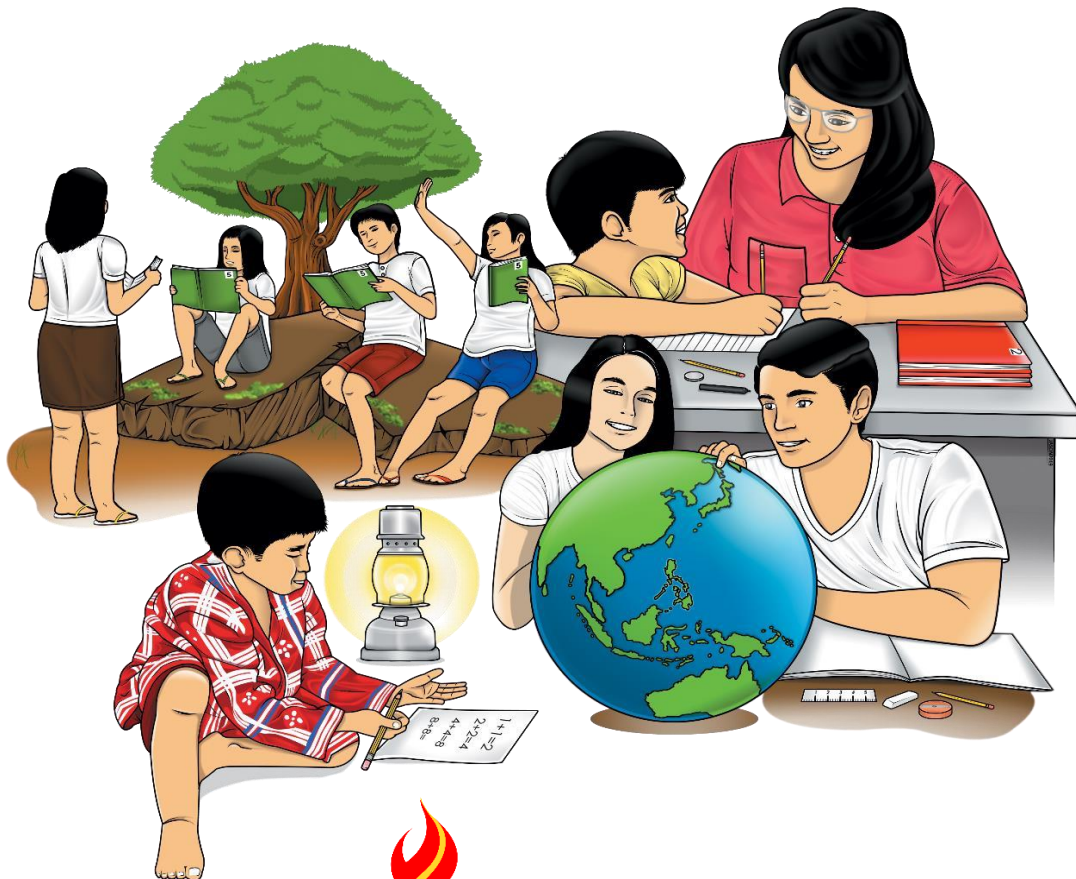


Edukasyon sa Pagpapakatao

**Una ng Graduhan:
Modyul 4: Marig-on Ako , Akus Ko!**





Aradman

Pinaupay an paghimo hine nga modyul para ha imo. May ada ine dinhe mga buruhaton nga angay para hin kabataan nga sugad ha imo. Gin hihisgutan hine dinhe an mahitungod han mga tigaman han pagigin marig-on han hunahuna han usa nga tawo. Ginlalauman nga an mga hibabruan hine dinhe nga modyul in makakabulig ha imo.

Pagkatapos han mga buruhaton dinhe hine nga modyul, ginlalauman nga mahihimo mo in pagkilala hin mga pamatasan nga nagpapakita hin karig-on han hunanuna .
(EsP3PKP-Ic-16).



Inadman

Pilia an letra han ekaskto nga baton ngan isurat ha imo anseran nga papel o nutbok.

1. An masunod in nagpapakita hin karig-on han hunahuna , labot han :
 - a. Pagsusumat han kamatuoran bisan kasinahan
 - b. Pagkarawat han kapirdihan hin may maupay nga kaburut-on
 - c. Kinakarawat an mga sagdon han kag-anak.
 - d. Ginuguliatan an kaeskwela nga kinasisinahan.
2. Paunan-o malilikayan an pambu-bully han imo kaeskwela?
 - a. Dire masulod ha eskuwelahan.
 - b. Dire magyayakan kun ginbu-bully han kaeskwela.
 - c. Pagsumat ha maestra han ungod nga nahitabo.
 - d. Pakikipag suntukay ha kaeskwela nga nagbu-bully.

3. Samtang naglilimpyo ha sulod han eskuwelahan , diri tinuyo nga nasabod ni Rio an masitera han bukad han ira maestra ngan ini hin nabuong. Hain ha mga masunod an angay buhaton ni Rio?
- a. Dire mabaton kun ginkakaistorya han maestra.
 - b. Igtutudlok ni Rio an iba nga kaeskwela ngan signgon nga hiya an nakabuong
 - c. Tataguon an nabuong nga masitera para diri maibaruan han maestra.
 - d. Kinahanglan isumat ni Rio ha iya maestra an ungod nga nahitabo.
4. Nakapila ha kantina hi Edgar para pumalit hin iya pagkaon ngan tigda sumingit ha linya hi Ricky. Imbes nga mag-isog hi Edgar, waray nala niya asiha an ginbuhat ni Ricky. Ano an maupay nga pamatasan an iginpakita ni Ricky?
- a. Pagtapod ha kalugaringon.
 - b. Pagkakaada hin positibo nga pamatasan
 - c. Pagkontrol han kalugaringon.
 - d. Eksakto an tanan nga baton
5. Ikaw an ginpili han imo mga kaklase nga umapi han pagbubuhaton nga paisan-isan ha iyo eskuwelahan. Ano an imo angay buhaton?
- a. Magpraktis ngan iandam an kalugaringon para han paisan-isan.
 - b. Ayaw kaistoryaha an maestra tungod nga ikaw an ginpili para han pisan-isan.
 - c. Dire maeskwela ha mismo adlaw han paisan-isan.
 - d. Ighahambog ha ngatanan nga ikaw an napili para han pagbubuhaton nga paisan-isan.

Leksiyon

1

Marig-on Ako, Akus Ko!

An pagkakamay ada hin marig-on nga hunahuna in kinahanglanon hin usa nga bata sugad ha imo. Kumo usa nga bata, ano an mga tigaman nga magsusumat nga may- ada ka hine nga kinaiya ?

Pag- admi an masunod nga mga buruhaton basi magin marig-on pa an imo kalugaringon .



Panumdum

Pag-admi an mga masunod nga sitwasyon. Butangi hin tsek (✓) kun ginbubuhat mo an masunod nga sitwasyon ngan ekis (x) naman kun diri.

1. Kinakarawat ko an akon kaperdihan ngan waray pagdumot han igkasi-tawo.
2. Nag-iisog ako kun ginsusugo.
3. Nagsusumat hin kamatuoran bisan pa ako kasinahan o pag- isgan.
4. Nag-aaro ako pasaylo han mga diri mupay nga gawi nga akon nahimo ngan ginlilikayan ko an pakikipag-away.
5. Kakarawaton ko an mga sagdon ha akon han mga kalagsan.

Kumusta an iyo pag-ansir? An imo natapos nga buruhaton in usa nga pamaagi para imo madiskubrehan an karig-on han imo hunahuna.

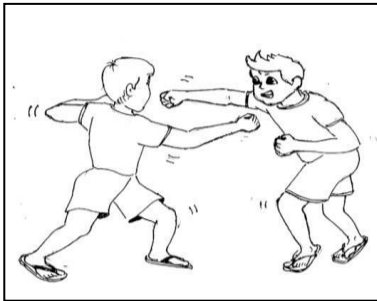


Diskubreha

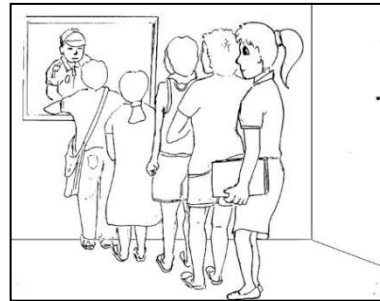
Pag-admi an masunod nga mga ladawan. Hain ha mga ladawan an para ha imo nagpapakita hin karig-on han hunahuna?

Kay ano mo ito nasiring?

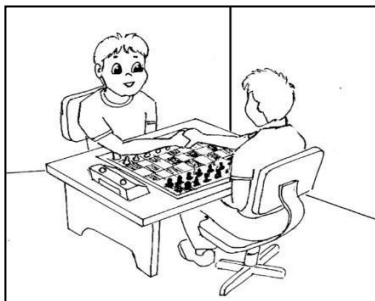
A.



B.



C.



D.





Adman 'ta

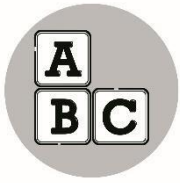
Hain ha mga masunod nga iginpakita nga ladawan an nagpapakita hin karig-on han hunahuna?

Paghatag hin halipot nga ideya pinaagi han pagbaton han masunod nga mga pakiana.

1. Hain ha mga ladawan an nagpapakita hin kabaskog o karig-on han hunahuna?
2. Ano- ano an mga kinaiya in pwede ipasabot han imo napili nga ladawan?
3. Hain nga ladawan an diri nagpapakita hin marig-on nga panhunahuna? Kay ano?
4. Ano- ano an mga panigamnan han bata nga may marig-on nga hunahuna?
5. Masisiring mo ba nga may ada ka marig-on nga hunahuna? Kay ano?

Ano an imo nahibaruan ha natapos nga buruhaton hiunong han marig-on nga hunahuna? Isurat an imo baton ha sulod han korte-kasingkasing.
Buhata ini ha iyo papel.





Mga Buruhaton

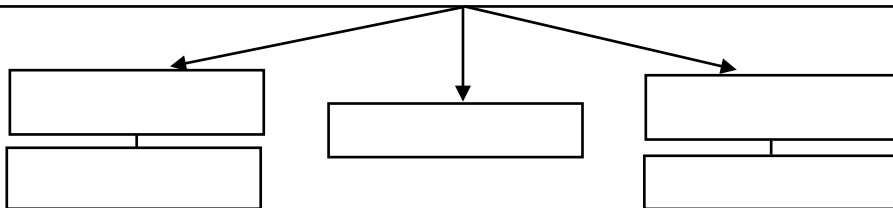
Buruhaton 1

Basaha an masunod nga mga sitwasyon. Paghimo hin graphic organizer pareho han aada ha ubos han kahon para han iyo baton.

Sitwasyon 1: May ada paisan-isan han pagkanta. Ikaw an napili nga umapi han iyo grupo. Ano ano nga mga buruhaton an magpapakita hin karig-on han hunahuna?

Sitwasyon 2: May ada gindro-drowing an imo kaeskwela ngan dire mo tinuyo nga nahipakdol ini tungod han imo pag-aapura. Tungod han iya kasina, gin-ayat ka hin suntukay. Paunan-o mo maipapakita an karig-on han imo hunahuna?

Mga Buhat Nga Nagpapakita han Karig-on han hunahuna



Buruhaton 2

Ha imo pagkahibaro, may ada ka ba marig-on nga hunahuna?

Basaha an sitwasyon nga aada ha kahon ngan batona an mga pakiana.

Sitwasyon: Samtang nagmumulay, dire tinuyo nga naigo han bola ni Aaron an tanom han iya nanay. Han umabot an iya nanay, ginsumat niya dinhe an nahitabo.

1. Ha imo pakahibaro, ano an gin-aabat ni Aaron samtang gin huhulat niya an pag-abot han iya nanay?
2. Kun ikaw hi Aaron, hihimuon mo ba liwat an gin buhat niya?
3. Paunan-o iginpakita ni Aaron an karig-on han iya hunahuna?



Akon Nahibaruan

May mga panigamnan nga nagpapasabot hin karig-on han hunahuna. Una dinhe, an pagkakamay-ada pagtapod ha kalugaringon nga atubangon an mga mabug-at nga problema, paghuna-huna hin maupay san-o magbuhat hin mga aksiyon, pagkontrol han kalugaringon nga diri makasakit han aton igkasitawo, pagbuhat han mga responsibilidad nga may kaangayan nga buhat nga makakaupay para ha aton kalugaringon.

Kumo usa nga eskwela, mas makakaupay nga tagan hin importansiya an mga butang nga nagpaparig-on han imo kalugaringon para mahimo mo an mga pamaagi han pagkakamay-ada hin marig-on nga hunahuna ngan kasingkasing nga angay pagsubdan han ngatanan.



Akon Mabubuhat

Yana nga maaram ka na han mga panigamnan han marig-on nga hunahuna, paunan-o mo ini maipapakita ha kada adlaw?

Isurat ha Kolum an imo bubuhaton kun umatubang ka han mga masunod nga sitwasyon?

Sitwasyon	Akon Bubuhaton
1. Gin-imbita ka han imo kaeskwela nga bayaan nala an plato nga imo kinaunan.	
2. Dire ikaw an napili han maestra nga umapi han paisan-isang bisan pa andam ka na hin duro.	
3. Ginkuha han imo kaeskwela an bolpen mo nga waray magsarit tapos gin-ayat ka pa hin suntukay han imo ini ginsasaway.	
4. Sobrado an sukli nga ginhatag ha imo han tindera han iyo kantina.	
5. Ginyaknan ka han imo bugto tungod han diri mo pagbulig han mga trabahoon ha balay.	



Pagsukol Han Nahibaruan

Pilia an letra han imo eksakto nga baton ngan isurat ha imo papel.

1. Hain ha mga masunod nga sitwasyon an nagpapakita hin karig-on han hunahuna?
 - a. Paglikay han mga trabahuon ha balay.
 - b. Pagbubuwa ha kag-anak.
 - c. Pirme positibo han pag-atubang hit mga problema.
 - d. Pakikipag-away ha kaeskwela kun nauunahan han mga buruhaton ha eskwelahan.

2. Bag-o nga balhin hi Allan ha eskwelahan nga iya ginsusudlan. Usa ka adlaw, gin bully hiya han iya mga kaeskwela. Ano an angay niya buhaton?
 - a. Bumalhin hin eskwelahan
 - b. Igsumat ha maestra an ginbubuhat ha iya han iya mga kaeskwela.
 - c. Diri aasihon an iya mga kaeskwela nga nakiki-away ha iya.
 - d. Aayaton hin suntokay.

3. An bata nga may marig-on nga hunahuna amo an:
 - a. May tapod ha kalugaringon.
 - b. Naghuhuna-huna anay san-o magbuhat hin aksiyon.
 - c. Maaram magkontrol han kalugaringon para dire makapanakit hin iba nga tawo.
 - d. An ngatanan nga baton puros tama.

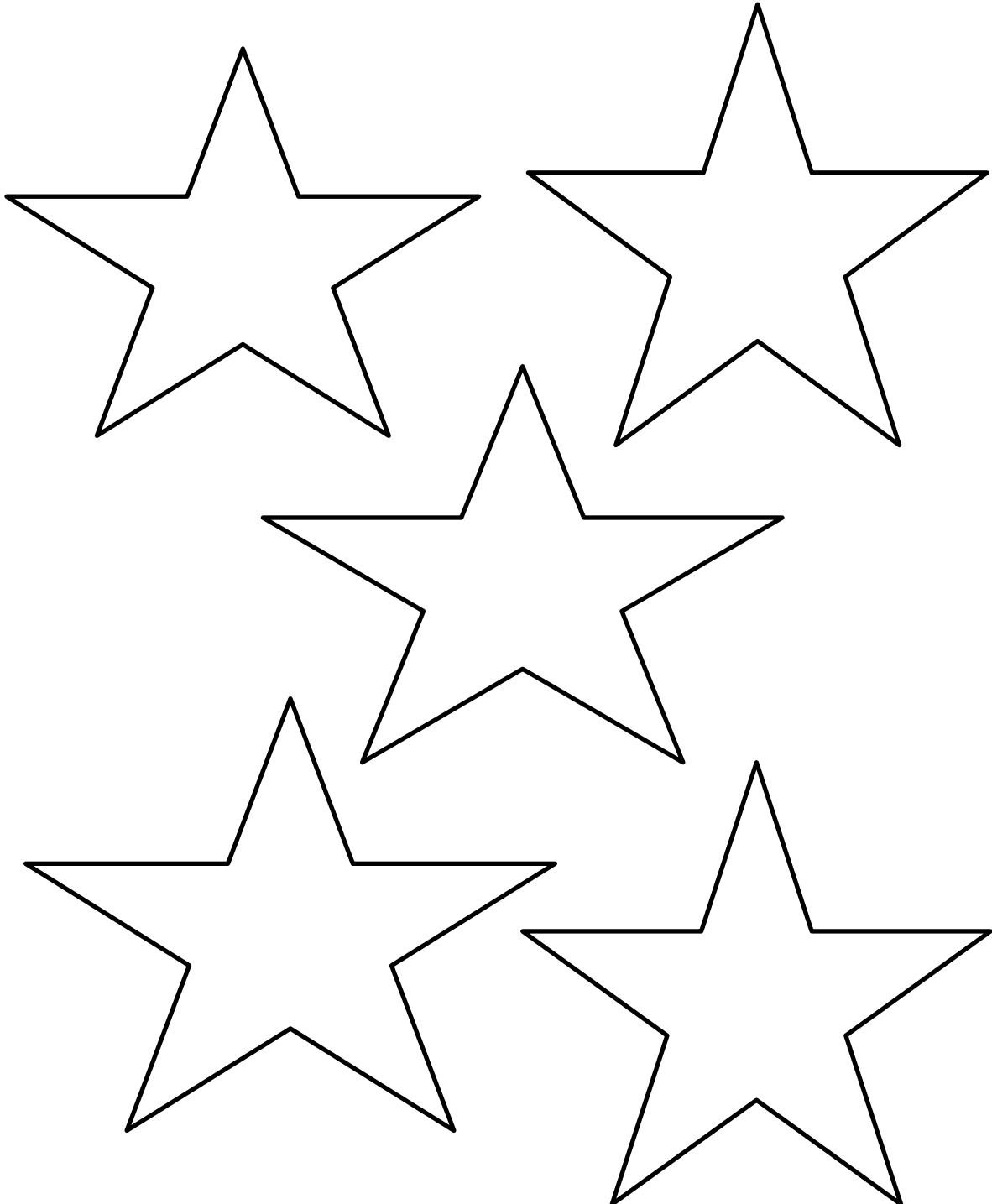
4. Umapi ka han paisan-isan han pagkanta ha iyo eskwelahan ngan tigda nga lumuyaw an imo tingog ha butnga han imo pagkanta nga nagin hinungdan han imo kapirdi. Paunan-o mo maipapakita an karig-on han imo hunahuna hini nga sitwasyon?
- a. Dire na maeskwela para diri makabati han malain nga mga istorya.
 - b. Dire na maapi ha paisan-isan han pagkanta.
 - c. Dire magawas han kwarto tungod han kaawod.
 - d. Mag-praktis pa hin maupay para mas magin andam ha sunod nga paisan-isan nga aapihan.
5. Waray pasubara ni Annie an iya sangkay han ira eksamin . Nagdig-on hiya nga dire angay nga mangopya ha iya an iya kaklase. Ano nga kinaiya o pamatasan ni Annie an nagpapakita hin karig-on han iya hunahuna?
- a. Pagtapod ha kalugaringon.
 - b. Pagkontrol han iya kalugaringon
 - c. Magin positibo pirme
 - d. Paghuna-huna han mga askyon nga angay bubuhaton



Kadugangan Nga Buruhaton

Ano an mga kinaiya han usa nga bata nga may marig-on nga hunahuna?

Igsurat an imo baton ha sulod han bituon. Himua ine ha papel.





Mga Baton

Please check the Answers

Subukin p. 1-2 1. d 2. b 3. d 4. c 5. c	Pagpamamaliw p. 5-6 Mga posibleng sagot: Sitwasyon 1 • Mag-ensayo • Pagiging positibo 1. Pagtitiwala sa Sarili, atbp Sitwasyon 2 • Paghingi ng tawad • Huwag papatulan ang panghahamon • Sabihin sa guro ang pangyayari atbp.	Tayahin p. 8 1. c 2. b 3. d 4. d 5. b
--	--	---