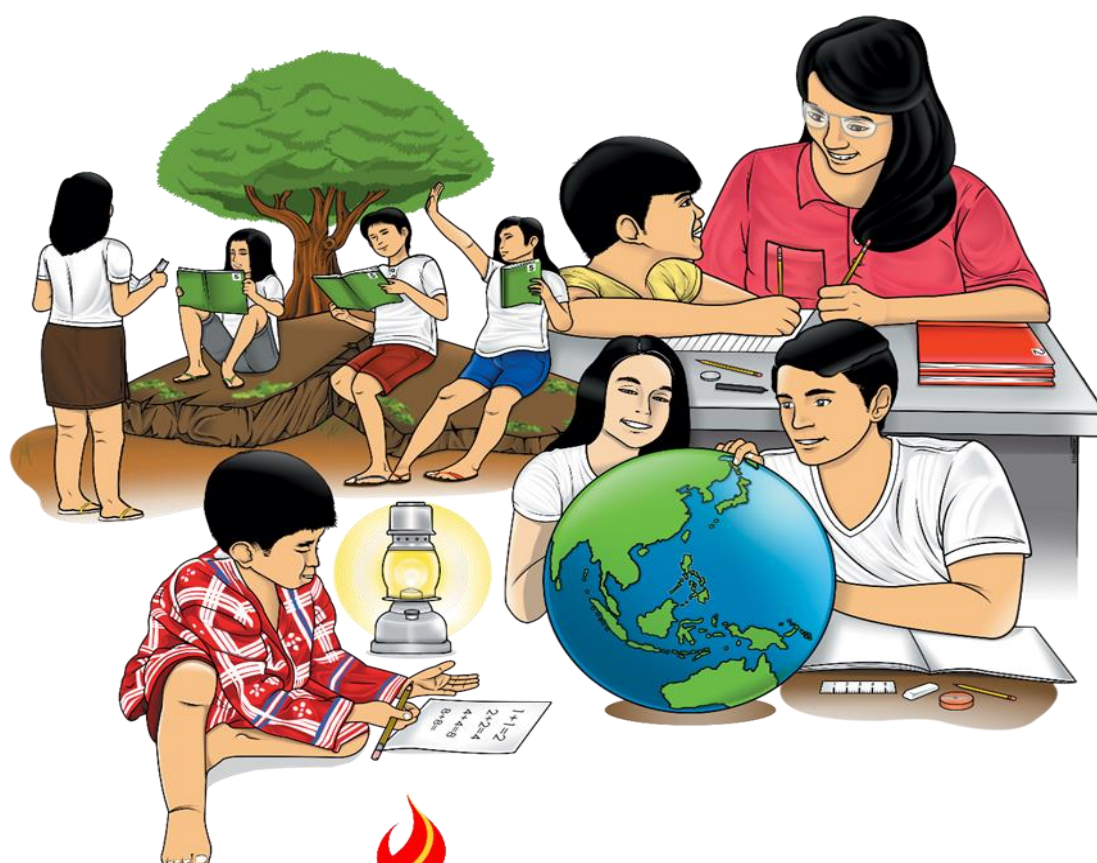


Senior High School

Pansariling Kaunlaran

Unang Markahan – Modyul 3: Mga Hamon sa Bahagi ng Pagdadalaga / Pagbibinata



Pansariling Kaunlaran – Grade 12

Alternative Delivery Mode

Unang Markahan – Modyul 3: Mga Hamon sa 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 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

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 3:
Mga Hamon sa Bahagi ng
Pagdadalaga / Pagbibinata**

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 mga hinaharap na hamon sa panahon ng pagdadalaga/pagbibinata upang mabigyang linaw at mapamahalaan ang mga pangyayari kaakibat ng pagiging tinedyer, (*Discuss that facing the challenges during adolescence may able to clarify and manage the demands of teen years*) EsP-PD11/12CA-Id-4.1
2. Naipapahayag ang mga saloobin sa mga inaasahan ng mga mahalagang tao nakapaligid sa kanya (magulang, kapatid, kaibigan, guro, pinuno ng pamayanan) (*Express his/her feelings on the expectations of the significant people around him/her (parents, siblings, friends, teachers, community leaders)*) EsP-PD11/12CA-Ie-4.2
3. Nakagagawa ng mga papuri/apirmasyon na nakatutulong upang siya ay maging kanais-naisat handa sa pagdadalaga/pagbibinata, (*Make affirmations that help one become more lovable and capable as an adolescent*) EsP-PD11/12CA-Ie-4.3
4. Natutukoy ang iba't ibang inaasahang gawain (developmental task) ayon sa antas ng pag-unlad; (*Classify various developmental tasks according to developmental stage*) EsP-PD11/12DS-Ic-3.1



SUBUKIN

Ipaliwanag ang mga sumusunod na hamon na hinaharap ng mga nagdadalaga at nagbibinata. Isulat ang tamang sagot sa isang malinis na papel

1. Kognitibong Pag-unlad

2. Moralidad at Pagpapahalaga

3. Paggawa ng Desisyon/Kalayaan

4. Relasyon sa mga Kaibigan o Kasama

5. Pagkakakilanlan o Konsepto sa sarili

Aralin

1

Mga Hamon sa Bahagi ng Pagdadalaga / Pagbibinata

Maraming hamon ang nararanasan sa bahagi ng pagdadalaga at pagbibinata. Laging isipin na maging responsable sa pagdedesisyon sa bawat hamon na mararanasan.

Ang hamon ay tulong na paghandaan sa kinabukasan. Makatutulong na maunawaan ang bawat hamon na nararanasan at maging masaya sa pagtanggap sa mga hamon. Dapat rin palakasin ang konsepto ukol sa sanhi at epekto ng mga gawain na makakaapekto sa buhay natin. Halimbawa pagpili ng tamang kaibigan, pagdedesisyon sa buhay at relasyon sa pamilya. Makakatulong na isipin na ang pagsisipi ay laging nasa huli kaya maging matalino sa paggawa ng mga bagay.



BALIKAN

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
 2. Kognitibong Pag-unlad
 3. Kognitibong Pag-unlad
 4. Sikolohikal na Pag-unlad
 5. Espirituwal na Pag-unlad
- Panlipunang Pag-unlad



TUKLASIN

Basahin ang tula sa ibaba at sagutin ang mga tanong kasunod nito.

Ang Pananalig ng Kaligayahan

Ako'y naniniwala na ang kaligayahan ay aking likas na karapatan,
at lalong higit na aking responsibilidad;

Ako'y naniniwala na ang kaligayahan ay nasa kaibuturan ng aking puso;
at isakatuparan kong tuwiran na pagbuksan ito.

Ako'y naniniwala na ang kaligayahan ay narito at nagpapakilala;
at isakatuparan kong tuluyan na magising ito.

Ako'y naniniwala na ang kaligayahan ay isang pagpili;
at isakatuparan kong matiyaga na piliin ito.

Ako'y naniniwala na ang kaligayahan ay isang ugali;
at isakatuparan kong na ito'y pagyamanin.

Ako'y naniniwala na ang kaligayahan ay malaya,
tulad ng makulay na bahaghari, at ihip ng hangin sa kapaligiran;
at isakatuparan kong masigla na ipagdiwang ito.

Ako'y naniniwala na ang kaligayahan ay kinakawayan ako,
kahit na anupamang abala ang ginagawa ng iba;
at isakatuparan kong maibahagi rin sa iba.

Ako'y naniniwala na ang kaligayahan ay isang gawaing pansarili,
hindi nakaasa sa salapi, katanyagan, mga palakpak, o mga ari-arian;
at isakatuparan kong huwaran na ipamuhay ito.

Ako'y naniniwala na ang kaligayahan ay
isang saloobin ng pagpapasalamat;
at isakatuparan ko na laging magiliw magpasalamat.

Ako'y naniniwala na ang kaligayahan ay isang pagkilos;
at isakatuparan kong lubos na magawa ito.

Ako'y naniniwala na ang kaligayahan ay nakakahawa;
at isakatuparan kong magiliw na maibahagi ito.

Ako'y naniniwala na ang kaligayahan
ang aking ginagampan ay isang tungkulin -



SURIIN

Narito ang mga pagbabago at hamon nagaganap sa panahon ng kalagitnaan at huling bahagi ng pagdadalaga/pagbibinata.

Pisikal

Dahil sa pagbabagong pisikal ang hamon na mararanasan ng mga tinedyer ay kung paano magkaroon ng anyong presentable sa iba. Makatutulong na panatilihin ang kalinisan sa katawan, ang maayos na pananamit, at ang tamang timbang.

Pagkakakilanlan o Konsepto sa sarili

Ang hamon na nararanasan sa yugtong ito, huwag hayaan na magkaroon na mababang pagpapahalaga sa sarili at mababang pananaw o paniniwala sa sarili.

Emosyonal na Pag-uugali

Ang hamon sa yugto na ito maiwasan ang mga mapaghimagsik o pagrerebelde laban sa mga polisiya ng tahanan o institusyon. Makakatulong na bantayan ang sarili at ibalanse ang nararamdaman.

Panlipunang Saloobin

Walang masama sa yugtong ito, naghahangad lamang ang mga tinedyer ng kalayaan upang magpasiya, kumilos, at magpahayag ng kanilang sarili. Ang malaking hamon lamang sa yugto na ito ay maging responsable sa bawat gagawin.

Relasyon sa mga Kaibigan o Kasama

Ang hamon sa yugtong ito maging balanse sa impluwensiyang nadudulot ng pakikisama sa mga kaibigan upang maiwasan ang mga masamang karanasan na puwedeng maidulot ng kaibigan o kasama.

Relasyong Pampamilya

Sa yugtong ito dapat mapagtanto ng kabataan na ang nais lamang ng mga magulang ang kanilang ikabubuti at ikagaganda ng kanilang kinabukasan. Makakatulong na isaisip na nangangailangan ng gabay ang mga kabataan na nasa yugto ng pagdadalaga at pagbibinata.

Romantikong Relasyon

Isang hamon sa mga nakakaranas ng yugtong ito na maunawaan ng lubusang ang pag-ibig, katapatan, pangangako (*commitment*), at kakayahang pangkabuhayan ang mga sangkap na mahalaga sa isang matagumpay na relasyon. Makatutulong na tandaan na ang maagang romantikong relasyon ay pangkaraniwan na maikli lamang

at hindi maganda ang karanasan na naibibigay kung kaya't dapat iwasang gumawa ng mga bagay na pagsisisihan sa huli.

Relasyong Sekswal

Ang malaking hamon sa yugtong ito, pagkakaroon ng malinaw na sekswal na oryentasyon na dapat isinasalaang-alang ang maraming salik gaya ng damdamin, maging ang pamilya at pananampalataya. Makatutulong na laliman pa ang pagkaunawa sa sekswalidad, maging mas mapag-isip, at matalino sa mga desisyong sekswal.

Paggawa ng Desisyon/Kalayaan

Makatutulong na magsanay gumawa ng mga desisyong pansarili subalit responsableng desisyon at alam ang kaakibat na tungkulin sa mga desisyong ginagawa.

Kognitibong Pag-unlad

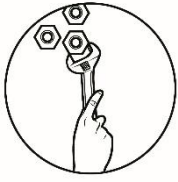
Kabilang sa hamon sa aspetong ito ang pagkakaroon ng kakayahang tumugon sa mas mabibigat na hinahanap ng paaralan (kung nag-aaral), mabisang pangangatwiran, mag-isip ng mapanimdim (*reflectively*), at magplano para sa hinaharap.

Makatutulong na magsanay ng matalinong paglutas ng mga problema, pag-uugnay ng iba't ibang mga ideya, at pag-unawa sa mga kumplikadong isyu.

Moralidad at Pagpapahalaga

Ang hamon ay ang pagkakaroon ng kakayahan ukol sa pangangatwirang moral, katapatan, at panlipunang saloobin tulad ng pagtulong, *altruismo*, *volunteerism*, at pag-aaruga sa iba.

Makatutulong na maging *idealistic*, puno ng paninindigan, at maging matapat o *conscientious*.



ISAGAWA

Sa isang buong papel gumawa ka ng isang tula na nagpapaliwanag o nagpapakita ng iyong kaligayahang nararamdaman.

A large, empty, rounded rectangular box intended for the student to write their poem.



TAYAHIN

Ipaliwanag ang mga sumusunod na hamon na hinaharap ng mga nagdadalaga at nagbibinata. Isulat ang tamang sagot sa isang malinis na papel

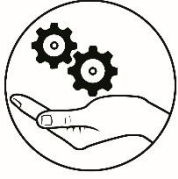
1. Kognitibong Pag-unlad

2. Moralidad at Pagpapahalaga

3. Paggawa ng Desisyon/Kalayaan

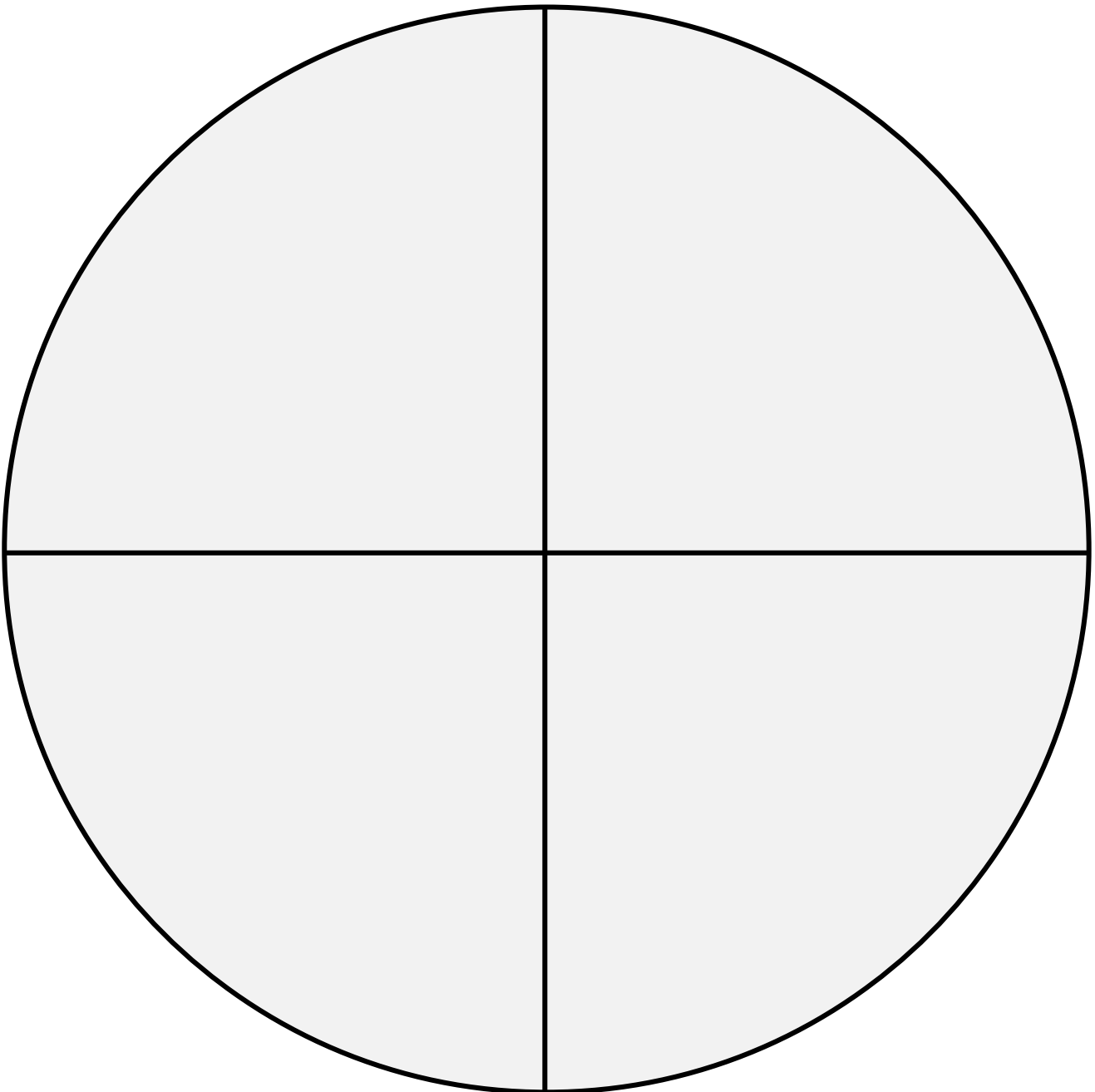
4. Relasyon sa mga Kaibigan o Kasama

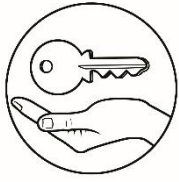
5. Pagkakakilanlan o Konsepto sa sarili



KARAGDAGANG GAWAIN

Ang bilog ay binubo ng apat na bahagi: a.) Paano ko nakikita ang aking sarili; b.) ang papel ng aking pamilya sa aking buhay; c.) ang papel na ginagampanan ng aking kaibigan sa aking buhay; d.) ang aking pananaw para sa aking kinabukasan. Gumuhit ng simbolo sa bawat bahagi ng bilog.





SUSI SA PAGWAWASTO

Surtin

Tayahin

Sanggunian

Internet:

Jesse Guevara

Lungsod ng Balanga, Bataan

<http://wagasmalaya.blogspot.com/2012/03/ang-kaligayahan-ay-nasa-puso-mo.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 * blr.lrpd@deped.gov.ph