

Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 4
**Pagsasagawa Nang May Mapanuring Pag-iisip ng Tamang
Pamamaraan/Pamantayan sa Pagtuklas sa Katotohanan
(Mapagpasensya, Pagtitimpi at Mahinahon)**

Anabelle A. Abao



SIMILE

(SUPPORT MATERIAL FOR INDEPENDENT LEARNING ENGAGEMENT)

A Joint Project of
SCHOOLS DIVISION OF DIPOLOG CITY
and the
DIPOLOG CITY GOVERNMENT

**Edukasyon sa Pagpapakatao – Ikaapat na Baitang
Support Material for Independent Learning Engagement (SMILE)
Unang Markahan – Modyul 4: Pagsasagawa Nang May Mapanuring Pag-iisip ng Tamang
Pamamaraan/Pamantayan sa Pagtuklas sa Katotohanan (Mapagpasensya, Pagtitimpi at
Mahinahon)
Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat:	Anabelle A. Abao
Editor:	Arsenia C. Zamoras
Tagasuri:	Arsenia C. Zamoras
Tagaguhit:	
Tagalapat:	Gerald V. Dumat-ol
Tagapamahala:	Virgilio P. Batan -Schools Division Superintendent
	Jay S. Montealto -Asst. Schools Division Superintendent
	Amelinda D. Montero -Chief Education Supervisor, CID
	Nur N. Hussien -Chief Education Supervisor, SGOD
	Ronillo S. Yarag -Education Program Supervisor, LRMS
	Leo Martinno O. Alejo -Project Development Officer II, LRMS

Inilimbag sa Pilipinas ng

Department of Education – Region IX – Dipolog City Schools Division

Office Address: Purok Farmers, Olingan, Dipolog City

Telefax: (065) 212-6986

E-mail Address: dipolog.city@deped.gov.ph



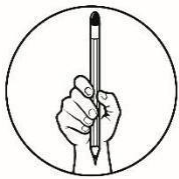
Alamin

Gamit ng modyul na ito, ikaw ay inaasahang:

1. Nakapagsasagawa nang may mapanuring pag-iisip ng tamang pamamaraan / pamantayan sa pagtuklas ng katotohanan. - (EsP4PKP-Ih-i-26)

Mga tiyak na kaalaman na dapat mong matutunan sa modyul na ito, ikaw ay inaasahang:

- a. Natutukoy ang mga tamang pamamaraan / pamantayan sa pagtuklas ng katotohanan (mapagpasensya, pagtitimpi at mahinahon)
- b. Nasusuri ang tamang pamamaraan / pamantayan sa pagtuklas ng katotohanan.



Subukin

Panuto: Piliin ang tamang paraan sa pagtuklas ng katotohanan. Basahing mabuti ang bawat pangungusap at piliin ang titik ng tamang sagot.

1. Alin ang nagsasaad ng pagiging mapagpasensiya?
 - A. Matiyagang naghihintay ng pagkakataon
 - B. Laging nagmamadali sa anumang gawain
 - C. Mahilig magreklamo kung inuutusan ng nanay
 - D. Sumisingit sa pila sa pagbili ng pagkain sa kantina
2. Patuloy na nakikinig sa guro maski maingay ang mga kaklase. Anong katangian ang isinasaad?
 - A. Mapagpasensiya
 - B. Lakas loob
 - C. Matiyaga
 - D. Mapanuri

3. Si Sally ay hindi nagalit o nainis nang siya ay tuksuhin ng mga kamag-aral, anong ugali ang ipinakita ni Sally?
 - A. Pagpasensiya
 - B. Pagtitimpi
 - C. Pagkamahinahon
 - D. Lakas-loob
4. Alin ang nagpapakita ng pagtitimpi?
 - A. Nagagalit ako kapag inutusan ako ng nanay.
 - B. Sinunod ko ang utos ng nanay kahit marami akong ginawa
 - C. Nagrereklamo ako sa utos ng aking nanay dahil marami akong ginawa.
 - D. Hindi ko ginawa ang ibang utos ng aking nanay dahil marami akong ginawa.
5. Anong ugali ang dapat pairalin kung may darating na bagyo?
 - A. Pagtitimpi
 - B. Pagpasensiya
 - C. Pagkamahinahon
 - D. Pagiging matiyaga

Aralin
4

Pagsasagawa Nang May Mapanuring Pag-iisip ng Tamang Pamamaraan / Pamantayan sa Pagtuklas sa Katotohanan

Sa hamon ng ating buhay ngayon, mahalaga na marunong tayong magbalanse kung ano ang tama upang hindi tayo makakasakit ng kapuwa o makagagawa ng gulo. Matutuhan mo ang pagiging mapagpasensiya, mapagtimpi at mahinahon sa lahat ng pagkakataon. Ito’y magsisilbing gabay mo para sa magandang hinaharap.



Balikan

Sa nakaraang aralin ay natutuhan mo ang pagninilay-nilay ng katotohanan mula sa mga nababasa sa internet at mga *social networking sites*. Dito mo mabatid ang pagmamahal sa katotohanan.

Gawain A. Kausapin ang iyong mga magulang, kapatid kung ano ang maging reaksiyon nila sa nababasang impormasyon sa *internet*. Isulat ang reaksiyon o pahayag nila sa sagutang papel. Ang mga sumusunod ay mga sitwasyon na maari mong ibigay sa kanila:

1. May nangbubully sa iyo sa facebook.

2. Nabasa mo sa social media na dumami ang kaso ng nagpopositibo sa Covid-19.

3. May ina-*upload* na mga larawan ang iyong kaibigan tungkol sa kaniyang buhay, ngunit hindi mo ito nagustohan.



Mga Tala para sa Guro

Dito ang guro ay magbibigay ng pagpapaunawa sa gagawing pag-aaral sa modyul na ito. Lagi niyang paaalalahanan ang mag-aaral sa mga dapat gawin at sinisiguro na naiintindihan ng mag-aaral ang mga aralin at gawain sa modyul na ito.



Tuklasin

Aking Tutularan: Pagiging Mapagpasensiya

Nais mo bang maging isang batang mapagpasensiya? Nararanasan mo na bang magbigay ng pagkakataon sa iba dahil sa isang hindi inaasahang pagkakataon? Paano mo matatamo ang ugaling ito?

Basahin at unawain ang kwentong ito.

Si Rolando, Batang Mapagpasensiya



shoe shine



Si Rolando ay isang masigasig at masipag na bata. Ang kanyang ama ay isang *tricycle driver* samantalang ang kanyang ina ay nasa bahay lamang. Hindi sapat ang kita ng kanyang ama para sa kanilang pang-araw-araw na pangangailangan.

Si Rolando ay panganay sa apat na magkakapatid kaya naisip niyang tulungan sa paghahanapbuhay ang kaniyang ama para may makain sila araw-araw.

Hindi na siya nakapagpatuloy ng pag-aaral sa sekondarya. Nagtinda siya ng kendi, tubig at kung ano-ano pa. Kapag ubos na ang kanyang paninda, nagsa-*shine* naman siya ng sapatos

Gustong-gusto sana niyang makatapos ng pag-aaral ngunit nakiusap ang kaniyang ama at sinabi, “Magpasensiya ka na, anak. Unahin na muna natin ang pag-aaral ng dalawa mong kapatid. Kapay may naipon na tayong sapat na pera saka mo na ipagpatuloy ang iyong pag-aaral.” Sumagot si Rolando, “Huwag po kayong mag-alala, Ama, naintindihan ko po. Alam ko na may awa rin ang Diyos sa ating pamilya.”

Pinagpasiyahan ni Rolando na ipagpatuloy ang pagtatrabaho at pagtulong sa pamilya. Hindi siya gumagastos kung hindi kailangan. Unti-unting siyang nakaipon dahil sa kanyang pagtitipid. Nagtiis siya sa lahat ng pagkakataon hanggang sa siya ay makaipon.

Minsan, may nakapagsabi sa kanya na may programa ang Department of Education (DepEd) na Distance Learning. Sa programang ito, makapag-aaral ang isang bata kahit hindi pormal na pumapasok sa paaralan. Agad siyang nagpalista rito at nagsimula siyang makapag-aaral sa sekondarya. Hindi naglaon ay nakatapos siya sa pag-aaral. Tuwang-tuwa ang kanyang mga magulang sa ipinakita niyang pagtitiis, tiyaga at pagsisikap para makatapos sa pag-aaral. Sinabi niya sa kanyang sarili, “Magsisikap pa ako para makapagtapos ng kolehiyo.”

1. Anong ugali ang ipinakita ni Rolando?

2. Isulat ang bahagi ng kwento na nagpapakita ng kaniyang pagtiis at pagpapasensiya?

3. Bakit nagawa ni Rolando ang pagpapasensiya?

4. Kung ikaw si Rolando, paano mo maipapakita ang pagiging mapagpasensiya at maparaan?

Pagtitimpi, Pinahahalagahang Ugali

Naranasan mo na bang tuksuhin o manukso ng kapuwa mo mag-aaral?

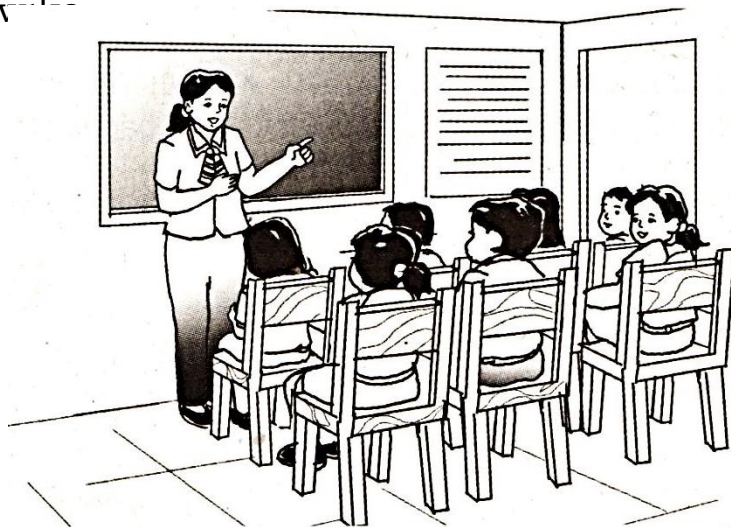
Kung ikaw naman ang palaging tinutukso ng iyong mga kalaro o kaklase, madali ka bang mainis o magtampo?

Magkaroon ng masusing pagsusuri sa mga gawaing tinatalakay sa araling ito.

Basahin ang kuwento.

Sally, Batang Mapagtimpi

Buwan ng Agosto. Ang mga mag-aaral ay naghahanda ng isang palatuntunan upang ipakita kung paano maipagmamalaki ang sariling v



Isang umaga, ibinalita ni Bb. Susan Cruz sa kanyang mga mag-aaral na Pangkat Rosas ang tungkol sa gaganaping dula-dulaan. “Mga bata, magkakaroon tayo ng palatuntunan tungkol sa pagpapahalaga sa sariling wika. Tayo ay magpapakita ng isang dula-dulaan. Pipili ako ng mga gaganap,” wika ng guro.

Tuwang-tuwa ang mga bata. Sabay-sabay silang nagsasabi ng kanilang interes para gumanap sa dula-dulaan.”Puwede po ba ako. Ma’am? Maganda po ang boses ko. Maari po akong kumanta,” ang sabi ni Romeo. “Ako po ay marunong sumayaw,” sabi naman ni Haydee. “Ma’am sanay po akong sumulat ng script,” ang buong pagmamalaking sabi ni Roy. “Lalo po ako, nakababasa ng may damdamin,” dagdag ni Rommel. “Bb. Cruz, magaling po ako sa drama,” ang sabi ni Sally.

Biglang may nagsalita na kaklase mula sa bandang likuran. “Ma’am, huwag po ninyong piliin si Sally. Hindi po siya sanay magsalita ng Filipino.” Sabay-sabay na nagsipagsalita ang mga bata, “Inglisera, inglisera!”

Gustung-gusto nang magalit ni Sally at magbitiw ng masasakit na salita ngunit naalala niya ang palaging tagubilin ng kanyang mga magulang, “Huwag kang mainis o magagalit kapag ikaw ay tinutukso. Magtimi ka sa iyong sarili para wala kang kaaway.” Kaya nakapag-isip-isip ni Sally na dapat niyang gawin ang tamang bilin ng kaniyang magulang.

Hindi nakatiis si Bb. Cruz. Pinangaralan niya ang mga mag-aaral. Sinabi niya na dapat pamarisan si Sally sapagkat siya ay naging mapagtimi. Hindi siya nagalit o nainis nang siya ay tuksuhin ng mga kamag-aral.

1. Anong ugali ang ipinakita ni Sally?

2. Ano ang ipinangaral ni Bb. Cruz sa kaniyang mga mag-aaral?

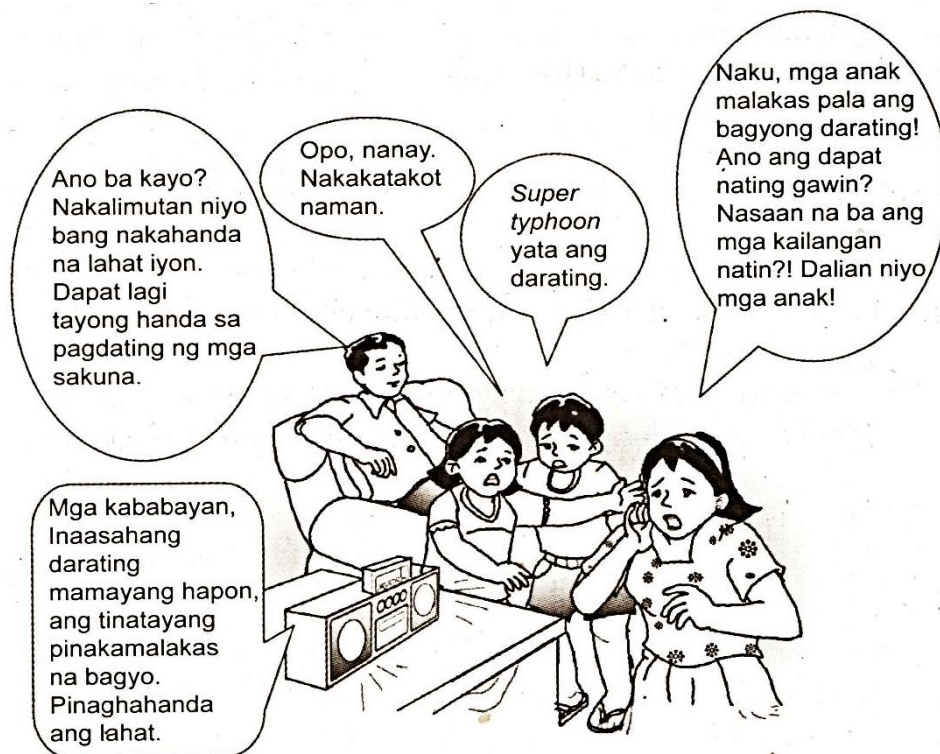
3. Bakit kinakailangan ni Sally sundin ang tagubilin ng kanyang mga magulang?

4. Kung ikaw si Sally, ano ang iyong gagawin kung tinutukso ka ng iyong kaklase?

Ako, Mahinahon sa Lahat Ng Pagkakataon

Ikaw ba ay isang batang madaling matakot tuwing may kalamidad o isang batang mahinahon kapag may nararanasang pagsubok o paghihirap sa buhay?

Basahin ang ipinahayag ng nasa larawan.



1. Ano-ano ang mga maging reaksiyon nila tungkol sa balita sa radyo?

2. Ano ang ginawa ng ama bakit iba ang kanyang reaksiyon tungkol sa balita?

3. Tukuyin ang ugaling ipinakita ng ama sa larawan. Tama ba ang ipinakita ng ama? Bakit?

4. Paano mo pakikitunguhan ang ganitong sitwasyon?

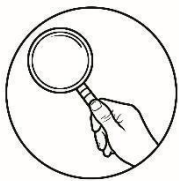
Gawain B: Base sa nabasa mong kuwento o pahayag, saguting ang tanong

Tanong:

Ano-ano ang tamang pamamaraan / pamantayan sa pagtuklas ng katotohanan?

Sagot:

1. _____
2. _____
3. _____



Surin

Naipakita mo na ba ang ugaling mapagpasensiya, mapagtimpi at mahinahon?

Kaya mo bang gawin ang mga ito sa lahat ng pagkakataon?

Mapagpasensiya

Una, maging makatotohanan. Maraming pagsubok ang nararanasan natin ngayon. Kinakailangan na handa tayong umintindi na hindi sa lahat ng pagkakataon ay mangyayari agad ang gusto nating mangyari. Hindi natin kontrolado ang lahat na bagay-bagay ayon sa inaasahan natin.

Pangalawa, pasemplihin ang buhay. Minsan din hindi na natin kayang gampanan ang lahat ng gawain na magdudulot ng stress. Gawing simple ang buhay, iwasan ang di makabuluhang

laro sa gadyet na umuubos ng panahon. Ang pagiging mapagpasensiya ang siyang makatutulong upang makapag-isip o makahanap ng mahalagang paraan sa halip na magalit sa nangyari.

Halimbawa:

Tinitii ang mahabang pila sa pamilihan dahil sa social distancing.

Pagtitimpi

Ang salitang pagtitimpi ay kadalasang naiuugnay sa sarili o emosyon ng isang indibidwal sa pagkakaroon ng tinatawag na self control. Ang mga katumbas na salita o kasingkahulugan ng pagtitimpi ay ang mga sumusunod:

pagkontrol
pagpipigil
pagpapahaba ng pasensiya
pagpanatag sa kalooban

Ang pagtitimpi ay isang mabuting katangian ng indibidwal kung saan kaya niyang disiplinahin ang sarili at isip na hindi makagawa ng anumang bagay base sa emosyon na maaaring makasira sa kanyang dignidad at sa kapwa tao.

Ang pagtitimpi ay kadalasang nararanasan ng isang taong malapit ng maubusan ng pasensiya sa isang sitwasyon ngunit ayaw nang magkaroon pa ng away o kaguluhan.

Halimbawa:

Humingi ka ng tulong sa iyong nakatatandang kapatid tungkol sa iyong aralin, ngunit ikaw ay tinukso at pinagtawanan. Pinigilan mo ang iyong sarili upang maiwasan ang gulo.

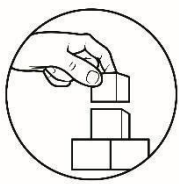
Mahinahon

Pagiging mahinahon o kalmada sa pangyayari ay isa ring mabuting kaugalian. Ito'y makatutulong upang makapag-isip ng maayos at may pokus sa isakatuparang desisyon. Maiiwasan ang

pagiging balisa. Marunong ngumiti kahit tinutukso. Iniisip ang kabutihan hindi lamang sa kanyang sarili pati na rin sa kapuwa. Ang taong mahinahon ay may mapanuring pag-iisip sa pagtuklas ng katotohanan.

Halimbawa:

Malapit na ang deadline ng inyong project ngunit hindi mo pa natapos. Sa halip na matataranta ay huminga ng malalim at nag-iisip ng paraan upang aabot sa deadline.



Pagyamanin

Gawain C.1: Gumawa ng talaan sa sagutang papel na katulad sa ibaba. Ang kaliwang bahagi ay sasagutan mo at ang nasa kanang bahagi naman ay para sa iyong magulang o kahit sinong miyembro ng iyong pamilya.

Ako ay naging...

Ang aking anak ay naging...

Mapagpasensiya sa...	Dahil sa...	Mapagpasensiya sa...	Dahil sa...

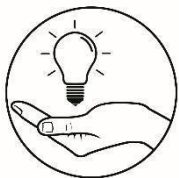
Gawain C.2: Kumpletohin ang mga salitang makikita sa kahon sa ibaba. Isulat sa sagutang papel.

Nasasaktan ako kasi...
Nasisiyahan ako kasi...

Nakapagtitimpi ako kasi...

Gawain C.3: Sumulat ng isang karanasan na ikaw ay mahinahong humarap sa problema sa pamilya o paaralan. Isulat din paano mo ito ginawa. Gamitin ang template sa ibaba. Gawin sa sagutang papel.

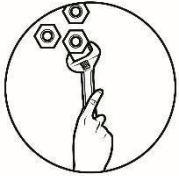
Karanasan	Ang ginawa mo na nagpapakita ng pagkamahinahon



Isaisip

1. Ang pagiging mapagpasensiya ay isang mabuting pag-uugali. Kasama sa pagpapasensiya ang pagtitiis at pagtitimpi. Madaling makamantan ang ating mithiin at pangarap sa buhay kung tayo ay marunong magpasensiya. Sa pagpapasensiya, makikita natin ang kahalagahan ng tamang panahon, tamang oras at tamang pagkakataon.
2. Ang pagiging mapagtimpi ay isang pinahahalagahang ugali na dapat isabuhay. Ang taong mapagtimpi ay nalalayo sa pakikipag-away. Ang pagtitimpi ay magdudulot ng magandang pakikisalamuha at pakikipagkapuwa-tao.
3. Ang pagiging mahinahon ay ugaling dapat ipagmalaki. Ang taong mahinahon sa lahat ng pagkakataon ay masaya, maayos at maunlad ang buhay. Ang ugaling ito ay nagpapakita ng kabaitan, pagpapatawad at hindi madaling magalit o humusga. Masaya sa katotohanan at hinaharap ang kinabukasan ng may katatagan at katapangan. Hindi siya natataranta at nalilito.

May pokus sa kanyang isakatuparang desisyon. Ang kahinahunan ay susi sa maunlad na kinabukasan. Ang taong mahinahon ay may mapanuring pag-iisip sa pagtuklas ng katotohanan.



Isagawa

Gawain D. Suriin ang mga sumusunod na mga sitwasyon at isulat ang tsek (✓) kung nagsasaad ng tamang pamamaraan sa pagtuklas ng katotohanan at ekis (x) kung hindi.

- _____ 1. Matiyagang naghihintay ng pagkakataon
- _____ 2. Naiinis ako nang tinakbuhan ako ng aking nakababatang kapatid habang inutasan ko siyang itapon ang punong- puno naming basurahan.
- _____ 3. Naging mahinahon ako sa aking katabi na maingay.
- _____ 4. Hindi sumisingit sa pila sa pagbili ng pagkain sa kantina.
- _____ 5. Pilit kong iniintindi ang nakababata kong kapatid na muling tinapon ang katatapos kong niligpit na mga kalat.
- _____ 6. Mahinahon kong binuhosan ng tubig ang apoy na kumalat sa mga tuyong damohan.
- _____ 7. Hindi na nakapag-iisip na maayos nang narinig sa radio ang balitang may bagyo.
- _____ 8. Nasusunod ko ang utos ng aking ina na walang galit kahit marami akong ginawa.
- _____ 9. Gumanti ako ng suntok sa kaklase kong natuntok sa akin.

_____ 10. Patuloy na nakikinig sa guro maski maingay ang mga kaklase.



Tayahin

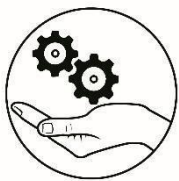
Panuto: Basahing mabuti ang bawat pangungusap at piliin ang titik ng tamang sagot.

1. Minabuting tinapos ni Roel ang proyekto kahit hindi ito madaling gawin. Anong ugali ang ipinakita ni Roel?
 - A. Mapagpasensiya
 - B. Mapagtimpi
 - C. Lakas-loob
 - D. Matapat
2. Alin sa ibaba ang nagpapakita ng pagtitimpi sa sarili?
 - A. Tiniis ang hrap ng buhay.
 - B. Kalmado sa lahat ng pagkakataon.
 - C. Lakas-loob mong sinabi ang katotohanan.
 - D. Pinigilan ang sarili na hindi makapagsalita ng masakit sa kapwa.
3. Magbibigkas ng tula si Ana sa stage. Huminga siya ng malalim upang makapag-isip siya nang mabuti at hindi niya makalimutan ang bawat linya nito. Anong ugali ang ipinakita ni Ana?
 - A. Mapagpasensiya
 - B. Mapagtimpi
 - C. Mahinahon
 - D. Lakas-loob
4. Nalaman mong hindi pa bumaba ang bilang ng kaso sa Covid-19 sa ating bansa. Kinakailangan pa ring magsuot ng face mask kung lalabas ng bahay. Anong pag-uugali ang dapat nating pairalin?

- A. Pasensiya
- B. Pagtimpi
- C. Kahinahunan
- D. Katapatan

5. Nabalitaan mong may bagong kaso na positibo ng Covid-19 sa inyong lalawigan. Paano mo isasagawa ang pagiging mahinahon?

- A. Matulala sa takot
- B. Naniniwala agad sa *fake news*.
- C. Mamimili ng maraming pagkain o *magpanic buying*.
- D. Sundin ang sinabi ng DOH at manatiling nasa bahay kung walang mahalagang pupuntahan.



Karagdagang Gawain

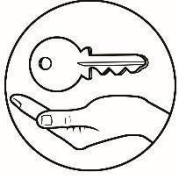
Gawain E. Bigyan ng marka ang sarili. Lagyan ng tsek (✓) ang sagot na nagpapatunay na nakapagsasawa ka nang may mapanuring pag-iisip ng pamamaraan sa pagtuklas sa katotohanan.

	Palagi	Madala s	Minsa n	Hind i	Paliwan ag
1. Aalis ka ba sa grupo ninyo kun may kaklase kang hindi tumulong sa pangkatang gawain?					
2. Kung naitulak ka habang bumili ng pagkain, pagsasalitaan mo ba					

nang masakit ang may kasalanan?					
3. Mapipigilan mo ba ang iyong galit kung pinagtawanan ka ng iyong mga kaklase dahil mali ang inyong sagot sa tanong ng iyong guro?					
4. Maayos kang nakapila, biglang may sumingit, sisimangot ka ba?					
5. Maging mahinahon ka ba kung may sunog malapit sa inyong bahay?					

RUBRIKS SA PAGMAMARKA NG SAGOT

Kriterya	Napakalinaw ang Pagkakabuo (15pts)	Lubhang malinaw ang pagkakabuo (10pts)	Hindi malinaw ang pagkakabuo (5pts)
Nilalaman			
Mensahe			
Pagkakabuo			
Kabuuang Puntos			



Susi ng Pagwawasto

Isagawa	Subukin
1. ✓ 2. X 3. ✓ 4. ✓ 5. ✓ 6. ✓ 7. X 8. ✓ 9. X 10. ✓	1. A. 2. A. 3. B 4. B 5. C

Tayahin	Gawain B
1. A 2. D 3. C 4. A 5. D	1. Mapagpansiya 2. Mapagtimpi 3. Mahinahon

Sanggunian

EDUKASYON SA PAGPAPAKATAO 4

Kagamitan ng Mag-aaral

Unang Edisyon 2015

<https://www.jw.org/t1/library/magasin/g201212/magiging-mas-mapagpasensiya/>