tinyurl.com/bp67kkbn </td></tr></table> Pamprosesong Tanong: 1.Ano-ano ang emosyong nais ipabatid ng mga larawan? _____ 2.Naramdaman mo na rin ba ang mga emosyong ito? _____ 3.Ano sa iyong palagay ang paksa ng aralin? _____ Paghawan ng Bokabolaryo sa Nilalaman ng Aralin GAWAIN: LIKHA PANGUNGUSAP	A.  bit.ly/4cizaw4	B.  tinyurl.com/2vzh58m	C.  tinyurl.com/2p9pk2bb	D.  tinyurl.com/bp67kkbn	(15 minuto) Magpapaskil ang guro sa klase ng mga larawan ng iba’t ibang emosyon na nararamdaman ng tao. Tanungin ang mga mag-aaral kung anong emosyon ang ipinakikita ng larawan. Tanungin ang mga mag-aaral kung ano ang ideya nila tungkol sa paksang tatalakayin. (20 minuto) Sa Gawaing “LIKHA PANGUNGUSAP”, susubukin ang mga mag-aaral na makabuo ng isang pangungusap gamit ang mga salitang nasa loob ng
A.  bit.ly/4cizaw4	B.  tinyurl.com/2vzh58m	C.  tinyurl.com/2p9pk2bb	D.  tinyurl.com/bp67kkbn			

	PANUTO: Gamit ang mga salita sa loob ng kahon, sumulat ng pangungusap na nagsasaad ng konektadong ideya tungkol sa emosyon. <table border="1" data-bbox="448 248 1644 352"> <tr> <td>Emosyon</td><td>Kamalayan</td><td>Sarili</td></tr> <tr> <td>Reaksiyon</td><td>Kapuwa</td><td></td></tr> </table> Halimbawa: Sa pagkilos ng bawat isa, lumalabas ang iba't ibang emosyon na nagpapakita ng kamalayan sa sarili at nagtutulak sa iba't ibang mga reaksiyon sa kapuwa. Pamprosesong Tanong: 1. Ano ang nabuong pangungusap? 2. Ano ang pangunahing paksa ng iyong pangungusap? 3. Ano ang ideyang nais ilahad ng nabuong pangungusap? 4. Ano ang layunin mo sa pagbuo ng pangungusap na ito? 5. Paano mo titiyakin na ang iyong pangungusap ay malinaw at nauunawaan?	Emosyon	Kamalayan	Sarili	Reaksiyon	Kapuwa		kahon(Emosyon, kamalayan, sarili, reaksiyon, kapuwa). Emosyon- matinding damdamin tulad ng pag-ibig o takot (https://www.tagaloglang.com/emosyon/) Reaksiyon- tugon sa isang impluwensiya, pangyayari (https://www.tagaloglang.com/?s=reaksiyon) Kamalayan- ating "kaalaman" tungkol sa isang bagay o paksa (https://tinyurl.com/ektu5679) Sarili- tao o bagay na itinuturing na may natatanging indibidwalidad (https://www.tagaloglang.com/sarili/#google_vignette) Kapuwa- ang kasáma o ibang tao (https://www.tagaloglang.com/?s=kapuwa) Maaaring gamiting gabay ang ibinigay na halimbawa. Maaari ring magbigay ang guro ng iba pang halimbawa.
Emosyon	Kamalayan	Sarili						
Reaksiyon	Kapuwa							
C. Paglinang at Pagpapalalim	IKALAWANG ARAW Kaugnay na Paksa 1: Mga indikasyon ng pagkakaroon ng kamalayan sa mga emosyong nararamdaman, kilos, pag-iisip, at reaksiyon ng katawan Pagproseso ng Pag-unawa "Ang kamalayan sa sarili o "self-awareness" ay mahalaga sa personal o pansariling pag-unlad. Ito ay ang kamalayan sa sarili na may kaugnayan sa maraming aspekto ng personalidad ng isang indibidwal tulad ng kalakasan, kahinaan, paniniwala, interes at emosyon". Ito ay ang kakayahang malaman kung ano ang ginagawa natin habang ginagawa natin ito at maunawaan kung bakit natin ito ginagawa. Ang kamalayan ay isa pang salita para sa pakikipagkaalam sa sarili. (Scott Jeffrey, 2017) Ipinaliwanag ni Anthony Stevens (<i>psychologist</i>) sa Kanyang Librong "<i>Private Myths</i>". "Ang kamalayan ay nagbibigay daan sa mga indibidwal na bantayan ang mga pangyayari, maunawaan ang kalikasan at kalidad ng mga pangyayari habang sila ay nagaganap, at maunawaan ang kanilang kahulugan."(Stevens, 1997)	(30 minuto) Magkaroon ng malayang talakayan tungkol sa Kaugnay na Paksa 1: Mga indikasyon ng pagkakaroon ng kamalayan sa mga emosyong nararamdaman, kilos, pag-iisip, at reaksiyon ng katawan. Tulungan ang mga mag-aaral na maunawaan ang konsepto ng aralin. Mahalagang maipa unawa sa mga mag-aaral ang halaga ng pagkakaroon ng kamalayan sa sarili, sa mga						

	Mga Gawaing nakatutulong upang makilala ang personalidad, mapabuti ang intrapersonal na talino at bumuo ng kamalayan sa sarili: 1. <i>Personality Tests</i> (pagsusulit sa personalidad). Ang mga pagsusuri tulad ng <i>Enneagram</i> at <i>Myers-Briggs</i> ay nagbibigay ng kaalaman sa pangunahing mga padron ng pag-uugali para sa iyong uri ng personalidad. <i>Enneagram</i>- isang sinaunang Sistema ng pag uuri-uri sa personalidad na tumutulong sa atin na maunawaan ang ating motibasyon, kalakasan at kahinaan. (Truity, 2019) <i>Myers-Briggs Type Indicator (MBTI)</i> ay isang <i>personality test</i> na ikinakategorya ang mga indibidwal sa isa sa 16 na uri ng personalidad batay sa kanilang mga kagustuhan sa apat na <i>dichotomies: extraversion/introversion, sensing/intuition, thinking/ feeling at judging/ perceiving</i>. (The Myers-Briggs Company, 2017) 2. <i>Values in Action Strength Test</i> (Pagsusuri ng Lakas) Ito ay nagmula sa Unibersidad ng Pennsylvania ay nagbibigay-diin sa iyong pinakamahasay na natural na mga lakas at iyong mga kahinaan. 3. Pagpapasya sa sarili. Maglaan ng oras bawat gabi upang suriin ang iyong pag-uugali para sa araw. Paano mo pinakikita ang iyong sarili? Paano ka pinakikita ng iba? Ano ang maaari kong matutunan mula sa pagmamasid sa aking pag-uugali ngayon? 4. Personal na mga halaga. Ang <i>core values</i> ay sumasagot sa tanong: ano ang pinakamahalaga sa akin? Kapag natutunan mo ang iyong personal na mga halaga, maaari mong suriin kung ikaw ay nabubuhay ayon sa kanila. 5. Personal na pangitain. Mayroon tayong isang hinahangad na sariling kinabukasan. Ang hinahangad na ito ay ang ating likas na potensyal. Natuklasan ni Maslow na ang mga <i>self-actualizing</i> na indibidwal ay mayroong pakiramdam ng kapalaran. Maglaan ng oras upang linawin ang iyong personal na pangitain para sa hinaharap.	emosyong nararamdaman, kilos, pag-iisip at reaksiyon ng katawan. Mahalagang mabigyang diin sa talakayan ang ibat ibang mga Gawain na maaaring makatulong sa isang indibidwal upang mas makilala niya ang kaniyang personalidad at mapabuti intrapersonal na talino at kamalayan sa sarili. Ipaliwanag sa klase ang ibat ibang Gawaing nakatutulong upang makilala ang personalidad 1. <i>Personality Tests</i> (pagsusulit sa personalidad). nagbibigay ng kaalaman sa pangunahing pag-uugali at sa uri ng iyong personalidad 2. <i>Values in Action Strength Test</i> nagbibigay-diin sa pinakamahasay na natural na mga lakas at mga kahinaan ng isang tao 3. Pagpapasya sa sarili Nasasagot ang mga tanong: Paano mo pinakikita ang iyong sarili? Paano ka pinakikita ng iba? Ano ang maaari kong matutunan mula sa pagmamasid sa aking pag-uugali ngayon? 4. Personal na mga halaga. Tumutukoy sa mga taglay na <i>core values</i> 5. Personal na pangitain hinahangad na sariling kinabukasan (<i>self-actualization</i>)
--	---	--

	6. <i>Journaling.</i> Ang paghuli ng iyong mga <i>inner thoughts</i> at damdamin sa isang journal ay tumutulong sa atin na obhektibuhin ang mga ito. 7. <i>Personal na kuwento.</i> Ang kuwento ng iyong buhay ay isang pangunahing bahagi ng iyong personalidad. Sinabi ni <i>Psychologist Dan McAdams</i>, "Ang mga kwento na sinasabi natin sa ating mga sarili tungkol sa ating mga buhay ay hindi lamang humuhubog sa ating mga personalidad—sila ang ating mga personalidad." (Stanley, n.d.) 8. <i>Trabaho sa anino.</i> (<i>Shadow Work</i>) Tayo ay mga kumplikadong nilalang na may mga magkasalungat na tensyon sa loob natin. Para sa bawat aspekto ng ating karakter na kinikilala natin, isang magkasalungat na katangian aang nabubuhay sa loob ng ating sarili. Ang Gawain ng anino ay naglalayong ipaliwanag ang mga magkasalungat na katangiang ito hindi makakaimpluwensya sa ating pag-uugali. 9. <i>Inner Dialogue.</i> Sa loob ng ating isipan ay isang pamilya ng mga panloob na boses (o mga subpersonalidad) sa kanilang pag-iisip, damdamin, at pag-uugali. Nakikipag-dayalogo sa mga karakter na ito. Ito ay tumutulong sa atin na magkaroon ng kamalayan sa sarili sa ating emosyonal na lupain. Tignan ang <i>Self-Therapy</i> ni Jay Earley (audiobook) para sa isang hakbang-hakbang na proseso. (<i>Self-Therapy: A Step-By-Step Guide to Creating Inner Wh...</i>, n.d.) 10. <i>Obserbahan ang iba.</i> Lahat tayo ay higit na magkatulad kaysa tayo ay magkaiba. Sa pagmamasid sa ibang mga tao, madalas tayong matututo ng marami tungkol sa ating pag-uugali. Pinatnubayang Pagsasanay Gawain : Pagsulat ng Maikling Talata Panuto: Pasulatin ng Maikling Talata ang mag-aarl tungkol sa halaga ng pagkakaroon ng kamalayan sa mga emosyong nararamdaman, kilos, pag-iisip, at reaksiyon ng katawan.	6. <i>Journaling.</i> Tumutukoy sa pagsasama-sama ng ating mga <i>inner thoughts</i> at damdamin 7. <i>Personal na kuwento.</i> Ang kuwento ng buhay na nagiging repleksiyon ng personalidad ng tao. 8. <i>Trabaho sa anino.</i> Matimbang at maliwanagan sa mga negatibong katangian upang hindi makaapekto sa ugali. 9. <i>Inner Dialogue.</i> Pag-alam sa iyong kasalukuyang damdamin. Gamiting halimbawa ng <i>Inner Dialogue</i> ang <i>Self-Therapy</i> ni Jay Earley <i>Self-Therapy makes the power of a cutting-edge psychotherapy approach accessible to everyone. Internal Family Systems Therapy (IFS) has been spreading rapidly across the country in the past decade. It is incredibly effective on a wide variety of life issues, such as self-esteem, procrastination, depression, and relationship issues.</i> 10. <i>Obserbahan ang iba.</i> Nagkakaroon ng impluwensiya sa atin at sa ating ugali ang mga taong nasa ating paligid. (15 minuto)
--	---	--



<https://tinyurl.com/mkyj6zmd>

PAMANTAYAN SA PAGSULAT NG MAIKLING TALATA

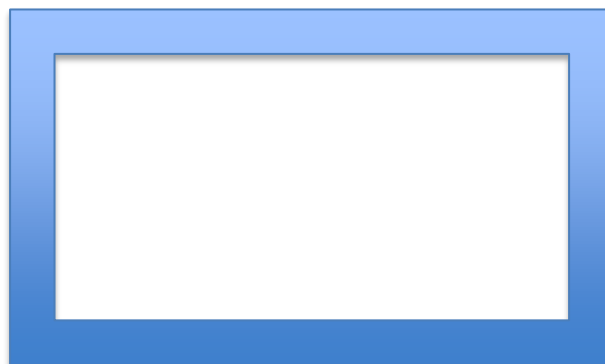
	5	4	3	2	1
Anyo- Pagsunod sa uri ng anyong hinihingi o ipinapasulat.					
Balirala- Wastong gamit ng wika, baybay, bantas at estruktura ng pangungusap.					
Hikayat- Paraan ng pagtatalakay sa paksa. Lohikal ng pagkaka ayos ng ideya.					
Nilalaman- Lawak at lalim ng paglakbay sa paksa.					

5 - Pinakamahusay
4 - Mahusay
3 - Katanggap-tanggap
2 - Mapaghuhusay pa
1 - Nangangailangan pa ng tulong o pagsasanay

Paglalatapat at Pag-uugnay

Gawain : Pagguhit ng Poster

Panuto: Ang mag-aaral ay pagagawain ng Poster na nagpapakita ng kahalagahan ng pagiging mulat o may alam sa kasalukuyang damdamin ng isang tao, at ang kaugnayan nito sa pakikisalamuha at pakikipag-ugnayan sa kapuwa.



Pasulatin ang mga mag-aaral ng isang talata na naglalahad ng halaga ng pagkakaroon ng kamalayan sa mga emosyong nararamdaman, kilos, pag-iisip at reaksiyon ng katawan. Ipaliwanag sa mga mag-aaral ang pamantayan para sa pagbuo ng isang talata.

(15 minuto)

Sa bahaging ito guguhit ang mga mag-aaral ng Poster na nagpapakita ng kahalagahan ng pagiging mulat o may alam sa kasalukuyang damdamin ng isang tao, at ang kaugnayan nito sa pakikisalamuha at

PAMANTAYAN SA PAGGAWA NG POSTER

Pamantayan	Indikador	Puntos	Natamong Puntos
Nilalaman	Naipakita at naipaliwanag nang maayos ang ugnayan ng lahat ng konsept sa paggawa ng poster	10	
Kaangkuhan ng konsepto	Maliwanag at angkop ang mensahe sa paglalarawan ng konsepto	10	
Pagkamapanlikha (<i>Originality</i>)	Orihinal ang ideya sa paggawa ng poster	10	
Kabuuang Presentasyon	Malinis at Maayos ang kabuuang presentasyon	10	
Pagkamalikhain (<i>Creativity</i>)	Gumamit ng tamang kombinasyon ng kulay upang maipahayag ang nilalaman, konsepto, at mensahe	10	
		Kabuoan	

Lagda ng Guro: _____

IKATLONG ARAW

Kaugnay na Paksa 2: Pagpapakita ng pagkilala sa mga emosyong nararamdaman tungo sa pagpapaunlad ng sarili at ugnayan sa kapuwa

Pagproseso ng Pag-unawa

Mahalaga na may kamalayan ang isang tao sa kaniyang sariling damdamin. Nakatutulong ito upang siya ay magkaroon ng sariling pag-unawa sa sarili. Sa pamamagitan nito, ang tao ay makagagawa ng sariling pasiya at hindi lang basta susunod sa nais ng iba.

Ang apat na *domain* ng *Emotional Intelligence* (*Ohio 4-H Youth Development*, n.d.)—kamalayan sa sarili, pamamahala sa sarili, kamalayan sa lipunan, at pamamahala sa relasyon — bawat isa ay makakatulong sa isang lider na harapin ang anumang krisis na may mas mababang antas ng stress, hindi gaanong emosyonal at mas kaunting mga hindi inaasahang kahihinatnan.

- a. **Kamalayan sa Sarili-** Ito ay ang kakayahang maunawaan at kilalanin ang iyong mga saloobin, damdamin, motibasyon, at pag-uugali. Ang pagkakaroon ng kamalayan sa sarili ay nagbibigay-daan sa pag-unlad ng kamalayan sa sarili at pagpapalakas ng personal na pag-unlad.
- b. **Pamamahala sa sarili-** Ito ay ang kakayahan na pamahalaan ang iyong sarili, emosyon, oras, at gawi upang makamit ang mga layunin at magtagumpay sa

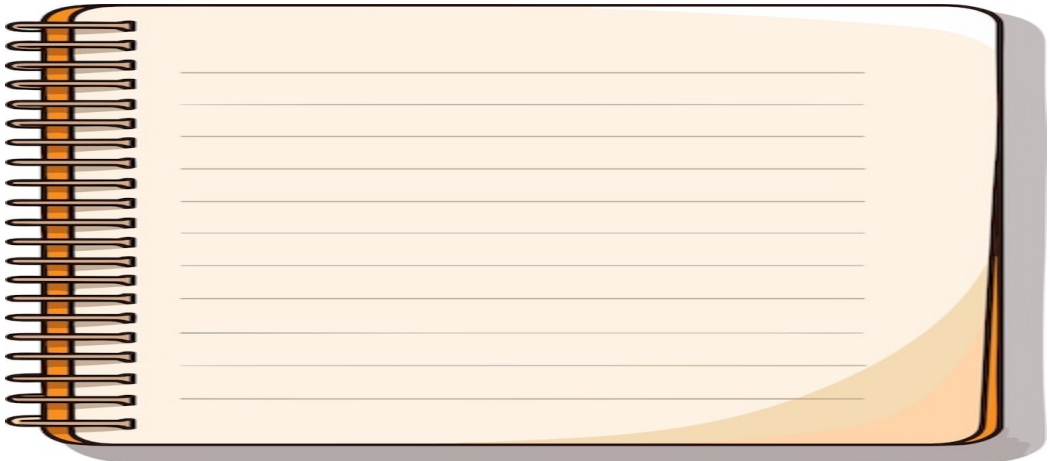
pakikipag-ugnayan sa kapuwa.

Gamiting gabay sa pagmamarka ang pamantayan sa paggawa ng poster.

(30 minuto)

Magkaroon ng Talakayan tungkol sa kaugnay na Paksa 2: Pagpapakita ng pagkilala sa mga emosyong nararamdaman tungo sa pagpapaunlad ng sarili at ugnayan sa kapuwa. Mahalagang maipaliwanag sa mag-aaral ang apat na *domain* ng *emotional intelligence*.

- a. Kamalayan sa Sarili- tumutukoy sa pag alam sa sariling damdamin at pag-uugali.
- b. Pamamahala sa sarili- kakayahang mapamahalaan ng wasto ang emosyong taglay
- c. Kamalayan sa Lipunan- kakayahang maunawaan at

	buhay. Kasama dito ang pagpapalano ng mga hakbang na kinakailangan para sa personal na pag-unlad at pagpapalakas ng kakayahan. c. Kamalayan sa Lipunan- Ito ay ang kaalaman at pang-unawa sa mga pangyayari at isyu sa lipunan, kasama na ang mga kultural, politikal, at ekonomikong aspeto. Ang pagkakaroon ng kamalayan sa lipunan ay nagpapalawak ng kaalaman at pang-unawa sa mga isyu sa paligid at nagbibigay-daan sa aktibong pakikilahok sa lipunan. d. Pamamahala sa Relasyon- Ito ay ang kakayahang pamahalaan at mapanatili ang magandang ugnayan sa iba, kasama na ang pagbibigay-importansya sa komunikasyon, pag-unawa, at respeto sa iba. Ang mahusay na pamamahala sa relasyon ay nagpapalakas ng mga koneksyon at nagbubuo ng malalim na ugnayan sa iba't ibang mga tao Pinatnubayang Pagsasanay Gawain: Self-Journaling Panuto: Pagawain ang mga mag-aaral ng self-journal sa pamamagitan ng pagbuo sa di-tapos na pangungusap. • Dalawa sa pinakamahalagang sandal ng aking buhay ay ... • Kapag ako ay may sakit, ang pinaka magandang bagay na magagawa ko para sa aking sarili ay.. • Ngayon, ginamit ko ang aking lakas sa... • Nagulat ako nang ... • Ang pinakanakakatakot na araw sa buhay ko ay ...  https://tinyurl.com/3fb2ekk5	mabigyang kahulugan ang nangyayari sa paligid d. Pamamahala sa Relasyon- tumutukoy sa pagkakaroon ng maayos na ugnayan sa mga tao sa paligid sa pamamagitan ng maayos na komunikasyon (10 minuto) Ang <i>self-journal activity</i> ay isang gawain kung saan ikaw ay maglalaan ng oras upang mag-record, magbasa, at mag-reflect sa iyong sariling mga karanasan, saloobin, at mga layunin. Sa pamamagitan ng <i>self-journal activity</i>, magkakaroon ka ng pagkakataon na magkaroon ng mas malalim na kamalayan sa iyong sarili, mag-reflect sa iyong mga karanasan, at magtakda ng mga layunin para sa iyong sariling pag-unlad at pagbabago. Sa gawaing ito malayang makapagbibigay o makapaglalahad ng saloobin ang mga mag-aaral. Layon ng gawaing ito na magkaroon ng <i>self-discovery</i> ang mga bata. Tatawag ang guro ng mag-aaral na magbabahagi sa klase ng isinulat na <i>journal</i>.
--	---	--

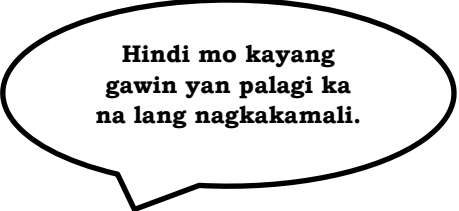
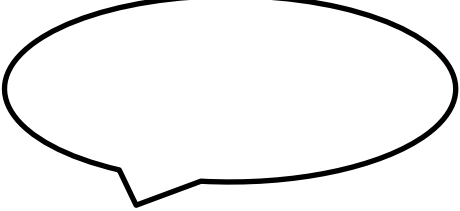
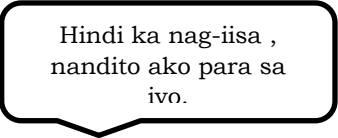
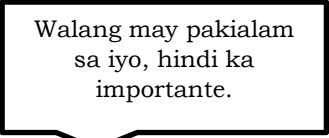
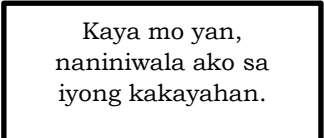
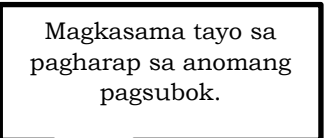
	IKAAPAT NA ARAW Paglalapad at Pag-uugnay Gawain: Role-play (Pangkatang Gawain) Panuto: Hatiin ang klase sa apat na pangkat, bawat pangkat ay bibigyan ng sitwasyon na kanilang isasadula. Ipasuri sa mag-aaral ang mga sitwasyon, kailangang matukoy kung anong domain ng emotional intelligence ang ipininakikita Sitwasyon 1: Isang mag-asawa na nagkaroon ng malubhang di pagkakaintindihan ay nagpapasya na mag-usap ng tahimik at bukas na tungkol sa kanilang mga saloobin at pangangailangan. Sa pamamagitan ng pagpapakita ng empatiyang pag-unawa sa isa't isa at pakikinig sa kanilang mga hinaing, nagkakaroon sila ng pagkakataong magtulungan upang maayos ang kanilang relasyon Sitwasyon 2: Isang estudyante na may napakaraming gawain at pagsusulit sa isang linggo ay nagiging masyadong stressed at nalulunod sa trabaho. Sa halip na magpatuloy sa pag-aalala at pagkabalisa, nagpapasya siyang magplano ng maayos at mag-set ng prioritized na to-do list para sa kanyang mga gawain. Sa pamamagitan ng ganitong paraan, nakakabawas siya ng stress at nagiging mas epektibo sa pagpapalano ng kanyang oras at gawain. Sitwasyon 3: Isang aktibista na nakakaramdam ng galit at pagkadismaya sa mga isyu ng kahirapan at kawalan ng hustisya sa lipunan. Sa halip na manatiling tahimik, nagpapasya siyang makiisa sa mga rally at organisasyon upang ipahayag ang kanyang mga saloobin at ipaglaban ang karapatan ng mga mahihirap at apihin. Sitwasyon 4: Isang tao na nais magbago ng kanyang kalusugan ay nakakaramdam ng sobrang takot at kawalan ng kumpiyansa dahil sa kanyang kasalukuyang pisikal na kondisyon. Sa pamamagitan ng pagkilala sa kanyang takot at kawalan ng kumpiyansa, nagpapasya siyang simulan ang paggawa ng mga hakbang para sa kanyang kalusugan tulad ng regular na ehersisyo at pagbabago sa kanyang mga pagkain. Pamprosesong Tanong: 1. Ano ang <i>domain</i> ng <i>emotional intelligence</i> ang ipinakita sa sitwasyon 1? sitwasyon 2? sitwasyon 3? sitwasyon 4? _____	(20 minuto) Magkakaroon ng apat na pangkat. Bawat pangkat ay bibigyan ng sitwasyon na kanilang isasadula. Matapos ang presentasyon ng bawat pangkat, magkakaroon ang klase ng feedbacking kung saan magbibigay ng komento at suhestiyon ang bawat pangkat sa kanilang mga ginawa. Tanungin sa mga mag-aaral ang pamprosesong tanong.
--	---	---

	2. Paano mo nasabi na ito ang domain ng <i>emotional intelligence</i> na ipinakita? 3.Bakit mahalaga ang pagkakaroon ng kamalayan ng isang indibidwal sa kaniyang kasalukuyang nararamdaman? 4. Paano mo mapamamahalaan ang iyong kasalukuyang damdamin?											
D. Paglalahat	1. Pabaong Pagkatuto Emotion Mirror Panuto: Pipili ang guro ng mag-aaral na magkapareha (<i>student 1</i> at <i>student 2</i>). Ang unang mag-aaral ay bibigyan ng emosyon na kaniyang ipakikita sa pamamagitan ng <i>facial expressions</i>. Ang pangalawang mag-aaral naman ay mag <i>rereact</i> batay sa emosyong ipinakita ng kaklase <table><tr><th colspan="5">Mga Emosyon</th></tr><tr><td>a.Pagmamahal</td><td>b.Masaya</td><td>c.Malungkot</td><td>d.Galit</td><td>e.Takot</td></tr></table> Mga Pamprosesong Tanong: 1. Ano ang napansin mo sa Gawain? 2. Paano mo maipapakita ang iyong kasalukuyang emosyon sa iyong mga kilos at ekspresyon? 3. Paano ang iyong emosyon ay maaaring maapektuhan o maipahayag ng emosyon ng ibang tao sa iyong paligid? 4. Ano ang iyong ginagawa upang maunawaan ang iyong sariling mga emosyon sa iba't ibang sitwasyon? 5.Paano mo mapananatili ang positibong disposisyon o pagiging kalmado kahit na may mga negatibong emosyon sa paligid?	Mga Emosyon					a.Pagmamahal	b.Masaya	c.Malungkot	d.Galit	e.Takot	(15 minuto) Ang Gawaing "<i>Emotion mirror</i>" ay naglalayong ipakita ang proseso kung paanong ang isang indibidwal ay maaaring maapektuhan ng emosyon ng ibang tao sa paligid niya. Ito ay nangangahulugang ang ating sariling damdamin at reaksiyon ay maaaring maging salamin ng damdamin at reaksiyon ng mga taong nakapaligid sa atin. Halimbawa, kapag nakakita tayo ng isang taong masaya at nakangiti, maaaring magdulot ito ng positibong epekto sa ating sariling damdamin, at maaari tayong maging masaya rin. Sa kabilang banda, kapag nakakita tayo ng isang taong malungkot o galit, maaaring magdulot ito ng negatibong epekto sa atin, at maaaring tayo rin ay magdulot ng reaksiyon ng lungkot o galit.
Mga Emosyon												
a.Pagmamahal	b.Masaya	c.Malungkot	d.Galit	e.Takot								

2. Pagninilay sa Pagkatuto

Gawain: *Think before you Talk*

Panuto: Ipabasa ang mga sitwasyon sa loob ng speech balloon, ipagpalagay na ito ay nangyayari sa mga mag-aaral. Bigyan ng tugon o sagot ang usapan upang maipahayag ang damdamin.

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Pamprosesong Tanong:

1. Sa iyong palagay, angkop ba ang iyong naging damdamin sa bawat sitwasyon?

(15 minuto)

Sabihin sa mag-aaral, “Marahil ay narinig niyo na ang katagang kailagan ko masabi ang gusto kong sabihin, kailangan kong mailabas ang aking nararamdaman.”

Sa gawaing ito ay ipagpalagay ng mga mag-aaral na sila ang nasa sitwasyon sa bawat aytem, Malaya silang maglalagay ng kanilang tugon sa bawat pangungusap.

Tatawag ang guro ng maaaring mag bahagi sa klase ng kanilang sagot. Mahalaga na maunawaan ng mga mag-aaral ang halaga ng maingat na paghuhusga (prudence).

Bigyang diin na mahalagang maging maingat sa pagbibitiw ng mga salita sa taong ating kausap. Ipaunawa sa mga mag-aaral na tamang mailabas natin ang ating saloobin ngunit sikapin natin na maiwasan na maka panakit ng damdamin ng ating kapwa.

Pasagutan sa mga mag-aaral ang mga pamprosesong tanong.

	2. Mula sa iyong mga sagot, masasabi mo bang napamahalaan ng wasto ang iyong emosyon? 3. Paano naiimpluwesiyahan ng iyong emosyon ang iyong kilos at pasiya? 4. Paano naapekto ang iyong emosyon sa iyong pagkatao? Sa pakikipagkapuwa? 5. Bakit mahalaga ang pagsasabuhay ng maingat na paghuhusga sa pakikipag-ugnayan sa kapwa?	
--	--	--

IV. EBALWAYSON NG PAGKATUTO: PAGTATAYA AT PAGNINILAY		MGA TALA SA GURO
A. Pagtataya	A. Pagsusulit 1. Ano ang ibig sabihin ng "empathy"? - Kakayahang makaramdam at makaunawa ng damdamin ng ibang tao. - Pagiging masunurin sa nakakaramdam ng emosyon. - Kakayahan na kontrolin ang sariling damdamin. - Kakayahan na maging mahusay na tagapagsalita. 2. Anong pangkat ng emosyon ang naglalaman ng pagkabalisa, takot, at pagkabahala? - Masaya - Negatibo - Mapanlikha - Positibo 3. Ang sumusunod ay mga kahalagahan ng pagkilala sa sariling emosyon, maliban sa: - Makatutulong ito sa pagpapataas ng tingin sa sarili at maibaba naman ang kapwa. - Makakatulong ito sa pagpapalakas ng kakayahang makipag-ugnayan. - Nagbibigay ito ng kamalayan sa sariling pangangailangan at pag-aalaga. - Makatutulong ito sa pagpapalakas ng relasyon sa ibang tao. 4. Paano mo masusukat ang iyong antas ng emosyonal na intelehiya? - Sa pamamagitan ng pagsubok sa pag-unawa sa emosyon. - Sa pamamagitan ng pagtingin sa iyong mga reaksiyon sa mga sitwasyon. - Sa pamamagitan ng pagsusuri sa iyong mga pangarap. - Lahat ng nabanggit. 5. Anong hakbang ang maaaring gawin upang mapanatili ang maingat na paghuhusga sa gitna ng matinding emosyon? - Pagsisigarilyo sa tuwing nakadarama ng <i>stress</i> - Pagpapanatili ng bukas na isip. - Pakikinig sa iba at pagsasawalang bahala sa sariling emosyon - Pagsama sa mga grupo o organisasyon.	(25 minuto) Mga Tamang Sagot: - A - B - A - D - B - A - D - B - D - D

	6. Anong emosyon ang maaaring magdulot ng paghina ng ating paghuhusga at mapahina ang ating kakayahan sa pagdedesisyon? - Galit - Kalungkutan - Ligaya - Pagmamahal 7. Anong mga hakbang ang maaaring gawin upang mapaigting ang iyong kamalayan sa sariling emosyon? - Pagsusuri ng iyong mga damdamin araw-araw. - Pagtakda ng oras para sa meditasyon at pagmumuni-muni. - Pagsasagawa ng mga pagsasanay sa pagmamalasakit o mindfulness. - Lahat ng nabanggit. 8. Anong emosyon ang kadalasang kinakailangan nating maunawaan ng maayos upang maiwasan ang hindi maingat na paghuhusga? - Galit - Takot - Ligaya - Kapangyarihan 9. Paano mo matututunan ang pagkakaiba sa pagitan ng reaksiyon at pagtugon sa mga emosyon? - Sa pamamagitan ng pag-aaral ng paggamit ng dalawang salita. - Sa pamamagitan ng pagsasanay sa pagkamalikhain. - Sa pamamagitan ng pagpapahalaga sa pagkontrol ng iyong mga damdamin. - Sa pamamagitan ng pagsusuri sa iyong mga saloobin at kilos. 10. Anong mahahalagang kasanayan ang maaaring matamo sa pamamagitan ng pagkakaroon ng maingat na paghuhusga sa gitna ng matinding emosyon? - Pakikinig at pag-unawa sa iba. - Kakayahang magpasya nang may kalmaduhan. - Pagiging masinop sa pangangalaga sa sarili. - Lahat ng nabanggit 1. Gawaing Pantahanan/Takdang-Aralin <i>Art Interpretation</i>	Pagsaliksikin ang mga mag-aaral ng ibat ibang likhang sining na nagpapahayag ng iba't ibang mga emosyon. Pagkatapos, hikayatin silang magbigay ng interpretasyon sa kung paano sila naapektuhan ng mga ito at kung paano nila naipapahayag ang kanilang mga sariling emosyon gamit ang musika o sining.
--	---	--

	Humanap ng anomang Likhang Sining na nagpapakita ng ibat-ibang emosyon. Ilahad kung paano sila naapektuhan ng sining na ito. Ipaliwanag kung anu ang posibleng damdamin ng artista sa paglikha ng sining na ito.			
B. Pagbuo ng Anotasyon	Itala ang naobserhan sa pagtuturo sa alinmang sumusunod na bahagi.	Epektibong Pamamaraan	Problemang Naranasan at Iba pang Usapin	Hinihikayat ang mga guro na magtala ng mga kaugnay na obserbasyon o anomang kritikal na kaganapan sa pagtuturo na nakakaimpluwensya sa pagkamit ng mga layunin ng aralin. Maaaring gamitin o baguhin ang ibinigay na template sa pagtatala ng mga kapansin-pansing lugar o alalahanin sa pagtuturo. Bilang karagdagan, ang mga tala dito ay maaari ding maging isa mga gawain na ipagpapatuloy sa susunod na araw o mga karagdagang aktibidad na kailangan.
	Estratehiya			
	Kagamitan			
	Pakikilahok ng mga Mag-aaral			
	At iba pa			
C. Pagninilay	<i>Gabay sa Pagninilay:</i> ▪ <u>Prinsipyo sa pagtuturo</u> <i>Anong prinsipyo at paniniwala ang naging bahagi ng ginawa sa aralin? Bakit dapat ituro ang aralin sa paraang aking ginawa?</i> ▪ <u>Mag-aaral</u> <i>Anong gampanin ng mga mag-aaral sa aralin? Ano at paano natuto ang mga mag-aaral?</i> ▪ <u>Pagtanaw sa Inaasahan</u> <i>Ano ang aking nagawang kakaiba? Ano ang maaari kong pang gawin sa susunod?</i>			Ang mga entry sa seksyong ito ay mga pagninilay ng guro tungkol sa pagpapatupad ng buong aralin, na magsisilbing input para sa pagsasagawa ng LAC/Collab sessions. Maaaring gamitin o baguhin ang ibinigay na mga gabay na tanong sa pagkuha ng mga insight ng guro.