

Republic of the Philippines
Department of Education
NATIONAL CAPITAL REGION
 Misamis Street, Bago-Bantay, Quezon City

UNIFIED SUPPLEMENTARY LEARNING MATERIALS (USLeM)



EDUKASYON SA PAGPAPAKATAO

Development & Editorial Team

Writers:	Lorena Agualada Merilles
Illustrator/	
Layout Artist:	Mary Jane B. Roldan
Content Editors/	
Language Editors:	Eunice P. Songcayauon / Leilani N. Villanueva
Management Team:	Dr. Malcom S. Garma, Regional Director - NCR Dr. Sheryll T. Gayola, SDS SDO-Marikina City Dr. Genia V. Santos, CLMD Chief - NCR Dr. Elisa O. Cerveza, CID Chief SDO-Marikina City Dr. Roland D. Montes, Regional EPS, Edukasyon Sa Pagpapakatao Dennis M. Mendoza, LR EPS - NCR Leilani N. Villanueva, SDO EPS, Edukasyon Sa Pagpapakatao Ivy Coney A. Gamatero, LR EPS SDO-Marikina City Nancy C. Mabunga, Librarian - NCR Menere R. Nasiad, PDO SDO-Marikina City Catherine C. Paningbatan, Librarian SDO-Marikina City

(This is a Government Property. Not for Sale.)

UNIFIED SUPPLEMENTARY LEARNING MATERIALS

Grade 8 EDUKASYON SA PAGPAPAKATAO

Inaasahan

Ang modyul na ito ay inihanda at sinulat upang makatulong na palawakin ang iyong kaalaman tungkol sa “Pagsasabuhay: Birtud ng Pasasalamat”

Ang mga salitang ginamit dito ay angkop para sa iyong pagkatuto. Matapos mong pag-aralan ang modyul na ito, inaasahan na iyong maipapamalas ang mga sumusunod na kaalaman, kakayahan at pang-unawa:

Napatutunayan na ang pagiging mapagpasalamat ay ang pagkilala na ang maraming bagay na napapasaiyo at malaking bahagi ng iyong pagkatao ay nagmula sa kapwa, na sa kahuli-hulihan ay biyaya ng Diyos. Ang paggawa ng kabutihan sa kapwa ay ginagawa nang buong-puso. Kabaligtaran ito ng **Entitlement Mentality**, isang paniniwala o pag-iisip na anomang inaasam mo ay karapatan mo na dapat bigyan ng dagliang pansin. Hindi naglalayong bayaran o palitan ang kabutihan ng kapwa kundi gawin sa iba ang kabutihang ginawa sa iyo.

Naisasagawa ang mga angkop na kilos at pasasalamat sa kapwa

Sa araling ito ay ating bibigyang tuon ang kahalagahan ng birtud o magandang kaugalian ng pagiging mapagpasalamat. Napakahalagang maisaisip at makita sa kilos na napakarami nating dapat na ipagpasalamat habang tayo ay nasa sitwasyon pa na maiparating at maipadama ito sa mga taong dapat nating mapasalamatan.

Kung kaya’t isa sa mga inaasahan ko na masasagot mo ang mahalagang katanungang Bakit kailangan isabuhay ang birtud ng pagiging mapagpasalamat at ano ang **Entitlement Mentality**? Kung handa ka na, tara na, umpisahan na natin!

Unang Pagsubok

Panuto: Basahin at unawaing mabuti ang bawat sitwasyon. Piliin ang letra ng pinakatamang sagot.

1. Alin sa mga pangungusap ang nagpapakita ng pagsasabuhay ng pasasalamat?
 - A. Si Marie na patuloy ang pag-aaral at pagsasaliksik kung papaano makatutulong sa kapwa.
 - B. Si Joshua ay nagmamasid sa ginagawa ng mga matatanda sa loob ng bahay-ampunan.
 - C. Patuloy ang pag-iipon ng magkakaibigang guro na sina Kristin, Chinnie at Mavic para sa plano nilang pagbubuo ng isang libreng *Day Care Center* upang makatulong sa mga batang kapus-palad.
 - D. Mula sa ipon nakabili si Adel ng limang daang (500) pirasong pandesal at kanya itong inilagay sa papel na supot at ipinamigay sa mga kapitbahay na nasa ilalim pa ng *lockdown*.

UNIFIED SUPPLEMENTARY LEARNING MATERIALS

Grade 8 EDUKASYON SA PAGPAPAKATAO

2. Masayang-masaya si France dahil sa balitang isa ng ganap na abogado si Ronel, ang dating batang lansangan na kanyang tinulungan upang makapagpatuloy ng pag-aaral. Ang pangungusap ay _____.
 - A. tama, dahil nagbunga ng mabuti ang pagsisikap ni Ronel.
 - B. mali, sapagkat hindi naman siya ang makikinabang sa pagiging abogado ni Ronel.
 - C. tama, dahil alam ni France na sa kaibuturan ng kanyang puso ay nakagawa sya ng kabutihan sa kanyang kapwa.
 - D. mali, sapagkat ang perang dapat na itinulong niya kay Ronel dapat sana ay inipon ito upang may madukot siya sa oras ng kanyang pangangailangan.
3. Sa pagsasabuhay ng pagiging mapagpasalamat, alin sa mga sumusunod na pangungusap ang ***hindi*** nararapat?
 - A. Dumami ang kaibigan ni Raquel dahil sa mabuting pakikisama niya sa mga ito.
 - B. Ipinambili ng *make-up* ni Danica ang perang tulong na pambili ng gamot para sa kanyang inang maysakit.
 - C. Ang pagkakaroon ng katahimikan ng isip dahil sa nagawang kabutihan ni Romeo ay nagampanan niya ang pagiging isang mabuting nilalang.
 - D. Masayang-masaya si Andre dahil sa pagkakataong kinuha siyang maging panauhing pandangal ng paaralang kanyang pinanggalingan.
4. Alin sa pangungusap ang tumutukoy sa ***entitlement mentality***?
 - A. Tinanggap ni Miro ang parangal bilang isang mahusay na lider sa kanilang paaralan dahil alam niya sa sarili niya na nararapat lang dahil siya ang ang nagpapakahirap na pamunuan ang organisasyong kinabibilangan.
 - B. Sa matiyagang pag-alalay ni Kier sa pagpapaintindi ng nilalaman ng mga modyuls ng kanyang bunsong kapatid ay niregaluhan siya ng *t-shirt* ng kanyang nanay.
 - C. Napaiyak sa sama ng loob si Annie ng malaman niya na hindi siya nakasama sa mga dapat maparangalan sa klase.
 - D. Matapos makagawa ng mga gawaing bahay si Kristine ay nakiusap siya sa kanyang nanay na mabigyan siya ng pabuya.
5. Ano ang layunin ng pasasalamat?
 - A. Masuklian ang kabutihang nagawa ng ating kapwa
 - B. Maging masaya sa pagpapahayag sa kabutihang dulot na nagawa ng ating kapwa.
 - C. Maibalik sa pamamagitan ng pagpapahayag o pagsasagawa ng mga bagay na tama at mabuti.
 - D. Maipadama na ang lahat ng kabutihang galing sa ating kapwa ay biyaya ng pagmamahal ng ating Poong Maykapal.

Balik-Tanaw

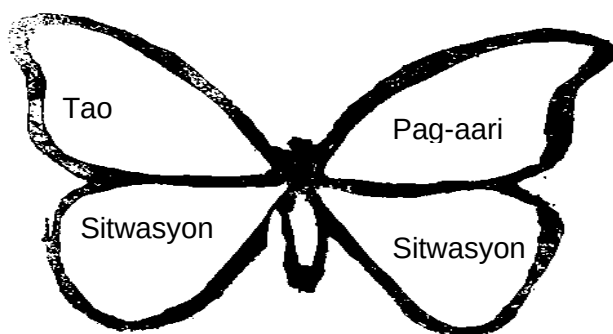
Ating balikan ang iyong mga natutuhan sa nakaraang modyul, Ano ang mga biyayang iyong natanggap mula sa iyong pamilya, mga kaibigan at maging sa mga taong hindi malapit sa iyo o hindi mo kakilala? Halika, sagutan mo ang Gawain sa ibaba.

1. Isulat sa mga pakpak ng paru-paro, ang tao, mga pag-aari, pangyayari o sitwasyon na dapat mong pasalamatan o ipagpasalamat.
2. Matapos mo itong maisulat, punan ang talahanayan ng mga paraan kung paano ka nagpakita ng pasasalamat.

UNIFIED SUPPLEMENTARY LEARNING MATERIALS

Grade 8 EDUKASYON SA PAGPAPAKATAO

MGA TAO, PAG-AARI, SITWASYON O PANGYAYARI NA DAPAT KONG



PASALAMATAN O IPAGPASALAMAT DAHIL SA BIYAYANG KALOOB.

MGA PARAAN KUNG PAANO AKO NAGPASALAMAT

PINAGMULAN NG BIYAYA	MGA PARAAN NA AKING GINAWA NA NAGPAKITA NG PASASALAMAT
PAMILYA/KAIBIGAN	
PAG-AARI	
SITWASYON O PANGYAYARI	

Maikling Pagpapakilala ng Aralin

Pasasalamat sa Kabutihang-loob ng Kapwa



Isang unibersal na tanda ng pagiging magalang na tao ang pagpapasalamat sa kapwa, (Punsalan T., et al. 2019). Ipinaliwanag ng may-akda ng aklat na ang pasasalamat ay tanda ng paggalang o respeto. Bilang isang Pilipino, napapatunayan natin ito sa mga salitang malimit nating marinig ang “salamat” o “salamat po” mula sa mga taong nagawan natin ng kabutihan o kaya naman ay sa mga naging karanasan natin sa mga sitwasyon na may naging mabuting bungang kinalabasan.

UNIFIED SUPPLEMENTARY LEARNING MATERIALS

Grade 8 EDUKASYON SA PAGPAPAKATAO

Ang pagpapasalamat ay isang positibong emosyon at gawa. Sa pagsasabuhay nito, ipinapakita at pinapahalagahan natin ang kabutihang nagawa sa atin ng ating kapwa at higit sa lahat ang pagkilala na mayroong higit na Dakila o Makapangyarihan na Siyang pinagmumulan ng lahat ng kabutihang ito. Sa kabilang banda, ang taong hindi kakikitaan ng pagiging mapagpasalamat ay nagtataglay ng kaisipan na kung tawagin ay “**entitlement mentality**”.

Ano nga ba ang **entitlement mentality**? Ito ay isang paniniwala o pag-iisip na anumang inaasam ng isang tao ay karapatan niya na dapat bigyan ng dagliang pansin. Iniisip niya na kailangang ibigay ang kanyang mga karapatan kahit walang katumbas na tungkulin o gampanin (*EsP Kto12 LM, pahina 245*). Isang simpleng halimbawa sa hapag kainan ng isang pamilya, matapos maipaghanda ng isang payak na hapunan ng magulang ang kanyang anak ay nagrereklamo ito na hindi ito nararapat dahil inaasahan ng anak na tungkulin ng kanyang magulang na ihain sa kanya ang pinaka-magarbong hapunan, dahil iniisip ng anak na tungkulin ng mga magulang na ibigay ang pinaka-*the best* sa kanilang mga anak.

Sa kasalukuyan, ang ganitong kaisipan ang isa mga dapat na maituwid dahil ito ang nagiging hadlang upang maisabuhay ang pagiging mapagpasalamat. Ang kawalan ng birtud ng pasasalamat ay naglalayo sa atin upang tayo ay mapalapit sa ating kapwa at nagiging sanhi ng paghina ng pananalig sa pagmamahal at biyaya ng Diyos. Ang mga pagpapahalagang disiplina, pagpapakumbaba at pagiging makatarungan ay kailangang pagyamanin. Disiplinahin ang isipan na walang utang sa iyo ang mundo o sino man, iwaksi ang labis na kaisipang “*dapat ito ang aking matanggap o nararapat itong maging akin.*” Sa ganitong kaisipan ay nagiging mas mataas ang tingin natin sa ating sarili at nawawala ang tama, mabuti at patas na pagtingin natin sa ating kapwa.

Ayon sa pagsasaliksik ng dalawang (2) sikolohista na sina Dr. Robert A. Emmons ng Unibersidad ng California at Dr. Michael E. McCullough ng Unibersidad ng Miami na ang mga taong mapagpasalamat ay mas positibo ang pananaw, nakaramdam ng kagaan sa buhay at ang pagbuti ng kanilang kalusugan kaysa sa mga taong hindi mo kakikitaan ng nasabing birtud. Idinagdag ng isa pang sikolohista na si Dr. Martin E.P Seligman ng Unibersidad ng Pennsylvania na ang taong mapagpasalamat ay nagpapakita ng mataas na emosyon ng pagiging masayahin kaysa sa mga taong hindi mapagpasalamat. (<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier>)

Ano ba ang kahalagahan ng pagkakaroong ng ugaling mapagpasalamat? Ano ba ang kaugnayan nito sa kabuuang pag-unlad ng iyong pagkatao? Basahin at unawain ang mga pag-aaral na isinagawa ng mga dalubhasa sa araling ito.

Ayon kay Amy Morin, isang *psychotherapist* at may-akda ng kilalang aklat na “*13 Things Mentally Strong People Don’t Do*” ay mayroong Pitong (7) Dulot na Kabutihan o Benepisyo ang pagiging mapagpasalamat: (<https://www.psychologytoday.com>)

1. Ang pagiging mapagpasalamat ay nagbubukas sa mas malalim na pakikipag-kapwa tao.
2. Ang pagiging mapagpasalamat ay nakakapagpabuti ng pisikal na kalusugan. Ang taong mapagpasalamat ay hindi masyadong iniinda ang mga nararanasang kirot at sakit na dala ng karamdaman

UNIFIED SUPPLEMENTARY LEARNING MATERIALS

Grade 8 EDUKASYON SA PAGPAPAKATAO

3. Ang taong mapagpasalamat ay may maaayos na kaisipan at matatag na kalooban na kailangan upang maharap at mabigyan ng solusyon ang mga negatibong emosyon katulad ng inggit at suklam, kaawalan ng pag-asa at paninisi .
4. Sa pagpapasalamat mas lumalago ang pagmamalasakit at nakakabawas ng pagiging mabalasik
5. Ang mga taong mapagpasalamat ay nakakatulog ng payapa at matiwasay. Ayon sa pag-aaral ang pagninilay at pagsusulat ng mga dapat pasalamat sa loob ng 17 minuto bago mahiga ay nakakatulong upang makamit ang isang matiwasay na tulog.
6. Ang pagpapasalamat ay nakakadagdag ng pagpapahalaga sa sarili.
7. Sa pagpapasalamat nadadagdagan ang kalakasang pang-kaisipan ng isang tao. Pinapatunayan ito ng mga karanasan lalo na sa kulturang Pilipino ang pagiging matatag sa lahat ng unos na dumarating sa buhay. Mahalaga ang positibong pananaw at pagpapahalaga sa lahat ng bagay o sitwasyon sa ating paligid sa ganitong paraan nahahasa ang ating isip na may magandang kahihinatnan ang lahat ng anumang pinaka-mabigat na pagsubok na kinakaharap sa buhay ang isang tao.

Dagdag pa ni Morin na “Ang lahat ng tao ay may abilidad at oportunidad na payabungin ang pagiging mapagpasalamat kaysa magreklamo at isiping ito ang nararapat para sa akin. Sa pagsasabuhay ng ugaling mapagpasalamat ay isang simpleng paraan upang makuntento ka sa iyong buhay.”

Ano ang mga naunawaan mo sa iyong binasa? Upang malaman natin, iyong gawin ang mga sumusunod:

Panuto: Unawain at sagutin ang bawat katanungan.

1. Mula sa iyong binasa, ipaliwanag ang ibig sabihin ng **entitlement mentality**?

2. Bilang mag-aaral at anak, magbigay ng tatlong (3) sanhi at bunga ng pagkakaroon ng **entitlement mentality**? Ipaliwanag.

SANHI	EPEKTO	PALIWANAG

3. Magbigay ng tatlong (3) sitwasyon na nagpapakita ng mga taong marunong mapagpasalamat.

UNIFIED SUPPLEMENTARY LEARNING MATERIALS

Grade 8 EDUKASYON SA PAGPAPAKATAO

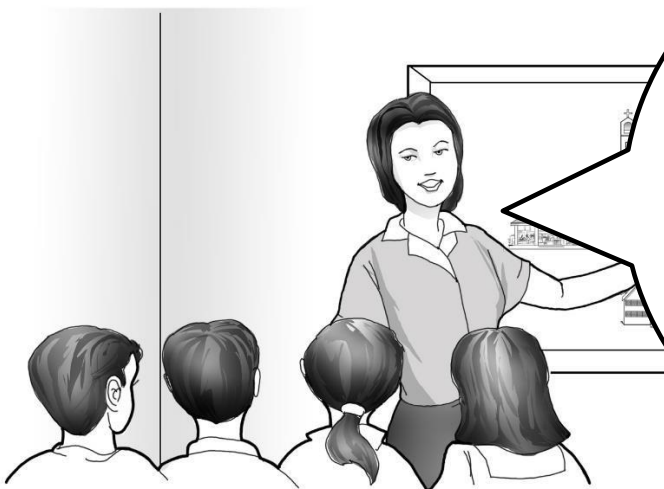
Gawain

Halika, iyang ipakita ang iyong natutuhan sa pamamagitan ng pagsasagawa ng gawain sa ibaba.

Gumawa ng isang presentasyon naangkop sa iyong talento at kakayahan na may temang “**Kabutihang Gawa ng Aking Kapwa, Pinapasalamat Ko**”(**Bawat isang mag-aaral**)

1. Ito ay maaring ipakita sa pamamagitan ng:
 - a) tula/spoken poetry
 - b) awit o pagkanta
 - c) sayaw
 - d) skit
 - e) Poster/Islogan- IsloPoster
2. Pag-uusapan ng bawat pangkat ang napagkaisahang pasiya sa gagawing presentasyon
 - a) *Online class* – sa pamamagitan ng Group Chat/Messenger, Facebook, video conferencing
 - b) *Offline class* – makipag-ugnayan sa inyong guro tungkol sa bagay na ito
3. Ang iyong gawa o presentasyon ay mamarkahan ayon sa:
 - a) Kaangkupan - 5 puntos
 - b) Orihinalidad - 5 puntos
 - c) Malikhain - 5 puntos
 - d) Masining - 5 puntos
4. Tagubilin sa paraan ng pagpapasa ng Gawain sa guro.
 - a) Para sa mga mag-aaral na may kakayahan na makapag-*internet* ,maari ninyong *i-upload* ang inyong gawa sa inyong *social media account*.
 - b) Para sa mga mag-aaral na limitado ang *access* sa *internet* ay makipag-ugnayan sa inyong guro para sa mga paalala o tagubilin.

Tandaan



Sa pagpapasalamat sa ating kapwa dapat na nagagawa ito nang maluwag sa ating kalooban at may saya dahil ito ay isang makataong tungkulin at obligasyon. Ayon kay Sto. Tomas de Aquino, nagiging makatarungan ang isang tao sa pagpapakita niya ng pasasalamat sa kabutihan ng kanyang kapwa.

UNIFIED SUPPLEMENTARY LEARNING MATERIALS

Grade 8 EDUKASYON SA PAGPAPAKATAO

- ✓ Ang salitang pasasalamat ay katumbas sa salitang Ingles na *gratitude*, na nagmula sa salitang *Latin* na *gratus* (nakalulugod), *gratia* (pagtatangi o kabutihan) at *gratis* (libre o walang bayad).
- ✓ Ang pasasalamat ay isang gawi o kilos na kailangan ng patuloy na pagsasagawa hanggang ito ay maging birtud.
- ✓ Ang pagpapakita ng pasasalamat ay hindi lamang sa taong pinagkakautangan ng loob, maaaring ituon ang pasasalamat sa pamamagitan ng pagkakaroon ng mabuting puso at paggawa ng mabuti sa ibang tao.
- ✓ Sa pagpapasalamat naipapakita ang kawanggawa ng taong gumawa ng kabutihan at sa kabilang banda, ang kababaan ng loob ng taong tumanggap nito
- ✓ Napakahalaga ng pagdidisiplina sa isipan na ang lahat ng bagay sa ating paligid ay isang regalo mula sa Poong Maykapal.

--Kto12 EsP LM, pahina 242-245

Pag-alam sa Natutuhan

Mula sa iyong pagkatuto sa aralin, punan ng mga angkop na salita ang pangungusap na nasa loob ng *scroll* upang mabuo ang Batayang Konsepto.

Pagpipilian: mapagpasalamat, biyaya, Panginoong Diyos, kaibigan, pamilya, birtud

Sa pagiging (1) _____ naipapakita na ang lahat ng pinagmulan ng (2) _____ na ating tinatanggap ay nanggaling mula sa (3) _____ at (4) _____ ng pagmamahal ng ating (5) _____.

UNIFIED SUPPLEMENTARY LEARNING MATERIALS

Grade 8 EDUKASYON SA PAGPAPAKATAO

Pangwakas na Pagsusulit

- A. Piliin sa loob ng kahon sa ibaba ang titik ng tamang sagot na tumutukoy sa bawat naka talang pahayag.

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| A. pasasalamat | B. Amy Morin |
| C. Salamat o Salamat po | |
| D. Sto. Tomas De Aquino | E. <i>Entitlement Mentality</i> |

- _____ 1. Ito ay isang paniniwala o pag-iisip na anumang inaasam ng isang tao ay karapatan niya na dapat bigyan ng dagliang pansin.
- _____ 2. Mga kataga o katagang namumutawi mula sa mga taong nagagalak sa kanyang kapwa, bagay o sitwasyon na nagbigay ng karanasang maiangat o mapaunlad ang kanilang pananaw sa buhay.
- _____ 3. Ito ay isang positibong emosyon nasa pagsasabuhay nito, ipinapakita na pinapahalagahan natin ang kabutihang nagawa sa atin ng ating kapwa at higit sa lahat ang pagkilala na mayroong higit na Dakila o Makapangyarihan na Siyang pinagmumulan ng lahat ng kabutihang ito.
- _____ 4. “Ang lahat ng tao ay may abilidad at oportunidad na payabungin ang pagiging mapagpasalamat kaysa magreklamo at isiping ito ang nararapat para sa akin.”
- _____ 5. “Nagiging makatarungan ang isang tao sa pagpapakita niya ng pasasalamat sa kabutihan ng kanyang kapwa.”

- B. Basahin at unawaing mabuti ang bawat pangungusap. Piliin at bilugan ang pinakatamang sagot.

1. Si Mang Ador ay may minamanehong jeep at masasabing beterano na sa larangan ng pagmamaneho. Dahil sa uri ng kanyang trabaho ay hindi naiwasang maranasan ang isang aksidente na nagdala sa kanya sa bingit ng kamatayan at pagkaputol ng kanyang kaliwang paa. Ano ang dapat na maramdaman ni Mang Ador sa kasalukuyan niyang kalagayan?
- A. Maawa sa kanyang kalagayan.
 - B. Magagalit sa mga taong kasangkot sa nasabing aksidente.
 - C. Magpapasalamat sa biyaya ng panibagong buhay na kaloob ng Diyos.
 - D. Matatakot dahil nawalan siya ng isang mahalagang parte ng kanyang katawan at maaring hindi na siya makapag-maneho.
2. Alin sa mga sumusunod na sitwasyon ang nagpapakita ng pasasalamat sa loob ng paaralan.
- A. pagpapahayag ng pasasalamat sa inihaing pagkain ng nanay.
 - B. hinatian ng baong *sandwich* ang kaklaseng nagugutom.
 - C. pagpapasalamat sa Aleng nakapulot ng pitaka na nahulog sa kalsada.
 - D. pagbibigay ng munting regalang nakayanan sa iyong pinsan na nasa probinsiya.

UNIFIED SUPPLEMENTARY LEARNING MATERIALS

Grade 8 EDUKASYON SA PAGPAPAKATAO

3. Ang taong mapagpasalamat ay nagtataglay ng mga sumusunod na katangian **maliban** sa:
 - A. Palagiang pagsilay ng ngiti sa labi.
 - B. Pagsasabi ng pasasalamat sa mga taong nagawan siya ng kabutihan.
 - C. Pagiging matulungin sa mga nangangailangan.
 - D. Mainitin ang ulo at akala mo ay pasan niya ang bigat ng mundo.
4. Ayon sa mga turo, ang birtud ng pasasalamat ay dapat na unang nakikita o nararanasan sa _____.
 - A. paaralan
 - B. kapitbahay
 - C. simbahan
 - D. tahanan
5. Ayon kay _____, Ang mapagpasalamat ay nagbubukas sa mas malalim na pakikipagkapwa tao.
 - A. Sto Tomas de Aquino
 - B. Fr. Jerry Orbos
 - C. Dr. Manuel Dy
 - D. Amy Morin

Susi sa Pagwawasto

UNANG PAGSUBOK 1. D 2. C 3. B 4. A 5. D	PAG-ALAM SA NATUTUHAN 1. mapagpasalamat 2. kabutihan 3. biyaya 4. grasya 5. Poong Maykapal/Diyos 1. ☹️ 2. ☐ 3. ☹️ 4. ☐ 5. ☺️	PANGWAKAS NA PAGSUSULIT 1. E 2. C 3. A 4. B 5. D B. 1. C 2. B 3. D 4. D 5. D
---	---	---

Sanggunian

Mga Aklat:

Kagawaran ng Edukasyon, (2015), *Edukasyon sa Pagpapakatao- Ika-walong Baitang* (Unang Edisyon). FEP Printing Corp.

Punsalan, et. al, (2019), *Paano Magpakatao*, (Binagong Edisyon). Rex Bookstore

Mula sa Internet:

<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier>
<https://www.psychologytoday.com>
<https://youtu.be/vYxgBZaxwk4>