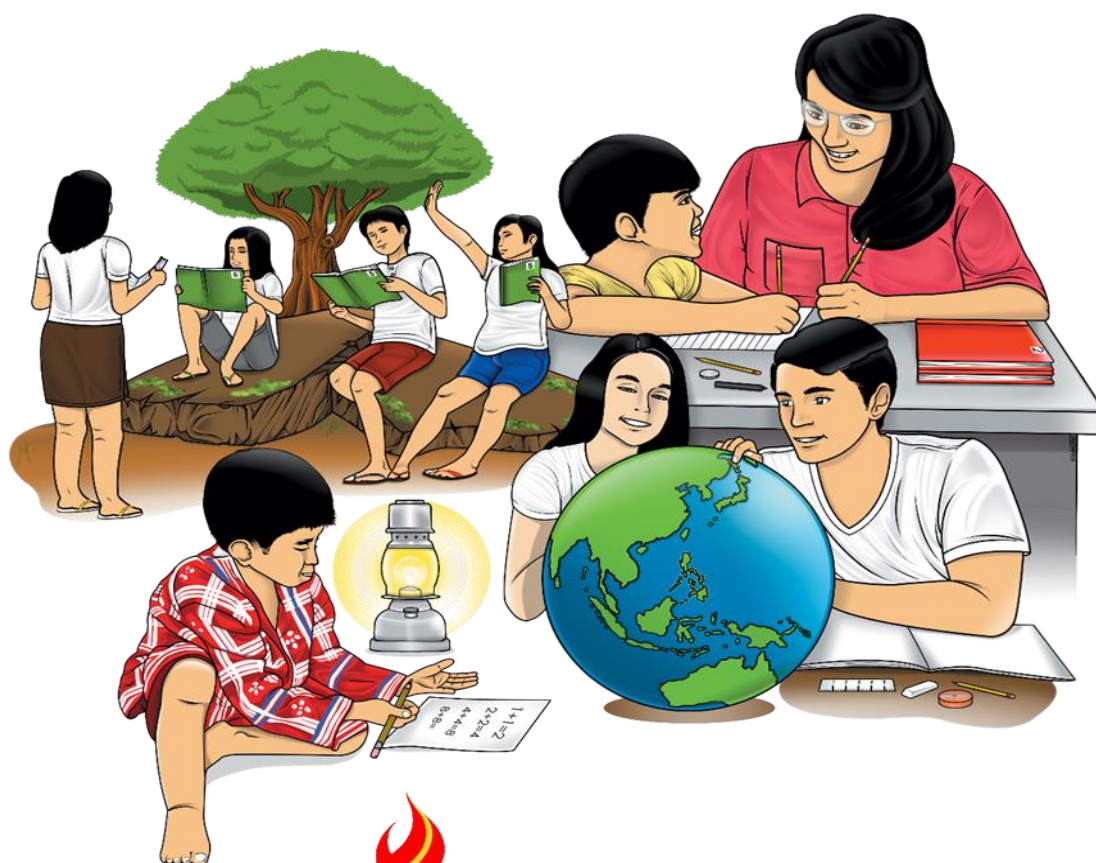


Senior High School

# Pansariling Kaunlaran

## Unang Markahan – Modyul 2: Pag-unlad sa Buong Katauhan



**Pansariling Kaunlaran – Grade 12**  
**Alternative Delivery Mode**  
**Unang Markahan – Modyul 2: Pag-unlad sa Buong Katauhan**  
**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 telebisyon, 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

| <b>Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul</b>              |  |
|---|--|
| <b>PANSARILING KAUNLARAN - SENIOR HIGH SCHOOL</b> |  |
| <b>Manunulat:</b>                                 | Josephine L. Coprada   Jonas Feliciano C. Domingo EdD   Evelyn S. Plaza  |
| <b>Editor:</b>                                    | Rhoda M. Manual EdD  |
| <b>Tagasuri:</b>                                  | Tessie M. Cruz   Eulafel C. Pascual   Nenita R. Romero<br>Rosemarie C. Cuaresma   Erlinda T. Reyes   Emma A. Sendiong EdD                      |
| <b>Tagaguhit:</b>                                 | Justine Montoya  |
| <b>Tagalapat:</b>                                 | Michael P. Rull  |
| <b>Tagapamahala:</b>                              | Malcolm S. Garma PhD<br>Genia V. Santos PhD<br>Dennis M. Mendoza<br>Micah S. Pacheco<br>Helen G. Padilla PhD<br>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](mailto:depedncr@deped.gov.ph)

Senior High School

# **Pansariling Kaunlaran**

## **Unang Markahan – Modyul 2: Pag-unlad sa Buong Katauhan**

## **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. Natatalakay ang kaugnayan ng pisyolohikal, kognitibo, sikolohikal, ispiritwal at panlipunang pag-unlad tungo sa pag-unawa ng kanyang iniisip, nadarama, at kinikilos; (*Discuss the relationship among physiological, cognitive, psychological, spiritual, and social development to understand his/her thoughts, feelings, and behaviors*) EsP-PD11/12DWP-Ib2.1
2. Natataya ang sariling iniisip, nadarama, at kinikilos; (*Evaluate his/her own thoughts, feelings, and behaviors*) EsP-PD11/12DWP-Ib2.2
3. Natataya ang sariling pag-unlad sa pamamagitan ng paghahambing sa kaparehong gulang; (*Evaluate one's development in comparison with persons of the same age group*) EsP-PD11/12DS-Id-3.2
4. Naitatala ang mga paraan upang maging mapanagutan bilang nagdadalaga/nagbibinata at maging handa sa susunod na yugto ng buhay (adult life); (*List ways to become a responsible adolescent prepared for adult life*) EsP-PD11/12DS-Id-3.3



## **SUBUKIN**

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

1. Ang mga tinalakay na pisyolohikal, kognitibo, sikolohikal, ispiritwal, at panlipunan na pag-unlad na nagaganap sa tao ay nakapaloob sa \_\_\_\_\_ na aspeto.  
A. Holistikong pag-unlad                      C. Personal na pag-unlad  
B. Holistikong pag-iisip                      D. Personal na pag-iisip
2. Ano ang tawag sa aspetong tumutukoy sa pisikal na pag-unlad ng isang tao?  
A. Espirituwal na Pag-unlad  
B. Kognitibong Pag-unlad  
C. Panlipunang Pag-unlad  
D. Pisyolohikal na Pag-unlad
3. Ito ay tumutukoy sa mental o intelektwal na na pag-unlad ng isang tao.  
A. Kognitibong Pag-unlad  
B. Panlipunang Pag-unlad  
C. Sikolohikal na Pag-unlad  
D. Pisyolohikal na Pag-unlad
4. Yugto ng mga nagdadalaga/nagbibinata na nagkakaroon ng interes na pag-aralan ang mga paksang may kinalaman sa Diyos.  
A. Kognitibong Pag-unlad  
B. Panlipunang Pag-unlad  
C. Pisyolohikal na Pag-unlad  
D. Espirituwal na Pag-unlad
5. Bahagi ng pag-unlad ng isang indibidwal na kung saan nagbabago ang emosyon, damdamin, kalooban at paraan ng pag-iisip.  
A. Kognitibong Pag-unlad  
B. Panlipunang Pag-unlad  
C. Sikolohikal na Pag-unlad  
D. Pisyolohikal na Pag-unlad

## Aralin

# 1

## Pag-unlad sa Buong Katauhan

### Ang Mga Aspeto ng Pag-unlad sa Buong Katauhan

Ang pag-unlad sa larangang pisyolohikal, kognitibo, sikolohikal, ispiritwal, at panlipunan na nararanasan ng isang tao, lalo na sa pagbibinata o pagdadalaga, ay magkakaugnay at pangkaraniwang nagaganap nang mabilis sa mga tao na nasa yugtong *adolescence*. Mahalagang maunawaan mo ito upang iyo ring maintindihan ang iyong mga iniisip, nadarama, at kinikilos bilang isang tinedyer.

Narito ang mga aspeto ng pag-unlad sa buong katauhan ng isang tao:

#### 1. Pisyolohikal na Pag-unlad

Ang pisyolohikal na pag-unlad ay karaniwang tumutukoy sa pisikal na pag-unlad ng isang tao. Ang isang tao ay likas na nakararanas ng iba't ibang pagbabago sa kaniyang katawang pisikal sa panahon ng pagbibinata o pagdadalaga.

Sa yugtong *adolescence*, nagiging mabilis ang iyong pagtangkad, ang paglaki ng iyong katawan, at ang paglago ng buhok at paglaki ng kalamnan sa ilang bahagi ng iyong katawan. Sa panahong ito ay tila pilit na inaabot ng iyong katawan ang iyong sukdulang taas at ang ganap na laki, hugis, at komposisyon ng iyong katawan. Kaugnay nito ay nagiging mas mababa ang iyong tinig, kung ikaw ay isang lalake, at tila nagkakahugis naman ang iyong katawan, kung ikaw ay isang babae. Ang mga pagbabago ay nangyayari sa mga katulad mo na magkaroon ng kakayahang pisikal para sa bayolohikal na reproduksiyon.

Hindi rin kataka-taka na mapansing nagkakaroon ka ng taghiyawat (*pimples* at *acne*) bilang *adolescent*. Dahil sa iba't ibang pagbabagong pisyolohikal, ikaw ay maaaring maging masyadong mapagmasid sa iyong sarili. Kung gayon, apektado ng pisyolohikal na pag-unlad ang sikolohikal at sosyal (panlipunang) aspeto ng isang indibidwal.

#### 2. Kognitibong Pag-unlad

Ito ay tungkol sa serebral, mental, o intelektwal na pag-unlad ng isang tao. Sa yugtong *adolescence*, ang utak ay patuloy na umuunlad sa paraang nadaragdagan ito ng kapasidad na magkabisa o magmemorya at magsagawa ng mas kumplikadong mga proseso gaya ng pag-oorganisa ng mga impormasyon at pag-aalaala sa mga ito.

Sa yugtong ito ay nagkakaroon ka ng malaking pagsulong sa mga kasanayan sa pag-iisip. Nakakayanan mo nang iproseso ang mga abstraktong kaisipan (*abstract concepts*) at mga ideyang panteorya. Nagkakaroon ka na rin ng kakayanang suriin nang lohikal at sistematiko ang mga problemang iyong nasasagupa. Nabubuo kung

ganun ang iyong tiwala sa sarili na may epekto rin sa iyong panlipunang aspeto o sa iyong pakikisalamuha sa iba.

Ang kognitibong pag-unlad ay nangyayari kasabay ng sosyal (panlipunan), emosyonal, at moral na pag-unlad. Gayunpaman, sa yugtong ito, ang pangharap na umbok ng utak (frontal lobe) ng tao na nagbibigay kakayahang kontrolin ang mga sekswal at emosyonal na impulses ay hindi pa ganap na buo. Ito ang dahilan kung kaya't mayroon kang patuloy na pakikibaka sa pagsupil sa iyong mga impulse at urge. Ito ang isa sa mga dahilan kung kaya't ang mga adolescents gaya mo ay natuturingang mapupusok. Nangangailangan, kung gayon, na ikaw bilang nagbibinata o nagdadalaga ay lalong maging maingat at mapagpigil.

### **3. Sikolohikal na Pag-unlad**

Bahagi ng tinatawag na sikolohikal na pag-unlad ang mga pagbabago sa mga emosyon, damdamin, kalooban, at paraan ng pag-iisip ng mga indibidwal. Sa panahon ng pagbibinata o pagdadalaga, nagpapasimulang magkaroon ka ng matibay na mga paniniwala, mga pagpapahalaga, at mga layunin sa buhay. Sapagkat ang mga nasa yugtong ito, gaya mo, ay dumaranas ng pagsusuri sa sarili na humahantong sa pagtatakda ng pangmatagalang tunguhin o layunin, kalayaang emosyonal at panlipunan, at sa tinatawag na kahustuhan o matyuridad.

Malaki kung gayon ang epekto ng sikolohikal na pag-unlad sa iba pang aspeto ng pagkatao. Nagdudulot ito ng pagbabago sa pagtingin at pakiramdam mo bilang *adolescent* ukol sa iyong sarili, sa ibang mga tao, at sa iyong kapaligiran.

Sa unang bahagi ng pagbibinata at pagdadalaga, nakabubuo ka ng sariling-imahe (*self-image*) kaugnay ng mga pagbabago sa iyong katawan at pag-iisip? Nagkakaroon ka ng kamalayan at pagtanggap sa mga pisyolohikal at kognitibong pag-unlad na nagaganap sa iyo. Sa kalagitnaang bahagi ng *adolescence*, nagiging mas malaya ka na lalo na sa paraan ng pag-iisip at nararamdaman mo. Sa maraming bagay ay hindi ka na nakadepende sa iyong mga magulang o tagapag-alaga. Kaya hindi kataka-taka na mayroong mga salungatan sa pagitan ng iyong mga interes at pinahahalagahan at ng inaasahan naman sa iyo ng iyong mga magulang o tagapag-alaga.

Sa yugtong ito din, nagsisimula kang magpasya para sa iyong sarili ukol halimbawa sa iyong edukasyon (sa nais kuhaning kurso, halimbawa) at sa propesyonal o bokasyonal mong mga hangarin. Sa isang banda, ikaw ay natututong maging reponsable at nag-iisip kung paano makatutulong sa komunidad. Subalit ang mga kabataan, gaya mo, ay nagiging mahilig rin sa mga pakikipagsapalaran at nagsisimulang mag-eksperimento sa iba't ibang mga bagay at mga gawi tulad ng pagsasagawa ng mga hindi pangkaraniwan at peligrosong mga gawain. Sa yugtong ito, kailangan ang paggabay sa iyo ng mga mas nakatatanda. Dapat ding maliwanag ka bilang tinedyer na dapat mong kontrolin o disiplinahin ang iyong sarili upang hindi masira ang iyong kinabukasan.



Sa huling bahagi ng pagbibinata o pagdadalaga, hindi nakagugulat na magpakita ka ng pag-aalala sa iba sa pamamagitan ng pagbibigay at pagmamalasakit sa kanila, taliwas sa mga makasarili mong kilos at kawalan ng kakayahang tiisin ang pagkaantala ng pagtanggap mo ng kasiyahan sa panahon ng iyong pagkabata. Sa pagtatapos ng huling bahagi ng adolescence, tila nagiging *psychologically matured* ka na. Tila nauunawaan mo na rin ang iyong gampanin sa iyong komunidad, nakapagtatag ka ng makatotohanang mga layunin sa buhay, at nagpapasimula ka sa pagsisikap na makamit ang mga ito. Sa madaling salita, nagkakaroon ka ng mas matibay na kahulugan sa pagkakilanlan (*sense of identity*).

#### **4. Espirituwal na Pag-unlad**

Sinasabing lalong gumaganda ang sosyal o panlipunang relasyon ng isang tao at ang pagtingin niya sa kaniyang sarili habang umuunlad ang kaniyang aspetong espirituwal. Ang espirituwal na pag-unlad ng isang *adolescent* ay may kinalaman sa kaniyang pagkilala at kaugnayan sa Diyos o anumang bagay na espirituwal. May kognitibo at sikolohiyang epekto sa isang tao na lubos niyang maunawaan halimbawa na siya ay espesyal sa mga nilalang ng Manlilikha. Ito ay nakapagdadagdag ng tiwala sa isang indibidwal.

Sa yugtong *adolescence*, sinasabi na ang mga kabataan ay nagsisimulang magkaroon ng interes sa mga bagay na espirituwal. Hindi kataka-taka na ikaw ay magsisimulang magnilay-nilay sa mga paksa tungkol sa Diyos, pag-iral, kasiyangaan o kakanyahan (*essence*), kabanalan at relihiyon. Mararamdaman mo ang pagnanais na magkaroon ng personal na relasyon sa Maylalang at ang ilan ay magiging interesado pa sa pagtahak sa mga sagradong bokasyon gaya ng pagpasok sa institusyong kleriko (pagpapari, pagmiministro, pagpapastor o pagmamadre)

Bahagi ng iyong espirituwal na pag-unlad, maitatanong mo at susubukang sagutin ang mga eksistensiyang tanong tulad ng “Sino ako?”, “Bakit ako narito?”, “Ano ang nagdala sa akin dito?”, “Ano ang nangyayari pagkatapos ng kamatayan?”, “Ano ang aking misyon?”, at “Ano ang kahulugan ng buhay?” Mula sa relihiyon at mga Banal na Kasulatan ay magpapasimulang maghanap ang ilang mga tinedyer ng mga sagot sa mga tanong na may kaugnayan sa mga konsepto ukol sa eksistensiya, buhay at kamatayan, mga pagsubok sa buhay, pagdurusa, kalungkutan, kabiguan, at paghihirap.

#### **5. Panlipunang Pag-unlad**

Sa panahon ng kalagitnaang bahagi ng pagbibinata o pagdadalaga, umiigting ang paghahangad ng mga kabataan na magkaroon ng kalayaan mula sa kani-kaniyang magulang. Kaya ikaw, bilang nasa yugtong ito, ay maaaring mas umaasa ngayon sa iyong mga kaibigan o kabarkada kaysa iyong ama at ina o tagapag-alaga. Gayunpaman, dahil ang iyong mga ka-edad ay tila nagiging mas mahalaga sa iyo kaysa iyong pamilya, matindi ang dating sa iyo ng peer pressure dahil na rin sa inaasahan na ikaw ay susunod sa pamantayan ng iyong mga kabarkada. Dapat

mong maunawaan na ang peer pressure ay isang uri ng sikolohikal na panggigipit kung kaya't hindi ka rin tunay na malaya kung ikaw ay sunud-sunuran rito.

Inaasahan na muling magkakaroon ng magandang relasyon sa pamilya ang tinedyer sa huling bahagi ng adolescence. Sa pagsapit mo sa yugtong ito, magpapasimula ka na ring makabuo ng mga makabuluhang kaugnayan sa ibang mga tao at mga kakilala. Kung ang relasyong romantiko sa unang bahagi ng pagbibinata o pagdadalaga ay maikli at panandalian lamang, ito ay pangkaraniwang nagiging mas matagal at mas matatag sa huling bahagi ng adolescence. Ang panlipunang pag-unlad ay tumutukoy, kung gayon, sa mga pagbabago sa paraan ng pakikipag-ugnayan o pakikisalamuha sa ibang mga tao sa isang partikular na yunit ng lipunan.

Ang mga tinalakay na pisyolohikal, kognitibo, sikolohikal, ispiritwal, at panlipunan na pag-unlad na nagaganap sa tao ay tumutugma sa iba't ibang aspeto ng tinatawag na holistikong pag-unlad (holistic development). Mapapansin na sila ay may kaugnayan sa isa't isa at totoong nakakaapekto sa bawat isa patungo sa kabuuang pagyabong o paglago ng pagkato ng isang nagbibinata o nagdadalaga.



## **BALIKAN**

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 hangarin na maging kagaya mo na nakikita mo na pagkato ng 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 kung saan pinangangalagaan mo simula ng iyong kapanganakan.

### **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)



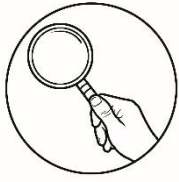
## **TUKLASIN**

### **“Salamat Pa!”, Katagang binitawan ng isang anak ng basurero na nagtapos ng kolehiyo**

Iginapang lang naman ni Tatay Cristito Quimado ang pag-aaral ng kanyang anak sa pagbabasura at 500 pesos na kita kada-araw. Alas-tres o alas kuwarte pa lang ng umaga araw-araw ay pumapasok na si Tatay Cristito sa kaniyang trabaho. Pahayag pa ng ama hindi daw madali ang manguha ng basura dahil may kasama itong peligro sa kalusugan. Gayunman, ay sinabi ni Tatay Cristito na gagawin pa rin daw niya ang lahat para sa kaniyang pamilyat at limang anak. Saad niya: "Hanggat malakas ako, pipilitin kong makapagtapos silang lahat."

Dagdag pa ng super dad: "Yung pag-aaral nila hindi ko pinababayaan kasi yung lang yung ano ko sa kanila...makatapos sila." Pero kahit kailan ay hindi naman daw siya ikinahiya ng anak na pinatapos niya sa kolehiyo na si Jenny Rose Blanco Quimado. Nakangiting paglalahad ng ama ang saya dahil hindi naman daw siya ikinahiya ng kaniyang anak. Sambit pa ng ama, pagtinatanong daw ang dalaga kung ano ang trabaho ng tatay niya madali umano itong sumasagot na basurero. "Pag tinatanong ng tao, 'Anong ginagawa ng tatay mo?' Sumasagot 'yan, 'Basurero.' Hindi siya nahihya." Proud naman si Jenny sa kanyang ama dahil hindi naman daw iligal ang trabaho nito.

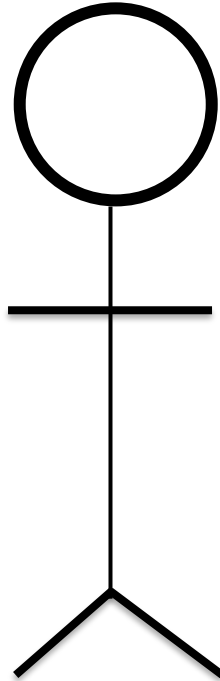
"Minsan, pumapasok akong walang baon...pero nagpapasalamat ako sa Diyos na siya ang tatay ko kasi marangal ang trabaho niya. Wala siyang ginagawang iligal" At kahit gaano din kahirap ang buhay, hindi sumuko ang anak na si Jenny Rose na makapagtapos ng pag-aaral dahil gusto din naman daw niyang suklian ang ama sa lahat ng pagsisikap niya para maitaguyod ang kanyang pag-aaral. "Gusto kong ako na ang magta-trabaho para ako na lang ang magpapa-aral sa mga kapatid ko." At nakapagtapos na nga si Jenny Rose noong nakaraang Abril at sinaksihan iyon ng ama. Gusto daw niya na maibili ang papa niya ng mga bagong bagay at madala sa isang restaurant. Pagtatapos na sabi ni Jenny Rose: "Salamat Pa!" dahil ikaw yung naging papa namin. Salamat dahil lagi kang nandiyan para sa amin at *I love you.*"



## **SURIIN**

Ano ang bagay na nagbago sa iyong sarili simula ng ikaw ay nasa elementarya hanggang sa kasalukuyan. Mayroon ka bang mga katangian o pag-uugali ang nanatili at hindi nagbago dahil sa impluwensiya ng mga kaibigan.

Mga katangian  
o pag-uugali  
na nanatili



Mga katangian  
o pag-uugali  
na nagbago

Ipaliwanag mo kung ano ang naging epekto nito sa pag-unlad ng iyong pagkatao.

---

---

---

---

---

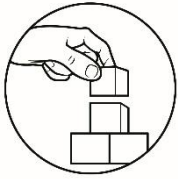
---

---

---

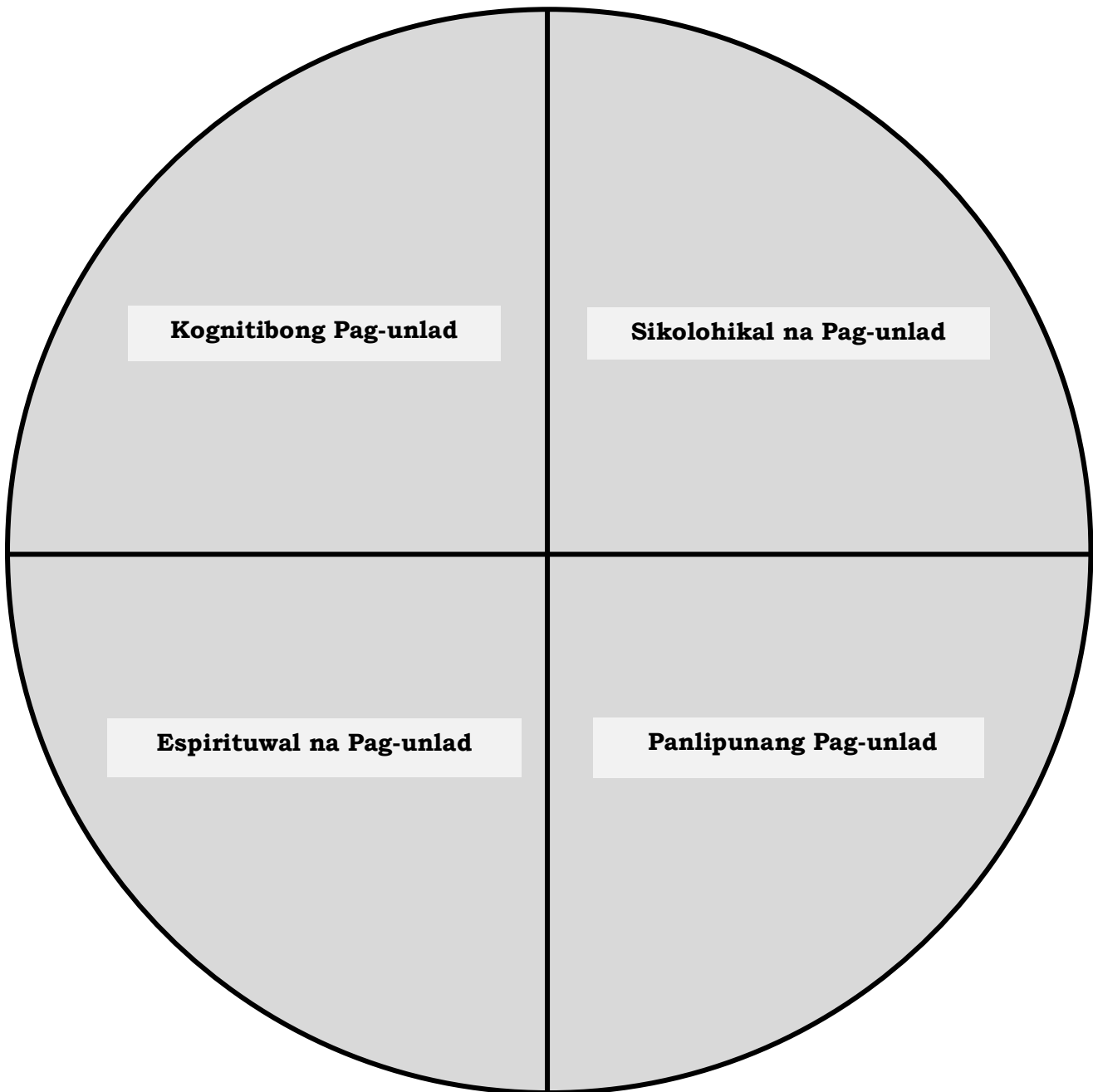
---

---

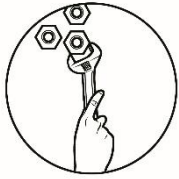


## **PAGYAMANIN**

Gumuhit ng isang malaking bilog sa isang buong papel. Hatiin ang bawat bahagi ng bilog at isulat sa loob ang iyong mga karanasan na naglalarawan ng iba't ibang aspeto ng iyong sarili.







## **ISAGAWA**

Gumawa ng **Sariling Sangkap ng Tagumpay** para sa pagkamit ng mga personal na layunin sa buhay. Tukuyin mo ang iyong layunin sa buhay at hati-hatiin mo ito para maging resipe.

**Sangkap ng Tagumpay**

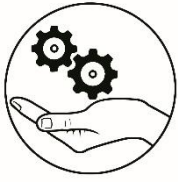


## **TAYAHIN**

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

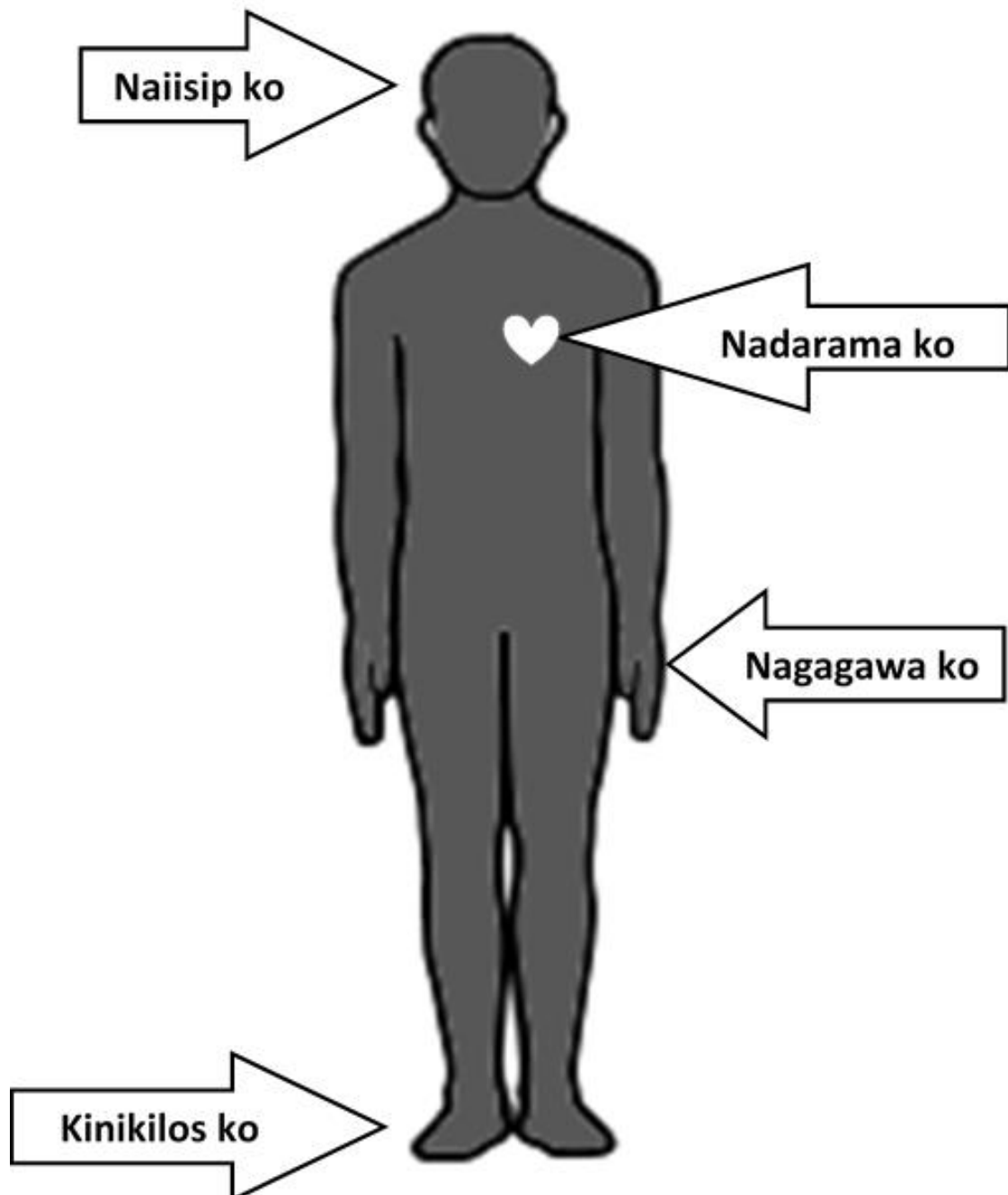
1. Ang \_\_\_\_\_ ay kinapapalooban ng mga pisyolohikal, kognitibo, sikolohikal, ispiritwal, at panlipunan na pag-unlad na nagaganap sa tao.
  - A. Holistikong pag-iisip
  - B. Personal na pag-iisip
  - C. Holistikong pag-unlad
  - D. Personal na pag-unlad
2. Sa aspetong ito umiigting ang paghahangad ng mga kabataan na magkaroon ng kalayaan mula sa kani-kaniyang magulang at demepende sa kanilang mga kabarkada.
  - A. Kognitibong Pag-unlad
  - B. Panlipunang Pag-unlad
  - C. Sikolohikal na Pag-unlad
  - D. Pisyolohikal na Pag-unlad
3. Sa yugtong ito nagkakaroon ng pagbabago sa pangangatawan ang mga nagbibinata at nagdadalaga.
  - A. Espirituwal na Pag-unlad
  - B. Kognitibong Pag-unlad
  - C. Panlipunang Pag-unlad
  - D. Pisyolohikal na Pag-unlad
4. Nagkakaroon ka na rin ng kakayanang suriin nang lohikal at sistematiko ang mga problemang iyong nasasagupa
  - A. Kognitibong Pag-unlad
  - B. Panlipunang Pag-unlad
  - C. Pisyolohikal na Pag-unlad
  - D. Espirituwal na Pag-unlad
5. Sa yugtong ito nagsisimula kang magpasya para sa iyong sarili ukol halimbawa sa iyong edukasyon.
  - A. Kognitibong Pag-unlad
  - B. Panlipunang Pag-unlad
  - C. Sikolohikal na Pag-unlad
  - D. Pisyolohikal na Pag-unlad

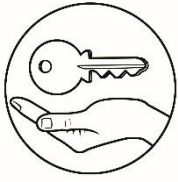




## **KARAGDAGANG GAWAIN**

Ilarawan mo ang iyong naiisip, nadarama, nagagawa at kinikilos sa pagtanggap ng mga pagbabagong nararanasan mo ngayon bilang isang binata / dalaga.





## SUSI SA PAGWAWASTO

**Surtin**

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

**Tayahin**

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

# Sanggunian

Aklat:

Ricardo Rubio Santos(2019) Personal Development,  
Rex Book Store Publishing House

Internet:

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

<https://www.google.com/search?q=Mga+Hamon+sa+Bahagi+ng+Pagdadalaga+%2F+Pagbibinata&oq=Mga+Hamon+sa+Bahagi+ng+Pagdadalaga+%2F+Pagbibinata&aqs=chrome..69i57.1431j0j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8> (c2019AlaminNatin.com)

<https://kami.com.ph/77947-salamat-pa-katagang-binitawan-ng-isang-anak-ng-basurero-na-nagtapos-ng-kolehiyo.html>

**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](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)