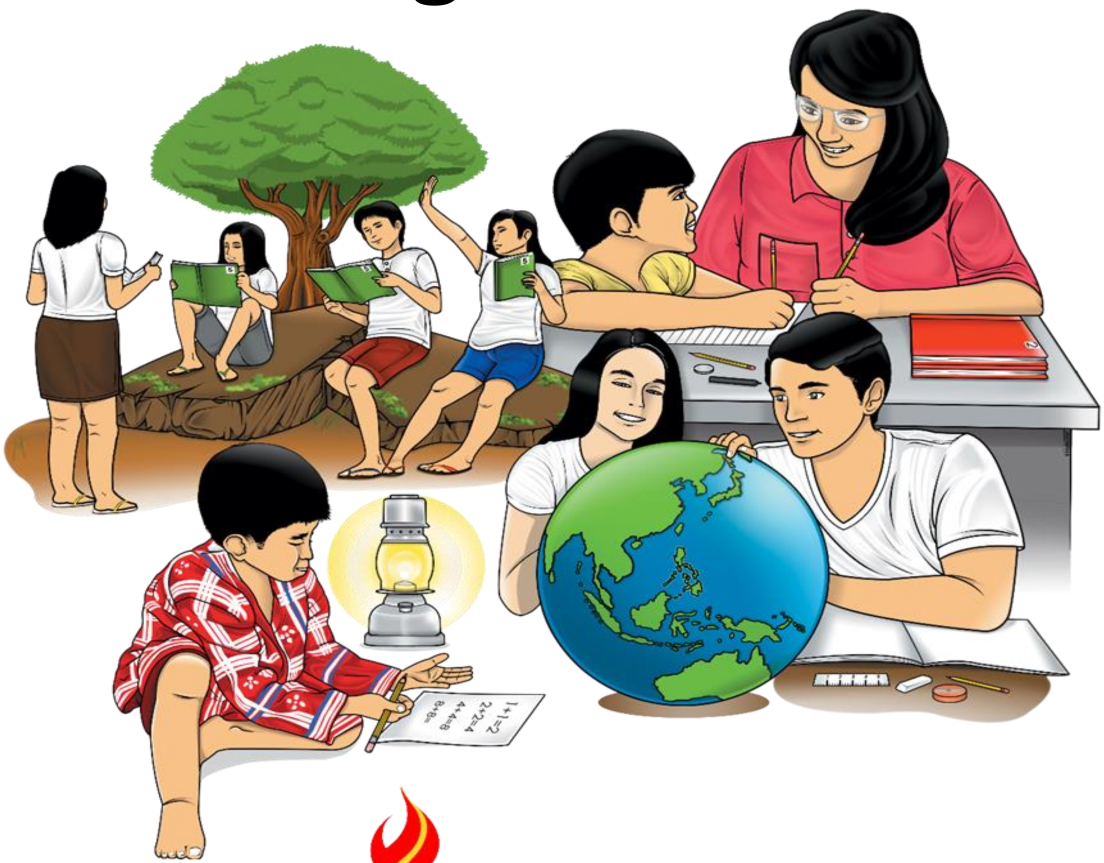
Senior High School

Pansariling Kaunlaran

Unang Markahan – Modyul 1: Pagkilala sa Sarili sa panahon ng Kalagitnaan at Huling Bahagi ng Pagdadalaga / Pagbibinata



PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

Pansariling Kaunlaran – Grade 12
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 1: Pagkilala sa sarili sa panahon ng kalagitnaan at huling bahagi ng Pagdadalaga / Pagbibinata
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisiyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon
Kalihim: Leonor Magtolis Briones
Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul
PANSARILING KAUNLARAN - SENIOR HIGH SCHOOL

Manunulat:	Josephine L. Coprada | Jonas Feliciano C. Domingo EdD | Evelyn S. Plaza
Editor:	Rhoda M. Manual EdD
Tagasuri:	Tessie M. Cruz | Eulafel C. Pascual | Nenita R. Romero Rosemarie C. Cuaresma | Erlinda T. Reyes | Emma A. Sendiong EdD
Tagaguhit:	Justine Montoya
Tagalapat:	Michael P. Rull
Tagapamahala:	Malcolm S. Garma PhD Genia V. Santos PhD Dennis M. Mendoza Micah S. Pacheco Helen G. Padilla PhD Jonas Feliciano C. Domingo EdD

Inilimbag sa Pilipinas ng _______________________

Department of Education – National Capital Region (DepEd NCR)
Office Address: Misamis St., Bago Bantay, Quezon City, Philippines
Telefax: (632) 8929-0153
E-mail Address: depedncr@deped.gov.ph

Senior High School

Pansariling Kaunlaran

Unang Markahan – Modyul 1: Pagkilala sa Sarili sa panahon ng Kalagitnaan at Huling Bahagi ng Pagdadalaga / Pagbibinata

DEPARTMENT OF EDUCATION

Paunang Salita

Ang Self-Learning Module o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mga mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't-ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kani-kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.

ALAMIN

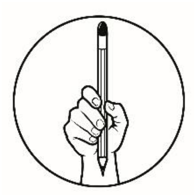
Dinisenyo at nilikha ang modyul na ito upang maging dalubhasa ang mga mag-aaral sa kursong Pansariling Kaunlaran. Saklaw rin ng modyul na ito na linangin at hubugin ang mga mag-aaral na maging katuwang sa pag-unlad ng bansa. Sa tulong ng modyul, mabibigyan ng pagkakataon ang bawat isa na magtamasa ng kaalaman, at kasanayan gamit ang talino, kahusayan, at angkop na pagkilos upang ilapat ang natutuhan sa pamamagitan ng epektibong pagkatuto. Ang bawat aralin ay nakaayos at nakasunod sa pagkasunod-sunod ng pamantayan ng kurso.

Pagkatapos ng modyul, inaasahan ang bawat mag-aaral na:

1. Naipaliliwanag na ang pagkilala sa sarili ay isang paraan upang matanggap ang kanyang mga kalakasan at limitasyon at pagkakaroon ng mas maayos na pakikipagkapwa; *(Explain that knowing oneself can make a person accept his/her strengths and limitations and dealing with others better)* EsP-PD11/12KO-Ia-1.1

2. Nakagagawa ng dyornal ng pagkilala sa sarili; *(Maintain a journal)* EsP-PD11/12KO-Ib-1.3

3. Naipakikita ang koneksyon ng iniisip, nadarama, at kinikilos sa isang kongkretong pangyayari sa buhay, *(Show the connections between thoughts, feelings, and behaviors in actual life situations)* EsP-PD11/12DWP-Ic2.3



SUBUKIN

Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa isang malinis na papel

1. Ang ____________ ay natatanging hanay ng pag-uugali, damdamin, naiisip at mga motibo na nagpapakilala sa isang tao.
   A. Ugali
   B. Paniniwala
   C. Pagkatao
   D. Limitasyon

2. Ano-ano ang puwedeng makaimpluwensya sa pagkatao ng isang tao?
   A. Pagmamana at kapaligiran
   B. Kapaligiran at paniniwala
   C. Naiisip at motibo
   D. Ugali at sarili

3. Magbigay ng iba pang kahulugan ng Pagkatao o *Personality*.
   A. Kakayahang mamana ang mga nakikita
   B. Kakayang mapasunod ng iba't ibang tao
   C. Kakayahang makasunod sa iba't ibang sitwasyon na naranasan sa paglipas ng panahon
   D. Kakayahang makatulong sa ibang tao at makapagbahagi ng mga kaalamang nakuha sa iba

4. Magbigay ng pagbabagong nararanasan ng nagdadalaga.
   A. Pagtubo ng buhok sa kilikili at ari
   B. Pagtubo ng buhok sa kilikili, ari, at mukha
   C. Paglaki ng dibdib at ari
   D. Pagbabago ng boses

5. Magbigay ng pagbabagong nararanasan ng nagbibinata.
   A. Menarche
   B. Circumcision
   C. Paglaki ng ari
   D. Paglaki ng dibdib

Aralin 1 — Pagkilala sa sarili sa panahon ng kalagitnaan at huling bahagi ng Pagdadalaga/Pagbibinata

Nasubukan mo na bang tanungin ang iyong sarili ng: "Ano ang nangyayari sa akin?" Kung ganon' hindi ka nag-iisa ito ang mga katanungan na madalas maisip ng mga kabataan na dumaranas ng yugto ng pagdadalaga/pagbibinata.

Sa madaling sabi, Ito ang yugto ng buhay sa pagitan ng pagkabata at pagiging dalaga/binata. Panahon ng kung kailan nararanasan ka na ng malaking pagbabago sa pisikal, emosyunal na paraan, at maging ng iyong pakikitungo sa iba.

Sa sikolohiya, ang salitang "**Pagkatao o Personality**" ay kumakatawan sa natatanging hanay ng pag-uugali, damdamin, naiisip at mga motibo na nagpapakilala sa isang tao. (Feist & Rosenberg, 2012)

Isa pa sa katangian ng isang tao ay ang makasunod sa iba't ibang sitwasyon na naranasan sa paglipas ng panahon.

Likas na katangian ng isang tao na maimpluwensyahan ang kanilang pagkatao. Nakapagdudulot ng pagbabago sa kanilang pag-uugali at paniniwala sa buhay. **Pagmamana** at **kapaligiran** ang nakakaimpluwensya sa pag-unlad ng pagkatao ng isang tao.

Isipin mo na ang iyong sarili ay nakatingin sa salamin. Ano ang nakikita mo? Nakikita mo ba ang iyong ideal na sarili o ang actual na sarili? Ang **ideal na pagkatao** ay ang iyong hinahangad na maging kagaya mo na nakikita mo sa ibang tao. Ito rin ay katangian ng iba na pinapangarap mo. Samantala ang **actual na pagkatao**, ito ang tunay na nakikita mo. Ito ay iyong sarili na pinangangalagaan mo simula ng iyong kapanganakan.

(https://wol.jw.org/tl/wol/d/r27/lp-tg/102004490)

Pisikal na pagbabago sa panahon ng pagbibinata at pagdadalaga

Pagbibinata:

- Paglaki ng ari
- Pagtubo ng buhok sa kilikili, ari, at mukha
- Pagbabago ng boses
- Paninigas ng ari at *wet dreams*

Pagdadalaga:

- Paglaki ng dibdib
- Pagtubo ng buhok sa kilikili at ari
- *Menarche* (unang regla)

TUKLASIN

Kailangan mong pangalagaan ang iyong hinaharap

Mayroong tatlong klase ng tao dito sa mundo:

Una, ang **Moviegoer**: Tao na pinanood ang pelikula ng kanilang buhay, humahanga sa sarili nilang pagkatao at pinupuna ang pagkatao ng iba. Bukod doon, wala silang ibang ginagawa. Ang lagi nilang sinasabi, "Gusto ko ang mga bagay na ito ngunit hindi ko gusto ang mga bagay na iyon". Pakiramdam ng lahat ng moviegoer ay wala silang kontrol sa kanilang buhay maliban sa pagbibigay ng komento sa kanilang sarili. Nakaaawa at miserableng tao ang moviegoer.

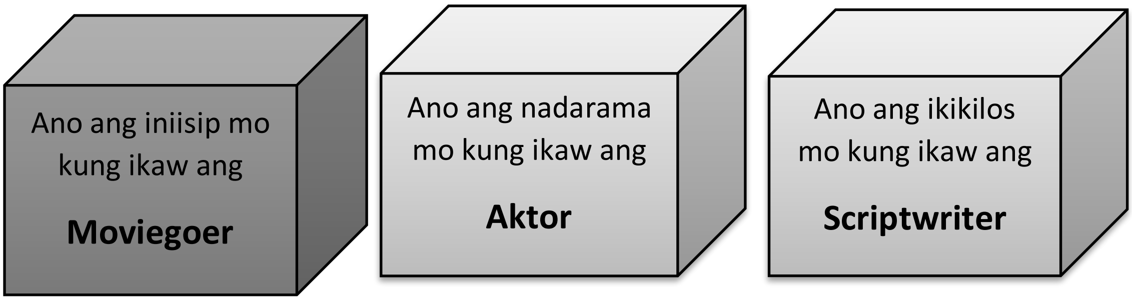
Pangalawa, ang **Aktor**. Taong hindi lamang pinanonood ang pelikula ng kanilang buhay. Lahat ng aktor kayang kontrolin ang malaking parte ng kanilang pagkatao. Kaya niyang gampanan ang tauhan na ibinigay sa kanila. Ang aktor ay masayahin at napagtanto nila na sila ang nagpapasimula ng palabas at natutuwa sila. Ngunit sa maraming oras, nais nila magtapos ang pelikula sa ibang paraan subalit napagtanto nilang wala silang kakayahan sa ganitong paraan.

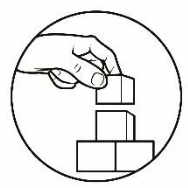
Ikatlo, ang **Scriptwriter**. Taong hindi lang nanonood at hindi lang umaarte ngunit kaya nilang lumikha ng buong pelikula mula sa kanilang isipan. Natutukoy nila kung ano ang sasabihin nila, ano ang gagawin nila at paano tatapusin ang pelikula. Napagtanto nila na meron silang napakalaking kakayahan na kontrolin ang kanilang pagkatao at kakayahan na mapaganda ang pelikula ng kanilang buhay.

Sanchez Bo. (2006) Life Dreams Success Journal

SURIIN

Panuto: Pumili ka ng isang pangyayari sa iyong buhay at isalaysay mo ito base sa mga tanong na makikita mo sa loob ng kahon .





PAGYAMANIN

Gumawa ng dyornal na nagpapakilala sa iyong sarili sundan ang panutong ibinigay.

Kaliwang bahagi, ilista mo ang mga bagay na gusto mo tungkol sa iyong sarili. Sa gitnang bahagi, ilista mo kung ano ang kailangan mong gawin upang pagbutihin ang iyong sarili. Sa kanang bahagi, ilista mo ang iyong kailangang gawin upang mas mapabuti pa ang iyong sarili. Sagutan sa isang buong papel.

Ano ang gusto ko sa aking sarili	***Ano ang kailangan kong pagbutihin sa aking sarili***	***Ano ang kailangan kong gawin upang mas mapabuti ang aking sarili***

Ilarawan sa ibaba kung ano ang iyong nararamdaman habang ibinabahagi mo sa katabi ang mga bagay tungkol sa iyong sarili.

ISAISIP

Pagbuo ng kamalayan at pagsasaliksik patungkol sa sarili

Sagutan ang mga katanungan sa isang buong papel

1. Magtala ng mga katangian o kaugalian na namana mo sa iyong mga magulang at kamag-anak.

2. Magtala ng mga katangian o kaugalian na naimpluwensyahan ng kapaligiran sa pagkatao mo.

3. Ibahagi mo sa iyong kamag-aral ang mga sinulat mong sagot. Sa ibaba ilarawan mo kung ano ang reaksyon ng iyong kamag-aral habang ibinabahagi mo ang mga bagay tungkol sa iyong sarili.

   Naobserbahan ko ang mga sumusunod:

ISAGAWA

Gumuhit sa loob ng kahon ng isang simbolo na kumakatawan sa iyong pagkatao.

TAYAHIN

Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa isang malinis na papel

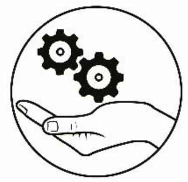
1. Ano ang kahulugan ng huwarang pagkatao?
   A. Tunay na nakikita mo.
   B. Katangian ng iba na pinapangarap mo.
   C. Nakikita mo sa iba at nakikita mo sa sarili mo.
   D. Nakikita mo sa sarili mong pagkatao at pag-uugali.

2. Ano-ano ang puwedeng makaimpluwensiya sa pagkatao ng isang tao?
   A. Pagmamana at kapaligiran
   B. Kapaligiran at paniniwala
   C. Naiisip at motibo
   D. Ugali at sarili

3. Ano ang kahulugan ng aktwal na pagkatao?
   A. Sarili na kung saan kilala mo.
   B. Hinahangad mong magaya sa iba.
   C. Katangian ng iba na ginagaya mo.
   D. Sarili na kung saan pinangangalagaan mo simula ng iyong kapanganakan

4. Magbigay ng iba pang kahulugan ng Pagkatao o *Personality*.
   A. Kakayahang mamana ang mga nakikita
   B. Kakayang mapasunod ng iba't ibang tao
   C. Kakayahang makasunod sa iba't ibang sitwasyon na naranasan sa paglipas ng panahon
   D. Kakayahang makatulong sa ibang tao at makapagbahagi ng mga kaalamang nakuha sa iba

5. Magbigay ng pagbabagong nararanasan ng nagdadalaga at nagbibinata.
   A. Pagtubo ng buhok sa kilikili at ari at paglaki ng dibdib at ari
   B. Pagbabago ng boses at pagganda ng boses
   C. Pagkakaroon ng buwang dalaw o regla
   D. Pagbabago ng maselang bahagi



KARAGDAGANG GAWAIN

Ang "Kasunduan sa Aking Sarili" ay isang kontrata sa iyong sarili na magkakaroon ka ng pangako at layunin na nais mong matupad pagkatapos ng semester.

Kasunduan sa Aking Sarili

SUSI SA PAGWAWASTO

Suriin

1. C
2. A
3. C
4. A
5. C

Tayahin

1. A
2. A
3. B
4. C
5. A

Sanggunian

Aklat:

Sanchez Bo. (2006) Life Dreams Success Journal

Santos, R. (2019) RBS personal development (1st Ed.) Rex Bookstore, Inc. Sampaloc, Manila

Santos, R. (2019) RBS personal development (2nd Ed.) Rex Bookstore, Inc. Sampaloc, Manila

Department of Education (2016) Personal development reader. Department of Education. Pasig City

Internet:

https://wol.jw.org/tl/wol/d/r27/lp-tg/102004490

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph