

# Modelong Banghay-Aralin sa Values Education

Kuarter 1

Aralin

2

PAG-AARIN NG PAMAHALAAN  
HINDI IPINAGBIBILI

**Modelong Banghay Aralin sa Values Education 8**  
**Kuarter 1: Aralin 2 (Linggo 2)**  
**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 2024-2025. 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 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-aring iyon.

**Mga Tagabuo**

**Manunulat:**

- Angelita F. Aquino (Vicente P. Trinidad National High School)

**Tagasuri**

- Amabel T. Siason (West Visayas State University)

**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](mailto:blr.od.@deped.gov.ph).

## VALUES EDUCATION / KUWARTER 1 / BAITANG 8

| I. NILALAMAN NG KURIKULUM, PAMANTAYAN, AT MGA KASANAYAN SA ARALIN |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A. Mga Pamantayang Pangnilalaman</b>                           | Natututuhan ng mag-aaral ang positibong pananaw gabay ang pamilya.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>B. Mga Pamantayan sa Pagganap</b>                              | Naisasagawa ng mag-aaral ang mga pagkilos na nagpapahalaga sa mga positibong pananaw gabay ang pamilya upang malinang ang pagiging matatag.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>C. Mga Kasanayan at Layuning Pampagkatuto</b>                  | <p><b>Nakapagsasanay sa pagiging matatag sa pamamagitan ng mga gawaing nagpapakita ng pagpapahalaga sa mga positibong pananaw gabay ang pamilya.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Nailalarawan ang positibong pananaw gabay ang pamilya.</li> <li>b. Naipaliliwanag na ang positibong pananaw gabay ang pamilya ay may impluwensiya sa kalusugang pangkaisipan at pangkatawan, na nagsisilbing kanlungan sa lahat ng panahon at ito ang naglilining ng katatagan.</li> <li>c. Naisasakilos ang mga gawain na nagpapahalaga sa mga positibong pananaw gabay ang pamilya.</li> </ul> |
| <b>D. Lilinanging Pagpapahalaga (Values to be developed)</b>      | <b>Matatag (Resilience)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>E. Nilalaman</b>                                               | Positibong Pananaw Gabay ang Pamilya                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>F. Integrasyon</b>                                             | <i>Growth Mindset</i> ni Carol Dweck                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| II. BATAYANG SANGGUNIAN SA PAGKATUTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ano ang Resilience?   Reef Resilience (n.d.). <a href="https://reefresilience.org/tl/resilience/what-is-resilience/">https://reefresilience.org/tl/resilience/what-is-resilience/</a></p> <p>Engr. Raketera (2019). Growth Mindset vs. Fixed Mindset. <a href="https://engineerraketera.home.blog/2019/04/10/growth-mindset-vs-fixed-mindset/">https://engineerraketera.home.blog/2019/04/10/growth-mindset-vs-fixed-mindset/</a></p> <p>Family Resource Kit, UH-Manoa Center on the Family (n.d.) [Salin ni Ruth Elynia S. Mabanglo] Pagbuo ng Isang Malakas na Pamilya. <a href="https://www.hawaii.edu/filipino/Lessons/Pamilyang%20Pilipino/Pamilyang%20Pilipino.html">https://www.hawaii.edu/filipino/Lessons/Pamilyang%20Pilipino/Pamilyang%20Pilipino.html</a></p> <p>Filipino Fairytales (2021). Si David at si Goliath   David and Goliath in Filipino   @FilipinoFairyTales. YouTube. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t9XIPnIJhKM">https://www.youtube.com/watch?v=t9XIPnIJhKM</a></p> <p>Kabanata 37: Mga Responsibilidad ng Pamilya. (2011). <a href="https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/gospel-principles/chapter-37-family-responsibilities?lang=tgl">https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/gospel-principles/chapter-37-family-responsibilities?lang=tgl</a></p> <p>Lesson 2. (n.d.). Modyul Sa Edukasyon Sa Pagpapakatao. <a href="https://fortich.weebly.com/lesson-2.html">https://fortich.weebly.com/lesson-2.html</a></p> <p>Magandang kalusugan at positibong pananaw (2014). Philstar.com. <a href="https://www.philstar.com/pang-masa/para-malibang/2014/12/12/1401571/magandang-kalusugan-positibong-pananaw">https://www.philstar.com/pang-masa/para-malibang/2014/12/12/1401571/magandang-kalusugan-positibong-pananaw</a></p> <p>Premium Vector   Fruits coloring page. (2022). Freepik. <a href="https://www.freepik.com/premium-vector/fruits-coloring-page_24622451.htm">https://www.freepik.com/premium-vector/fruits-coloring-page_24622451.htm</a></p> <p>Positibong Pananaw TV (2022). 7 TIPS PAANO MAGING POSITIBO ANG PANANAW MO SA BUHAY. YouTube. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wqzBeT8mvBA">https://www.youtube.com/watch?v=wqzBeT8mvBA</a></p> <p>The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints (n.d.). mother standing [Online image]. <a href="https://www.churchofjesuschrist.org/search?lang=eng&amp;query=mother&amp;type=image&amp;facet=all">https://www.churchofjesuschrist.org/search?lang=eng&amp;query=mother&amp;type=image&amp;facet=all</a></p> <p>The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints. (n.d.). Father [Online image] <a href="https://www.churchofjesuschrist.org/media/image/man-2b783db?lang=eng">https://www.churchofjesuschrist.org/media/image/man-2b783db?lang=eng</a></p> |

| III. MGA HAKBANG SA PAGTUTURO AT PAGKATUTO |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | MGA TALA SA GURO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A. Pagkuha ng Dating Kaalaman              | <p><b>UNANG ARAW</b></p> <p><b>1. Maikling Balik-aral</b><br/><b>Suriin ang Situasyon:</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>Hindi nakapaghugas ng mga pinggan ang iyong ate dahil tinulungan ka niya sa iyong takdang-aralin sa Matematika. Pagdating ng inyong ina galing sa pagtitinda sa palengke, inabutan niya na madumi ang lababo at puno ng hugasin. Dahil dito ay pinagalitan niya agad ang iyong ate kung kaya't hindi na ninyo nagawa pang maipaliwanag kung ano ang tunay na nangyari.</p> </div> <p><b>Mga Tanong:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ano-ano ang mga emosyong naramdaman ng bawat tao sa situwasyon (kabilang ka)?<br/>_____</li> <li>Marapat lamang ba na maramdaman ninyo ang ganitong uri ng emosyon?<br/>_____</li> <li>Ano ang maaari mong gawain upang magbago ang negatibong emosyon sa positibong emosyon sa situwasyong ito?<br/>_____</li> <li>Ano ang kahalagahan ng pagkakaroon ng kamalayan sa nararamdaman o emosyon ng ibang tao?<br/>_____</li> <li>Paano mo pananatilihin ang pagkakaroon ng positibong emosyon sa kabila ng hindi kaaya-ayang situwasyon?<br/>_____<br/>_____</li> </ol> | <p>Maaaring tumawag ang guro ng mag-aaral na magsasakilos ng mga emosyong mababanggit.</p> <p>Halimbawa : sagot sa #1</p> <p>Nakaramdam ng <b>galit</b> ang nanay.</p> <p>Isasakilos o ipapakita ng mag-aaral ang hitsura o disposisyon ng isang taong galit o nagagalit.</p> <p>Para sa maayos na pagdudugtong ng nakaraang aralin patungo sa bagong aralin, maaaring sabihin ng guro:</p> <p><i>Ang tao ay nagpapakita ng iba't ibang emosyon. Ang pagkakaiba - iba nito ay maaaring bunga na rin ng iba't ibang situwasyong kaniyang kinakaharap sa pang-araw-araw na buhay. Nawa'y pagsumikapan ng bawat isa na laging makabuo ng positibong pananaw na magdadala sa kaniya sa pagkakaroon ng positibong emosyon sa gitna ng mga hindi kaaya-ayang situwasyon.</i></p> <p><i>Paano nga ba magkakaroon ng positibong pananaw sa buhay? Iyan ang pag-uusapan natin sa araling ito.</i></p> |

**B. Paglalahad ng Layunin****1. Paglinang sa Kahalagahan sa Pagkatuto sa Aralin**

Lagyan ng tsek (✓) ang kahon na nasa unahan ng bilang na may pangungusap na nagpapakita ng positibong pananaw sa buhay at lagyan ng ekis (x) kung hindi.

- |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1. Napasigaw sa galit si Roger nang makita niyang suot ng kaniyang nakababatang kapatid na si Arthur ang kaniyang bagong <i>t-shirt</i> .                                                                                                                               |
| <input type="checkbox"/> | 2. Magiliw na sinasagot ni Lizel ang paulit-ulit na pagtatanong ng kaniyang Lola Nelia tungkol sa oras ng pagdating ng kaniyang Tita Anna.                                                                                                                              |
| <input type="checkbox"/> | 3. Iniwan ni Lara ang kaniyang Ate Daphne dahil mabagal itong kumilos.                                                                                                                                                                                                  |
| <input type="checkbox"/> | 4. Hindi natuloy ang pinlanong <i>swimming</i> ng pamilya nila Mang Jimmy dahil sa biglaang pagsama ng panahon. Imbes na malungkot, pinagsaluhan na lamang ng kanilang pamilya ang ibabaon sanang mga pagkain habang nagbi- <i>videoke</i> sa loob ng kanilang tahanan. |
| <input type="checkbox"/> | 5. Bagamat kulang sa handa, ipinagdiwang ni Anja ang kaniyang                                                                                                                                                                                                           |

**Prosesong Tanong:**

1. Ano ang ginawa mong batayan upang matukoy ang isang situwasyon na nagpapakita ng positibong pananaw sa buhay?
2. Ayon sa iyong karanasan, kailan mo naranasan ang pagsasabuhay ng positibong pananaw sa buhay?
3. Ano ang magandang bunga ng pagkakaroon ng positibong pananaw sa buhay?

**2. Paghawan ng Bokabolaryo sa Nilalaman ng Aralin****Mag-decode Tayo!**

I-*decode* ang sumusunod na mga numero gamit ang gabay na nakasulat sa ibaba. Pagkatapos ay unawaing mabuti ang kahulugan ng bawat isang salita.

| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J  | K  | L  | M  | N  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Mga sagot:

1. X
2. ✓
3. X
4. ✓
5. ✓

Mga sagot:

1. PAMILYA
2. OPTIMISMO
3. PESIMISMO

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                            |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------------------------|--|--|--|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <table><tr><td>Ñ</td><td>NG</td><td>O</td><td>P</td><td>Q</td><td>R</td><td>S</td><td>T</td><td>U</td><td>V</td><td>W</td><td>X</td><td>Y</td><td>Z</td></tr><tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr></table> |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  | Ñ | NG | O | P | Q | R | S | T | U | V | W | X | Y | Z | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 4. PANANAW<br>5. KATATAGAN |  |  |  |  |
| Ñ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | NG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | O  | P  | Q  | R  | S  | T  | U  | V  | W  | X  | Y  | Z  |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                            |  |  |  |  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                            |  |  |  |  |
| 1. Ang modelo ng ating pagkakaroon ng positibong pananaw sa buhay                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                            |  |  |  |  |
| <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>18</td><td>1</td><td>13</td><td>9</td><td>12</td><td>27</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 18 | 1  | 13 | 9  | 12 | 27 | 1  |    |    |    |    |                            |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                            |  |  |  |  |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 13 | 9  | 12 | 27 | 1  |    |    |    |    |    |    |    |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                            |  |  |  |  |
| 2. Ito ay ang pagtingin o tendensiyang makita ang maganda o mabuti sa anomang pangyayari at asamin ang higit na kasiya-siyang resulta.                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                            |  |  |  |  |
| <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>17</td><td>18</td><td>22</td><td>9</td><td>13</td><td>9</td><td>21</td><td>13</td><td>17</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 17 | 18 | 22 | 9  | 13 | 9  | 21 | 13 | 17 |    |    |                            |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                            |  |  |  |  |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 22 | 9  | 13 | 9  | 21 | 13 | 17 |    |    |    |    |    |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                            |  |  |  |  |
| 3. Ito ay mga negatibong pag-iisip na nangyayari kapag kadalasang nasa isipan ng isang indibiduwal ay hindi niya kaya ang isang gawain.                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                            |  |  |  |  |
| <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>18</td><td>5</td><td>21</td><td>9</td><td>13</td><td>9</td><td>21</td><td>13</td><td>17</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 18 | 5  | 21 | 9  | 13 | 9  | 21 | 13 | 17 |    |    |                            |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                            |  |  |  |  |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 21 | 9  | 13 | 9  | 21 | 13 | 17 |    |    |    |    |    |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                            |  |  |  |  |
| 4. Ito ay tumutukoy sa paningin o pagkaunawa ng isang tao tungkol sa isang paksa.                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                            |  |  |  |  |
| <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>18</td><td>1</td><td>14</td><td>1</td><td>14</td><td>1</td><td>25</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 18 | 1  | 14 | 1  | 14 | 1  | 25 |    |    |    |    |                            |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                            |  |  |  |  |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 14 | 1  | 14 | 1  | 25 |    |    |    |    |    |    |    |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                            |  |  |  |  |
| 5. Ito ay ang kakayahan ng isang tao o sistema na mapanatili ang mga pangunahing <i>function</i> sa harap ng mga <i>stress</i> sa pamamagitan ng paglaban at pagkatapos ay pagbawi mula sa o pag-angkop sa pagbabago.                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                            |  |  |  |  |
| <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>11</td><td>1</td><td>22</td><td>1</td><td>22</td><td>1</td><td>7</td><td>1</td><td>14</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 11 | 1  | 22 | 1  | 22 | 1  | 7  | 1  | 14 |    |    |                            |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                            |  |  |  |  |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 22 | 1  | 22 | 1  | 7  | 1  | 14 |    |    |    |    |    |  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                            |  |  |  |  |

**C. Paglinang at Pagpapalalim**

**Kaugnay na Paksa 1: Epekto ng Positibong Pananaw sa Kalusugang Pangkaisipan at Pangkatawan**

**1. Pagproseso ng Pag-unawa**

Ang tao ay may kani-kaniyang pananaw. Ito ay tumutukoy sa paningin o pagkaunawa ng isang tao tungkol sa isang bagay o paksa. May dalawang uri ang pananaw, ang positibo at negatibo. Sa positibong pananaw ang laging nasa isipan ng isang indibiduwal ay kaya niyang gawin ang isang bagay. Walang mahirap sa isang bagay kung gugustuhin dahil ang bunga nito ay tagumpay. Tinatawag din itong optimismo na ayon sa diksiyonaryo ay may kahulugan na pagtingin o tendensiyang makita ang maganda o mabuti sa anomang pangyayari at asamin ang higit na kasiya-siyang resulta. Ang isang taong nagsasabuhay ng ganitong pananaw at laging may magandang pag-asang nakikita ay tinatawag na optimista o *optimist*.

Sa kabilang dako, ang negatibo naman ay nangyayari kapag kadalasang nasa isipan ng isang indibiduwal ay hindi niya kaya ang isang gawain. Marami siyang dahilan kagaya ng tinatamad, walang panahon, hindi maintindihan ang bagay-bagay, ayaw mag-isip, walang interes, o sadyang ayaw niyang kumilos o gawin ang isang gawain. May tendensiya siya na tingnan, asahan, o tuunan ang pawang masama o hindi kanais-nais na resulta, kalagayan, problema, at mga katulad nito. Ayon pa rin sa diksiyonaryo, pesimismo ang tawag dito at ang taong may ganitong pananaw ay pesimista o *pessimist*.

Narinig o nabasa na ba ninyo ang kuwento ni David at Goliath? Panoorin ang *video* para malaman ang kuwento nila.



**Mga Pamprosesong Tanong:**

1. Paano mo mailalarawan ang situwasyon noong panahong ito?

Narito ang *link* para sa kuwentong “Si David at Si Goliath” na tatagal ng walong minuto.  
<https://www.youtube.com/watch?v=t9XIPnIJhKM>

Paalala: Kung sakaling hindi magiging posible ang panonood ng bidyo, maaaring ikuwento na lamang ito ng guro o isalin bilang isang babasahin ng mga mag-aaral.

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>2. Ano-ano ang magagandang katangiang ipinakita ni David sa gitna ng di kaaya-ayang situwasyon na nagaganap?</p> <p>3. Ano ang naging bunga ng pagkakaroon ng positibong pananaw ni David?</p> <p>4. Sa anong pagkakataon mo naranasan ang halos ganitong situwasyon? Paano mo naipakita ang pagiging matatag?</p> <p>5. Ano ang kaugnayan ng pagkakaroon ng positibong pananaw at pagiging matatag? Ano ang naging epekto sa iyo ng pagsasabuhay ng mga pagpapahalagang ito?</p> <p>Ayon sa pag-aaral ng mga dalubhasa ang mga taong may positibong pananaw ay nakararanas ng mga sumusunod:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>may mahabang buhay</li> <li>mababa ang nararamdamang depresyon</li> <li>mababa ang lebel ng <i>stress</i></li> <li>malakas ang resistensiya sa ubo at sipon</li> <li>may magandang pangangatawan</li> <li>mababa ang panganib ng sakit sa puso</li> <li>may kakayahang labanan o harapin ang anomang pagsubok na dumarating</li> </ol> <p>Samakatuwid, ang mga positibong pananaw at pag-iisip ay may magandang epekto sa pangkalahatang kalusugan. Kapag tayo ay may positibong pananaw, mas malamang na magkaroon tayo ng mas matagumpay na pamumuhay at mas malusog na pamumuhay. Ang pagiging optimistiko ay nagbibigay-daan sa pagkakaroon ng mas mataas na antas ng kaligayahan, na maaring makatulong sa pagpapalakas ng ating <i>immune system</i>.</p> <div data-bbox="822 1034 1261 1220" style="border: 1px solid black; height: 117px; width: 196px; margin: 20px auto;"></div> <p>Ikaw bilang kabataan ay may potensiyal na maging tagapagtaguyod ng mga pagbabagong makatutulong sa pag-angat ng ating bansa. Patuloy kang magsumikap na matuto at kumilos ng naaayon sa tama. Kalakip ng iyong pagsisikap ay ang pangangalaga sa iyong sarili. Ang iyong mga positibong pananaw ang magpapalakas sa iyo at siyang magpapanatili ng iyong pag-asa na may mabuting magaganap sa hinaharap. <i>Stay positive</i>, kabataan!</p> | <p>Ang guro ay may kalayaan na magbahagi ng alternatibong bidyo o babasahin tungkol sa napapanahong kuwento sa totoong buhay ng isang taong nagtataglay ng positibong pananaw.</p> <p>Ipaliliwanag ng guro ang ilang salitang dapat ay lubos na maunawaan ng mga mag-aaral katulad ng depresyon, <i>stress</i>, resistensiya, sakit sa puso, pagsubok at <i>immune system</i>.</p> <p>Ipaliliwanag ng guro ang kahulugan ng katagang <i>stay positive</i> ayon sa nais ipakihulugan ng bahaging ito ng aralin.</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## IKALAWANG ARAW

### 2. Pinatnubayang Pagsasanay

**Panuto:** Ang malusog na kaisipan at katawan ay daan upang makamit ang positibong pananaw sa buhay. Gumuhit o magdikit ka ng mga larawang maaaring makatulong sa iyo sa pagkakamit ng malusog na katawan at isipan. Ipaliwanag ang iyong sagot. Isulat ang iyong paliwanag sa loob ng katabing kahon. Halimbawa:



<https://publicdomainvectors.org/en/public-domain/>

Ang pagkain ng mga susustansiyang pagkain ay magpapalusog sa aking isip upang makabuo ng matalinong pasya at positibong pananaw sa buhay.

### Mga Tanong:

1. Alin sa mga paraang gagawin ang magiging mahirap o *challenging* para sa iyo? Bakit?

2. Ano ang mabuting dulot ng pagkakaroon ng positibong pananaw sa buhay para sa sumusunod na mga aspekto?

a. Sarili \_\_\_\_\_

b. Pamilya \_\_\_\_\_

c. Pag-aaral \_\_\_\_\_

d. Suliranin sa buhay \_\_\_\_\_

e. Bansa \_\_\_\_\_

### Pinatnubayang Pagsasanay

Maaaring magdagdag ang mag-aaral ng mga kahon.

Ang *link* para sa larawang ginamit ay makikita sa Batayang Sanggunian sa Pagkatuto.

Maaaring magdagdag ng kahon ang mag-aaral na may higit pang sagot.

3. Ano ang dapat iwasan upang mapanatili ng isang tao ang pagkakaroon ng positibong pananaw?

**Rubric:**

|                                                                                                                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Pagkamalikhain</b>                                                                                                                                                        | 5  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Nagpakita ng kahandaan sa pagguhit ng larawan gamit ang mga pangkulay na nakadaragdag ng kaanyuan at kagandahan sa larawan</li> </ul> |    |
| <b>Kaangkupan sa Paksa</b>                                                                                                                                                   | 5  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Naipaliwanag ang larawan nang may kahusayan.</li> <li>Ang paliwanag ay tumutugon sa paksa at layunin ng gawain.</li> </ul>            |    |
| <b>Organisasyon</b>                                                                                                                                                          | 5  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ang larawan at paliwanag ay nagpapakita ng kaisahan.</li> </ul>                                                                       |    |
| <b>Pamamahala sa Oras</b>                                                                                                                                                    | 5  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ginamit ang tamang oras upang makagawa ng makabuluhang awtput.</li> </ul>                                                             |    |
| Kabuoang puntos                                                                                                                                                              | 20 |

**3. Paglalapat at Pag-uugnay**

**Talatakdaan**

**Panuto:** Narito ang talaan ng mga kilos na dapat isagawa upang masimulan ang pagtatamo ng malusog na katawan at isipan na makatutulong sa pagkakaroon ng positibong pananaw. I-monitor/ Pangasiwaan mo ang iyong sarili kung naisasagawa mo ang mga mahahalagang kilos na ito sa loob ng isang linggo.

|  |                                     |                                                 |                                                 |                                                                               |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|  | Ilang oras ka natulog ngayong araw? | Anong masustansiyan g pagkain ang iyong kinain? | Anong gawain ang nagpasaya sa iyo ngayong araw? | Paano mo naipakita sa araw na ito ang pagmamahal sa taong nakapaligid sa iyo? |
|  |                                     |                                                 |                                                 |                                                                               |

Sisimulan nang punuan ng mag-aaral ang hanay o kolum para sa araw na ito.

|            |  |  |  |  |
|------------|--|--|--|--|
| Lunes      |  |  |  |  |
| Martes     |  |  |  |  |
| Miyerkules |  |  |  |  |
| Huwebes    |  |  |  |  |
| Biyernes   |  |  |  |  |
| Sabado     |  |  |  |  |
| Linggo     |  |  |  |  |

**Tanong:**

1. Naging madali ba para sa iyo ang pagtupad ng lahat ng gawain? Ipaliwanag ang sagot.

---

2. Alin sa mga ito ang nahirapan kang tuparin? Bakit?

---

3. Naging epektibong paraan ba ang gawaing ito sa pagkakaroon mo ng malusog na isip at pangangatawan? Bakit?

---

4. Paano nakatutulong ang malusog na pamumuhay sa pagkakaroon ng positibong pananaw sa buhay?

---

5. Taglay mo ba ang positibong pananaw? Magbigay ng kongkretong karanasan na susuporta sa iyong sagot.

---

**IKATLONG ARAW**

**Kaugnay na Paksa 2: Pagsasakilos sa mga Gawain na Nagpapahalaga sa mga Positibong Pananaw Gabay ang Pamilya**

**1. Pagproseso ng Pag-unawa**

Ang isa sa mga pinakamahusay na paraan upang maturuan ng mga magulang ang kanilang mga anak ay sa pamamagitan ng halimbawa. Ito ay nagsisilbing impluwensiya sa mga anak. Ito ay nakatutulong upang maitanim sa kanilang murang kaisipan at mahubog ang kanilang mga sarili sa mga gawaing mabuti at kapakipakinabang Dapat maunawaan ng mga

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>magulang na kung minsan ay makagagawa ng mga maling pagpili ang mga anak kahit naituro na sa kanila ang katotohanan. Kapag nangyari ito, hindi dapat mawalan ng pag-asa ang mga magulang bagkus patuloy na magkaroon ng positibong pananaw na magiging maayos din ang lahat. Ang pagkakaroon ng positibong pananaw ay isang ugaling nakukuha ng mga bata mula sa kanilang pamilya. Mahalaga ang pagkakaroon ng pamilyang positibo ang pag-iisip sapagkat inaakay nito ang mga anak sa mga positibong bagay tulad na lamang ng kung paano mas mapapabuti pa ang pag-aaral o mapapalawak ang mga hangarin at maging matatag sa mga oras ng pagsubok sa buhay. Ang katatagan ay ang kakayahan ng isang tao o sistema na mapanatili ang mga pangunahing <i>function</i> sa harap ng mga <i>stress</i> sa pamamagitan ng paglaban at pagkatapos ay pagbawi mula sa o pag-angkop sa pagbabago. Matatagpuan sa buong mundo ang maraming matatag na pamilya. Maaaring mayaman o mahirap sila. Matatag na pamilya ang pundasyon ng lahat ng dakilang bansa. Kung naghahangad ang bansa na lumaking malulusog at maliligaya ang mga batang mamamayan, mahalagang magkaroon ng matatag na pamilya. Ang pamilya ang nagbibigay ng mga payo at ideyang nakakagaan ng loob na parang gustong gusto makamit sa araw-araw ang mithiin nang nakangiti at puno ng pag-asa. Sila ang inspirasyon kung bakit hindi sumusuko agad-agad ang isang anak at matatag na humaharap sa hamon ng buhay. Gayunpaman, hindi rin naman lahat ng anak ay nakasusunod ng lubos sa mga pananaw na naipapakita ng mga magulang sapagkat ang pagtanggap ay nakadipende kung paano ito pinroproseso ng isip. Ito ay dumidepende sa tinatawag na <i>mindset</i> ng tao.</p> <p>Ayon kay <i>Professor Carol Dweck</i>, may dalawang mindset ang tao. Ito ay ang <i>Growth Mindset</i> at <i>Fixed Mindset</i>. Ang mga tao na mayroong <i>growth mindset</i> ay may positibong pananaw na ang kanilang kakayahan at talento ay may pagkakataon pang umunlad sa pamamagitan ng pagsisikap at pagtitiyaga. Sila ay naniniwala na mayroon pa silang magagawa at may pag-asang pang mapabuti ang isang gawain kahit gaano man ito kahirap. Madalas ay sinasabi ng taong ito na “kaya ko to” o kaya naman ay “ang hirap pero gagalingan ko”. Sa kabilang dako, ang <i>Fixed mindset</i> naman ay ang kabaliktaran nito. Madalas ay sinasabi ng taong mayroon nito ay “Di ko talaga kaya, di ako magaling dito.” o kaya naman ay “Ayoko na, ang hirap naman nito.” Sila yung mga tao na nag-iisip na ang kanilang talino at kakayahan ay nakapirmi lamang, hanggang doon na lang talaga sila at gumagawa na ng marami pang katwiran o palusot upang hindi na ipagpatuloy pa ang pag-aayos ng isang mahirap na gawain.</p> <p><b>2. Pinatnubayang Pagsasanay</b></p> <p><b>Ang Makabuluhang Pamana ng Aking Pamilya</b></p> | <p>Pagkatapos ng talakayin ang mga uri ng mindset ayon kay <i>Carol Dweck</i>, itanong ito sa mga mag-aaral:<br/> Anong <i>mindset</i> kaya ang tinataglay mo? Maaari ka bang magbahagi ng ilan sa iyong mga karanasan?</p> <p>Bibigyan ang mag-aaral ng dalawang minuto upang makapag-isip. Pagkaraan ay tatawag ang guro ng maaaring magbahagi sa klase. Upang maging <i>interactive</i> ang bahaging ito, hindi agad sasabihin ng mag-aaral kung anong <i>mindset</i> ang kaniyang tinataglay. Aanyayahang makinig nang mabuti ang mga nakaupo. pagkatapos niyang makapagbahagi, tatawag ang guro ng isa pang mag-aaral na siya namang tutukoy kung anong <i>mindset</i> ang taglay ng kaniyang kaklase at ipapaliwanag kung bakit niya nasabi iyon.</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Isulat sa loob ng kahon ang mga positibong pananaw na natutuhan mo sa mga kasapi ng iyong pamilya at kung paano mo ito naisasabuhay nang may katatagan sa pag-iwas sa mga bagay na makahahadalang sa pagsasakatuparan nito katulad ng katamaran.



Tatay

---



---



Nanay

---



---

### Mga Pamprosesong Tanong:

1. Mayroon ka bang bagong kaalaman na natuklasan mula sa gawaing ito? Ano iyon?
2. Sa paanong paraan mo maipapakita ang pagpapahalaga sa pamanang ito ng iyong pamilya?
3. Bukod sa iyong pamilya, sino pa ang mga taong nakapagbibigay sa iyo ng inspirasyon upang magkaroon ng positibong pananaw sa buhay?
4. Sa paanong paraan ka nabibigyan ng inspirasyon ng taong o mga taong ito?
5. Sa paanong paraan mo sila napapasalamat?

### 3. Paglalapat at Pag-uugnay

### Ang Makabuluhang Pamana ng Aking Pamilya

Maaaring dagdagan ng mag-aaral ang kahon ayon sa kasapi ng pamilya na kaniyang kasamang naninirahan sa tahanan.

|                                                                                                                    | <p><b>Ako Naman!</b> Ikaw naman, paano ka nagbibigay ng inspirasyon sa iba? Ano-ano ang mga ginagawa mo upang makapagbahagi ng positibong pananaw nang may katatagan sa gitna ng mga komplikadong situwasyon? Sumulat ng isang maikling sanaysay na may dalawampung (20) pangungusap tungkol dito.</p> <div><div></div><div></div><div></div></div> <p>Rubric:</p> <table><tr><th>Pamantayan</th><th>Puntos</th></tr><tr><td>Nilalaman<ul style="list-style-type: none"><li>May kaugnayan sa paksa at may mahusay na paglalahd.</li></ul></td><td>10</td></tr><tr><td>Organisasyon<ul style="list-style-type: none"><li>May kaisahan at may diin sa mahahalagang detalye.</li></ul></td><td>5</td></tr><tr><td>Mekaniks<ul style="list-style-type: none"><li>Mayroong wastong baybay at gumamit ng mga wastong salita.</li></ul></td><td>5</td></tr><tr><td>Kabuoang puntos</td><td>20</td></tr></table> | Pamantayan | Puntos | Nilalaman <ul style="list-style-type: none"><li>May kaugnayan sa paksa at may mahusay na paglalahd.</li></ul> | 10 | Organisasyon <ul style="list-style-type: none"><li>May kaisahan at may diin sa mahahalagang detalye.</li></ul> | 5 | Mekaniks <ul style="list-style-type: none"><li>Mayroong wastong baybay at gumamit ng mga wastong salita.</li></ul> | 5 | Kabuoang puntos | 20 |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|----|--|
| Pamantayan                                                                                                         | Puntos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |        |                                                                                                               |    |                                                                                                                |   |                                                                                                                    |   |                 |    |  |
| Nilalaman <ul style="list-style-type: none"><li>May kaugnayan sa paksa at may mahusay na paglalahd.</li></ul>      | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |        |                                                                                                               |    |                                                                                                                |   |                                                                                                                    |   |                 |    |  |
| Organisasyon <ul style="list-style-type: none"><li>May kaisahan at may diin sa mahahalagang detalye.</li></ul>     | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |        |                                                                                                               |    |                                                                                                                |   |                                                                                                                    |   |                 |    |  |
| Mekaniks <ul style="list-style-type: none"><li>Mayroong wastong baybay at gumamit ng mga wastong salita.</li></ul> | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |        |                                                                                                               |    |                                                                                                                |   |                                                                                                                    |   |                 |    |  |
| Kabuoang puntos                                                                                                    | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |        |                                                                                                               |    |                                                                                                                |   |                                                                                                                    |   |                 |    |  |
| D. Paglalahat                                                                                                      | <p><b>IKAAPAT NA ARAW</b></p> <p><b>1. Pabaong Pagkatuto</b></p> <div><p>Anong mga bagong kaalaman ang natutuhan mo sa araling ito?</p><p>a. _____</p><p>b. _____</p><p>c. _____</p></div> <p><b>2. Pagninilay sa Pagkatuto</b></p> <p><b>Kumpletuhin ang pangungusap.</b></p> <div><p><i>Dapat maging matatag ako sa pagsasabuhay ng mga positibong pananaw upang</i></p><p>_____</p><p>_____</p></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |        |                                                                                                               |    |                                                                                                                |   |                                                                                                                    |   |                 |    |  |

| IV. EBALWAYSON NG PAGKATUTO: PAGTATAYA AT PAGNINILAY |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |           | MGA TALA SA GURO                                                                                                  |                       |           |           |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|-----------|
| A. Pagtataya                                         | 1. Pagsusulit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |           | Mga sagot:<br>1. <i>Fixed Mindset</i><br>2. Optimismo<br>3. Pesimismo<br>4. <i>Growth Mindset</i><br>5. Katatagan |                       |           |           |
|                                                      | <b>Panuto:</b> Basahing mabuti ang bawat tanong at piliin ang tamang sagot na matatagpuan sa loob ng kahon. Isulat ito sa hiwalay na papel.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |           |                                                                                                                   |                       |           |           |
|                                                      | <table><tr><td><i>Growth Mindset</i></td><td>Pesimismo</td><td>Optimismo</td><td>Katatagan</td><td><i>Fixed Mindset</i></td></tr></table> <div>1. Hindi na sinubukan pa ni Arnel na magtanong sa kanilang guro tungkol sa eksperimentong kanilang gagawin, katuwiran niya ay hindi rin naman niya ito maiintindihan dahil limitado lamang ang alam niya sa asignaturang Agham. Anong <i>mindset</i> ang taglay ni Arnel?</div> <div>2. Anong uri ng pananaw ang ipinamamalas ng isang taong palagiang tumitingin sa kabutihan ng isang pangyayari at umaasam sa kasiya-siyang resulta?</div> <div>3. Madalas ay nag-aalala si Azon na hindi niya maipapasa sa itinakdang panahon ang kaniyang mga proyekto. Nasa isip niya na mahirap ang mga ito at hindi niya makakayang gawin. Ano pananaw ang may ganitong halimbawa?</div> <div>4. Hindi sumuko si Renz bagamat hindi siya nakakuha ng mataas na marka sa kanilang pagtatalumpati bagkus ay pinag-aralan niyang muli ang mekaniks nito upang mapataas ang kaniyang marka sa susunod na pagkakataon. Anong <i>mindset</i> ang taglay ni Renz?</div> <div>5. Bilang <i>working student</i>, sinisikap ni Tien na mabigyan nang sapat na oras ang kaniyang pag-aaral. Hindi ito madali dahil bukod sa simpleng pag-aaral dapat din niyang mapanatili ang kaniyang pwesto bilang <i>Top 1</i> sa kanilang klase. Anong kakayahan o pagpapahalaga ang ipinamamalas ni Tien?</div><br><b>B. Suriin ang Situasyon:</b><br><div>Si Lara ay nasa Ikasampung Baitang sa <i>Junior High School</i>. Napakahalaga para sa kaniya ang makapasok araw-araw sa paaralan upang hindi mahuli sa mga talakayan at sa pagpasa ng mga kinakailangan. Isang pangyayari ang hindi inaasahan nang biglang madulas ang kaniyang nanay at kailangang maoperahan ang nabaling buto nito sa kanang braso. Walang nagawa si Lara kundi lumiban sa klase upang asikasuhin ang kaniyang ina at alagaan ang bunso niyang kapatid na dalawang taong gulang na lamang habang ang kaniyang ama naman ay kailangang</div> |           |           |                                                                                                                   | <i>Growth Mindset</i> | Pesimismo | Optimismo |
| <i>Growth Mindset</i>                                | Pesimismo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Optimismo | Katatagan | <i>Fixed Mindset</i>                                                                                              |                       |           |           |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | <p><b>Tanong:</b><br/>Kung ikaw si Lara, paano mo pamamahalaan ang situwasyon? Iugnay ang iyong sagot sa konseptong natutuhan sa araling ito.</p> <hr/> <hr/> <p><b>2. Gawaing Pantahanan/Takdang-Aralin</b><br/>Sumulat ng tatlong paraan na maaaring maisagawa upang maisakilos mo ang positibong pananaw na iyong natutuhan mula sa pamilya.</p>                                                                                                                                                                                    |                              |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>B. Pagbuo ng Anotasyon</b> | <b>Itala ang naobserhan sa pagtuturo sa alinmang sumusunod na bahagi.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Epektibong Pamamaraan</b> | <b>Problemang Naranasan at Iba pang Usapin</b> | <p>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.</p> <p>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.</p> |
|                               | <b>Estratehiya</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                              |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                               | <b>Kagamitan</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                              |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                               | <b>Pakikilahok ng mga Mag-aaral</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                              |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                               | <b>At iba pa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                              |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>C. Pagninilay</b>          | <p><i>Gabay sa Pagninilay:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b><u>Prinsipyo sa pagtuturo</u></b><br/><i>Anong prinsipyo at paniniwala ang naging bahagi ng ginawa sa aralin? Bakit dapat ituro ang aralin sa paraang aking ginawa?</i></li> <li>▪ <b><u>Mag-aaral</u></b><br/><i>Anong gampanin ng mga mag-aaral sa aralin? Ano at paano natuto ang mga mag-aaral?</i></li> <li>▪ <b><u>Pagtanaw sa Inaasahan</u></b><br/><i>Ano ang aking nagawang kakaiba? Ano ang maaari kong pang gawin sa susunod?</i></li> </ul> |                              |                                                | <p>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.</p>                                                                                                                                                                                               |



