

MATATAG K to 10 Curriculum – Weekly Lesson Log	School:		Grade Level:	V
	Teacher:		Learning Area:	GMRC
	Teaching Dates and Time:		Quarter:	1 st QUARTER Week 2

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
--	--------	---------	-----------	----------	--------

I. ILALAMAN NG KURIKULUM, PAMANTAYAN, AT MGA KASANAYAN SA ARALIN

A. Mga Pamantayang Pangnilalaman	Natututuhan ng mag-aaral ang pag-unawa sa mga pagbabagong nagaganap sa sarili.
B. Mga Pamantayan sa Pagganap	Naisasagawa ng mag-aaral ang mga paraan ng pangangalaga sa sarili habang nararanasan ang mga pagbabago sa tulong ng pamilya bilang tanda ng pagpapahalaga.
C. Mga Kasanayan at Layuning Pampagkatuto	Nakapagsasanay sa pagpapahalaga sa sarili sa pamamagitan ng pagsunod batay sa mga isinangguni sa mga magulang, nakatatanda, tagapangalaga o taong pinagkakatiwalaan. 1. Natutukoy ang mga pagbabagong nararanasan sa sarili. 2. Nasusuri na ang mga pagbabagong nagaganap sa sarili ay bahagi ng kanilang pag-unlad bilang tao at paghahanda para sa susunod na yugto ng buhay. 3. Nailalapat ang mga paraan ng pangangalaga sa sarili habang nararanasan ang mga pagbabago sa tulong ng pamilya.
D. Nilalaman	Mga Pagbabagong Nagaganap sa Sarili
E. Integrasyon	Mga sikolohikal na yugto ng buhay ng isang tao.

II. BATAYANG SANGGUNIAN

Celebrity Life (2021, November 5). *#UntilTomorrow: Pinoy celebs and their 'embarrassing' childhood photos*.
<https://www.gmanetwork.com/entertainment/celebritylife/news/12411/untiltomorrow-pinoy-celebs-and-their-embarrassing-childhood-photos/photo/155888/tom-rodriguez>
 Department of Education (n.d.). Health Ikalawang Markahan – Modyul I: Pagbabagong Pisikal, Sosyal at Emosyonal.
https://depedtambayan.net/wp-content/uploads/2021/12/Health5_Q2_Mod1_PagbabagongPisikalSosyalAtEmosyonal_v2.pdf
 Department of Education (n.d.). *MATATAG Curriculum: Good Manners and Right Conduct (GMRC) (Baitang 1-6) Values Education (VE) (Baitang 7-10)*
 Eusebio, V. M. & Eugenio M.G. (6 May 2021). *Si Erik Erikson, ang 8 Stages of Psychosocial Development, at Mga Developmental Task*.
<https://myinfobasket.com/si-erik-erikson-ang-8-stages-of-psychosocial-development-at-mga-developmental-task/>
 Gordon, D. (1 January 2013). *Life Signs: Coping Mechanism*. <https://newsroom.ucla.edu/magazine/life-signs-coping-mechanism>

Uligan, R.A.M. (2020). *Valuing Oneself*. <https://www.scribd.com/document/502984884/HG-Activities>

Villanueva, V.M. (2018). *#ABKD: Ako bibo kase dapat: alpabeto ng inobatibo at makabagong guro ng Araling Panlipunan, Edukasyon sa Pagpapakatao, at Filipino*. Makati: VMV Publishing House

III. MGA HAKBANG SA PAGTUTURO AT PAGKATUTO					
A. Pagkuha ng Dating Kaalaman I. Maikling Balik-aral	Isulat ang “Oo” sa patlang kung ang sagot sa tanong ay Oo. Isulat ang “Hindi” sa patlang kung ang sagot sa tanong ay Hindi. _____ 1. Kaya bang maisagawa ang mga kilos na nagpapahalaga sa sariling buhay bilang pagkilala sa kaniyang dignidad upang malinang ang paggalang sa buhay? _____ 2. Mahirap bang matutuhan ang pag-unawa sa mga kilos na nagpapahalaga sa sariling buhay? _____ 3. Puwede bang makapagsanay sa paggalang sa buhay sa pamamagitan ng pag-iingat at pagpapabuti ng sariling buhay? _____ 4. Ang kilos ba na nagpapahalaga sa sariling buhay ay hindi nagbabago mula sa pagsilang hanggang sa pagtanda?	Panuto: Ipares ang pagbabago sa katawan sa tamang paraan ng pamamahala nito. Isulat ang titik ng sagot sa patlang. A. Pagsuot ng deodorant B. Pagsunod sa wastong oras ng tulog C. Pagsabi ng nararamdaman sa magulang o kaibigan D. Madalas na pagpalit ng damit E. Pakikisalamuha sa mga positibong kaibigan 1. Pinagpapawisan at nangangamoy ang katawan: _____ 2. Nagsisimulang maging emosyonal at madaling mairita: _____ 3. Nahihirapang matulog sa gabi: _____ 4. Gustong laging kasama ang mga kaibigan: _____ 5. Madaling makaramdam ng kaba sa mga pagbabago: _____	Panuto: Isulat sa patlang kung ang sumusunod na pagbabago ay Pisikal, Emosyonal, o Sosyal. 1. Pagkakaroon ng buhok sa kilikili at maselang bahagi ng katawan: _____ 2. Madaling magalit o malungkot: _____ 3. Paggugrupo sa mga kaibigan ayon sa hilig: _____ 4. Pagtaas ng tangkad: _____ 5. Paghahanap ng sariling identidad: _____	Panuto: Basahin ang mga paglalarawan sa ibaba. Isulat kung anong yugto ng sikososyal na pag-unlad ito ayon kay Erik Erikson. Gamitin ang mga salitang ito: Infancy, Early Childhood, Late Childhood, School Age, Adolescence, Young Adulthood, Adulthood, Late Adulthood 1. Si Leo ay 68 taong gulang at madalas niyang balikan ang mga alaala ng kanyang buhay. Masaya siya sa mga naging desisyon at narating niya. 2. Si Carla, 16 taong gulang, ay nagsisimulang alamin kung anong kurso ang nais niyang kunin sa kolehiyo. 3. Si Ben ay 5 taong gulang at gustong laging magsimula ng mga bagong laro kasama ang kanyang mga kalaro. 4. Si Mia ay 2 taong gulang at gustong mag-isa kumain at magsuot ng damit.	Panuto: Isulat sa loob ng kahon ang isang pagbabago sa iyong buhay na nahirapan kang tanggapin. Sa ibaba, sagutin ang mga tanong.  Pagbabagong naranasan ko: _____ 1. Ano ang iyong naramdaman sa una? 2. Ano ang ginawa mong hakbang upang matanggap ito? 3. Ano ang natutunan mo sa karanasang ito?

	_____ 5. Ang mga pagbabagong nagaganap sa sarili ay dapat ba o kailangang pahalagahan?				
B. Paglalahad ng Layunin					
1. Paglinang sa Kahalagahan sa Pagkatuto sa Aralin	Panuto. Suriin ang larawan nina Pilar at Pedro. Sagutin ang nakapaloob na mga tanong.  Mga gabay na tanong: a. Ano ang ipinapakita sa larawan tungkol kay Pilar at Pedro? b. Habang lumalaki sina Pilar at Pedro, malamang na mas mabilis nilang kalalakihan ang kanilang _____ kaysa sa kanilang _____. a. Mga sumbrero; sapatos b. Maong; kamiseta c. Mga kamiseta; maong d. Mga kamiseta; sapatos Tamang Sagot: _____ _____	Panuto: Sumulat ng isang talata tungkol sa isang araw kung kailan mo naramdaman ang pagbabago sa iyong katawan. Ilarawan kung paano mo ito pinamahalaan nang maayos. <i>Gabay na tanong:</i> - Ano ang pagbabagong iyong naranasan? - Ano ang iyong ginawa? - May humingi ka ba ng tulong sa iba? - Ano ang iyong natutunan?	Panuto: Bumuo ng grupo. Pumili ng isang yugto ng psychosocial development. Ipakita sa isang maikling dula ang tunggaliang nararanasan ng isang tao sa yugtong iyon, at paano ito positibong nalulutas. <i>Gabayang ang mga estudyante na gumamit ng makatotohanang diyalogo at sitwasyon.</i>	Panuto: Sumulat ng isang pangungusap para sa bawat letra ng salitang KATATAGAN na nagpapakita ng katatagan ng loob sa gitna ng pagbabago. Halimbawa: K – Kaya kong tanggapin ang pagkatalo nang may bukas na puso. A – _____ T – _____ A – _____ G – _____ A – _____ N – _____	Panuto: Basahin ang maikling kwento. Sagutin ang mga tanong pagkatapos. Kwento: Si Nathan ay dating kapitan ng kanilang barangay. Sa nakaraang halalan, hindi siya nanalo. Sa kabila nito, nagpaabot siya ng pagbati sa bagong kapitan at nagboluntaryo upang tumulong sa mga proyekto para sa kabataan. Mga Tanong: - Anong uri ng pagbabago ang naranasan ni Nathan? - Paano niya ipinakita ang katatagan ng loob? - Paano mo siya maiihalintulad sa sarili mong karanasan?
2. Paghawan ng Bokabularyo sa Nilalaman ng Aralin	Magbigay ng isang halimbawa ng kilos na nagpapakita ng “Pagpapahalaga sa sarili” (<i>Valuing Oneself</i>). Sagot: _____ _____ _____				

Pinakamagandang sagot ng klase (sagot ni _____):

C. Paglinang at Pagpapalalim

Kaugnay na Paksa I:

- ☐ Pagproseso ng Pag-unawa

Mga Pagbabago sa Katawan at Paglalapat ng Tamang Pamamahala sa Mga Ito

Habang ang katawan ng tao ay lumalaki at nagbabago, pagtugmain ang mga mabisang kasanayan angkop sa anumang eded sa ikalawang hanay sa tama nitong halimbawa sa unang hanay. Isulat ang titik ng tamang sagot sa patlang.

- Unang Hanay

____ 1. Kahalagahan ng isang mahusay na diyeta

____ 2. Pagbabahagi ng pakiramdam sa mga ka-edad

____ 3. Pagbabahagi ng saloobin sa may magdantala at na karamaman sa loob ng pamilya o sa komunidad

____ 4. Ang pagbabago ng eded ay may kasamang pagbabagong nagaganap sa sarili ng nag-dina at paarhong tao

____ 5. Tuntun kung paano bumuo at mapanatili ang mga pangangailangan para sa oras ng pangangailangan
- Balawang Hanay

a. Pagpapanatili ng Mahusay na Gawi (*Healthy Habits*)

b. Magbabagang ang mga Magdantala

c. Pagbuo ng mga Samahan at Pagkakaisa

d. Isipin na Pareho pa rin kahit Nagbago

May magandang alaala ka ba o may maalaala ka na mahalagang pangyayari sa mga pagbabagong nagaganap sa iyong sarili sa buhay? Magbahagi ng isang alaala mula sa alinmang tatlong tuntunin ukol sa sarili na natalakay. Isulat ito sa patlang.

Pumili at isulat ang isang tuntunin ukol sa sarili	
Isulat ang magandang alaala o mahalagang pangyayari tungkol sa iyong pamilya	

Mga Pagbabagong Nagaganap sa Sarili sa Panahon ng Pagdadalaga/Pagbibinat a.

May itinuro si Erik Erikson (1902-1994) na walong antas o yugto ng sikososyal na pag-unlad (*psychosocial development*). Ayon sa kaniyang *psychosocial theory*, nakakaranas ang tao ng walong (8) antas ng pag-unlad sa kaniyang buong buhay, mula sa pagkabata hanggang sa pagtanda: 1. *Infancy: Trust vs. Mistrust* Ang sanggol ay nagtitiwala sa kaniyang mga tagapag-alaga. Kaya naman ang mga tagapag-alaga na tumutugon at sensitibo sa mga pangangailangan ng bata ay nakatutulong sa sanggol na magkaroon ng tiwala. Subalit ang mga tagapag-alaga na hindi nakakatugon sa mga pangangailangan ng kanilang sanggol ay maaaring makapagdulot sa bata ng pagkabalisa, takot, at kawalan ng tiwala. Lalo pa nga kung ang mga

Katatagan ng Loob upang Matanggap ang mga Pagbabago ayon sa Nararapat na Resulta

Ang pariralang **"Katatagan ng Loob upang Matanggap ang mga Pagbabago ayon sa Nararapat na Resulta"** ay maaaring ipaliwanag bilang isang pagpapahalaga o birtud na tumutukoy sa: **Ang lakas ng loob at matibay na paninindigan ng isang tao upang tanggapin ang mga pagbabago sa kanyang buhay o kapaligiran, lalo na kung ang mga pagbabagong ito ay bunga ng makatarungan, makatwiran, at nararapat na mga pangyayari o desisyon.**

- Kaugnay na Birtud:
- Pagpapakumbaba:** Ang kakayahang tanggapin ang mga bagay na hindi

Panuto: Basahin ang bawat sitwasyon. Isulat kung may katatagan ng loob o walang katatagan ng loob ang tauhan. Ipaliwanag ang iyong sagot.

Sitwasyon	Mga sa Walang Katatagan ng Loob	Paliwanag
1. Hindi nakapasa si Lisa sa audition ngunit tinanggap niya ito at naglakon para mag-winner sa kasamang tagapag-alaga.		
2. Nais ni Maria na desisyon ng guro na hindi-nya pinagayon sa proyekto kung hindi na nga pumunta.		
3. Tinanggap ni Aron ang pagpapalala sa edukasyon ng karaman at bumati sa nangangailangan.		

		tagapag-alaga ay may kalupitan, malamang na lumaki ang bata na hindi nagtitiwala sa mga tao sa mundo. 2. <i>Early Childhood: Autonomy vs. Shame/Doubt</i> Nagsisimulang galugarin ang kaniyang mundo at matutuhan na maaari niyang kontrolin ang ilan sa kaniyang mga pagkilos sa kaniyang kapaligiran. Natututuhan din niya na makakamit niya ang ilan sa kaniyang mga nais. Sa kabilang dako, kung laging ipagkakait sa kaniya ang pagkakataong magpasya at gumawa, maaari siyang magsimulang magduda sa kaniyang kakayahan. Ito ay maaaring humantong sa mababang pagpapahalaga sa sarili at pagiging mahiyain. 3. <i>Late Childhood: Initiative vs. Guilt</i> Nagkakaroon ng kakayahang magpasimula ng mga aktibidad at kumontrol sa kaniyang mundo. Ito ay sa pamamagitan ng mga sosyal na pakikipag-ugnayan at paglalaro. Nagkakaroon ang bata ng inisyatibo kung matututuhan niyang magplano at makamit ang kaniyang mga layunin habang nakikisalamuha sa iba. Sa kabilang banda, ang mga hindi nagtagumpay sa antas ng	ayon sa sariling kagustuhan. • Pagpapasya nang may katarungan: Ang pagtanggap ng resulta ng isang makatarungan at etikal na desisyon.	
--	--	--	---	--

		pag-unlad na ito dahil na rin sa sobrang pagkontrol ng magulang ay maaaring magkaroon ng <i>guilt feeling</i>. 4. <i>School Age: Industry vs. Inferiority</i> Nagsisimulang ihambing ang kaniyang sarili sa kaniyang mga kasamahan o kamag-aral. Ito ay upang makita niya kung nakasabay siya sa kanila sa pag-unlad. Nagkakaroon siya ng <i>sense of pride and accomplishment</i> sa kaniyang mga gawain sa paaralan, palakasan, mga gawaing panlipunan, at buhay sa pamilya. Subalit maaari naman niyang madama na siya ay mas mababa o mahina at may kakulangan kapag nakikita niya na parang hindi siya nakakasabay sa pag-unlad ng kaniyang mga ka-edad. Kapag hindi natutuhan ng bata na makisalamuha sa iba o kung magkakaroon siya ng mga negatibong karanasan sa bahay o sa paaralan, posibleng magkaroon siya ng <i>inferiority complex</i> sa kaniyang pagtanda 5. <i>Adolescence: Identity vs. Role Confusion</i> Pangunahing gawaing pampa-unlad ng isang kabataan ay ang pagbuo ng isang <i>sense of self</i>. Sa yugto o antas na ito, ang isang kabataan ay	
--	--	--	--

			nakikipagpunyagi sa mga tanong tulad ng “Sino ako?” at “Ano ang gusto kong gawin sa aking buhay?” Ang mga kabataan na matagumpay sa antas ng pag-unlad o yugtong ito ay may matibay na pakiramdam ng pagkakakilanlan (<i>sense of identity</i>). Sila ay makapananatiling tapat sa kanilang mga paniniwala at pagpapahalaga (<i>values</i>) sa harap ng mga problema at mga ibang pananaw ng mga tao. Iba naman ang mga kabataan na walang pakialam, hindi sadyang tumutuklas o lumilikha ng kanilang pagkakakilanlan (<i>identity</i>), o sunud-sunuran lang sa lahat ng mga ideya ng kanilang mga magulang ukol sa kanilang hinaharap. Sila ay maaaring magkaroon ng mahinang <i>sense of self</i> o di kaya makaranas ng <i>role confusion</i>. Kapag ito ay nangyari, hindi sila sigurado sa kanilang sariling pagkakakilanlan at nalilito tungkol sa kanilang hinaharap. 6. <i>Young Adulthood: Intimacy vs. Isolation</i> Handa nang ibahagi ang kaniyang buhay sa ibang tao at nagaganap ito matapos na siya ay magkaroon ng <i>sense of self</i> sa panahon ng pagbibinata o pagdadalaga. Subalit kung ang mga salungatan (<i>conflicts</i>) sa		
--	--	--	--	--	--

		ibang mga naunang antas ay hindi pa matagumpay na nalutas, ang isang <i>young adult</i> ay maaaring magkaroon ng problema sa pagbuo at pagpapanatili ng matagumpay na relasyon sa iba. Ang mga matatanda na hindi nagkaroon ng positibong konsepto sa sarili sa pagbibinata o pagdadalaga ay maaaring makaranas ng kalungkutan at emosyonal na pag-iisa (<i>emotional isolation</i>). <i>7. Adulthood: Generativity vs. Stagnation</i> Naghahanap ng nais na trabaho, gampanin, o gawain, pagbibigay ng kontribusyon sa kapakanan ng iba sa pamamagitan ng mga aktibidad tulad ng pagkukusang-loob (<i>volunteering</i>), pagtuturo (<i>mentoring</i>), at pagpapalaki ng mga bata ang yugtong ito. Kapag hindi pa rin nakabisado ng tao ang mga nakatakdang gawaing pampag-unlad sa adulthood, maaaring makaranas siya ng istagnasyon o pagwawalang-kilos. Maaari rin siyang magkaroon ng pakiramdam na parang hindi siya nag-iiwan ng isang makabuluhang marka o <i>legacy</i> sa mundo. Siya ay maaaring magkaroon ng kaunti lamang na koneksyon sa iba at ng maliit na interes sa pagiging	
--	--	---	--

			produktibo at pagpapabuti sa kaniyang sarili. 8. <i>Late Adulthood: Integrity vs. Despair</i> Ang pangunahing gawaing pampag-unlad ay ang pagkakaroon ng tinatawag na integridad, upang maiwasan ang kawalan ng pag-asa. Sinasalamain ng tao na nasa <i>late adulthood</i> ang kaniyang buhay at nakadarama ng alinman sa dalawa: ang isang pakiramdam ng kasiyahan o isang pakiramdam ng kabiguan. Ang taong nasiyahan at naging <i>proud</i> sa kaniyang mga nagawa ay nakadarama ng integridad, at maaaring mayroon lamang kaunting mga pagsisisi. Gayunpaman, ang taong hindi matagumpay sa antas na ito ay maaaring makadama na ang kaniyang buhay ay nasayang lamang. Dahil sa mga panghihinayang, haharap siya sa pagtatapos ng kaniyang buhay na may damdamin ng kapaitan, depresyon, at kawalan ng pag-asa.		
☐ Pinatnubayang Pagsasana y	Kaugnay sa katatapos na Pagtutugma, balikan ang sarili simula ngayon (Grade 5) hanggang Grade I at sabihn kung	Panuto: Isulat ang <i>Tama</i> kung ang pangungusap ay nagpapakita ng wastong pamamahala sa pagbabago ng katawan, at <i>Mali</i> kung hindi.	Gumuhit ng larawan ng tao ayon sa nakasaad na taon.	Panuto: Lagyan ng tsek (✓) ang “Oo” kung ito ay nararanasan mo na, lagyan ng tsek (✓) ang “Hindi” kung hindi pa.	Panuto: Basahin ang mga sitwasyon at tukuyin kung anong tunggaliang sikososyal (<i>psychosocial conflict</i>) ang isinasalamain nito.

ikaw ay mayroon nitong sumusunod na mga batayan. Sundin ang mga panuto sa tsart at isulat ang iyong realisasyon sa iyong mga sagot.	<table><tr><th colspan="3">Laguna ng taon (1) Kung Mayroon</th><th>Isulat ang Sagot</th></tr><tr><th>Maliang sa gaw</th><th>Manila sa katutuban</th><th>Barokas + grupong katutuban</th><th>Pangalan ng Tao sa hindi nagbago</th></tr><tr><td>Grade 5</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Grade 4</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Grade 3</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Grade 2</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Grade 1</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="3">Realisasyon sa sarili:</td><td>Realisasyon sa sarili:</td></tr><tr><td colspan="3"></td><td></td></tr><tr><td colspan="3"></td><td></td></tr></table>				Laguna ng taon (1) Kung Mayroon			Isulat ang Sagot	Maliang sa gaw	Manila sa katutuban	Barokas + grupong katutuban	Pangalan ng Tao sa hindi nagbago	Grade 5				Grade 4				Grade 3				Grade 2				Grade 1				Realisasyon sa sarili:			Realisasyon sa sarili:									1. Dapat panatilihin malinis ang katawan sa pamamagitan ng regular na paliligo. 2. Hindi na kailangang magsipilyo araw-araw basta’t hindi pa sumasakit ang ngipin. 3. Dapat itago ang mga tanong tungkol sa pagbabagong pisikal kahit hindi naiintindihan. 4. Gumamit ng malinis na sanitary pad tuwing may buwanang dalaw. 5. Iwasan ang pagkain ng masustansya kapag dumaraan sa pagbibinata.				<table><tr><th>Sanggol</th><th>3 Taon</th><th>12 Taon</th><th>18 Taon</th></tr><tr><td>18 Taon</td><td>25 Taon</td><td>40 Taon</td><td>65 Taon</td></tr></table>				Sanggol	3 Taon	12 Taon	18 Taon	18 Taon	25 Taon	40 Taon	65 Taon	<table><tr><th colspan="2">Mga Pagbabago</th><th colspan="2">Laguna ng taon (1)</th></tr><tr><th colspan="2">1. Tinatubuan ng kahok sa kilikil at paligid ng ari</th><th>Oo</th><th>Hindi</th></tr><tr><td colspan="2">2. Tumatanglad</td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="2">3. Nagkokaroon ng tagihanat</td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="2">4. Paglaki ng dibdib</td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="2">5. Ang iba at pampayak ang bones</td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="2">6. Bumabago ang tunay</td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="2">7. Nagkokabigat ang kapang at lumalagat ang balakang</td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="2">8. Unt-unting nawawala ang bulag, dila sa mukha at leeg</td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="2">9. Nagkokaroon ng baranang mga</td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="2">10. Iba nagiging iba ang balok</td><td></td><td></td></tr></table>				Mga Pagbabago		Laguna ng taon (1)		1. Tinatubuan ng kahok sa kilikil at paligid ng ari		Oo	Hindi	2. Tumatanglad				3. Nagkokaroon ng tagihanat				4. Paglaki ng dibdib				5. Ang iba at pampayak ang bones				6. Bumabago ang tunay				7. Nagkokabigat ang kapang at lumalagat ang balakang				8. Unt-unting nawawala ang bulag, dila sa mukha at leeg				9. Nagkokaroon ng baranang mga				10. Iba nagiging iba ang balok				Piliin mula sa mga sumusunod: Trust vs. Mistrust, Autonomy vs. Shame/Doubt, Initiative vs. Guilt, Industry vs. Inferiority, Identity vs. Role Confusion, Intimacy vs. Isolation, Generativity vs. Stagnation, Integrity vs. Despair 1. Si Anna ay 35 taong gulang at aktibong kalahok sa mga outreach ng barangay nila. Nais niyang makatulong sa kinabukasan ng iba. 2. Si Rico ay nasa kolehiyo at nalilito kung gusto pa ba niya ang kursong kinuha niya. Parang wala siyang tiyak na layunin. 3. Si Tita Mel ay madalas nag-iisa. Hindi siya nagtitiwala sa ibang tao at madalas siyang balisa kapag may bagong kakilala. 4. Si Jerry ay 9 na taong gulang at			
	Laguna ng taon (1) Kung Mayroon			Isulat ang Sagot																																																																																																												
	Maliang sa gaw	Manila sa katutuban	Barokas + grupong katutuban	Pangalan ng Tao sa hindi nagbago																																																																																																												
	Grade 5																																																																																																															
	Grade 4																																																																																																															
	Grade 3																																																																																																															
	Grade 2																																																																																																															
	Grade 1																																																																																																															
	Realisasyon sa sarili:			Realisasyon sa sarili:																																																																																																												
Sanggol	3 Taon	12 Taon	18 Taon																																																																																																													
18 Taon	25 Taon	40 Taon	65 Taon																																																																																																													
Mga Pagbabago		Laguna ng taon (1)																																																																																																														
1. Tinatubuan ng kahok sa kilikil at paligid ng ari		Oo	Hindi																																																																																																													
2. Tumatanglad																																																																																																																
3. Nagkokaroon ng tagihanat																																																																																																																
4. Paglaki ng dibdib																																																																																																																
5. Ang iba at pampayak ang bones																																																																																																																
6. Bumabago ang tunay																																																																																																																
7. Nagkokabigat ang kapang at lumalagat ang balakang																																																																																																																
8. Unt-unting nawawala ang bulag, dila sa mukha at leeg																																																																																																																
9. Nagkokaroon ng baranang mga																																																																																																																
10. Iba nagiging iba ang balok																																																																																																																

				nagagalak kapag siya ay napupuri sa klase.																																					
☐ Paglalapad at Pag-uugna y	Pagsulat ng Sanaysay na isang talata lamang at hindi hihigit sa apat at hindi bababa sa tatlong pangungusap. <table border="1"> <thead> <tr> <th>Mga Tunturin Ukol sa Sarili:</th><th>Magbigay ng Sariling Sanaysay/Palwanag:</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ang mga pagbabago sa sarili ay bahagi ng pag-unlad ng sarili.</td><td></td></tr> <tr> <td>Pabalagaban ang kabalagaban ng pagbabago ng sarili pati na rin ang iba.</td><td></td></tr> <tr> <td>Susun palag ang mga mump.</td><td></td></tr> <tr> <td>damdamin at pag-uugali kung angkop pa o hindi na angkop.</td><td></td></tr> </tbody> </table> <table border="1"> <caption>Rubrika sa Pagsunuri</caption> <thead> <tr> <th>50% para sa Nilalaman at Diwa (Pumili ng isa at lagyan ng tank at isulat ang marka sa bawat)</th><th>50% para sa Kalusaug Katyuan (Pumili ng isa at lagyan ng tank at isulat ang marka sa bawat)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100% Napapakita ang nilalaman at diwa.</td><td>100% Napapakita ang kalusaug katyuan.</td></tr> <tr> <td>40% Mahusay na nilalaman at diwa.</td><td>40% Mahusay na kalusaug katyuan.</td></tr> <tr> <td>20% Mayroong nilalaman at diwa.</td><td>20% Mayroong kalusaug katyuan.</td></tr> <tr> <td>20% Hindi mahusay na nilalaman at diwa.</td><td>20% Hindi Mahusay na kalusaug katyuan.</td></tr> <tr> <td>10% Walang nilalaman at diwa.</td><td>10% Walang kalusaug katyuan.</td></tr> <tr> <td>PLUS</td><td>KATYONG I MARKA</td></tr> </tbody> </table>	Mga Tunturin Ukol sa Sarili:	Magbigay ng Sariling Sanaysay/Palwanag:	Ang mga pagbabago sa sarili ay bahagi ng pag-unlad ng sarili.		Pabalagaban ang kabalagaban ng pagbabago ng sarili pati na rin ang iba.		Susun palag ang mga mump.		damdamin at pag-uugali kung angkop pa o hindi na angkop.		50% para sa Nilalaman at Diwa (Pumili ng isa at lagyan ng tank at isulat ang marka sa bawat)	50% para sa Kalusaug Katyuan (Pumili ng isa at lagyan ng tank at isulat ang marka sa bawat)	100% Napapakita ang nilalaman at diwa.	100% Napapakita ang kalusaug katyuan.	40% Mahusay na nilalaman at diwa.	40% Mahusay na kalusaug katyuan.	20% Mayroong nilalaman at diwa.	20% Mayroong kalusaug katyuan.	20% Hindi mahusay na nilalaman at diwa.	20% Hindi Mahusay na kalusaug katyuan.	10% Walang nilalaman at diwa.	10% Walang kalusaug katyuan.	PLUS	KATYONG I MARKA	Panuto: Sagutin ang mga tanong sa masusing paraan. - Anong mga pagbabago sa katawan ang iyong napapansin ngayon sa iyong sarili? - Ano ang ginagawa mong paraan upang mapangalagaan ang iyong sarili? - Kanino ka lumalapit kung may mga tanong ka tungkol sa mga pagbabagong ito?	Itapat ang salungat na pag-unlad sa ikalawang hanay sa tamang pag-unlad sa unang hanay. Ilagay ang tamang sagot na titik sa patlang. <table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;">Unang Hanay</td><td style="text-align: center;">Ikalawang Hanay</td></tr> <tr> <td>_____ 1. <i>Autonomy</i></td><td>a. <i>Guilt</i></td></tr> <tr> <td>_____ 2. <i>Identity</i></td><td>b. <i>Inferiority</i></td></tr> <tr> <td>_____ 3. <i>Industry</i></td><td>c. <i>Mistrust</i></td></tr> <tr> <td>_____ 4. <i>Initiative</i></td><td>d. <i>Role Confusion</i></td></tr> <tr> <td>_____ 5. <i>Trust</i></td><td>e. <i>Shame/Doubt</i></td></tr> </table>	Unang Hanay	Ikalawang Hanay	_____ 1. <i>Autonomy</i>	a. <i>Guilt</i>	_____ 2. <i>Identity</i>	b. <i>Inferiority</i>	_____ 3. <i>Industry</i>	c. <i>Mistrust</i>	_____ 4. <i>Initiative</i>	d. <i>Role Confusion</i>	_____ 5. <i>Trust</i>	e. <i>Shame/Doubt</i>	Panuto. Piliin at isulat ang tamang sagot na sinasaad ng bawat patlang. - Ang paglapad ng balikat ng isang lalaki ay nagpapakita ng pagbabagong _____ (pisikal, emosyonal, sosyal). - Madaling mairita ang isang binata o dalaga dahil na rin sa mga pagbabagong nagaganap na _____ (pisikal, emosyonal, sosyal) sa kaniya. - Nagsisimulang bumuo ng grupo ng kaibigan o barkada at posibleng makaranas ng <i>peer pressure</i> ang isang binata o dalaga dahil sa pagbabagong _____ (pisikal, emosyonal, sosyal). - Ang pagnanais na maging <i>independent</i> ng isang binata o dalaga ay nagpapakita rin ng pagbabagong _____ (pisikal, emosyonal, sosyal). - Ang pagbabagong _____	Panuto: Sagutin ang mga tanong sa ibaba batay sa sarili mong karanasan. - Saang yugto ka na sa kasalukuyan batay sa psychosocial theory ni Erikson? Ipaliwanag kung bakit mo ito nasabi. - Anong mga pagsubok o hamon ang naranasan mo sa yugtong iyan? - Paano mo nalampasan ang mga iyon, o paano mo pinipilit na malampasan ito ngayon?
Mga Tunturin Ukol sa Sarili:	Magbigay ng Sariling Sanaysay/Palwanag:																																								
Ang mga pagbabago sa sarili ay bahagi ng pag-unlad ng sarili.																																									
Pabalagaban ang kabalagaban ng pagbabago ng sarili pati na rin ang iba.																																									
Susun palag ang mga mump.																																									
damdamin at pag-uugali kung angkop pa o hindi na angkop.																																									
50% para sa Nilalaman at Diwa (Pumili ng isa at lagyan ng tank at isulat ang marka sa bawat)	50% para sa Kalusaug Katyuan (Pumili ng isa at lagyan ng tank at isulat ang marka sa bawat)																																								
100% Napapakita ang nilalaman at diwa.	100% Napapakita ang kalusaug katyuan.																																								
40% Mahusay na nilalaman at diwa.	40% Mahusay na kalusaug katyuan.																																								
20% Mayroong nilalaman at diwa.	20% Mayroong kalusaug katyuan.																																								
20% Hindi mahusay na nilalaman at diwa.	20% Hindi Mahusay na kalusaug katyuan.																																								
10% Walang nilalaman at diwa.	10% Walang kalusaug katyuan.																																								
PLUS	KATYONG I MARKA																																								
Unang Hanay	Ikalawang Hanay																																								
_____ 1. <i>Autonomy</i>	a. <i>Guilt</i>																																								
_____ 2. <i>Identity</i>	b. <i>Inferiority</i>																																								
_____ 3. <i>Industry</i>	c. <i>Mistrust</i>																																								
_____ 4. <i>Initiative</i>	d. <i>Role Confusion</i>																																								
_____ 5. <i>Trust</i>	e. <i>Shame/Doubt</i>																																								

				(pisikal, emosyonal, sosyal) ng nagdadalaga ay nag pagkakahugis ng baywang at ang paglapad ng balakang nito.																										
D. Paglalahat ☐ Pagninilay sa Pagkatuto ☐ Pagninilay sa Pagkatuto	Sabihin ang “Tama” kung ikaw ay sumasang-ayon o “Mali” kung hindi sumasang-ayon kung ang sumusunod ay mga kilos na tumutulong sa pagbabagong nagaganap sa sarili at pagpapahalaga sa sarili. Isulat ang “Dahilan” kung bakit ito ang iyong sagot.		Magnilay at sagutin ang sumusunod. Bilang mag-aaral na may Kabutihang Asal (ikaw iyon), ano pang Kabutihang Asal ang iyong natutuhan sa Araling ito? Anong pag-uugali ang ginagawa mo ngayon na dapat mong iwasto kaugnay sa iyong natutuhan na Kabutihang Asal sa aralin? 																											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Mga Kilos na Tumutulong sa Pagbabagong Nagaganap sa Sarili at Pagpapahalaga sa Sarili</th> <th colspan="2">Lagyan ng “tsek”</th> <th rowspan="2">DAHILAN</th> </tr> <tr> <th>TAMA</th> <th>MALI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Boluntaryong pagsali ng mga samahan upang maramdaman na kabahagi ka ng isang angkop na samahan.</td> <td></td> <td></td> <td> </td> </tr> <tr> <td>2. Pag-iisip na pareho pa rin ang aking pagkatao kahit nagbago ang pisikal.</td> <td></td> <td></td> <td> </td> </tr> <tr> <td>3. Magbahaginan ng kamalayan upang makatulong sa pagbuo ng parehong pagkakakilanlan</td> <td></td> <td></td> <td> </td> </tr> <tr> <td>4. Kino-control ng mga magulang ang anak na kumilos ayon sa gawing nararapat sa edad.</td> <td></td> <td></td> <td> </td> </tr> <tr> <td>5. Natatakot sa mga pisikal, emosyonal at sosyal na pagbabagong nagaganap.</td> <td></td> <td></td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>		Mga Kilos na Tumutulong sa Pagbabagong Nagaganap sa Sarili at Pagpapahalaga sa Sarili	Lagyan ng “tsek”		DAHILAN	TAMA	MALI	1. Boluntaryong pagsali ng mga samahan upang maramdaman na kabahagi ka ng isang angkop na samahan.				2. Pag-iisip na pareho pa rin ang aking pagkatao kahit nagbago ang pisikal.				3. Magbahaginan ng kamalayan upang makatulong sa pagbuo ng parehong pagkakakilanlan				4. Kino-control ng mga magulang ang anak na kumilos ayon sa gawing nararapat sa edad.				5. Natatakot sa mga pisikal, emosyonal at sosyal na pagbabagong nagaganap.					
Mga Kilos na Tumutulong sa Pagbabagong Nagaganap sa Sarili at Pagpapahalaga sa Sarili	Lagyan ng “tsek”			DAHILAN																										
	TAMA	MALI																												
1. Boluntaryong pagsali ng mga samahan upang maramdaman na kabahagi ka ng isang angkop na samahan.																														
2. Pag-iisip na pareho pa rin ang aking pagkatao kahit nagbago ang pisikal.																														
3. Magbahaginan ng kamalayan upang makatulong sa pagbuo ng parehong pagkakakilanlan																														
4. Kino-control ng mga magulang ang anak na kumilos ayon sa gawing nararapat sa edad.																														
5. Natatakot sa mga pisikal, emosyonal at sosyal na pagbabagong nagaganap.																														
IV. EBALWAYSON NG PAGKATUTO: PAGTATAYA AT PAGNINILAY																														
A. Pagtataya																														
I. Pagsusulit Pabaong Pagkatuto	Kung ikaw ang <i>Guidance Counselor</i> ng paaralan, anong payo ang sasabihin mo kapag nagbahagi ang	Panuto: Hanapin ang tamang sagot mula sa kahon at	Anong magandang payo ang iyong sasabihin sa matalik na kaibigan mo kapag nakikita mong ganito ang ugali nila?	Itapat ang iba’t ibang uri ng pagbabago sa Ikalawang Hanay sa halimbawa ng mga	Panuto: Gumawa ng <i>Personal Action Plan</i> na naglalarawan kung paano mo																									

Ugalingan (tagalog)	Ang Papan ng Mam/Str Guidance Counselor
Walang pakikilala sa mundo	
Hindi nakikilala tumatalim o humahilig sa kasaligan <u>pagpapalibutan (identify)</u> Pandi- mundo kasaligan ng isang nag- mam idang ng kasaligan ng mga magulangat dahil sa kasaligan himbawap.	
Walang pagpapalibutan sa Sali	
Rubrics sa Pagsusuri:	
60% Papan ng Nalalaman at Dinis Papan ng Dinis at Inuagap ng Dinis isulat ang mundo sa bukas	50% Papan sa kahuganang kasaligan Papan ng Dinis at Inuagap ng Dinis isulat ang mundo sa bukas
30% Mayroon na nalalaman at dinis	25% Mayroon na nalalaman sa kahuganang kasaligan
30% Mayroon na nalalaman at dinis	30% Mayroon na kahuganang kasaligan
20% Hindi mayroon na nalalaman at dinis	20% Hindi Mayroon na kahuganang kasaligan
10% Walang nalalaman at dinis	10% Walang kahuganang kasaligan
PLUS	KARANGALAN

Kailangan sa Panahon ng Pagdadalaga/Pagbibinata	Bakit ito mahalaga?

Ugali ng Matalik na Kubigan ko	Ang Payo ko ay:
Hindi nagitiwala sa mga tao sa mundo	
Mababa ang pagpapahalaga sa sarili	
Mahiyain	
May <i>guilt</i> feeling o "Alco palagi ang may kasalanan" na saloobin	

Unang Hanay	Ikalawang Hanay
___ 1. Madding magali at sensitibo epiko sa mga nararanasang pagbabagong pagpapalit ___ 2. Mayroong concious sa panlabas na kanyan ___ 3. Nagkaroon ng buwanang regla ___ 4. Nagkaroon ng himahangpan at ginagawang modelo sa pananamit	a. Pagbabagong Pisikal b. Pagbabagong Sosyal c. Pagbabagong Emosyonal o Damsdin
at pagkilos	
___ 5. Nagsisimulang maging bahagi ng grupo, ng barkada	
___ 6. Pagkalito sa pagitan ng pagiging bata o matanda	
___ 7. Paglitaw ng gulunggulungan (<i>adams apple</i>)	
___ 8. Pagpunta sa mga <i>concert</i> at iba pang kasiyahan at pagkahilig sa sports	
___ 9. Pakikinig ng radyo at panonood ng telebisyon, o pagtutok sa <i>gadgets</i>	
___ 10. Tinutubuhan ng bigote, balbas, buhok sa kilikili, at paligig ng ari	

Tulong na Kailangan ko mula sa mga Nakatatanda o Kaibigan:

[illegible][illegible]

	Fri	Mon	Tues	Wed	Thurs
Naging mabait ako sa araw na ito (lagyan ng "tsek")					
Hindi ako naging mabait sa araw na ito (lagyan ng "tsek")					
Magkano ang naipon kong pera sa araw na ito? (puwedeng sabihing "wala")					

Itala ang naobserhan sa pagtuturo sa alinmang sumusunod na bahagi.

Epektibong Pamamaraan

t	
---	--

--	--

	Estratehiya				
	Kagamitan				
	Pakikilahok ng mga Mag-aaral				
C. Pagninilay	<i>Gabay sa Pagninilay:</i> ▪ <i>Prinsipyo sa pagtuturo</i> <i>Anong prinsipyo at paniniwala ang naging bahagi ng ginawa sa aralin?</i> <i>Bakit dapat ituro ang aralin sa paraang aking ginawa?</i> ▪ <i>Mag-aaral</i> <i>Anong gampanin ng mga mag-aaral sa aralin?</i> <i>Ano at paano natuto ang mga mag-aaral?</i> ▪ <i>Pagtanaw sa Inaasahan</i> <i>Ano ang aking nagawang kakaiba?</i> <i>Ano ang maaari kong pang gawin sa susunod?</i>				

PREPARED BY: