

**K to 12 BASIC EDUCATION CURRICULUM  
SENIOR HIGH SCHOOL – CORE SUBJECT**

**Baitang :** 11/12

**Pangunahing Pamagat ng Asignatura:** Pansariling Kaunlaran (Personal Development)

**Semester:**

**Bilang ng Oras sa Semester:** 80 oras/sem

**Pangunahing Deskripsyon ng Asignatura**

Ang kursong ito ay makatutulong sa mga mag-aaral ng *senior high school* sa pagkakaroon ng kamalayan sa antas ng pag-unlad (developmental stage) na kinabibilangan upang lubos na maunawaan ang sarili at ang mga mahahalagang indibidwal sa kanila tungo sa paglikha ng mahahalagang pasya sa kurso, trabaho o bokasyon bilang nagdadalaga/nagbibinata. Ang kurso ay binubuo ng mga modyul na tumutugon sa pangunahing gampanin at pangangailangan sa pansariling kaunlaran (personal development). Gamit ang *experiential learning approach*, ang bawat modyul ay humihikayat sa mga mag-aaral na manaliksik (explore) ng mga tiyak na tema /paksa sa kanilang kaunlaran. Ang personal na repleksyon, pagbabahagi ng sarili at mga lektyur ay makakatulong upang lumitaw at maipaliwanag ang mahahalagang konsepto, teorya, at kagamitan sa iba't ibang larangan sa sikolohiya.

**Pamantayang Pang Baitang**

Naipamamalas ng mag-aaral ang pag-unawa sa mga konsepto tungkol sa pag-unlad ng sarili sa panahon ng kalagitnaan at huling bahagi ng pagdadalaga/ pagbibinata upang higit na maunawaan ang sarili at kapwa upang magkaroon ng tiwala sa sarili at makagawa ng mapanagutang pagpapasya sa kurso, trabaho, o bokasyon.

NILALAMAN	PAMANTAYANG NILALAMAN	PAMANTAYANG PAGGANAP	KASANAYANG PAMPAGKATUTO	CODE
<b>UNANG MARKAHAN</b> <b>YUNIT 1: Pansariling Paglago (20 oras)</b>				
1. Pagkilala sa Sarili sa Panahon ng Kalagitnaan at Huling Bahagi ng Pagdadalaga / Pagbibinata	<i>Naipamamalas ng mga mag-aaral ang pag-unawa sa...</i>  kanyang sarili sa panahon ng kalagitnaan at huling bahagi ng pagdadalaga/ pagbibinata	<i>Naisasagawa ng mga mag-aaral ang...</i>  pagkilala sa sarili at pagpapahayag ng tungkol sa sarili	Ang mga mag-aaral ay...	
			1.1 Naipaliliwanag na ang pagkilala sa sarili ay isang paraan upang matanggap ang kanyang mga kalakasan at limitasyon at pagkakaroon ng mas maayos na pakikipagkapwa	<b>EsP-PD11/12KO-Ia-1.1</b>
			1.2 Naibabahagi ang kanilang natatanging katangian, pag-uugali, at mga karanasan	<b>EsP-PD11/12KO-Ia-1.2</b>
			1.3 Nakagagawa ng dyornal ng pagkilala sa sarili	<b>EsP-PD11/12KO-Ia-1.3</b>
2. Pag-unlad sa Buong Katauhan	iba't ibang aspeto ng kabuuang pag-unlad kognitibo, pisyolohikal, sikolohikal, ispiritwal, at panlipunang pag-unlad	paglalarawan ng koneksyon ng iniisip, nadarama, at kinikilos ng tao sa kabuan niyang pag-unlad	2.1 Natatalakay ang kaugnayan ng pisyolohikal, kognitibo, sikolohikal, ispiritwal at panlipunang pag-unlad tungo sa pag-unawa ng kanyang iniisip, nadarama at kinikilos	<b>EsP-PD11/12DWP-Ib-2.1</b>
			2.2 Natataya ang sariling iniisip, nadarama, at kinikilos	<b>EsP-PD11/12DWP-Ib-2.2</b>

**K to 12 BASIC EDUCATION CURRICULUM  
SENIOR HIGH SCHOOL – CORE SUBJECT**

SENIOR HIGH SCHOOL – CORE SUBJECT				
NILALAMAN	PAMANTAYANG NILALAMAN	PAMANTAYANG PAGGANAP	KASANAYANG PAMPAGKATUTO	CODE
			2.3 Naipakikita ang koneksyon ng iniisip, nadarama, at kinikilos sa isang kongkretong pangyayari sa buhay	<b>EsP-PD11/12DWP-Ib-2.3</b>
3. Antas ng Pag-unlad sa Panahon ng Kalagitnaan at Huling Bahagi ng Pagdadalaga/ Pagbibinata	mga kakayahan at mga gawaing angkop sa kalagitnaan at huling bahagi ng pagdadalaga/pagbibinata at paghahanda sa susunod na yugto ng buhay	pagtatala ng mga paraan upang maging mapanagutan bilang nagdadalaga/nagbibinata at maging handa para sa susunod na yugto ng buhay	3.1 Natutukoy ang iba’t ibang inaasahang gawain (developmental task) ayon sa antas ng pag-unlad	<b>EsP-PD11/12DS-Ic-3.1</b>
			3.2 Natataya ang sariling pag-unlad sa pamamagitan nang paghahambing sa kaparehong gulang	<b>EsP-PD11/12DS-Ic-3.2</b>
			3.3 Naitatala ang mga paraan upang maging mapanagutan bilang nagdadalaga/nagbibinata at maging handa sa susunod na yugto ng buhay (adult life)	<b>EsP-PD11/12DS-Ic-3.3</b>
4. Mga Hamon sa Bahagi ng Pagdadalaga/ Pagbibinata	mga pagbabagong nagaganap sa panahon ng kalagitnaan at huling bahagi ng pagdadalaga/ pagbibinata, at ang mga inaasahan niya at ng kanyang mga kapwa nagdadalaga/nagbibinata	pagbibigay linaw at pamamahala sa ang mga pangyayaring nagaganap sa buhay ng isang tinedyer	4.1 Natatalakay ang mga hinaharap na hamon sa panahon ng pagdadalaga/pagbibinata upang mabigyang linaw at mapamahalaan ang mga pangyayaring kaakiibat ng pagiging tinedyer	<b>EsP-PD11/12CA-Id-4.1</b>
			4.2 Naipapahayag ang saloobin sa mga inaasahan ng mga mahahalagang taong nakapaligid sa kanya (magulang, kapatid, kaibigan, guro, pinuno ng pamayanan)	<b>EsP-PD11/12CA-Id-4.2</b>
			4.3 Nakakagagawa ng mga papuri/apirmasyon na nakatutulong upang siya ay maging kanais-nais at handa sa pagdadalaga/pagbibinata	<b>EsP-PD11/12CA-Id-4.3</b>
<b>UNANG MARKAHAN</b>				
<b>Yunit 2: Mga Salik sa Paglago ng Personalidad o Katauhan (20 oras)</b>				
5. Pagtugon sa mga Alalahanin (Stress) sa Panahon ng Kalagitnaan at Huling Bahagi	mga alalahanin (stress); iba’t ibang tugon sa mga alalahanin; mga estratehiya sa pamamahala ng mga	pagtukoy sa mga personal na pamamaraan ng pagtugon sa mga alalahanin para sa malusog na pamumuhay	5.1 Natatalakay na ang pag-unawa sa mga alalahanin at mga pinagmumulan nito sa panahon ng pagdadalaga/pagbibinata ay maaaring makatutulong na matukoy ang mga paraan upang matugunan ang mga ito para sa malusog na pamumuhay	<b>EsP-PD11/12CS-IIe-5.1</b>

**K to 12 BASIC EDUCATION CURRICULUM  
SENIOR HIGH SCHOOL – CORE SUBJECT**

<b>NILALAMAN</b>	<b>PAMANTAYANG NILALAMAN</b>	<b>PAMANTAYANG PAGGANAP</b>	<b>KASANAYANG PAMPAGKATUTO</b>	<b>CODE</b>
Pagdadalaga/ Pagbibinata	alalahanin para sa malusog na pamumuhay sa panahon ng kalagitnaan at huling bahagi ng pagdadalaga/ pagbibinata		5.2 Natutukoy ang mga pinagmumulan ng mga alalahanin at nailalarawan ang mga epekto nito sa buhay ng tao	<b>EsP-PD11/12CS-IIe-5.2</b>
			5.3 Naipakikita ang personal na paraan ng pagtugon sa mga alalahanin para sa malusog na pamumuhay	<b>EsP-PD11/12CS-IIe-5.3</b>
6. Ang mga Kakayahan ng Isip	teorya ng kabuuan ng utak ng tao o ng pangingibabaw ng kalahating bahagi ng utak	pagtukoy ng mga paraan upang mapaunlad ang pagkatuto gamit ang kaliwa at kanang bahagi ng utak	6.1 Natatalakay na ang pag-unawa sa kaliwa at kanang bahagi ng utak ay nakatutulong sa pag-unlad ng pagkatuto	<b>EsP-PD11/12PM-IIIf-6.1</b>
			6.2 Nasusuri ang <i>mind-mapping techniques</i> na nararapat sa dalawang uri ng pagkatuto ng tao	<b>EsP-PD11/12PM-IIIf-6.2</b>
			6.3 Nakagagawa ng plano upang mapaunlad ang pagkatuto, gamit ang mga gawain sa mind mapping	<b>EsP-PD11/12PM-IIIf-6.3</b>
7. Kalusugang Pangkaisipan at Kaayusang Pangkatauhan (Well-Being) sa Panahon ng Pagdadalaga/ Pagbibinata	mga konsepto tungkol sa kalusugang pangkaisipan at kaayusang pangkatauhan sa panahon ng kalagitnaan at huling bahagi ng pagdadalaga/ pagbibinata	pagtukoy sa kanyang mga kahinaan (vulnerabilities) at makagawa ng plano upang manatili ang kalusugang pangkaisipan	7.1 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	<b>EsP-PD11/12MHWB-IIg-7.1</b>
			7.2 Natutukoy ang mga sariling kahinaan	<b>EsP-PD11/12MHWB-IIg-7.2</b>
			7.3 Nakagagawa ng mind map tungkol sa mga paraan upang magkaroon ng sikolohikal na kaayusang pangkatauhan	<b>EsP-PD11/12MHWB-IIg-7.3</b>
			7.4 Nakagagawa ng plano o upang manatili ang kalusugang pangkaisipan sa panahon ng kalagitnaan at huling bahagi ng pagdadalaga/ pagbibinata	<b>EsP-PD11/12MHWB-IIg-7.4</b>
8. Talinong Pang- emosyonal	iba't ibang uri ng emosyon at kung paano ang mga ito ay ipinahahayag	iba't-ibang paraan upang maipamalas at mapamahalaan ang mga emosyon sa malusog o mabisang paraan	8.1 Natatalakay ang pag-unawa sa iba't ibang uri ng emosyon na maaaring makatulong sa pagpapamalas ng mga nararamdaman	<b>EsP-PD11/12EI-IIh-8.1</b>
			8.2 Natutukoy ang mga positibo at negatibong emosyon at kung paano ito ipahinahahayag o itinatago	<b>EsP-PD11/12EI-IIh-8.2</b>

**K to 12 BASIC EDUCATION CURRICULUM  
SENIOR HIGH SCHOOL – CORE SUBJECT**

<b>NILALAMAN</b>	<b>PAMANTAYANG NILALAMAN</b>	<b>PAMANTAYANG PAGGANAP</b>	<b>KASANAYANG PAMPAGKATUTO</b>	<b>CODE</b>
			8.3 Naipamamalas at nakagagawa ng paraan upang mapamahalaan ang iba't ibang uri ng emosyon	<b>EsP-PD11/12EI-IIIh-8.3</b>
<b>PANGALAWANG MARKAHAN</b>				
<b>YUNIT 3 : Pagbuo at Pagpapanatili ng Isang Relasyon (20 oras)</b>				
9. Personal na Pakikipag-ugnayan	iba't-ibang uri ng atraksyon, pagmamahal at komitment	pagsuri ng kasalukuyang relasyon (kung mayroon) at makagagawa ng plano upang mapatatag ang isang relasyon sa hinaharap	9.1 Natatalakay ang pag-unawa sa mga relasyon ng mga tinedyer kasama ang mga katanggap-tanggap at di-katanggap-tanggap na pagpapahayag ng pagkagusto/pagmamahal	<b>EsP-PD11/12PR-IIIi-9.1</b>
			9.2 Naipahahayag ang sariling paraan ng pagpapahayag ng atraksyon, pagmamahal at komitment	<b>EsP-PD11/12PR-IIIi-9.2</b>
			9.3 Natutukoy ang mga paraan upang maging mapanagutan sa isang relasyon	<b>EsP-PD11/12PR-IIIi-9.3</b>
10. Panlipunang Pakikipag-ugnayan sa Panahon ng Kalagitnaan at Huling Bahagi ng Pagdadalaga/ Pagbibinata	mga konsepto tungkol sa panlipunang impluwensiya, pangkatang pamumuno, at pagiging tagasunod	ang pagtukoy sa iba't-ibang papel ng mga pinuno at tagasunod	10.1 Naitatangi ang iba't ibang papel ng bawat indibidwal sa lipunan at kung paano nila naiimpluwensiyahan ang mga tao batay sa kanilang pamumuno o pagsunod	<b>EsP-PD11/12SR-IIIj-10.1</b>
			10.2 Naikukumpara ang kanyang pananaw at kung paano siya nakikita ng iba	<b>EsP-PD11/12SR-IIIj-10.2</b>
			10.3 Nakagagawa ng isang simpleng sarbey tungkol sa mga ugnayan ng mga Pilipino (pamilya, paaralan, at pamayanan)	<b>EsP-PD11/12SR-IIIj-10.3</b>
11. Istruktura ng Pamilya at mga Kasaysayan Nito	epekto ng kanyang pamilya sa kanyang personal na pag-unlad sa panahon ng kalagitnaan at huling bahagi ng pagdadalaga/ pagbibinata	natutukoy ang pagkakaroon ng pamilyang may matatag na samahan at pagmamahalan tungo sa pansariling pag-unlad sa panahon ng kalagitnaan at huling bahagi ng pagdadalaga/pagbibinata	11.1 Nasusuri ang istruktura ng sariling pamilya at ang uri ng pagmamahal na kanyang binibigay at tinatanggap na nakatutulong sa pag-unawa niya sa kanyang sarili	<b>EsP-PD11/12FSL-IIIk-11.1</b>
			11.2 Nakagagawa ng <i>genogram</i> at natutukoy ang mga pisikal, pansarili, at pag-uugali ng pamilya sa bawat henerasyon	<b>EsP-PD11/12FSL-IIIk-11.2</b>
			11.3 Nakagagawa ng plano upang ang bawat kasapi ng pamilya ay maging matatag at mahinahon sa bawat isa	<b>EsP-PD11/12FSL-IIIk-11.3</b>

**K to 12 BASIC EDUCATION CURRICULUM  
SENIOR HIGH SCHOOL – CORE SUBJECT**

<b>NILALAMAN</b>	<b>PAMANTAYANG NILALAMAN</b>	<b>PAMANTAYANG PAGGANAP</b>	<b>KASANAYANG PAMPAGKATUTO</b>	<b>CODE</b>
<b>PANGALAWANG MARKAHAN</b> <b>Yunit 4: Paghugog ng Kurso (20 oras)</b>				
12. Ang Tao at ang Kurso	mga konsepto tungkol sa paghubog ng kurso, layunin sa buhay at personal na salik na nakaiimpluwensiya sa pagpili ng kurso	ang personal na pagtakda ng layunin para sa nais na kurso batay sa resulta ng pagtataya ng iba't-ibang personal na salik	12.1 Naipaliliwanag nang masusi ang pag-unawa sa mga kosepto ng pagpili ng kurso at pagtakda ng layunin na makatutulong sa pagpapalano ng kurso, trabaho o bokasyon	<b>EsP-PD11/12PC-IVI-12.1</b>
			12.2 Natutukoy ang mga personal na salik na makaiimpluwensiya sa pagpili ng kurso, trabaho o bokasyon	<b>EsP-PD11/12PC-IVI-12.2</b>
			12.3 Natataya ang sariling personalidad at mga personal na salik na may kinalaman sa personal na layunin sa buhay	<b>EsP-PD11/12PC-IVI-12.3</b>
13. Pagtahak ng Kurso	mga panlabas na salik na nakaiimpluwensiya sa pagpili ng kurso	nakabubuo ng plano ang mga mag-aaral hinggil sa nais niyang kurso batay sa kanyang personal na layunin at mga salik na nakakaimpluwensiya sa pagpili ng kurso	13.1 Natatalakay ang mga panlabas na salik na nakaiimpluwensiya sa pagpili ng kurso na makatutulong sa pagpili ng kurso	<b>EsP-PD11/12CP-IVI-13.1</b>
			13.2 Natutukoy ang mga nakaayon at di-nakaayong kursong pagpipilian sa gabay ng magulang, guro o tagapayo	<b>EsP-PD11/12CP-IVI-13.2</b>
			13.3 Nakagagawa ng plano tungkol sa kursong nais batay sa personal na layunin at mga panlabas na salik na nakaiimpluwensiya sa pagpili ng kurso	<b>EsP-PD11/12CP-IVI-13.3</b>
14. Pananaw sa Sarili at Personal na Pag-unlad	mga pansarili at personal na pag-unlad bilang mahalagang bahagi ng pagtatakda ng layunin sa buhay at pagpili ng nais na kurso	naisasagawa ang pagsusuri ng kanyang personal at pansariling pag-unlad bilang mahalagang bahagi ng pagtatakda ng mga layunin at pagpili ng kurso	14.1 Naipaliliwanag ang mga salik sa personal at pansariling pag-unlad na magiging gabay sa paggawa ng mahalagang pasya sa pagpili ng kurso	<b>EsP-PD11/12IOPD-IVm-14.1</b>
			14.2 Naibabahagi ang mga sariling pananaw na makapaglilinaw ng kahalagahan ng personal at pansariling pag-unlad sa paggawa ng pasya tungkol sa nais na kurso	<b>EsP-PD11/12IOPD-IVm-14.2</b>
			14.3 Nakagagawa ng malikhaing paglalarawan sa kanyang personal o pansariling pag-unlad mula sa mga pinagdaanang pagsuri ng iba't ibang antas ng pagbabago, impluwensiya at paggawa ng pasya at personal na pagsusuri ng sarili	<b>ESP-PD11/12IOPD-IVm-14.3</b>

**K to 12 BASIC EDUCATION CURRICULUM  
SENIOR HIGH SCHOOL – CORE SUBJECT**

**GLOSSARY**

<b>Term (Filipino)</b>	<b>Term (English)</b>	<b>Definition</b>
Alalahanin	Stress	A state of mental or emotional strain or tension resulting from adverse or very demanding circumstances
Antas ng Pag-unlad	Developmental stage	Subdivisions of the life span, each of which is characterized by certain behavioral or developmental traits
Huling Bahagi ng Pagdadalaga/Pagbibinata	Late adolescence	The final stage of physical and emotional growth as children pass into adulthood; happens somewhere between 17 and 22 years of age, when teens become fully mature mentally and physically
Kaayusang Pangkatauhan	Well-being	The state of being comfortable, healthy, or happy
Kalagitnaan ng Pagdadalaga/Pagbibinata	Middle Adolescence	A transitional stage of <a href="#">physical</a> and <a href="#">psychological human development</a> that generally occurs between ages 15 and 17
Layunin sa Buhay	Life goals	Target, vision, mission, or objectives of a person
Paghubog ng Kurso	Career development	The series of activities or the ongoing/lifelong process of developing one's work, profession, occupation, or vocation
Panlipunang Impluwensiya	Social influence	Occurs when one's emotions, opinions, or behaviors are affected by others
Pansariling Kaunlaran	Adolescence	A period of life in which the child transitions into an adult
Pansariling Paglago	Personal development/Self-development	Understanding of one's physiological, cognitive, psychological, spiritual, and social development to understand one's thoughts, feelings, and behaviors, and making important decisions toward becoming a better person
Teorya ng Pangingibabaw ng Kalahating-Kaliwa o Kalahating Kanan ng Utak	Brain Lateralization or Brain Dominance Theory	According to the theory of left-brain or right-brain dominance, each side of the brain controls different types of thinking. Additionally, people are said to prefer one type of thinking to the other. For example, a "left-brained" person is often said to be more logical, analytical, and objective, while a "right-brained" person is said to be more intuitive, thoughtful, and subjective.

**K to 12 BASIC EDUCATION CURRICULUM  
SENIOR HIGH SCHOOL – CORE SUBJECT**

**Code Book Legend**

**Sample: EsP-PD11/12KO-Ia-1.1**

LEGEND		SAMPLE	
First Entry	Learning Area and Strand/ Subject or Specialization	Edukasyon sa Pagpapakatao- Personal Development	EsP-PD11/12
	Grade Level	Grade 11 or 12	
Uppercase Letter/s	Domain/Content/ Component/ Topic	Pagkilala sa Sarili sa Panahon ng Kalagitnaan at Huling Bahagi ng Pagdadalaga / Pagbibinata (Knowing Oneself)	KO
			-
Roman Numeral <i>*Zero if no specific quarter</i>	Quarter	1 <sup>st</sup> Quarter	I
Lowercase Letter/s <i>*Put a hyphen (-) in between letters to indicate more than a specific week</i>	Week	Week one	a
			-
Arabic Number	Competency	articulate observations on human cultural variation, social differences, social change, and political identities	1

DOMAIN/ COMPONENT	CODE
Pagkilala sa Sarili sa Panahon ng Kalagitnaan at Huling Bahagi ng Pagdadalaga / Pagbibinata (Knowing Oneself)	KO
Pag-unlad sa Buong Katauhan (Developing the Whole Person)	DWP
Antas ng Pag-unlad sa Panahon ng Kalagitnaan at Huling Bahagi ng Pagdadalaga/ Pagbibinata (Developmental Stages in Middle and Late Adolescence)	DS
Mga Hamon sa Bahagi ng Pagdadalaga/ Pagbibinata (The Challenges of Middle and Late Adolescence)	CA
Pagtugon sa mga Alalahanin (Stress) sa Panahon ng Kalagitnaan at Huling Bahagi ng Pagdadalaga/ Pagbibinata (Coping with Stress in Middle and Late Adolescence)	CS
Ang mga Kakayahan ng Isip (The Powers of the Mind)	PM
Kalusugang Pangkaisipan at Kaayusang Pangkatauhan (Well-Being) sa Panahon ng Pagdadalaga/ Pagbibinata (Mental Health and Well-being in Middle and Late adolescence)	MHWP
Talinong Pang-emosyonal (Emotional Intelligence)	EI
Personal na Pakikipag-ugnayan (Personal Relationships)	PR
Panlipunang Pakikipag-ugnayan sa Panahon ng Kalagitnaan at Huling Bahagi ng Pagdadalaga/ Pagbibinata (Social Relationships in Middle and Late Adolescence)	SR
Istraktura ng Pamilya at mga Kasaysayan Nito (Family Structures and Legacies)	FSL
Ang Tao at ang Kurso (Persons and Careers)	PC
Pagtahak ng Kurso (Career Pathways)	CP
Pananaw sa Sarili at Personal na Pag-unlad (Insights into One's Personal Development)	IOPD