



Tungkol Saan ang Modyul na Ito?

Madalas mo bang ihambing ang iyong kaanyuhan at mga gawi sa ibang tao? Kung napansin mo, ang bawat isa sa atin ay kakaiba. Hindi ka makakikita ng ibang tao na eksaktong katulad mo. Kakaiba ka sa ibang tao sa maraming paraan.

Ang modyul na ito ay pangalawa sa tatlong-bahaging serye sa pansariling kaalaman. Ang unang modyul ay tungkol sa pagkilala ng husto sa sarili sa pamamagitan ng mga kinahihiligan, mga kagustuhan at kaayawan, mga katanigan at mga kilos huwaran. Ang pangatlong modyul sa kabilang banda ay tungkol sa iyong mga layunin at pangarap.

Sa modyul na ito, matutuklasan mo kung paano ka naiiba sa ibang tao. Matututuhan mo kung paano mapapabuti ang iyong anyo, mga talento, mga kakayahan, kaalaman at pakikipag-ugnayan. Pagkatapos pag-aralan ang modyul na ito, mas magiging maganda ang iyong pakiramdam sa sarili at matutuwa sa iyong kaibahan sa lahat.

Ang modyul na ito ay nahahati sa tatlong aralin. Ito ay ang:

Aralin 1—*Ano Ang Aking Anyo?*

Aralin 2—*Nagiging Mas Maayos Na Ako!*

Aralin 3—*Ano Ang Aking Tunay na Nararamdaman?*



Anu-ano ang mga Matututuhan mo sa Modyul na Ito?

Matapos pag-aralan ang modyul na ito, dapat ay:

- ◆ mailarawan mo ang iyong anyo;
- ◆ makagawa ng plano upang mapabuti ang iyong anyo;
- ◆ maipakita ang iyong mga talento, mga kakayahan at kaalaman; at
- ◆ makilala nang mabuti ng mga pagpapahayag ng pagmumukha, o facial expressions”, lengguwahe at mga kumpas upang magkaroon ng magandang pakikipag-ugnayan.



Anu-ano na ang mga Alam Mo?

Bago mo simulang pag-aralan ang modyul na ito, gawin muna ang simpleng pagsubok upang malaman kung ano na ang iyong nalalaman tungkol sa paksang ito.

Isulat ang **Tama** kung ang pangungusap ay tama at **Mali** kung ang pangungusap ay mali.

- _____ 1. Ang lahat ng tao ay magkakahawig.
- _____ 2. Upang mas maraming matutuhan, huwag matakot magtanong.
- _____ 3. Ang mga kumpas ay mga bagay na iyong sinasabi o ginagawa na nagpapahiwatig ng iyong mga damdamin.
- _____ 4. Hindi magandang kasama ang isang maruming tao.

- _____ 5. Kung ikaw ay may anumang talento, itago ito sa iyong sarili.
- _____ 6. Ang tamang pagpapakahulugan ng mga kumpas, lengguwahe at “facial expression” ay nakatutulong sa magandang pakikipagrelasyon o pakikipag-ugnayan.
- _____ 7. Ang pagngiti ay nakapagpapabuti ng iyong anyo.
- _____ 8. Ang pag-aaral ay para sa mga bata lamang.
- _____ 9. Laging maging masaya anuman ang sitwasyon.
- _____ 10. Ang pagbabasa ay pag-aaksaya ng oras.

Tama ba ang lahat ng iyong sagot? Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* na nasa pahina 31.

Kung tama lahat ng iyong sagot, napakagaling! Ito ay nagpapakita na marami ka ng nalalaman tungkol sa paksa. Maaari mo pa ring pag-aralan ang modyul upang mapagbalik-aralan ang iyong mga nalalaman. Maaari mo pa ring matutuhan ang ilang mga bagay.

Kung mababa ang iyong marka, huwag malungkot. Ang ibig sabihin nito ay para sa iyo ang modyul. Makatutulong ito sa iyo na maunawaan ang mga mahahalagang konsepto na maaari mong magamit sa iyong araw-araw na pamumuhay. Kung maingat mong pag-aaralan ang modyul na ito, malalaman mo ang mga sagot sa pagsubok at marami pang iba! Handa ka na ba?

Buklatin ang susunod na pahina upang simulan ang Aralin 1.

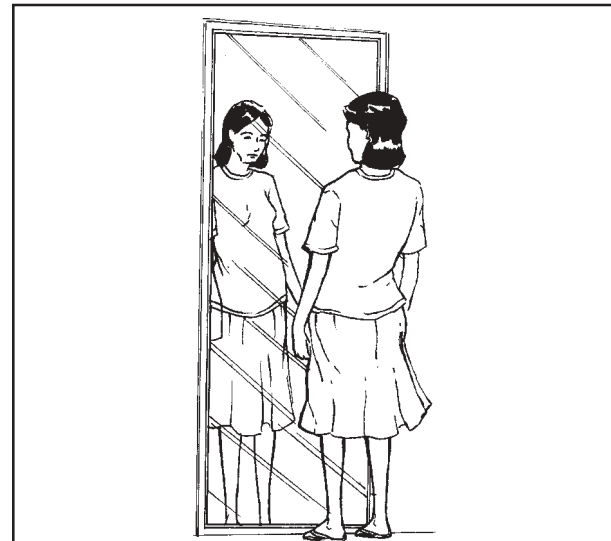
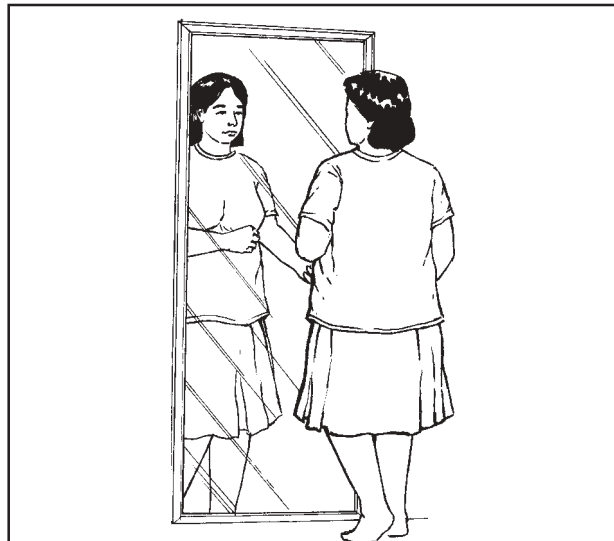
Ano Ang Aking Anyo?

Bukod sa iyong mga katangian, ang iyong anyo ang nakapagpapaiba sa iyo sa ibang tao. Ang iyong anyo ay mahalagang bahagi ng iyong pagkakakilanlan. Ito ang dahilan kapag ikaw ay tinatanong tungkol sa ibang tao, ay nailalarawan mo ang anyo ng taong iyon.



Subukan Natin Ito

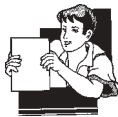
Tingnan ang iyong sarili sa salamin. Suriin ang iyong mukha, pangangatawan, taas at tikas.





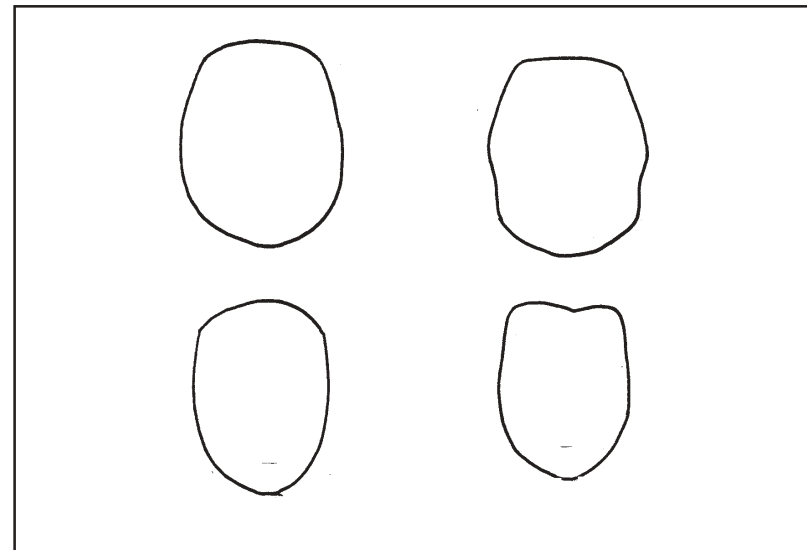
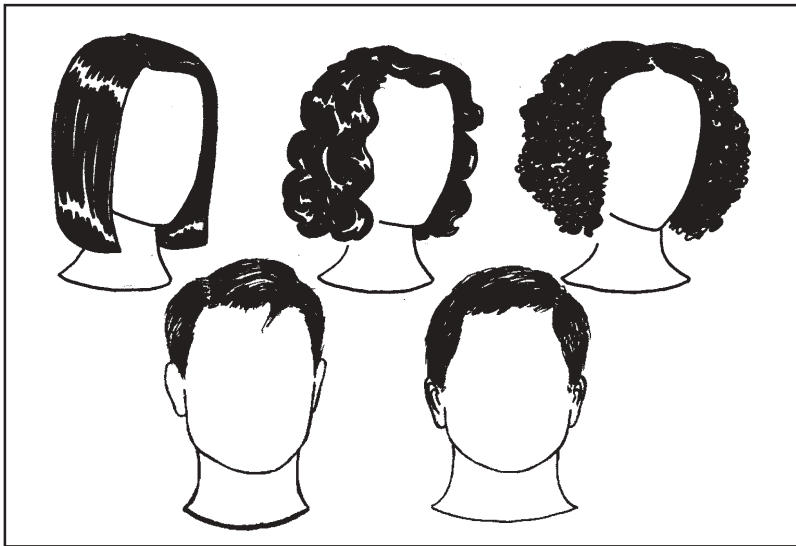
Pag-isipan Natin Ito

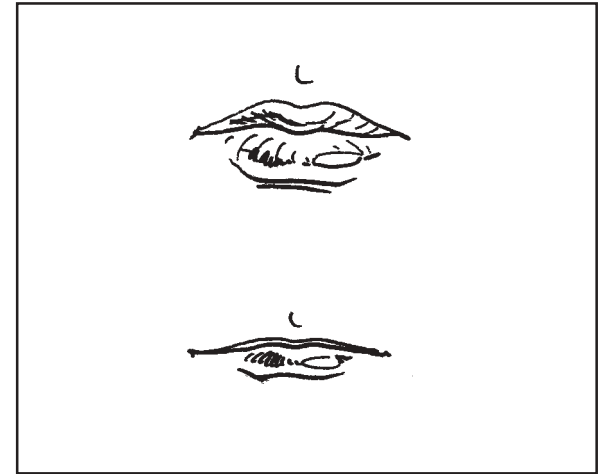
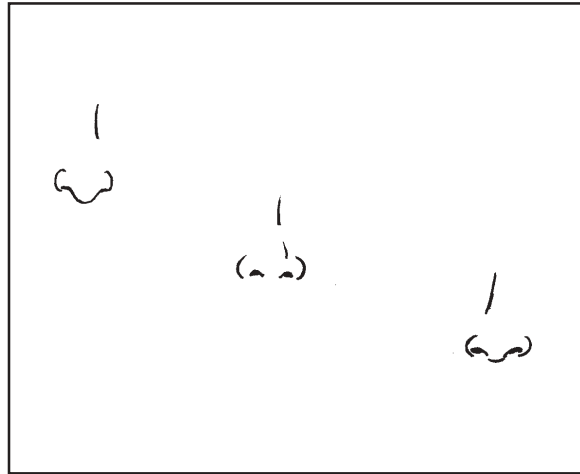
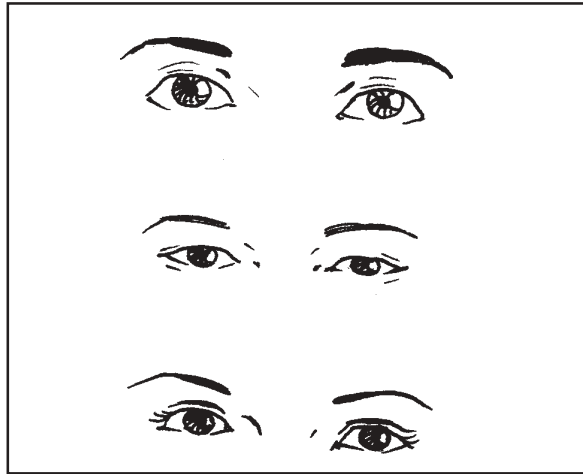
Gusto mo ba ang iyong anyo? Maaari ka bang magsabi ng tungkol sa iyong mukha at ang mga bahagi nito? Akma ba ang iyong timbang sa iyong edad at taas? Ikaw ba ay matangkad o pandak? Ano naman ang iyong tikas? Sa palagay mo ba ay nadadala mo nang mabuti ang iyong katawan kapag ikaw ay nakaupo, nakatayo, naglalakad, o natutulog?



Alamin Natin

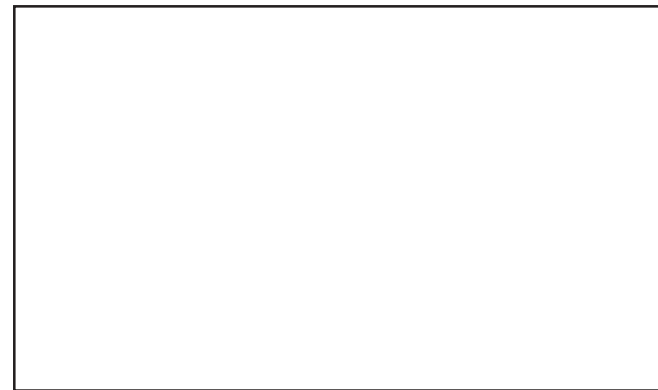
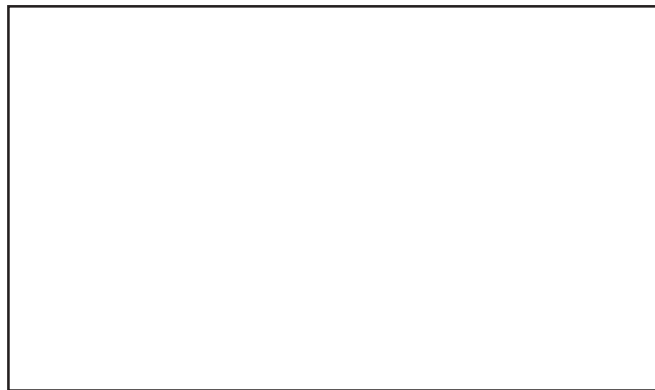
Ang mga tao ay nagkakaiba sa katangian ng mukha, pangangatawan, at tikas. Ang “facial features” ay ang mga katangian ng iyong mukha at ang ilan sa mga bahagi nito ay ang mga mata, ilong at labi.



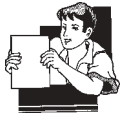


Subukan Natin Ito

Pumili ng istilo ng buhok, hugis ng mukha, mga mata, ilong, at labi na nais mo mula sa nakaraang pahina. Kopyahin ito at gumuhit ng mukha ng isang lalaki sa isang kahon at isang babae sa isa pang kahon.

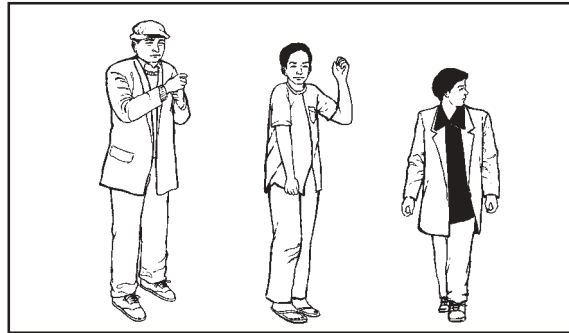


Ang mga larawan ba ay may pagkakahawig sa sinuman na iyong kakilala?

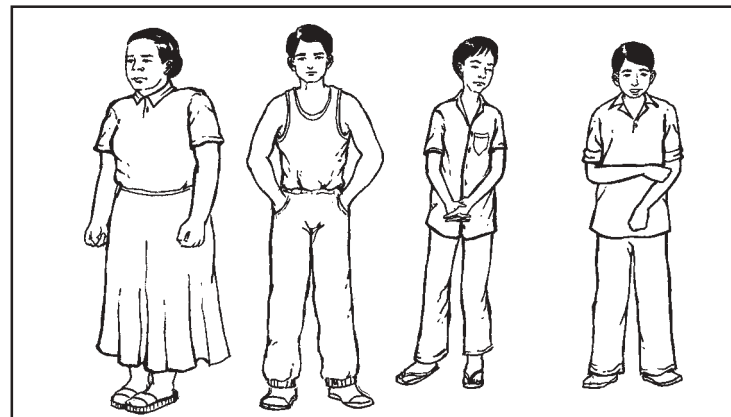


Alamin Natin

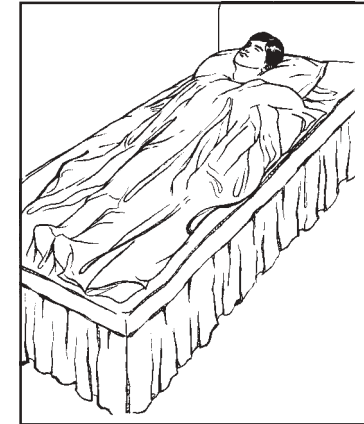
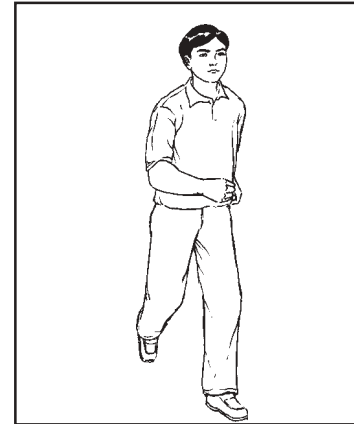
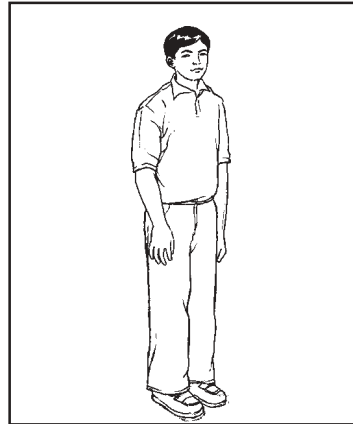
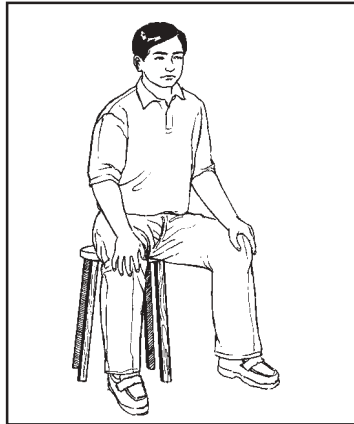
Ang mga tao ay nagkakaiba sa taas. Ang **taas** ay ang distansya ng tao mula sa lupa o sahig hanggang sa tuktok ng kanyang ulo. Ang ilang mga tao ay matatangkad, ang ilan naman ay may katamtamang taas at ang iba ay pandak o mababa.



Ang iba't ibang tao ay may iba't ibang pangangatawan din. Ang **pangangatawan** ay ang buto ng katawan at balangkas ng kalamnan. Ang isang tao ay maaaring mataba, maskulado, payat o katamtaman ang pangangatawan. Ang maskuladong tao ay may kapansin-pansin na kalamnan. Ang taong mataba ay masyadong mabigat para sa kanyang timbang. Sa kabilang banda, ang taong payat ay masyadong magaan para sa kanyang taas. Ang isang tao na may katamtamang pangangatawan ay may timbang na tama lamang para sa kanyang taas.



Gayon din, ang mga tao ay may iba't ibang tikas. Ang **tikas** ay paraan ng pagdadala sa katawan kapag ikaw ay nakaupo, nakatayo, tatayo, naglalakad o natutulog. Ipinapakita ng mga larawan sa ibaba ang magandang tikas. Mayroon ka bang magandang tikas?

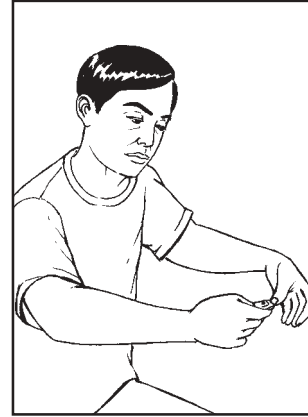
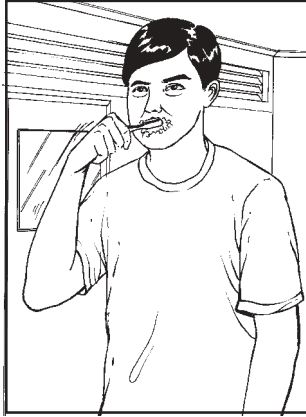
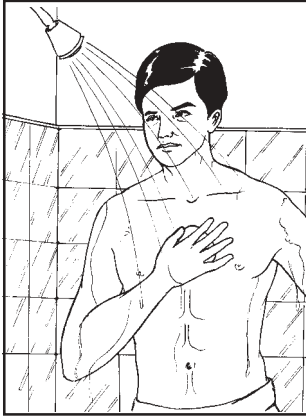


Nais mo bang mas maging maganda ang iyong anyo? May mga simpleng paraan upang mapabuti mo ang iyong anyo.

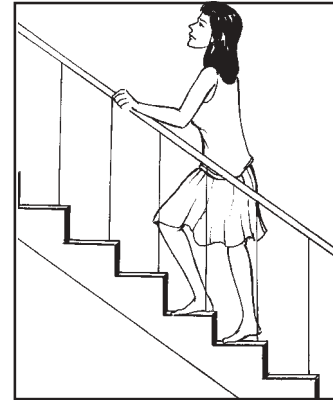
1. *Ngumiti palagi.* Ito ay napakamura at pinakamadaling paraan upang mapabuti ang iyong anyo. Laging tandaan na kung ikaw ay ngumingiti, ang buong mundo ay ngumingiti sa iyo. Magsimangot at magsisimangot kang mag-isa. Tingnan ang larawan sa ibaba. Sino ang mas magandang tingnan, ang nakasimangot o ang nakangiti?



2. *Panatilihin ang kalinisan.* Ang tunay na matikas at magandang tao ay malinis sa katawan at kaluluwa. Maligo kahit isang beses sa isang araw. Magsipilyo ng ngipin pagkatapos kumain. Panatilihing malinis ang iyong mga kuko at maayos ang buhok.



3. *Maging malusog.* Kumain ng masusustansyang pagkain, matulog nang sapat at regular na mag-ehersisyo. Magiging maganda ang iyong anyo kung ikaw ay malusog at malakas. Maaari kang maging malusog kung aalalayan mo ang iyong pagkain, matulog ng kahit walong oras araw-araw, mag-ehersisyo araw-araw at uminom ng maraming tubig na malinis. Ang pag-akyat sa hagdan, paglalakad, pagtakbo sa paligid ng iyong komunidad o sa tabing-dagat ay ilan sa mga simpleng ehersisyo na maaari mong gawin.





Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

A. Gaano ka kaiba? Ihambing ang iyong sarili sa isang kapatid na lalaki, kapatid na babae o kaibigan. Isulat ang iyong pangalan sa unang puwang at ang kaniyang pangalan sa isa pang puwang. Lagyan ng tsek (4) ang bawat katangian na pinakamakapaglalarawan sa iyo at sa kanya.

<p>-----</p> <p>1. Buhok</p> <p>a. ()itim ()tsokolate b. ()mahaba ()maikli k. ()tuwid ()kulot ()kinki</p> <p>2. Hugis ng mukha</p> <p>()bilog ()kuwadrado ()obal ()hugis puso</p> <p>3. Mga mata</p> <p>()bilog ()singkit ()malalim ()malaki</p> <p>4. Ilong</p> <p>()matulis ()matangos ()pango ()katamtaman</p> <p>5. Labi</p> <p>()makapal ()manipis ()katamtaman</p>	<p>-----</p> <p>1. Buhok</p> <p>a. ()itim ()tsokolate b. ()mahaba ()maikli k. ()tuwid ()kulot ()kinki</p> <p>2. Hugis ng mukha</p> <p>()bilog ()kuwadrado ()obal ()hugis puso</p> <p>3. Mga mata</p> <p>()bilog ()singkit ()malalim ()malaki</p> <p>4. Ilong</p> <p>()matulis ()matangos ()pango ()katamtaman</p> <p>5. Labi</p> <p>()makapal ()manipis ()katamtaman</p>
--	--

B. Paano mo mapapabuti ang iyong anyo? Gumawa ng listahan ng iyong mga plano upang mapabuti ang iyong anyo?

Ipakita ang iyong ginawa sa *Instructional Manager* para sa mga puna.

Nais mo bang maging mas maganda ang iyong anyo? Kung nais mo, sundin ang iyong plano. Paglipas ng isang buwan, tsekin kung naging mas maganda ang iyong anyo. Ipagpatuloy ito at tsekin buwan-buwan ang iyong anyo. Tandaan! Mas mapapaganda mo ang iyong anyo kung susundin mo ang iyong plano.

Ihambing ang iyong mga sagot sa mga nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa mga pp. 32–33.



Tandaan Natin

- ◆ Ang mga tao ay nagkakaiba sa mga katangian na pang-mukha, o “facial features”, pangangatawan, taas at tikas.
- ◆ Ang mga “facial features” ay ang mga katangian ng mukha at mga bahagi nito.
- ◆ Ang **pangangatawan** ay ang balangkas ng buto at kalamnan. Ang mga karaniwang uri ng pangangatawan ay mataba, maskulado, payat at katamtaman.
- ◆ Ang **taas** ay ang distansya ng isang tao mula sa lupa o sahig hanggang sa tutok ng kanyang ulo. Ang isang tao ay maaaring matangkad, may katamtamang taas o maliit.

- ◆ Ang **tikas** ay paraan ng pagdadala ng isang tao ng kanyang katawan kapag nakaupo, nakatayo o natutulog.
- ◆ Upang mapabuti ang iyong anyo, ngumiti palagi, panatilihin ang kalinisan at maging malusog.
- ◆ Upang maging malusog:
 - kumain ng mga masusustansyang pagkain;
 - matulog ng walong oras araw-araw
 - mag-ehersisyo araw-araw; at
 - uminom ng maraming tubig na malinis

Nagiging Mas Maayos Na Ako!

Kuntento ka na ba sa iyong anyo? Hindi mo naman kailangan maging maganda upang maging maganda ang iyong pakiramdam sa iyong sarili. Hindi lahat ng mahalagang bagay ay kagandahan lamang. Mayroon pang ibang aspeto ng iyong sarili na maaaring mapaunlad. Maaari mong mapaunlad ang iyong mga kakayahan at talento.

Anong mga bagay ang nagagawa mo ng mahusay? Gumagawa ka ba ng paraan upang mapaunlad ang iyong mga talento at kakayahan? Ito ay bahagi ng iyong pagkakakilanlan. Ito ang dahilan ng iyong pagiging iba sa lahat bukod sa iyong anyo. At ang pagpapaunlad ng iyong talento at kakayahann ay pagpapaunlad ng iyong pagkatao.

Sa araling ito, matututuhan mo kung paano mapapaunlad ang iyong mga kakayahan at talento. Matututuhan mo rin ang kahalagahan ng pag-aaral ng iyong hangarin na mapaunlad ang iyong sarili.



Basahin Natin Ito

Basahin ang komik istrip. Pagkatapos ay sagutin ang mga tanong.

Rica, ikaw ay may kahanga-hangang boses! Bakit hindi ka sumali sa patimpalak sa pag-awit?

Sa palagay mo ba ay mananalo ako?

Kung magsasanay ka araw-araw, maari kang maging isang bituin.

Rico, ano sa palagay mo ang dapat kong gawin? Nais kong matutuhan ng lubusan ang pagkakarapintero. Sa ngayon, ang tanging alam ko lang ay ang mga basiko. Ngunit gusto ko na lubusang tumbasan ang perang ibinabayad sa akin ng mga kostumer.

Bakit hindi mo tanungin si Mang Tonio ng kanyang mga pamamaraan? Siya ang pinakamagaling na karpintero sa bayan. Siya ay karpintero na simula pa ng siya ay labing-walong taong gulang pa lamang at ngayon ay limampung-pitong taong gulang na siya.

Sa palagay mo ba ay malugod na ibabahagi niya sa akin ang kanyang mga pamamaraan?

Fred, Oo sigurado ako. Sa katurayan, nga ay naturuan na niya ang kanyang mga nakatrabaho.

Napansin ko na nagsisimula ng mawala ang mga suki ni Aling Siory. Noon, ang mga pagkain na kanyang itinitinda ay masasarap at mura pa. Ngunit ng kanyang napansin na nagugustuhan ng kanyang mga suki ang mga niluluto niya, tiraas niya ang presyo.

Napansin ko rin iyan. Kaya nga kung ako ay magtatayo ng karinderya, isasalang-alang ko ang aking mga suki at kaniang mga badyet.

Mahilig ka bang magbasa ng mga aklat? Nae-enjoy ko ang pagbabasa. Marami akong natutuhan sa pagbabasa. Para kang naglalakbay sa iba't ibang lugar at nakakita ng iba't ibang tao. Tulad ito ng pagdaranas ng mga bagay na hindi mo man lamang pinangarap.

Hindi. Matutuhan mo ang maraming bagay mula sa pagbabasa. Magmumungkahi ko na magbasa ka palagi. Sigurado akong mae-enjoy mo rin ito.

Hindi ba nakakayamot ang magbasa?



Pag-isipan Natin Ito

Sagutin ang mga sumusunod na tanong.

1. Base sa unang sitwasyon, ano ang dapat gawin ng isang tao upang mapabuti ang kanyang talento?

Mapapabuti niya ang kanyang talento sa pamamagitan ng _____ araw-araw.

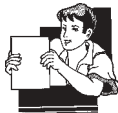
2. Ano ang payo ni Rico kay Fred upang mapabuti niya ang kanyang mga kakayahan sa pagkakarapintero?

Pinayo ni Rico kay Fred na _____.

3. Base sa pangatlo at pang-apat na sitwasyon, ano ang dapat mong gawin upang matutuhan ang maraming bagay?

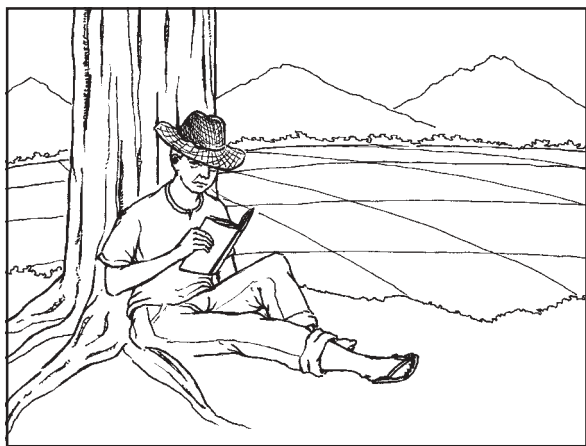
Upang mas maraming matutuhan, ako ay dapat na _____.

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 33–34.



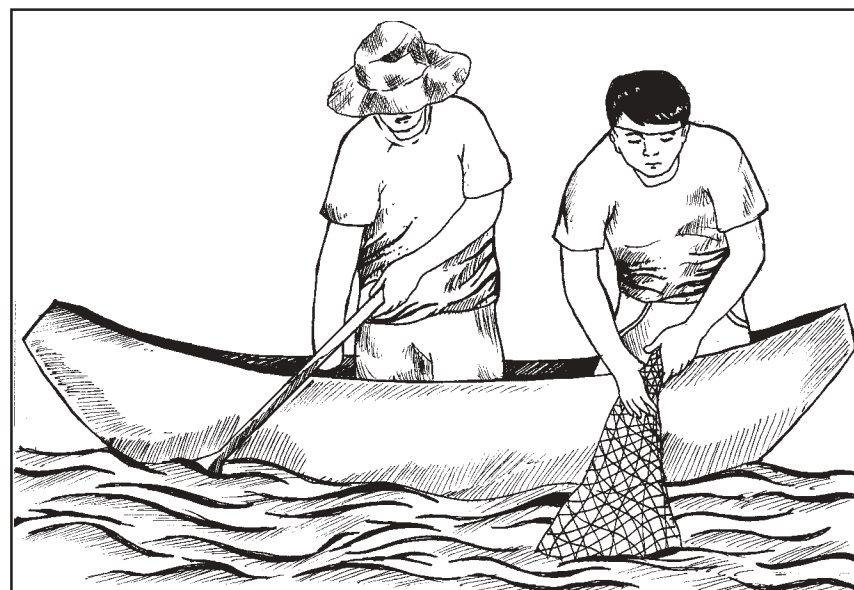
Alamin Natin

Habang ikaw ay nabubuhay, maaari kang magbago at umunlad. Huwag sumuko. Patuloy na mag-aral. Mabuti ito para sa iyo. Walang sinuman ang matanda sa pag-aaral. Busugin ang iyong utak ng mga bagong ideya. Hamunin ang iyong sarili na matutuhan ang mga bagong bagay araw-araw. Tuklasin at paunlarin ang iyong mga nakatagong talento. Paunlarin ang iyong mga kakayahan. Mag-isip ng mga paraan upang magamit ang iyong mga talento at kakayahan. Gawin ang mga ito. Di maglalaon, mapapansin mo na ikaw ay nagiging mas mabuting tao.



Paano ka mapapaunlad ang iyong talento, kakayahan at kaalaman?

1. *Magmasid. Matuto sa mga pagkakamali ng iba at mula sa mga tama na kanilang ginagawa. Tingnan si Mang Julian at ang kanyang anak na si Mario. Sila ay parehong mangingisda. Nawalan ng isang kamay si Mang Julian ng sumabog ang isang dinamita bago pa niya ito ihagis sa tubig. Natuto si Mario sa karanasan ng kanyang ama. Ngayon, gumagamit na lamang siya ng lambat sa pangangisda.*



2. *Magtanong at makinig. Marami kang matututuhan sa maingat na pakikinig. Si Teresa ay nagtrabaho sa isang “parlor” bilang isang manikurista. Nagsimula siyang magtrabaho doon may dalawang buwan na ang nakalilipas. Sa kabilang banda, si Helen ay isang manikurista na ng may labing-dalawang taon. Siya ay maraming suki. Nagtanong si Teresa kay Helen kung paano niya mapapabuti ang kanyang trabaho at ang pakikisalamuha sa mga suki.*



3. *Magbasa ng marami. Maramin kang matutuhan kung ikaw ay magbabasa ng mga aklat. Si Aling Amelia ay isang tindera ng mga isda. Kinagigiliwan niya ang pagbabasa ng aklat, magasin o diyaryo sa kanyang libreng oras o kahit na siya ay nasa palikuran. Gumugugol siya ng kahit isang oras isang araw sa pagbabasa.*



4. *Regular na magsanay.* Narinig mo na ba ang katagang “Ang pagsasanay ng tama ay nakapagpapa-perpekto”? Kinakailangan ng pasensya at determinasyon upang maging perpekto ang paggawa ng isang bagay. Kung ikaw ay mayroong anumang talento o kakayahan, maging matiyaga na mapaunlad ito. Makakatulong kung ikaw ay may iniidolo. Tingnan ang larawan sa ibaba. Si Karen ay mahilig kumanta mayroon siyang magandang boses. Nais niyang maging tanyag at maging tulad ni Regine Velasquez balang araw. Nagsasanay siyang kumanta sa tubig na may hanggang leeg ang lalim.

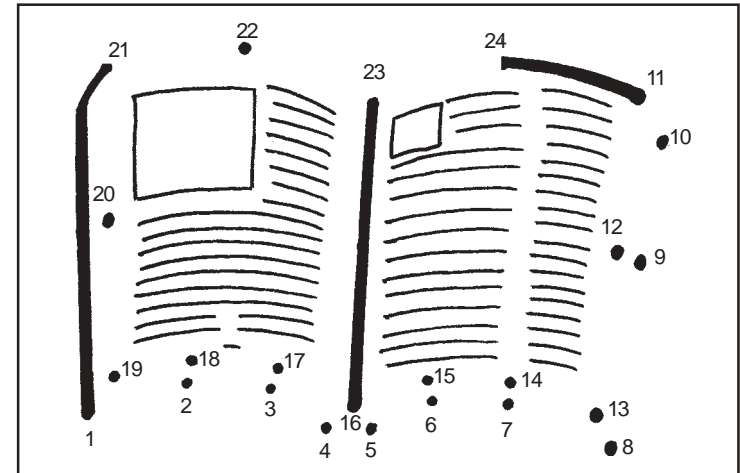


Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

A. Pagkabit-kabitan ang mga tuldok sa kahon. Pagkatapos ay sagutin ang mga tanong sa ibaba.

1. Anong pigura ang iyong nabuo?

2. Ano ang gagawin mo dito? Itatago mo ba ito sa iyong silid, babasahin ito o itatapon?



3. May natutunan ka ba dito?

4. Ano ang maaari mong sabihin sa iba tungkol sa pigura na iyong nabuo?

B. Sagutin ang mga sumusunod na tanong.

1. Banggitin ang isa sa iyong mga talento. Paano mapapaunlad ito? Paghambingin ang mga pangungusap.

Ako ay may talento sa _____.

Mapapaunlad ko ito sa pamamagitan ng _____.

2. Banggitin ng isa sa iyong mga kakayahan. Nakatutulong ba ito upang kumita ka ng pera? Ano ang iyong planong gawin upang mapabuti ito? Paghambingin ang mga pangungusap.

Ang _____ ay isa sa aking mga kakayahan.

Plano ko na mapabuti ito sa pamamagitan ng _____.

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 34.



Tandaan Natin

- ◆ Ang iyong mga kakayahan at mga talento ay bahagi ng iyong pagkakakilanlan. Ito ay nakapagpapaiba sa iyo sa kahit sinuman. Tuklasin at paunlarin ang iyong mga nakatagong talento at paunlarin ang iyong mga kakayahan.
- ◆ Ang pag-aaral ay isang epektibong paraan ng pagpapaunlad sa sarili. Hamunin ang sarili na matutuhan ang mga bagong bagay araw-araw.
- ◆ Mag-isip ng mga paraan kung paano magiging kapaki-pakinabang para sa iyo at sa ibang tao ang iyong talento, kakayahan at mga natutuhan.
- ◆ Maaari mong mapaunlad ang iyong mga talento, kakayahan at nalalaman kung ikaw ay:
 - Magmamasid at matututo sa pagkakamali at tagumpay ng iba.
 - Maingat na magtatanong at makikinig mula sa ibang tao sa parehong paraan na sila din ay matututo mula sa iyo.
 - Magbabasa ng marami at matututo mula sa pagbabasa.
 - Regular na magsasanay ng iyong talento at mga kakayahan upang mapaghusayan ng husto ang mga bagay na alam mo na.

Ano Ang Aking Tunay na Nararamdaman?

Gaano kahalaga ang pakikipag-ugnayan sa iyo? Sigurado, hindi ka lamang nagmamalasakit sa iyong sarili. Nagmamalasakit ka rin sa ibang tao. Walang sinuman ang maaaring mabubuhay ng nag-iisa. Kaya pinag-iingatan natin ang relasyon o pakikipag-ugnayan sa iba. Ngunit may mga pagkakataon na hindi natin maunawaan ang bawat isa. Hindi natin nakikita ang tunay na damdamin ng ibang tao. Nabibigyan natin ng ibang pakahulugan ang “facial expression” at lengguwahe.

Sa araling ito, matututuhan mo ang ilang “facial expressions” at lengguwahe na nagpapakita ng iba’t ibang damdamin o emosyon. Makatutulong ito sa iyo na malaman kung ano ng tunay na nararamdaman ng ibang tao at upang maiwasan ang hindi pagkakaunawaan. Makatutulong din ito sa iyo na magkaroon ng magandang pakikipag-ugnayan sa ibang tao.



Subukan Natin Ito

Hulaan kung anong damdamin ang ipinapakita ng bawat larawan. Isulat sa puwang kung ito ay **kalungkutan**, **kasiyahan**, **pagkagulat** o **pagkagalit**.



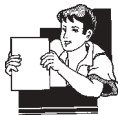
Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 35. Patuloy na magbasa upang mas maraming matutuhan tungkol sa mga damdaming ito.



Pag-isipan Natin Ito

Anong uri ng damdamin ang iyong mararamdaman kung ang iyong anak na babae o kapatid na babae ay manalo sa isang amatyur na timpalak ng kantahan? O kung nalaman mo na ang iyong kapitbahay ay nagsasabi ng kasinungalingan tungkol sa iyo? Paano kung ang iyong kaibigan mula sa probinsya ay dumating sa iyong kaarawan? O kung ang isang malapit na tao sa iyo ay namatay?

Magkakaiba ba ang iyong nararamdaman sa bawat sitwasyon?



Alamin Natin

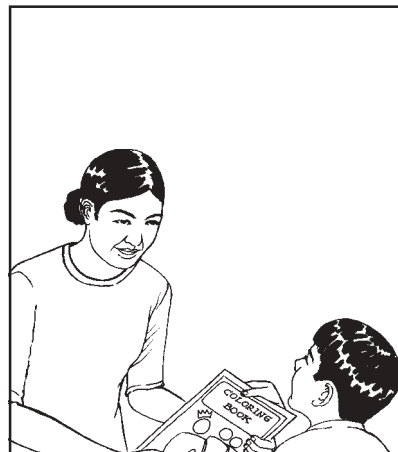
Iba-iba ang ating reaksyon sa iba't ibang sitwasyon. Maraming paraan upang maipahayag ang iyong damdamin. Ang isang paraan ay sa pamamagitan ng “facial expression”. Tingnan ang mga larawan sa ibaba at pansinin ang iba't ibang “facial expression”. Pumili ng tamang salita sa listahan na naglalarawan ng mga damdamin na nasa bawat larawan.

pagkagalit

kalungkutan

kasiyahan

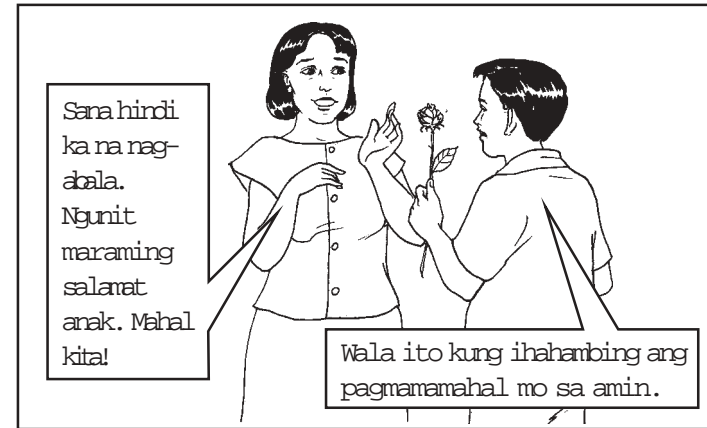
pagkagulat



Isa pang paraan ng pagpapahayag ng iyong damdamin ay sa pamamagitan ng lengguwahe. Kabilang dito ang tono at lakas ng iyong boses at mga salitang iyong ginagamit. Maaari mo bang hulaan kung anong damdamin ang nararamdaman ng pangunahing tauhan sa bawat larawan? Ito ba ay kalungkutan, pagkagalit, pagkagulat o kasiyahan? Isulat ang iyong sagot sa patlang.



1. _____



2. _____

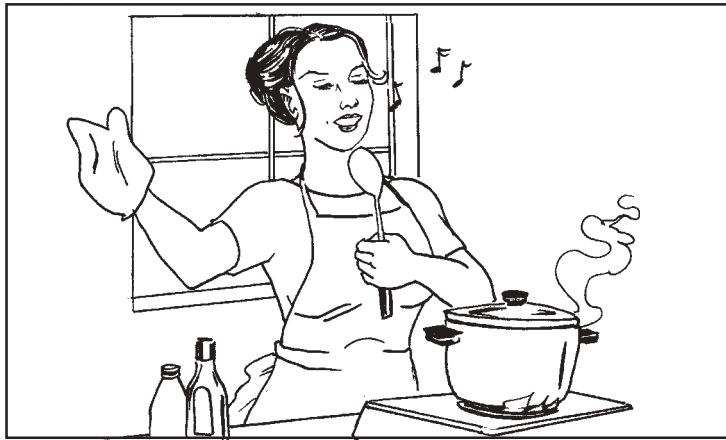


3. _____

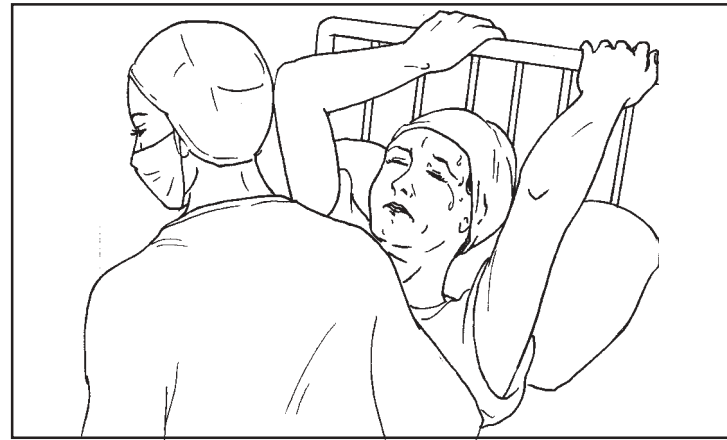


4. _____

Ang ating mga damdamin ay maipapahayag ng husto kapag ang ating lengguwahe, “facial expression” at mga kumpas ay magkakatugma. Ang mga **kumpas** ay mga bagay na ating sinasabi o ginagawa upang makapagpakita ng ating damdamin o emosyon. Halimbawa, may mga tao na kinakagat ang kanilang mga kuko kapag labis silang nag-aalala. Ang iba pang halimbawa ay ipinakikita sa larawan sa ibaba. Hulaan kung ang bawat larawan ay nagpapakita ng **pagkatakot, pagkayamot, kasiyahan** o **sakit**. Isulat sa patlang ang sagot.



1. _____



2. _____



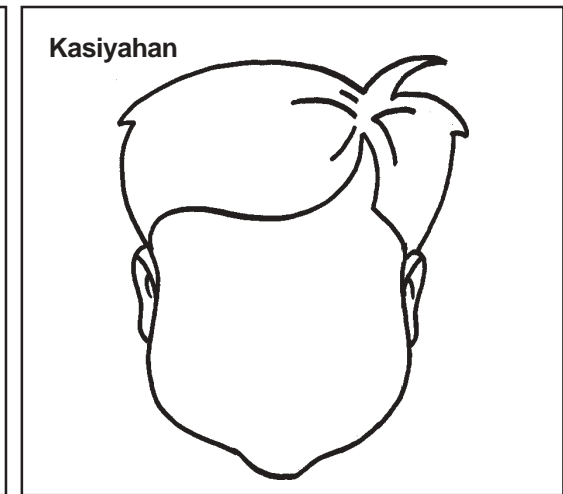
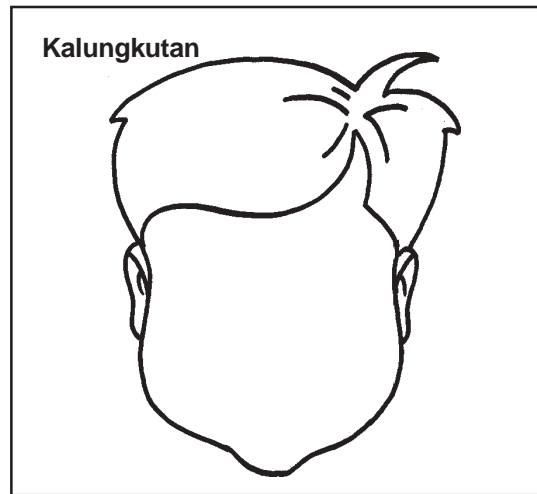
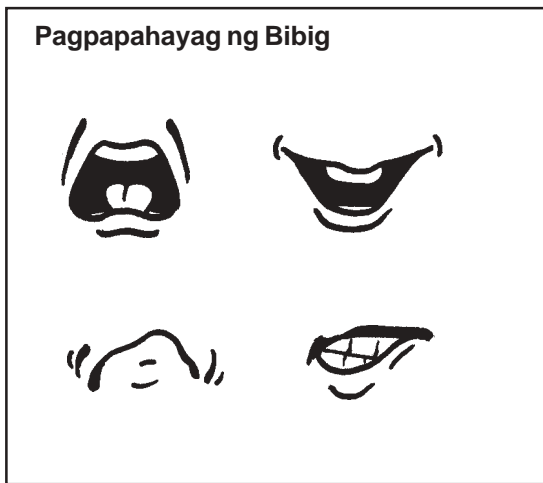
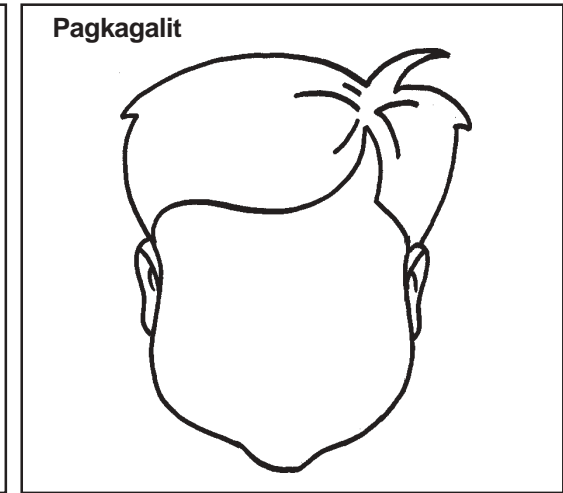
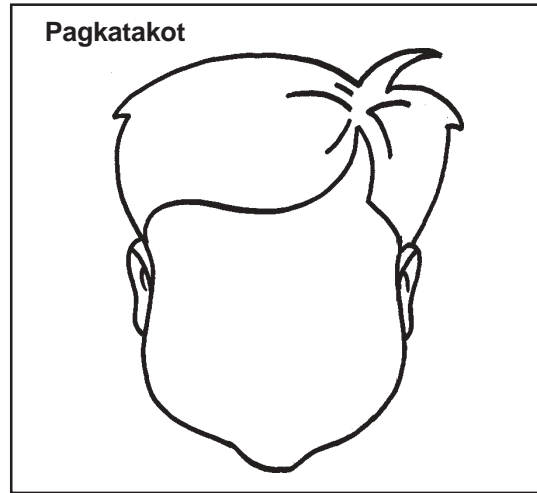
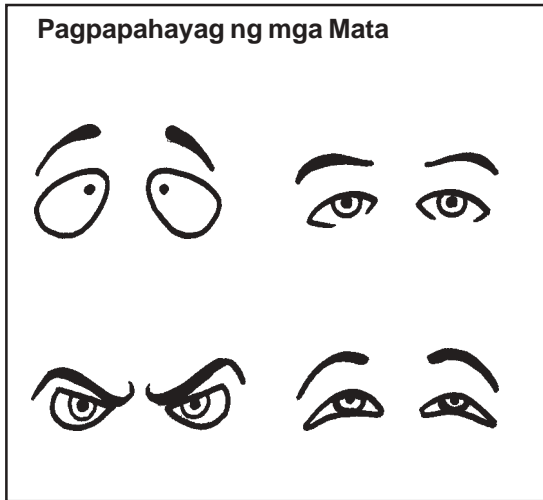
3. _____



4. _____

? Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

A. Kumpletuhin ang larawan. Piliin ang mata at bibig na nagpapakita ng bawat damdamin na nakasulat sa kahon.



B. Ano sa iyong palagay ang sinasabi ng tauhan sa bawat sitwasyon? Pumili ng sagot mula sa mga linya/ pangungusap sa ibaba. Isulat ang iyong sagot sa patlang.

1. a. Aray!Huhuhuu...'Nay, paki...talagang masakit ito.
b. 'Nay, pakidagdagan mo pa ng gamot?
2. a. Wow! Ang kapal ng usok ng iyong basura.
b. Hindi mo ba nakikita na kakasampay pa lamang ng aming mga damit?
3. a. Mahal na Panginoon, Ako'y nasisiyahan sa takbo ng aking buhay. Purihin ka!
b. Mahal na Panginoon, pawiin mo po ang sakit sa aking puso at gawin mo akong malakas.
4. a. Oh, maraming salamat. dapat ay hindi ka na nag-abala pa.
b. Ayaw ko ng mga tsokolate! Naiinis din ako sa mga bulaklak!

1.



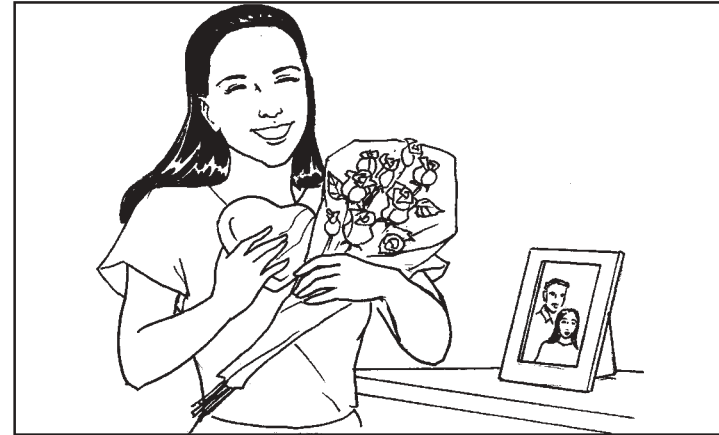
2.



2.



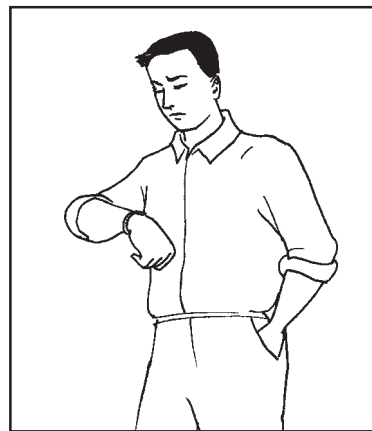
3.



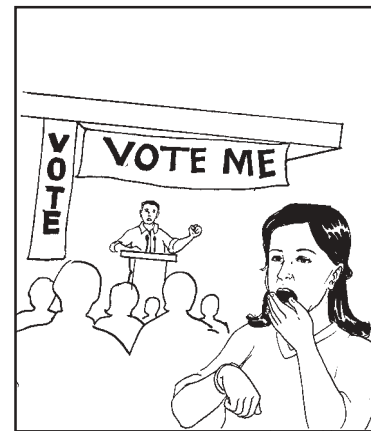
K. Sabihin kung ang mga kumpas sa ibaba ay nagpapakita ng pagkayamot, kalungkutan, takot o pagkainip. Isulat sa puwang ang iyong sagot.



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 36.



Tandaan Natin

- ◆ Nakapagpapahayag ka ng iyong damdamin sa pamamagitan ng “facial expressions”, lengguwahe na iyong ginagamit at sa iyong mga kumpas.
- ◆ Isang paraan ng pagpapahayag ng iyong damdamin ay sa pamamagitan ng iyong lengguwahe. Kabilang sa lengguwahe ang tono at lakas ng iyong boses at mga ginagamit na salita.
- ◆ Ang **kumpas** ay mga bagay na iyong sinasabi o ginagawa na nagpapakita ng iyong damdamin o emosyon.
- ◆ Ang tamang pagpapakahulugan ng “facial expressions”, lengguwahe at mga kumpas ay makatutulong sa pagkakaroon ng magandang pakikipag-ugnayan.

Narating mo na ang katapusan ng modyul na ito. Maligayang bati! Ang iyong kasabikan na matuto ay nagbunga. Marami ka bang natutuhan mula sa modyul na ito? Nagkaroon ka ba ng kasiyahan sa pagbabasa nito?

Ang sumusunod ay buod ng mga pangunahing puntos ng modyul.



Ibuod Natin

Ang modyul na ito ay nagsasabi sa atin na:

- ◆ Ang mga tao ay magkakaiba sa anyo, mga talento, mga kakayahan at kaalaman. Nagkakaiba rin sila sa paraan ng pagpapabuti ng kanilang mga sarili sa pagpapahayag ng damdamin.
- ◆ Ang anyo mo ay iba sapagkat ikaw ay may kakaibang katangiang pang-mukha, pangangatawan, taas at tikas. Walang dalawang tao, kahit kambal ang eksaktong magkatulad.




- ◆ Ang iyong mga talento at kakayahan ay bahagi ng iyong pagkakakilanlan. Paunlarin ito at ang iyong kaalaman. Maaari mong mapabuti ang iyong mga talento, kakayahan at kaalaman sa pamamagitan ng pagmamasid sa ibang tao, pagtatanong, pagbabasa at regular na pagsasanay.
- ◆ Walang sinuman ang matanda na upang matuto. Patuloy na mag-aral.
- ◆ Hindi lamang natin nais na mapabuti ang ating mga sarili. Nais din nating mapalakas ang ating pakikipag-ugnayan. Maaari nating maiwasan ang hindi pagkakaunawaan kung tayo ay may tamang pagpapakahulugan sa ating “facial expressions”, mga kumpas at lengguwahe.
- ◆ Ang tamang pagsasanay ay makapagpapa-perpekto.








Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?



Kilalanin ang mga maliliit na larawan at gamitin ang kanilang mga pangalan upang makumpleto ang mga pangungusap. Maaari kang pumili ng mga sagot mula sa mga salita o mga parilala sa ibabang kahon.

malungkot	mga aklat	tulog	mukha	matangkad
pagmamaneho	nagagalit	kumanta	ngingiti	mataba

Ako ay naiiba. Ako ay bukod-tangi. Ang aking  ay iba sa iyo. Ako ay  ngunit ikaw ay maliit. Ako ay  samantalang ikaw ay payat. Magkaiba din tayo sa tikas. Ngunit alam ko na maaari ko pang mas mapaganda ang aking

anyo. Lagi akong  at magiging malinis. Kakain ako ng masusustansyang pagkain, nagkakaroon ng sapat na  at regular na mag-eehersisyo. Magiging maganda ang aking anyo kung ako ay malusog at malakas.

Ang aking mga talento at kakayahan ay iba sa iyo. Mahusay akong  ngunit kaaya-aya ka namang sumayaw. Magaling akong  samantalang ikaw ay magaling sa pangingsda. Nais ko rin na mas maraming matutuhan kaya ako ay nagbabasa ng mga , mga magasin at mga diyaryo.

Hindi lamang ako nagmamalasakit sa aking sarili. Nagmamalasakit din ako sa ibang tao. Nais kong magkaroon ng magandang pakikipag-ugnayan sa kanila. Nagmamalasakit ako sa kung ano ang kanilang nararamdaman. Alam ko kung sila ay , nagulat,  o masaya.

Tayo ay magkakaiba. Ang aking anyo, mga talento, kakayahan at kaalaman ay kaiba sa iyo. Magkaiba din tayo sa paraan ng pagpapahayag ng ating mga damdamin. Ako ay iba sa iyo sapagkat ako ay ako at ikaw ay kung sino ka.

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 37.



Batayan sa Pagwawasto

A. Anu-ano na ang mga Alam Mo? (pp. 2–3)

1. mali—Ang bawat tao ay kakaiba. Magkakaiba ang anyo ng bawat isa.
2. tama
3. tama
4. mali—Dapat manatili kang malinis sapagkat ang taong madumi ay hindi kaaya-ayang tingnan.
5. mali—Kung ikaw ay may anumang talento, dapat na paunlarin at gamitin mo ito.
6. tama
7. tama
8. mali—Walang sinuman ang matanda na upang matuto. Habang ikaw ay nabubuhay, maaari ka pang magbago at umunlad.
9. mali—Nakakaramdam tayo ng iba't ibang damdamin sa iba't ibang sitwasyon.
10. mali—Ang pagbabasa ay hindi pag-aaksaya ng oras. Marami kang matututuhan sa pagbabasa.

B. Aralin 1

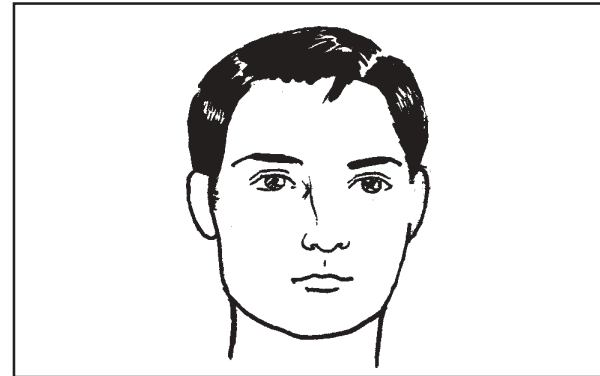
Pag-isipan Natin Ito (pahina 5)

Ang sumusunod ay isang halimbawang sagot.

Ang kulay ng aking tuwid na buhok ay itim. Ang aking mga mata ay singkit. Medyo pango ang aking ilong at makapal ang mga labi. Ako ay matangkad at payat. Sa aking palagay ay may maganda akong tikas.

Subukan Natin Ito (pahina 6)

Ang sumusunod ay isang halimbawang sagot.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 10–11)

A. Ang sumusunod ay halimbawa ng mga sagot.

MILAGROS	CORAZON
<p>1. Buhok</p> <p>a. <input checked="" type="checkbox"/>itim <input type="checkbox"/>tsokolate</p> <p>b. <input type="checkbox"/>mahaba <input checked="" type="checkbox"/>maikli</p> <p>k. <input checked="" type="checkbox"/>tuwid <input type="checkbox"/>kulot <input type="checkbox"/>kinki</p> <p>2. Hugis ng mukha</p> <p><input type="checkbox"/>bilog <input type="checkbox"/>kuwadrado <input checked="" type="checkbox"/>obal <input type="checkbox"/>hugis puso</p>	<p>1. Buhok</p> <p>a. <input type="checkbox"/>itim <input checked="" type="checkbox"/>tsokolate</p> <p>b. <input checked="" type="checkbox"/>mahaba <input type="checkbox"/>maikli</p> <p>k. <input type="checkbox"/>tuwid <input checked="" type="checkbox"/>kulot <input type="checkbox"/>kinki</p> <p>2. Hugis ng mukha</p> <p><input type="checkbox"/>bilog <input type="checkbox"/>kuwadrado <input type="checkbox"/>obal <input checked="" type="checkbox"/>hugis puso</p>

MILAGROS	CORAZON
3. Mga mata ()bilog ()singkit (4)malalim ()malaki	3. Mga mata ()bilog (4)singkit ()malalim ()malaki
4. Ilong ()matulis ()matangos ()pango (4)katamtaman	4. Ilong (4)matulis ()matangos ()pango ()katamtaman
5. Labi ()makapal (4)manipis ()katamtaman	5. Labi ()makapal (4)manipis ()katamtaman

B. Ang sumusunod na sagot ay inaasahan mula sa iyo. Ngunit maaaring magkaroon ka pa rin ng ibang sagot.

Nais kong maging mas maganda ang aking anyo. Lagi akong ngingiti at maglilinis ng sarili. Maliligo ako araw-araw at lagi akong magsisipilyo. Pananatilihin ko na malinis ang aking mga kuko at maayos ang buhok. Upang maging malusog at malakas, ako ay kakain ng masusustansyang na mga pagkain, magkaroon ng sapat na tulog at regular na mag-eehersisyo.

C. Aralin 2

Pag-isipan Natin Ito (pahina 15)

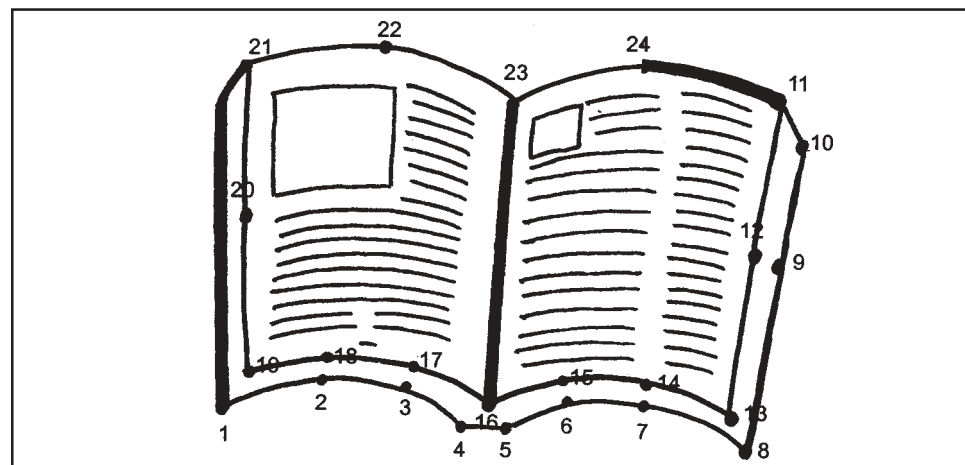
1. Mapapabuti niya ang kanyang talento sa pamamagitan ng pagsasanay araw-araw.
2. Pinayo ni Rico kay Fred na magtanong sa pinakamahusay na karpintero sa kanilang bayan upang maibahagi nito sa kanya ang mga pamamaraan.

3. Upang mas maraming matutuhan, Ako ay dapat na magmasid at matuto sa mga pagkakamali at mga tamang bagay na ginagawa ng ibang tao. Lagi akong magbabasa upang maraming matutuhan.

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 18–19)

A. Ang sumusunod ay halimbawang sagot.

1. isang aklat
2. Binabasa ko ito.
3. Oo, natututo ako mula dito.
4. Kung nais mong matuto, magbasa ng maraming aklat, magasin, at diyaryo. Magtanong sa ibang tao tungkol sa iyong mga interes. At laging maglalaan ng oras sa pag-aaral.



B. Ang mga sumusunod ay mga halimbawang sagot lamang.

1. Ako ay may talento sa pagkanta.

Mapapaunlad ko ito sa pamamagitan ng pagsasanay araw-araw.

2. Ang pananahi ng mga damit ay isa sa aking mga kakayahan.

Plano ko na mapagbuti ito sa pamamagitan ng pagkuha ng klase sa paggawa ng damit sa isang bokasyonal na paaralan.

D. Aralin 3

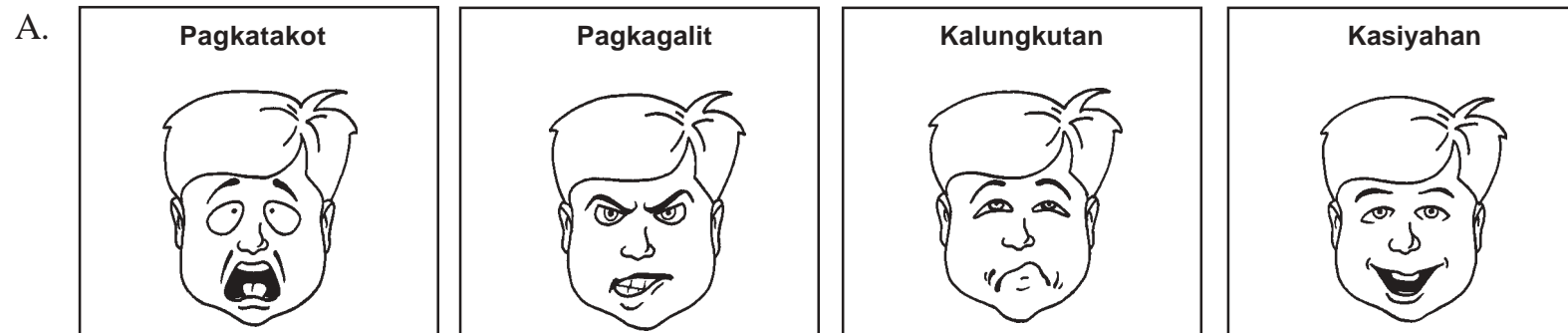
Subukan Natin Ito (pahina 21)

1. pagkagulat
2. kalungkutan
3. pagkagalit
4. kasiyahan

Alamin Natin (pp. 22–24)

- A.
 1. kasiyahan
 2. pagkagulat
 3. pagkagalit
 4. kalungkutan
- B.
 1. kasiyahan
 2. sakit
 3. pagkayamot
 4. pagkatakot

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 25–27)



B. Ang mga sumusunod ay tamang linya o mga pangungusap.

1. Aray!Huhuhuu...’Nay ...talagang masakit ito.
2. Hindi mo ba nakikita na kakasampay pa lamang namin ng aming damit upang magpatuyo?
3. Mahal na Panginoon, pawiin mo po ang sakit sa aking puso at gawin mo akong malakas.
4. Oh, maraming salamat. Ngunit dapat ay hindi ka na nag-abala pa.

- C.
1. pagkatakot
 2. pagkainip
 3. pagkayamot
 4. kalungkutan

E. Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? (pp. 29–30)

Ako ay kakaiba. Ako ay bukod-tangi. Ang aking **mukha** ay iba sa iyo. Ako ay **matangkad** ngunit ikaw ay maliit. Ako ay **mataba** samantalang ikaw ay payat. Magkaiba din tayo sa tikas. Ngunit alam ko na maaari ko pang mapaganda ang aking anyo. Lagi akong **ngingiti** at magiging malinis. Kakain ako ng masustansyang mga pagkain, magakakaroon ng sapat na **tulog** at regular na mag-eehersisyo. Magiging maganda ang aking anyo kung ako ay malusog at malakas.

Ang aking mga talento at mga kakayahan ay kaiba sa iyo. Nakakakanta ako ng mabuti ngunit nakakasayaw ka ng kaaya-aya. Magaling akong magmaneho samantalang ikaw ay magaling mangisda. Nais ko rin na mas maraming matutuhan kaya ako ay nagbabasa ng mga **aklat**, mga magasin at mga diyaryo.

Hindi lamang ako nagmamalasakit sa aking sarili. Nagmamalasakit din ako sa ibang tao. Nais kong magkaroon ng magandang pakikipag-ugnayan sa kanila. Nagmamalasakit ako sa kung ano ang kanilang nararamdaman. Alam ko kung sila ay **malungkot**, nagugulat, nagagalit o masaya.

Tayo ay magkakaiba. Ang aking anyo, mga talento, kakayahan at kaalaman ay kaiba sa iyo. Magkaiba din tayo sa paraan ng pagpapahayag ng ating mga damdamin. Ako ay iba sa iyo sapagkat ako ay ako at ikaw ay kung sino ka.



Sanggunian

Ekman, Paul. University of California. *Facial Expressions of Emotions*. <http://www.dushkin.com/connecttext/psy/ch10/facex.mhtml>. 18 January 2001, date accessed.