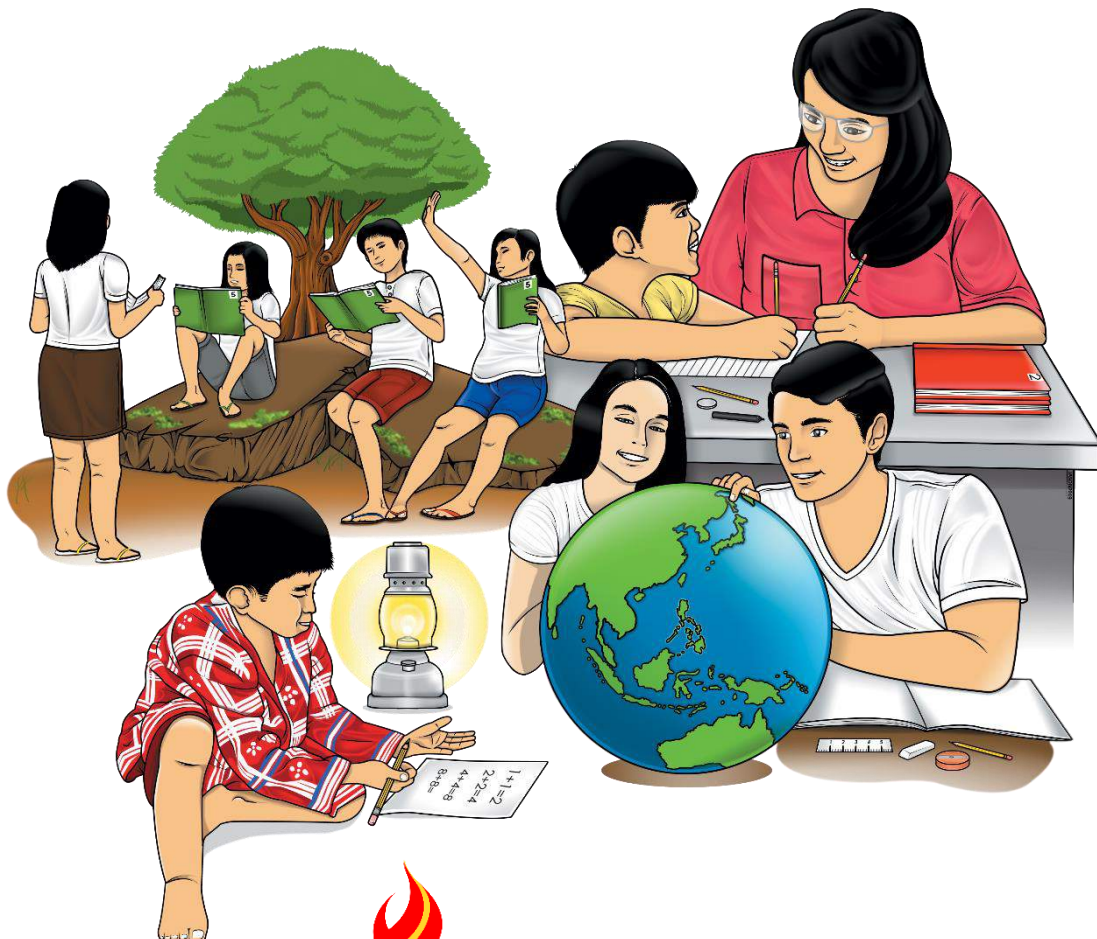


Health

Ikatlong Markahan – Modyul 1: Gateway Drugs



Health – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikatlong Markahan – Modyul 1: Gateway Drugs
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Ma. Theresa E. Quillo

Editor: Julie Christie P. Paano

Tagasuri: Gilda C. Baleña

Tagaguhit: Norman L. Montes, Anne Hazel J. Arma

Tagalapat: Arielyn Mae A. Gudisan, Ma. Jayvee A. Garapan

Tagapamahala: Ma. Gemma M. Ledesma

Carmelino P. Bernadas

Arnulfo M. Balane

Rey F. Bulawan

Rosemarie M. Guino

Nicolas G. Baylan

Joy B. Bihag

Neil G. Alas

Ryan R. Tiu

Imelda E. Gayda

Nova P. Jorge

Abelardo G. Campani

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region VIII

Office Address: Government Center, Cadahug, Palo, Leyte

Telefax: 053 – 832 – 2997

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

Health

Ikatlong Markahan – Modyul 1: Gateway Drugs

Paunang Salita

Ang *Self-Learning Module* o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



Alamin

Likas sa mga kabataan sa panahon ngayon ang pagiging maeksperimento upang alamin at mapatunayan ang mga bagong bagay o kaalaman na kanilang natuklasan, kaya naman inihanda ang modyul na ito upang mabigyan ng tama at wastong kaalaman ang mga mag-aaral sa ikalimang baitang tungkol sa *gateway drugs* para ang mga kabataang ito ay maging responsable sa anumang desisyong kanilang gagawin sa kanilang buhay.

Layunin ng modyul na ito ay ang mga sumusunod:

- Naipaliliwanag ang konsepto ng *gateway drugs*.
- Napahahalagahan ang kaalamang natutuhan tungkol sa konsepto ng *gateway drugs*.
- Naibabahagi ang kaalaman tungkol sa *gateway drugs*. (H5SU-IIIa-7)



Subukin

Panuto: Pag-aralan ang mga sumusunod na produkto na naglalaman ng *caffeine*, nikotina, at alkohol. Isulat ang pangalan ng produkto sa tamang pangkat sa isang malinis na papel.



CAFFEINE	NIKOTINA	ALKOHOL

Aralin

1

Gateway Drugs

Ang *gateway drugs* ay isa sa mga kinahihiligan ng mga tao na madalas gamitin. Hindi nila alintana ang masamang epekto nito. Sa patuloy na paggamit ng *gateway drugs* maaaring maging sanhi ito ng pagka-adik na hindi namamalayan ng gumagamit nito. Kaya mabisang malaman natin ang malalim na pag-aaral at pang-unawa ukol sa *gateway drugs* upang mapangalagaan natin ang ating katawan maging ang mga taong nasa paligid natin at kasa-kasama araw-araw.



Balikan

Panuto: Tukuyin kung tama o mali ang nilalaman ng mga pahayag. Isulat ang TAMA kung wasto ang nilalaman ng pangungusap at MALI naman kung hindi wasto. Isulat sa isang malinis na papel ang iyong sagot.

- _____ 1. Isang pisikal na epekto ang maling paggamit ng gamot ay ang pagkabingi.
- _____ 2. Ang maling paggamit ng gamot ay nagdudulot ng panghihina ng *immune system*.
- _____ 3. Nakabubuti ang pag-inom ng gamot sa mga bata kahit hindi kumukunsulta sa doktor.
- _____ 4. Ang pamamaga ng mukha, labi at dila ay sanhi ng sobrang pag-inom ng gamot.
- _____ 5. Ang pagkakaroon ng malusog pangangatawan ay epekto ng sobrang paggamit ng gamot.



Mga Tala para sa Guro

Ang modyul na ito ay dinisenyo na may isang aralin at dapat pag-aralan sa loob ng isang linggo.



- _____ 1. Uminom ng kape palagi sa umaga, tanghali at sa gabi.
- _____ 2. Iwasan ang paninigarilyo.
- _____ 3. Iwasan ang madalas na pag-inom ng malalamig na *soda* sa umaga.
- _____ 4. Sumali sa mga makabuluhang gawain na makatutulong sa iyong sarili upang maiwasan ang paggamit ng *gateway drugs*.
- _____ 5. Sumali sa mga makabuluhang gawain sa inyong barangay upang maiwasan ang pagkalulong sa *gateway drugs*.



Ang *gateway drugs* ay anumang legal na gamot na may katamtamang epekto sa mga gumagamit nito gaya ng *caffeine*, nikotina, at alkohol. Ang paggamit nito ay nagiging daan sa pagkalulong o paggamit ng ipinagbabawal na gamot gaya ng *cocaine* o *heroin*. Inihahanda ng *gateway drugs* ang ating utak upang gumamit pa ng mas malalakas na droga.



Ang **caffeine o kapena** ay isang karaniwang substansya na kadalasang sangkap na matatagpuan sa maraming inumin gaya ng kape, tsaa, *softdrinks* o soda, cacao, o tsokolate, cola, *nuts* at ilan pang mga produkto na kung tawagin ay *stimulants*. Ito ay nagbibigay ng karagdagang enerhiya at pansamantalang tulong sa pagiging alerto o gising sa mahabang oras dahil sa dami ng dapat tapusing trabaho.



Ang **nikotina** ay isang *alkaloid* na matatagpuan sa *night shade plants* partikular sa *tobacco plant* na tinatawag ding *Nicotiana*. Ang ibang *night shade plants*, gaya ng patatas, kamatis, at talong, ay mayroon ding nikotina ngunit mas mababa ang nilalaman nito kung ihahambing sa tabako. Ang nikotina ay matatagpuan sa sigarilyo at iba pang produktong tabako. Ang bawat piraso ng sigarilyo ay tinatayang may 1 mg na nikotina.



Ang **alkohol** ay nilikha mula sa katas ng prutas, o gulay na tinatawag na *fermented*. Ang alkohol ay parang tubig o kristal dahil sa puti nitong kulay. Ang pagbuburo ay isang proseso na gumagamit ng *yeast* o bakterya upang baguhin ang *sugars* sa pagkain sa alak. Ito rin ay ginagamit upang makagawa ng maraming mga kinakailangang mga aytem o produkto. Ang alkohol ay may iba't ibang mga porma at maaaring magamit bilang panlinis o isang antiseptiko, o di kaya'y gamot na pampakalma.



Pagyamanin

Panuto: Kumpletuhin ang mga sumusunod na pangungusap. Piliin sa loob ng kahon ang wastong salita na kukumpleto sa pangungusap. Isulat ang tamang sagot sa sagutang papel.

<i>Nicotiana</i>	alkohol
pagbuburo	<i>gateway drugs</i>
<i>caffeine</i>	

1. Ang _____ ay isang proseso na gumagamit ng *yeast* o bakterya upang baguhin ang *sugars* sa pagkain sa alak.
2. Ang _____ ay nagbibigay nga karagdagang enerhiya.
3. Ang _____ ay parang tubig o kristal dahil sa kulay nitong puti.
4. _____ ang iba pang tawag ng nikotina.
5. Ang _____ ay anumang legal na gamot na may katamtamang epekto.



Isaisip

Gateway Drugs – ito ay ang unang hakbang sa paggamit ng mga ipinagbabawal na gamot tulad ng *caffeine*, nikotina, at alkohol. Ang paggamit ng sobra sa mga ito ay nagiging sanhi ng adiksyon.



Isagawa

Panuto: Pag-aralan ang mga nakalistang produkto at tukuyin kung ito ba ay naglalaman ng nikotina, *caffeine* o alkohol. Isulat sa isang malinis na papel ang iyong tamang sagot.

1. *Nicotine gum*
2. Mainit na tsokolate
3. Beer Grandy
4. Energy Drinks
5. Vodka



Tayahin

Panuto: Pagtambalin ang **Hanay A** sa **Hanay B**. Piliin ang titik ng tamang sagot at isulat sa isang malinis na sagutang papel.

Hanay A

1. Ito ay nilikha mula sa katas ng prutas o gulay na tinatawag na *fermented*.
2. Uri ng produkto na nagbibigay ng karagdagang enerhiya at pansamantalang tulong sa pagiging alerto.
3. Ito ay karaniwang matatagpuan sa mga produktong *tobacco* at sigarilyo.
4. Ang paggamit nito ay nagiging daan sa pagkagumon o paggamit ng ipinagbabawal na gamot gaya ng *cocaine* o *heroin*.
5. Ang substansyang kadalasang sangkap na nakahalo sa produktong kagaya ng *energy drinks*.
6. Ito ang karagadagang naibibigay ng *caffeine* sa ating katawan.
7. Uri ng produkto na naglalaman ng alkohol.
8. Ang parte ng katawan na inihahanda ng *gateway drugs* upang gumamit pa ng malalakas na droga.
9. Ito ay ang ibang tawag sa nikotina.
10. Ang sigarilyo ay may nikotina at ang *wine* naman ay may alkohol samantalang ang _____ ay may *caffeine*.

Hanay B

- a. *Caffeine*
- b. *Gateway drugs*
- c. Alkohol
- d. Nikotina
- e. Kape
- f. Tsokolate
- g. Enerhiya
- h. Nicotiana
- i. Utak
- j. Vodka



Karagdagang Gawain

Panuto: Basahin ang mga sumusunod na sitwasyon. Kopyahin ang talahanayan sa iyong sagutang papel. Lagyan ng tsek ang kolum kung saan kayo komportable. Maging matapat sa pagsagot.

Mga Sitwasyon	Hindi	Minsan	Madalas	Palagi
1. Pag-inom ng softdrinks sa oras ng meryenda				
2. Pag-inom ng energy drinks kapag maraming proyektong ibinibigay ang guro.				
3. Pagkain ng champorado.				
4. Patagong paninigarilyo				
5. Patagong pag-inom ng alak				

RUBRIKS PARA SA KARAGDAGANG GAWAIN

	HINDI	MINSAN	MADALAS	PALAGI
Mahigpit na naiiwasan ang paggamit ng gateway drugs	5			
Minsan naiiwasan ang paggamit ng gateway drugs		4		
Madalas hindi naiiwasan ang paggamit ng gateway drugs			3-2	
Hindi naiiwasan ang paggamit ng gateway drugs.				1



Susi sa Pagwawasto

<div>Tuklasin</div> <div><div>1. ●</div><div>2. ●</div><div>3. ●</div><div>4. ★</div><div>5. ★</div></div>	<div>Balikan</div> <div><div>1. TAMA</div><div>2. TAMA</div><div>3. MALI</div><div>4. TAMA</div><div>5. MALI</div></div>						
<div>Subukin</div> <table><tr><td><div>Caffeine</div></td><td><div>1. cola</div><div>2. kape</div><div>3. tsaa</div><div>4. tsokolate</div></td></tr><tr><td><div>Nicotina</div></td><td><div>1. sigarilyo</div><div>2. nicotine</div><div>gum</div></td></tr><tr><td><div>Alkohol</div></td><td><div>1. brandy</div><div>2. beer</div><div>3. wine</div></td></tr></table>		<div>Caffeine</div>	<div>1. cola</div> <div>2. kape</div> <div>3. tsaa</div> <div>4. tsokolate</div>	<div>Nicotina</div>	<div>1. sigarilyo</div> <div>2. nicotine</div> <div>gum</div>	<div>Alkohol</div>	<div>1. brandy</div> <div>2. beer</div> <div>3. wine</div>
<div>Caffeine</div>	<div>1. cola</div> <div>2. kape</div> <div>3. tsaa</div> <div>4. tsokolate</div>						
<div>Nicotina</div>	<div>1. sigarilyo</div> <div>2. nicotine</div> <div>gum</div>						
<div>Alkohol</div>	<div>1. brandy</div> <div>2. beer</div> <div>3. wine</div>						

Tayahin 1. c. Alkohol 2. f. tsokolate 3. d. Nikotina 4. b. Gateway Drugs 5. a. Caffeine 6. g. Enerhiya 7. j. vodka 8. i. Utak 9. h. Nicotiana 10. e. kape	Karagdagang Gawain Iwasto ng guro at ang sagot ay nakadepende sa mag-aaral.	Isagawa 1. Nikotina 2. Caffeine 3. Alkohol 4. Caffeine 5. Alkohol	Pagymananin 1. Pagbuburo 2. Caffeine 3. Alkohol 4. Nicotiana 5. Gateway Drugs
--	---	---	---

Sanggunian

Department of Education. 2016, K to 12 Curriculum Guide in Health, pp. 51

DepEd R8.2017, Gabay sa Pagtuturo Health 5, *Yunit 3-Gateway Drugs*, pp. 1-8

Department of Education. 2018, Health5 Learner's Materials, *Gateway Drugs*,
Yunit 3, Aralin 1, pp. 1-10.

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

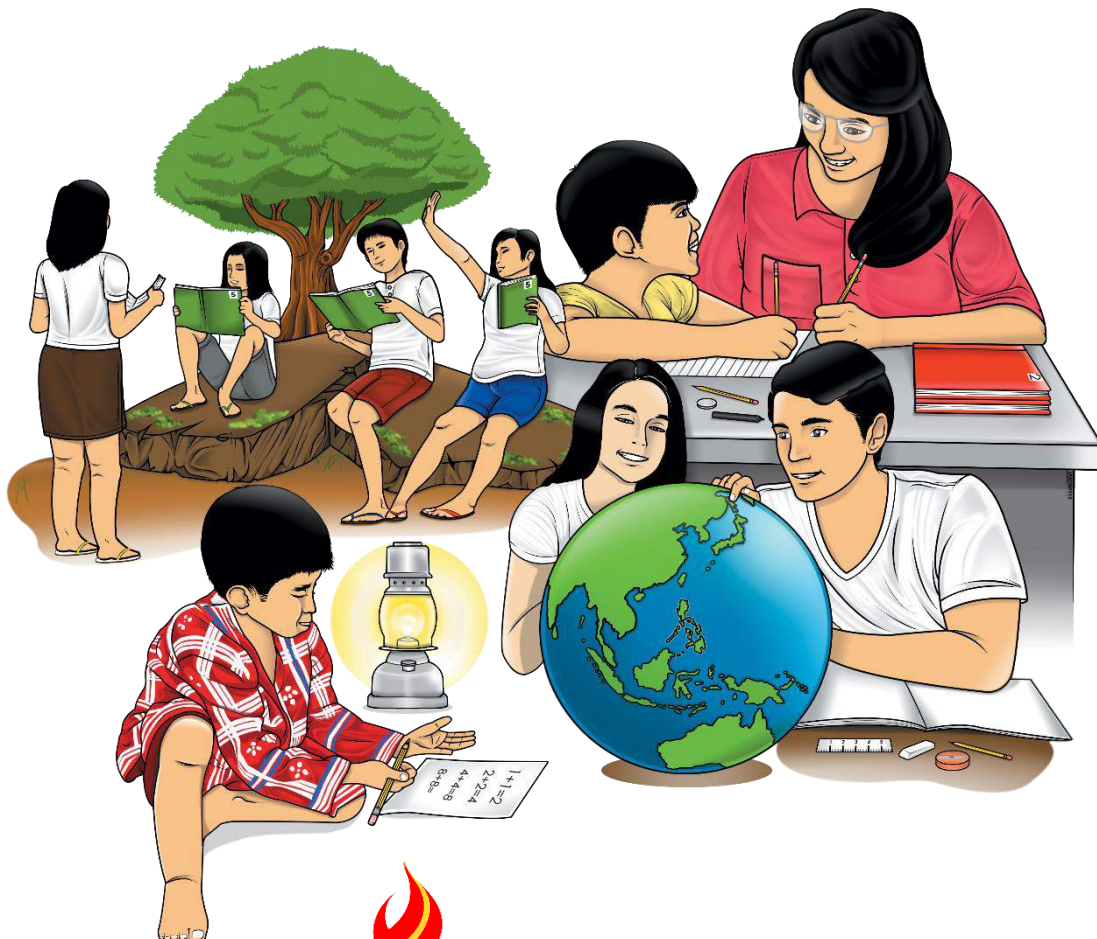
Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph

Health

Ikatlong Markahan – Modyul 2: Mga Produktong May *Caffeine*



Health – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikatlong Markahan – Modyul 2: Mga Produktong May Caffeine
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Ma. Theresa E. Quillo

Editor: Jenilyn B. Calicoy

Tagasuri: Airene P. Baleña

Tagaguhit: Norman L. Montes, Anne Hazel J. Arma

Tagalapat: Arielyn Mae A. Gudisan, Ma. Jayvee A. Garapan

Tagapamahala: Ma. Gemma M. Ledesma Carmelino P. Bernadas

Arnulfo M. Balane Rey F. Bulawan

Rosemarie M. Guino Nicolas G. Baylan

Joy B. Bihag Neil G. Alas

Ryan R. Tiu Imelda E. Gayda

Nova P. Jorge Abelardo G. Campani

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region VIII

Office Address: Government Center, Cadahug, Palo, Leyte

Telefax: 053 – 832 – 2997

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

Health

**Ikatlong Markahan – Modyul 2:
Mga Produktong May *Caffeine***

Paunang Salita

Ang *Self-Learning Module* o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



Alamin

Karagdagang kaalaman tungkol sa mga produktong naglalaman ng *caffeine*. Mabibigyan din ng paalala ang mga mag-aaral kung papaano ang wastong paggamit ng mga ito upang maiwasan ang pagkaadik dito.

Layunin ng modyul na ito ay ang mga sumusunod:

- Natutukoy ang mga produktong may *caffeine*.
- Naipaliliwanag kung saan nagmula ang substansya ng *caffeine*.
- Nagagamit nang wasto at tama ang mga produktong may *caffeine*. (H5SU-IIIb-8).



Subukin

Panuto: Kopyahin ang *letter puzzle* sa iyong sagutang papel. Hanapin ang mga sumusunod na nakatalang salita sa loob ng *letter puzzle*. Bilugan ang mga salitang nahanap sa loob ng *letter puzzle*.

Tsaa, Vodka, Wine, Beer, Tobacco, Tsokolate, Coke, Tabako, Soda, Cola

T	A	B	A	K	O	A	B	C	D	C	C
S	A	B	C	D	E	F	G	O	B	O	O
O	O	P	Q	R	S	T	U	B	W	K	L
K	A	C	O	F	F	E	E	A	I	E	A
O	R	E	D	B	U	L	L	C	N	A	S
L	O	P	W	E	C	D	B	C	E	O	O
A	A	S	E	T	D	E	O	O	P	D	D
T	A	I	T	S	A	A	E	A	C	A	A
E	B	E	E	R	V	O	D	K	A	B	A

Aralin 1

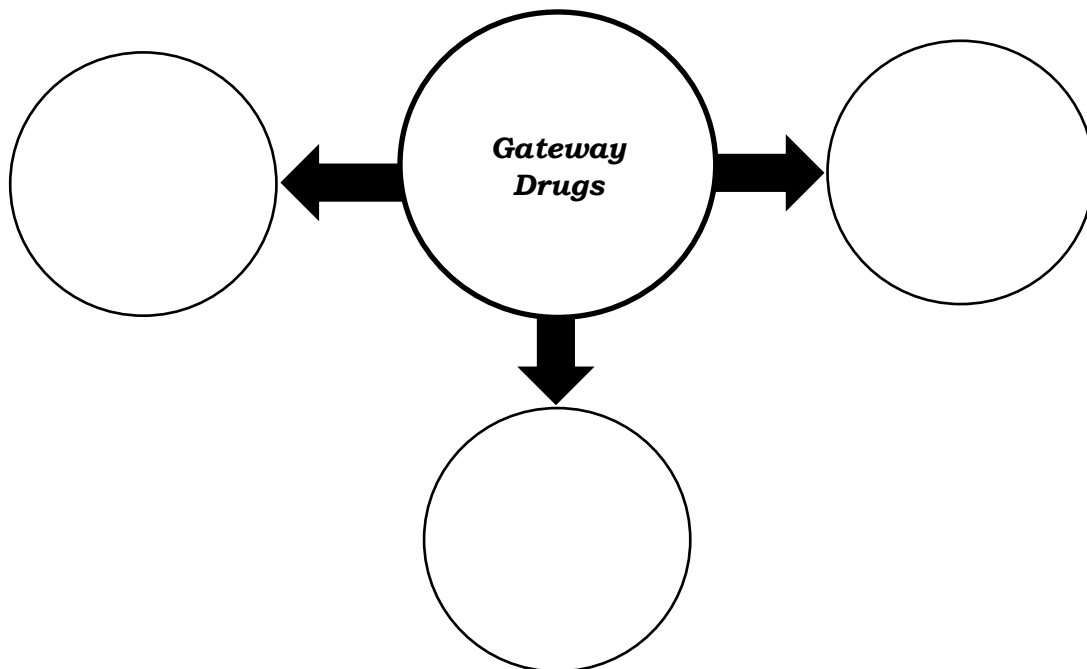
Mga Produktong May *Caffeine*

Ang *caffeine* ay isang halimbawa ng *gateway drugs*. Ito ay madalas na gamitin ng mga tao dahil ito ay pinaniniwalaang nakapagbibigay ng karagdagang enerhiya at pansamantalang tulong sa pagiging alerto o gising sa mahabang oras. Kadalasan, ang mga taong gumagamit nito ay panggabi at maraming trabaho o gawain na dapat tapusin. Nagbibigay din ito sa kanila ng kasiyahan. Kasiyahang maaaring maging sanhi ng malaking problema kung patuloy ang pang-aabuso sa paggamit nito.



Balikan

Panuto: Kopyahin ang *diagram* sa sagutang papel. Isulat sa loob bilog ang mga halimbawa ng *gateway drugs*.





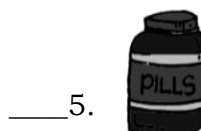
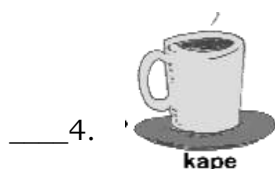
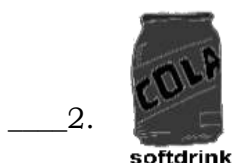
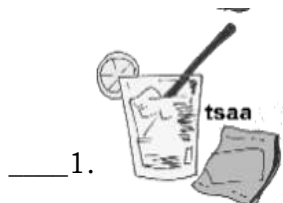
Mga Tala para sa Guro

Ang modyul na ito ay dinisenyo upang mabigyang kaalaman ang mga mag-aaral tungkol sa mga importanteng detalye ng *caffeine*. Matutunan nila kung paano ang tamang paggamit ng mga produktong may *caffeine* upang maiwasan ang pagka adik dito.



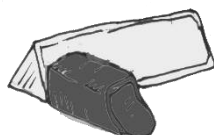
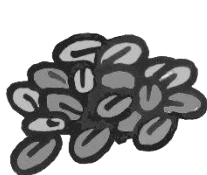
Tuklasin

Panuto: Lagyan ng tsek ang patlang sa mga produktong madalas mong gamitin o inumin. Isulat ang tamang sagot sa iyong sagutang papel.



Suriin

Pagmasdan ang mga larawan, sa inyong opinyon may mabuti bang naidudulot ang mga ito sa atin? Alin sa mga produktong ito ang gusto mo at bakit?



CAFFEINE

Ang **caffeine** ay nakapagpapasigla ng *central nervous system*. Bukod sa pagiging *stimulant*, nakatutulong din ito para mapabilis o mapahusay ang *mental performance*. Ito ay mapait at nagmumula ito sa ilang mga halaman kaya't dumadaan sa mahabang proseso upang mawala ang pait ng lasa nito. Karaniwang matatagpuan ito sa maraming inumin na tulad ng kape, *cacao* o tsokolate, tsaa, at *softdrinks* gayundin sa mga *pain relievers* at mga gamot na nabibili ng walang reseta.

Ang *caffeine* ay hindi naiiwan sa katawan pero nararamdaman ng isang tao ang epekto nito sa loob ng anim na oras. Ito ay tinuturing na *diuretic*, nagiging sanhi ito ng madalas na pag-ihi ng kumukunsumo nito. Walang nutrisyon na makukuha sa *caffeine* at hindi nakadaragdag sa mabuting kalusugan. Ang mga pagkaing may gamot na *caffeine* ay karaniwang mabibili sa mga botika, sari-sari stores, *groceries* at mga *convenience stores*. Hanggang 400mg kada araw ang aprubadong dami ng *caffeine* na maaaring tanggapin ng isang tao sa ganap na edad. Ito ay halos katumbas ng apat na tasa ng kape, 10 lata ng *cola* o dalawang inumin ng *energy drink*. Kapag ang tao ay na adik na sa kainom at kakakain ng mga produktong may *caffeine* ay mahirap na itong alisin kung hindi sila dadaan sa *rehabilitation*.

Iba din ang dami na maaaring tanggapin ng mga bata at kabataan na hanggang 100mg lamang kada araw. Ang anumang dami na hihigit dito ay maaaring makapagdulot ng masamang epekto sa katawan.

Narito ang mga produktong may *caffeine*.

Produkto	Sukat	Dami ng Caffeine
Coffee (brewed)	8 oz. (237ml)	95-200mg
Coffee (decaffeinated)	8 oz. (237ml)	2-12mg
Chocolate chips, semi-sweet	1cup (168grams)	104mg
Coffee (instant)	8 oz. (237ml)	27-173mg
Black tea (brewed)	8 oz. (237ml)	14-70mg
Green tea (brewed)	8 oz. (237ml)	24-45mg
Iced tea (instant)	8 oz. (237ml)	11-47mg
Ice tea (bottled)	8 oz. (237ml)	5-40mg
Coca-Cola	12 oz. (355ml)	23-35mg
Diet Coke	12 oz. (355ml)	23-47mg
Pepsi	12oz. (355ml)	32-39mg
Red Bull Energy drink	8.4oz. (248ml)	75-80mg
Chocolate coated Coffee beans	28 pieces	336mg

Source: K to 12 Grade 5 Learner's Materials in Health Q3

Narito ang masamang dulot ng caffeine;

1. Fractures sa buto
2. Sakit ng ulo
3. Confusion
4. Irritable
5. Hilo at pagsusuka
6. Madalas ang pag-ihi
7. Pagtaas ng blood pressure
8. pangngatal
9. pagpapawis
10. palpitations
11. mabilis na paghinga
12. hindi makatulog o maaaring maging dahilan ng pagkakaroon ng migrane.
13. panghihina o pananamlay.



Pagyamanin

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) ang patlang kung tama ang isinasaad sa pangungusap at ekis (X) naman kung hindi.

- _____ 1. Nakabubuti sa katawan ang madalas na pag-inom ng kape dahil ito ay nakatatalino.
- _____ 2. Mapait ang lasa ng *caffeine* kaya dumadaan ito sa mahabang proseso.
- _____ 3. Huwag abusuhin ang paggamit ng *gateway drugs* dahil maaari kang maadik sa paggamit nito.
- _____ 4. Ang caffeine ay nakatutulong sa pagiging alerto o gising ng isipan lalong-lalo sa oras na maraming kang trabaho.
- _____ 5. Ang *caffeine* ay naiwan sa katawan pero nararamdaman ng isang tao ang epekto nito sa loob ng anim na oras.
- _____ 6. Ang mga pagkaing may gamot na *caffeine* ay karaniwang mabibili sa mga botika, sari-sari *stores*, *groceries* at mga *convenience stores*.
- _____ 7. Hanggang 600mg kada araw ang aprubadong dami ng *caffeine* na maaaring tanggapin ng isang tao sa ganap na edad.
- _____ 8. Ang caffeine ay matatagpuan sa mga produktong nakakalasing gaya ng vodka.



Isaisip

Ang **caffeine** ay isang karaniwang substansya na kadalasang sangkap ng iniinom na kape. Ayon sa mga dalubhasa ang konsumo ng kape ay dapat sapat o tama at ito ay dalawa hanggang apat na regular na sukat ng tasa upang hindi makaapekto sa kalusugan ng isang tao. Samantala, maituturing na malakas sa konsumo nito kung ito ay aabot sa apat na tasa pataas, at ito ay nagdudulot ng hindi kanais-nais na mga sintomas.

Nasubukan mo na bang uminom ng kape? Kung oo, marahil ikaw ay makakaugnay sa tulang isinulat ni Chel Lee. Basahin Mabuti ang tula.

KAPE **“Chel Lee”**

*Kay sarap inumin pag bagong gising
Bago simulan ang mga gawain
Isang tasa lang ang iyong kakailanganin
Habang mainit ito'y higup-higupin
Nagsimula sa payak, ngayon ay madami ng bago
Pero mas kilala sa tawag na barako
Meron pa ngayong cappuccino
Na binebenta ngayon sa merkado
Ang iba nama'y gusto ang tamang timpla
Kabaligtaran naman ito sa iba
Gusto nila ay wala ng asukal
Para lasang lasa daw ang tapang at linamnam
Ako'y nagtataka bakit iba'y pinapalamig
Hinihintay maalis ang taglay na init
Kaya't ako'y nagtanong ng wari sa diwa
Ayun naman pala'y ayaw lang mapasa ang dila
Ang kape talaga'y paborito ng mga Pilipino
Kahit san man ikaw sa panig ng mundo
Umaga, tanghali kahit pa hapunan
Makikita't makikita mo sa hapag-kainan*

Source: <https://steemit.com/literaturang-filipino/@racheleecious/filipino-poetry-kape>



Isagawa

Panuto: Magtala ng iba pang mga produkto na naglalaman ng *caffeine*. Isulat ang kasagutan sa paligid ng *star organizer*.



Tayahin

Panuto: Tukuyin kung ano ang inilalarawan sa pangungusap. Piliin ang tamang sagot sa loob ng kahon. Isulat ito sa isang sagutang papel.

Diuretic	tsokolate
100mg	mapait
cacao	central nervous system
400mg	92-200mg

- ___ 1. Isa sa mga epekto ng *caffeine* sa katawan ng tao ay ang madalas na pag-ihi.
- ___ 2. Ang lasa ng *caffeine*.
- ___ 3. Bahagi ng katawan na pinasisigla ng *caffeine*.
- ___ 4. Halamang naglalaman ng *caffeine*.
- ___ 5. Ang aprubadong dami ng *caffeine* na maaaring tanggapin ng isang tao sa ganap na edad.
- ___ 6. Damang ng *caffeine* na makukuha sa *coffee (Brewed)*.
- ___ 7. Ang aprubadong dami ng *caffeine* na maaaring tanggapin ng katawan ng bata kada araw.
- ___ 8. Produkto na naglalaman ng *caffeine*.



Karagdagang Gawain

Panuto: Isulat ang salitang **KATOTOHANAN** kung ang isinasaad na ideya ay totoo at **OPINYON** kung hindi. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

- _____ 1. Ayon kay Leslie dahil sa madalas niyang pag-inom ng *sleeping pills* hindi na siya makatulog kung hindi umiinom nito.
- _____ 2. Ayon kay Mang Pedring na *stroke* ang kanyang kaibigan dahil sa palaging pag-inom ng kape.
- _____ 3. Kapag ang tao ay adik na sa kainom ng mga produktong may *caffeine* ay mahirap na itong alisin kung hindi dadaan sa rehabilitasyon.
- _____ 4. Isa sa mga masamang epekto ng *caffeine* sa ating katawan ay ang pagiging irritable.
- _____ 5. Ang *caffeine* ay hindi naiwan sa katawan pero nararamdaman ng isang tao ang epekto nito sa loob ng anim na oras. Ito ay tinuturing na *diuretic*, nagiging sanhi ito ng madalas na pag-ihi ng kumukunsumo nito.



Susi sa Pagwawasto

<p>BALIKAN</p>	<p>PAGYAMANIN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. X 2. / 3. / 4. / 5. X 6. / 7. X 8. X 	
<p>SUBUKIN</p>	<p>TUKLASIN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A 2. C 3. N 4. C 5. A 	<p>TAYAHIN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. diuretic 2. mapait 3. central nervous system 4. cacao 5. 400mg 6. 92-200mg 7. 100mg 8. tsokolate
<p>ISAGAWA</p> <p>Iwawasto ng guro at ang sagot ay nakadepende sa mag-aaral.</p>	<p>KARAGDAGANG GAWAIN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. OPINYON 2. OPINYON 3. KATOTOHANAN 4. KATOTOHANAN 5. KATOTOHANAN 	

Sanggunian

DepEd Region 8. 2016, Gabay sa Pagtuturo Health 5, Yunit 3- Aralin 2-3 Mga Produktong may *Caffeine*, *Nikotina*, *Alcohol* at kung saan ito nagmula, 5-10.

DepEd Region 8. 2016, Kagamitan ng Mag-aaral Health 5, Yunit 3-Aralin 2-3 Mga Produktong may *Caffeine*, *Nikotina*, *Alcohol*, 6-14.

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

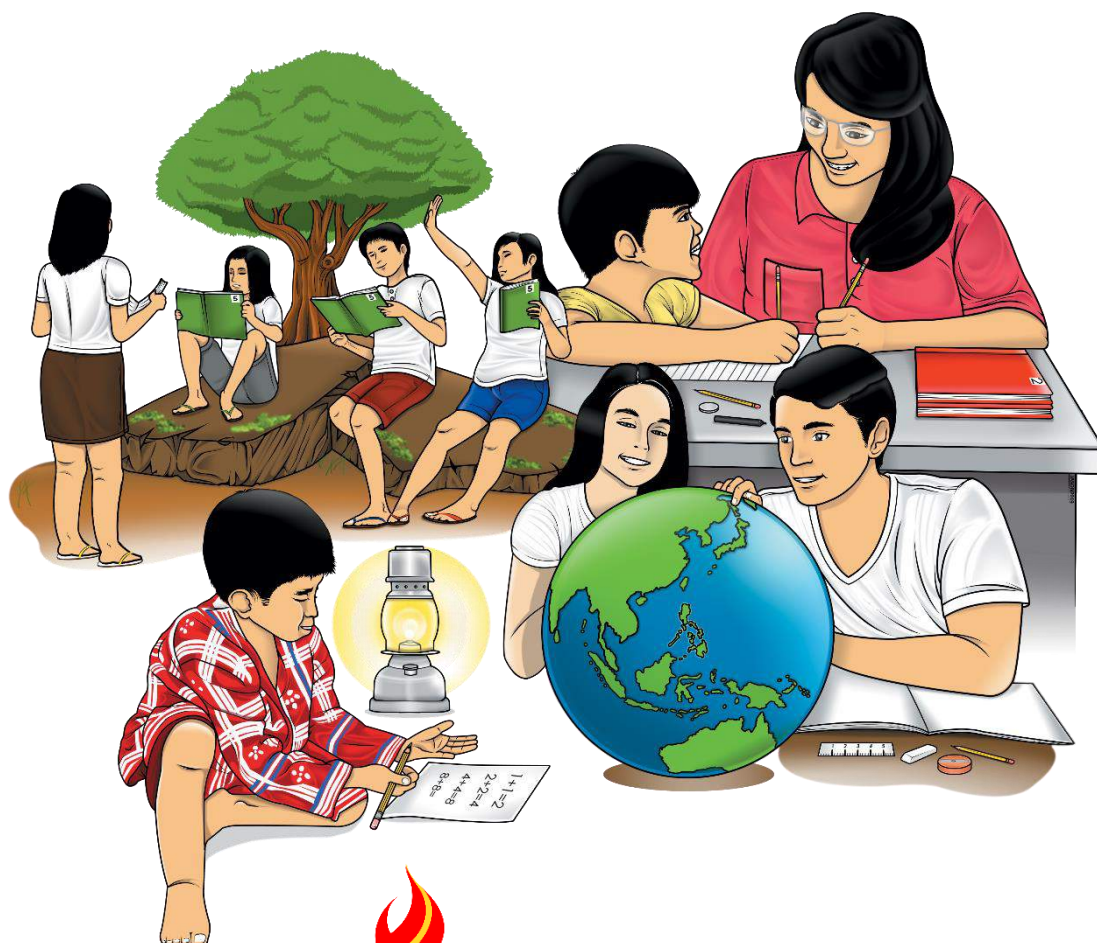
Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph

Health

Ikatlong Markahan – Modyul 3: Pangkalahatang Epekto ng *Caffeine*, *Nikotina* at *Alcohol*



**Health – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode**

**Ikatlong Markahan – Modyul 3: Pangkalahatang Epekto ng *Caffeine*, Nikotina at *Alcohol*
Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Eugenia H. Esplago

Editor: Daran C. Robillon

Tagasuri: Gregorio N. Cainto

Tagaguhit: Norman L. Montes, Anne Hazel J. Arma

Tagalapat: Arielyn Mae A. Gudisan, Ma. Jayvee A. Garapan

Tagapamahala: Ma. Gemma M. Ledesma Carmelino P. Bernadas

Arnulfo M. Balane Rey F. Bulawan

Rosemarie M. Guino Nicolas G. Baylan

Joy B. Bihag Neil G. Alas

Ryan R. Tiu Imelda E. Gayda

Nova P. Jorge Abelardo G. Campani

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region VIII

Office Address: Government Center, Cadahug, Palo, Leyte

Telefax: 053 – 832 – 2997

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

Health

Ikatlong Markahan – Modyul 3: Pangkalahatang Epekto ng *Caffeine*, Nikotina at Alcohol

Paunang Salita

Ang *Self-Learning Module* o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



Alamin

Ang epekto ng paggamit ng *caffeine*, nikotina at alkohol ay nakakasira sa kalusugan ng isang tao maaari rin itong maging sanhi ng malubhang sakit o kalaunan ay kamatayan. Ang alkohol ay kailangan ng katawan pero ang tamang alkohol na kailangan ng katawan ay nakukuha sa gulay at prutas.

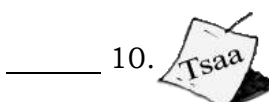
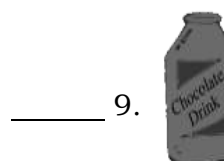
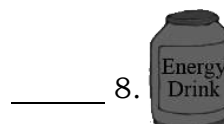
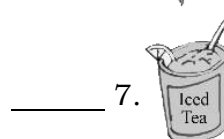
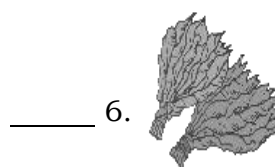
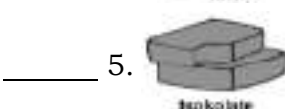
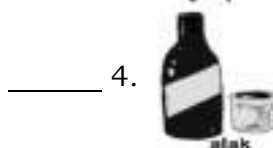
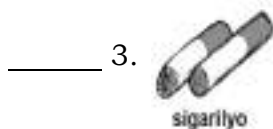
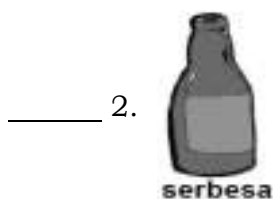
Sa pagtatapos ng modyul na ito, inaasahan:

- naipapaliwanag ang konsepto ng *gateway drugs*
- nailalarawan ang pangkalahatang epekto ng paggamit ng *caffeine*, tabako at alkohol
- napapag-aralan ang paggamit at pag-abuso ng *caffeine*, tabako at alkohol na may negatibong epekto sa sariling kalusugan, pamilya at komunidad
- naipapakita ang pagiging malusog sa hindi paggamit ng *gateway drugs*



Subukin

Panuto: Lagyan ng **C** kung ang nasa larawan ay nagtataglay ng *caffeine*, **N** kung nikotina at **A** kung alkohol. Isulat ang sagot sa sagutang papel.



Aralin

1

Pangkalahatang Epekto ng Caffeine, Nikotina at Alkohol

Ang sobrang paggamit ng *gateway drugs* ay nakapagdudulot ng masamang epekto sa ating pangangatawan.

Ang *caffeine* ay isang *stimulant*, na nangangahulugang pinapataas nito ang aktibidad sa iyong utak at *nervous system*. Pinapataas din nito ang sirkulasyon ng mga kemikal tulad ng *cortisol* at *adrenaline* sa katawan. ang *caffeine* ay maaaring magdulot ng wastong pakiramdam, pagkabalisa at hrap sa pagtulog.

Ang nikotina na karaniwang sangkap sa sigarilyo ay nakapagdudulot ng sakit sa puso, bronchitis, cancer at marami pang-ibang sakit na nagiging dahilan ng pag-ihi ng buhay ng tao.

Ang alkohol na taglay ng alak na inumin ay nagiging sanhi ng anemia, cancer, cardiovascular disease, pagkasira ng atay, pagkalimot, *nerve damage*, *gout* at marami pang iba.



Balikan

Panuto: Basahing maigi ang bawat pangungusap at sagutin ito ng Tama o Mali sa sagutang papel.

- _____ 1. Uminom ng 10 tasa ng kape sa araw-araw.
- _____ 2. Hanggang 400 mg kada araw ang aprubadong dami ng *caffeine* na maaaring tanggapin ng isang taong nasa ganap na edad.
- _____ 3. Nakapagdudulot ng *side effects* o masamang epekto sa katawan kapag nasobrahan ang inuming mayroong *caffeine*.
- _____ 4. Uminom ng *cola* o *soft drinks* paggising sa umaga.
- _____ 5. Nakabubuti ang *energy drink* upang lumakas ang katawan ng batang tulad mo.



Mga Tala para sa Guro

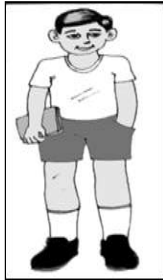
Ang modyul na ito ay dinisenyo na may isang aralin at dapat pag-aralan sa loob ng isang linggo.



Tuklasin

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) kung ang larawan ay hindi nagpapakita ng epekto at pag-abuso sa paggamit ng *caffeine*, nikotina at alkohol at ekis (X) naman kung nagpapakita. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

___1.



___2.



___3.



___4.

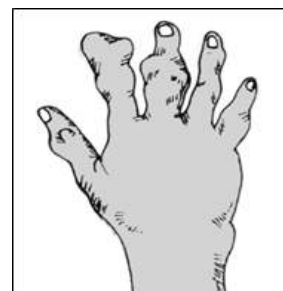
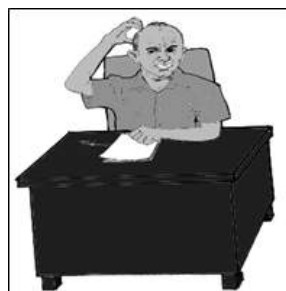


___5.



Suriin

Mga Karamdamang Epekto o Sanhi ng Paggamit ng *Caffeine*, Tabako at Alkohol



- ❖ Ang sobrang *caffeine* sa isang araw ay maaaring magdulot ng ilang epekto sa katawan partikular sa nervous system at mga kalamnan. Mga epekto nito ay tulad ng *insomnia* o hirap sa pagtulog, pagiging nerbyoso at hindi mapakali.
- ❖ Ang paninigarilyo ay isang masamang bisyo. Ito ay masama para sa ating kalusugan. Bukod sa magastos ang paninigarilyo, ay nakapagdudulot pa ito ng maraming uri ng sakit tulad ng sakit sa puso, *bronchitis* at kanser. Nakakapagpahina din ito ng resistensya ng ating katawan. Ito rin ay nakamamatay.
- ❖ Ang alak ay isang uri ng inumin na may halong katas ng ubas at espiritu ng alkohol. Tulad ng paninigarilyo, ang pag-inom ng alak ay nagdudulot ng masamang epekto sa kalusugan ng tao.

Mga Karamdamang Epekto o Sanhi Ng Paggamit Ng *Caffeine*, Tabako at Alkohol:

- **Anemya** - Pagbaba ng lebel ng *oxygen* sa dugo dahil sa madalas na pag iinom ng alak.
- **Kanser** - Sakit na nakukuha sa kemikal na *acetaldehyde* na isang *carcinogen* na nakukuha kapag umiinom ng alak.
- **Altapresyon** - Kondisyon ng pagtaas ng presyon ng dugo dahil sa kainom ng alak.
- **Pagkalimot** - Ang talas ng pag-iisip ay natural na nababawasan sa pagtanda ng bawat tao. Ngunit sa taong madalas na umiinom ng alak, doble o triple ang bilis ng pagkasira ng mga *cells*.
- **Gout** - Hindi komportableng karamdaman na nagdudulot ng matinding pananakit sa mga kasukasuan.



Pagyamanin

Panuto: Isulat sa sagutang papel ang **Korek** kung tama ang pahayag at **Ekis** naman kung mali.

- _____ 1. Ang pagdadala o paggamit ng *gateway drugs* gaya ng alak at sigarilyo sa loob ng paaralan ay may karampatang parusa ayon sa tuntunin ng paaralan.
- _____ 2. Maaaring manigarilyo ang sinuman sa paaralan sa anumang oras at araw.
- _____ 3. Ang pag-inom ng alak ay dapat ginagawa sa labas ng paaralan.
- _____ 4. Dapat ipaalam sa mga guro o sa mga kinauukulan ang iyong mga nakikitang paglabag sa mga panuntunan sa paaralan.
- _____ 5. Ipinagbabawal ang pagtitinda ng alak at sigarilyo malapit sa paaralan.



Isaisip

Ang pagakakaroon ng bisyo tulad ng paninigarilyo at pag-inom ng alak ay nakapagdudulot ng masamang epekto sa kalusugan ng tao, sa kapaligiran at sa pamayanan. Ang pag-aabuso gamit ang mga ito ay maaari ring ikamatay ng tao. Maging ang pagkahilig sa mga produktong may sangkap na *caffeine* ay nagkakaroon rin ng masamang epekto sa kalusugan ng tao.



Isagawa

Panuto: Basahin ang mga pangugusap. Piliin ang mga kasagutan sa loob ng kahon. Isulat lamang ang titik sa sagutang papel.

a. anemya	b. kanser	c. pagkalimot	d. altapresyon	e. gout
-----------	-----------	---------------	----------------	---------

1. Sakit na nakuha sa kemikal na *acetaldehyde* na isang *carcinogen* na nakukuha kapag umiinom ng alak.
2. Pagbaba ng lebel ng *oxygen* sa dugo dahil sa madalas na pag iinom ng alak.
3. Kondisyon ng pagtaas ng presyon ng dugo dahil sa kainom ng alak.
4. Hindi komportableng karamdaman na nagdudulot ng matinding pananakit sa mga kasukasuan.
5. Ang talas ng pag-iisip ay natural na nababawasan sa pagtanda ng bawat tao. Ngunit sa taong madalas na umiinom ng alak, doble o triple ang bilis ng pagkasira ng mga cells.



Tayahin

Panuto: Isulat ang salitang **KOREK** kung Tama at **EKIS** naman kung Mali ang pahayag. Isulat ang sagot sa malinis na papel.

- _____ 1. Kapag sobra na ang *caffeine* sa katawan ng isang tao maaari siyang magkaroon ng kalituhan at pagkahibang o nagiging dahilan ng pagkamatay sanhi ng konbulsyon, nagiging dahilan din ito ng pagiging iritable o mainitin ang ulo at pagbilis ng pagtibok ng puso at hrap sa paghinga.
- _____ 2. Kapag ang isa sa pamilya ay madalas uminom ng kape, naninigarilyo o mahilig uminom ng alak, ito ay hindi maaaring makaimpluwensiya sa lahat ng miyembro ng pamilya at gumaya na din sa kanilang nakikita sa kanya.
- _____ 3. Ang alkohol ay nagiging dahilan ng pagkakaroon ng *chronic liver*, kanser, *cardiovascular disease*, *acute alcohol poisoning* at *fetal alcohol syndrome*.
- _____ 4. Ang buong kumunidad ay mahihirapang umunlad kung laganap ang sakit sa baga at ibat-ibang krimen dulot ng *gateway drugs*.
- _____ 5. Ang paninigarilyo ay hindi nagiging dahilan ng sakit sa baga, kanser at *cardiovascular disease*.
- _____ 6. Ang sobrang alak sa katawan ay maaaring makaapekto sa dugo. At kung ito ay magpapatuloy, maaaring humantong sa sakit na anemya.
- _____ 7. Ang *nicotine* na sangkap ng alak ay sanhi ng pagka-adik dito.
- _____ 8. Pare-pareho ang nilalaman ng *caffeine* ng mga inuming soda tulad ng *coke*, *pepsi* at *diet*.
- _____ 9. Ang *caffeine* ay maaari ring makuha sa ibang inumin gaya ng kape, tsaa, tsokolate, *cola* o *softdrinks*, at mga *energy drink*.
- _____ 10. Ang usok ng sigarilyo ay mayroong *carbon monoxide* na katulad ng ibinubuga ng mga tambutso ng sasakyan.



Karagdagang Gawain

Panuto: Magtala ng tigdalawang sariling gawain na may epekto sa sumusunod:

- A. *Caffeine*
- B. *Nikotina*
- C. *Alcohol*



Susi sa Pagwawasto

<p>Tuklasin</p> <ol style="list-style-type: none"> ✓ X ✓ ✓ X 	<p>Balikan</p> <ol style="list-style-type: none"> Mali Mali Tama Mali Mali 	<p>Subukin</p> <ol style="list-style-type: none"> C A N A C N C C C C
<p>Isagawa</p> <ol style="list-style-type: none"> C A D E C 	<p>Tayahin</p> <ol style="list-style-type: none"> Korek Ekis Korek Korek Ekis Korek Korek Ekis Korek Korek 	<p>Pagyamanin</p> <ol style="list-style-type: none"> Korek Ekis Korek Korek Korek
<p>Karagdagang Gawain</p> <p>Iwawasto ng guro.</p>		

Sanggunian

Learner's Material Grade 5 Health, 15-18

Patnubay ng Guro Grade 5 (H5SU-IIIde-10), TG (*Aralin 4-3RD Quarter Week 4-5*)

Department of Education "*K To 12 Most Essential Learning Competencies With Corresponding CG Codes*". Pasig City: Department of Education Central Office, 2020

Pietrangelo, Ann. "*The Effects of Caffeine on Your Body.*" Healthline. Healthline Media, September 29, 2018. <https://www.healthline.com/health/caffeine-effects-on-body>.

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

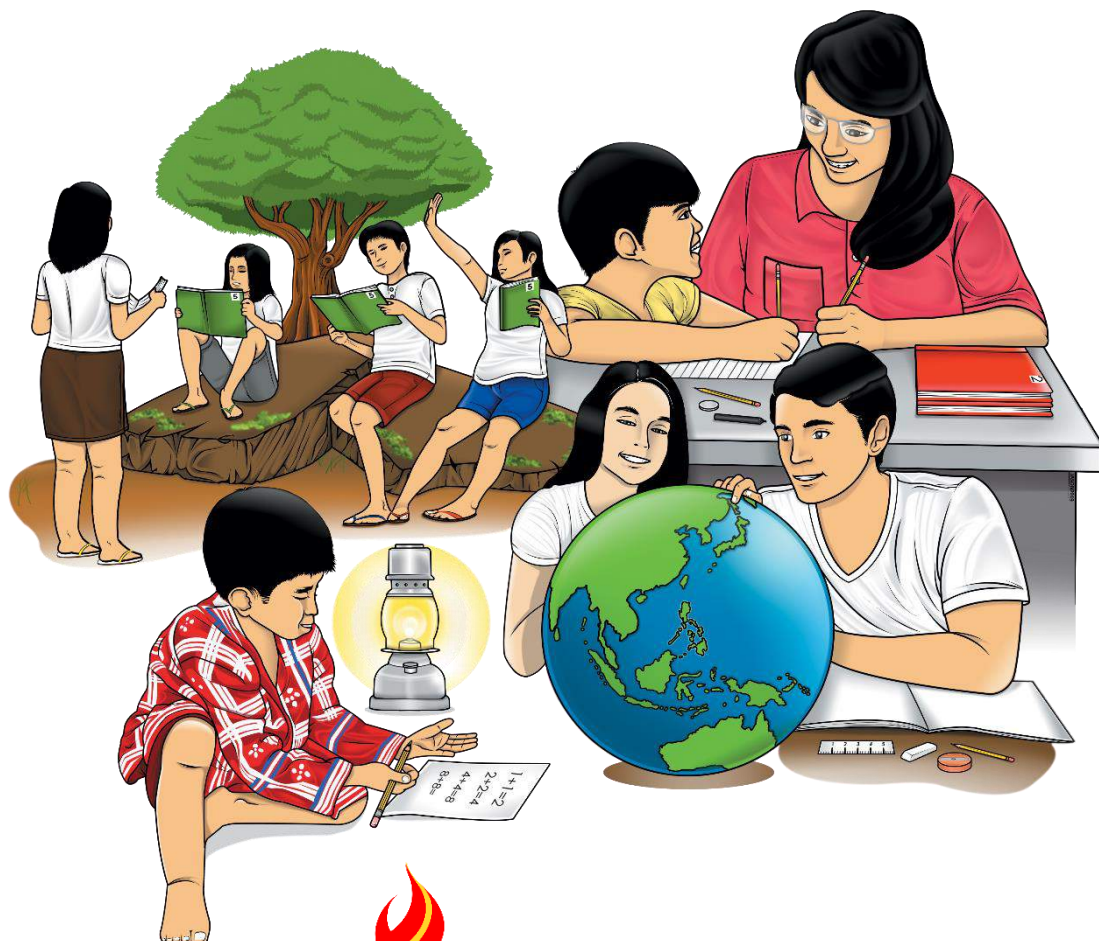
Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph

Health

Ikatlong Markahan – Modyul 4: Pag-iwas at Pagkontrol sa Paggamit at Pag-abuso ng *Gateway Drugs*



**Health – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode**

**Ikatlong Markahan – Modyul 4: Pag-iwas at Pagkontrol sa Paggamit at Pag-aabuso ng
Gateway Drugs
Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Jonalita A. Magno, Gaudencio B. Canales Jr.

Editor: Ryan E. Depalco

Tagasuri: Gregorio N. Cainto

Tagaguhit: Norman L. Montes, Rodolfo B. Magno

Tagalapap: Arielyn Mae A. Gudisan, Theodmar P. Magno, Ma. Jayvee A. Garapan

Tagapamahala: Ma. Gemma M. Ledesma

Carmelino P. Bernadas

Arnulfo M. Balane

Rey F. Bulawan

Rosemarie M. Guino

Nicolas G. Baylan

Joy B. Bihag

Neil G. Alas

Ryan R. Tiu

Imelda E. Gayda

Nova P. Jorge

Abelardo G. Campani

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region VIII

Office Address: Government Center, Cadahug, Palo, Leyte

Telefax: 053 – 832 – 2997

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

Health

**Ikatlong Markahan – Modyul 4:
Pag-iwas at Pagkontrol sa
Paggamit at Pag-aabuso
ng *Gateway Drugs***

Paunang Salita

Ang *Self-Learning Module* o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



Alamin

Ang pagkakaroon ng malusog at masiglang mag-anak ay isa sa mga hinahangad ng bawat pamilyang Pilipino. Ngunit hindi natin maipagkakaila na may ilan sa mga pamilyang bigo na makamtan ito dahil sa pag-aabuso sa paggamit ng mga *gateway drugs* ng miyembro ng mag-anak. Nararapat lamang na maimulat sila sa masamang dulot ng mga *gateway drugs* upang maiwasan nila ang paggamit nito habang maaga pa.

Sa modyul na ito:

1. Naipakikita ang kasiglahan ng buhay sa pamamagitan ng di paggamit ng *gateway drugs*. (H5SU-IIIh12)
2. Napapahalagahan ang kapakanan ng buong pamilya.
3. Nagagawa ang mga paraan upang makaiwas sa paggamit ng *gateway drugs*.



Subukin

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) ang kahon kung ang pangungusap ay nakatutulong sa sarili upang maiwasan ang pag-abuso ng paggamit ng *gateway drugs*, at ekis (X) naman kung hindi. Gawin ito sa iyong kwaderno.

- ☐ 1. Iwanan at iwaksi na ang mga gawaing nakakasira ng kalusugan.
- ☐ 2. Nagiging malapit sa pamilya at mga kaibigan.
- ☐ 3. Sumasali sa mga gawaing pangkomunidad na nakatutulong sa kapwa kabataan.
- ☐ 4. Palaging malungkot at nawawalan ng pag-asa .
- ☐ 5. Gumaganap nang mabuti sa trabaho o paaralan.
- ☐ 6. Regular na nakalutang ang isip at lasing.
- ☐ 7. Makisali sa iba't ibang mga gawain pang-espiritwal sa simbahan.
- ☐ 8. Nagiging dependisyo o galit kapag sinita tungkol sa mga masasamang gawain.
- ☐ 9. Umiiwas na sumama sa mga manginginginom at mga gumagamit ng droga.
- ☐ 10. Maging aktibo sa mga larong pang- isports para mapalayo sa mga barkadang may masasamang bisyo.

Aralin**1****Pag-iwas at Pagkontrol sa Paggamit at Pag-aabuso ng Gateway Drugs**

Ang paggamit ng *gateway drugs* ay pansariling kagustuhan lamang. Magpapasya ka ba ng tama para sa kapakanan ng iyong kalusugan o magpapadala ka sa maling sinasabi ng iba, kaibigan at kabarkada? Kung ano ang desisyon mo sa bawat araw ay may malaking epekto ito sa iyong sarili at sa ibang taong nakapaligid sa iyo.

Sa araling ito, matututunan mo kung paano maipakikita ang kasiglahan ng buhay sa pamamagitan ng di paggamit ng *gateway drugs* at kung paano makaiiwas sa paggamit nito.

**Balikan**

Panuto: Isulat ang **T** kung wasto ang pangungusap at **M** kung hindi wasto. Gawin ito sa inyong kwaderno.

1. Ang paninigarilyo ay nakapagbibigay ng maraming sakit at karamdaman sa ating katawan.
2. Ang sobrang pag-inom ng kape ay nakapagpapababa ng resistensya.
3. Ang nikotina ay nakabubuti sa ating katawan.
4. Ang alkohol ay nakakapinsala sa utak at atay ng isang tao.
5. Ang sobrang paggamit ng *caffeine* ay nagiging sanhi ng mabilis na pagtibok ng puso.

**Mga Tala para sa Guro**

Ang modyul na ito ay dinisenyo na may isang aralin at dapat pag-aralan sa loob ng isang linggo.



Tuklasin

Panuto: Basahin nang mabuti ang maikling kwento. Kulayan ang watawat ng berde kung ang isinasaad na pangyayari sa tapat nito ay may mabuting impluwensya, at pula naman kung walang mabuting impluwensya. Gawin ito sa iyong kwaderno.

Isang Sabado, si Paulo ay nag-ensayo ng basketbol. Bago magpunta sa gym, siya at ang kanyang kapatid na si Mario ay kumain ng agahan sa malapit na karinderya. Sa loob nito ay pinili nilang umupo sa lugar na may babala na “*Non-Smoking Area*”. Pagkatapos kumain ay bumalik sila sa kanilang sasakyan at ipinagpapatuloy ni Mario ang kanyang pagmamaneho. Upang maiwasan ang pagkainip sa trapik, binubuksan nila ang radyo ng sasakyan. Paulit-ulit na naririnig ng magkapatid ang anunsyo sa radyo tungkol sa bagong labas na sigarilyong “*The Winners Choice*.” Gustong matikman ni Mario ang sigarilyong ito kaya dahan-dahan niyang ihininto ang sasakyan sa isang malapit na tindahan at bumili siya ng isang kaha ng sigarilyo at kaunting kendi. Habang patuloy na nagbibiyahe sa daan, nakakita sila ng ad ng Gobyerno sa paskilan na nagsasabing “*Taon-taon libu-libong Pilipino ang nagdurusa ng mga sakit kaugnay ng paninigarilyo*.” Tumatak sa isipan ni Mario ang nakasulat sa ad ng Gobyerno tungkol sa paninigarilyo. Nang dumating sila sa Gym, nakita nila ang babalang nagsasabi “*Bawal manigarilyo. Ang mga panalo hindi naninigarilyo*”.

Nagpasya si Mario na itapon ang dala niyang sigarilyo.



Suriin

Panuto: Pagmasdan ang mga larawan at sagutin ang mga sumusunod na katanungan.



- Alin sa mga pamilya ang pinakagusto mo? Bakit?
- Sa iyong palagay, masaya ba ang dalawang pamilya? Bakit o bakit hindi?
- Magiging masigla at malusog ba ang isang mag-anak kung ang bawat miyembro ay gumagamit ng *caffeine*, alkohol at tabako?
- Paano mo mapapanatiling malusog ang iyong katawan?

Ang mga nagtitinda ng mga produktong may *caffeine*, tabako, at alkohol ay naglalagay na ng mga babala sa kanilang produkto katulad ng “*drink moderately*” o “*cigarette smoking is dangerous to your health*” ngunit sa kabila nito ay tinatangkilik pa rin ito ng mga mamimili. Ang *gateway drugs* ay nakakaaapekto sa iba’t-ibang tao ma lalaki man ito o babae, mayaman o mahirap, matanda o bata na patuloy na binabago ang buhay.

Ang kaalaman tungkol sa pag-aabuso ng *gateway drugs* ay naglalayon upang iyong mapagtanto na hindi sana mangyari pa ang mga problemang hinaharap ng ilan sa ating mga kabataan ngayon kung umiwas sila sa paggamit ng mga *gateway drugs*.

Ang sumusunod ay mga kasiglahan at kasanayan sa buhay na maaaring makatulong upang mapanatiling malusog ang katawan at isip sa pamamagitan ng pag-iwas sa paggamit ng *gateway drugs*.

1. Maglaan ng oras sa iyong sarili. Ang modernong buhay ngayon ay puno ng *stress*, na nagdaragdag sa taong mapanganib na gumamit at abusuhin ang *gateway drugs*. Maiiwasan ang *stress* sa pamamagitan ng pagpahinga at pag-aalaga sa sarili.

2. Mamuhay ng malusog at balanseng buhay. Ang malusog na pamumuhay ay ang pagkain ng ng masustansya, regular na pag-ehersisyo at masayang makipaghalubilo na walang inuman at paninigarilyo. Ito rin ay nagbibigay kasiyahan at tumutulong mabawasan ang pagkatukso sa paggamit ng mga *gateway drugs*.

3. Matutong tanggapin nang malusog ang mga pagsubok sa buhay. May mga taong umaabuso sa paggamit ng *gateway drugs* upang malimutan ang kanilang mga problema. Ang pinakamabuting gawin ay harapin ito nang may maluwag sa kalooban. Kabilang dito ang pakikipag-usap sa taong malapit sayo, pagsulat ng talaarawan, pag-ehersisyo at iba pa. Sa pamamagitan ng tamang pagkaya ng isipan at damdamin, ang isang tao ay hindi matutukso sa paggamit ng mga *gateway drugs*.

4. Umiwas sa mga taong naninigarilyo at umiinom ng alak. Ang pakikipaghalubilo ay importanteng aspeto sa pangkalahatang kalusugan ng tao. Sa pamamagitan ng pagpili ng mga kaibigan at kasapi ng pamilya na

nagbibigay ng pagmamahal, suporta at positibong kapaligiran, ang isang tao ay hindi mag-iisip na gumamit ng gateway drugs.

5. Matutong harapin ang panggigipit ng ibang tao. Huwag padadala sa sapilitang utos ng isang tao kung ikaw ay malalagay sa kapahamakan lalo na ang iyong kalusugan. Magkaroon ng kumpiyansa at positibong pananaw sa buhay. Magtiwala sa iyong sarili at manindigan. Ang taong may malakas na tiwala sa sarili ay hindi nakakaramdam ng pangangailangan na masiyahan ng sinuman lalo na kung ang kahihinatnan nito ay kaguluhan.

6. Panatilihin ang iyong sariling kaalaman sa mga bagong pangyayari. Ang kaalaman ay kapangyarihan. Ito ay totoo pagdating sa paggamit ng *gateway drugs*. Ang kaalaman tungkol sa banta sa kalusugan, mga kahihinatnan, at iba pang panganib ng gateway drugs ay magbibigay sa tao ng matinding dahilan upang iwasan ang paggamit nito.

7. Sumali sa mga makabuluhang gawain. Mga makabuluhang gawain katulad ng pagmumuni-muni (meditation), pagpunta sa gym at pag “yoga” ay nakakatulong upang pamahalaan ang mga negatibong emosyon, bawasan ang stress, mapabuti ang kalusugan at buong pagkatao.



Pagyamanin

Panuto: Kopyahin ang titik ng tamang sagot sa dapat mong gawin sa sumusunod na mga sitwasyon. Gawin ito sa iyong kwaderno.

1. Nakakita ka ng de latang *beer* sa loob ng reprimyeter. Ang iyong nakababatang kapatid ay naging interesado na inumin ninyong dalawa ang laman nito.
 - a. Buksan mo ang isa at pagtulungan ninyong inumin.
 - b. Pagsabihan mo ang iyong kapatid na mayroon pang ibang inumin sa loob ng rep para sa mga bibong batang katulad niya.
2. Ikaw at ang iyong kaibigan ay nasa isang “Coffee Shop”. Nauuhaw siya at gustong umorder ng isang malaking baso ng matapang na kape.
 - a. Sabihin mo sa kanya na umorder nalang ng nakakapreskong inuming walang *caffeine*.
 - b. Sabihin mo sa iyong kaibigan na umorder pa ng isa para sa iyo.

3. Sinabihan ka ng iyong kaklase na kumuha ng isang pakete ng sigarilyo sa inyong pamilihang tindahan.
 - a. Kumuha ka ng ilang piraso lamang para hindi ka mahalata ng inyong mga magulang.
 - b. Sabihan mo ang iyong kaklase na ang sigarilyo ay bawal sa mga bata.
4. Inalok ka ng iyong kapitbahay na sumubok ng isang stick ng sigarilyo. Sinabi niya na ang paggamit nito ay bahagi ng iyong paglaki.
 - a. Sabihin mo sa kaniya na karamihan sa mga tao ay hindi naninigarilyo.
 - b. Sabihin mo sa kanya na siya ay makasalanan dahil sa kaniyang paninigarilyo.
5. Ang iyong pinsan ay gustong makipagpaligsahan sa iyo sa pag-iinuman ng beer. Ang may pinakamaraming bote ng beer na iinumina ay siyang panalo.
 - a. Sabihin mo sa iyong pinsan na masama sa ang sobrang pag-inom ng alak at ang hindi magandang epekto nito sa ating katawan.
 - b. Sabihin mo sa iyong pinsan na sasali ka sa paligsahan ng pag-inom ng beer dahil gusto mong manalo.



Isaisip

Kinakailangang matutong magdesisyon ng tama at di nagpapadala sa mga sinasabi ng iba o mga kaibigan at kabarkada. Mahalaga rin na magkaroon palagi ng pakikipag-usap o komunikasyon sa bawat miyembro ng pamilya upang malaman ang kalagayan ng bawat isa.



Isagawa

Panuto: Tingnang mabuti ang larawan. Isulat ang **S** kung sumasang-ayon ka na ito ang nagiging mabuting bunga nang hindi paggamit ng *gateway drugs*. Kung di-sang-ayon, isulat ang **DS**. Gawin ito sa iyong kwaderno.





Tayahin

Panuto: Iguhit ang larawan ng masayang mukha (☺) kung nagpapakita ng kasiglahan ng buhay at (☹) malungkot na mukha kung hindi. Isulat ang sagot sa kwaderno.

1. Pinaghuusayan ang pag-aaral at pinapalakas ang positibong kagandahang asal.
2. Gumagamit ng mga produktong may *caffeine*, alkohol at tabako.
3. Sumasali sa mga gawain na inyong kinagigiliwan upang maiwasan ang pagkagumon sa mga *gateway drugs*.
4. Nakikipagkaibigan sa mga kabataan na nakatutulong sa iyo sa mabuting paraan.
5. Ginagawang huwaran ang mga taong naninigarilyo, umiinom ng alak, at gumagamit ng bawal na gamot.
6. Nakikipag-inuman sa barkada kapag may problema.
7. Itinutuon ang pansin sa ibang aktibidad gaya ng isports.
8. Nakikiisa sa mga patakaran at pagpapalano ng mga magulang hinggil sa katanggap-tanggap na gawi sa pamumuhay.
9. Nagnanakaw para makabili ng alak.
10. Nagiging aktibo sa komunidad sa pagtulong na masugpo ang pag-aabuso ng *gateway drugs*.



Karagdagang Gawain








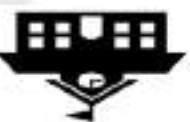










Panuto: Iguhit ang tamang simbolo ng sumusunod na institusyon sa tapat ng pangungusap upang maipakita mo ang iyong suporta sa kanilang pagsisikap na maiwasan ang pag-aabuso ng *gateway drugs*.



1. Magkaroon ng tamang komunikasyon sa pamilya,disiplina sa sarili, maging matatag at tumupad sa kanilang mga tuntunin._____
2. Maging aktibo sa komunidad upang tumulong sa pagsugpo sa suliranin ng pag-aabuso ng *gateway drugs*._____
3. Makilahok sa mga talakayan at aktibidad sa sektor ng edukasyon na nakatuon sa kampanya laban sa pag-aabuso ng mga *gateway drugs*._____



Susi sa Pagwawasto

<p>1. b 2. a 3. b 4. a 5. a</p> <p>Pagyamanin</p>	<p>1.  2.  3.  4.  5. </p> <p>Tuklasin</p>	<p>1. T 2. M 3. M 4. T 5. T</p> <p>Balikan</p>	<p>1. ✓ 2. ✓ 3. ✓ 4. × 5. ✓ 6. × 7. ✓ 8. × 9. ✓ 10. ✓</p> <p>Subukin</p>
<p>1.  2.  3. </p> <p>Karagdagang Gawain</p>	<p>1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10. </p> <p>Tayahin</p>	<p>1. S 2. DS 3. S 4. S 5. DS</p> <p>Isagawa</p>	

Sanggunian

DepEd MAPEH-MELCs (Health 5-Q3) : 461-462

DepEd R8.2016, *Kagamitan ng Mag-aaral Health Yunit 3-Aralin 6 Pag-iwas at Pagkontrol sa Paggamit at Pag-abuso ng Gateway Drug*

DepEd R8.2016, *Gabay sa Pagtuturo, Health 5 Yunit 3- Aralin 6 Pag-iwas at Pagkontrol sa Paggamit at Pag-abuso ng Gateway Drug*

Pascual, et. al.2017, *Enjoying Life Through Music, Art, Physical Education and Health* 5: 399-404

Ubalde, et. al.2018, *Living with Music, Art, Physical Education , and Health* 5: 421, 430-431

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

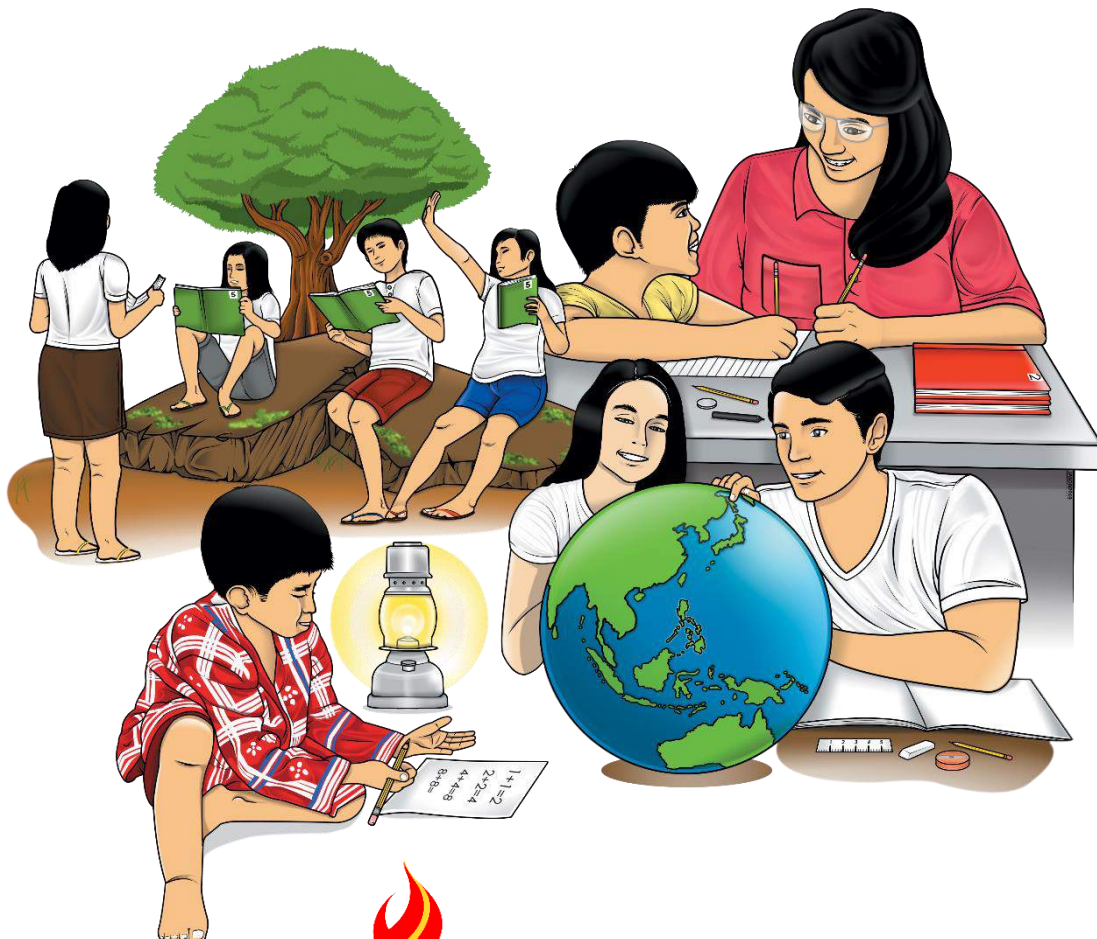
Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph

Health

Ikatlong Markahan – Modyul 5: Malusog na Pamumuhay sa Hindi Paggamit ng *Gateway Drugs*



**Health – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode**

**Ikatlong Markahan – Modyul 5: Malusog na Pamumuhay sa Hindi Paggamit ng Gateway
Drugs**

Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Eugenia H. Esplago, Arielyn Mae A. Gudisan

Editor: Ryan E. Depalco

Tagasuri: Vilma P. Adao

Tagaguhit: Norman L. Montes, Anne Hazel J. Arma

Tagalapat: Arielyn Mae A. Gudisan, Ma. Jayvee A. Garapan

Tagapamahala: Ma. Gemma M. Ledesma	Carmelino P. Bernadas
Arnulfo M. Balane	Rey F. Bulawan
Rosemarie M. Guino	Nicolas G. Baylan
Joy B. Bihag	Neil G. Alas
Ryan R. Tiu	Imelda E. Gayda
Nova P. Jorge	Abelardo G. Campani

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region VIII

Office Address: Government Center, Cadahug, Palo, Leyte

Telefax: 053 – 832 – 2997

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

Health

**Ikatlong Markahan – Modyul 5:
Malusog na Pamumuhay sa Hindi
Paggamit ng *Gateway Drugs***

Paunang Salita

Ang *Self-Learning Module* o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



Alamin

Ang *gateway drugs* ay isa sa mga kinahihiligan ng mga tao na madalas gamitin. Hindi nila alintana ang masamang epekto nito. Sa patuloy na paggamit ng *gateway drugs* maaaring maging sanhi ito ng pagka-adik na hindi namamalayan ng gumagamit nito. Kaya mabisang malaman natin ang malalim na pag-aaral at pang-unawa ukol sa *gateway drugs* upang mas mapangalagaan natin ang ating katawan maging ang mga taong nasa paligid natin at kasa-kasama araw-araw.

Iwasan at iwaksi na ang mga gawaing nakasanayang gawin kung ito naman ay nakakasira sa ating katawan. Magkaroon ng disiplina sa sarili at suriin ang mga pagkaing dapat ihain sa hapagkainan. Iwasan gumamit ng mga produktong may *caffeine*, alkohol at tobako sapagkat nalalaman na naten ang masasamang epekto nito sa ating kalusugan. Kinakailangang matutong magdesisyon ng tama at di nagpapadala sa mga sinasabi ng iba o mga kaibigan, kabarkada. Mahalaga din na magkaroon palagi na pakikipagusap kumunikasyon sa bawat miyembro ng pamilya upang malaman ang kalagayan ng bawat isa.

Sa pagtatapos ng modyul na ito, inaasahan:

Naipakikita ang kasiglahan ng buhay sa pamamagitan ng di paggamit ng *gateway drugs*. (H5SU-IIIh-12)



Subukin

A. Panuto: Tingnan ang nasa larawan. Tukuyin kung ito ay nagpapakita ng HINDI paggamit ng *gateway drugs* at kung ito ay nagpapakita ng pag-abuso sa paggamit ng *gateway drugs*. Isulat sa loob ng kahon ang letra ng tamang sagot.



Hindi Paggamit ng <i>Gateway Drugs</i>	Pag -abuso sa Paggamit ng <i>Gateway Drugs</i>

B. Panuto: Basahin ang bawat pangungusap, isulat sa sagutang papel ang TAMA kung ito ay nagpapahayag ng wastong gawain at MALI kung ito ay hindi.

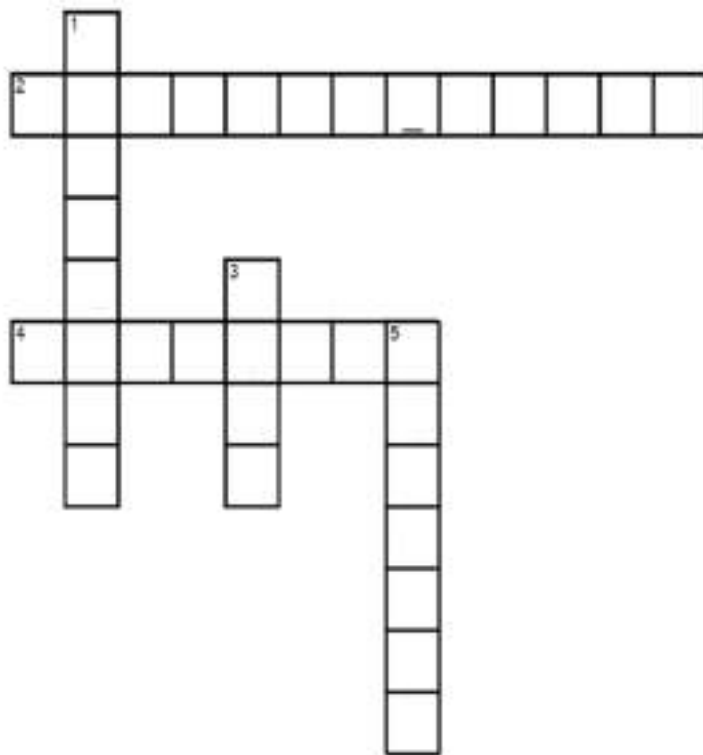
- ____1. Makisama sa mga batang mahilig uminom ng *energy drinks*.
- ____2. Suriin ang mga pagkaing binibili sa canteen.
- ____3. Iwasang gumamit ng mga produktong may *caffeine*, nikotina at alkohol.
- ____4. Huwag mag padala o paimpluwensiya sa mga sinasabi ng iba o mga kaibigan at kabarkada.
- ____5. Magkaroon ng regular na pakikipag-usap o komunikasyon sa bawat miyembro ng pamilya.

Aralin**1****Malusog na Pamumuhay sa Hindi Paggamit ng Gateway Drugs**

Ang hindi paggamit ng *gateway drugs* ay may naidudulot na kagandahan sa ating kalusugan na mapapanatiling ligtas at matibay ang ating pangangatawan. Sa araling ito matutunan natin ang mga kabutihang naidudulot sa hindi paggamit ng *gateway drugs*.

**Balikan**

Panuto: Buuin ang *puzzle*. Isulat sa mga kahon ang letra ng mga salitang tinutukoy.

**Pahalang:**

2. Ito ay ang unang hakbang sa paggamit ng mga ipinagbabawal na gamot tulad ng *caffeine*, nikotina, at alkohol.

4. Ito ay isang *alkaloid* na matatagpuan sa night shade plants partikular sa *tobacco plant* na tinatawag ding *Nicotiana*.

Pababa:

1. Ito ay isang karaniwang substansya na kadalasang sangkap na matatagpuan sa maraming inumin gaya ng kape, tsaa, *softdrinks* o soda, *cacao*, o tsokolate,

cola, *nuts* at ilang pang mga produkto na kung tawagin ay *stimulants*.

3. Ang parte ng katawan na inihahanda ng *gateway drugs* upang gumamit pa ng malalakas na droga.
4. Ito ay isang *alkaloid* na matatagpuan sa *night shade plants* partikular sa *tobacco plant* na tinatawag ding *Nicotiana*.



Mga Tala para sa Guro

Ang modyul na ito ay dinisenyo na may isang aralin at dapat pag-aralan sa loob ng isang linggo.



Tuklasin

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) kung ang larawan ay nagpapakita ng kasiglahan sa buhay sa pamamagitan ng di paggamit ng *gateway drugs* at ekis (X) naman kung hindi. Isulat ang sagot sa kwaderno.

___1.



___2.



___3.



A cartoon illustration of a man with dark hair, wearing a light-colored t-shirt and dark trousers. He is holding a large chocolate bar in his mouth and appears to be eating it.



1. Mahalin ang sarili sa pagkakaroon ng tamang disiplina.
2. Suriin ang mga pagkaing binibili at dapat na ihain sa hapag-kainan.
3. Iwasang gumamit ng mga produktong may *caffeine*, nikotina at alkohol.

4. Magdesisyon ng tama at ayon sa kabutihan at hindi nagpapadala o nagpapa impluwensiya sa mga sinasabi ng iba o mga kaibigan at kabarkada.
5. Magkaroon ng regular na pakikipag-usap o komunikasyon sa bawat miyembro ng pamilya.
6. Makinig sa mga pangaral ng magulang, guro at lahat ng nakatatanda.
7. Maging bukas sa pagtanggap ng mga suhestiyon at pangaral ng mga nakatatanda.
8. Maging masayahin at aktibo sa isports.



Pagyamanin

Panuto: Isulat sa sagutang papel ang Korek kung tama ang pahayag at Ekis naman kung mali.

- _____ 1. Hindi makikinig sa mga magulang kapag pinupuna ang pakikihalubilo sa mga kaibigan na umiinom at naninigarilyo.
- _____ 2. Bumili ng pagkaing masustansiya at walang *caffeine*.
- _____ 3. Iwasan ang mga mga kaibigang nagbibigay ng masamang impluwensiya.
- _____ 4. Sumangguni sa magulang kung may mga taong humihikayat sa iyo na sumali sa paninigarilyo at pag iinuman.
- _____ 5. Tanggapin ang mga pangaral ng mga nakatatanda.



Isaisip

Ang pag-iwas at pagkontrol sa paggamit at pag abuso ng gateway drug ay nakapagpapakita ng kasiglahan ng buhay. Napahahalagahan ang kapakanan ng pamilya. Manatiling ligtas, malusog, aktibo at alerto ang ating katawan. Matatahak ng bawat kabataan ang tamang landas para sa magandang bukas na hinaharap.



Isagawa

Panuto: Basahin ang bawat pangugusap. Pag-aralan kung ano ang tamang gagawin sa bawat sitwasyon at isulat ang titik ng tamang sagot.

1. May nakita kang malamig na inumin na nakakalasing sa inyong *refrigerator*. Sinabihan ka ng iyong kuya na subukan niyo itong inumin.
 - a. Inumin agad
 - b. Hindi susundin ang sinabi ni Kuya
 - c. Mapag-inuman sa kuya
 - d. Wala sa nabanggit ang tamang sagot.
2. Maraming softdrinks sa bahay ninyo pero ipinagtimpla ka ng ate mo ng *lemon juice* para inumin mo sa recess.
 - a. Baunin ang lemon juice na gawa ng ate.
 - b. Kumuha ng *softdrink* para baunin.
 - c. Hindi tatanggapin ang *lemon juice* na gawa ni ate.
 - d. Lahat ay tama.
3. Hinihikayat ka ng kaibigan mong uminom ng alak.
 - a. Hindi sasama sa kaibigan para mag-inuman.
 - b. Susunod sa nais ng kaibigan.
 - c. Awayin ang kaibigan.
 - d. Tatawanan ang kaibigan.
4. Ang iyong kapitbahay ay nag-aalok sa iyo ng isang piraso ng sigarilyo. Sinabi niya na subukan mo itong gamitin at normal lang ito sa inyong paglaki.
 - a. Tatanggapin ang sigarilyo.
 - b. Tumalon sa tuwa dahil sa wakas ay matitikman na paninigarilyo.
 - c. Dedmahin ang sinasabi ng kaibigan.
 - d. Huwag tanggapin ang sigarilyo.
5. Pinasasali ka sa mga larong pang- isport sa paaralan para di ka makasama sa mga kaibigan mong may masasamang bisyo.
 - a. Sumali sa mga larong isport.
 - b. Awayin ang kaibigang naghihimok.
 - c. Hindi sasali sa mga larong pang-isport sa paaralan.
 - d. Lahat ng sagot ay tama.



Tayahin

Panuto: Isulat sa sagutang papel ang letrang **T** kung tama ang ipinahahayag na kasanayan at **M** kung mali.

- ___ 1. Palaging ugaliing suriin muna ang mga nilalaman o sangkap ng ating mga binibiling pagkain o inumin bago ito pagpasyahang bilhin.
- ___ 2. Ang bawat tao ay dapat magkaroon ng disiplina sa ating mga kinakain at iniinom upang mapanatili nating malusog at masigla ang ating katawan.
- ___ 3. Ang matatanda ay maaaring uminom ng alak o manigarilyo kapag may okasyon o selebrasyon lamang.
- ___ 4. Lalakas ang resistensiya ng katawan kung iiwasan ang anumang *gateway drugs*.
- ___ 5. Mahalagang magkaroon ng bukas na komunikasyon sa pamilya lalo na sa mga usaping pangkalusugan.
- ___ 6. Makihalubilo sa mga taong mahilig sa isport kaysa mga taong mahilig uminom at manigarilyo.
- ___ 7. Pinatitikim kang manigarilyo ng iyong kapitbahay pero tinutulan mo.
- ___ 8. Sumali ka sa mga kaibigan mong nag iinuman at hindi sinabi sa iyong mga magulang.
- ___ 9. Sumama kang makipagzumba kaysa makipag- inuman.
- ___ 10. Sinabi mo sa guro na hinihimok kang tumikim ng sigarilyo ng mga kaklase mo.



Karagdagang Gawain

Panuto: Basahing maigi ang bawat pangungusap at sagutin ito ng TAMA kung nagsasabi ito nang nakabubuti sa ating sarili at MALI naman kung hindi sa sagutang papel.

- ___ 1. Ang pagkahumaling sa isports ay mabuting pang-aliw para maiwasan ang paggamit ng *gateway drugs*.
- ___ 2. Ang pag-eehersisyo ay gawaing may mabuting naidudulot sa ating katawan.
- ___ 3. Ang paggamit at pag-abuso ng *gateway drugs* ay nakasisira sa ating katawan.
- ___ 4. Ang *caffeine* ay isang karaniwang substansya na kadalasang sangkap ng iniinom na kape at *energy drink* na nakatutulong sa ating kalusugan.
- ___ 5. Ang *gateway drugs* ay maaari ring makuha sa ibang inumin gaya ng kape, tsaa, tsokolate, *cola* o *softdrinks*, at mga *energy drink*.



Susi sa Pagwawasto

<p>Tayahin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. T 2. T 3. T 4. T 5. T 6. T 7. T 8. M 9. T 10. T 	<p>Pagymananin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. EKIS 2. KOREK 3. KOREK 4. KOREK 5. KOREK 	<p>Karagdagang Gawain</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. TAMA 2. TAMA 3. TAMA 4. TAMA 5. TAMA 			
<p>Isagawa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. b 2. a 3. a 4. d 5. a 	<p>Tuklasin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. / 2. X 3. / 4. X 5. / 	<p>Balikan</p> <div style="text-align: center;"> </div>			
<p>Subukin</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>Hindi Paggamit ng Gateway Drugs</p> <p>A, B, D, E</p> </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>Pag-abuso sa Paggamit ng Gateway Drugs</p> <p>C</p> </td> </tr> </table>			<p>Hindi Paggamit ng Gateway Drugs</p> <p>A, B, D, E</p>	<p>Pag-abuso sa Paggamit ng Gateway Drugs</p> <p>C</p>	<p>B</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. MALI 2. TAMA 3. TAMA 4. TAMA 5. TAMA
<p>Hindi Paggamit ng Gateway Drugs</p> <p>A, B, D, E</p>	<p>Pag-abuso sa Paggamit ng Gateway Drugs</p> <p>C</p>				

Sanggunian

Bobo, JK., and Husten C. *Sociocultural influences on smoking and drinking. Alcohol Research and Health* 24 (4): 225-232, 2000

DepEd R8.2017, Gabay sa Pagtuturo Health 5, Yunit 3- Aralin 6: *Pag-iwas at Pagkontrol sa Paggamit at Pag-Abuso ng Gateway Drug*, 4-5

DepEd R8.2017, Kagamitan ng Mag-aaral Health 5, Yunit 3- Aralin 6: *Pag-iwas at Pagkontrol sa Paggamit at Pag-Abuso ng Gateway Drug*, 24-25

Gavilan, Jodesz. “*The Importance of a Healthy 'Baon'.*” Rappler. Rappler, June 13, 2015. <https://www.rappler.com/moveph/importance-healthy-baon-food>.

Most Essential Learning Competency Health 5, H5SU-IIh-12

Pietrangelo, Ann. “*The Effects of Caffeine on Your Body.*” Healthline. Healthline Media, September 29, 2018. <https://www.healthline.com/health/caffeine-effects-on-body>.

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

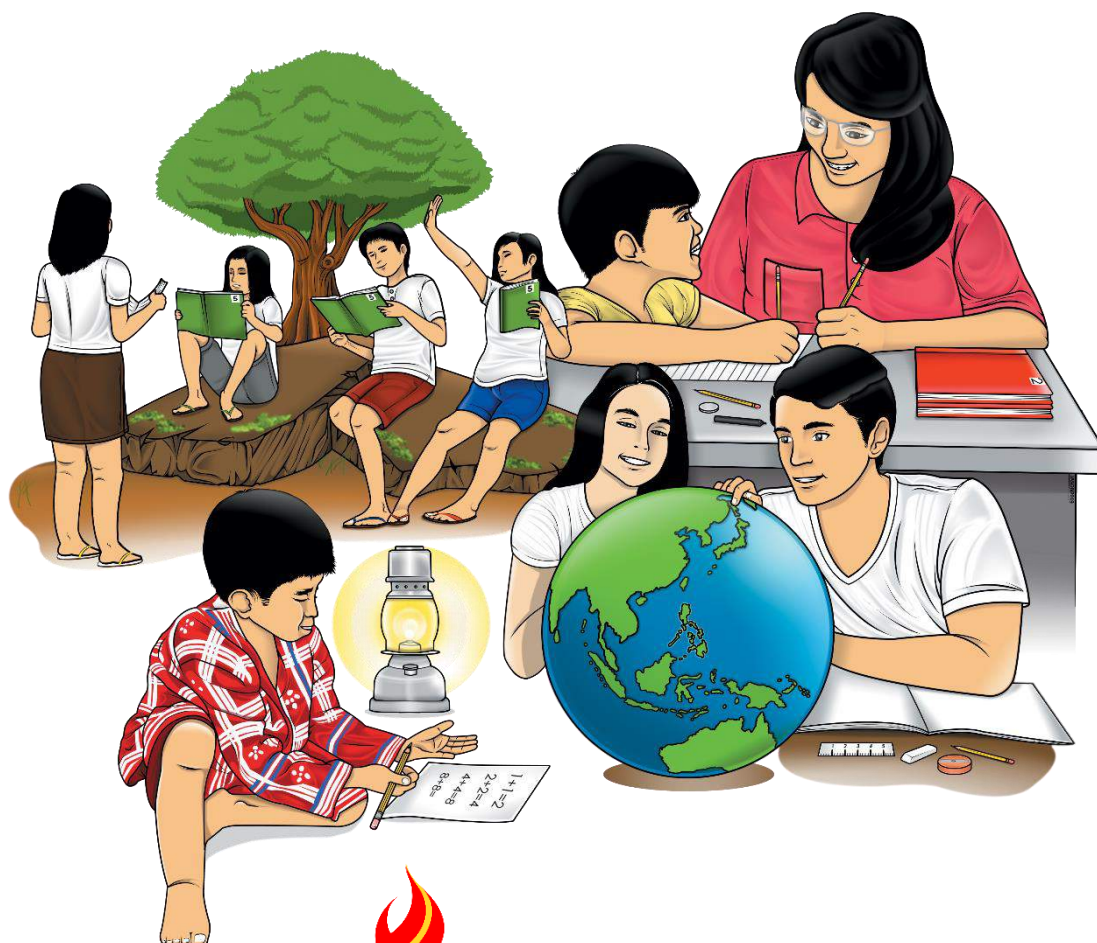
Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph

Health

Ikatlong Markahan – Modyul 6: Mga Patakaran at Batas hinggil sa Pagbenta at Paggamit ng *Alcohol at Tobacco*



**Health – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode**

**Ikatlong Markahan – Modyul 6: Mga Patakarán at Batas hinggil sa Pagbenta at Paggamit
ng *Alcohol* at *Tobacco*
Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Teodmar P. Magno

Editor: Monica R. Delleva

Tagasuri: Vilma P. Adao

Tagaguhit: Teodmar P. Magno

Tagalapat: Arielyn Mae A. Gudisan, Teodmar P. Magno, Ma. Jayvee A. Garapan

Tagapamahala: Ma. Gemma M. Ledesma

Carmelino P. Bernadas

Arnulfo M. Balane

Rey F. Bulawan

Rosemarie M. Guino

Nicolas G. Baylan

Joy B. Bihag

Neil G. Alas

Ryan R. Tiu

Imelda E. Gayda

Nova P. Jorge

Abelardo G. Campani

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region VIII

Office Address: Government Center, Cadahug, Palo, Leyte

Telefax: 053 – 832 – 2997

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

Health

**Ikatlong Markahan – Modyul 6:
Mga Patakaran at Batas hinggil
sa Pagbenta at Paggamit ng
*Alcohol at Tobacco***

Paunang Salita

Ang *Self-Learning Module* o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



Alamin

Sa panahon ngayon, mas kailangang paigtingin pa ng pamahalaan at paaralan ang mga patakaran at batas tungkol sa pagbenta at paggamit ng *alcohol at tobacco* dahil sa lumalaking bilang ng mga kabataang nalululong dito. Ang pagkontrol sa mga ito ay dapat na isaalang-alang upang hind maging tuta o alipin ang mga mag-aaral ng impluwensiya ng mga ito.

Ang mga paaralan ay may mga patakarang ginawa alinsunod sa pamabansang batas hinggil sa pagkokontrol sa pagbenta at paggamit ng *alcohol at tobacco*. Ito ay ginawa para mabantayan at maging ligtas ang nakararami lalo na ang mga kabataan sa negatibong dulot nito.

Layunin ng modyul na ito ang mga sumusunod:

1. natutukoy ang mga patakaran ng paaralan at pambansang batas hinggil sa pagbenta at paggamit ng *alcohol at tobacco*;
2. nailalarawan ang kahalagahan ng mga patakaran at batas sa pagbenta at paggamit ng *alcohol at tobacco*;
3. nakasusunod ng mga patakaran at batas hinggil sa pagbenta at paggamit ng *alcohol at tobacco*; at
4. nakagagawa ng sariling patakaran sa pagbenta at paggamit ng *alcohol at tobacco*. H5SU-IIIij-13



Subukin

Panuto: Basahin nang maayos ang bawat pangungusap. Isulat sa inyong sagutang papel ang salitang **TAMA** kung ito ay nagsasaad ng wastong paglalarawan ng mga kaukulang patakaran o batas sa pagbenta at paggamit ng *alcohol* o *tobacco* at **MALI** naman kung hindi.

1. Maaring magbenta ang mga may ari ng tindahan ng *alcohol* o *tobacco* sa mga batang menor de edad.
2. Ang pagbebenta ng *tobacco* malapit sa mga paaralan ay mahigpit na ipinagbabawal ng batas.
3. Ang RA 9211 ay siyang batas na ginawa ng mga lulong sa paggamit ng tobacco para sila maproteksyonan at patuloy na makagammit nito.
4. Kinakailangan na ang naninigarilyo ay hindi nasa mga pampublikong lugar kagaya ng paaralan, simbahan o parke.
5. Kontrolado ng pamahaalan ang pagbebenta at paggamit ng *alcohol* at *tobacco* sa pamamagitan ng batas na kanilang ipinapatupad ang *Tobacco Regulation Act of 2003*.
6. Ang pag-inom ng *alcohol* ay nakapagpapalakas ng *immune system* para makaiwas sa sakit.
7. Nararapat na ang mga guro at magulang ay magtulungan para mabantayan ang kabataan sa kanilang mga ginagawa para hindi sila maimpluwensyahan sa paggamit ng *tobacco* at pag-inom ng alak.
8. May mga patakaran rin ang paaralan tungkol sa paninigarilyo at pag-inom ng alak na mahigpit na ipinapatupad para mapangalagaan ang kaligtasan at kalusugan ng mga mag-aaral.
9. Bilang isang mag-aaral, pwede mo ring hikayatin ang iyong kapwa mag-aaral na hindi manigarilyo at uminom ng alak para hindi masira ang kanilang pangangatawan.
10. Maari din ang mga kabataan makipag-ugnayan sa kanilang barangay lalo na sa mga kinatawan nila para imungkahi ang paggawa ng sariling patakaran na makatutulong sa pagkontrol ng paggamit at pagbenta ng *alcohol* at *tobacco* sa kanilang lugar.

Aralin

1

Mga Patakaran at Batas hinggil sa Pagbenta at Paggamit ng *Alcohol* at *Tobacco*

Ang pagbenta at paggamit ng *alcohol* at *tobacco* ay mahigpit na kinokontrol ng pamahaalan. Ito ay mahigpit na ipinagbabawal lalo na sa mga menor de edad o grupo ng kabataan o mga mag-aaral dahil sa negatibong epekto nito sa kalusugan, mental or emosyonal at sosyal.

Sa araling ito matutunan ng mga mag-aaral ang mga polisiya ng paaralan at pambansang batas tungkol sa pagbenta at paggamit ng *alcohol* at *tobacco*.



Balikan

Panuto: Basahin ang mga sumusunod na pangungusap. Isulat ang salitang **POSITIBO** kung ang sitwasyon ay nagsasaad ng tamang salaysay tungkol sa gateway drugs at **NEGATIBO** kung ito ay mali sa inyong sagutang papel.

- _____ 1. Ang paggamit ng *marijuana* ay nakatutulong upang mapalakas ang immune system ng isang tao.
- _____ 2. Hindi kailangan ng tao ang *gateway drugs* sapagkat ito ay nakasisira lamang ng katawan at kalusugan.
- _____ 3. Ang kabataan o mag-aaral ay dapat na hindi gumamit ng kahit na anong *gateway drugs* sapagkat ito ay nakapeperwisyo.
- _____ 4. Ang nikotina sa *tobacco* ay nakababara sa daluyan ng hangin sa *respiratory system* ng isang tao.
- _____ 5. Ang pag-inom ng alak ay nagsisilbing bitamina ng utak kaya kadalasan walang hiya ang taong nakainom.



Mga Tala para sa Guro

Ang modyul na ito ay dinisenyo na may isang aralin at dapat pag-aralan sa loob ng isang linggo.



Tuklasin

Ayon sa ulat ng *World Health Organization* (WHO), sa mga nagdaang mga taon umabot sa 6 milyong tao sa mundo ang namatay dahil sa paggamit ng *tobacco* at 2.5 milyong tao ang nasawi rin dahil sa pag-inom ng alak. Ang Pilipinas ay nakapagtaya ng 713,000 na mga bilang ng namatay dahil sa paggamit ng *tobacco* dahil sa sakit na nakuha mula rito kagaya ng kanser sa бага at iba pang sakit sa *respiratory system*. Ayon naman sa isang inilimbag na ulat ni Martha Jean Sanchez noong ika-8 ng Disyembre 2020 tungkol sa bilang ng namatay sa Pilipinas noong 2016, 4,431 ang nasawi dahil sa *liver cirrhosis* na isang sakit sa atay dahil sa *alcohol*.

Mula sa mga datos na ito, nakakatakot na madagdagan pa ang bilang ng masasawi dahil sa pagbenta at paggamit ng *alcohol* at *tobacco* kung hindi ito makokontrol. Ang pamahalaan kasama ang mga paaralan sa ilalaim ng pamunuan ng Kagawaran ng Edukasyon (DepEd) at Komisyon sa Mas Mataas ng Edukasyon (CHED) ay gumawa ng mga pambansang batas at mga patakaran para makontrol ito. Ang pambansang batas na ito ay ang tinatawag na RA 9211 o ang *Tobacco Regulation Act of 2003* at *Presidential Decree no. 1619* na tungkol sa kaukulang parusa sa paggamit at pagbebeta ng *alcohol* sa mga menor de edad.

Ikaw ba bilang isang mag-aaral, dapat bang sundin natin ang mga batas at patakaran na itinalaga ng pamahalaan at paaralan hinggil sa pagbenta at paggamit ng *alcohol* at *tobacco*?



Suriin

Ang paninigarilyo at pag-inom ng alak ay sadyang nakakaapekto sa kalusugan ng isang tao. Ang sangkap ng mga ito ang siyang naglalagay sa ating katawan sa alanganin at kapahamakan kagaya ng mga sakit na makukuha mula dito. Nariyan ang sakit sa бага o kanser sa бага, sakit sa lalamunan at daluyan ng hangin, sakit sa atay at altapresyon.



Ang *Republic Act 9211* o ang tinatawag na *Tobacco Regulation Act of 2003* ay isang pamabansang batas na nagkokontrol ng pagbalot, paggamit, pagbenta at pag-*advertise* (paghayag) ng *tobacco* at ng iba pang layon. Nakasaad dito ang mga patakaran na dapat sundin ng mga tao para maproteksyonan ang nakararami sa kanilang kalusugan mula sa masamang epekto nito.

Kabilang dito ang sumusunod na mga kondisyon:

1. Ipinagbabawal ang pagbebenta nang malapit sa mga paaralan. Kailangan nasa 100 metrong distansya ang mga tindahan mula sa paaralan.
2. Hindi dapat bumili o gumamit ang mga menor de edad.
3. Hindi dapat manigarilyo sa mga pampublikong lugar kagaya ng paaralan, simbahan, parke, *mall*, ospital, *medical*, *dental* at *optical clinics*, mga sentrong pangkalusugan, mga paliparan, *terminals*, mga tindahan ng gas o gasolina at mga laboratoryo.
4. Kailangan sundin ng mga kompanya nito ang nararapat na pagbalot at pag-*advertise* nito na may nakalagay na babala sa epekto nito sa kalusugan na maaring nakasulat sa Filipino o *English*.

Ipinapatupad din ng pamahalaan ang *Presidential Decree No. 1619* na hinggil sa pagpataw ng kaukulang parusa sa paggamit, pagmamay-ari at hindi awtorisadong pagbenta sa mga menor de edad ng anumang uri ng *alcohol*. Ito ay naglalayong maproteksyonan ang nakararami sa pagkalasing at sa negatibong epekto nito sa kalusugan.

Kabilang sa kautusang ito ang mga kaparusahan sa paglabag dito kagaya ng:

1. Pagkakulong ng apat na taon at isang araw hanggang walong taon na may multang apat na libo hanggang walong libong piso para sa mga gagawa, magbebenta o maglalako ng alak na may katangiang magpalabas ng nakalalasong singaw na mayroong isa o higit pang kemikal kagaya ng *methanol*, *ethanol*, *isopropanol*, *ethyl acetate*, *n-propyl acetate* at iba pa.
2. Pagkakulong ng apat na taon at isang buwan hanggang walong taon na may multang apat na libo hanggang walong libong piso para sa mga palaging nasa inuman o magpapakalasing nang sobra.
3. Pagkakakulong ng anim na buwan at isang araw hanggang apat na taon na may multang apat na raan hanggang apat na libong piso para sa mga magbebenta o mag-aalok sa mga menor de edad na walang pahintulot mula sa mga magulang o *guardian*.
4. Pagkakakulong ng anim na buwan at isang araw hanggang apat na taon na may multang apat na raan hanggang apat na libong piso para sa magbebenta o mag-aalok ng nakalalasing na inumin na may taglay na 30% volume o 60% *proof* o higit pa sa mga menor de edad.

Ang mga ito ay maigting na ipinapatupad saan man sa Pilipinas para maiwasan ang mga masamang epekto sa kalusugan, mental o emosyonal, at sosyal ng mga nakararami lalong lalo na sa mga kabataan.



Ang mga paaralan bilang kaakibat ng pamahalaan sa pagpapatupad ng mga batas na ito ay mayroon ding mga patakaran ginawa at ipinapatupad para masigurado ang kaligtasan ng mga mag-aaral mula sa pagbenta at paggamit ng *alcohol* at *tobacco*.



Pagyamanin

A. Panuto: Isulat ang salitang **ALCOHOL** kung ang pinag-uusapan sa bawat pangungusap ay mga patakaran tungkol sa pagbenta o paggamit ng *alcohol* at **TOBACCO** kung ito naman ay tumutukoy sa mga patakaran tungkol sa pagbenta at paggamit ng sigarilyo. Isulat ang tamang sagot sa patlang bago ang bilang.

- _____ 1. Pagbabawal na magbenta o mag-alok sa mga menor de edad ng mga nakalalasing na likido na may sangkap na nakalalasang singaw.
- _____ 2. Pagbabawal magbenta na mga produktong nakasisira sa *respiratory system* ng tao gaya ng *Marlboro*, *Winston* at *Mighty* malapit sa mga paaralan.
- _____ 3. Pagkakakulong ng hanggang walong taon dahil sa pagbebenta at pag-aalok ng mga likidong nakalalasing sa mga menor de edad na walang pahintulot mula sa magulang.
- _____ 4. Hinuli ang mga grupo ng kabataan na nag-iinuman sa isang videokehan malapit sa paaralan.
- _____ 5. Dinala sa presento ang isang lalaking buga nang buga ng usok sa parke na may mga nakaistambay na mga grupo ng kabataan.

B. Panuto: Tukuyin kung anong batas ang nilabag sa bawat sitwasyon. Isulat ang **RA 9211** kung ang nilabag ay ang mga patakaran tungkol sa pagbenta at paggamit ng *tobacco* at **PD 1619** kung ang nilabag naman ay ang paggamit at pagbenta ng *alcohol* sa mga menor de edad

- _____ 1. Gumawa sila Mang Jose ng tindahan malapit sa paaralan. Nagtinda sila dito ng sigarilyo.
- _____ 2. Inutusan ni Kaloy ang kanyang nakababatang kapatid na bumili ng *Marlboro* sa tindahan ni Aling Nena.
- _____ 3. Inalok ni Pedro ang bunsong kapatid ni Ben na uminom ng alak.
- _____ 4. Ang pagawaan nila Mang isko ng sigarilyo ay hindi sumunod ng nararapat na pagbalot. Walang nakasulat na *government warning*.
- _____ 5. Nagbenta sila Melo ng alak kay Toto na isang menor de edad na walang pahintulot ng magulang.



Isaisip

Nararapat bang may mga patakaran at batas ang paaralan at pamahalaan tungkol sa pagbenta at paggamit ng *alcohol* at *tobacco*? Bakit?

Ano ang kahalagahan ng pagsunod sa mga patakarang ito?

Malaki ba ang maitutulong ng mga patakarang ito sa kalusugan ng mga kabataan at nakararami? Bakit?



Isagawa

A. Panuto: Gumawa ng tigdalawang batas o patakaran para sa iyong barangay tungkol sa pagbenta at paggamit ng *alcohol* at *tobacco*. Isulat ito sa iyong sagutang papel.

Patakaran sa Pagbenta at Paggamit ng *Alcohol*:

Patakaran sa Pagbenta at Paggamit ng *Tobacco*:

B. Panuto: Gumawa ng isang batas para sa iyong barangay na siyang tutulong maging ligtas sa kapahamakan ang mga menor de edad. Gumawa ng sariling titulo at dalawa o tatlong mga kondisyon at kaukulang parusa dito kung malalabag.

Pamagat ng Batas

Mga Kondisyon at kaukulang parusa:

1. _____
2. _____
3. _____



Tayahin

A. Panuto: Tukuyin kung dapat hulihin o hindi ang taong gumagawa ng sumusunod. Isulat ang salitang **DAPAT** sa sagutang papel kung karapatdapat siyang hulihin at isunod kung anong batas ang nilabag kung ito ba ay **RA 9211** o **PD No. 1619**. Isulat naman ang salitang **HINDI** kung hindi dapat hulihin at sundan ito ng salitang **WALA**.

Halimbawa: DAPAT; PD. No. 1619 / HINDI; WALA

1. Tahasang inaalok ni Bert na uminom ng *beer* ang kanyang bunsong kapatid na pitong taong gulang.
2. Nagdesisiyong magtinda sina Aling Ester sa eskinita ng kanilang barangay. Ito ay malayo sa paaralan ng kaniyang anak.
3. Maraming mga bumuli na whole seller sa kompanya nila Ginoong Malvar dahil lahat ng kanilang panindang sigarilyo ay may nakalagay na government warning.
4. Bumili si Fred ng sigarilyo. Pupunta siya sa ospital dahil bibisitahin niya ang kanyang lolang may sakit. Noong nadoon na siya, nagsindi siya ng sigarilyo at bumuga-buga.
5. Palagi nalang nag-iinuman sila Mang Kanor at matitindi kung maglasing. Walang pinipiling oras ginawa nang inuman ang kanilang bahay.

B. Panuto: Tukuyin kung nasunod ba ang batas o hindi. Ikahon ang bilang kung ang sitwasyon ay nagpapakita ng pagsunod sa batas at bilugan naman ang bilang kung hindi. Gawin ito sa inyong sagutang papel.

Halimbawa:

1.

 o

1.

1. Sa pagbalot nila Mang Alvin ng kanilang mga pakete ng sigarilyo, nilagyan nila ito ng government warning na *"Cigarette smoking is dangerous to your health."*
2. Hindi nagpapigil si Kris na uminom ng alak kahit na menor de edad pa siya.
3. Binigyan si Benjie ng sigarilyo sa plasa pero hindi niya ito sinindihan.
4. Nag-inuman sila Mang Kiko kahit na pinagbabawal sa lugar na iyon.
5. Pinabili ni Jomar si Kid ng beer na may 3% volume ng *alcohol*.



Karagdagang Gawain

Panuto: Buuin ang bawat pangungusap ng batas na nilabag sa bawat sitwasyon. Piliin sa loob ng kahon ang tamang sagot.

Republic Act 9211
Presidential Decree No. 1619

1. Si Lito ay hinuli dahil ~~sa~~ nagbenta ito ng alak kay Moses na isang menor de edad. Ang nilabag na batas ni Lito ay _____.
2. Humithit ng sigarilyo sila Ted at Jim sa parke ng mga bata. Ang nilabag na batas nina Ted at Jim ay _____.
3. Gumimik sila Lemuel sa Bayan. Pinayagan lang ng may-ari ng bar na bumili sila ng inuming may 40% *volume* ng *alcohol* na hindi pa nila edad. Ang nilabag na batas ng may-ari at ni Lemuel ay _____.
4. Nang pumasok si Emil sa paaralan, nag-alok siyang manigarilyo sa kanyang mga kaklaseng lalaki sa labas ng silid-aralan. Ang nilabag na batas nina Emil at kanyang mga kaklase ay _____.
5. Ang pamilya nila Renzo ay mayaman. Mayroon sariling pagawaan ng sigarilyo. Ngunit, ang mga produktong ito ay walang nakasulat na *"Cigarette smoking is dangerous to your health."* Ang nilabag na batas ng pagawaan ng sigarilyo nila Renzo ay _____.



Susi sa Pagwawasto

<p style="text-align: center;">Balikan</p> <p>1. NEGATIBO 2. POSITIBO 3. POSITIBO 4. POSITIBO 5. NEGATIBO</p>	<p style="text-align: center;">Subukin</p> <p>1. MALI 2. TAMA 3. MALI 4. TAMA 5. TAMA</p> <p>6. MALI 7. TAMA 8. TAMA 9. TAMA 10. TAMA</p>
<p style="text-align: center;">Isagawa</p> <p>A. Iba-iba ang sagot B. Iba-iba ang sagot</p>	<p style="text-align: center;">Pagymamanin</p> <p>A. 1. ALCOHOL 2. TOBACCO 3. ALCOHOL 4. ALCOHOL 5. TOBACCO</p> <p>B. 1. RA 9211 2. RA 9211 3. PD No. 1619 4. RA 9211 5. PD No. 1619</p>
<p style="text-align: center;">Tayahin</p> <p>A. 1. DAPAT ; PD No. 1619 2. HINDI ; WALA 3. HINDI ; WALA 4. DAPAT ; RA 9211 5. DAPAT ; PD No. 1619</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>B.</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">1.</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 10px;">2.</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">3.</div> </div> </div> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 10px;">4.</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">5.</div> </div> </div>	
<p style="text-align: center;">Karagdagang Gawain</p> <p>1. PD No. 1619 2. RA 9211 3. PD No. 1619 4. RA 9211 5. RA 9211</p>	

Sanggunian

Department of Education. 2016, *K to 12 Curriculum Guide in Health*, p. 92

Cervantes, Filane Mikee. Philippines: Deaths due to smoking could be averted with tobacco taxation. SEATCA, January 29, 2019. <https://seatca.org/philippines-deaths-due-to-smoking-could-be-averted-with-tobacco-taxation/>.

“What Are Gateway Drugs: Portland OR Rehab: Crestview Recovery.” Crestview Recovery Addiction Treatment Center, May 30, 2019. <https://www.crestviewrecovery.com/rehab-blog/what-are-gateway-drugs/>.

“Presidential Decree No. 1619, s. 1979: GOVPH.” Official Gazette of the Republic of the Philippines. GOVPH, July 23, 1979. <https://www.officialgazette.gov.ph/1979/07/23/presidential-decree-no-1619-s-1979/>.

“TOBACCO REGULATION ACT OF 2003 .” Republic Act No. 9211. Accessed October 10, 2020. https://www.who.int/fctc/reporting/Philippines_annex3_packaging_and_advertising2003.pdf.

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph