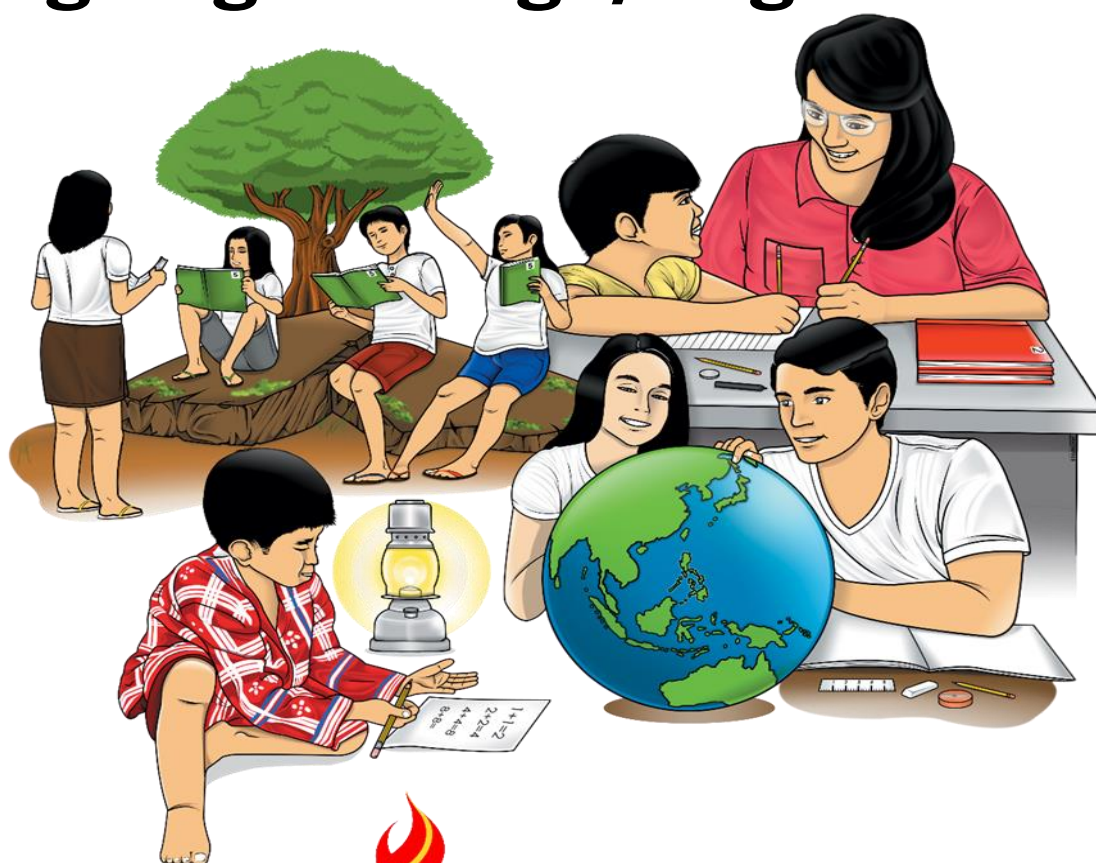


Pansariling Kaunlaran

Unang Markahan – Modyul 4: Pagtugon sa mga Alalahanin (Stress) sa Panahon ng Kalagitnaan at Huling Bahagi ng Pagdadalaga/Pagbibinata



Pansariling Kaunlaran – Grade 12

Alternative Delivery Mode

**Unang Markahan – Modyul 4: Pagtugon sa mga Alalahanin (Stress)
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 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

Pansariling Kaunlaran

**Unang Markahan – Modyul 4:
Pagtugon sa mga Alalahanin
(Stress) sa Panahon ng
Kalagitnaan at Huling 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 kalaman, 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 na ang pag-unawa sa mga alalahanin at mga pinagmulan nito sa panahon ng pagdadalaga/pagbibinata ay maaring makatutulong na matukoy ang mga paraan upang matugunan ang mga ito para sa malusog na pamumuhay. *(Discuss that understanding stress and its sources during adolescence may help in identifying ways to cope and have a healthful life)* EsP-PD11/12CS-If-5.1
2. Natutukoy ang mga pinagmumulan ng mga alalahanin at nailalarawan ang mga epekto rito sa buhay ng tao. *(Identify sources of one's stress and illustrate the effect of stress on one's system)* EsP-PD11/12CS-If-5.2
3. Naipakikita ang personal na paraan ng pagtugon sa mga alalahanin para sa malusog na pamumuhay. *(Demonstrate personal ways of coping with stress for healthful living)* EsP-PD11/12CS-Ig-5.3



SUBUKIN

Basahin nang mabuti ang mga sumusunod na pangungusap. Isulat ang salita sa patlang na binibigyang kahulugan sa bawat pangungusap.

_____ 1. Ito ang tugon ng katawan ng tao sa mga mapanghamong sitwasyong kanyang nararanasan.

_____ 2. Ito ang mga bagay na nakakapagbigay alalahanin sa isang indibidwal.

_____ 3. Ito ay ang mga bagay na ginagawa ng isang tao sa kanyang kapwa na nakakadulot ng emosyonal o sikolohikal na truma.

_____ 4. Ito ay isang uri ng alalahanin na nakapagbibigay ng motibasyon sa isang indibidwal upang maging matagumpay siya sa isang gawain.

_____ 5. Ito ang hormone na tinatawag ding “*stress hormone*”

Aralin

1

Pagtugon sa mga Alalahanin (Stress) sa Panahon ng Kalagitnaan at Huling Bahagi ng Pagdadalaga/Pagbibinata

Naranasan mo na bang mag-alala? Nag-alala ka na ba kung anong klaseng buhay ang kakaharapin mo kapag nakapagtapos kana ng *Senior High School*? Ano ang mga bagay na nagdudulot sa iyo upang mag-alala?

Sa modyul na ito, tatalakayin ang pag-alala o stress, mga epekto nito sa isang indibihal at kung papaano ito binibigyang pansin.

Ang stress ay parte ng buhay ng isang tao, at bilang isang Senior High School, kailangan na may sapat kang kaalaman para matugunan ang mga hamon sa buhay dulot ng stress.



BALIKAN

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

Narito ang mga iba't ibang pagbabago at hamon nagaganap sa panahon ng kalagitnaan at huling bahagi ng pagdadalaga/pagbibinata

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| -Pisikal | -Relasyon sa mga kaibigan o kasama |
| -Emosyonal na Pag-uugali | -Relasyong pampamilya |
| -Pagkakilanlan o Konsepto sa sarili | -Relasyong Sekswal |
| -Panlipunang Saloobin | -Paggawa ng desisyon/ kalayaan |
| -Moralidad/Pagpapahalaga | -Kognitong Pag-unlad |

Mula sa iba't ibang hamon na nagaganap sa kalagitnaan at huling bahagi ng pagdadalaga/pagbibinata. Ano-ano ang mga hamon na iyong nararanasan? Paano mo ito binigyan ng solusyon?



TUKLASIN

Alalahanin at ang mga Pinagmumulan nito

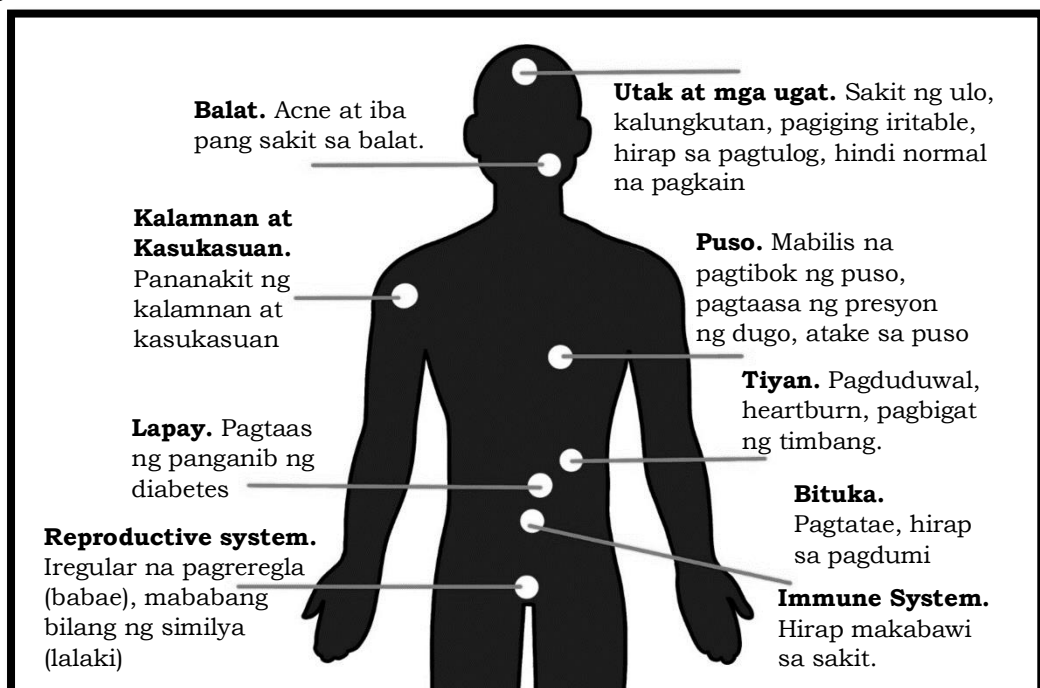
Ang isang tao ay natural na nagkakaroon ng mga alalahanin. Ang **alalahanin o stress** ay ang reaksyon ng katawan at ng isipan sa mga bagay na nakagugulo sa punto ng balanse o *equilibrium* ng isa tao.

Ang stress ay nagdudulot ng mga kemikal na reaksyon sa katawan na nagbubunsod ng pagkakaroon ng interaksyon ng mga *hormones*, parte ng katawan (*organs*) at mga glandula (*glands*) ng tao. Isa sa mga hormones na naugnay sa pagkakaroon ng stress ay ang cortisol, ito ay tinatawag ding “*stress hormone*”. Ang cortisol ay nagagawa sa adrenal glands ng bato. Ito ang nagbibigay ng lakas sa isang tao upang magampanan ang mga gawain dulot ng stress. Kung nag-aalala nang husto ang isang tao, siya ay maaaring makaranas ng labis na pagpapawis at bumibilis ang tibok ng puso. Ito ay hudyat na inihahanda ang katawan para umaksyon.

Sa unang batid, ang stress ay negatibo, ngunit ayon sa ilang mga sikolohista ang stress ay nauuri bilang **mabuting stress** (*healthy stress*) at **masamang stress** (*bad stress*).

Isang halimbawa ng mabuting stress ay tuwing ikaw ay naglalaro ng isports. Ang sitwaysong ito ay nakapagbibigay ng lakas sa isang indibidwal upang pagbutihin ang kanyang gawain upang manalo sa isports na kanyang nilalaro. May mga tao rin na naituturing na mabuting stress ang pagsasalita sa harap ng maraming tao. Sa ganitong paraan, nakakapaghanda ang isang tao sa kanyang talumpati at nagiging maganda ang resulta ng pag-aalalang ito.

Sa kabilang banda, ang masamang stress ay maaraing magdulot ng mga karamdaman sa katawan. Narito ang mga epekto ng stress sa iba't ibang bahagi ng katawan ng tao.



Ngayong alam mo na ang maaring maidulot sa iyo ng pag-aalala, alamin natin kung ano ang mga maaring dahilan ng stress.

Ang mga bagay na nagdudulot ng stress o pag-aalala ay “stressors”. Bilang nasa gitna at huling bahagi ng pagdadalaga o pagbibinata, isang kasanayan na kailangan mong mapagtagumpayan ay alamin kung saan nagmumula ang mga bagay na nagdudulot sa iyo ng stress.

Sa susunod na talahayanan, isulat ang mga bagay na nagdudulot sa iyo ng stress sa aspetong pisikal, emosyonal, sikolohikal at sosyal.

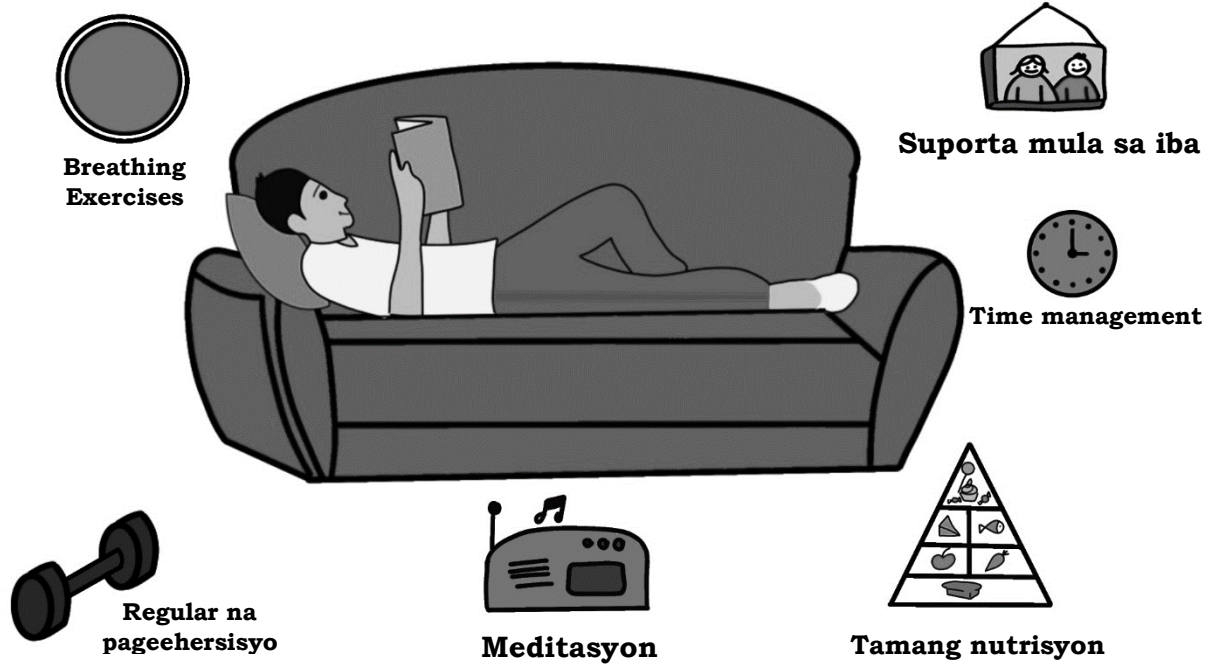
Mga Bagay na Nagdudulot sa Akin ng Pagaalala	
<u>Pisikal</u>	<u>Emosyonal</u>
<u>Sikolohikal</u>	<u>Sosyal</u>

Ngayong naisulat mo na ang mga bagay na ang nagdudulot sa iyo ng stress, masasabi mo bang mabuting stress itong mga ito o masamang stress?

Tulad ng nabanggit sa mga unang bahagi ng modyul na ito, ang stress ay natural na napagdaraan ng isang tao. Dahil dito, ang mga bagay na maaaring makatangal ng iyong stress ay natural ding maisasagawa ng isang taong nakararanas ng stress.

Narito ang mga bagay na maari mong gawin upang maibsan ang stress o pag-aalalang iyong nararanasan.

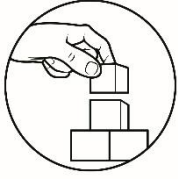
STRESS REDUCTION METHOD





SURIIN

1. Ang alalahanin o stress ay ang reaksiyon ng katawan at ng isipan sa mga bagay na nakagugulo sa sa punto ng balanse o equilibrium ng isa tao.
2. Ang cortisol ay tinatawag ding "stress hormone.
3. Nauuri ang pag-aalala bilang mabuting stress (*healthy stress*) at masamang stress (*bad stress*).
4. Ang mga bagay na nagdudulot ng stress o pag-aalala ay "*stressors*".
5. Ang epekto ng pag-alala o ang pag-aalala mismo ay maiibsan sa mga natural na paraan tulad ng pakikinig sa musika, pag-eehersisyo at pamamasyal.



PAGYAMANIN

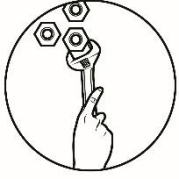
Ano ang mga bagay na nakakadulot sa iyo upang mag-alala? Paano mo ito sinusolusyunan? Isulat ang mga sagot sa talahayanan.

<i>Mga bagay na nagdudulot sa iyo ng pag-alala</i>	<i>Mga gawain upang maibsan ang epekto ng pag-alala sa iyo</i>
Pisikal 1. 2. 3.	1. 2. 3.
Emosyunal 1. 2. 3.	1. 2. 3.
Sikolohikal 1. 2. 3.	1. 2. 3.
Sosyal 1. 2. 3.	1. 2. 3.



ISAISIP

1. Ang alalahanin o stress ay ang reaksiyon ng katawan at ng isipan sa mga bagay na nakagugulo sa sa punto ng balanse o equilibrium ng isa tao.
2. Ang cortisol ay tinatawag ding “*stress hormone*”.
3. Nauuri ang pag-aalala bilang mabuting stress (*healthy stress*) at masamang stress (*bad stress*).
4. Ang mga bagay na nagdudulot ng stress o pag-aalala ay “stressors”.
5. Ang epekto ng pag-alala o ang pag-aalala mismo ay maiibsan sa mga natural na paraan tulad ng pakikinig sa musika, pag-eehersisyo at pamamasyal.



ISAGAWA

Magsulat ng isang tula na may dalawang saknong na binubuo ng tatlong taludtod na tungkol sa pag-aalalang naranasan mo at kung paano mo ito na pagtagumpayan.

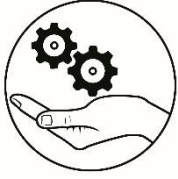
Pamagat ng Tula



TAYAHIN

Magbigay ng limang susing salita na napulot mula sa modyul na ito. Bigyan ng sariling kahulugan ang mga ito.

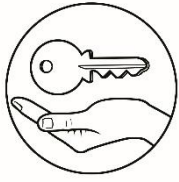
1. _____ - _____
2. _____ - _____
3. _____ - _____
4. _____ - _____
5. _____ - _____



KARAGDAGANG GAWAIN

Gumuhit ng isang larawan na nagpapakita ng isang senaryo na ikaw ay nagkaroon ng alalahanin at ito ay iyong napagtagumpayan.

A large, empty rounded rectangular box with a black border, intended for the student to draw a scene related to the activity.



SUSI SA PAGWAWASTO

<p>Subukin</p> <p>1. 2. 3. 4. 5.</p>	<p>Pagymamanin</p>	<p>Tayahin</p> <p>1. 2. 3. 4. 5.</p>
---	---------------------------	---

Sanggunian

Aklat:

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://stress.lovetoknow.com/stress-management-pdf>

<https://www.consultdranderson.com/stress-body-effects/>

<https://www.healthline.com/health/whats-your-stress-type#types-of-stress>

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