Republic of the Philippines
Department of Education
Regional Office IX, Zamboanga Peninsula

2

Zest for Progress
Zeal of Partnership

HEALTH

Kwarter 3 - Modyul 2:

Mga Positibong Paraan sa Pagpapahayag Ng Negatibong Damdamin

Name of Learner: ______________________________

Grade & Section: ______________________________

Name of School: ______________________________

Alamin

Magandang araw sa iyo! Hinahangad kong marami kang matututuhan sa modyul na ito.

Ang modyul na ito ay makatutulong at gagabay sa iyo sa pagpapakita ng mga positibong paraan sa pagpapahayag ng mga negatibong damdamin tulad ng takot, galit at pagkabigo. **(H2FH-IIIij -15)**

Subukin

Basahin ang pangungusap. Lagyan ng tsek (√) ang patlang na nagpapahayag ng damdamin sa wastong pamamaraan at ekis (x) kung hindi.

______ 1. Suntukin ang kamag – aral kapag maingay.

______ 2. Magalit sa guro kapag mababa ang nakuhang marka sa pagsusulit.

______3. Magalit sa kamag – aral kapag hindi binigyan ng tinapay.

______ 4. Aminin nang buong tapang ang nagawang kamalian.

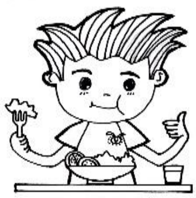
______ 5. Sumigaw nang malakas kapag pinangangaralan ng magulang.

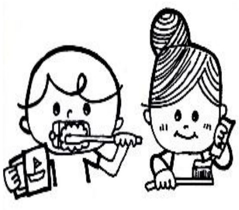
ARALIN 2	Mga Positibong Paraan sa Pagpapahayag ng mga Negatibong Damdamin tulad ng galit, takot at pagkabigo

Balikan

Panuto: Isulat sa patlang ang ginagawa ng mga miyembro ng pamilya.

1. ______________________________

2.  ______________________________

3.  ______________________________

4. ______________________________

5. ______________________________

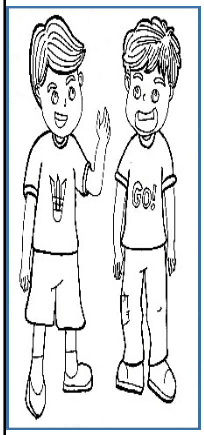
Tuklasin

Basahin at unawain nang mabuti ang kwento.

Mga Batang Huwaran

Si Harold ay mahilig maglaro ng badminton. Kaya lang, nasira ang kanyang raketa. Isang araw, humiram siya ng raketa kay Basir.

Sa hindi inaasahang pagkakataon, nasira ni Harold ang raketa habang naglalaro. Bigla nakaramdam si Harold ng takot at raketa nito.



Walang sinayang na oras, buong tapang inamin ni Harold kay Basir ang sinapit ng raketa. Si Basir na inaasahang magagalit sana ay kalmado o mahinahon na tanggap ang paliwanag ni Harold.

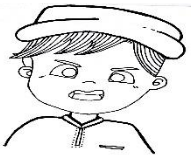
Sa huli, mahinahon na tinanggap ng dalawa ang pangyayari. Kaya, sila ay mga batang huwaran, na dapat tularan ng iba.

Panuto: Bilugan ang titik ng tamang sagot.

1. Ano ang reaksyon ni Harold ng nasira niya ang raketa ni Basir?
   A. natuwa B. nabalisa C. umiyak
2. Paano sinabi ni Harold kay Basir ang nangyari sa raketa?
   A. naiinis at nagsisigaw
   B. gumawa ng ibang kwento
   C. buong tapang sinabi ang totoo
3. Bakit kaya mahinahon na tinaggap ni Basir ang paliwanag ni Harold?
   A. Buong tapang sinabi ni Harold ang totoo.
   B. Sinadya ni Harold ang nangyari sa raketa.
   C. Walang ginawa si Harold.

Mga Positibong Paraan sa pagpapahayag ng mga Negatibong Damdamin

Naipapahayag natin ang mga negatibong damdamin sa mga positibong pamamaraan gaya ng mga sumusunod:



pagiging kalmado o mahinahon

pagkakaroon ng tapang

pagtanggap ng kabiguan

Suriin

Panuto: Sagutin ang mga sumusunod na tanong**.** Bilugan ang titik ng tamang sagot.

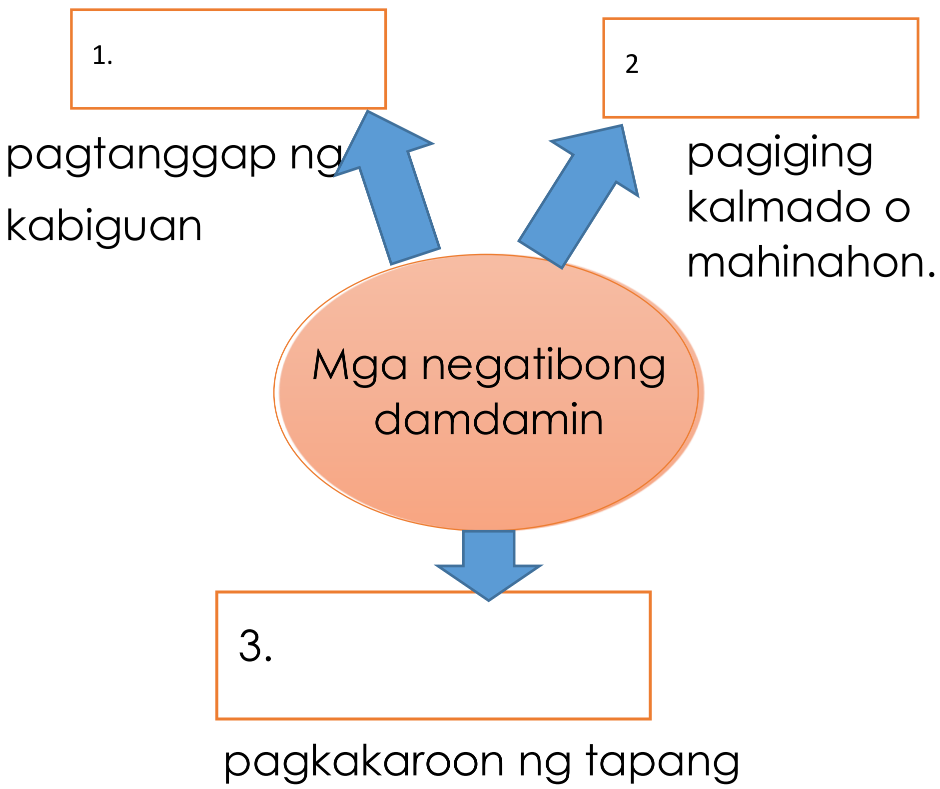
1. Mag-isa ka sa iyong silid-tulugan habang ginagawa mo ang iyong takdang-aralin. Ano ang iyong mararamdaman ng biglang namatay yung ilaw?
   A. masaya C. pagkabigo
   B. takot D. malungkot
2. Si Isa ang nakakabata kong kapatid. Mahal na mahal ko siya kaya naman, nagagalit ako kapag __________________.
   A. nahuli ako sa klase.
   B. pinalo ako ng aking nanay.
   C. may umaaway sa kapatid ko.
   D. hindi ko alam ang pinag-aaralan.

3. Pinagsabihan si Ana ng kanyang Ina na basahin ang kanyang mga aralin. Kinabukasan biglang nagbigay ng pagsusulit ang kanilang guro, nakaramdam ka ng kabiguan kapag ______________.
   A. may sakit siya.
   B. bumagsak siya sa pagsusulit.
   C. wala siyang baon.
   D. wala siyang ulam.

Pagyamanin

Gawain 1

Panuto: Isulat sa kahon ang mga negatibong damdamin base sa positibong paraan ng pagpapahayag.



Gawain 2

Panuto: Pagtambalin ng guhit ang mga sitwasyon na nasa **Hanay A** patungo sa **Hanay B** na nagsasaad ng angkop na damdamin.

HANAY A	**HANAY B**
1. Natalo sa isang paligsahan.	A. galit
2. Hinahabol ng aso.	B. takot
3. Naagawan ng gamit.	C. pagkabigo

Isaisip

Panuto: Punan ng larawan sa kahon ang bawat patlang sa naayon sa mga positibong paraan na pagpapahayag ng mga negatibong damdamin.

a. galit ________________________________.

b. takot ________________________________.

c. pagkabigo ________________________________.

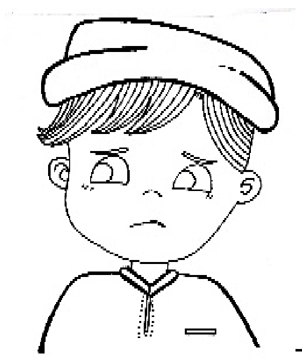
Isagawa

Gawain 1

Panuto: Isulat sa patlang kung anong damdamin ang pinapakita ng bawat larawan. (takot, pagkabigo, galit)

1. ____________________

2. ____________________

3.  ____________________

Tayahin

Panuto: Basahin at Bilugan ang wastong titik ng tamang sagot.

1. Sinadyang baliin ang iyong lapis ng iyong kaklase. Ano ang iyong mararamdaman?

   A. pagkabigo C. takot

   B. galit D. masaya

2. Bumagsak ka sa pagsusulit sa iyong klase. Ano ang mararamdaman mo?

   A. galit C. masaya

   B. takot D. pagkabigo

3. Nakakita ka ng ahas sa daan habang ika'y naglalakad. Ano ang magiging reaksyon mo?

   A. masaya C. pagkabigo

   B. galit D. takot

4. Inuutusan ka ng iyong ina na kunin ang plorera ng bigla itong nahulog. Ano ang magiging reaksyon ng iyong inah?

   A. takot C. pagkabigo

   B. masaya D. galit

5. Pinangakuan ka ng iyong Ama na bilhan ka ng sapatos. Subalit, hindi niya ito tinupad. Ano ang iyong mararamdaman?

   A. galit C. takot

   B. pagkabigo D. masaya

Susi sa pagwawasto

1.
Subukin
1. X
2. X
3. X
4. /
5. X

2.
Balikan
1. Naliligo
2. Kumakain
3. Nagsesepilyo
4. Natutulog
5. Nag-eehersisyo

3.
Tuklasin
1. B
2. C
3. A

4.
Suriin
1. B
2. C
3. B

5.
Pagyamanin

Gawain 1
1. Pagkabigo
2. Galit
3. Takot

Gawain 2
1. C
2. B
3. A

6.
Isaisip
1. Pagiging kalmada o mahinahon
2. Pagkaroon ng tapang
3. Pagtanggap ng kabiguan

7.
Isagawa
1. Galit
2. Pagkabigo
3. Takot

8.
Tayahin
1. B
2. D
3. D
4. A
5. B

Sanggunian

Autor

- Edna C. Oabel, Analyn M. Formento, Ph.D., Rona Mae M. Pardero, Agnes T. Santiago
  Music, Arts, Physical Education and Health LM 2
  Department of Education – Instructional Materials Council Secretarial (DepEd-IMCS), 2013 pp. 385-396 (LM) 369-396 (TG)

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat:	**Jeroy N. Cabatingan** Teacher-III TAMPALAN ELEMENTARY SCHOOL Isabela City Schools Division **Munawara A. Mahing** Teacher-I TAMPALAN ELEMENTARY SCHOOL Isabela City Schools Division **Gada I. Sabtula** Teacher-I TAMPALAN ELEMENTARY SCHOOL Isabela City Schools Division
Editor:	Rasida J. Haman
Tagasuri:	Edna I. Ahmad
Tagaguhit:	Kristian Mae T. Lelis
Tagalapat:	Maad A. Ismael, MAEd
Tagapamahala:	Julieto H. Fernandez, EdD, CESO VI – OIC ASDS Ma. Laarni T. Villanueva, EdD, CESE Eduardo G. Gulang, SGOD Chief Henry R. Tura, CID Chief Elsa A. Usman, EPS, LR Supervisor Jani P. Ismael, EPS – EPS, MAPEH Module Coordinator