ANG LANGGAM AT ANG TIPAKLONG: ISANG PABULA NI AESOP

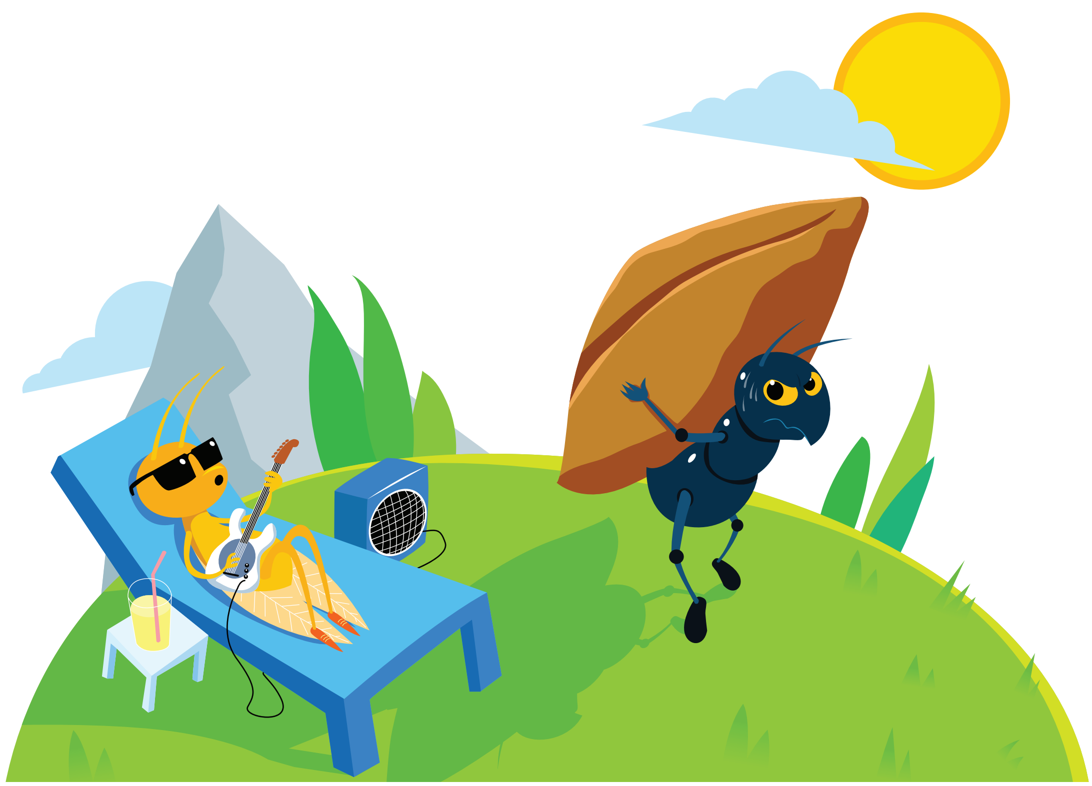
Sa isang bukid sa isang araw ng tag-araw, isang Tipaklong ang patalon-talon, humuhuni at kumakanta nang napakalakas. May dumaang langgam, na may buhat-buhat na isang pirasong mais na kaniyang iniuuwi.

“Bakit hindi ka sumama at makipagkuwentuhan sa akin,” sabi ng Tipaklong, “sa halip na magtrabaho at magpakahirap na ganyan?”

“Tumutulong akong mag-ipon ng pagkain para sa taglamig,” sagot ng Langgam, “at ipinapayo kong gawin mo rin iyon.”

“Bakit mo iisipin ang taglamig?” sagot ng Tipaklong. “Marami tayong pagkain ngayon.” Pero nagpatuloy ang Langgam sa kaniyang paglalakad at nagpatuloy sa pagtatrabaho.

Nang dumating ang taglamig, walang makain ang Tipaklong at halos mamatay sa gutom—habang nakikita niya ang mga langgam na namamahagi ng mais at butil kada araw mula sa mga imbakan na kanilang nakolekta noong tag-init. Noon din ay nalaman ng Tipaklong na: pinakaminam na maghanda para sa mga araw ng pangangailangan.



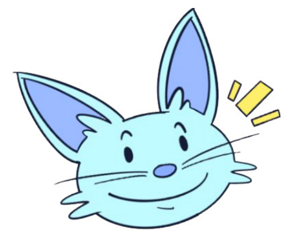
© 2021 Pagtagumpayan ang mga Hadlang

MGA SAKOP NG RESPONSIBILIDAD

© 2021 Pagtagumpayan ang mga Hadlang

5 HAKBANG TUNGO SA PAKIKIRAMAY

HAKBANG 1: MAGBIGAY NG PANSIN!

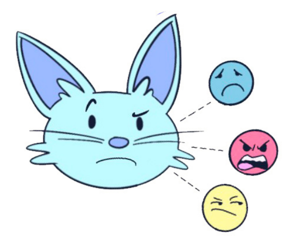


- Ano ang sinasabi ng iyong kaibigan?
- Paano mo ilalarawan ang paggalaw ng kaniyang katawan?

HAKBANG 2: GUMAWA NG KONEKSYON!

- Gumawa ng personal na koneksyon sa kung ano ang nararamdaman ng iyong kaibigan.
- Kailan ka nakaranas ng katulad na pakiramdam?

HAKBANG 3: GAMITIN ANG IMAHINASYON!



- Sa palagay mo, ano ang nararamdaman ng kaibigan mo ngayon?
- Ano ang mararamdaman mo kung mangyari ito sa iyo?

HAKBANG 4: MAGTANONG!

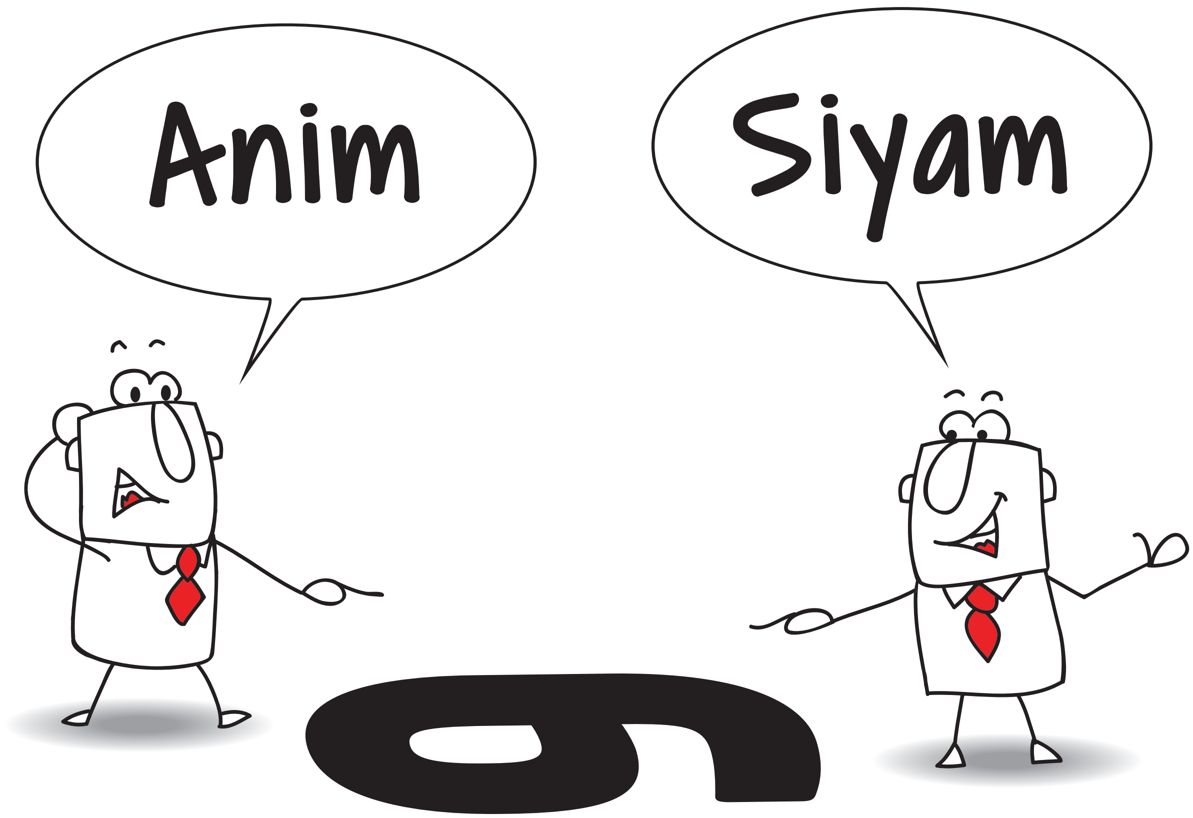
- Itanong sa kaibigan mo kung ano ang kaniyang nararamdaman.

HAKBANG 5: GUMAWA NG AKSYON!

- Makinig nang mabuti sa iyong kaibigan habang ikinukuwento ang kaniyang mga nararamdaman.
- Gumamit ng mga salita at kilos para ipakita sa iyong kaibigan na nagmamalasakit ka.

© 2021 Pagtagumpayan ang mga Hadlang

6 O 9?



© 2021 Pagtagumpayan ang mga Hadlang

PAGSUSURI SA SITWASYON NG PAKIKIRAMAY

Pangalan: ____

1. Sa iyong palagay, ano ang nararamdaman ng tao sa iyong sitwasyon?

2. Ano ang mararamdaman mo sa ganitong sitwasyon?

3. Kung nasaksihan mo ang ganitong sitwasyon sa totoong buhay, ano ang puwede mong gawin para ipakita na nakikiramay ka?

© 2021 Pagtagumpayan ang mga Hadlang

MGA CARD NG SITWASYON PARA SA PAKIKIRAMAY

Ang pinakamatalik mong kaibigan na si Sara ay pinagseselosan ang bago mong kaibigan na si Leila. Isang araw habang nasa pila ng carpool, ngumisi si Sara at nagbigay ng hindi magagandang komento tungkol sa sasakyang minamaneho ng nanay ni Leila. Narinid ito ni Leila na napahiya; nawalan din kasi ng trabaho ang nanay ni Leila. Ano ang dapat mong gawin?

Nagsimulang tuksuhin ni Mateo, ang iyong pinakamatalik na kaibiganna si Chris dahil sa mabagal itong magbasa. Noong una ay naisip mong nakakatawa ito, pero lumala ang panunukso ni Mateo kay Chris. Katunayan, nahihiya na ngayon si Chris na magbasa nang malakas sa klase, at yumuyukosiya kapag tinatawag para sumagot sa tanong. Naniniwala pa rin ang ibang mag-aaral na nakakatawa ang mga komento at panunukso ni Mateo kapag nagbabasa si Chris. Ano ang dapat mong gawin?

Pinapalibutan ng isang bully sa paaralan at kaniyang mga kaibigan ang isang mag-aaral habang recess. Pinagtatawanan nila ang marumi nitong sapatos. Ano ang dapat mong gawin?

Bumubuo ng mga grupoang mga bata para sa isang laro ng baseball habang PE. May natirang dalawang mag-aaral, pero ayaw silang piliin ng mga pinuno ng mga grupo. Ano ang dapat mong gawin?

Nalalapit na ang pagdiriwang ng kaarawan ni Shania. Inimbitahan ang buong klase bukod sa isang mag-aaral. Ano ang dapat mong gawin?

May dumating na bagong mag-aaral na may suot na malaking salamin sa inyong silid-aralan. Nagsimulang tumawa ang ilan sa iba pang bata sa klase. Nang sumapit ang tanghalian, mag-isa siyang nakaupo sa kaniyang mesa. Ano ang dapat mong gawin?

May isang mensahe na pinagtatawanan ang isa mong kaklase ang ipinadala sa iyo at sa iba pang mag-aaral sa inyong klase. Hindi alam ng kaklase mong pinagtatawanan ang tungkol sa lihim na mensahe sa grupo. Ano ang dapat mong gawin?

Nagpagupit ng buhok si Kayla, at aksidenteng nagupit ng parlorista ang kaniyang buhok nang mas maikli kaysa sa gusto niya. Sinasabihan siya ng lahat ng kaibigan niya na mukha siyang lalaki. Sumama ang loob ni Kayla. Ano ang dapat mong gawin?

© 2021 Pagtagumpayan ang mga Hadlang

MGA CARD NG SITWASYON PARA SA PAGGALANG

Card 1 Hiniling ng guro ni Johnny sa klase na kunin ang kanilang aklat sa math at mga lapis. Nagallit si Johnny dahila nakalimutan niyang gawin ang kaniyang takdang-aralin at hindi inilabas ang kaniyang aklat sa math o ang kaniyang lapis. Nang ipaalala sa kaniya ng guro ang mga tagubilin, hindi pa rin siya sumunod. Nagpapakita ba ng paggalang si Johnny? Ano ang dapat gawin ni Johnny para magpakita ng paggalang sa kaniyang guro?	Card 2 Nasa parke si Sarah, itinapon niya ang supot ng kaniyang potato chips sa lupa nang maubos niya ito at tumakbo para maglaro sa mga duyan. Nagpapakita ba ng paggalang si Sarah? Ano ang dapat gawin ni Sarah para ipakita ang kaniyang pagiging magalang sa komunidad?
Card 3 Tumatakbo si Ben sa pasilyo papunta sa banyo. Sinabihan siya ng isang guro na hindi niya kilala na maglakad na lang. Hindi pinansin ni Ben ang guro at patuloy na tumakbo. Nagpapakita ba ng paggalang si Ben? Ano ang dapat gawin ni Ben para magpakita ng paggalang sa paaralan?	Card 4 Sinabi ng guro ni Anna sa klase na itago ang kanilang mga tablet at bumalik sa kanilang mga upuan. Gusto talagang tapusin ni Anna ang kaniyang laro, kaya hindi niya pinansin ang tagubilin at nagpatuloy sa paglalaro sa kaniyang tablet. Nagpapakita ba ng paggalang si Anna? Ano ang dapat gawin ni Anna para magpakita ng paggalang sa kaniyang guro?
Card 5 Hindi nanalo ang team ni Eric sa baseball sa pangunahing laro. Galit na galit si Eric. Nang oras na para magkamay ang dalawang team, naupo lang si Eric sa upuan at tumangging makipagkamay sa iba pang team. Nagpapakita ba ng paggalang si Eric? Ano ang dapat gawin ni Eric para magpakita ng paggalang?	Card 6 Sinabi ng nanay ni Sean sa kaniya na hindi siya puwedeng makipaglaro sa kaniyang mga kaibigan hangga't hindi pa niya nalilinis ang kaniyang kuwarto. Ayaw ni Sean na linisin ang kaniyang kuwarto, pero gusto niya talagang makipaglaro sa labas. Umakyat si Sean at nilinis ang kaniyang kuwarto gaya ng hiniling ng kaniyang nanay. Nagpapakita ba ng paggalang si Sean?
Card 7 Gumawa ng pasta ang lola ni Serena para sa hapunan. Ayaw ni Serena ng pasta. Sa hapag-kainan, sinigawan niya ang kaniyang lola para sa paggawa ng pasta at sinabihan niya itong na siya ang pinakamasamang kusinera sa lahat. Nagpapakita ba ng paggalang si Serena? Ano ang dapat gawin ni Serena para magpakita ng paggalang sa kaniyang lola?	Card 8 Habang nagsasagawa ng Show and Tell, nagsimulang magtawanan ang dalawang lalaki nang ibahagi ng kanilang kaklase ang kaniyang paboritong pelikula. Nagtawanan sila at sinabin isa iyong nakakabagot nang pelikula. Nagpapakita ba ng paggalang sa kanilang kaklase ang mga mag-aaral na ito? Ano ang dapat gawin ng mga lalaking para magpakita ng paggalang?

© 2021 Pagtagumpayan ang mga Hadlang

PAGPAPAKITA NG PAGGALANG

<table>
<tr><th colspan="2">Paano Ako Magpapakita ng Paggalang?</th></tr>
<tr><td>Sa Paaralan

</td><td></td></tr>
<tr><td>Sa Tahanan
 </td><td></td></tr>
<tr><td>Sa Komunidad
 </td><td></td></tr>
</table>

© 2021 Pagtagumpayan ang mga Hadlang

MGA HALIMBAWANG KAWIKAAN TUNGKOL SA INTEGRIDAD

"Ang totoong integridad ay ang paggawa ng tama, kahit alam mong walang makakaalam kung ginawa mo ito nang tama o hindi."

"Ang integridad ay ang pagpili sa iyong mga iniisip at isinasagawa batay sa mga pagpapahalaga sa halip na personal na kalamangan."

"Sinumang walang pakialam sa katotohanan ng maliliit na bagay ay hindi mapagkakatiwalaan ng mahahalagang bagay."

"Palaging tama ang oras para gawin kung ano ang tama."

"Ang integridad ay ang paggawa ng tama, kahit pa walang nakatingin."

"Ang karunungan ay ang pagkaalam ng tamang landas na tatahakin... ang integridad ay ang pagtahak dito."

"Hindi kung ano ipinapakita natin sa publiko, ngunit kung saan tayo pumupunta at ano ang isinasagawa natin nang palihim na siyang nagbibigay sa atin ng integridad."

"Maaaring hindi ka magkaroon ng maraming kaibigan sa pagiging matapat, pero palagi kang makakakuha ng mga tamang kaibigan dahil dito."

© 2021 Pagtagumpayan ang mga Hadlang

MGA SITWASYON NA SINUSUBOK ANG INTEGRIDAD

Basahin ang mga sitwasyong ito sa iyong klase. Pipili ang mga mag-aaral kung ano ang gagawin nila sa bawat sitwasyon at pumunta sa angkop sa bahagi ng silid—1 o 2.

1. Dumating ang kaibigan mo, at pareho kayong nasa harap ng computer ng nanay mo. Gusto ng kaibigan mo na pumunta sa isang website na alam mong ayaw ng nanay mo na puntahan mo. Pero, nagpunta sa kapitbahay ang nanay mo sandali, kaya kayo lang ng kaibigan mo ang naiwang magkasama sa bahay. Ikaw ay...

   Pagpipilian 1: ...pupunta sa website? Wala naman ngayon sa bahay ang nanay mo, at hindi niya malalaman na pinuntahan mo iyon.

   Pagpipilian 2: ...sabihin sa iyong kaibigan na pumunta na lang kayo sa ibang website o gumawa ng ibang bagay? Puwede kang mapahamak kapag pumunta ka sa website na iyon.

2. Nawalan ka ng oras para mag-aral para sa inyong pagsusulit sa bokabularyo, at sinabihan ka ng iyong lola na kailangan mong makakuha ng "A" sa pagsusulit para makapunta kayo sa mall sa darating na linggo. Habang nagsasagot ng pagsusulit, napansin mong madali mong makita ang mga sagot ng katabi mong mag-aaral. Ikaw ay...

   Pagpipilian 1: ...kokopya sa sagot ng katabi mo? Alam mong nag-aral siya at malamang na tama ang kaniyang mga sagot.

   Pagpipilian 2: ...pipiliing magsagot batay sa alam mo? Baka hindi ka makakuha ng "A", pero hindi ka naman nangopya.

3. Nakita mo ang matalik mong kaibigan na nagnakaw ng pera sa bag ng isa pang mag-aaral sa inyong klase. Ikaw ay...

   Pagpipilian 1: ...isusumbong ang nakita mo sa inyong guro? Alam mong magagalit ang iyong kaibigan, pero mawawalan ng perang pambili ng pagkain ang mag-aaral sa inyong klase.

   Pagpipilian 2: ...walang sasabihin? Hindi naman ikaw ang nagnakaw ng pera.

© 2021 Pagtagumpayan ang mga Hadlang

MGA POSITIBONG KAISIPAN

Matalino ako.

Masipag ako.

Isa akong mabuting kaibigan.

Responsable ako.

Maasahan ako.

Nakakatawa ako.

Matapang ako.

Magaling ako sa isport.

Magaling akong magbasa.

Matulungin ako.

Magaling ako sa math.

Magalang ako.

Gusto nila ako.

Mabait ako.

Malikhain ako.

© 2021 Pagtagumpayan ang mga Hadlang

MGA NEGATIBONG INIISIP

Tanga ako.

Wala akong nagagawang tama.

Lampa ako sa sports.

Walang gustong makipagkaibigan sa akin.

Mahirap ang lahat ng bagay.

Hindi ako marunong gumuhit.

Masama ang lahat ng tao.

Palagi akong sinisigawan ng aking guro.

Ayaw ko ng math.

Ayaw makipaglaro sa akin ng kuya ko kahit kailan.

Nakakabagot ang recess.

Ako ang pinakamahinang magbasa.

Babagsak ako sa paaralan.

Palagi akong nasisigawan sa paggawa ng mga gawain sa bahay.

Wala akong ginagawang nakakalibang.

© 2021 Pagtagumpayan ang mga Hadlang

MGA LAYUNIN NG PAGSISIKAP

Ang pangmatagalang layunin ko ay: ______________________________

____

____

Kapag nakumpleto ko na ang aking layunin, magmumukha itong...

© 2021 Pagtagumpayan ang mga Hadlang

MGA LAYUNIN NG PAGSISIKAP

Kapag nakumpleto ko na ang aking layunin, magmumukha itong...

Pansamantalang Hangarin 1:	Ano ang Kakailanganin Ko:	Ano ang Kailangang Gawin:	BISWAL:
Pansamantalang Hangarin 2:	Ano ang Kakailanganin Ko:	Ano ang Kailangang Gawin:	BISWAL:
Pansamantalang Hangarin 3:	Ano ang Kakailanganin Ko:	Ano ang Kailangang Gawin:	BISWAL:
Pansamantalang Hangarin 4:	Ano ang Kakailanganin Ko:	Ano ang Kailangang Gawin:	BISWAL:

Pangmatagalang Hangarin:

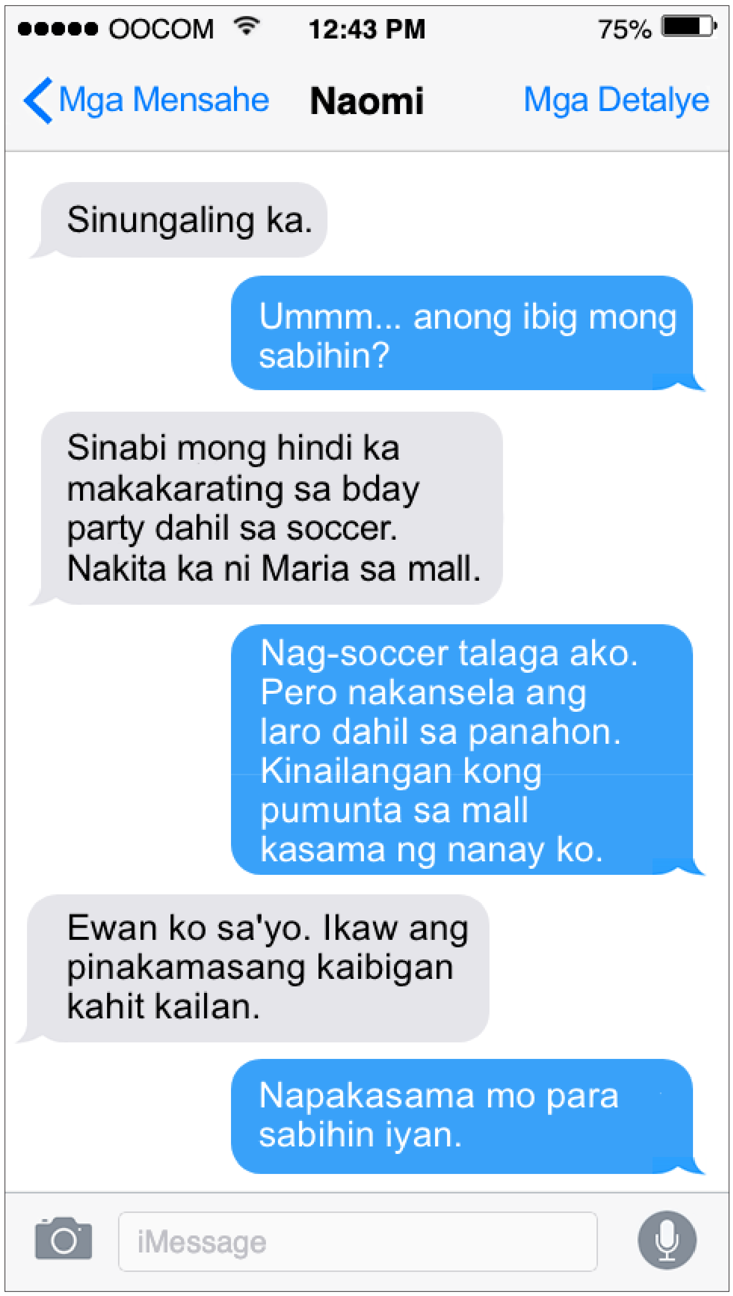
BISWAL

© 2021 Pagtagumpayan ang mga Hadlang

HALIMBAWANG “YOU-MESSAGE”

Basahin ang text na pag-uusap sa pagitan nina Naomi *(mga mensaheng kulay puti)* at kaniyang kaibigan *(mensaheng kulay bughaw)*.

Ano ang mararamdaman mo kung ikaw ang kaibigan ni Naomi?



© 2021 Pagtagumpayan ang mga Hadlang

PAGSASANAY NA "I-MESSAGE"

Mga Tagubilin: Basahin ang sumusunod na mga halimbawa.

Isipin na nangyayari ito sa iyo, pagkatapos ay isulat ang sarili mong "I-Message" para sa bawat halimbawa.

HALIMBAWA:

Pinapagupitan ng nanay mo ang iyong buhok bago ka bumisita sa iyong lolo at lola. Pero ayaw mong magpagupit.

Nakakaramdam ako ng masama ang loob

kapag ikaw ay pinapabago sa akin ang ayos ng aking buhok

dahil Gusto ko ang hitsura ng aking buhok.

1. Pinagtatawanan ng isa mong teammate ang sapatos na sinusuot mo sa pagsasanay.

   Nakakaramdam ako ng ______________________________

   kapag ikaw ay ______________________________

   dahil ______________________________.

2. Ayaw kang pasalihin ng iyong mga kaklase sa kanilang laro habang recess.

   Nakakaramdam ako ng ______________________________

   kapag ikaw ay ______________________________

   dahil ______________________________.

3. Tinatawag kang "nerd" ng iyong mga kapatid dahil mahilig kang magbasa.

   Nakakaramdam ako ng ______________________________

   kapag ikaw ay ______________________________

   dahil ______________________________.

© 2021 Pagtagumpayan ang mga Hadlang

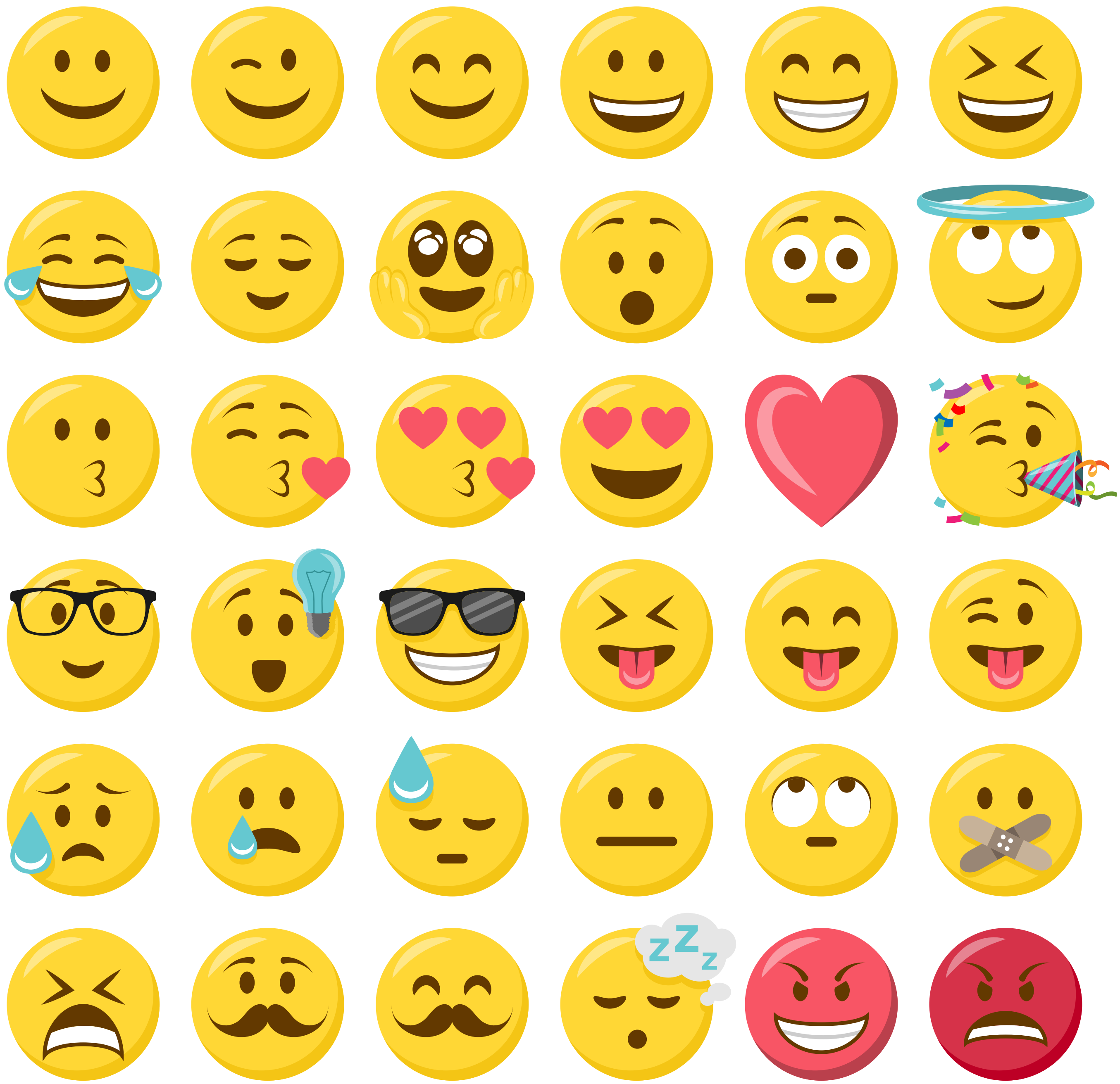
PAGLUTAS NG HINDI PAGKAKAUNAWAAN MANGHUHULA

© 2021 Pagtagumpayan ang mga Hadlang

OVERCOMING OBSTACLES®

overcomingobstacles.org

MGA PANG-EMOSYONG EMOJI



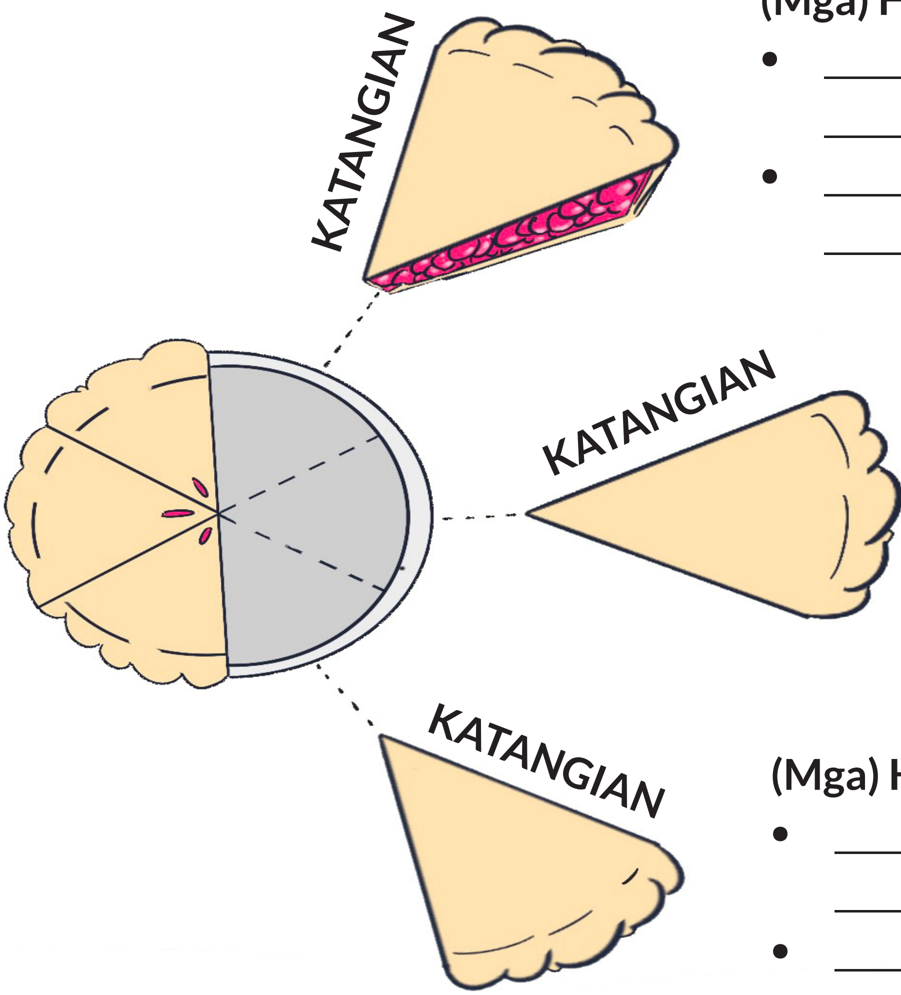
© 2021 Pagtagumpayan ang mga Hadlang

LISTAHAN NG MGA SITWASYON NG PEER PRESSURE

1. Naglalaro ka at ang iyong mga kaibigan ng soccer sa isang parang malapit sa inyong bahay. Ibinilin sa iyo na umuwi sa bahay kapag dumilim na. Bago magdilim, inimbitahan ka at ang iyong mga kaibigan ng isang sikat na bata sa inyong lugar na pumunta sa kanilang bahay para maglaro ng habulan sa kanilang bakuran. Pupunta lahat ng kaibigan mo, pero alam mong hinihintay ka sa bahay ninyo kapag dumilim na.
2. Habang nasa klase ng computer, isa sa mga kaklase mo ang pumunta sa isang website na alam mong hindi pinapayagan sa paaralan. Gusto niyang pumunta ka rin sa website na iyon dahil may ipapakita siya sa iyon na isang "cool" na video. Sinabihan ka ng kaklase mo na isa kang teacher's pet kung palagi kang sumusunod sa mga alituntunin ng paaralan sa lahat ng oras.
3. Gusto ni Geraldo na magkaroon ng isang pares ng soccer cleats. Inihatid siya ng kaniyang lola sa isang malapit na mall at binigyan siya ng pera para pumasok doon at bumili ng sapatos. Habang naglalakad papunta sa bilihan ng sapatos, napansin niya ang isang grupo ng mga manlalaro ng soccer na nakasuot ng magkakaparehong pares ng shorts para sa soccer. Kahit pa matagal na niyang gustong magkaroon ng soccer cleats, pakiramdam ni Geraldo na napi-pressure siyang maging cool at makiuso sa iba pang manlalaro ng soccer.
4. Sa biyahe sa bus papuntang paaralan, tinanong ng isang kaklase ni Naquan kung puwede niyang kopyahin ang kaniyang takdang-aralin. Gustong tumanggi ni Naquan dahil alam niyang pandaraya iyon. Pero sinabihan siya ng kaniyang kaklase na, "Mga nerd lang ang tumatangging magpakopya ng mga sagot. Gusto mo bang matawag na nerd?"
5. Habang nasa isang sayawan sa paaralan si DeAnna, may bagong mag-aaral sa kaniyang paaralan ang sumubok na sumali sa pagsasayaw nilang magkakaibigan. Tumaas ang kilay ng lahat ng kaibigan ni DeAnna at hinarapangan ang bagong mag-aaral. Napansin ni DeAnna na mukhang malungkot ang bagong mag-aaral pero ayaw niyang magmukhang "hindi cool" sa harap ng kaniyang gma kaibigan.
6. Tahimik na nakaupo si Rachel sa klase, na nagbabasa ng aklat gaya ng itinagubilin sa kaniyang gawin ng kaniyang guro. Biglang sinabi sa kaniya ng kaniyang matalik na kaibigan na nakaupo sa kaniyang tabi na magpasa ng sulat sa isa pang mag-aaral. Kinakabahan si Rachel na mapahamak, pero nagbanta si Leilani na hindi na niya ito magiging matalik na kaibigan kapag hindi niya ipinasa ang sulat.

© 2021 Pagtagumpayan ang mga Hadlang

PIE NG KATANGIAN



(Mga) Halimbawa

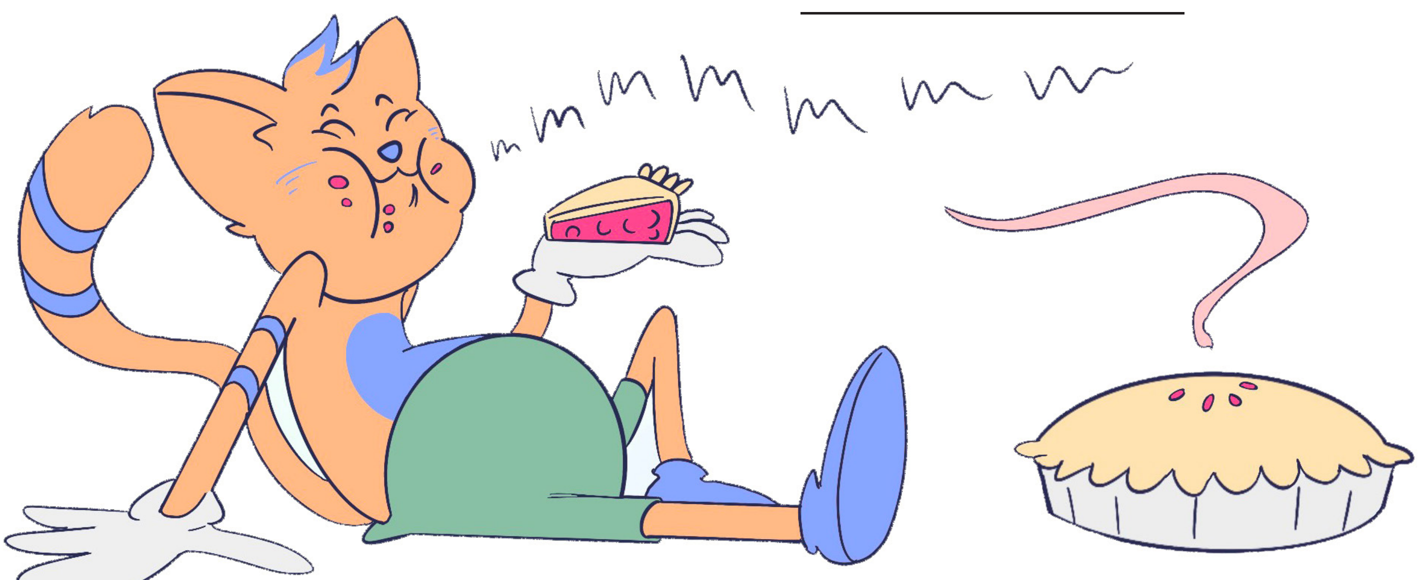
- ______________________
  ____
- ______________________
  ____

(Mga) Halimbawa

- ______________________
  ____
- ______________________
  ____

(Mga) Halimbawa

- ______________________
  ____
- ______________________
  ____



© 2021 Pagtagumpayan ang mga Hadlang

CHART NG PAGKAMAMAMAYAN

Gagawin kong mas magandang lugar ang mundo ito sa pamamagitan ng...

Sa paaralan	Sa tahanan	Sa aking komunidad

© 2021 Pagtagumpayan ang mga Hadlang