



5

MAPEH

(Health)

Unang Markahan



PIVOT4A

LEARNER'S MATERIAL

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayumpaman, 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.

Ang modyul na ito ay nagtataglay ng mga pangunahing impormasyon at gabay sa pag-unawa ng mga Most Essential Learning Competencies (MELCs). Ang higit na pag-aaral ng mga nilalaman, konsepto at mga kasanayan ay maisasakatuparan sa tulong ng K to 12 Learning Materials at iba pang karagdagang kagamitan tulad ng work-sheets/activity sheets na ipagkakaloob ng mga paaralan at/o mga Sangay ng Kagawaran ng Edukasyon. Magagamit din ang iba pang mga paraan ng paghahatid kaalaman tulad ng Radio-based at TV-based Instructions o RBI at TVI).

CLMD CALABARZON

Health

Ikalimang Baitang

Regional Office Management and Development Team: Job. S. Zape, Jr., Leonardo C. Cargullo, Romyr L. Lazo, Fe M. Ong-Ongowan, Lhovie A. Cauilan, Ephraim L. Gibas, Rena Mae D. Macabebe

Schools Division Office Management Development Team: : Mario B. Maramot, Vincent Emmanuel L. Ilagan, Henry P. Contemplacion, Erickson T. Gutierrez, Mae Bernadine A. Romano, Bienvenido H. Caponpon Jr., Marie-Sol V. Butial, Marciano V. Valles, Grace M. Largo, Bernadette B. Celis, Trixiel B. Valvieja, Elizalde L. Piol, Gian Carlo C. Villagrancia, Niña Grace T. Aquino, Lea Bernadette P. de Leon, Virgin Kathleen D. Cupo

MAPEH-Health Ikalimang Baitang
PIVOT 4A Learner's Material
Unang Markahan
Unang Edisyon, 2020

Inilathala ng: Kagawaran ng Edukasyon Rehiyon IV-A CALABARZON
Patnugot: Wilfredo E. Cabral
Pangalawang Patnugot: Ruth L. Fuentes

PIVOT 4A CALABARZON

Gabay sa Paggamit ng PIVOT 4A Learner's Material

Para sa Tagapagpadaloy

Ang modyul na ito ay inihanda upang makatulong sa ating mga mag-aaral na madaling matutuhan ang mga aralin sa asignaturang **MAPEH - Health**. Ang mga bahaging nakapaloob dito ay sinigurong naayon sa mga ibinigay na layunin.

Hinihiling ang iyong paggabay sa ating mga mag-aaral para sa paggamit nito. Malaki ang iyong maitutulong sa pag-unlad nila sa pagpapakita ng kakayahang may tiwala sa sarili na kanilang magiging gabay sa mga sumusunod na aralin.

Para sa Mag-aaral

Ang modyul na ito ay ginawa bilang tugon sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong madulutan ka ng mga makabuluhang oportunidad sa pagkatuto.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anomang marka o sulat ang anomang bahagi nito. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga gawain sa pagkatuto.
2. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat gawain.
3. Maging tapat at mayroon ng integridad sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
4. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
5. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagpadaloy kung tapos nang sagutin ang lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang iyong guro o tagapagpadaloy. Maaari ka ring humingi ng tulong sa nanay o tatay, o sa nakatatanda mong kapatid o sino man sa iyong mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami na sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakukuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnay na mga kompetensi sa MELC. Kaya mo ito!

Mga Bahagi ng PIVOT 4A Modyul

	Bahagi ng LM	Nilalaman
Panimula (Introduction)	Alamin	Ang bahaging ito ay naglalahad ng MELC at ninanais na outcome ng pagkatuto para sa araw o lingo, layunin ng aralin, pangunahing nilalaman at mga kaugnay na halimbawa para makita ng mag-aaral ang sariling kaalaman tungkol sa nilalaman at kasanayang kailangan para sa aralin.
	Suriin	
Pagpapaunlad (Development)	Subukin	Ang bahaging ito ay nagtataglay ng mga aktibidad, gawain at nilalaman na mahalaga at kawili-wili sa mag-aaral. Ang karamihan sa mga gawain ay umiinog sa mga konseptong magpapaunlad at magpapahusay ng mga kasanayan sa MELC. Layunin nito na makita o matukoy ng mag-aaral ang alam niya, hindi pa niya alam at ano pa ang gusto niyang malaman at matutuhan.
	Tuklasin	
	Pagyamanin	
Pakikipagpalihan (Engagement)	Isagawa	Binibigyang pagkakataon ang mag-aaral sa bahaging ito na makisali sa iba't ibang gawain at oportunidad sa pagbuo ng kanilang mga Knowledge Skills at Attitudes (KSA) upang makahulugang mapag-ugnay-ugnay ang kaniyang mga natutuhan pagkatapos ng mga gawain sa Pagpapaunlad o D. Inilalantad ng bahaging ito sa mag-aaral ang totoong sitwasyon/gawain sa buhay na magpapasidhi ng kaniyang interes upang matugunan ang inaasahan, gawing kasiya-siya ang kaniyang pagganap o lumikha ng isang produkto o gawain upang ganap niyang maunawaan ang mga kasanayan at konsepto.
	Linangin	
	Ilangkop	
Paglalapat (Assimilation)	Isaisip	Ang bahaging ito ay maghahatid sa mag-aaral sa proseso ng pagpapakita ng mga ideya, interpretasyon, pananaw, o pagpapahalaga upang makalikha ng mga piraso ng impormasyon na magiging bahagi ng kaniyang kaalaman sa pagbibigay ng epektibong repleksiyon, pag-uugnay o paggamit sa alinmang sitwasyon o konteksto. Hinihikayat ng bahaging ito ang mag-aaral na lumikha ng mga estrukturang konseptuwal na magbibigay sa kaniya ng pagkakataong pagsama-samahin ang mga bago at lumang natutuhan.
	Tayahin	

Ang modyul na ito ay nagtataglay ng mga pangunahing impormasyon at gabay sa pag-unawa ng mga Most Essential Learning Competencies (MELCs). Ang higit na pag-aaral ng mga nilalaman, konsepto at mga kasanayan ay maisasakatuparan sa tulong ng K to 12 Learning Materials at iba pang karagdagang kagamitan tulad ng worksheets/activity sheets na ipagkakaloob ng mga paaralan at/o mga Sangay ng Kagawaran ng Edukasyon. Magagamit din ang iba pang mga paraan ng paghahatid kaalaman tulad ng Radio-based at TV-based Instructions o RBI at TVI.

CLMD CALABARZON

PIVOT 4A CALABARZON

Paglalarawan ng Kalusugang Pansarili

Aralin

Sa araling ito ay mailalarawan mo ang isang taong may kalusugang mental, emosyonal at sosyal.

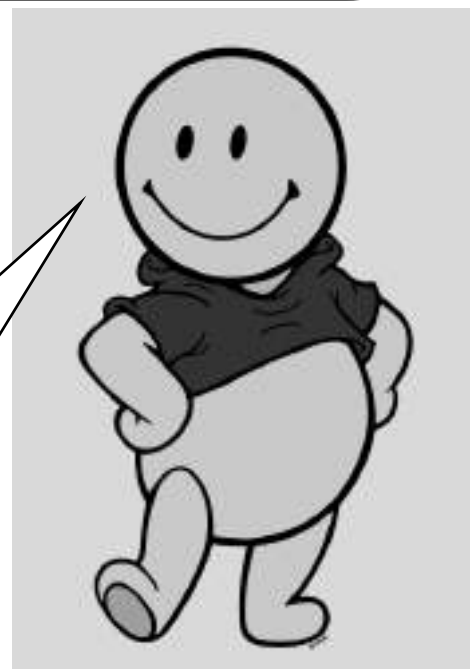
Ang kalusugan ng isang tao ay hindi lamang sa pisikal na anyo makikita. Maraming aspeto ang isinasaalang-alang upang masabi na ang isang tao ay malusog. Ito ay ang kalusugan sa pag-iisip o mental, kalusugang emosyonal at kalusugang sosyal.



Ang kalusugang pangkaisipan (**mental health**) ay ang ating abilidad na makapagsaya sa ating buhay at malampasan ang mga pasanin ng pang-araw-araw na pamumuhay.

Ang mabuting kalusugang pangkaisipan ay nagpapahintulot sa iyong maging kapakipakinabang, ang magkaroon ng katuparan sa mga relasyon sa ibang tao, at ang umangkop sa mga pagbabago at malampasan ang mga panahon ng kahirapan.

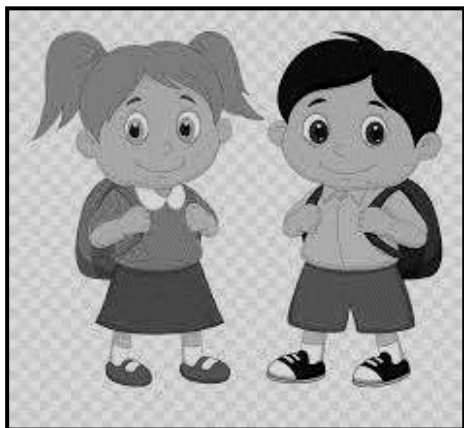
Ang **Emosyonal na kalusugan** ay maaaring humantong sa tagumpay sa trabaho, relasyon at kalusugan. Ito ay nagbibigay ng kagaanang kalooban at katiwasayan sa pakiramdam na nakatutulong sa positibong pananaw.



D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Tingnan at suriing mabuti ang mga larawan sa ibaba. Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

Larawan A



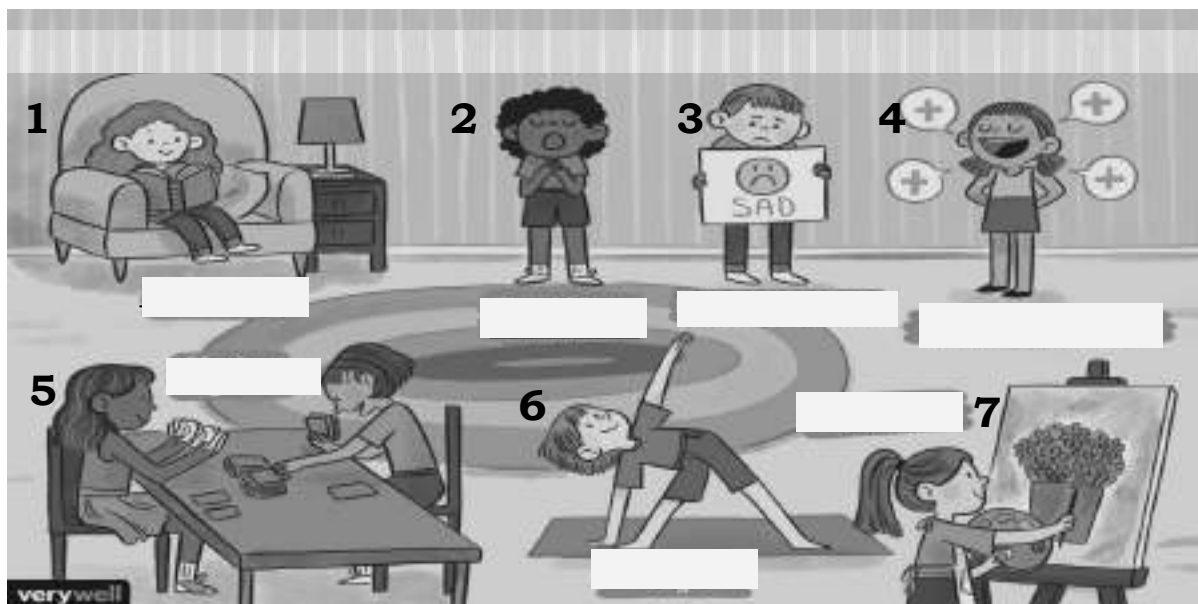
Larawan B



1. Ano ang ipinakikita ng Larawan A?
 - A. Ang mga bata ay naglalakad. C. Ang mga bata ay masaya.
 - B. Ang mga bata ay naglalaro. D. Ang mga bata ay nag-aaral.
2. Ano naman ang ipinakikita ng Larawan B?
 - A. Ang bata ay nahihirapan. C. Ang bata ay umiiyak at naglalakad
 - B. Ang bata ay malungkot at umiiyak. D. Ang bata ay naglalakad.
3. Bakit kaya sa palagay mo ay masaya ang mga bata sa unang larawan?
 - A. Ang mga bata ay masaya dahil sila ay walang problema at may malusog na pangangatawan.
 - B. Ang mga bata ay masaya dahil may bagong bag.
 - C. Ang mga bata ay masaya dahil sila ay may bagong sapatos.
 - D. Ang mga bata ay masaya dahil sila ay maraming baon.
4. Sa iyong palagay, bakit kaya malungkot ang bata sa ikalawang larawan?
 - A. Malungkot at umiiyak ang bata dahil masakit ang kanyang ngipin.
 - B. Malungkot at umiiyak ang bata dahil marami siyang iniisip na problema.
 - C. Malungkot at umiiyak ang bata dahil walang takdang gawain sa paaralan.
 - D. Malungkot at umiiyak ang bata dahil mabigat ang kanyang bag.
5. Ano kaya ang dapat gawin ng bata sa Larawan B upang siya ay maging masaya?
 - A. Dapat na maging matatag at may positibong pag-iisip upang malagpasan ang problema.
 - B. Dapat ay magaan lamang ang laman ng kanyang bag.
 - C. Dapat na siya ay maglaro na lamang araw-araw
 - D. Dapat na bumili siya ng bagong laruan upang sumaya.

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Tingnan at suriing mabuti ang larawan sa ibaba. Sabihin kung ito ay nagpapakita ng kalusugang mental, emosyonal at sosyal. Lagyan ng tsek (/) ang mga bilang na nagpapakita ng kalusugang pansarili at ekis (X) naman kung hindi. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



A

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Basahin at unawain ang mga sumusunod na pangungusap. Punan ng tamang sagot ang mga patlang sa bawat bilang. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Ito ay isang uri ng kalusugan na nagpapakita ng pakikisalamuha at pakikipagkapwa tao. Tinatawag itong Kalusugang _____.
2. Ang pagsisikap na malabanan ang lungkot at takot ay isang palatandaan ng kalusugang _____.
3. Ang pagpapakita ng katatagan at lakas ng loob sa pagharap sa mga suliranin upang maging matagumpay sa gawain ay tinatawag na kalusugang _____.

Pagpapanatili ng Kalusugang Mental, Emosyonal at Sosyal

Aralin

I

WEEK

3

Sa araling ito ay maimumungkahi mo ang mga paraan ng pagpapanatili ng kalusugang mental, emosyonal at sosyal.

Mga paraan na maaaring gawin para mapanatili ang kalusugang mental, emosyonal, at sosyal:

Dapat ay naniniwala na ang pag-aaral ay walang katapusang proseso. Hindi dapat nababakante ang utak. Nirerepaso dapat ang mga kaalaman.



Magbasa lagi ng librong pang-intelektuwal para maging matatag ang lohikal at kritikal na pag-iisip.

Pumili ng kaibigan o ilang kaibigan na magiging confidant o mapagkakatiwalaang pagbahagian ng mga nararamdaman. Hindi kailangan na marami.

Ang maunti o isa ay sapat na.

Magkaroon ng maayos na komunikasyon hindi lamang sa mga taong nasa paligid (magulang, kapatid, kaklase, kaibigan) kundi pati na rin sa sarili. Dapat ay nagninilay ang isang tao sa kaniyang mga ginawa't sinabi. Ito ay intrapersonal na kakayahan.



Huwag mahihiyang humingi ng saklolo, tulong, advice o propesyonal na therapy kapag nakararamdam ng depresyon o may nakikitang mali sa sarili pagdating sa mental, emosyonal at sosyal na aspeto.

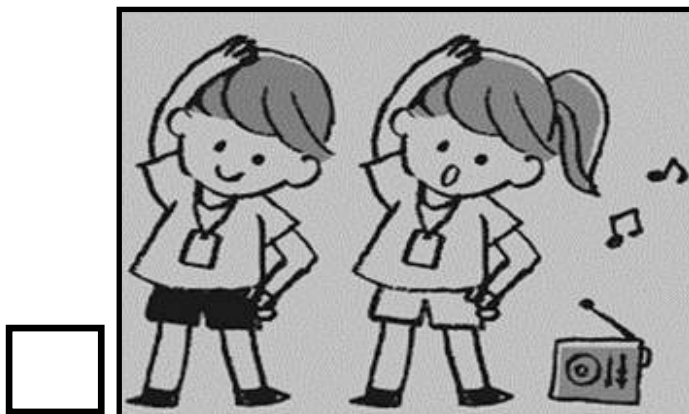


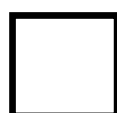
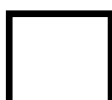
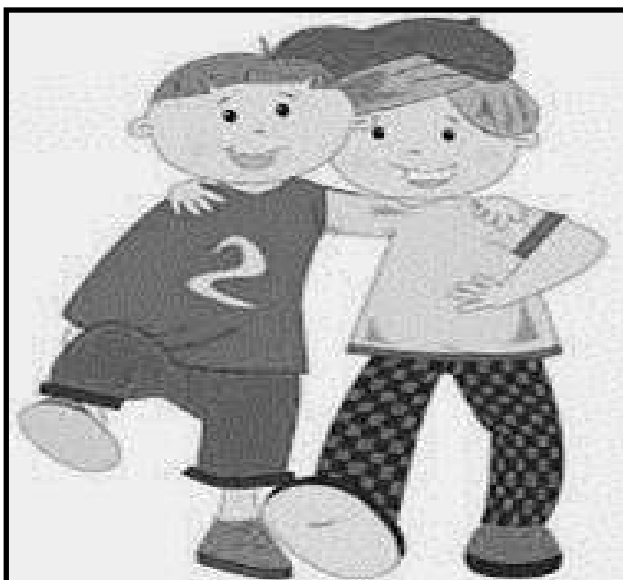
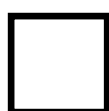
Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Ano ano ang mga paraan upang malinang at mapangalagaan ang kalusugang mental, emosyonal at sosyal. Isulat ang **M** kung mental, **E** kung emosyonal at **S** kung sosyal ang isinasaad ng pangungusap sa bawat bilang. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- _____ 1. Gamitin ang oras sa kapaki-pakinabang na gawain.
- _____ 2. Panatilihin ang pagpapahalaga sa sarili.
- _____ 3. Isipin ang kapakanan ng kapwa.
- _____ 4. Maging bukas sa pakikipagkomunikasyon.
- _____ 5. Magkaroon ng sapat na tulog, hindi labis hindi kulang.

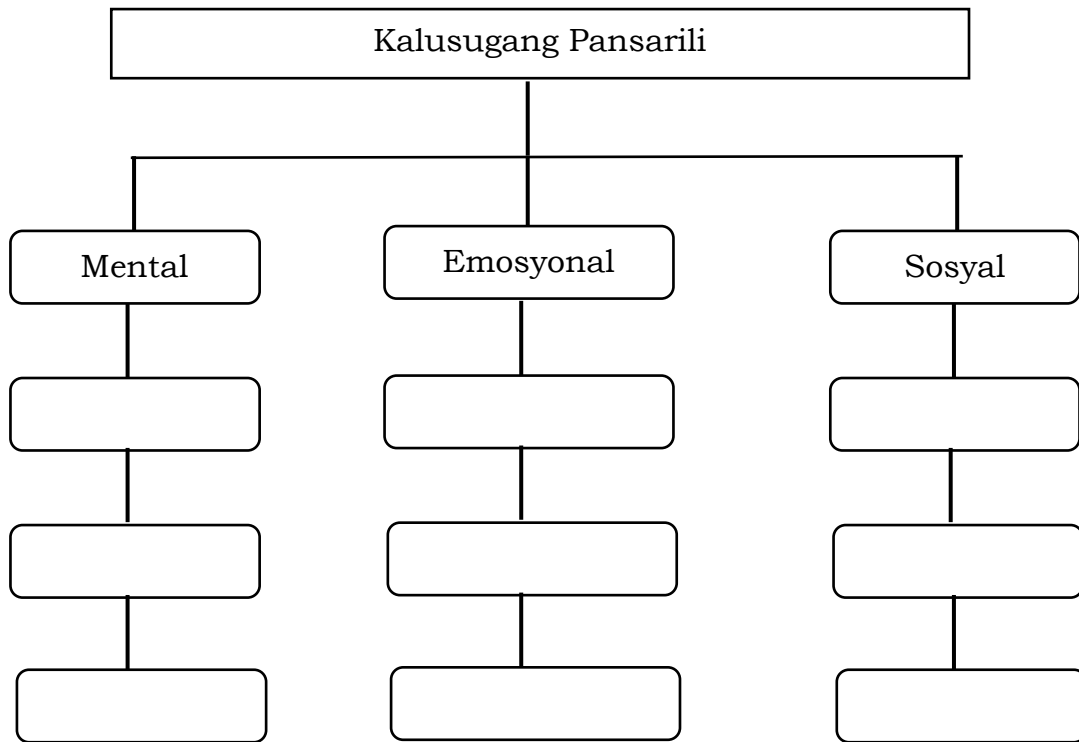
D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Lagyan ng tsek (/) ang mga larawan na nagpapakita ng isang paraan ng pagpapanatili ng kalusugang mental, emosyonal at sosyal at ekis (X) kung hindi. Gawin ito sa inyong sagutang papel.





Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Magbigay ng halimbawa ng mga paraan na maaari mong gawin upang mapanatili ang iyong kalusugang mental, emosyonal at sosyal. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Hanapin ang mga salita sa puzzle na nagsasaad ng mga salita patungkol sa pansariling kalusugan. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

b	a	s	e	m	s	y	o	n	a	l	r	p
p	l	e	h	e	r	s	i	s	y	o	a	r
p	a	x	r	e	s	p	e	t	o	g	d	l
s	w	m	e	n	t	a	l	q	m	c	u	a
l	i	c	p	a	t	a	p	a	t	e	f	y
w	t	p	a	g	g	a	l	a	n	g	h	s
k	i	l	a	h	a	m	a	m	g	a	p	o
p	a	l	a	k	a	i	b	i	g	a	n	s

pagmamahal	tapat	respeto	mental
emosyonal	sosyal	paggalang	
kaibigan	ehersisyo		

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Iguhit at bilugan ang larawang angkop at makatutulong sa pagpapanatili ng ating kalusugang mental, emosyonal at sosyal. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



A

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Lagyan ng tsek (/) kung ang nakasaad na pakikipag-ugnayan ay makapagpapanatili ng iyong kalusugan at ekis (X) naman kung hindi. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- ___ 1. Nag-eehersisyo ka tuwing umaga kasama ang mga kaibigan mo.
- ___ 2. Tuwing tanghali, ikaw at ang iyong mga kaibigan ay naglalaro ng takbuhan.
- ___ 3. Ikaw at ang mga kapatid mo ay nagtatanim ng gulay sa inyong likod-bahay.
- ___ 4. Kumakain ka ng **junk foods** at ipinamimigay ang iba sa mga kaklase.
- ___ 5. Masaya kayong nagkukwentuhan sa harap ng bahay nang biglang magkayayaang maligo sa malalim na ilog.

Palatandaan ng Malusog at Di-Malusog na Relasyon

Aralin

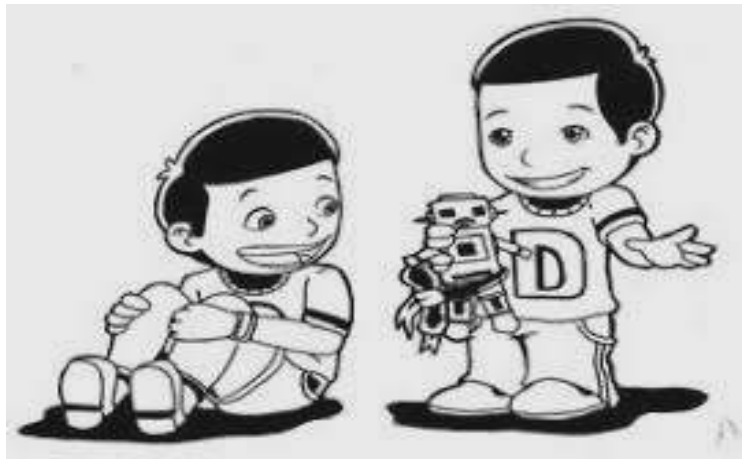
Sa araling ito ay makikilala mo ang mga palatandaan ng malusog at hindi malusog na relasyon.

Ang pakikipag-ugnayan ay maaaring mabuti o di-mabuti.

Ang **mabuting pakikipag-ugnayan/pakikisalamuha** sa iba ay nagdudulot ng kasiyahan na nagpapalakas sa pakiramdam.

Ang **di-mabuting pakikipag-ugnayan** ay nagdadala ng kalungkutan at di mabuting pakiramdam.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Tingnan ang mga larawan sa ibaba. Sabihin kung ito ay nagpapakita ng mga palatandaan ng mabuti o di-mabuting pakikipag-ugnayan. Isulat ang MP kung mabuting pakikipag-ugnayan at DMP kung di-mabuting pakikipag-ugnayan. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



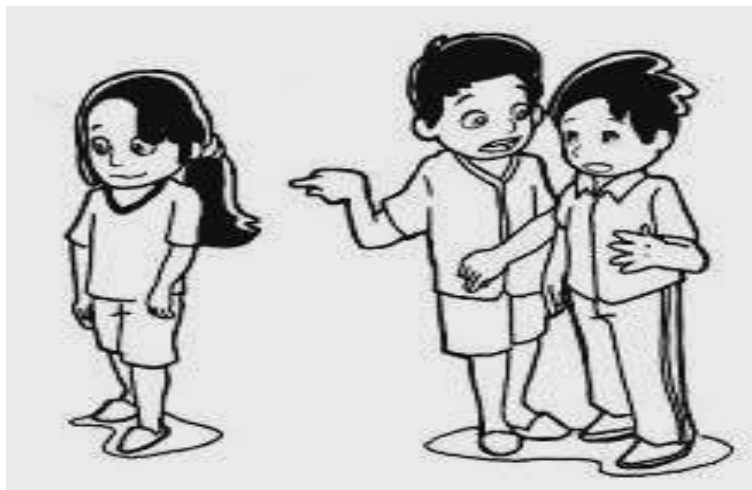
1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Ayusin ang mga pantig na nasa **flashcard** at buoin ang salita. Isulat ang iyong sagot sa iyong kuwaderno.

1.

sa	la	ki	mu	ki	ha	pa
----	----	----	----	----	----	----

2.

kas	yo	mu	ko	ni
-----	----	----	----	----

3.

wa	la	ti
----	----	----

4.

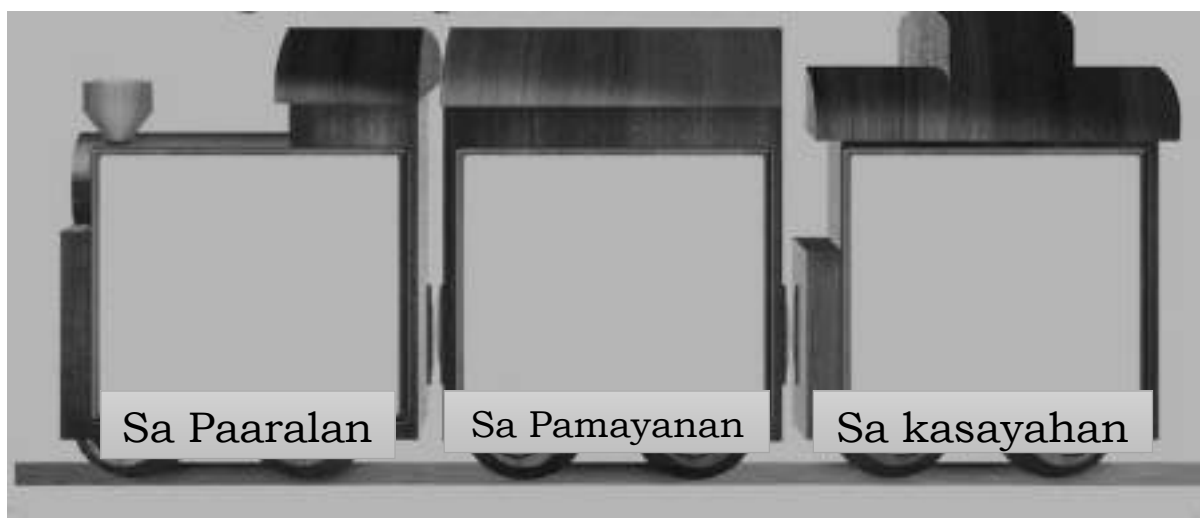
pag	lang	ga
-----	------	----

5.

pat	ta
-----	----

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Paano mo ipakikita ang mabuting pakikipag-ugnayan/pakikisalamuha sa iba? Magtala ng maaari mong gawing sa bawat hanay. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



A

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Punan ng angkop na salita upang mabuo ang talata. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



Kapag ang isang bata ay _____ sa kaniyang pang araw-araw na _____, nangangahulugan ito na siya ay may mabuting _____ sa kaniyang _____.

Mahalaga ito sa pagpapanatili ng _____ ng isang bata dahil nalilintang nito ang _____ niya na magkaroon ng positibong pananaw sa _____.

kapwa

pamumuhay

kakayahan

kalusugan

buhay

masaya

pakikipag-ugnayan

Pagpapahalaga sa Mabuting Pakikipag-ugnayan sa Pagpapanatili ng Kalusugan

Aralin

I

Sa araling ito ay maipaliliwanag mo kung paano ang malusog na relasyon sa kapwa ay maaaring makaapekto sa kalusugan.

Mga paraan sa pagpapaunlad at pangangalaga ng kalusugang mental/pangkaisipan, emosyonal at sosyal:

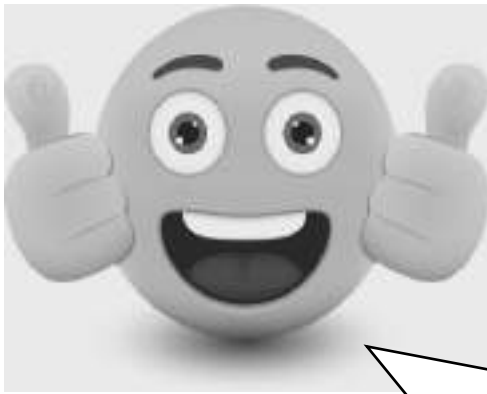
Pangkaisipan



Pakikipagbiruan o pagtawa - ang pagbibiro ay nagbibigay sa atin ng tamang pagtingin sa mundong ating ginagalawan. Binibigyan tayo nitong dahilan upang baguhin ang ating mga hindi kanais-nais na pag-uugali sa tuwing tayo ay nakararanas ng mga suliranin. Binabago ng biruan ang ating pag-iisip. Ito ay nagdudulot ng halakhakan. Matapos nating tumawa, gumagaan ang ating pakiramdam.

Pananampalataya sa Diyos - isang gawain na maaaring makatulong sa pagkakaroon ng maayos na pananaw sa buhay. Ang mga taong madalas na nagdadasal ay mas matagal na nabubuhay at mas malusog sa katawang pisikal at emosyonal. Sila ay nagkakaroon ng paninindigan sa kanilang mga buhay. Ang pagdadasal ay nagbibigay sa kanila ng lakas at kaginhawaan sa bawat araw.

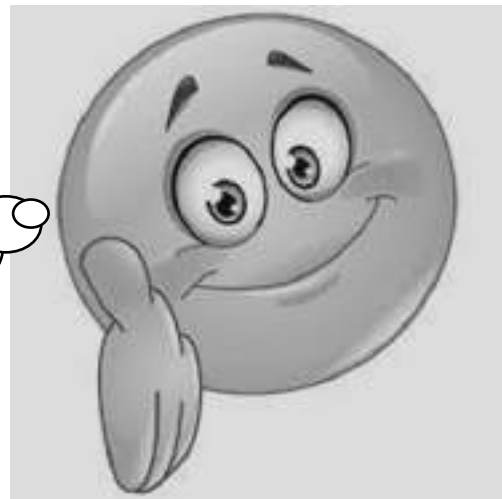




Optimism - Ang mga taong positibo ang pananaw ay mas madalas na nagsasagawa ng mga preventive health measure dahil naniniwala sila na ang kanilang mga gawain ay may magandang maidudulot sa kani-kanilang buhay. Kapag may mga hindi kanais-nais na pangyayari sa kanilang buhay, mas maganda ang kanilang pananaw sa mga ito at gumagawa sila kaagad ng paraan upang malutas ang mga ito.

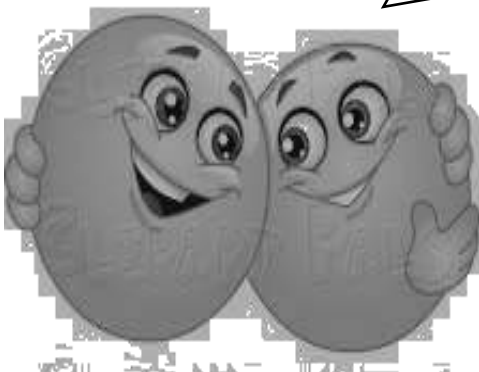
Emosyonal at Sosyal

Magandang relasyon o pakikitungo sa iba – maging maalalahanin, mabait, matulungin, mapagkakatiwalaan at tapat.

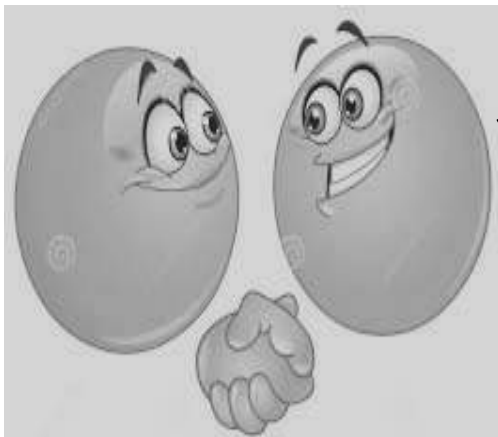
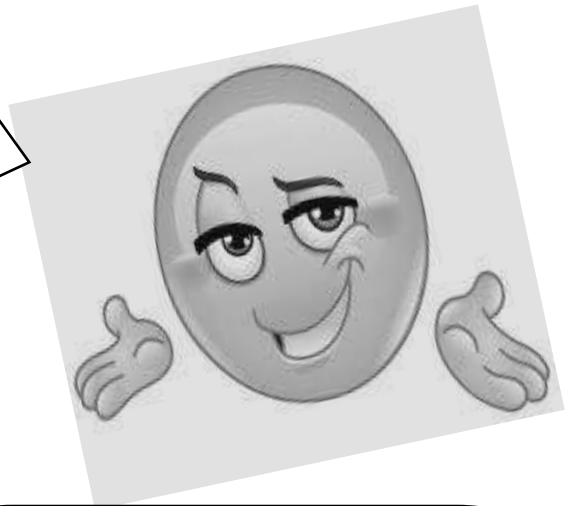


Social Network/Pakikipag-kaibigan

- Ang mga kaibigan ay mainam na lunas. Ang mga ito ay nagbibigay ng suporta sa panahon ng pagbabago, iniinwan ang pag-iisa at pagkalungkot. Bahagi ng sosyal na suporta ang pagkakaroon ng isang kaibigan na iyong maasahan sa lahat ng bagay. Hindi mo kailangang lutasin ang mga problema mo ng nag-iisa. Ang mga kaibigan ay maiinam na suporta sa oras ng matinding pagkapagod at pagbabago.



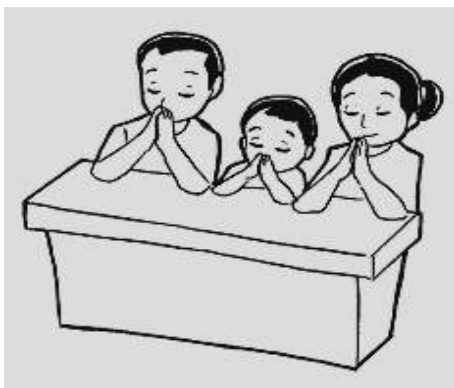
Pagkakaroon ng tiwala sa sarili – ito ay nakatutulong upang matuto tayong humarap sa tao. Nalilinig ito sa pamamagitan ng pagkakaroon ng mga kaibigan at pamilyang susuporta sa iyong mga desisyon at tutulong sa paglinang ng iyong mga kakayahan.

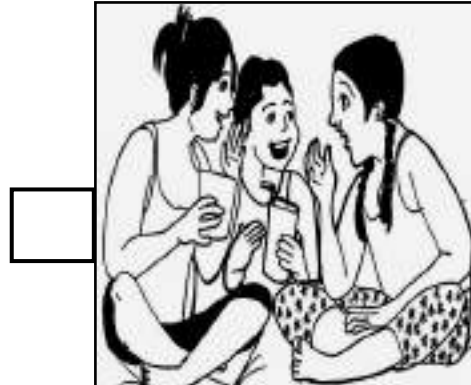
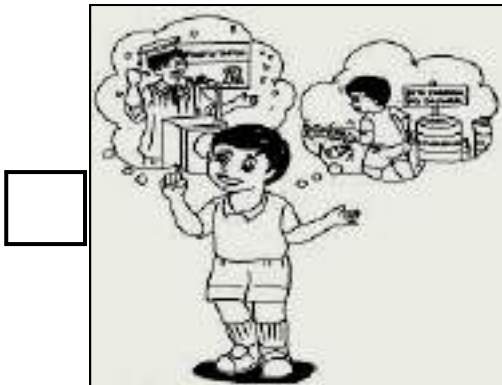
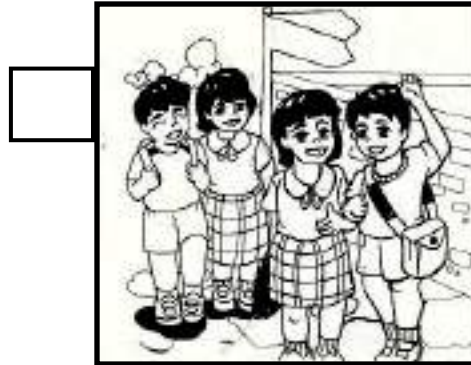
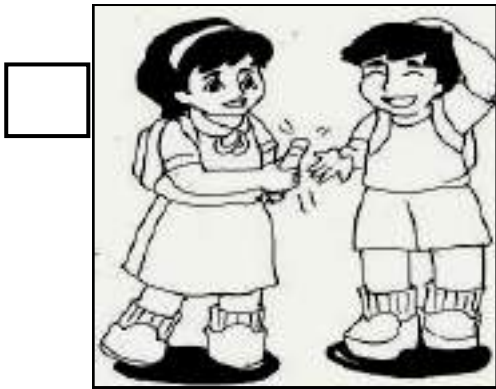


Pakikipag-usap ng maayos - kailangan ng mga tao ang mabuting komunikasyon upang maipahayag nila ang kanilang mga ideya, opinyon, saloobin, o upang makakuha ng impormasyon, payo at suportang emosyonal sa isa't isa. Ang komunikasyon ay mahalaga din sa pagbubuo at pagpapanatili ng pagkakaibigan.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Batay sa tinalakay at pinag-usapan sa itaas, alin sa mga ito ang tinutukoy ng mga nasa larawan sa ibaba. Piliin at isulat ang letra ng tamang sagot sa loob ng kahon. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| A. Pakikipagbuuan | D. Pakikipagkaibigan |
| B. Pananampalataya sa Diyos | E. Tiwala sa Sarili |
| C. Optimism | F. Pakikipag-usap ng maayos |





D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Basahing mabuti ang mga sitwasyon sa ibaba. Piliin at isulat ang titik ng larawan na nagpapakita sa nararamdaman mo sa mga sitwasyon sa bawat bilang. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



A



B



C

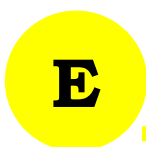


D

- ___ 1. Palagi mong nakikitang nag-aaway ang nanay at tatay mo.
- ___ 2. Kumakain kayo nang sabay-sabay ng pamilya mo.
- ___ 3. Darating ang tatay mo mula sa ibang bansa.
- ___ 4. Iniwan kayo ng tatay mo upang magtrabaho.
- ___ 5. Sama-sama kayong nagsisimba ng pamilya mo.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Lagyang ng tsek (/) ang bilang ng nagpapakita ng malusog na relasyon sa pamilya at ekis (X) naman kung hindi malusog na relasyon. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- ____ 1. May tiwala sa isa't isa.
- ____ 2. May paggalang o respeto sa opinyon o ideya ng bawat isa.
- ____ 3. Walang oras sa pakikipag-usap.
- ____ 4. Masaya kapag magkakasama.
- ____ 5. Walang pagkakaunawaan.
- ____ 6. May negatibong pananaw sa buhay.
- ____ 7. Malayang naipakikita ang nararamdaman.
- ____ 8. Mapanglaw o laging nalulungkot.
- ____ 9. May pagbibigayan.
- ____ 10. Natatanggap ang kahinaan ng bawat isa.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Basahin at unawain ang bawat sitwasyon. Isulat kung ano ang nararapat mong gawin sa bawat sitwasyon na nagpapakita ng kalusugang mental, emosyonal, at sosyal. Piliin ang letra ng tamang sagot at isulat ito sa iyong kuwaderno.

- 1. Nagkaroon ka nang mabigat na suliranin.
 - a. Magmukmok at magkulong sa kwarto.
 - b. Mag-inom ng alak upang makalimutan ang suliranin.
 - c. Magsabi sa magulang o sa iyong guro ng suliranin at humingi ng payo.
 - d. Maglayas at mamasyal upang makalimutan ang suliranin.
- 2. May mga batang nang-aasar sa iyo tuwing **recess**.
 - a. Hayaan na lamang at umiwas.
 - b. Hayaan sila at magsabi sa guro ng sitwasyon.
 - c. Makipag-away upang tumigil sila ng pang-aasar.
 - d. Sigawan sila na tigilan ka na.

3. May nanghihikayat sa iyong uminom ng alak at manigarilyo.
 - a. Tumanggi at iwasan na lamang sila.
 - b. Tumanggi at pagsabihan sila nang maayos na mali ang kanilang ginagawa.
 - c. Subukan ang pag-inom at paninigarilyo para sa bagong karanasan.
 - d. Subukan upang maipakita ang pakikisama.
4. Napagsabihan ka ng iyong guro dahil sa mali mong nagawa.
 - a. Huwag ng pumasok sa paaralan.
 - b. Huwag ng kausapin at pansinin ang guro.
 - c. Humingi ng paumanhin sa guro sa nagawang mali.
 - d. Humingi ng tulong sa magulang.
5. Bumagsak ka sa pagsusulit.
 - a. Malungkot at umiyak dahil bumagsak.
 - b. Mag-aral na mabuti para sa susunod na pagsusulit.
 - c. Magwala sa klase dahil hindi nakapasa sa pagsusuli.
 - d. Magalit sa guro.

A

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Punan ng mga salita ang mga patlang upang mabuo ang pangungusap. Gamitin ang mga salita sa loob ng kahon. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

pag-iisip	emosyon	relasyon
	malusog	pamumuhay

Ang pagkakaroon ng malusog na _____, _____
 at _____ sa pamilya at kapwa ay nagiging daan tungo
 sa isang _____ na _____.

Pagsasagwa ng mga Pamamaraan Upang Mapabuti ang Pakikipag-Ugnayan sa Kapwa

Aralin

I

Sa araling ito ay matatalakay mo ang mga paraan ng pamamahala ng hindi malusog na relasyon.

Upang mapangalagaan ang sariling kalusugan mula sa di mabuting pakikipagugnayan, ano ang mga dapat mong gawin?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Piliin ang letra na maiiugnay sa pangungusap/talata na nagtataglay ng mga paraan upang mapangalagaan ang sariling kalusugan. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

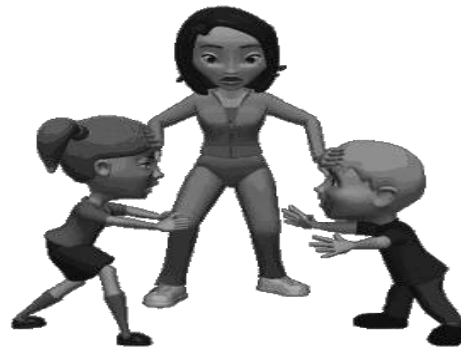
- A. **Maging isang mahusay na modelo.**
- B. **Mahusay na Komunikasyon.**
- C. **Masanay na lutasin ang mga problema nang magkakasama.**
- D. **Tanggapin na ang bawat tao ay magkakaiba.**

- ___1. Turuan ang sarili na pahalagahan ang mga pagkakaiba sa iyong pamilya at sa komunidad.
- ___2. Magpakita ng isang positibong pananaw at pagtitiwala sa iyong sariling kakayahan at paunlarin ang malusog at mapag-alagang relasyon. Ang pinakamabuting paraan upang makamit ito ay ang pag-aalaga sa iyong sarili. Tiyakin na matulog nang sapat, kumain ng malusog na pagkain, lumahok sa mga nakaaaliw na mga pisikal na aktibidad at madalas na suriin ang iyong sariling damdamin.
- ___3. Ang sama-samang paglutas ng mga problema ay nakakatulong sa pagkakaroon ng tiwala sa sarili at pagpapalakas at tatag ng loob.
- ___4. Ang pakikipag-usap nang maayos ay makapagbibigay ng mabuting relasyon o pakikipag-ugnayan sa iba.

D

Bawat bata ay may karapatang makipag-ugnayan sa kapwa, maging ito man ay kaklase, kaibigan, kapitbahay, o kapamilya. May mga pagkakataon na hindi maiiwasan ang di-pagkakaunawaan sa pagitan nila. Naranasan mo na bang magkaroon ng kaaway?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Basahin ang bawat pangungusap. Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat ito sa iyong kuwaderno.



1. Ano ang ipinapakita ng mga larawan?
 - A. Mga batang naglalaro.
 - B. Mga batang nag-aaway.
 - C. Mga batang nag-aagawan.
 - D. Mga batang masaya.
2. Ano kaya ang maaaring maidulot nito sa kanilang kalusugan?
 - A. Di magandang relasyon sa isa't isa
 - B. Paggiging masaya
 - C. Pagkakaroon ng maraming kaibigan
 - D. Pag-iisa
3. Ano kaya ang maaaring gawin para maiwasan ang ganitong sitwasyon?
 - A. Huwag magpapatalo
 - B. Maging matapang
 - C. Maging mapagpasensiya
 - D. Lumaban kung kinakailangan

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Anong paraan ang maaari mong gawin upang mapamahalaan mo ang di-magandang relasyon o pakiki-angkop sa iba. Sumulat ng tatlo hanggang limang pangungusap tungkol dito. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

A

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Punan ng mga salita ang bawat patlang. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

May mga paraan upang mapamahalaan ang di-malusog na relasyon at mapanatili ang kalusugan. Kinakailangan ng isang tao na magkaroon ng _____ sa sarili at kapwa, mahusay na _____ sa kapwa, _____ sa mga sitwasyon at pangyayari, _____ sa kapwa at damdamin nito at _____ sa anomang galit o inis.

Pagtukoy sa Epekto ng mga Alalahaning

Mental, Emosyonal, at Sosyal

Aralin

I

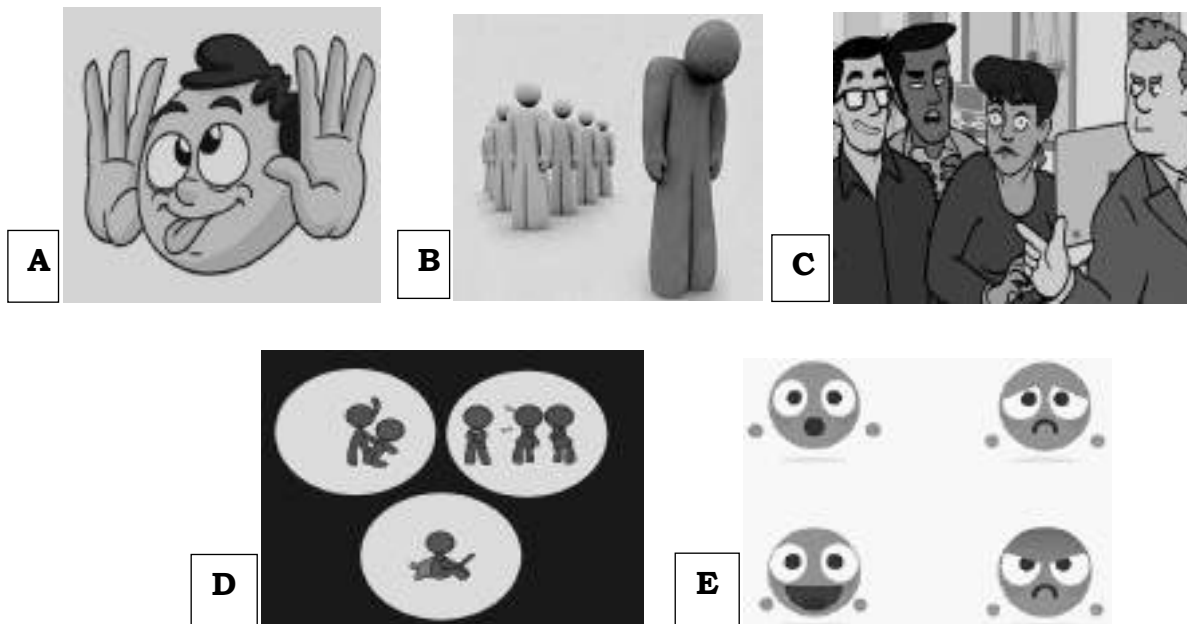
WEEK

7

Sa araling ito ay matatalakay mo ang mga epekto ng mga alalahanin sa kalusugan ng kaisipan, emosyonal, panlipunan, kalusugan at kagalingan ng isang tao.

Ikaw ba ay nakakaranas ng mga alalahaning mental, emosyonal at sosyal? Paano ito malalabanan ng isang batang katulad mo?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Aling larawan ang tutugma sa mga nararanasang alalahaning mental, emosyonal at sosyal na inilalahad sa bawat bilang. Isulat ang letra ng sagot sa iyong kuwaderno.

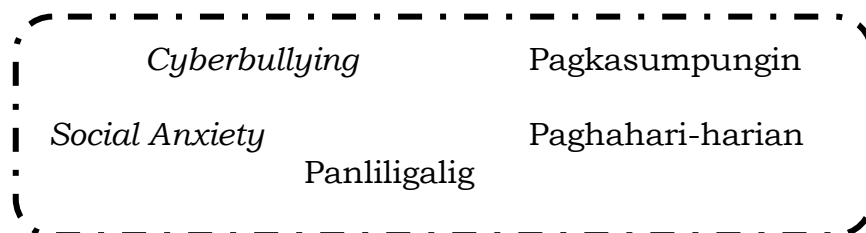


- ___ 1. **Social Anxiety** o Pagkabalisa sa Pakikisalamuha ay tumutukoy sa mga taong labis ang pagkatakot sa pakikisalamuha sa ibang tao, may mataas na antas ng pagiging mahiyain, kulang ang tiwala sa sarili, sensitibo at nag-iisip ng punang negatibo. Nakararamdam sila ng depresyon, pagkapahiya, at pangliliit ng sarili.
- ___ 2. Ang Pagkasumpungin o Mood Swings ay ang pabago-bagong emosyon ng tao. Minsan masaya at minsan naman ay malungkot. Minsan ay napakaliksi o napakabilis kumilos at minsan naman ay nanlulumo sa kapaguran na kung minsan ay umaabot sa bipolar disorder o labis-labis na pagbabago ng damdamin at maaari ring maging depresyon o labis-labis na kalungkutan kung di-maaagapan.

- ___ 3. Ang **Panunukso o Teasing** ay may iba't ibang kahulugan at epekto sa buhay ng isang tao na maaaring magdulot ng kasiyahan, sakit, o sama ng loob at nakapagbibigay ng aral o leksiyon na nakapagbabago sa maling asal o gawi.
- ___ 4. Ang **Bullying** ay isang uri ng pang-aapi o panunupil at pang-aabusong emosyonal. Ito rin ay ugaling mapanalakay at agresyon na kakikitaan ng dahas, pamimilit, o pamumuwersa na kung saan ito ay hindi lamang nararanasan sa paaralan o sa pamayanang kinabibilangan kundi pati na rin sa paraang paggamit ng makabagong teknolohiya kagaya ng internet o cellphone na kung tawagin ay cyberbullying.
- ___ 5. **Panliligalig/Panlulupig (Harassment)** ay mga gawaing sinadya upang saktan ang damdamin ng isang tao at paulit-ulit na ginagawa sa loob at labas ng paaralan. Ito rin ay ang pagsasabi ng masasakit na salita tungkol sa kanilang hitsura o abilidad, pisikal na pananakit at maling pagtrato sa kapwa dahil sa katayuan nila sa buhay.

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Alamin kung anong alalahanin ang tinutukoy. Piliin ang tamang sagot sa loob ng kahon at isulat sa iyong kuwaderno.



1. Ito ay tumutukoy sa mga taong labis ang pagkatakot sa pakikisalamuha sa ibang tao. _____
2. Ito ay mga gawaing sinadya upang saktan ang damdamin ng isang tao at paulit-ulit na ginagawa sa loob at labas ng paaralan. _____
3. Ito ay ugaling mapanalakay at agresyon na kakikitaan ng dahas, pamimilit, o pamumuwersa. _____

4. Ito ay paninirang puri at emosyon gamit ang internet at ibang makabagong teknolohiya. _____
5. Ito ay pabago-bago ng emosyon, minsan sobra ang kasiyahan at minsan naman ay labis na kalungkutan. _____

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Ang mga sumusunod ay mga halimbawa ng bullying. Isulat ang **PAP** kung ito ay pasalitang pambubulas, **SP** kung sosyal na pambubulas, **PIP** kung pisikal na pambubulas, o **CB** kung **cyberbullying**. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

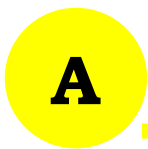
- ____ 1. Harapang pang-iinsulto
- ____ 2. Panununtok
- ____ 3. Panlalait
- ____ 4. Pagkakalat ng tsismis gamit ang internet.
- ____ 5. Pagpapahiya sa isang tao sa harap ng karamihan

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Basahin at pag-aralan ang mga tala/ listahan sa ibaba. Alin sa mga ito ang naranasan o nararanasan sa kasalukuyan. Pagkatapos ay sumulat ng repleksiyon tungkol sa positibong dahilan ng mga ito at kung paano mo ito maiaayos. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- * Madalas mag-isa at walang kausap.
- * Nakararanas ng panunukso mula sa kilala, kamag-anak, o kaibigan.
- * Hindi makatulog sa gabi.
- * Labis na kalungkutan at pagkabugnot.
- * Kawalan ng ganang kumain.
- * Kawalan ng ganang tumulong sa gawaing bahay.
- * Madalas na napapagalitan sa bahay at paaralan.

- * Paiba-iba ng damdamin, ngayon masaya, maya maya'y galit, o malungkot.
- * Kawalan ng ganang kumain, mag-aral, o makipaglaro.
- * Biglang pagbaba ng marka sa paaralan.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Ipaliwanag kung ano ano ang mga epekto sa kalusugan ng mga alalahaning mental, emosyonal at sosyal? Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Pag-iwas sa Panunukso, Pambubulas at Pang-aabuso Gamit ang mga Wastong Kasanayan

WEEK

8

I

Aralin

Sa araling ito ay maipakikita mo ang iba't ibang kasanayan sa pag-iwas sa mga panunukso, pambu-bully at pang-aabuso na nararanasan sa paaralan.

1. Komunikasyon o Pakikipag-usap (Communication)

Ang komunikasyon ay isang proseso ng pagpapadala at pagtanggap ng mensahe na maaring pasalita o pakilos sa mga taong kausap. Ito ay isa sa mabisang kasanayan upang masugpo o mapamahalaan ang mga alalahaning mental, emosyonal, at sosyal. Maaaring isagawa ang mga sumusunod na paraan kapag nakararanas ng panunukso, pambubulas, at pang aabuso.

- ◆ Sumagot nang may pagpupuri

Halimbawa:

Nanunukso: Ang hina mo naman sa *Math*, *9x2 lang hindi mo alam, ha, ha, ha!*

Tinutukso: Nakakatuwa ka nga, mahusay ka sa *Math*. Maaari mo ba akong turuan?

- ◆ Matutong pasalamatan ang mga nanunukso o nambubulas

Halimbawa:

Nanunukso: Mukha kang matanda sa salamin mo.
Namana mo lang yata yan sa lola mo!

Tinutukso: Salamat sa iyong puna. Makatutulong ito upang mag-ayos ako.

- ◆ Sumang-ayon sa sinasabi ng mga nanunukso o nambubulas

Halimbawa:

Nanunukso: Napakabagal mong kumilos para kang pagong!

Tinutukso: Tama ka diyan sa sinasabi mo. Susubukan kong magbago.

- ◆ Pag-usapan ang mga usong laro o laruan kapag may nagsisimula nang manukso.
- ◆ Sabihin na wala namang nakatutuwa sa pinag-uusapan at wala kang panahon sa pinag-uusapan nila.
- ◆ Sabihin na wala na sa uso ang pinag-uusapan nila dahil marami na ang nakaaalam.
- ◆ Mas makabubuting pag-usapan ang mga bagay na hindi mo pa alam.

D

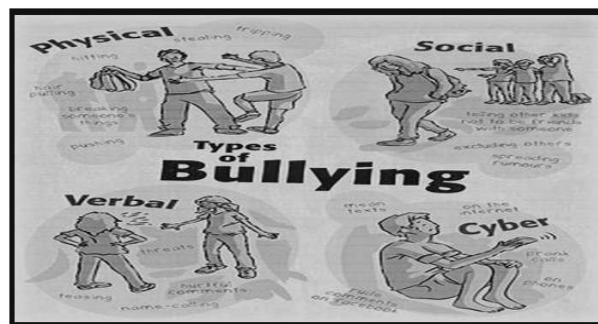
Upang mapagtibay ang iyong pang-unawa at mga kasanayan sa paksa, sagutan ang mga sumusunod na gawain.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Alamin kung anong kasanayan sa buhay ang isinasaad ng bawat sitwasyon. Isulat ang **A-Komunikasyon**, **B-Pagpapahayag ng Nararamdaman**, **C-Pansariling Pamamahala**, at **D-kung Pagpapasya**. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

- _____ 1. Pagpapakita kung paano kontrolin ang sariling emosyon.
- _____ 2. Pagpapalano kung ano ang nararapat gawin.
- _____ 3. Pagpapahayag ng sariling karapatan at ninanais sa buhay.
- _____ 4. Proseso ng pagpapadala o pagtanggap ng mensahe na maaring pasalita o pakilos.
- _____ 5. Pagsang-ayon o hindi pagsang-ayon sa iginigiit ng kausap.

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Pagmasdan ang larawan. Sagutin ang mga sumusunod na katanungan sa ibaba. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



1. Ano ano ang iyong napansin sa larawan?
2. Nakaranas ka na bang mabully o di kaya ay matukso ng inyong mga kaklase?
3. Ano anong mga hakbang ang inyong ginawa matapos ang panunukso? Ano ano ang iyong napansin sa larawan? Ano anong mga hakbang ang inyong ginawa matapos ang panunukso?

A

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Dagdagan ng salita o lipon ng mga salita upang makabuo ng makabuluhang pangungusap sa pag-iwas sa mga bully, panunukso at pang-aabuso. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Kapag ako ay nakakita ng batang tinutukso agad ko itong _____.
2. Ang mga batang nang bubully ay dapat isumbong sa guro upang sila ay_____.
3. Maiiwasan ko na ako ay mabully o tuksuhin sa kung ako ay_____.
4. Malalabanan natin ang bullying kung tayo ay_____.
5. Ang bullying, panunukso at pang-aabuso ay bagay na di ko gagawin dahil ito ay _____.

Pagtukoy sa Mga Bagay at Taong Nakatutulong sa mga Problemang Pangkalusugan

Aralin

I

Sa araling ito ay matutukoy mo ang mga kaukulang kasangkapan at mga taong maaaring lapitan upang malabanan ang mga problemang may kinalaman sa kalusugan ng pag-iisip, emosyonal, sosyal at iba pang usaping pang kalusugan.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Lagyan ng tsek (/) ang patlang kung ang mga sumusunod na kasangkapan o bagay ay nakatutulong upang maging malusog ang ating isipan, damdamin at ang kalusugang pang sosyal at (X) naman kung hindi. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



1. _____



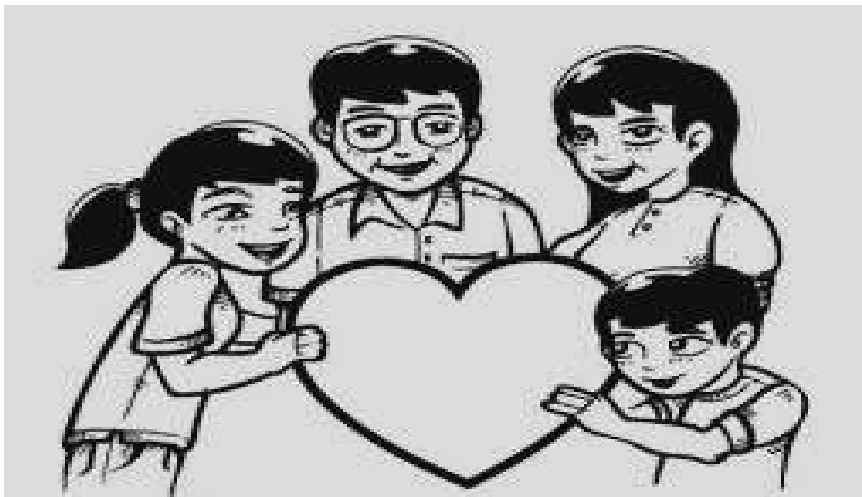
2. _____



5. _____



4. _____



3. _____

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Lagyan ng tsek (/) ang patlang kung ang mga sumusunod na kasangkapan o bagay ay nakatutulong upang maging malusog ang ating isipan, damdamin at ang kalusugang pang sosyal at (X) kung hindi. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



1. _____



2. _____



3. _____

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Basahin ang mga sumusunod na sitwasyon. Punan ang mga patlang ng mga taong makatutulong sa iyo upang malunasan ang kalusugang mental, emosyonal at sosyal. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Inaway ka ng katabi mo sa loob ng silid-aralan, kanino ka lalapit?

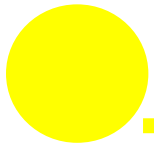
2. Pauwi ka na galling sa paaralan nang madapa ka at magtamo ng sugat, sino ang lalapitan mo upang magamot ang iyong sugat?

3. Inagaw ng kapatid mo ang lapis na ginagamit mo, ano ang gagawin mo?

4. Nagkaroon ng trauma ang kapatid mo dahil sa pambubuli ng mga kamag-aral, sino ang lalapitan mong makakatulong sa kanya? _____

A

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Ano ang kahalagahan ng paglapit o paghingi ng tulong sa isang eksperto kung tayo ay nakakaranas ng problemang pangkalusugan? Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.



Sanggunian

K-12 LM Aralin 1

Masigla at Malusog na Katawan at Isipan 5, Batayang Aklat dd. 122-125

K-12 LM Aralin 2

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

For inquiries or feedback, please write or call:

Department of Education Region 4A CALABARZON

Office Address: Gate 2 Karangalan Village, Cainta, Rizal

Landline: 02-8682-5773, local 420/421

Email Address: lrmd.calabarzon@deped.gov.ph

