

Senior High School

# Pansariling Kaunlaran

## Unang Markahan – Modyul 5: Ang mga Kakayahan ng Isip



**Pansariling Kaunlaran – Grade 12**  
**Alternative Delivery Mode**  
**Unang Markahan – Modyul 5: Ang mga Kakayahan ng Isipan**  
**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 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 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](mailto:depedncr@deped.gov.ph)

Senior High School

# **Pansariling Kaunlaran**

## **Unang Markahan – Modyul 5: Ang mga Kakayahan ng Isip**

## **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 kaliwa at kanang bahagi ng utak ay nakatutulong sa pag-unlad ng pagkatuto. (*Discuss that understanding the left and right brain may help in improving one's learning*) EsP-PD11/12PM-Ig-6.1
2. Nasusuri ang mind-mapping techniques na nararapat sa dalawang uri ng pagkatuto ng tao. (*Explore two types of mind-mapping techniques, each suited to right brain- or left brain-dominant thinking styles*) EsP-PD11/12PM-Ig-h6.2
3. Nakagagawa ng plano upang mapaunlad ang pagkatuto, gamit ang mga gawain sa mind mapping. (*Make a plan to improve learning using left and right brain through mind- mapping activities*) EsP-PD11/12PM-Ih-6.3



## **SUBUKIN**

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

1. Ito ang kumukontrol sa mga intelektual na gawain ng isang indibidwal.
  - A. Mata
  - B. Utak
  - C. Katawan
  - D. Kamay at Paa
2. Ano ang gawain na ginagampanan ng kaliwang bahagi ng ating utak?
  - A. Musika at sining ang kanilang hilig
  - B. Mahilig sila sa mga lohikal na talakayan
  - C. Mahusay sila mag-imahinasyon ng mga kuwento
  - D. Malikhain sila sa paggawa ng mga biswal na gawain
3. Ano ang gawain na ginagampanan ng kanang bahagi ng ating utak?
  - A. Organisado ang mga gawain
  - B. Matematika ang kanilang gusto
  - C. Mahusay sa pangangatwiran at mga salita
  - D. Mabilis maimpluwensiyahan ang Emosyon
4. Ayon sa \_\_\_\_\_ ang pananatili ng pagiging aktibo ng utak ay nakatutulong sa paglikha ng mga bagong selula ng utak.
  - A. Alzheimer's Association
  - B. Grupo ng mga Medisina
  - C. Mind Associatin and Corporation
  - D. Samahan ng mga Doktor sa Bansa
5. Ang \_\_\_\_\_ nagresulta ng mahusay na paggamit at ugnayan ng dalawang bahagi.
  - A. The Brain System
  - B. Whole Brain Thinking
  - C. Kapangyarihan ng Utak
  - D. Utak at ang kanyang mga gawain

## **Aralin**

# **1**

## **Ang mga Kakayahan ng Isip**

Malaki ang gampanin ng ating utak sa araw-araw nating gawain. Tungkulin ng utak na kontrolin ang parte ng ating katawan. Nakagagawa ng mga espesyal ang ating utak kumpara sa ibang mga bahagi Hindi mapaghihiwalay ang utak at pag-iisip na malaki ang ginagampanan sa isang indibidwal.

Ang utak ay nag-iimbak ng iba't ibang bahagi ng alaala sa iba't ibang dako, na nagiging ating karanasan kaya nagiging makulay at maganda ang kuwento ng ating buhay.

Ang alaala ay nagdudulot rin ng bawat ideya na iniuugnay sa bahagi ng utak na eksperto sa pag-unawa nito.



## BALIKAN

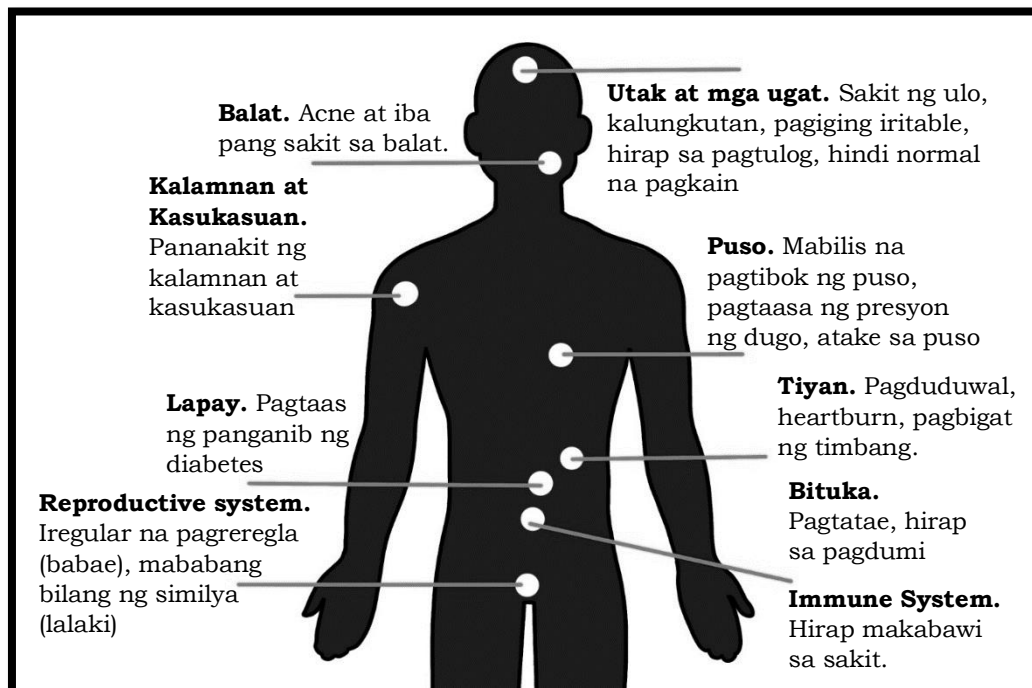
### Alalahanin at ang mga Pinagmumulan nito

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 nakakagugulo sa punto ng balanse o *equilibrium* ng isa tao.

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.

Narito ang epekto ng stress sa iba't ibang bahagi ng katawan ng tao.







## **TUKLASIN**

### **Lakas laban sa Talino**

ni:Cindy Aliligay

Lakas at talino ang labanan. Mas nakahihigit nga kaya tayong mga kabataan? Ang mga may malalakas na pangangatawan at matatalas na isipan. O ang mga beterano sa buhay? Sila na marami nang karanasan at napagdaanan.

Tayong mga kabataan raw ang pag-asa ng ating bayan. Tayo raw ang mga susunod na lider at mamumuno ng ating pamahalaan. May magandang kinabukasan ang sa ati'y nag-aabang kung pagbubutihan at magpupursigi lang tayo sa ating napiling karera. Ganun pa man ay may kahinaan ding taglay--mga tuksong sa paligid ay hindi maiwasan. Pero kung iwawaksi natin ito at ang pipiliin ay ang tamang daan, siguradong kinabukasan nati'y malinaw pa rin.

Ang mga beterano naman ay magagalng at marami nang nalalaman. Ang mga karanasan nila sa buhay ang humubog at nagpatibay sa kanila. Papunta pa lamang tayo ay pabalik na sila. Naranasan na daw nila halos lahat. Subalit may kahinaan din naman sila--rumurupok na katawan at katandaan.



## **SURIIN**

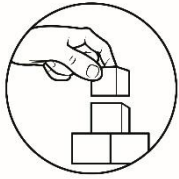
### **Kapangyarihan ng Utak**

Ang pag-unawa sa mga kalakasan at kahinaan ng utak ng isang tao batay sa nangingibabaw na paggamit ng bahagi ng utak. Ito ay maaaring humantong upang makabuo tayo ng mga epektibong paraan upang lalong matuto at umunlad. Halimbawa, ang isang ang kanang bahagi ng utak ng tao na may kahirapan sa pagsunod sa mga berbal na direksyon sa klase ay makakagawa ng karagdagang pagsisikap sa pag-aaral. Maaari siyang mag-isip ng mga paraan tulad ng pagtatala ng mga lektura at tagubilin ng mga guro o gumawa ng mga *visual rebyu*.

Sinasabi ng mga mananaliksik na nakakaayang gamitin ang “**whole-brain thinking**.” Ito ay kapaki-pakinabang dahil ito ay nagtataguyod ng paggamit ng dalawang bahagi ng utak bilang isang buo, hindi bilang hiwalay na mga paggamit. Bagaman maaaring pinoproseso ang iba’t ibang mga mental na gawain at proseso sa iba’t ibang mga lokasyon sa utak, ang tinatawag na “*whole brain thinking*” ay maaaring ipagkasundo ang kaliwa (lohikal na bahagi) sa kanan (ang malikhaing bahagi) na pag-iisip ng utak upang magresulta ng mahusay na paggamit at ugnayan ng dalawang bahagi.

<b>Kaliwang Bahagi ng Utak</b>	<b>Kanang Bahagi ng Utak</b>
Pangangatwiran/lohikal	Malikhain
Matematika	Imahinasyon
Wika, Salita	Biswal
Analitikal na pag-iisip	Sining/Musika
Holistikong pag-iisip	Emosyonal na kaalaman

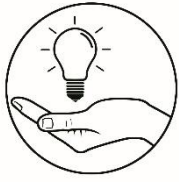
Ayon sa **Alzheimer’s Association** ang pananatiling pagiging aktibo ng utak ay nakatutulong sa paglikha ng mga bagong selula ng utak.



## **PAGYAMANIN**

Sagutin ang mga sumusunod na talahayanan, isulat ang mga bagay na nagdudulot sa iyo ng kahinaan sa aspetong pisikal, emosyonal, sikolohikal at sosyal. Isulat ang iyong sagot sa isang buong papel.

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



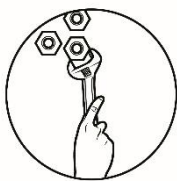
## **ISAISIP**

Magbigay ng limang susing salita na tumatak sayo sa aralin na ito at bigyan mo ito ng sarili mong kahulugan. Pagkatapos, gamitin mo ito sa sarili mong pangungusap. Sagutan ito sa isang buong papel.

<b>Mga Susing Salita</b>	<b>Kahulugan</b>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

### **Pangungusap:**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# ISAGAWA

Lumikha ng isang “Kasunduan sa aking Sarili” sa isang buong papel at ipasa sa iyong guro. Ang “Kasunduan sa aking Sarili” ay isang kontrata na kung saan magkakaroon ka ng isang pangako na pangangalagaan mo ang iyong sarili laban sa mga karamdaman na nararanasan ng mga nagbibinata/nagdadalaga.

**Kasunduan sa Aking Sarili**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

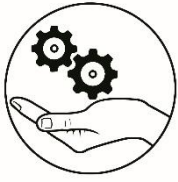
---



## **TAYAHIN**

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

1. Ito ang kumukontrol sa mga intelektual na gawain ng isang indibidwal.
  - A. Mata
  - B. Utak
  - C. Katawan
  - D. Kamay at Paa
2. Ano ang gawain na ginagampanan ng kaliwang bahagi ng ating utak?
  - A. Musika at sining ang kanilang hilig
  - B. Mahilig sila sa mga lohikal na talakayan
  - C. Mahusay sila mag-imahinasyon ng mga kuwento
  - D. Malikhain sila sa paggawa ng mga biswal na Gawain
3. Ano ang gawain na ginagampanan ng kanang bahagi ng ating utak?
  - A. Organisado ang mga gawain
  - B. Matematika ang kanilang gusto
  - C. Mahusay sa pangangatwiran at mga salita
  - D. Mabilis maimpluwensiyahan ang Emosyon
4. Ayon sa \_\_\_\_\_ ang pananatili ng pagiging aktibo ng utak ay nakatutulong sa paglikha ng mga bagong selula ng utak.
  - A. Alzheimer's Association
  - B. Grupo ng mga Medisina
  - C. Mind Associatin and Corporation
  - D. Samahan ng mga Doktor sa Bansa
5. Ang \_\_\_\_\_ nagresulta ng mahusay na paggamit at ugnayan ng dalawang bahagi.
  - A. The Brain System
  - B. Whole Brain Thinking
  - C. Kapangyarihan ng Utak
  - D. Utak at ang kanyang mga gawain



## **KARAGDAGANG GAWAIN**

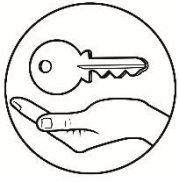
Sagutin ang mga tanong sa mind mapping na may kaugnayan sa iyong kalusugang pangkaisipan. Sagutan ito sa isang buong papel.

Ano ang mga gawain na ginagawa mo

Ano ang pagkain na kinakain mo

Ano ang mga ehersisyo na ginagawa mo

Paano mo pinaunlad ang iyong sikolohikal na pag-iisip



## SUSI SA PAGWAWASTO

**Surtin**

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

**Tayahin**

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



# **Sanggunian**

Aklat:

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

Internet:

Cindy Aliligay, [abananguri.blogspot.com/2011/10/lakas-laban-sa-talino-nicindy.html](http://abananguri.blogspot.com/2011/10/lakas-laban-sa-talino-nicindy.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)