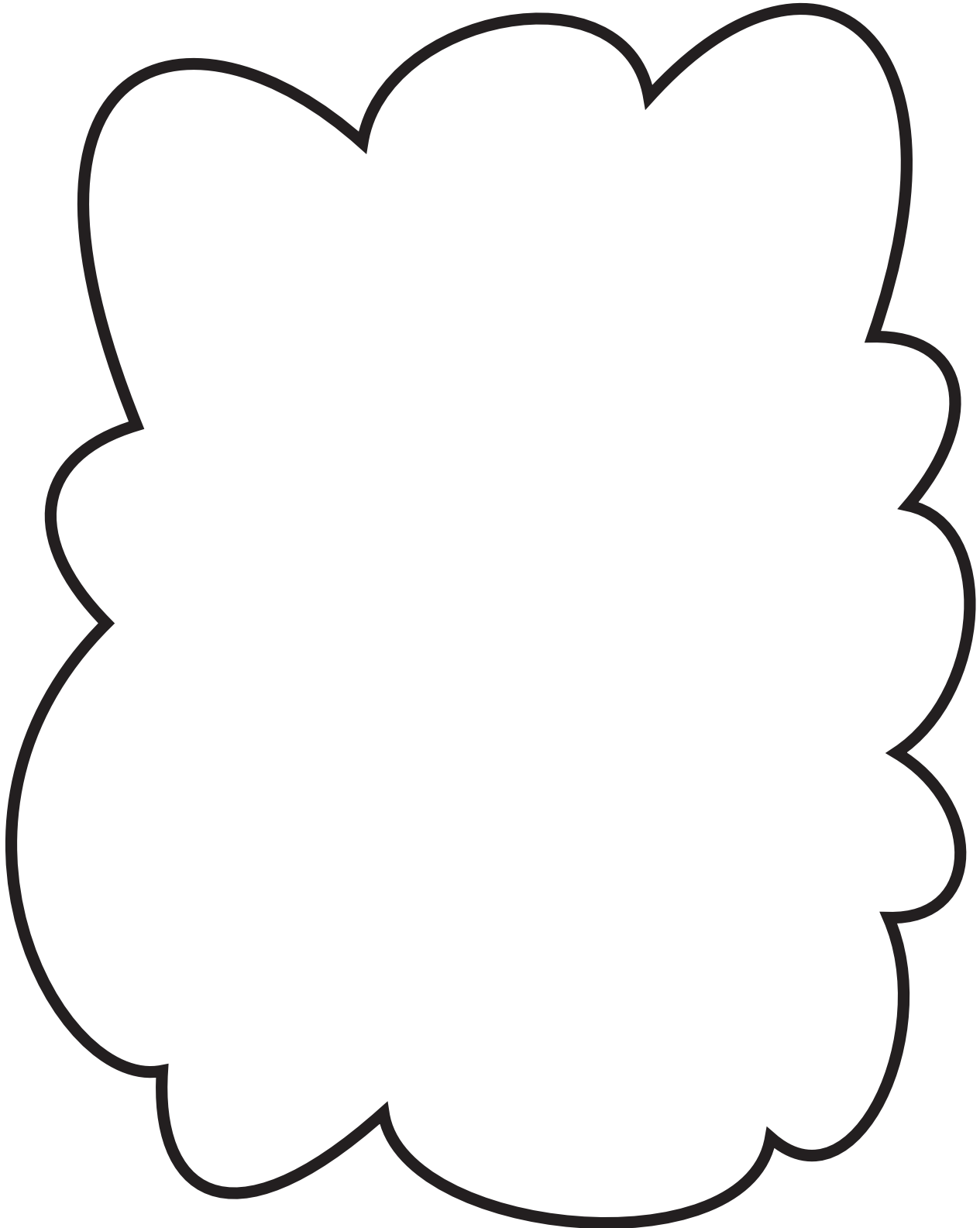


CLOUD NINE



THE MAYA LIN STORY

NI JOSHUA GUILD

Ano ang gagawin mo kung may nagsabi sa iyo na hindi mo magagawa ang isang bagay dahil napakabata mo pa, o dahil sa iyong kasarian? Ano ang magiging reaksyon mo kung ang mga tao ay magtatanong kung ikaw ay sapat na mabuti o matalino para sa isang bagay dahil sa kung saan ipinanganak ang iyong mga magulang? Noong siya ay 21 taong gulang pa lamang, isang babaeng nagngangalang Maya Lin ang kailangang harapin ang ganoong sitwasyon. Kapansin-pansin, nalampasan niya ang negatibiti na nakadirekta sa kanya, gamit ang kanyang talento, tapang, at matibay na pananaw upang maging isa sa mga pinakarespetadong arkitekto sa mundo.

Lumaki si Maya Lin sa bayan ng Athens, Ohio. Ang kanyang mga magulang ay ipinanganak sa China at parehong nandayuhan sa Estados Unidos. Ang kanyang ama, si Henry Lin, ay isang pintor at ang kanyang ina, si Julia Lin, isang makata. Parehong mga propesor sa Ohio University ang mga magulang ni Maya.

Sa paaralan, si Maya ay isang mabuting mag-aaral na mahusay sa matematika at sining. Tinanggap siya sa Yale University sa Connecticut, kung saan inaasahan niyang mag-aral ng sculpture at architecture. Sa kasamaang palad para kay Maya, kailangan niyang pumili ng isa kaysa sa isa. Nagpasya siyang ituloy ang arkitektura, kahit na palagi niyang pinananatili ang kanyang pagmamahal sa iskultura.

Noong taglagas ng 1980, isang pambansang kompetisyon ang inihayag na naghahanap ng mga disenyo para sa isang bagong monumento na itatayo sa Washington, DC. Halos 1,500 artist ang sumali sa patimpalak upang magdisenyo ng isang monumento para parangalan ang mga sundalong nakipaglaban sa Vietnam War. Isang dalubhasang panel ng mga hukom ang nag-ayos sa maraming mga entry. Sa huli, pumili sila ng kakaiba at kahanga-hangang disenyo na hindi katulad ng ibang monumento sa Washington.

Ang nanalong disenyo ay hindi isinumite ng isang sikat na artista, ngunit ng isang hindi kilalang 21-taong-gulang na estudyante na nagngangalang Maya Lin. Itinampok sa proposal ni Maya ang isang mahaba at hugis-V na dingding na gawa sa pinakintab na itim na granite. Ang mga pangalan ng 58,000 Amerikanong namatay o nawawala sa pagkilos noong Digmaang Vietnam ay nakasulat sa dingding. Ang disenyo ay nilayon para isipin ng manonood ang isang napakalaking libro. Ginawa ito ni Maya bilang bahagi ng isang proyekto sa klase sa Yale.

Bago talaga naitayo ang monumento, isang grupo ng mga beterano ang nag-organisa upang iprotesta ang disenyo ni Maya. Inaasahan nila ang isang mas tradisyonal na monumento na gawa sa puting marmol na may mga estatwa ng mga sundalo. Inakala ng marami na ang itim na kulay ng disenyo ay sumisimbolo ng pagkatalo o iba pang negatibong damdamin tungkol sa digmaan. Personal ding inatake ng mga tao si Maya. Gumamit pa ang ilang mga nagpoprotesta ng sexist at racist slurs, sa paniniwalang ang isang Asian American na babae ay hindi kayang lumikha ng angkop na monumento para sa digmaan.

Sa buong kontrobersya, si Maya ay nananatili sa kanyang paningin. Ipinagtanggol ni Maya ang kanyang disenyo at ang kanyang mga ideya tungkol sa monumento. Naniwala siya sa sarili at sa pangarap niya. Sa kalaunan, na may ilang mga kompromiso, ang Vietnam Veterans Memorial ay itinayo ayon sa kanyang disenyo.

THE MAYA LIN STORY

NI JOSHUA GUILD

(PATULOY)

Di-nagtagal, nagsimulang bumisita sa monumento ang mga beterano at mga taong nawalan ng kapamilya o kaibigan sa panahon ng digmaan. Ang pagkakita sa lahat ng mga pangalang nakaukit sa bato ay nagpaluha sa mga mata ng maraming bisita. Si Maya Lin ay pinuri sa kanyang gumagalaw at orihinal na disenyo. Ngayon, ang Vietnam Veterans Memorial ay isa sa mga pinakabinibisitang monumento sa Estados Unidos.

Kasunod ng kanyang pagtatagumpay sa Vietnam Veterans Memorial, si Maya ay naging isang tanyag na taga-disenyo. Pagkalipas ng ilang taon, siya ay tinanggap upang lumikha ng isang alaala para sa Kilusang Karapatang Sibil sa Montgomery, Alabama. Nagdisenyo din siya ng mga gawa para sa mga unibersidad, museo, at istasyon ng tren.

Sa buong karera niya, natiis ni Maya ang mga batikos at nanatiling tapat sa kanyang pananaw upang makamit ang kanyang mga layunin.

TALASALITAAN

balakid: isang bagay na humahadlang o humaharang sa pag-unlad.

cue (pahiwatig): isang paalala, hudyat o mungkahi.

kagustuhan: ang pagpili ng isang tao o isang bagay kaysa sa iba o iba pa.

katutubong katalinuhan: ang likas na kakayahan upang makakuha at maglapat ng kaalaman.

kontrata: isang pormal na kasunduan sa pagitan ng dalawa o higit pang tao, lalo na ang isa na nakasulat at maipapatupad ng batas.

kumpiyansa: 1. pagtitiwala o pag-asa sa isang bagay o isang tao. 2. isang pakiramdam ng katiyakan, lalo na ang pagtitiwala sa sarili.

makipag-ayos: upang makipagkasundo sa iba upang magkaroon ng kasunduan.

panaginip: 1. mga kaisipan o larawang dumadaan sa isipan habang natutulog.
2. isang bagay na inaasahan o naisip; isang layunin.

personal space boundaries: tang pisikal na espasyo sa paligid ng katawan ng isang tao na nagsisilbing comfort zone sa pagitan nila at ng iba.

pinagkasunduan: isang opinyon, posisyon, o kasunduan na naabot ng isang grupo sa kabuuan o ng mayorya na kalooban.

tagumpay: 1. ang pagkamit ng isang bagay na ninanais, binalak, o tinangka.
2. ang pagkakamit ng katanyagan o kaunlaran.

tiyaga: mananatili sa isang kurso ng pagkilos, paniniwala, o layunin; katatagan.

FILL 'ER UP

NI LINDAMICHELEBARON

*Punan ang aking ego,
Narito ang tasa.
Sabi ko, punan mo ang ego ko.
Ininom ko yan.*

*Ngingiti ako,
at magpose, at dimple up,
pero punan mo lang ang ego ko.
Narito ang tasa.*

*Magsasalita ako
at hayaan ang aking pagtarwa,
pero punan mo lang ang ego ko.
Iyan ang nangyare.*

*Magsabi ng matatamis na salita
hindi mako-corrupt yan
pero punan mo lang ang ego ko.
Punuin mo.*

*Sabi ko, punan mo ang ego ko.
Punuin mo.*

*Tama, punan mo ang aking kaakuhian,
iyan ang nangyare.*

*Uy ngayon, punan mo ang aking kaakuhian,
narito ang tasa.*

*Halika, punan mo ang aking ego.
Ininom ko yan.*

Mula sa *Rhythm & Dues* ni Lindamichellebaron. Muling nai-print nang may pahintulot ng may-akda.

BINGO

Ay magaling sa matematika	Laging nagsusumikap	Gustong sumali sa mga aktibidad	Maaaring mag-ayos ng kahit ano	Maaaring magsulat ng computer code
Nagsasalita ng higit sa isang wika	Nagsasabi ng magagandang kwento at biro	Ay isang mahusay na speller	Naglalaro ng isport na pang-grupo	Gustong basahin
Marunong lumangoy	Marunong tumugtog ng instrumentong pangmusika		May magandang memorya	Magaling sa paggawa o paggawa ng mga bagay
Mahilig gumawa ng mga chart at graph	Gustong malaman kung paano gumagana ang mga bagay	Gustong magsulat	Gustong mapabilang sa mga dula	Mahilig tumulong sa iba
Magaling magluto	Nagpapanatili ng isang personal na talaarawan o journal	Mahilig magdisenyo ng mga poster at mural	Magaling na artista	Ay isang mahusay na mananayaw

JUMPING DOUBLE DUTCH

NI LINDAMICHELEBARON

*Maaari tayong mag-double dutch turn,
nagiging sayaw ang mga pagtalon.
Seryoso ang mga hakbang namin.
Hindi namin sila ginagarwa kapag nagkataon.*

*Iniisip ng ilan na ang pagtalon ay isang laro.
Higit pa riyan ang jumping rope.
Panoorin kaming bumagsak nang mabilis at maliksi,
tumatalon na mga akrobat sa bangketa.*

*Pwede tayong mag-double dutch dance.
Pwede tayong kumanta ng double dutch.
Maaari tayong mag-double dutch sa anumang bagay.*

*Dobleng sampu, dalawampu't tatlumpu...
patuloy na binibilang sa beat.
Kung gusto mo kaming makita miss, kung ako sayo,
uupo sana ako.*

Mula sa *The Sun Is On* ni Lindamichellebaron. Muling nai-print nang may pahintulot ng may-akda.

PAG-USAD (A)

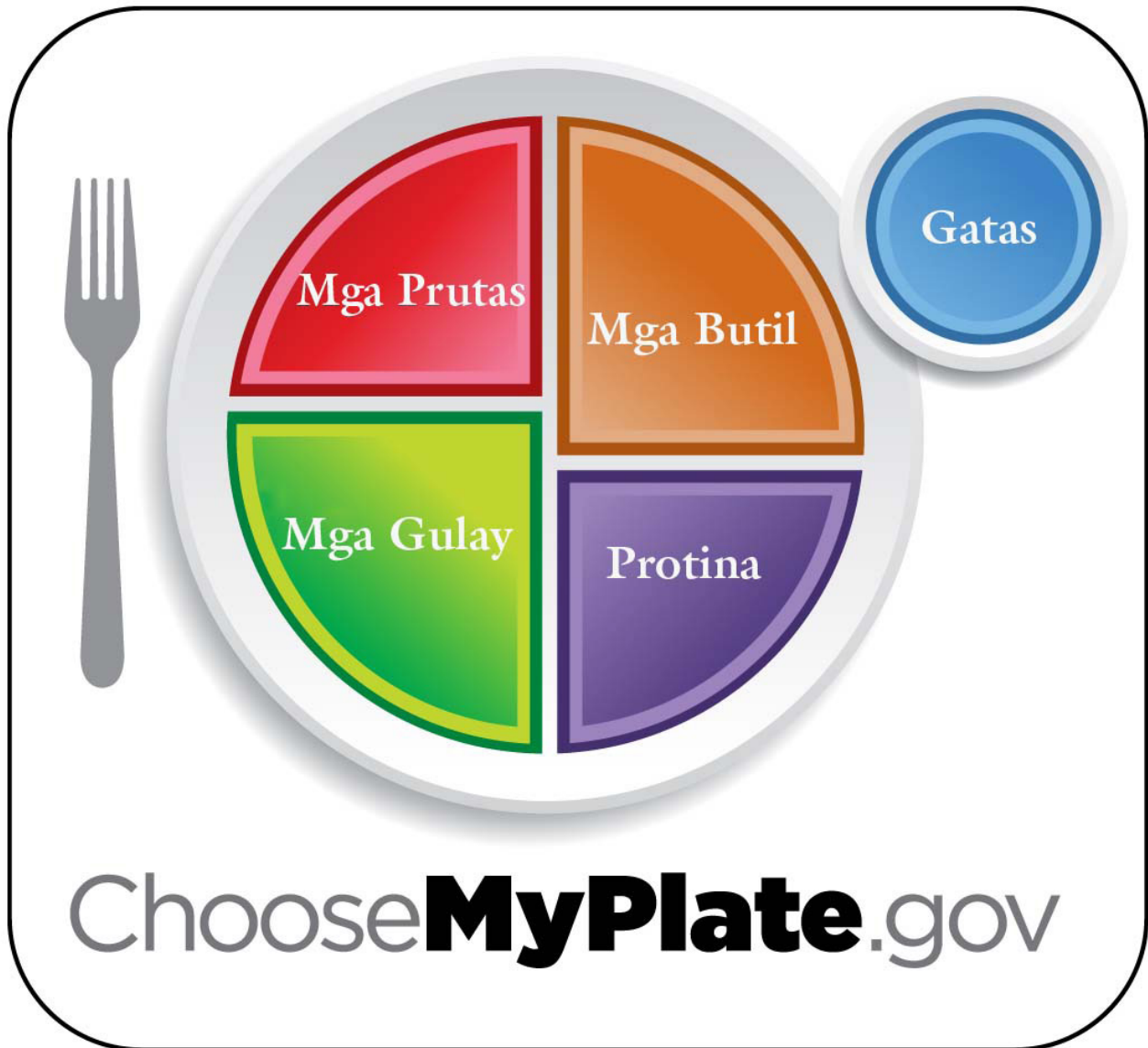
<p>Uminom ako ng cola/soda. 5 Hakbang</p>	<p>Kinain ko potato chips. 2 Hakbang</p>	<p>Uminom ako isang energy drink. 5 Hakbang</p>	<p>Kinain ko cookies. 4 Hakbang</p>
<p>Kumain ako ng string beans. 7 Hakbang</p>	<p>Kumain ako ng kanin & beans. 12 Hakbang</p>	<p>Kumain ako ng peanut butter at jelly. 9 Hakbang</p>	<p>Uminom ako orange juice. 7 Hakbang</p>
<p>Kumain ako ng ham & keso sanwits. 9 Hakbang</p>	<p>Kinain ko isang mansanas. 7 Hakbang</p>	<p>Uminom ako ng a baso ng gatas. 8 Hakbang</p>	<p>Kinain ko buong butil na tinapay. 7 Hakbang</p>
<p>Kumain ako ng baked potato. 8 Hakbang</p>	<p>Kumain ako ng isang bowl ng vegetable soup. 11 Hakbang</p>	<p>Kinain ko sorbetes. 4 Hakbang</p>	<p>Kumain ako ng saging. 7 Hakbang</p>



PAG-USAD (B)

<p>Napuyat ako sa paglalaro. 5 Hakbang</p>	<p>Sumakay ako sa bike ko pagkatapos ng klase. 8 Hakbang</p>	<p>Nanood ako ng TV after school. 0 Hakbang</p>	<p>Pumunta ako sa maaga matulog. 10 Hakbang</p>
<p>Naglaro ako sa labas. 10 Hakbang</p>	<p>Napuyat ako sa paggawa ng takdang-aralin. 5 Hakbang</p>	<p>Tumakbo ako ng isang milya. 8 Hakbang</p>	<p>Nagpuyat ako late kausap sa phone. 5 Hakbang</p>
<p>Ginawa ko ang aking takdang-aralin pagkatapos ng paaralan. 10 Hakbang</p>	<p>Naglakad ako sa halip na sumakay sa kotse. 8 Hakbang</p>	<p>Napuyat ako ng walang dahilan. 5 Hakbang</p>	<p>Nag-rake ako ng mga dahon. 8 Hakbang</p>
<p>Kumain ako ng broccoli. 8 Hakbang</p>	<p>Kumain ako ng balanseng hapunan. 10 Hakbang</p>	<p>Kumain ako ng kendi bar. 3 Hakbang</p>	<p>Kumain ako ng hamburger. 5 Hakbang</p>

MYPLATE



Tanghalian	Almusal	Aking Aksyon na Plano														
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<i>Cereal, gatas, saing, orange juice</i>														
				<p>Lunes</p> <p>Martes</p> <p>Miyerkules</p> <p>Huwebes</p> <p>Biyernes</p> <p>Sabado</p> <p>Linggo</p>	<p>Lunes</p> <p>Martes</p> <p>Miyerkules</p> <p>Huwebes</p> <p>Biyernes</p> <p>Sabado</p> <p>Linggo</p>	Oras ng paggising: _____ Oras ng pagtulog: _____										
							<p>Mag-ehersisyo</p>	<p>Hapunan</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>						
											<p>Lunes</p> <p>Martes</p> <p>Miyerkules</p> <p>Huwebes</p> <p>Biyernes</p> <p>Sabado</p> <p>Linggo</p>	<p>Lunes</p> <p>Martes</p> <p>Miyerkules</p> <p>Huwebes</p> <p>Biyernes</p> <p>Sabado</p> <p>Linggo</p>				
													<p>Mga meryenda</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		
															<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>																

MISYON SA MARS

1. Nagboluntaryo kang sumailalim sa pagsasanay sa paglalakbay sa kalawakan at makibahagi sa pagsisikap na gawing matitirahan ang Mars. Kakailanganin mong baguhin ang iyong pang-araw-araw na gawain upang simulan ang pagsasanay para sa misyon. Kailangan mong talikuran ang isa sa iyong mga paboritong aktibidad upang maghanda.
2. Dahil sa misyon, mawawala ka sa normal mong buhay ng ilang panahon. Dapat mong mawala ang isa sa iyong mga layunin.
3. May limitadong espasyo sa spacecraft na magdadala sa iyo sa Mars. Dapat mong isuko ang isa sa iyong mga ari-arian.
4. Ang mga inhinyero ay muling nagdisenyo ng spacecraft upang gawin itong mas ligtas, ngunit may mas kaunting dagdag na espasyo ngayon. Kailangan mong ibigay ang isa pang pag-aari.
5. Binigyan ka ng balita na para masulit ang misyon, mas mananatili ka sa Mars at dapat sumailalim sa mas maraming pagsasanay para sa misyon. Nawala mo ang isa sa iyong mga layunin at dapat mong isuko ang isang aktibidad. At dahil sa pagiging busy mo ngayon, dalawang importanteng tao ang nawawala sa buhay mo dahil hindi mo na kayang mag-maintain ng relasyon nang ganoon kadali.
6. Nagiging mas limitado ang espasyo sa spacecraft at habang dumarami ang stress para sa paparating na misyon, mas nahihirapan kang maglaan ng oras para sa mga taong pinapahalagahan mo. Itapon ang dalawang mahalagang tao at dalawang ari-arian.
7. Habang naghahanda kang sumakay, nagiging mas malinaw na ang misyon ay aabot ng mga dekada ng iyong buhay. Dapat mong itapon ang tatlo sa iyong natitirang mga parisukat. Alin kaya sila?
8. Nakabalik ka na mula sa misyon at mabubuhay ka sa natitirang bahagi ng iyong buhay kasama lamang ang taong ito, pag-aari, layunin, o aktibidad.

MGA PANANAW

Sa tingin ko ang katotohanan ay naglalarawan sa _____
dahil _____

tama ba ako? Oo Hinde

Ang katotohanan ay aktwal na naglalarawan sa _____

Sa tingin ko ang katotohanan ay naglalarawan sa _____
dahil _____

tama ba ako? Oo Hinde

Ang katotohanan ay aktwal na naglalarawan sa _____

Sa tingin ko ang katotohanan ay naglalarawan sa _____
dahil _____

tama ba ako? Oo Hinde

Ang katotohanan ay aktwal na naglalarawan sa _____

Sa tingin ko ang katotohanan ay naglalarawan sa _____
dahil _____

tama ba ako? Oo Hinde

Ang katotohanan ay aktwal na naglalarawan sa _____

NANINIRAHAN SA U.S.A.

Paano i-rate ng mga bisita ang ating bansa? Pitong American Field Service exchange na mag-aaral na nag-aral dito sa loob ng isang taon ay may matinding damdamin tungkol sa Amerika. Ibinahagi nila ang kanilang mga pananaw sa isang reporter bago bumalik sa kanilang sariling mga bansa.

Ano ang pangunahing pagkakaiba sa pagitan ng mga kabataang Amerikano at kabataan sa iyong bansa?

Fah: Ako ay mula sa Thailand, at ang mga Amerikano ay mas indibidwal. Ginagawa lang nila kung ano ang gusto nila. Sinusunod nila kung ano ang gusto nila at nagsusumikap para dito.

Celine: Ang mga kabataan dito ay mas palakaibigan kaysa sa France.

Roberto: Masasabi kong mas sineseryoso ng mga kabataan dito ang mga bagay, tulad ng sports at trabaho. Mas mapagkumpitensya sila kaysa sa Italy.

Teresa: Ayokong mag-generalize, pero ang mga bata dito ay may posibilidad na balewalain ang mga bagay-bagay. Halimbawa, sasabihin nila, “Naku, ginulo ko ang kotse ko, pero may insurance ang tatay ko para masakop ito.” Sa New Zealand, gumagamit kami ng pampublikong transportasyon.

Oboshie: Sa tingin ko, ang mga kabataan dito ay medyo bastos sa mga guro. Sa Ghana, hindi ganoon. Kailangan mong igalang, at kung nagkakaroon ka ng problema sa isang guro, ito ay isang malaking bagay doon.

Tim: Ang mga inaasahan para sa mga kabataang Amerikano na magtagumpay sa buhay ay mas mataas kaysa sa Australia.

Diego: Ang mga bata dito ay mas mahilig sa materyal na mga bagay kaysa sa mga kabataan sa Paraguay.

Ano ang paborito mong gawin sa Estados Unidos?

Fah: Swing dancing.

Teresa: Pupunta sa WNBA at baseball games.

Roberto: Talagang nagustuhan ko ang pagmamataas ng paaralan. Kung may larong soccer o laro, pupunta ang lahat. Lahat sila ay nasa loob nito.

Mayroon bang anumang bagay na hindi mo gusto tungkol sa Estados Unidos?

Teresa: Sa tingin ko ang mga Amerikano ay masyadong “masayahin.” Hindi ba't may isang babae na nasunog ng isang tasa ng kape mula sa McDonald's at siya ay nagdemanda? Siyempre mainit! Kailangan niyang sabihin iyon? Napakadali lang tumawag ng abogado dito.

Diego: Masyadong maraming takeout na pagkain dito. Gayundin, sa tingin ko ang mga tao ay masyadong sa paggawa ng pera. Tulad ng aking host family—mahal ko sila, ngunit nagtatrabaho sila sa lahat ng oras. Ito ay uri ng kakaiba.

Celine: Sa balita, ito ay America, America, America, at wala silang pakialam sa ibang mga bansa.

Mas mahirap ba ang paaralan dito?

Celine: Hindi gaanong mahirap! Maaari kang pumili ng mga paksa na gusto mo.

NANINIRAHAN SA U.S.A.

(PATULOY)

Tim: Pareho ang workload, ngunit mas madaling tapusin ang iyong trabaho sa klase para wala kang anumang takdang-aralin. At madaling makakuha ng magagandang marka.

Oboshie: Sa Ghana, kailangan mong magsuot ng uniporme. At mayroon kang hanggang 13 iba't ibang klase araw-araw.

Ano sa palagay mo ang paraan ng pananamit ng mga Amerikano?

Fah: Isinusuot nila kung ano ang maganda sa kanila at kung ano ang gusto nila. Hindi pareho ang kanilang pananamit. Ito ay napaka-cool.

Roberto: Lahat ng tao ay nakasuot ng maluwag na pantalon dito. Sa Italya, nagsusuot sila ng masikip na maong. Nagustuhan ko rin ang bleached na buhok.

Oboshie: Sobra na yata ang body-piercing. Sa Africa, kung mayroon kang apat na hikaw, iniisip nila na ikaw ay isang patutot.

Tim: Sa Australia, kung nagme-makeup ka sa paaralan, medyo maasim ka. Dito, noong una kong nakita ang lahat ng mga babaeng ito na may makeup, parang, "Wow!" Talagang ginawa itong maganda sa kanila.

Fah: Nagustuhan ko talaga ang henna tattoo. Kung gagawin ko iyon sa aking paaralan sa bahay, magkakaroon ako ng problema. At walang kulay na buhok. Ang ilang mga paaralan ay hindi pinapayagan ang mahabang buhok!

Ang mga kabataang Amerikano ba ay may higit pa??

Diego: Sa tingin ko, mas kaunti ang kalayaan dito. Wala kaming edad sa pag-inom o paninigarilyo sa Paraguay, at maaari ka ring manigarilyo sa mga bar. Dito, ang mga bata

ay labis na pinipigilan tungkol sa pag-inom na kapag sa wakas ay maaari na, uminom sila hangga't maaari! Mas mabuti kung wala silang edad sa pag-inom, dahil hindi malaking bagay na uminom sa Paraguay.

Ano ang paborito mong pagkaing Amerikano?

Tim: Mga burger, kahit na mayroon kami sa Australia.

Celine: Tacos, dahil wala tayo sa France.

Oboshie: Gusto ko rin ng french fries at lasagna. Ang pagkain sa Ghana ay mas malusog. Hindi ito tulad ng mga bukol ng nakakataba na pagkain.

Paano naiiba ang pakikipag-date dito?

Fah: Dito, sasabihin ko na ang pakikipag-date ay higit pa tungkol sa pakikipag-date. Ang mga tao ay nakakaakit ng maraming. Sa Thailand, lalabas ka lang. At wala kang ginagawa sa publiko doon.

Teresa: Naglakad ako sa hallway ng school at tinakpan ko ang mata ko! Dito, may higit na diin sa mga mag-asawa na gumagawa ng mga bagay nang magkasama. Ibang-iba ito sa New Zealand. Ang pakikipag-date ay para sa mga oras na pagkatapos ng klase, at ito ay palaging isang bagay na panggrupo. Kahit sumasayaw kayo, magkakasama kayong lahat.

Roberto: Sa Italy, wala kaming mga sayaw sa paaralan at hindi kami bumibili ng mga bulaklak para sa mga babae. Noong nagsuot ako ng tuxedo sa Winter Ball dito, para akong James Bond. Ito ay mahusay na!

* Muling na-print nang may pahintulot mula sa *React* magazine.

TALASALITAAN

dignidad: 1. ang kalidad ng pagiging karapat-dapat sa pagpapahalaga o paggalang.
2. poise at paggalang sa sarili.

diskarte: isang plano ng aksyon upang makamit ang isang tiyak na layunin.

epekto: 1. upang dalhin o ipatupad. 2. impluwensya o resulta; isang pagbabago.

estereotipo: 1. isang sobrang pinasimple na imahe o opinyon. 2. isang tao o bagay na itinuturing na umaayon sa isang set na imahe o uri.

konsepto: isang bagay na nabuo sa isip; isang kaisipan, paniwala, o plano.

paggalang: 1. upang madama o magpakita ng paggalang, karangalan, o pagpapahalaga.
2. pagpapahalagang ipinapakita sa isang tao o kalidad.

paghatol: 1. ang pagbuo ng opinyon pagkatapos ng pagsasaalang-alang o deliberasyon.
2. ang kakayahang bumuo ng opinyon sa pamamagitan ng pagkilala at pagsusuri. 3. isang desisyon, opinyon, o konklusyon.

pang-unawa: 1. insight, intuition, o kaalaman na nakuha sa pamamagitan ng perceiving.
2. paraan ng pagtingin o pag-unawa.

personal na kapangyarihan: kakayahan o kapasidad ng isang tao na gumanap o kumilos nang epektibo; kakayahan ng isang tao na makagawa ng mga resulta.

simbolo: 1. isang bagay na pinili upang panindigan o kumakatawan sa ibang bagay. 2. isang nakalimbag o nakasulat na karatula na ginagamit upang kumatawan sa isang bagay.

SURIIN ANG IYONG GRIP

Suriin kung sumasang-ayon ka o hindi sumasang-ayon sa bawat pahayag sa ibaba. Pagkatapos ay sundin ang mga direksyon sa ibaba ng pahina upang i-rate kung gaano mo naiintindihan ang kapangyarihan ng iyong mga salita.

	SANG-AYON	HINDI SANG-AYON
Makakasira ng araw ko ang marinig ang mga galit na salita sa umaga.		
Ang mga salita ng papuri ay palaging nagpapasaya sa akin!		
Alam kong kaya kong magalit ang isang tao sa pamamagitan ng pagtawag sa kanya ng isang pangalan.		
Karaniwang nakakahiya sa akin ang mga papuri, ngunit gusto ko pa rin sila.		
Minsan mas madaling sisihin ang ibang tao kaysa ipaliwanag kung ano talaga ang nangyari.		
Naiinis ako sa pakiramdam kapag may bumababa sa akin.		
Alam kong masakit sa iba kapag ibinaba ko sila.		
Minsan nasasabi ko ang mga bagay na hindi ko sinasadya.		
Karaniwang mas mahusay na kumustahin kaysa sa magpanggap na hindi mo nakikita ang isang tao.		
Laging mas mabuting sabihin na, “Mawalang galang na po,” kaysa sabihing, “Umalis ka na sa harapan ko.”		
Maaari akong gumamit ng mga salita upang mapangiti ang isang tao.		
Minsan nahihirapan akong sabihin ang ibig kong sabihin.		
Kaya kong maging mabait sa mga salita.		
Maaari akong maging masama sa mga salita.		
KABUUAN		

Idagdag ang bilang ng mga tseke sa column na “Sumasang-ayon”, at isulat ang kabuuan sa ibaba. Pagkatapos ay itugma ang iyong marka sa isa sa mga rating sa ibaba. Sasabihin sa iyo ng iyong rating kung gaano mo naiintindihan ang kapangyarihan ng mga salita.

11-14 = LUBOS NA NAKUHA

7-10 = MAY MAGANDANG PAGKAKAALAM ITO

4-6 = HINDI LUBOS NA NAKUHA

0-3 = WALANG KAALAM ALAM

TALASALITAAN

aggressive (agresibo): pag-uugali sa isang pagalit na paraan; malamang na umatake o magsimula ng away.

aktibong pakikinig: nakatuon ang atensyon sa isang tagapagsalita, na sinusundan ng kumpirmasyon ng at isang tugon sa sinabi.

assertive (naninindigan): may asal o kumikilos o nakikipagkomunikasyon sa isang malinaw at positibong paraan; may kumpyansa.

cue (pahiwatig): isang paalala, hudyat o mungkahi.

debate: 1. upang isaalang-alang ang isang bagay. 2. upang makisali sa isang pormal na argumento upang talakayin ang mga salungat na punto.

epektibo: 1. pagkakaroon ng inaasahang resulta o tagumpay. 2. paggawa ng isang malakas na impresyon o tugon.

ihatid: makipag-usap o ipakilala.

kilos: galaw ng bahagi ng katawan upang ipahayag ang mga ideya at damdamin.

magkasalungat na mensahe: komunikasyon kung saan ang mga salita ay hindi tumutugma sa mga aksyon; nakalilitong komunikasyon.

mga di-berbal na mensahe: komunikasyon ng mga iniisip at damdamin ng isang tao sa pamamagitan ng mga kilos, ekspresyon ng mukha, at postura ng katawan.

pasibo: 1. pagtanggap ng aksyon nang hindi tumutugon. 2. pagtanggap nang hindi lumalaban. 3. hindi nakikilahok o kumikilos.

personal na imbentaryo: isang detalyadong listahan o survey ng sariling mga iniisip, saloobin, at panloob na damdamin.

role-play: upang isadula ang panlipunang pag-uugali ng isang partikular na indibidwal o karakter.

senaryo (sitwasyon): isang balangkas o plano ng isang inaasahang daloy ng aksyon o pangyayari.

wika ng katawan: mga galaw, ekspresyon ng mukha, at postura ng katawan na nagpapatid kung paano iniisip at nararamdaman ng isang tao.

MAINIT O MALAMIG?

Punan ang mga patlang upang ipakita kung sino talaga ang gumawa ng bawat desisyon. Sumulat ng “mainit” kung si Chris mismo ang gumawa ng desisyon. Sumulat ng “malamig” kung talagang hinahayaan niyang iba ang gumawa nito para sa kanya.

1. Kumusta! Ang pangalan ko ay Chris, at nakakuha ako ng trabaho sa supermarket tuwing Sabado. Nakakuha ako ng trabaho sa tindahang ito dahil maaari kang magtrabaho sa ibang lugar ng tindahan bawat linggo. _____
2. First week ko, nagtrabaho ako sa meat department dahil doon nagtatrabaho ang kaibigan kong si Sal, at sinabi niya na lahat ng mga cool na tao ay nagtatrabaho doon. _____
3. Ngunit hindi ko alam na kapag nagtatrabaho ka sa departamento ng karne, kailangan mong maglinis ng sahig tatlong beses sa isang araw. Ang isa pang taong kilala ko ay nagsabi na gusto niyang magtrabaho sa departamento ng paggawa, kaya nagsimula akong magtrabaho doon sa susunod na linggo. _____
4. Ngunit gumugugol ka ng maraming oras sa paggawa ng pag-spray ng tubig sa mga gulay upang panatilihin sariwa ang mga ito. Madali akong magkasakit, at alam kong lalamig ako sa lahat ng malamig na tubig na iyon. Kaya, sa susunod na linggo lumipat ako sa departamento ng pagawaan ng gatas. _____
5. Napansin mo na ba kung paano palaging binabasa ng mga tao ang likod ng mga karton ng gatas, at pagkatapos ay nadulas ang mga karton sa kanilang mga kamay, nahuhulog sa sahig, at nabasag? Well, hulaan kung sino ang naglilinis nito! Sinabi sa akin ng mga kaibigan ko sa tindahan na walang masyadong gagawin sa cereal department, kaya sa susunod na linggo lumipat ako doon. _____
6. Ngunit ito ay sobrang boring! Wala talagang magawa, at gusto kong may gagawin. Nagsimula akong mag-isip tungkol sa kung paano ko gustong magtrabaho sa mga numero at makipag-usap sa mga tao. Ngayon ako ang nagpapatatko ng cash register. _____
7. At hindi ako magpapalit ng departamento sa susunod na linggo. _____

Susi sa Pagsagot: 1. mainit 2. malamig 3. malamig 4. malamig 5. mainit 6. mainit 7. mainit

MISTERYOSONG TAO #1

MIKA LEE

- ❖ Ipinanganak ka sa Winnipeg, Manitoba. (Ang Manitoba ay isang lalawigan sa gitnang Canada. Ang Winnipeg ay isang lungsod sa timog Manitoba, hindi kalayuan sa hangganan ng U.S.)
- ❖ Ang iyong kaarawan ay Oktubre 2.
- ❖ Wala kang middle name.
- ❖ Lumipat ka sa United States kasama ang iyong pamilya noong tag-araw.
- ❖ Mayroon kang isang kapatid na babae at isang kapatid na lalaki.
- ❖ Ang iyong kapatid na babae ay mas matanda kaysa sa iyo, at ang iyong kapatid na lalaki ay mas bata.
- ❖ Karamihan sa iyong mga kamag-anak ay nakatira sa Manitoba, ngunit mayroon kang isang tiyahin, tiyuhin, at mga pinsan na nakatira sa Fiji.
- ❖ Ang iyong pamilya ay may dalawang alagang hayop: isang aso na pinangalanang Mister at isang gerbil na pinangalanang Spike.
- ❖ Y Nagsasalita ka ng Pranses pati na rin ng Ingles.
- ❖ Ang iyong mga paboritong pagkain ay spaghetti, peanut butter at jelly sandwich, at ice cream.
- ❖ Ang iyong paboritong kulay ay orange.
- ❖ Ang iyong paboritong isport ay hockey.
- ❖ Mahilig kang mag-ice-skate, lumangoy, at magbisikleta.
- ❖ Gusto mo ring mangolekta ng mga selyo mula sa buong mundo at gumuhit.
- ❖ Nais mong maging isang beterynaryo balang araw.
- ❖ Gusto mo ring maging isang propesyonal na figure skater.
- ❖ Nais mong maglakbay sa buong mundo balang araw.

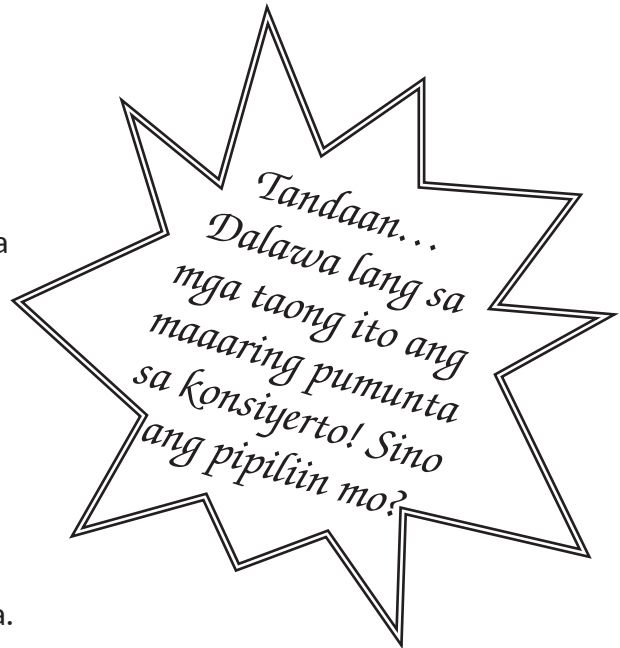
MISTERYOSONG TAO #2

JERRY SOLO

- ❖ Ipinanganak ka sa Cordoba, Argentina. (Ang Argentina ay isang bansa sa timog Timog Amerika. Ang Cordoba ay isang lungsod sa hilagang gitnang Argentina.)
- ❖ Ang iyong kaarawan ay Pebrero 28.
- ❖ Ang iyong gitnang pangalan ay Rawson, na siyang pangalan ng pagkadalaga ng iyong ina.
- ❖ Isa kang mamamayang Amerikano, ngunit ipinanganak ka sa Argentina. Ang iyong pamilya ay lumipat pabalik sa Estados Unidos noong ikaw ay apat na taong gulang.
- ❖ Lumipat ang iyong pamilya dito dahil sa bagong trabaho ng iyong ama.
- ❖ Mayroon kang isang kapatid na babae.
- ❖ Ang kapatid mong babae ay mas bata sa iyo.
- ❖ Ang iyong mga lolo't lola at karamihan sa iyong iba pang mga kamag-anak ay nakatira malapit sa iyo.
- ❖ Walang alagang hayop ang iyong pamilya.
- ❖ Nagsasalita ka ng Ingles at ilang Espanyol.
- ❖ Ang iyong mga paboritong pagkain ay burrito, pizza, at steak.
- ❖ Ang iyong paboritong kulay ay lila.
- ❖ Ang iyong paboritong isport ay soccer—naglaro ka na nito mula noong edad na apat.
- ❖ Mahilig ka ring maglaro ng basketball, at natututo kang lumangoy.
- ❖ Mahilig kang magbasa ng mga kwentong pakikipagsapalaran at misteryo, manood ng mga pelikula, at magluto.
- ❖ Gusto mong maging piloto balang araw.
- ❖ Gusto mo ring maging artista o chef.

ANG MGA KAIBIGAN

- ❖ Para sa hangga't maaari mong tandaan, ang kaibigang ito ay nakapunta sa iyong mga kaarawan. Lagi siyang nandyan para makinig kapag may nangangailangan ng kaibigan. Siya lang sa grupo ng mga kaibigan mo ang hindi pa nakakapunta sa isang konsiyerto, at hindi talaga siya mahilig sa musika. Gusto niyang pumunta sa concert na ito dahil ayaw niyang palampasin ang anumang saya.
- ❖ Ang kaibigang ito ay isang mahusay na mananalaysay at nagsasabi ng mga nakakatawang biro. Ito ang paborito niyang banda, at ilang buwan na niyang pinag-uusapan ang konsiyerto. Siya ay palaging masaya kasama, ngunit siya ay nagti-shoplift tuwing may pupuntahan ka. Part of the reason she can't wait to go to the concert ay dahil excited siya sa mga bagay na kanyang mananakaw sa mga vendor doon.
- ❖ Tang kaibigang ito ay napaka responsible at matalino sa kalye, at mahal siya ng mga magulang ng lahat. Kung pupunta siya sa konsiyerto, maaari kang manatili sa labas mamaya. Pakiramdam ng mga magulang, kung pupunta ang kaibigang ito sa konsiyerto, ligtas kayong lahat. Medyo tagalabas din siya; hindi siya laging masaya kasama. Kamakailan lamang, mas kaunting oras ang kanyang ginugugol sa grupo.
- ❖ Ang kaibigang ito ang may pinakamaraming pera sa grupo, at palaging ginagastos ito sa kanyang mga kaibigan. Alam mo kung pupunta siya sa concert, bibili siya ng mga souvenir at pagkain. Maagang curfew din ang kaibigang ito. Kung pupunta siya sa concert, you all have to leave the concert early.



PANGWAKAS ANNOUNCEMENT

Ang dalawang taong ito ay pupunta sa konsiyerto:

- 1.
- 2.

GAWING MADALI

Tanong:		
MGA OPSYONG	KAHITANG	+ o -
1.		
2.		
3.		
4.		
Desisyon:		

LABAN SA LAHAT NG LOGRO

Pinamunuan ni Liberty Franklin ang Boys & Girls Clubs bilang Youth of the Year nito.

Noong bata pa siya, uuwi si Liberty Franklin pagkatapos ng klase sa isang madilim na apartment at makikitang humihikbi ang kanyang ina na may alkohol. Hindi niya nakilala ang kanyang ama at nawala ang kanyang nag-iisang larawan nito. Ang kanyang mga nakatatandang kapatid na lalaki ay nasa loob at labas ng kulungan, at ang kanyang nakatatandang kapatid na babae ay isang adik sa droga.

Si Liberty, na ngayon ay 17, ay lumaki na may maraming sakit. Ngunit hindi niya hinayaang ibagsak siya nito. Tinimbang ko ang mga bagay-bagay, sabi niya. “Napagpasyahan ko na gusto ko ng isang magandang kinabukasan para sa aking sarili.”

Paano niya ito hinabol? Sa ikaanim na baitang, nang magsimulang uminom ang kanyang mga kaibigan, nagsimulang pumunta si Liberty sa lokal na Boys & Girls Clubs para sa tulong sa kanyang takdang-aralin. Doon, sabi niya, “kinuha ako ng mga kawani sa ilalim ng kanilang pakpak. Sa club, nakalayo ako sa paglalako ng droga at mararahas na gang sa kalye at sa mga negatibong bagay sa aking pamilya.”

Sa club, tinuruan niya ang mga bata at tumulong sa pag-aayos ng mga kaganapan tulad ng Breakfast with Santa at back-to-school clothing drive. Sumali rin siya sa isang grupo ng pamumuno para sa mga babae, kung saan pinag-usapan nila ang mga bagay “tulad ng peer pressure at buhay pamilya,” sabi ni Liberty. Nagkaroon siya ng kumpiyansa, sapat na para magsalita ng tapat sa kanyang ina at

hikayatin siyang tumigil sa pag-inom. Ngayon ay nasa ikatlong taon na siya ng pagiging mahinahon, pagmamalaki ni Liberty.

Nagsimula rin si Liberty na kumuha ng higit na responsibilidad sa tahanan. Upang tumulong sa pinansyal, nagtrabaho siya bilang isang bank teller at fast-food cashier kahit na nagpapatuloy siya sa kanyang mga gawain sa paaralan.

Ngayon ay isang senior sa Everett High School, siya ay niraranggo bilang isa sa mga nangungunang estudyante sa kanyang klase. Ngayong tagsibol, siya ang kauna-unahan sa kanyang pamilya na makapagtapos ng high school.

Para sa kanyang pamumuno at pagsisikap sa akademiko, noong Setyembre ay pinangalanan ang Liberty bilang National Youth of the Year ng Boys & Girls Clubs at binigyan ng \$10,000 na iskolarship.

Bilang kinatawan ng 3 milyong miyembro ng club, nakilala niya ang pangulo at maglalakbay sa buong bansa upang talakayin ang mahahalagang isyu ng kabataan sa mga pinuno ng negosyo at gobyerno.

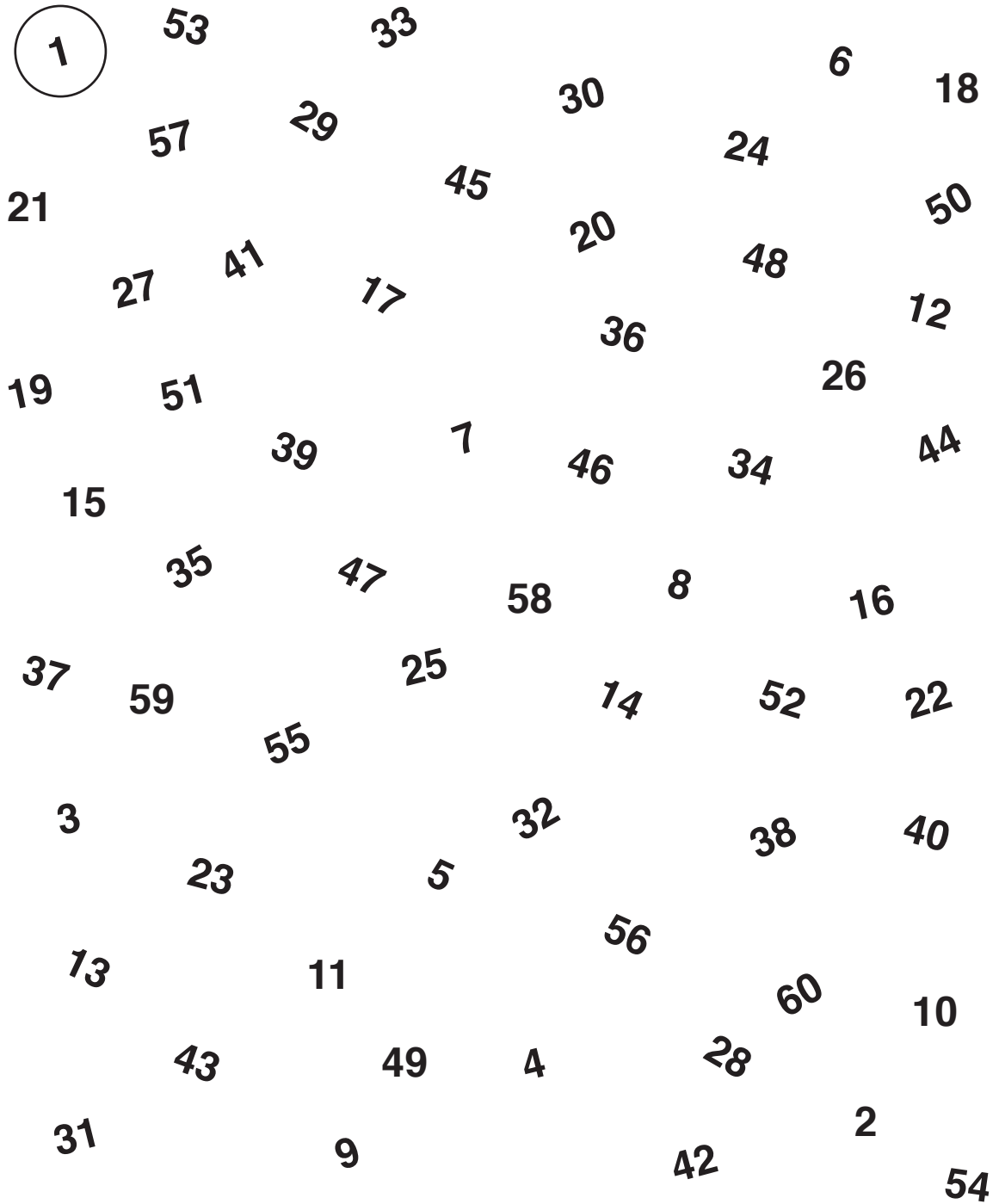
Sinabi ni Liberty na ang kanyang layunin ay tulungan ang mga lalaki at babae na malampasan ang mga hadlang tulad ng kahirapan, krimen, at mga problema sa pamilya.

Ang nagawa ko lang ay iwasan ang mga siklo ng negatibiti. Hindi ko alam na pinamumunuan ko ang aking buhay sa pamamagitan ng halimbawa, sabi niya. “Ngayon ay pinatutunayan ko sa aking mga kapantay na kaya rin nila ito.”

—Nancy Vittorino

“Sa club, nakaiwas ako sa paglalako ng droga at sa mga marahas na gang.”

BILUGAN AKO!



TALASALITAAN

alternatibo: 1. isa pang posibilidad. 2. isang pagkakataon na pumili sa mga opsyon.

angkop: angkop para sa isang partikular na tao, kalagayan, okasyon, o lugar; angkop.

hypothetical: batay sa isang pansamantalang paliwanag ng isang bagay na ipinapalagay na totoo hanggang sa ang lahat ng katotohanan ay maisasaalang-alang.

imatalinong desisyon: isang desisyon na batay sa maaasahang impormasyon.

kinahinatnan: 1. isang bagay na natural na sumusunod mula sa isang aksyon o kondisyon. 2. isang lohikal na konklusyon.

may kaugnayan: 1. pagkakaroon ng koneksyon sa usaping nasa kamay. 2. angkop o angkop sa mga ibinigay na pangangailangan.

mga kalamangan at kahinaan: ang positibo at negatibong mga dahilan para at laban sa isang bagay.

mga pagpipilian sa timbang: 1. upang balansehin ang iba't ibang mga posibilidad sa isip upang makagawa ng isang pagpipilian; pag-isipan o suriin. 2. upang suriin ang mga alternatibo.

pag-aralan: upang paghiwalayin sa mga bahagi upang matukoy ang katangian ng kabuuan; suriin nang detalyado.



pagpipilian: 1. ang pagkilos ng pagpili; pagpili. 2. ang kapangyarihan, karapatan, o kalayaang pumili. 3. isang opsyon o alternatibo.

proseso: 1. isang serye ng mga aksyon, pagbabago, o function na nagdudulot ng resulta. 2. pag-unlad; daanan.

salawikain: isang maikling, pamilyar na kasabihan na napakasimpleng kumukuha at nagpapahayag ng ilang katotohanan o piraso ng karunungan.

MGA WASTONG LAYUNIN

Maglista ng tatlong layunin sa kaliwang hanay. Suriin ang mga ito, isa-isa, sa pamamagitan ng pagsagot ng oo o hindi sa bawat tanong. Kung sakaling mangyari ang sagot na “hindi”, baguhin ang layunin upang maging wasto ito.

 Mga layunin	Personal ba ito?	Makatotohanan ba ito?	Positibo ba ang mga kahihinatnan?	May deadline ba ito?	 Mga Binagong Layunin
1.					
2.					
3.					

HAKBANG DITO

Magpasya na gusto mong mapabilang sa basketball team.

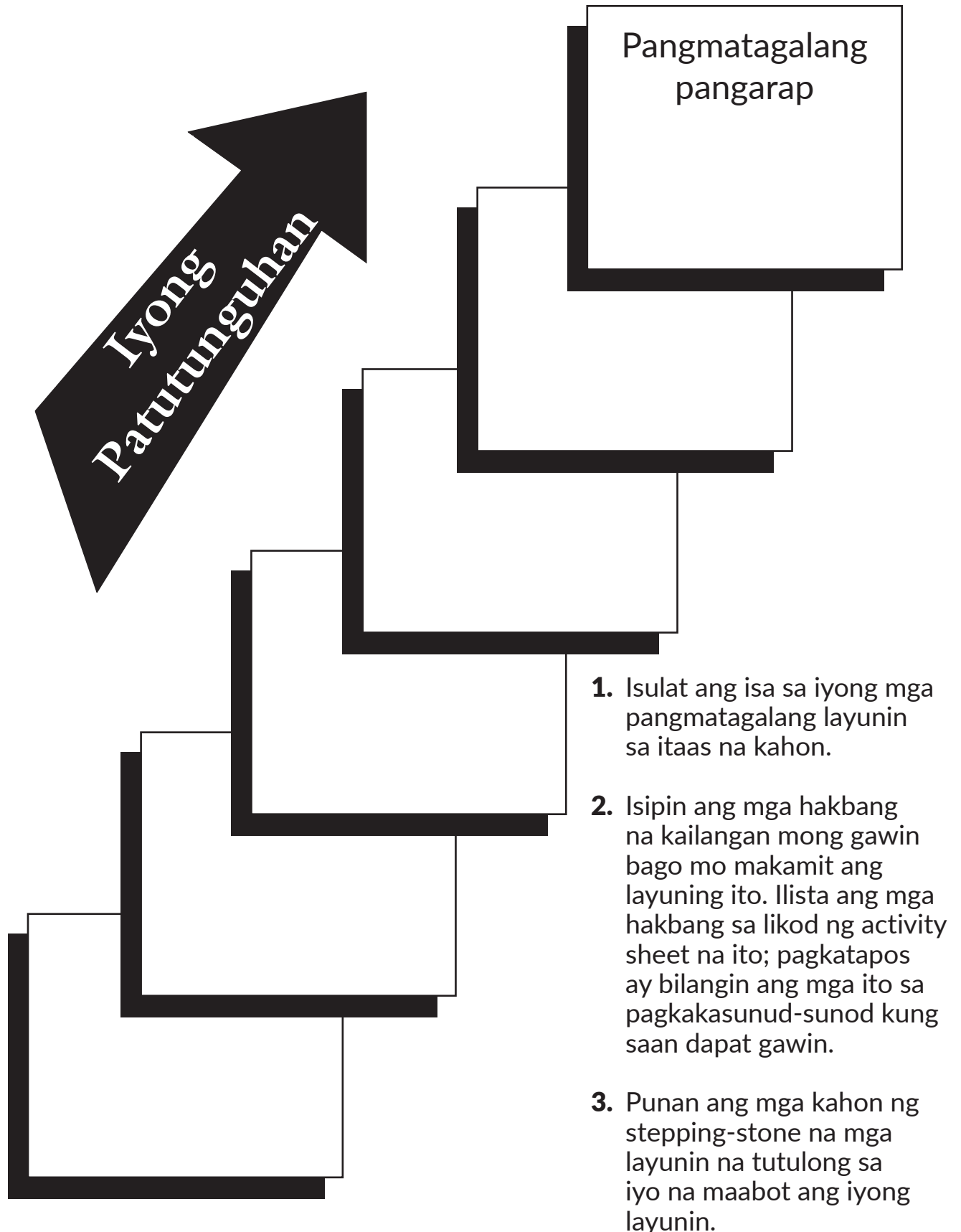
Kumain ng mabuti at siguraduhing makapagpahinga ng maraming linggo bago ang mga pagsubok.

Humanap ng taong makakatulong sa iyong pagbutihin ang mga kakayahan kung saan ka nagkakaproblema.

Mapili para sa basketball team.

Magsimulang magsanay, at alamin kung kailan ang mga pagsubok.

Subukan para sa basketball team.



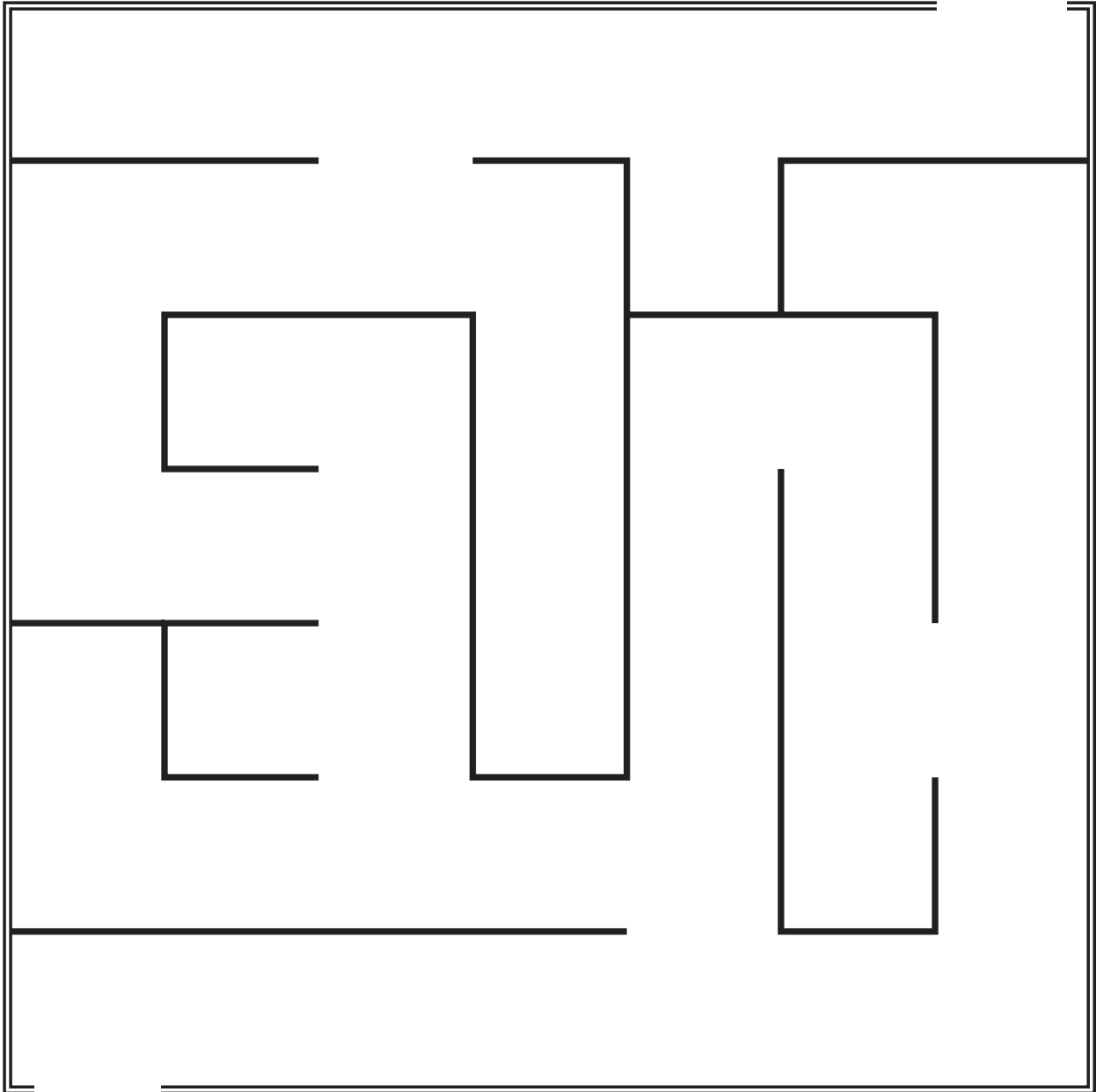
ISANG SELF-SURVEY

Kapag sinabi mong “Gagawin ko,” ngunit pagkatapos ay , dahil ba...	hindi mo		hindi Oo	
	Hindi kailanman	Minsan	Karaniwan	Laging
1. natatakot ka na baka hindi ka ganoon kagaling?				
2. ipapahiya ka ng isang miyembro ng pamilya?				
3. gusto mo lang magpasaya ng iba?				
4. iisipin ng mga kaibigan na naging kakaiba ka?				
5. nasabi mo na ba ang “gagawin ko” sa napakaraming bagay?				
6. nahihirapan kang humindi sa ilang tao?				
7. hindi ka sigurado na kaya mo?				
8. gusto mo, ngunit walang ginawa?				
9. y hindi mo nais na gawin ito sa unang lugar?				
10. pinasabog mo lang?				

Kung oo ang sagot mo sa lima o higit pang tanong, malamang na masyado kang mahirap sa iyong sarili! Magpahinga at ihinto ang labis na pag-aalala tungkol sa kung ano ang iniisip ng iba. Ang iyong opinyon ay mahalaga din! Magkaroon ng kaunting tiwala sa iyong sarili.

Kung sumagot ka ng hindi sa higit sa limang tanong, ipagpatuloy ito! Baka gusto mong suriin na ang iyong mapagkumpitensyang bahagi ay hindi nakakakuha ng pinakamahasag sa iyo.

ANG MAZE



ANG MAHIRAP NA DAAN

Ang natutunaw na snow ay tumutulo sa basketball court mula sa isang butas sa bubong. Ang mga bakanteng upuang gawa sa kahoy ay mas marami kaysa mga tagahanga sa itaas na kubyerta. Ang hip-hop na pagsasayaw ng nerd entertainer na si Myron Noodleman ay mas lalong lumalakas kaysa sa dalawang koponan sa basketball court. Maligayang pagdating sa malamig na gabi ng Enero sa Indiana, habang nakikipaglaban ang Fort Wayne Fury sa Rockford (Ill.) Lightning. Maligayang pagdating sa menor de edad na liga ng NBA, ang Continental Basketball Association.

Si Mookie Norris ng The Fury, isang CBA star na may pangarap sa NBA, ay nasa free-throw line. Ilang segundo na lang ang natitira sa tie game, ang 6-foot-1 point guard ay nakakuha ng isang shot para manalo. Ngunit tumama ang bola sa loob ng rim at tumalbog palabas. Malapit, ngunit hindi sapat na malapit. Ito ay pareho sa 25-taong-gulang na si Norris-napakahusay para sa mga menor de edad, hindi sapat para sa malaking oras. Ngunit kung susuko ako sa aking pangarap, sabi niya, “walang silbi sa akin ang paglalaro.”

Ang nine-team CBA ay mayroong 90 manlalaro tulad ni Norris, lahat ay gutom sa tawag sa telepono na napunta sa mga manlalaro tulad nina John Starks, Mario Elie at Chris Childs: “Gusto ka naming maglaro sa NBA.”

Si Norris, bilang pinakamainit na manlalaro ng CBA, ay malapit nang makamit ang layunin ng NBA na itanim sa kanya ng kanyang ama sa edad na 6. Matapos makaalis sa kanyang kapitbahayan sa Washington, D.C., tumalbog siya sa ilang mga kolehiyo, mahusay na naglaro upang ma-draft ng Milwaukee Bucks bilang 33rd pick sa pangkalahatan sa 1996 NBA Draft. Natahimik ako, sabi ni Norris. Ngunit bago magsimula ang season, pinutol nila siya.

Pagkatapos ay tumawag ang CBA, isang liga na hindi pa niya narinig noon. “I saw it as a second chance to prove myself. Hindi

ito ang NBA, ngunit ito ay propesyonal na basketball,” sabi niya. Ang mga lingguhang kontrata ng CBA, gayunpaman, ang average na \$1,700 at ang paglalakbay ay minsan ay ginagawa sa pamamagitan ng bus. Ang average na lingguhang suweldo ng NBA ay bahagyang mas mataas, \$140,000, na may maraming pribadong luxury jet upang pumunta sa paligid. Ang mga kaibigan at coach mula sa aking kapitbahayan ay tulad ng, “Makakarating ka sa NBA. Magsikap ka lang. Huwag kailanman tumigil,” sabi ni Norris.

Naglaro si Norris para sa Florida Beachdogs ng CBA, pagkatapos ay ang Fury, kadalasan sa harap ng ilang libong tagahanga at dalawa o tatlong NBA scouts. Sa nakalipas na dalawang taon, naglaro pa siya sa mga pro league sa France at Chile noong CBA off-season. Sa tuwing dadalhin ko ang korte, gusto kong subukang maging mas mahusay, sabi niya.

Iniiisip ni Fort Wayne Fury coach Keith Smart na magbubunga ang etika sa trabaho ni Norris. Ito ay isang bagay ng ilang koponan ng NBA na nagsasabing, 'Bibigyan namin siya ng isang shot,' sabi ni Smart. “Dahil kaya niyang malampasan ang marami sa mga backup na manlalaro na naroroon.”

Iyon lang ang gusto ni Norris. Hindi ko inaasahan na tatawagin ako sa NBA at maging isang bituin, sabi niya. ng Seattle SuperSonics ng The Call. “Kung makakarating lang ako doon, hahawakan ng iba.”

Isang linggo pagkatapos ng laro ng Rockford, Tinawagan siya ng Seattle SuperSonics. Siya ay sumusubok at halos hindi gumagawa ng kanilang roster. Sa opening weekend ng NBA sa isang electric February night bago ang sellout crowd na 17,000, si Norris ay lumabas sa bench sa fourth quarter, ang Sonics ay bumaba ng 10. Malamig siyang naglulunsad ng apat na sunod na three-pointer. Bawat shot ay pumapasok. “Kailangan ko lang ng pagkakataon,” sabi niya. “Ang pangarap ko ay natupad.” Maligayang pagdating sa NBA.

—ni Chris Tauber

* Muling na-print nang may pahintulot mula sa *React* magazine.

TALASALITAAN

goal (hangarin): ang layunin kung saan nakadirekta ang isang pagsisikap o pagsisikap.

layunin: isang bagay na pinaghirapan o nilalayan; isang layunin, layunin, o destinasyon.

magtiyaga: upang magpatuloy sa anumang layunin o negosyo; patuloy na magsikap sa kabila ng kahirapan.

makatotohanan: paglalahad o pagpapahayag ng kamalayan sa mga bagay kung ano talaga ang mga ito.

muling suriin: upang matukoy muli ang halaga o kahalagahan ng.

pagpapaliban: upang ipagpaliban ang paggawa ng isang bagay hanggang sa ibang pagkakataon, lalo na sa nakagawiang kawalang-ingat o katamaran.

pamantayan: mga pamantayan, tuntunin, o pagsusulit.

rebisahin: 1. upang maghanda ng bagong na-edit na bersyon ng (isang teksto).
2. upang muling isaalang-alang at baguhin o baguhin.

tasahin: 1. upang matukoy ang halaga o kahalagahan ng; magpahalaga. 2. upang suriin.

wasto: 1. paggawa ng ninanais na resulta. 2. batay sa ebidensya na maaaring suportahan.

MGA SALIK NG STRESS

Mga Tagalikha ng Stress

- mga pagsubok
- mga pagsubok
- problema sa pamilya
- mga lihim na aktibidad
- takot sa panganib
- mga argumento
- mga paghaharap
- diborsyo
- pagkakaibigan
- mga personal na halaga

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

maaring maging ...

Mga Paraan para Mabawasan o Matanggal ang Stress

Mga Palatandaan ng Stress

- pananakit ng ulo
- galit
- masyadong kaunti ang pagkain o pagtulog
- sobrang pagkain o pagtulog
- kakulangan ng enerhiya at interes
- hindi pagpaparaan
- pagkabigo
- paghihiwalay
- mahinang konsentrasyon
- tensyon

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

IVY LEAGUE GIRL

Mula sa *Fresh Prince* hanggang sa freshman sa Harvard, pinapanatili ng R&B smash si Tatyana Ali ang kanyang pagiging sikat sa pananaw.

Talagang hindi nabubuhay si Tatyana Ali sa buhay ng isang ordinaryong freshman sa Harvard University. Oo naman, ang R&B star na naging sikat na gumaganap na pinsan ni Will Smith sa *The Fresh Prince of Bel-Air* lay nakatira sa isang dorm, kumukuha ng buong kurso at nakikipag-hang out kasama ang mga kaibigan sa paligid ng Harvard Yard. Ngunit sa karamihan ng mga katapusan ng linggo, hindi mo makikita si Tatyana, 19, na nakatambay sa Boston; karaniwang naglalakbay siya para i-promote ang kanyang debut album, *ang Kiss the Sky* (Epic). Nakakabaliw, sabi niya. Bawat dalawang linggo magkakaroon ako ng kaunting breakdown, at magiging parang, "Nakakabaliw ito."

Huwag maniwala sa kanya? Isaalang-alang ang karaniwang linggong ito: Siya ay pumapasok sa klase dalawang beses sa isang araw sa Lunes, Martes, Miyerkules at Huwebes. Sa Huwebes ng hapon, lilipad siya papuntang Chicago para magtanghal, pagkatapos ay lilipad pabalik nang gabing iyon para gumawa ng klase sa Biyernes. Pagkatapos, siya ay bumalik sa isang eroplano sa San Francisco at Portland para sa higit pang mga gig, at sa wakas ay bumalik sa Harvard sa Linggo ng gabii.

Ngunit kahit na sa kanyang nakatutuwang iskedyul, si Tatyana ay nananatiling matatag na pinagbabatayan. Gaya ng karamihan sa mga bagong estudyante, medyo kinakabahan daw siya sa pakikipagkita sa kanyang limang kasama sa kuwarto. Lumipat siya pagkaraan ng ilang araw kaysa sa iba dahil naglilibot siya, at nag-aalala siyang baka isipin nila na isa siyang diva. Ngunit sa sandaling lumitaw si Tatyana-dala ang kanyang sariling mga bag, kasama ang kanyang ina sa kanyang tabi-alam ng kanyang mga kasama sa kwarto na ayaw niya ng espesyal na pagtrato.

Sa kanyang unang semestre sa Harvard, kumuha si Tatyana ng Spanish, genetics, African-American studies at isang expository

writing class. Sumali rin siya sa isang campus choir at theater group at naging coxswain para sa men's crew team. Tulad ng maraming estudyante sa kolehiyo, nagpupuyat siya habang nakikinig ng malakas na musika. ("Mayroon kaming maingay na mga party sa lahat ng oras," pag-amin niya.) At hindi nakakagulat, nahihirapan siyang bumangon para sa mga klase ng 9 a.m. Ako ay karaniwang gumulong sa kama sa aking pagtulog na pawis, magsipilyo ng aking ngipin, maghugas ng aking mukha, kunin ang aking bag, pumunta sa klase at pagkatapos ay bumalik sa aking silid at mag-shower, sabi niya na natatawa.

Pinahalagahan ni Tatyana ang kanyang mga magulang para sa kanyang kakayahang balansehin ang kolehiyo at karera. Sa aking pamilya, kolehiyo ang ginagawa mo, sabi niya. "Ang aking mga magulang ay lubos na sumusuporta sa kung ano ang ginawa ko sa nakaraan, ngunit kung may kailangan pang pumunta, tiyak na hindi ito magiging paaralan."

Kahit na siya ay ganap na kasali sa campus life, hindi makakalimutan ng mga kasama sa kuwarto ni Tatyana na isang celebrity ang kanilang kaibigan. Nagsiksikan silang lahat sa isang TV para panoorin siya at si Will Smith ay naghandog ng parangal kay Madonna sa MTV Video Music Awards noong nakaraang taglagas. Lumapit si Madonna, at hinalikan niya ako sa aking pisngi, paggunita ni Tatyana. "Ako, parang, sobrang excited. At ganoon din ang mga kaibigan ko. Nag-share talaga kami."

Ngunit ang *Fresh Prince* ba mismo—na nag-produce ng kanyang debut album at nagpahiram ng vocals sa pangalawang single, "Boy You Knock Me Out"—ay pupunta sa kanyang dorm para sa isang maliit na hello? Umiling si Tatyana. "Iyan ay magiging mabaliw," sabi niya. "Magugulat ang mga tao. Ito ay magiging isang kakila-kilabot na eksena."

Tapos ngumiti siya. "Well, baka pwede siyang pumasok para sa graduation ko."

—Marc S. Malkin

Bawat dalawang linggo magkakaroon ako ng kaunting breakdown, at magiging parang, 'Nakakabaliw ito.'

* Muling na-print nang may pahintulot mula sa *React* magazine.

TALASALITAAN

accountable (maaasahan): responsable; mapagkakatiwalaan.

dahilan: upang ipaliwanag ang isang pagkakamali o pagkakasala sa pag-asang mapatawad o maunawaan; upang subukang alisin ang sisi mula sa.

dilemma: 1. isang sitwasyon o problema na tila hindi nagbibigay ng kasiya-siyang solusyon. 2. isang kinakailangang pagpipilian sa pagitan ng parehong hindi kanais-nais na mga alternatibo.

inisyatiba: ang kakayahang magsimula o sumunod sa mga bagay; pagpapasiya.

mapagkakatiwalaan: 1. mapagkakatiwalaan; mapagkakatiwalaan. 2. karapat-dapat sa kredito, kumpiyansa, o pagtanggap.

mature: 1. pagkakaroon ng ganap na natural na paglaki o pag-unlad. 2. isinagawa nang buo sa isip.

pamamahala ng oras: pagtukoy sa mga gawain na kailangang gawin; pagtukoy kung aling mga gawain ang pinakamahalaga; pag-aayos ng mga gawain sa paraang nagpapahintulot sa kanila na makumpleto sa isang tiyak na oras.

responsible: 1. upang maging responsable para sa sariling pag-uugali o kilos. 2. mapagkakatiwalaan o maaasahan; maaasahan.

saloobin: 1. isang posisyon ng katawan, bilang nagmumungkahi ng ilang pag-iisip, pakiramdam, o pagkilos. 2. estado ng pag-iisip, pag-uugali, o pag-uugali tungkol sa ilang bagay, upang ipahiwatig ang opinyon o layunin.

stress: isang estado ng matinding kahirapan, pressure, o strain.

unahin: upang ayusin o harapin ayon sa kahalagahan.

CHECKLIST NG ORGANISASYON

Tungkol sa Mga Notebook at Binder

Mayroon ba ako...

- mga notebook, folder, o binder para sa aking mga klase?
- isang hiwalay na kuwaderno o isang hiwalay na seksyon para sa bawat klase?
- isang lugar sa harap para magsulat ng mga takdang-aralin?
- isang lugar sa harap upang itago ang takdang-aralin na dapat ibigay?
- blangkong papel sa bawat kuwaderno para sa mga tala at gawain sa klase?
- isang lugar sa bawat kuwaderno upang itago ang mga handout?
- isang lugar sa bawat kuwaderno upang itago ang naibalik na takdang-aralin at mga pagsusulit?

Mga bagay na kailangan kong ayusin:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Tungkol sa Mga Iskedyul ng Pag-aaral

Tiyaking...

- magpasya sa isang oras upang mag-aral bawat araw.
- gumawa ng iskedyul para sa kung ano ang kailangan mong gawin.
- tandaan ang mga tiyak na takdang-aralin.
- sundin ang iyong mga plano!

ANG LINGGO NG PAG-AARAL KO

MGA PAKSA	LUNES	MARTES	MIYERKULES	HUWEBES	BIYERNES	SABADO	LINGGO

SUBUKIN ANG SARILI

1. Isulat ang iyong pangalan sa kanang sulok sa itaas ng papel na ito.
2. Tiklupin ang papel na ito sa kalahati ng mahabang paraan.
3. Buksan ang papel na ito.
4. Tanggalin ang kaliwang sulok sa ibaba ng papel na ito.
5. Isulat ang salitang “pataas” sa kanan ng pangungusap na ito.
6. Baliktarin ang papel na ito at isulat ang salitang “pababa.”
7. Gumuhit ng bilog at hatiin ito sa apat na bahagi.
8. Sundutin ang dalawang butas sa gitna ng papel na ito.
9. Gumuhit ng isang linya upang ikonekta ang mga butas.
10. Huwag pansinin ang mga direksyon 3 hanggang 9 sa papel na ito.



MGA TALA NA GUMAGANA AY...

1.



2.



3.



TALASALITAAN

atlas: isang aklat ng mga mapa, kung minsan ay may mga guhit.

bibliograpiya: isang listahan ng lahat ng pinagmumulan ng impormasyong ginamit sa isang ulat.

encyclopedia: isang komprehensibong sangguniang gawa na naglalaman ng mga artikulo sa malawak na hanay ng mga paksa, karaniwang nakaayos ayon sa alpabeto.

mapagkukunan: isang bagay na maaaring gamitin para sa suporta o tulong.

paraphrase: upang sabihin muli sa ibang salita, kadalasan upang madaling maunawaan ang kahulugan.

thesaurus: isang aklat o iba pang mapagkukunan na naglilista ng mga salitang may pareho o halos magkaparehong kahulugan.

visuals: mga larawan, tsart, mapa, o iba pang mga presentasyon na ginagamit upang ilarawan ang isang bagay.

PAANO KO ITO MAGAGAWA?

Ilista ang lahat ng mga paraan upang malutas mo ang mga problemang ito. Lagyan ng numero ang mga opsyon para sa bawat isa.

PROBLEMA 1: Inalok ka ng magandang trabaho sa pag-aalaga ng bata tuwing Sabado ng umaga na malaki ang bayad, ngunit nasa ibang lugar ito. Paano ka makakarating doon?

PROBLEMA 2: Nakarating ka sa paaralan at napagtanto mong nakalimutan mong i-charge ang iyong telepono kagabi. Alam mong kakailanganin mong gamitin ito pagkatapos ng paaralan. Anong ginagawa mo?

MAGHANAP NG MGA SOLUSYON

Maglista ng mga kalamangan at kahinaan para sa bawat opsyong inilista mo sa iyong “Paano Ko Ito Magagawa?” activity sheet. Markahan ng + o - sign pagkatapos ng bawat isa. Pagkatapos, hanapin ang opsyong may pinakamaraming + na mga palatandaan at pinakamakaunti - mga palatandaan, at bilugan ang iyong solusyon.

KALAKASAN AT KAHINAAN PROBLEMA 1 MGA OPSYON		KALAKASAN AT KAHINAAN PROBLEMA 2 MGA OPSYON	
	+ o -		+ o -

TALASALITAAN

kasayanan: 1. ang pamilyar na kaalaman ng anumang agham, sining, o gawaing kamay.
2. isang nabuong talento o kakayahan.

magtutungan: upang magtutungan, lalo na sa magkasanib na pagsisikap.

problema: 1. isang tanong na dapat isaalang-alang, lutasin, o sagutin. 2. isang sitwasyon, bagay, o tao na nagpapakita ng kahirapan.

MINSAN PAKIRAMDAM KO AKO AY...

A

agresibo

B

balisa
bigo

D

determinado

G

galit na galit

H

hangal
hindi komportable
hindi
makapagdesisyon
hindi mapakali
humihingi
ng tawad

I

inaantok
iniinsulto
inis
insecure
inspirasyon
ipinagmamalaki

K

kahanga-hanga
kahina-hinala
kakaiba
kalmado
kalugud-lugod
kinakabahan
komportable

L

ligtas

M

mahiyain
mahiyain
maingat
maingat
malakas ang loob
malikot
malungkot
malungkot
mapagmahal
mapagpasyahan
mapayapa
masaya
masayahin
masayahin
masigasig
masigasig
masigla
matahimik
matakaw
matamlay
matapang
matapang
mausisa
may kakayahan
may pag-
aalinlangan
miserable
moody

N

nababato
nabigla
nabigo
nag-aalala
nagkasala

nagpapasalamat
nagseelos
nagtatampo
nagtitiwala
naguguluhan
naguguluhan
nagulat
nahihiya
nahihiya
nahihiya
naiinip
naiinip
naiinis
naiirita
nakakainggit
nakakarelaks
nakakasindak
nakikiramay
nalilito
nalulula
nalulumbay
namamangha
namimighati
nangangamba
nanghihinayang
nasasabik
nasiyahan
natakot
naubos
negatibo

O

optimistiko

P

palakaibigan
panahunan
pinagtaksilan
positibo

S

sama ng loob

T

tahimik
takot
tamad
tinatakot
tiwala

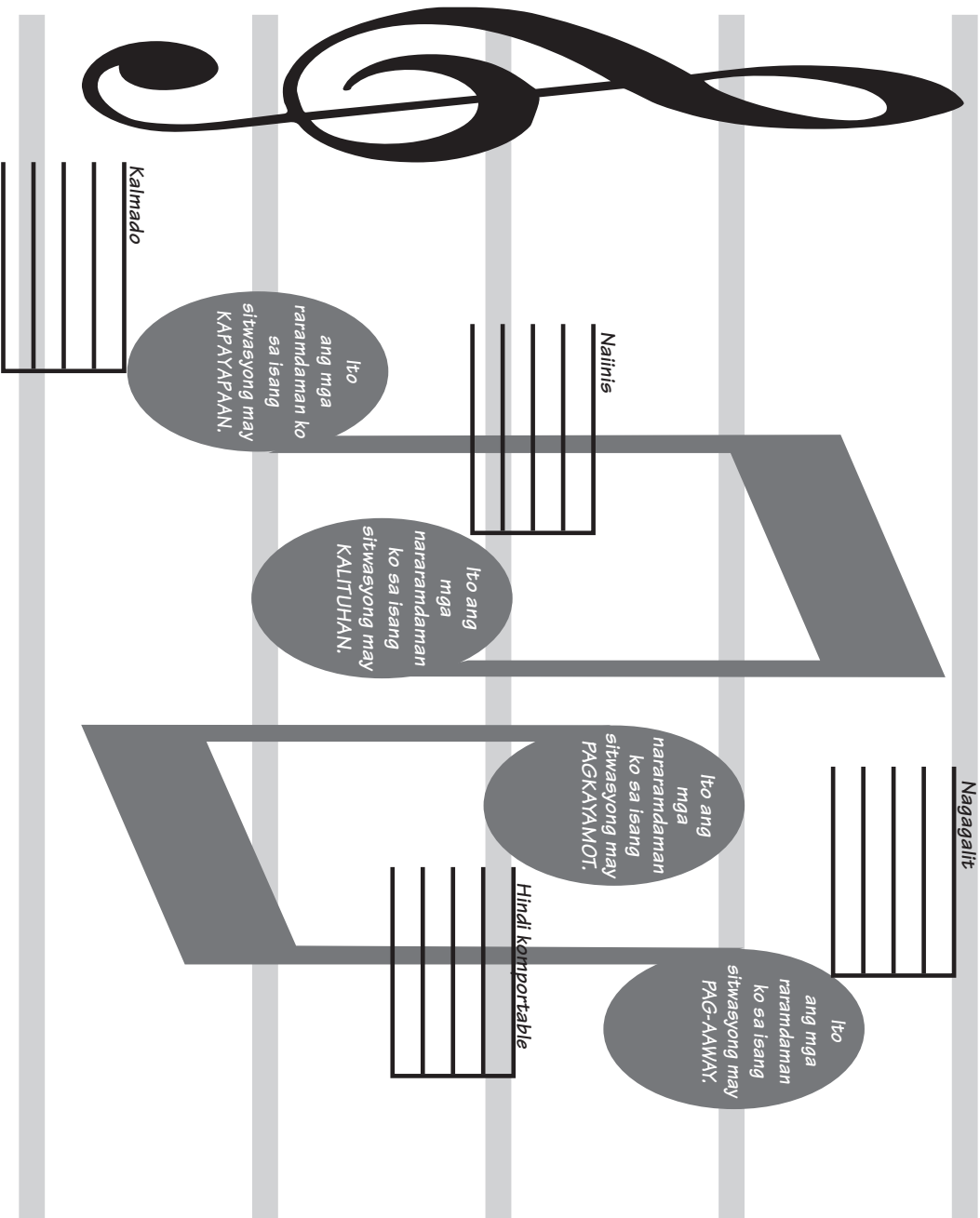
U

umaasa

W

walang kakayahan
walang katiyakan
walang magawa
walang pakialam
walang sigla

SUKAT NG EMOSYON



IKALAWANG AKDA



Basahin ang sinasabi ng bawat tao. Gayundin, basahin ang teksto sa ilalim ng diyologo upang malaman kung ano ang ibig sabihin ng bawat tao.



- MAGULANG:** (*galit, galit*) Nasaan ka na?
(*Mahigit isang oras kang huli, at talagang nag-aalala ako.*)
- SAM:** (*defensively*) Sa paaralan.
(*Nakakuha ako ng detensyon at medyo nahihya ako tungkol dito.*)
- MAGULANG:** (*nalilito*) Pero mahigit isang oras na ang nakalipas!
Anong pinagkaka-abalahan mo?
(*Nakalimutan mo ba na mayroon kang appointment sa dentista?*)
- SAM:** (*insulto*) sabi ko naman sayo eh! Nasa school ako! Pina-late kami ng teacher.
(*Hindi ka naniniwala sa akin? Oops, sinabi ko bang “tayo”?*)
- MAGULANG:** (*frustrated*) Bakit?
(*Pakipaliwanag lang kung bakit ka late.*)
- SAM:** (*nag-aalala*) Dahil may naghagis ng spitballs at nagalit ang guro, kaya nakulong ang klase.
(*Well, ako lang talaga, dahil naghagis ako ng mga spitballs.*)
- MAGULANG:** (*maingat*) Mukhang hindi iyon patas, ngunit dapat ay mayroon kang sapat na kahulugan upang tumawag.
(*At hindi ka kasali?*)
- SAM:** (*nagalit*) Aba, hindi kami pinayagan ng guro na lumabas ng silid!
(*Nakalimutan kong tawagan. Iyon ang dapat kong ginawa.*)
- MAGULANG:** (*galit*) Ayan! Tatawagan ko ang iyong guro tungkol dito! Kinailangan kong kanselahin ang iyong appointment sa ngipin!



I-MESSAGES

Ang mga I-message ay isang mahusay na paraan upang ipaliwanag ang iyong sarili kapag ikaw ay naiinis. Kapag ginamit mo ang mga ito, mas malamang na makinig sa iyo ang mga tao at tumugon nang hindi nagagalit at nagtatanggol. Basahin ang halimbawa, at pagkatapos ay subukang magsulat ng sarili mong I-message.

HALIMBAWA

Madalas nakakalimutan ng isang tao sa iyong sambahayan na ibigay sa iyo ang iyong mga mensahe.

Pakiramdam ko masama ang loob
kapag ikaw ay huwag ibigay ang aking mga mensahe
dahil mahalaga sila sa akin.

1. Ang isang kaklase ay nagsimulang tumawag sa iyo sa isang palayaw na hindi mo gusto.

Pakiramdam ko _____
kapag ikaw ay _____
dahil _____

2. Hindi ka tinawag ng iyong guro sa buong linggo, kahit na itinaas mo ang iyong kamay.

Pakiramdam ko _____
kapag ikaw ay _____
dahil _____

3. Ang isa sa iyong mga kaibigan ay madalas na humiram ng iyong mga bagay at hindi ibinabalik ang mga ito.

Pakiramdam ko _____
kapag ikaw ay _____
dahil _____

MAGAGAWA BA NG MGA PAARALAN ANG MGA MAG-AARAL NA MAY KAPANSANAN?

Si Garret Frey ay 4 lamang nang bumaba siya sa motorsiklo ng kanyang ama at pinutol ang kanyang spinal cord. Mula noon si Garret, 16 na ngayon, ay paralisado mula sa leeg pababa. Kailangan niya ng buong-panahong pangangalaga upang matulungan siyang kumain at uminom, magpalit ng posisyon sa kanyang wheelchair, higop ang tubo sa kanyang lalamunan at subaybayan ang ventilator na tumutulong sa kanya na huminga.

Kung walang sinumang may kasanayan sa pag-aalaga na tutulong sa kanya, hindi makakapag-aral si Garret sa Jefferson High School sa Cedar Rapids, Iowa, kung saan siya ay isang sophomore at isang B na estudyante.

Ngunit nagkakahalaga ng halos \$20,000 ang pamilya Frey sa isang taon para sa lisensyadong praktikal na nars na tumutulong kay Garret. Sa loob ng maraming taon, sinubukan nila, hindi matagumpay, na hikayatin ang lupon ng paaralan ng Cedar Rapids na sagutin ang gastos. Noong nakaraang Nobyembre, umabot sa Korte Suprema ng U.S. ang kanilang pagtatalo.

Ang mga batang may kapansanan na tulad ko ay may karapatan sa libreng edukasyon, sabi ni Garret, “nang hindi nagbabayad para sa karagdagang pangangalaga.”

Ngunit iginiit ng Cedar Rapids Superintendent na si Lew Finch na ang kanyang school board ay walang pera upang bayaran ang pangangalagang kailangan ni Garret. Itinuro niya na ang distrito ay nakakuha na ng isang espesyal na kasama sa guro, bumili ng isang espesyal na bus at nag-adapt ng isang computer upang ma-accommodate si Garret. Kailangan mong itanong, saan ka gumuhit ng linya, sabi ni Finch. “Kung

bubuksan ito ng mga korte, maaaring ito ay isang napakalalim na hukay.”

Ang kaso ni Garret ay maaaring magpasya kung hanggang saan dapat pumunta ang mga paaralan upang tulungan ang mga estudyanteng may mga kapansanan. Inatasan ng pederal na batas ang mga komunidad na mag-alok ng mga estudyanteng may kapansanan ng ganap na access sa pampublikong edukasyon—at isang buong hanay ng “mga serbisyong nauugnay sa espesyal na edukasyon.”

Ngunit walang kasunduan kung gaano karaming pangangalaga ang karapat-dapat kay Garret at sampu-sampung libong iba pang mga estudyanteng may malubhang kapansanan. Umaasa ang mga Frey na sasabihin ng Korte Suprema na saklaw ng batas ang mga serbisyo tulad ng nars ni Garret.

Ang insurance ni Garret ay nagbabayad para sa kanyang nars. Ngunit halos naubos na niya ang kanyang mga patakaran, at hindi kayang bayaran ng kanyang pamilya ang mga serbisyo nang mag-isa. Kung matalo siya sa kanyang kaso, maaaring kailanganin niyang tapusin ang high school sa bahay.

Ang kaso ni Garret ay naging mga headline, ngunit sinabi niya na hindi siya naghahanap ng anumang karagdagang atensyon. Tinanong ako ng isang pares ng mga bata kung sa tingin ko ay isang modelo ako, sabi niya. “Hindi ko iniisip ang aking sarili sa ganoong paraan, ngunit kung ang aking kaso ay makakatulong sa pagbabago ng mga bagay, sa tingin ko iyon ay magiging mabuti.”

Inaasahang ilalabas ng korte ang desisyon nito ngayong tagsibol, ngunit hindi ito magiging sapat para kay Garret. “Sana matapos na ang lahat,” sabi niya, “at sana ay makatulong ito sa ibang mga bata.”

—Susan Hansen

* Muling na-print nang may pahintulot mula sa *React* magazine.

TAKPAN ANG LAHAT NG MGA BASE

Negatibong Salungatan

1. KONTROL MO ANG IYONG SARILI.
 - Humingang tulong malalim atlo gumamit ng iba pang mga diskarte sa pagpapahinga..
 - Magpahinga at mag-isip.

2. KILALANIN ANG IYONG NARARAMDAMAN.
 - Ano nga ba ang sanhi ng iyong galit?
 - Bakit?

Focus!

5. KOMUNIKASYON..

- Maging assertive.
- Maging magalang.
- Sabihin mo kung ano ibig sabihin.
- Magsimula sa “Ako,” hindi “Ikaw.”

Focus!

4. MAGDEGISYON KUNG ANO ANG GAGAWIN.

- Isaalang-alang ang mga kalamangan at kahinaan ng mga pagpipiliang ito:
- Patuloy na magtrabaho patungo sa isang resolusyon.
 - Maglakad papalayo!

Isipin mo!

3. TUKUYIN ANG PROBLEMA.

- Ano ba talaga ang problema dito?
- Sino kasangkot?
- Kunin ang mga katotohanan!

6. Maging ka sa kabiliang side.

- Huwag makialam!
- Mag-concentrate at isipin kung ano ang sirasabi.

Manatiling kalmado!

7. MAGHAHANAP NG WIN-WIN RESULT.

- Hindi ito larol Walang kailangang mawala..
- Gamitin ang iyong mga kasanayan sa paglutas ng problema.

Isipin mo!

Positibong Resolusyon!

MGA DILEMMA



1. Naglalaro ka ng soccer kasama ang iyong mga kaklase sa tanghalian. Ang ilang mga manlalaro ay nagtutulak at nagtutulak sa isa't isa sa panahon ng laro. Habang naglalakad ang lahat pabalik sa klase, may sumuntok sa iyo. Anong ginagawa mo?

2. Ang iyong kaibigan ay nasa masamang kalagayan dahil siya ay na-ground sa loob ng isang linggo. Nakikipag-usap ka tungkol sa pagpunta sa isang pelikula, nang bigla ka niyang sinisigawan. Ang susunod na bagay na alam mo, ikaw ay nasa isang argumento. Anong ginagawa mo?

3. Buong hapon kang kinukulit ng kapatid mo. Binato mo siya ng unan at sasabihing umatras. Binalik niya ang unan sa iyo at tinanggal ang salamin sa mukha mo. Anong ginagawa mo?

4. Naririnig mo na may nag-aakusa sa iyo na nagnakaw ng jacket. Nawalan ng jacket ang taong ito na kamukha ng sa iyo. Ang taong ito ay nakikisama sa isang grupo ng mga tao na sinusubukan mong iwasan. Anong ginagawa mo?

TALASALITAAN

dinamika: ang mga puwersang gumagawa o namamahala sa aktibidad o paggalaw.

escalate (palakihin): tupang dagdagan, palakihin, o palakasin sa unti-unting paraan.

hindi pagpaparaan: 1. kawalan ng kakayahan o hindi pagpayag na tiisin o tiisin.
2. tumanggi na payagan ang mga salungat na paniniwala.

katangian: isang katangi-tangi o tiyak na katangian, gaya ng katangian ng isang tao; isang kalidad; isang katangian.

lutasin: 1. upang makagawa ng isang matatag na desisyon tungkol sa. 2. upang makahanap ng solusyon para sa; upang malutas.

maling salita: 1. mali ang pagsasalita o pagbigkas. 2. magsalita ng mali, hindi nararapat, o padalus-dalos.

miscommunication: kabiguan sa pakikipag-usap dulot ng hindi malinaw na pananalita o hindi pagkakaunawaan.

mood: isang pansamantalang estado ng isip o emosyon patungkol sa isang pakiramdam.

pagpaparaya: ang kakayahan o ang tendensyang kilalanin at igalang ang mga paniniwala o gawi ng iba.

resolusyon: 1. isang paliwanag, bilang ng isang problema o palaisipan; isang solusyon.
2. isang kurso ng aksyon na tinutukoy o napagpasiyahan.

salungatan: isang estado ng hindi pagkakasundo sa pagitan ng mga tao, ideya, o interes; isang sagupaan.

salungatin: 1. upang maging salungat sa. 2. pumwesto upang makaharap o makaharap sa ibang bagay.

sumabog: upang lumabas nang marahas mula sa pagpigil o mga limitasyon; sumabog.

TAMA O MALI

Suriin kung ang bawat pahayag ay tama o mali para sa iyo.

	TOTOO	MALI
1. Sasali ako sa isang aktibidad na kinasasangkutan ng mga taong hindi ko kilala.		
2. Hindi ako mandaya sa isang pagsubok, kahit na ginagawa ito ng lahat.		
3. Naiisip ko minsan ang mga taong hindi sikat ay mabait.		
4. Magsasalita ako tungkol sa isang bagay, kahit na iniisip kong hindi sasang-ayon ang iba.		
5. Tutulungan ko ang isang tao kung kailangan nila ito, kahit na ang taong ito ay hindi isang kaibigan.		
6. Gusto kong makilala ang mga taong iba sa akin.		
7. Kung ang dalawa sa aking mga kaibigan ay hindi nagsasalita sa isa't isa, maaari ko pa ring maging kaibigan silang dalawa.		
8. Magsusuot ako ng paboritong kamiseta sa paaralan, kahit na walang ibang nagsusuot ng mga kamiseta na ganito.		
9. Sasali ako sa isang sikat na grupo, kahit na gumawa sila ng mga bagay na hindi ko sinasang-ayunan.		
10. Hindi ako magsisinungaling para sa isang kaibigan, kahit na gusto niya ako.		
KABUUAN		

Ngayon, bumalik at bilugan ang mga pahayag na sa tingin mo ay ang pinakamahirap gawin ng mga taong kasing edad mo.

MGA KASO SA HUKUMAN



KASO #1

Si Kevin ay nag-aalaga isang hapon sa bahay ng isang kapitbahay. Iniwang niya ang kanyang cell phone sa bahay, at gusto niyang tawagan ang isang kaibigan na bumibisita sa mga kamag-anak sa ibang bansa. Tinanong niya kung okay lang bang gamitin ang telepono, at sinabi ng kapitbahay na oo. Hindi sinabi ni Kevin na gagawa siya ng international call.

Nag-charge si Kevin sa bill ng telepono ng kanyang kapitbahay. Sinabi ng kapitbahay na may utang si Kevin sa kanya ng isang hapon ng pag-aalaga ng bata upang bayaran ito. Sinabi ni Kevin na wala siyang utang dahil may permiso siyang gamitin ang telepono.

KASO #2

Nagdala si Megan ng ilang paputok sa paaralan. Binigyan niya ng ilang paputok si Julia at naglakas-loob na magsindi ng isa sa klase. Sinabi ni Julia na i-set off lang niya ito kung mag-set off din si Megan.

Nagpaputok si Julia, ngunit hindi ginawa ni Megan. Si Julia ay nasuspende sa paaralan. Sinabi ni Julia na si Megan ang dapat na masuspende, dahil dinala niya ang mga paputok sa paaralan. Sinabi ni Megan na mula nang magsindi ng paputok si Julia sa klase, siya na ang dapat na masuspende.

KASO #3

Ang koponan ng soccer ni Robert ay nagbibigay ng mga uniporme at sapatos para sa mga manlalaro. Sila ay dapat na isinusuot sa mga kasanayan at laro. Hindi sila gusto ni Robert.

Sa unang pagsasanay, sinabi ni Robert na nakalimutan niya ang kanyang uniporme at sapatos. Pinayagan naman siya ng coach na maglaro. Sa ikalawang pagsasanay, sinabi ni Robert na ang kanyang uniporme ay nasa labahan, at ang kanyang mga sapatos ay nasa kotse ng kanyang ina. Pinaupo siya ng coach. Nang magpakita si Robert na walang uniporme at sapatos sa ikatlong pagkakataon, pinauwi siya ng coach.

Sinabi ni Robert na hindi siya binalaan ng coach at hindi patas ang coach. Sinabi ng coach na kung hindi isusuot ni Robert ang kanyang uniporme at sapatos, hindi siya makakapaglaro.

KASO #4

Maagang natapos ni Keisha ang kanyang pagsusulit sa matematika. Nainis siya at nagsimulang gumuhit at magsulat sa isang pahina ng kanyang notebook. Nanatili siyang nakatingin sa kaibigan sa susunod na row. Sa wakas ay tumingin ang kanyang kaibigan kay Keisha at bumulong, "Anong ginagawa mo?" Itinaas ni Keisha ang kanyang notebook at yumuko sa kanya ang kaibigan upang tumingin. Binigyan ng guro ang parehong mga batang babae ng mga bagsak na marka.

Sinasabi ng guro na ang mga babae ay nandaraya. Sinasabi ng mga batang babae na wala silang ginagawang mali.

KAILANGAN KO TALAGA NG TRABAHO

Kailangan ko talaga ng trabaho. Ang problema, 14 pa lang ako.
Anumang mga ideya tungkol sa kung paano ako makakakuha ng pera?

M. F., 14, Georgia

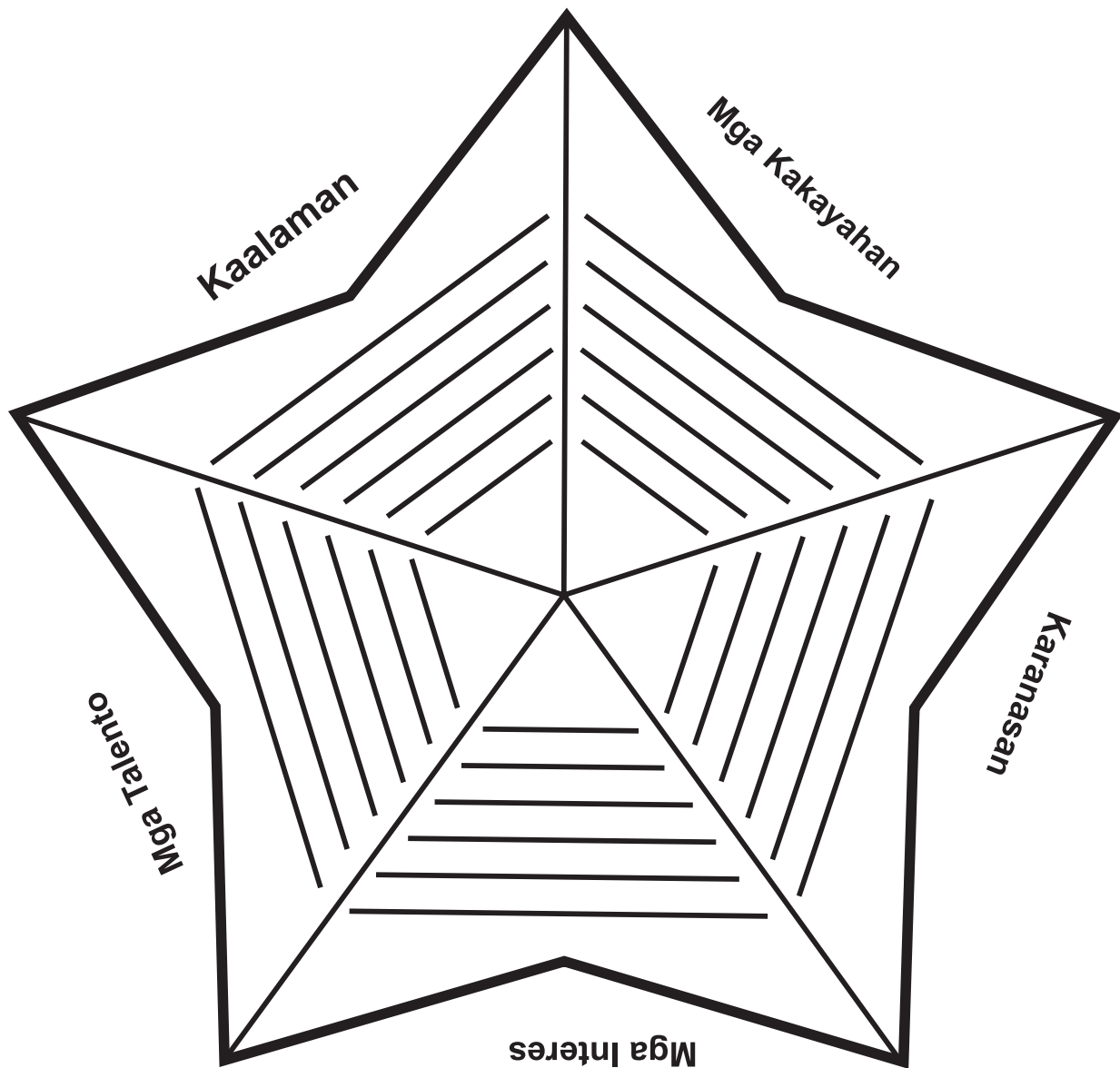
Halos imposibleng makakuha ng trabaho kapag wala ka pang 16 taong gulang, ngunit kung talagang ambisyoso ka at medyo malikhain, maaari kang maging boss sa pamamagitan ng pagsisimula ng iyong sariling negosyo! Si Daryl Bernstein, na sumulat ng isang libro tungkol sa mga ideya sa maliliit na negosyo noong siya ay 15 na tinatawag na *Better Than a Lemonade Stand* (Beyond Words Publishing), ay nagpapayo: “Una, isipin mo ang iyong mga kakayahan at kung ano ang kinaiiinteres mo. Mahilig sa hayop? Marahil ay tama para sa iyo ang negosyong dog-walking. Laging gumigising ng maaga?

Magsimula ng wake-up service. Susunod, i-map kung anong mga supply ang kakailanganin mo (isang pooper scooper at mga plastic bag para sa mga dog walker, isang telepono para sa mga wake-up call), kung ano ang i-charge at kung gaano katagal mo itong gagawin. Gumawa ng ilang fliers para mag-advertise at handa ka na.” Isa pang tip? Makinig kapag ang mga matatanda sa paligid mo ay nagsimulang magreklamo tungkol sa mga bagay na hindi nila nagawa. Pagbabalot man ng regalo, pag-aayos ng mga album ng larawan o paghahatid ng dry cleaning, maraming dapat gawin kung gusto mo talagang kumita.

* Muling na-print nang may pahintulot mula sa *React* magazine.

KAPANGYARIHAN NG BITUIN

Mga Personal na Katotohanan:



TALASALITAAN

alitan: 1. makipagtalo tungkol sa; debate. 2. upang tanungin ang katotohanan ng; pagdududa.

ambivalent: 1. hindi tiyak o maaaring magbago; hindi pa nakakapagdesisyon. 2. nakararanas ng magkasalungat at magkasalungat na emosyon sa isang tao o isang bagay sa isang pagkakataon, lalo na ang pag-ibig at poot.

ilarawan sa isip: 1. upang makabuo ng mental na imahe ng. 2. maglarawan sa isip; isipin mo.

panggigipit ng kasamahan: ang impluwensyang nararamdaman ng isang tao mula sa mga kaibigan o ibang tao sa edad ng isang tao upang kumilos sa isang tiyak na paraan.

personal values (mga personal na pagpapahalaga): mga prinsipyo, pamantayan, o kalidad na itinuturing ng isang tao na mahalaga o kanais-nais.

HALIMBAWANG KONTRATA

Ako, (pangalan ng mag-aaral), ilang miyembro ng (pangalan at paksa ng tagapagturo) sa pamamagitan nito ay ipinapahayag ang aking pangako sa proyekto sa pag-aaral ng serbisyo na isasagawa ng aming klase. Bilang bahagi ng grupo ng proyekto, sumasang-ayon ako sa mga sumusunod:

- Dumating sa klase sa oras upang mapakinabangan ang oras ng aming trabaho sa proyekto.
- Seryosohin ang proyekto at lahat ng gawaing kasangkot.
- Kumpletuhin ang mga gawain sa oras at sa abot ng aking makakaya.
- Panatilihin ang lahat ng mga pangako sa proyekto.
- Ipagpatuloy ang paggawa sa proyekto hanggang sa ito ay makumpleto, o hanggang sa sumang-ayon ang pangkat na ang gawain ay tapos na.

Lumagda sa _____

Petsa

Lagda ng estudyante

Lagda ng tagapagturo

Lagda ng saksi

GABAY SA PAG-AARAL NG SERBISYO AT CHECKLIST

Pagpili ng isang Proyekto

- Tukuyin ang “pag-aaral ng serbisyo” para sa mga mag-aaral.
- Mag-udyok at magbigay ng inspirasyon sa mga mag-aaral na makibahagi.
- Tulungan ang mga mag-aaral na pumili ng paksa ng proyekto.

Paggawa ng Action Plan at Paghahanda para sa Proyekto

- Tukuyin ang “plano ng aksyon” at ipaliwanag kung bakit dapat gawin ang isa.
- Ipaliwanag kung anong impormasyon ang dapat isama sa plano ng aksyon.
- Ipakilala ang mga mag-aaral sa iba't ibang paraan upang makahanap ng impormasyon sa pag-aaral ng serbisyo.
- Ayusin ang mga pagsisikap sa pananaliksik ng mga mag-aaral.
- Ipapirma sa mga mag-aaral ang mga kontrata ng proyekto.
- Ayusin ang mga pagsisikap ng mag-aaral sa pamamagitan ng pagbubuo ng mga grupo ng proyekto o pangkat ng trabaho.
- Tulungan ang mga mag-aaral na magsulat ng plano ng aksyon.
- Tulungan ang mga mag-aaral sa paggawa ng time line ng proyekto/flowchart ng trabaho.
- Ipagsumite sa mga estudyante ang plano para sa pag-apruba mula sa mga dapat mag-ayos ng proyekto.
- Ihanda ang mga mag-aaral na gumawa ng mga presentasyon tungkol sa proyekto.
- Tulungan ang mga mag-aaral na pinuhin ang kanilang plano sa pagkilos, kung kinakailangan.
- Gabayan ang mga mag-aaral habang sinusunod nila ang mga hakbang na nakabalangkas sa kanilang action plan upang makapaghanda para sa proyekto.
- Ipaliwanag ang kahalagahan ng at mga pamamaraan para sa pagsubaybay sa pag-unlad ng mga mag-aaral habang gumagawa sila upang makumpleto ang proyekto.
- Ipaliwanag ang konsepto at kahalagahan ng pagkakaroon ng matibay na etika sa trabaho.
- Ipaliwanag ang mga espesyal na pagsasaalang-alang na maaaring harapin ng mga mag-aaral habang gumagawa ng proyekto.

Pagsasakatuparan ng Proyekto

- Paalalahanan ang mga mag-aaral na suriin at i-double check upang matiyak na natapos nila ang lahat ng gawain para sa kanilang proyekto.
- Tulungan ang mga mag-aaral na mag-brainstorm ng mga isyu sa huling minutong proyekto.
- Ipalakad sa mga estudyante ang proyekto at gumawa ng agenda para sa araw ng proyekto.
- Suportahan ang mga mag-aaral habang kinukumpleto nila ang kanilang proyekto sa pag-aaral ng serbisyo.
- Magdiwang.

Self-Assessment at Public Assessment

- Ipaliwanag kung ano ang self-assessment at kung bakit ito kapaki-pakinabang.
- Ipaliwanag kung ano ang dapat isama sa pagtatasa sa sarili.
- Ipakumpleto sa mga mag-aaral ang sariling pagtatasa ng kanilang gawain sa proyekto.
- Ipaliwanag kung ano ang pampublikong pagtatasa at kung bakit ito kapaki-pakinabang.
- Ipaliwanag kung ano ang dapat isama sa pampublikong pagtatasa.
- Ipakumpleto sa mga mag-aaral ang pampublikong pagtatasa ng kanilang trabaho.

TRACKING SHEET

PANGALAN:

PETSA NGAYON:

PAKSA NG PROYEKTO:

Pangalan	Gawain	Mithing petsa	Aktwal Petsa	Mga komento

HALIMBAWANG MEMO

SA: Ms. Grimes
MULA kay: Koponan ng Playwriting
RE: Lingguhang Ulat sa Pag-unlad
PETSA: Marso 22

Sa linggong ito, nagawa ng aming koponan ang mga sumusunod na gawain:

- Sumulat ng pangalawang draft ng pangalawang gawa ng dula.
- I-proofread ang unang gawa, na ngayon ay kumpleto na.
- Nakipagpulong sa pangkat ng pananaliksik upang talakayin ang mga sumusunod na tanong na kailangan pa naming masagot para sa panghuling yugto ng dula:
 - Anong uri ng isda ang bahagi ng ecosystem ng parke?
 - Paano nakakaapekto ang pagbabago ng mga panahon sa ecosystem?

Mayroon tayong mga sumusunod na hamon na dapat malampasan:

- Ang auditorium sa elementarya ay naka-book sa araw na aming binalak para sa aming pagtatanghal.
- Hindi pa rin kami makahanap ng mga karton na kahon para sa tanawin.

Sa susunod na linggo, plano naming tapusin ang mga sumusunod na gawain:

- Isulat ang unang draft ng ikatlo at huling gawa ng dula.
- Kunin ang pangalawang draft ng pangalawang gawang proofread.
- Petsa ng muling pag-iskedyul para sa auditorium sa elementarya; suriin ang mga linya ng oras.
- Makipag-ugnayan sa higit pang mga lokal na tindahan at recycling plant upang humiling ng mga karton na kahon.