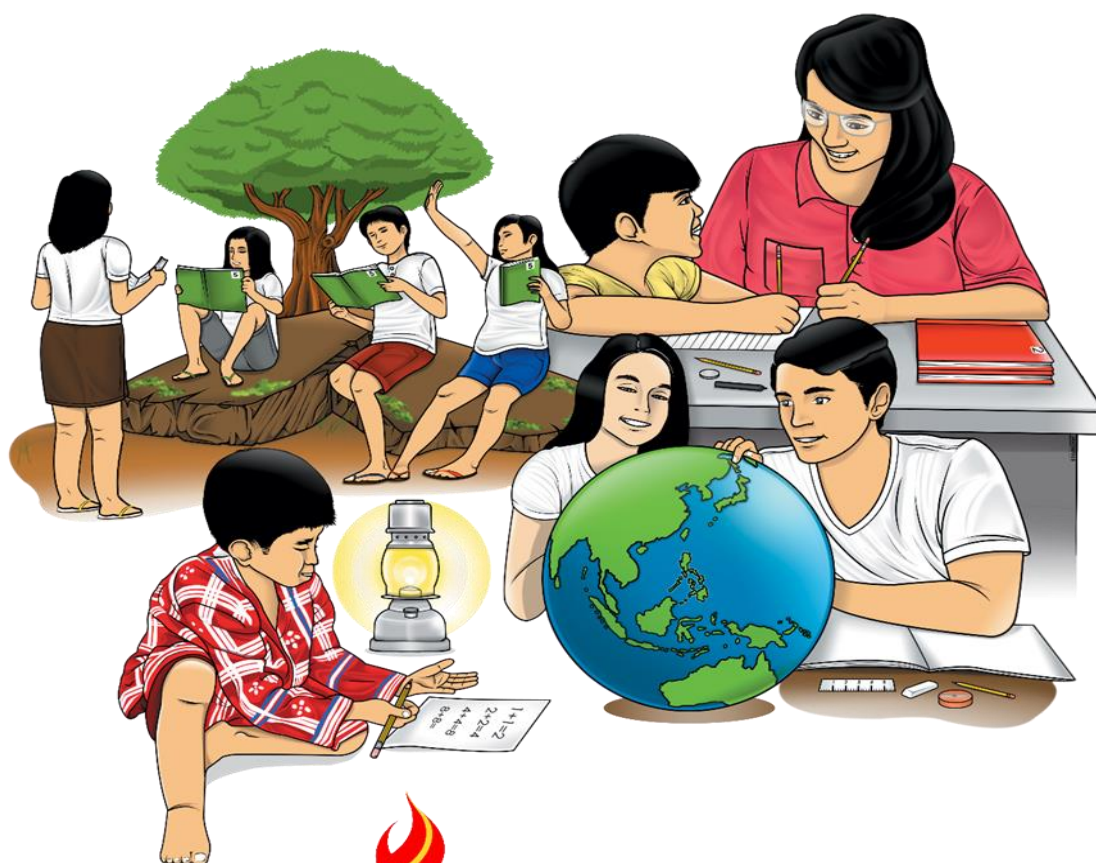


Senior High School

Pansariling Kaunlaran

Ikalawang Markahan – Modyul 11: Pananaw sa Sarili at Personal na Pag-unlad



Pansariling Kaunlaran – Grade 12

Alternative Delivery Mode

**Ikalawang Markahan – Modyul 11: Pananaw sa Sarili at Personal na Pag-unlad
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

**Ikalawang Markahan – Modyul 11:
Pananaw sa Sarili
at Personal na Pag-unlad**

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

Dinesenyo at nilikha ang modyul na ito upang maging dalubhasa ang mga mag-aaral sa kursong Pansariling Kaunlaran. Saklaw rin ng modyul na ito na makalikha ng buo at ganap na mag-aaral na kalaunan ay magiging 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 nakaayon sa pagkasunod-sunod ng pamantayan ng kurso.

Pagkatapos ng modyul, inaasahan ang bawat mag-aaral:

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.
2. Nabibigyang-kahulugan ang mga konsepto ng kalusugang pangkaisipan at sikolohikal na kaayusang pangkatauhan sa araw –araw na obserbasyon tungkol sa mga suliraning pangkaisipan sa panahon ng kalagitnaan at huling bahagi ng pagdadalaga at pagbibinata.
3. Nakagagawa ng plano upang manatili ang kalusugang pangkaisipan sa panahon ng kalagitnaan at huling bahagi ng pagdadalaga/pagbibinata.



SUBUKIN

Sagutan ang mga sumusunod na katanungan. Isulat sa isang malinis na papel ang iyong sagot.

1. Ano ang pagpapakahulugan mo sa salitang “Personal na Pag-unlad”?

2. Ano ang nakakaimpluwensya sa iyo sa pagtahak ng iyong karera?

3. Bakit nagkakamali ang mga kabataan sa pagpili ng karerang tatahakin?

4. Paano ka natutulungan ng iyong pamilya sa pagpili ng karerang tatahakin?

5. Paano mo pinagplanuhan ang pagpili sa karera mong tatahakin?

Aralin

1

Pananaw sa Sarili at Personal na Pag-unlad

Ang bawat indibidwal ay may sariling pananaw. Maaaring ang pananaw ng isa ay may hawig o pagkakatulad sa iba. Ang tao ay nabubuhay ng may layunin, may dahilan at may patutunguhan. Bahagi ito ng natatanging disenyo sa tao na wala sa iba pang mga nilikha. Kaya maitatanong mo sa sarili, ano ang kabuluhan ng personal na pahayag ng misyon sa buhay sa iyong pag-unlad bilang tao?

Dapat ay mahalaga sa iyo ito. Kapag napag-iisipan ito, ibig sabihin ay gusto mong maging makabuluhan ang iyong buhay. Ang salitang misyon ay nangangahulugan ng tungkulin. Ang tungkulin ng isa ay kailangang malinang upang malaman niya kung ano ang nais niyang maging reputasyon. Pakikilusin siya nito na gumawa ng hakbang. Hindi masasayang ang kaniyang panahon, lakas at ari-arian kung nagiging gabay niya ang kaniyang misyon. Kaya naman kapag ipinahayag mo ito, nagpapakita ito ng commitment sa pagtupad. Isa itong bahagi ng disiplina sa sarili.

Marami ding pagbabago maaaring asahan. At kasabay nito, umaayon din sa praktikal na paraan ang misyon natin sa buhay. Pero hindi nito inaalis ang mga dinagbabagong pamantayan sa moralidad o espirtwalidad. Pero dahil sa di-kasakdalan, baka manipulahin ang isa ang kaniyang misyon upang umalwan. Kaya ang paghahayag nito, ang tutulong sa isa na masuri ang pagbabago. Labis na kagalakan ang mararamdaman ng isang taong nagtagumpay sa kanyang tungkulin sa kabila ng mga hamon sa buhay.

Ayon sa oraluxdental.com.au, may mga aspetong nakakaapekto sa pagtahak ng isang tao sa kanyang pangarap na kurso o karera. Ang mga aspetong ito ay nakakatulong upang maging “holistic” ang isang tao o ang kabutihang pangkalahatan ng isang tao. Ang mga aspetong ito ay ang mga sumusunod: **pisikal, ispiritwal, sikolohikal, sosyal at mental.**

Ang **pisikal** na aspeto ay tumutukoy sa ating katawan. Kabilang dito ang pagkakaroon ng sapat na tulog at pahinga, ang pagkakaroon ng maayos na presyon at daloy ng dugo at pagkakaroon ng “*healthy lifestyle*” at pag-iwas sa mga bisyo. Ang **ispiritwal** na aspeto ay tumutukoy sa pananampalataya ng isang tao. Ang aspetong **emosyonal** ay tumutukoy sa kung paano natin pinamapahalaan ang ating mga alalahanin o “*stress*”. Ang **sosyal** na aspeto ay kumakatawan sa kung paano tayo makisalamuha sa ibang tao at sa ating kumonidad. Panghuli, ang **mental** na aspeto ay tumutukoy sa kung paano natin pinapanatiling matalas ang ating kaisipan. Ayon pa rin sa oraluxdental.com.au, maaaring makaapekto rin ang pisikal at emosyonal na aspeto sa ating mental na aspeto.



BALIKAN

Mula sa tinalakay natin nakaraang aralin, ano-ano ang mga salitang tumanim sa iyong isipan. Isulat sa loob ng kahon at gawin ito sa isang malinis na papel.

Mga salitang tumanim sa aking isipan	Kahulugan ng mga ito



TUKLASIN

Basahin at unawain ang tula upang masagot ang mga katanungan.

Patutunguhan ni: Judy Ann Omar

Nag-iisa, nag-iisip kung ano ang maaring gawin,
 Mga bagay, pangarap na kay hirap abutin,
 Marami pang problema ang kailangang kayanin,
 Mga pagsubok ay dapat nating harapin.

Dalawang daan, ang kailangang pagpipilian,
 Ang tuwid na daan at makipot na daan,
 Tuwid na mayroong bangin sa dulu-dulohan,
 Makiipot ma'y sa tamang landas naman.

Ngunit, ako'y nalilito kung saan ako patungo,
 Sa tuwid na daan ba o sa makipot na ito,
 Hindi ko na alam kung ano ang gagawin ko!
 Bahala na sa sarili kung saan gustuhin ko.
 Aking mga paa'y napapagod na't nanginginig pa,
 Buong katawan ko ri'y babagsak na,
 Ngunit ayaw pang sumuko ng aking mga mata,
 Na kahit madilim ma'y lakad parin at pilit kinakaya.

Nagpapasalamat ako sa pinagtunguhan ko,
 Bagaman alam ko na, kung ano ang haharapin ko,
 Lakas ng loob para sa kinabukasan ko,
 Patutunguhan ko'y malayang pook na sinilangan ko.



SURIIN

Sagutan sa isang malinis na papel ang mga katanungan na makikita sa ibaba.

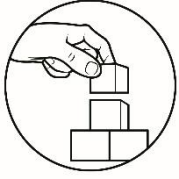
1. Ayon sa tula, ano ang mga daan na tatahakin upang marating ang patutunguhan?

2. “Patutunguhan”, ano ang pagkakaunawa mo sa pamagat?

3. Ano ang mensahe ng ika-tatlong saknong sa mga mambabasa?

3. Ano ang mensahe ng ika-limang saknong sa mga mambabasa?

4. Gumawa ng islogan patungkol sa mensahe ng tula.



PAGYAMANIN

Sa isang buong papel gumawa ka ng sanaysay patungkol sa iyong patutunguhan makalipas ang sampung taon.

Aking Patutunguhan

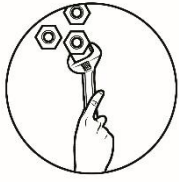




ISAISIP

Sagutin ang mga sumusunod na talahanayan, Isulat ang iyong sagot sa isang buong papel.

<i>Limang aspeto ng Holistikong Pag-unlad ng Tao</i>	<i>Ang limang aspeto ng Holistikong Pag-unlad ay posibleng nakakaapekto o nakakaimpluwensya sa pagpili ng tatahaking kurso o pangarap sa buhay</i>
<i>Pisikal</i>	
<i>Ispiritwal</i>	
<i>Emosyonal</i>	
<i>Sosyal</i>	
<i>Mental</i>	



ISAGAWA

Sa pagkamit ng layunin mo sa buhay, ano-ano ang mga humahadlang sa iyo. Magbigay ka ng limang posibleng mga hadlang na nararanasan mo sa pagkamit ng iyong layunin.

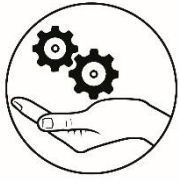
<i>Mga Hadlang</i>	<i>Paano ito nakakahadlang sa iyo.</i>



TAYAHIN

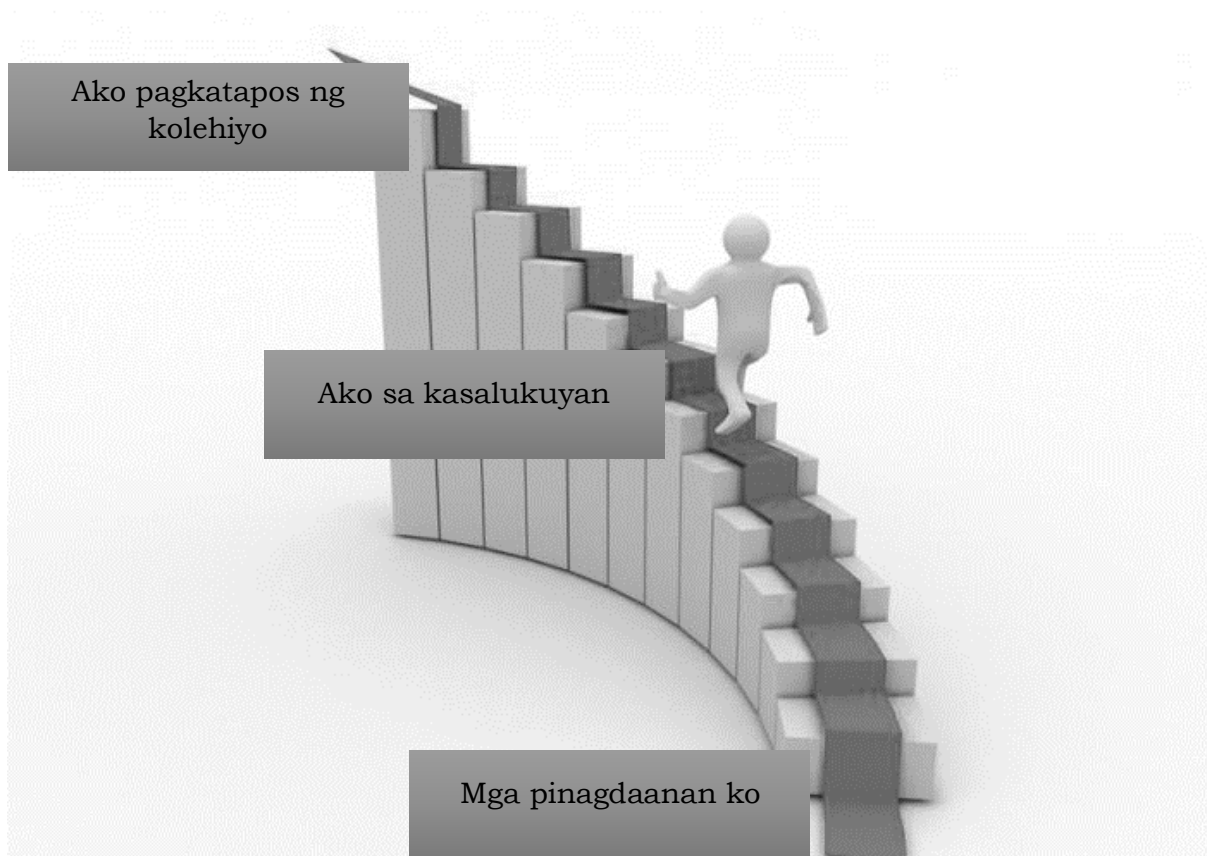
Sa isang buong papel, lumikha ka ng iyong “Plano sa Iyong Karera/ *Career Plan*”.

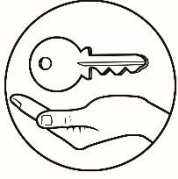
<i>Mga Plano</i>	<i>Paano ko ito maisasakatuparan</i>



KARAGDAGANG GAWAIN

Sa isang buong papel. Ilagay mo ang iyong sarili sa isang tiyak na oras/*frame* para makamit mo ang iyong layunin, sundan ang mga katanungan na makikita sa ibaba.





SUSI SA PAGWAWASTO

Surtin
-
Ang mga sagot ay
maaring bumase sa
pagkakahad ng
Gawain sa klase

Tayahin
-
Ang mga sagot ay
maaring bumase sa
pagkakahad ng
Gawain sa klase

Sanggunian

Aklat:

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

Internet:

<https://brainly.ph/question/210008>

<https://pinoycollection.com/tula-tungkol-sa-sarili/#Patutunguhan>

<https://tl.birmiss.com/personal-na-pag-unlad-ito-ay-self-unlad>

<https://oraluxdental.com.au/the-5-aspects-of-holistic-health-and-why-they-are-so-important/>

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