



Tungkol Saan ang Modyul na Ito?

Ang ating kalusugan ay nakaaapekto sa ating mga gawain at kasiyahan sa ating buhay. Gaano kabuti ang ating nararamdaman, gaano tayo kasaya at kung gaano natin nakakayanan ang ating mga suliranin ay naiimpluwensyahan ng mga desisyon na ating ginagawa sa pangaraw-araw na pamumuhay. Kung kaya't mahalaga na magkaroon tayo ng kaugalian na mananatili sa ating kalusugan at maisaayos ang ating kapaligiran.

Ang mabuting kalusugan ay hindi nangangahulugang pagkakaroon ng tamang pagsasagawa ng katawan, datapwa't ang ating pisikal na kalusugan ay mahalaga. Ang mabuting kalusugan ay depende sa kung paano natin nararamdaman ang ating mga sarili, paano natin masolusyunan at makayanan ang mga suliranin at kung paano tayo makitungo sa ibang mga tao. Sa madaling salita, ang ating pisikal, mental, emosyonal at sosyal na kalakasan ay mga dahilan na maaaring makaimpluwensya sa ating pangkalahatang kalusugan.

Sa pagbabasa mo ng modyul na ito ay mapapansin mo ang relasyon sa pagitan ng pisikal, mental, emosyonal at sosyal na kalusugan at kung paano ang bawat isa ay mahalaga sa pagkakaroon ng kumpletong kalusugan.

Ang modyul na ito ay nahahati sa tatlong aralin at ito ay :

Aralin 1 – *Paano ko Mapangangalagaan ang aking Katawan?*

Aralin 2 – *Malusog na Pag-iisip, Malusog na Katawan*

Aralin 3 – *Emosyonal at Sosyal na Pagkatao*



Anu-ano ang mga Matututuhan Mo sa Modyul na Ito?

Matapos aralin ang modyul na ito, maaari mo nang:

- ◆ ipaliwanag ang konsepto ng kalusugan;
- ◆ ihambing ang isang malusog na tao;
- ◆ mabigay ang mga dahilan upang magkaroon ng mabuting kalusugan;
- ◆ ipaliwanag kung paano maiiwasan ang mga sakit;
- ◆ gamitin ang mga bagong kaalaman at kakayahang ito upang makatulong na makayanan mo ang pangaraw-araw na pamumuhay; at
- ◆ ipakita ang karapat-dapat na paraan na maaaring gawin upang makayanan ang pisikal, mental, emosyonal at sosyal na suliranin.



Anu-ano na ang mga Alam Mo?

Bago mo pag-aralan ang modyul na ito, sagutan ang pagsusulit upang malaman kung ano ang iyong nalalaman tungkol sa paksa.

Basahin ang bawat pangungusap sa ibaba. Kung ikaw ay sang-ayon sa sinasabi nito, maglagay ng tsek (3) sa ilalim ng markang Sang-ayon. Kung ikaw ay hindi sang-ayon dito, maglagay ng tsek sa ilalim ng Hindi Sang-ayon. At kung ikaw ay hindi sigurado sa iyong sagot, maglagay ng tsek sa ilalim ng Hindi Sigurado. Tandaan na sa bawat pangungusap, kinakailangan na maglagay ka ng isa lamang tsek sa ilalim ng tamang marka.

Sang-ayon Hindi Sang-ayon Hindi Sigurado

- | | | | |
|---|-------|-------|-------|
| 1. Upang mapanatili ang kalusugan, kailangan kumain ng wasto at balanse. | _____ | _____ | _____ |
| 2. Ang paglilinis ng ngipin ay esensyal kung nais mong mapangalagaan ang iyong ngipin at maiwasan ang pagkasira nito. | _____ | _____ | _____ |
| 3. Ang paninigarilyo at pag-inom ng alak ay nakatutulong upang mawala ang pagod at tensyon. | _____ | _____ | _____ |
| 4. Ang wastong nutrisyon ay nangangahulugang pagkain ng tatlong beses isang araw | _____ | _____ | _____ |
| 5. Ang paraan kung paano ka makitungo at umasal bilang isang tao ay naimpluwensyahan ng pamilya kung saan ikaw ay lumaki. | _____ | _____ | _____ |
| 6. Ang mga madalas magdasal ay nabubuhay ng matagal at mas malusog sa pisikal at emosyon kaysa sa mga hindi nagdarasal. | _____ | _____ | _____ |

- | | | | |
|--|--------------|--------------|--------------|
| <p>7. Ang pagkakaroon ng pisikal na gawain bilang sangkap sa pangaraw-araw na pamumuhay ay mahalaga upang makatulong upang pababain ang panganib sa pagkakaroon ng suliranin sa kalusugan.</p> | <p>_____</p> | <p>_____</p> | <p>_____</p> |
| <p>8. Ang mga pagkain na mayaman sa karbohaydreyts ay ang manok, isda, itlog at bins.</p> | <p>_____</p> | <p>_____</p> | <p>_____</p> |
| <p>9. Ang kalusugan ay nangangahulugang kawalan ng sakit.</p> | <p>_____</p> | <p>_____</p> | <p>_____</p> |
| <p>10. Kailangan mong magsanay tulad ng isang mananakbo upang maging mas malakas ang katawan.</p> | <p>_____</p> | <p>_____</p> | <p>_____</p> |

Kamusta ang pagsusulit? Sa palagay mo ba ay nakasagot ka ng tama? Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 48.

Kung lahat ng iyong sagot ay tama, magaling! Ipinapakita nito na marami ka ng alam tungkol sa paksa sa modyul. Maaari mo pang aralin ang modyul upang madagdagan ang iyong nalalaman. Malay mo, may matutuhan ka pang bagong mga bagay dito.

Kung ikaw ay nakakuha ng mababang iskor, huwag sumama ang loob. Ito'y nangangahulugan na ang modyul na ito ay para sa iyo. Makatutulong ito upang maintindihan mo ang ilang mahahalagang konsepto na maaari mong magamit sa iyong pangaraw-araw na buhay. Kung pag-aaralan mo ang modyul ng mabuti, maiintindihan mo ang mga sagot sa lahat ng katanungan sa pagsusulit at malalaman ang maraming bagay. Handa ka na ba?

Maaari ka ng magtungo sa susunod na pahina upang simulan ang Aralin 1.

Paano ko Mapangangalagaan ang aking Katawan?

Walang sikreto sa pamumuhay ng matagal, malusog at masayang buhay. Ang isa sa mga kinakailangan upang magkaroon ng mabuting kalusugan ay dapat magkaroon tayo ng malakas at malusog na katawan. Ngunit paano ka magkakaroon ng malakas na pangangatawan? Kailangan mo bang maging matangkad o malaki upang maging malakas? Kailangan mo bang magsanay tulad ng isang manlalaro upang magkaroon ng malakas at malusog na katawan?

Sa araling ito ipapakita natin ang ilan sa mga pangaraw-araw na gawain tulad ng pagkain, ehersisyo, pahinga, paliligo, paglilinis ng bahay, pagtulog, pangangalaga sa balat at mga kaugalian sa ngipin. Ang mga gawaing ito ang siyang nakaaapekto sa ating pisikal na kalusugan.

Matapos aralin ang modyul, maaari mo nang:

- ◆ ipaliwanag ang kahalagahan ng pagkakaroon ng mabuti at malusog na pangangatawan;
- ◆ ipakita ang mga paraan upang mapangalagaan ang iyong katawan; at
- ◆ alamin ang iyong mga responsibilidad upang maiwasan ang mga sakit.



Subukan Natin Ito

Paano mo mapananatili ang iyong sarili na malinis at malusog? Magtala ng limang kaugalian na iyong ginagawa araw-araw.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Tapos na? Malalaman mo kung tama ang iyong mga sagot habang binabasa mo ang leksyon.



Alamin Natin

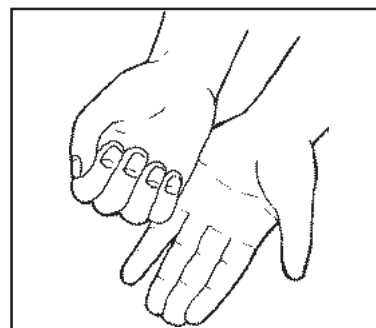
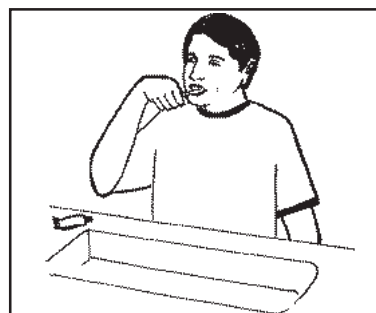
Ang iyong katawan ang siyang pangunahing depensa laban sa mga sakit. Paano mo mapangangalagaan ang iyong katawan? Ang isang paraan upang maproteksyonan ang iyong katawan ay sa pamamagitan ng pagkakaroon ng kalinisan.

Marahil ay naliligo ka araw-araw. Marami sa inyo ay naniniwala ng walang halong pakundangan na ang gawaing ito ay nakapagpapahinga ngunit marami ang nagtataka kung ang ritwal na ito nakaaapekto sa ating kalusugan.

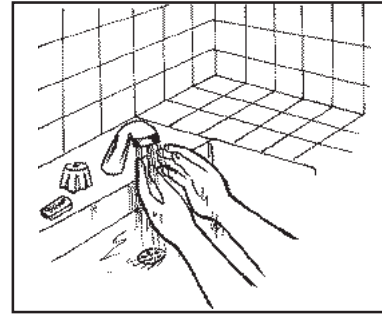
Oo naman. Kung ikaw ay naliligo, tinatanggal mo ang mga patay na *cells* mula sa iyong balat, langis at sobrang pawis na hindi kinakailangan para sa normal na gawain. Ang paghuhugas gamit ang sabon ay nakasisiguro na ang iyong balat ay malinis at ang maliliit na butas o bukas na ng balat ay walang dumi.

Ang paglilinis ng ngipin matapos kumain ay hindi lamang nalalaan upang gawing makintab ang ngipin at mabango ang hininga. Ito ay nararapat kung nais mong mapangalagaan ang iyong ngipin at maiwasan ang pagkasira nito.

Ang malinis na kamay at kuko at hindi lamang nagpapakita ng wastong kalinisan. Nararapat din sila para sa iyong kalusugan. Ang mga namuong dumi sa ilalim ng kuko ay isang magandang lugar para sa mga baktirya na maaaring mailipat sa iyong bibig at maaari ding magdulot ng impeksyon sa balat kung ang ibabaw nito ay masira.



Upang maiwasan ang posibilidad na makakuha ng impeksyon o maipasa ito sa iba, kailangan mong maghugas ng kamay ng madalas sa isang araw, lalo na kapag galing sa palangkuran at bago maghanda ng pagkain at bago kumain.



Magbalik-aral Tayo

Sa palagay mo ba na ang pagiging malinis ay ang painakamadali at pinakamurang paraan upang mapanatili ang kalusugan? Sa palagay mo ikaw ba ay isang malinis na tao?

Sagutan ang mga sumusunod na tanong at isulat ang iyong mga sagot sa patlang na ibinigay.

1. Ipaliwanag kung bakit ang paghuhugas ng kamay ay mahalaga upang mapanatili ang kalusugan?
2. Ano ang maaaring mangyari kung hindi ka naggugupit ng kuko ng madalas?
3. May alam ka bang ibang paraan upang maging malinis? Isulat ang mga ito.

Tapos na? Magaling! Ngayon, ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 48-49.



Basahin Natin Ito

Maliban sa malinis na katawan, ang iyong kapaligiran ay dapat na malinis at maayos. Paano mo mapananatili ang isang malusog na kapaligiran? Isulat ang iyong mga sagot sa ibaba.

Ngayon ay ating tingnan kung ang mga sagot mo ay tama. Basahin ang mga paksang aralin sa pagpapanatili ng malinis at malusog na paligid.

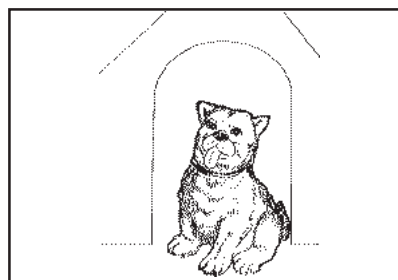
Kailangan mong itapon ang iyong mga basura araw-araw, sa pamamagitan ng pagsunog, paglibing sa lupa o pagbigay sa kanila sa mga kolektor ng basura. Ang mga lamok at langaw na tagadala ng ilang sakit ay maaaring tumira kung saan mayroong basura at dumi.



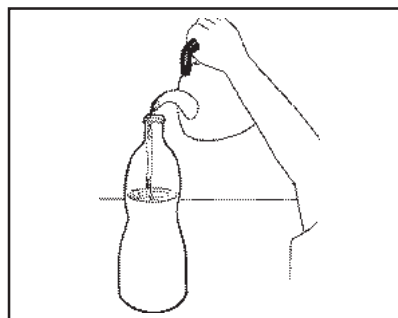
Ugaliing maglinis ng bahay araw-araw. Siguraduhin na ang lugar kung saan ka kumakain ay malinis at malayo sa mikrobyo. Palitan ang mga kumot at punda ng madalas. Ang mga mikrobyo ay matatagpuan kahit saan.



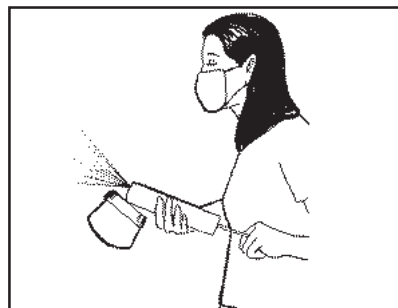
Ang mga hayop tulad ng aso ay maaaring magdala ng mikrobyo. Panatilihin sila sa isang lugar sa abot ng iyong makakaya. Kinakailangan din silang pabakunahan ng anti-rabis.



Siguraduhin na ang iyong pinagkukunan ng tubig ay ligtas. Ang maduming tubig ay naglalaman ng maraming mikrobyo. Ang tubig ay dapat ilagay sa isang malinis na lalagyan na may takip. Upang magkaroon ng ligtas na inuming tubig, pakuluan ito ng dalawang minuto o magkaroon ng tubig na may klorin anumang oras upang maiwasan ang sakit dulot ng mga baktirya. Kung ang tubig ay may pinaghihinahinalang kulay, amoy, lasa at mga sedimento, hindi ito dapat gamitin bilang inumin ngunit para lamang sa paglilinis at paghuhugas na gawain.



Iwasan ang paggamit ng mga kemikal sa pag-alis ng insekto sa loob at labas ng bahay. Ang mga kemikal na ito ay mapanganib. Ito ay maaaring lumason at pumatay sa iyo. Kung sila ay iyong ginagamit, siguraduhin na ikaw ay sumusunod sa lahat ng wastong pag-iingat tulad ng pagtakip sa iyong bibig habang gamit ito, paggamit ng maskara at guwantes upang ang mga kemikal ay hindi mo mahawakan ng direkta, at paghugas ng buong katawan matapos itong gamitin.



Ang pagtatanim ng puno sa paligid ng iyong bahay ay makatutulong upang maiwasan ang mga sakuna tulad ng baha. Ang tag-ulan ay maaaring magdulot ng pagbaha sa maraming lugar, kung saan makatutulong sa pagpapalaganap ng maraming sakit tulad ng dengue at *leptospirosis*.



Magbalik-aral Tayo

Paano mo mapananatili ang isang malinis at malusog na kapaligiran? Itsek kung alin sa mga sumusunod ang kinakailangan mong gawin ng madalas.

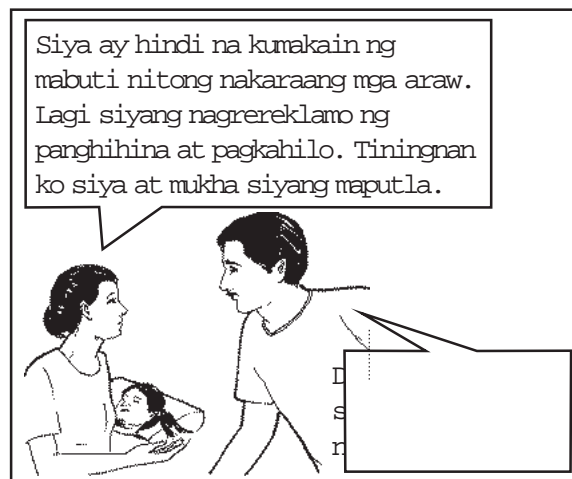
- _____ 1. Itapon ang basura araw-araw.
- _____ 2. Hayaang gumala ang mga aso sa lansangan.
- _____ 3. Takpan ang mga lalagyan ng tubig.
- _____ 4. Palitan ang mga kumot at punda ng madalas.
- _____ 5. Itapon ang kalat sa labas ng bahay.
- _____ 6. Kumuha ng tubig mula sa gripo para inumin.
- _____ 7. Magtanim ng mga puno sa paligid ng bahay.
- _____ 8. Gumamit ng kemikal sa pagpatay ng mga insekto.
- _____ 9. Maglinis ng bahay araw-araw.
- _____ 10. Panatilihin nakakulong ang mga aso at ibang hayop.

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 49.



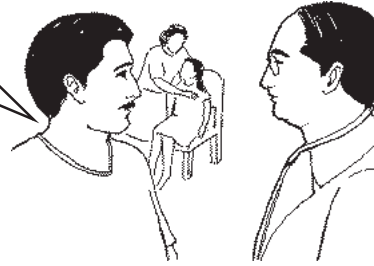
Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Si Aling Fely at Mang Greg ay nangangamba sa kanilang anak na si Nene. Tingnan natin kung bakit...



Sa pagamutan....

Doktor, ano ang nangyayari sa aking anak? Siya ay madalas magreklamo ng panghihina at pagkahilo.



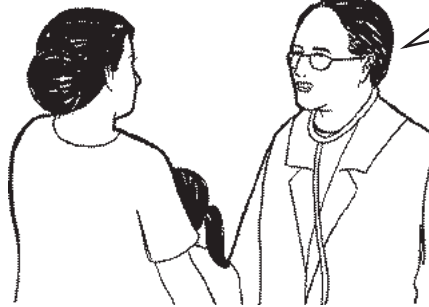
Kamusta ang gana niya sa pagkain?

Mukhang nawala ang kaniyang gana sa pagkain. Kalimitan ay ayaw na niyang kumain kahit kaunti. Madalas ay sinasabi niyang wala siyang ganang kumain. Madami siyang kumain dati, alam mo ba.



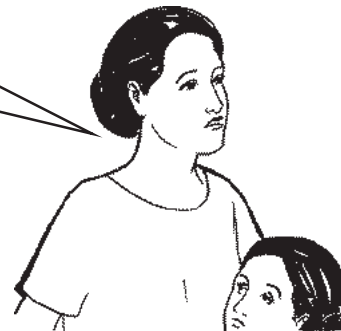
Marahil ay tama ka, ngunit maaaring kumain siya ng maling mga pagkain.

Kumakain siya ng maraming tinapay at kanin. AT para sa kaniyang merienda, mahilig siyang kumain ng kendi, at laging may kasamang *softdrink*.



Paano ang mga prutas at gulay?

Gusto niya ang ilang mga prutas, ngunit hindi ang mga gulay. Kumakain siya ng karne o isda, ngunit kung gusto niya lamang ang pagkakaluto. Dati siya ay masiyahin at mapaglaro. Hindi namin maintindihan kung bakit siya naging masakitin.



Sa iyong palagay bakit nagkasakit si Nene? Sa palagay mo ba ay kumakain siya ng masusustansyang pagkain? Isulat ang iyong mga sagot sa patlang sa ibaba.

Maaari mong ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 49.



Alamin Natin

Ang pagkain ang nagbibigay sa iyong katawan ng enerhiya. Ang mga sangkap na iyong kinakain para lumaki at manatiling malusog ay tinatawag na *nutrients*. Paano mo malalaman kung ikaw ay kumakain ng tama para sa iyong lumalaking katawan? Paano kung hindi ka nakakalimot sa pagkain ngunit nagkakasakit pa rin? Paano kung kumakain ka ng madami ngunit nakararamdam pa rin ng panghihina? Ang mga ito ba ay nangyari na sa iyo? Kumakain ka ba ng maraming karne, isda, o manok? Sa palagay mo ba ay magkakasakit ka kung hindi ka kumain ng prutas at mga gulay?

Sagutan natin ang ilan sa mga katanungang ito.

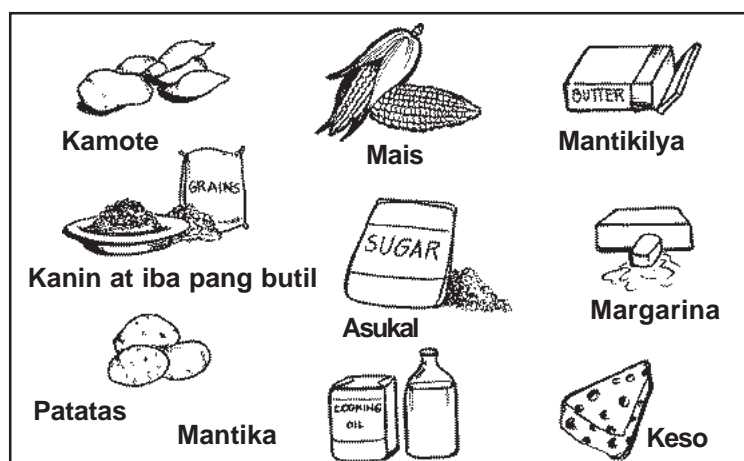
Upang manatiling malusog, kailangan mong kumain ng balanse. Ang mga taong hindi kumakain ng balanse ay maaaring magkaroon ng problema sa kalusugan. Ang pinakaseryoso sa mga ito ay ang tinatawag na *malnutrition*. Sa malnutrition, ang tao ay maaaring nakakukuha ng sapat na kaloris, ngunit ang ibang uri ng nutrients ay kulang.

Alam mo ba kung ano ang balanseng pagkain?

Ang balanseng pagkain ay naglalaman ng mga pagkaing sagana sa protina, karbohaydreyts, bitamina at minerals. Ang angkop na nutrisyon ay hindi nangangahulugang pagkain ng tatlong beses sa isang araw. Maaari kang kumain ng marami ngunit hindi pa rin makakuha ng tamang nutrients. Ang mahalaga ay ang pagkain mo ng tama at sapat para sa iyong katawan. Sa ibaba ay mayroong tatlong uri ng pagkain na kailangan ng iyong katawan.

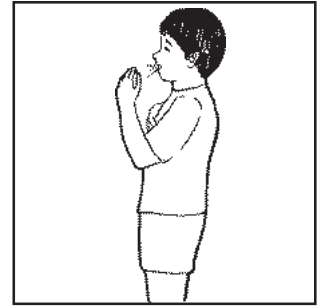
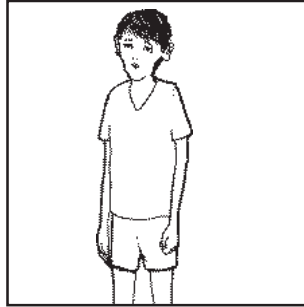
Isang Balanseng Pagkain Tatlong Pangunahing Grupo ng Pagkain

1. Enerhiyang Pagkain (“Go Foods”)

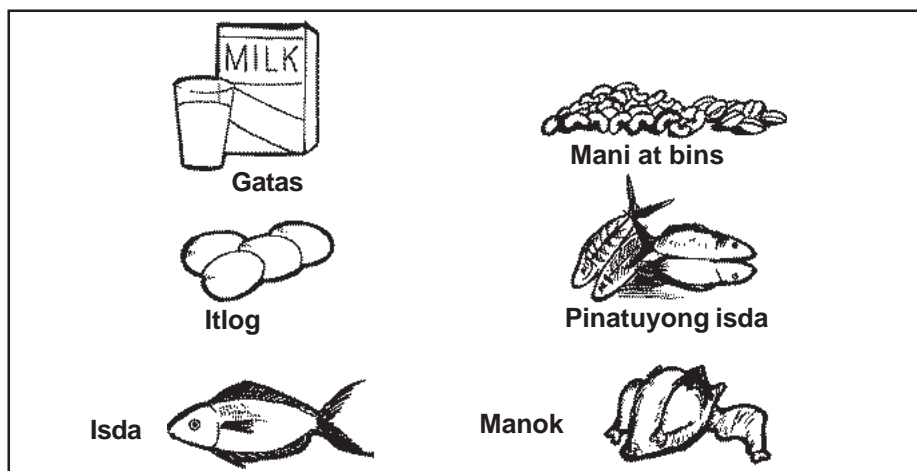


Ang mga enerhiyang pagkain ay siyang naglalaman ng karbohaydreyts at taba. Ang pangunahing gawain ng karbohaydreyts sa iyong katawan ay ang pagbibigay ng enerhiya. Ang mga pagkaing mayaman sa karbohaydreyts ay ang patatas, tinapay, pastas, mais, kanin at iba pang mga butil. Tulad ng karbohaydreyts, ang taba ay nagbibigay din sa katawan ng enerhiya. Subalit ang taba ay naglalaman ng mas maraming kaloris kaysa karbohaydreyts. Ang mga pagkaing mayaman sa taba ay ang margarina, mantikilya, mantika ng salad, keso at karne.

Kung ikaw ay nababawasan ng timbang o lakas, at ikaw ay madaling makakuha ng sakit, kailangan mong kumain ng maraming pagkaing nagbibigay ng enerhiya. Ang mga pagkaing nagbibigay enerhiya ay tinatawag ding “Go” foods sapagkat sila ay pinagkukunan ng enerhiya.

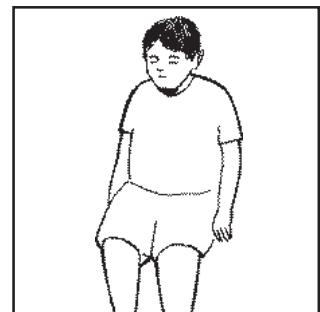
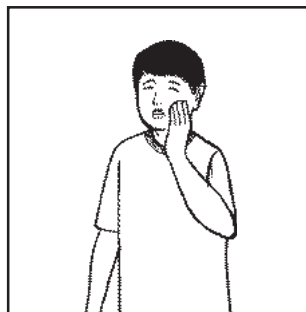


2.) Pagkaing panghubog-katawan (“Grow foods”)

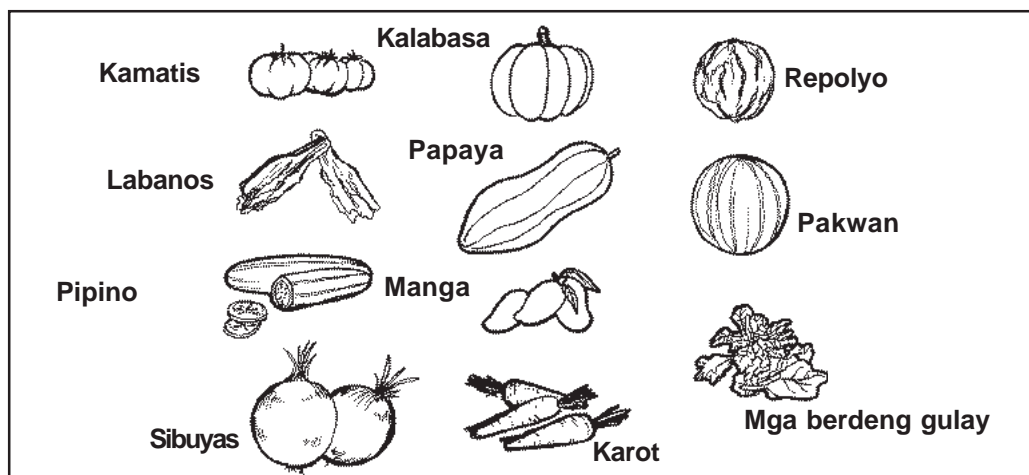


Ang mga pagkaing panghubog-katawan ay tinatawag ding pagkaing mayaman sa protina. Ang pangunahing ginagampanan ng protina ay ang pagbuo at pagayos ng cells sa ating katawan. Mahalaga na makakuha ng sapat na protina sa pagkain upang mapanatiling malusog ang ating mga *cells*. Ang mga pagkaing mayaman sa protina ay ang karne, gatas, manok, isda, itlog at mga bin. Sila ay nakapagpapatangkad ay nagpapabuo ng *cells*, kung kaya’t tinatawag silang mga “Grow foods”.

Kung ikaw ay may sirang ngipin, madali kang mapagod, o ang iyong balat ay madaling mamaga, kailangan mong kumain ng maraming pagkain panghubog-katawan.

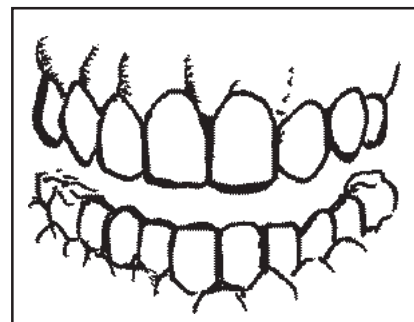
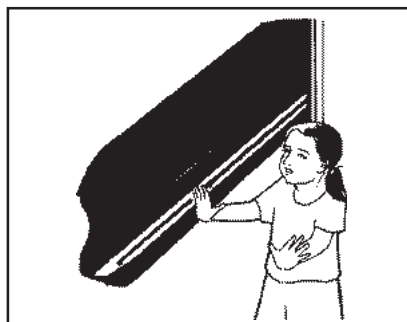


3.) Pagkaing taga-ayos (“Glow” foods)

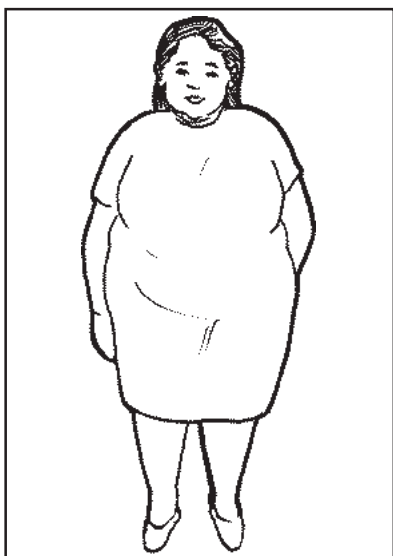


Ang mga pagkaing taga-ayos o “Glow” foods ay mayaman sa bitamina at minerals. Ang mga nutrients na ito ay tumutulong ay manatiliang normal na gawain ng iba’t ibang bahagi ng katawan. Kailangan lamang natin ng kaunting bilang ng bitamina at minerals mula sa ating kinakain, ngunit sila ay may malaking ginagampanan sa pagpapanatili ng ating pangkalahatang kalusugan. Kung ang mga bitamina at minerals ay wala sa ating pagkain, mga seryosong problema ang maaaring maidulot nito. Ang kondisyon na ito ay tinatawag na *deficiency diseases*. Halimbawa, ang mga taong ay nagkakaroon ng *scurvy* kung sila ay walang sapat na bitamina C sa mahabang panahon. Ang kanilang mga gilagid ay namamaga at nagdurugo. Ang kanilang mga ngipin ay natatanggal at ang kanilang mga kasukasuhan ay namamaga. Kailangan mong kumain ng iba’t ibang uri ng prutas at gulay, sapagkat kailangan sila ng katawan upang labanan ang mga sakit. Ang ilan sa mga mahahalagang bitamina ay kinabibilangan ng A,B,C,D,E, at K. Ang ilan sa mahahalagang minerals ay ang *iron, calcium, potassium, phosphorus at magnesium*.

Kung ikaw ay hindi nakakakita ng mabuti sa gabi at ang iyong gilagid ay madaling magdugo, kailangan mong kumain ng maraming pagkaing taga-ayos.



Iyong natutuhan ang tatlong pangunahing grupo ng pagkain. Tandaan, kailangan mo lahat ng grupong ito bilang pangangailangan ng iyong katawan ara-araw. Ngunit paano kung ikaw ay kumakain ng higit pa sa iyong pangaraw-araw na pangangailangan? Binabantayan mo ba ang iyong timbang? Alam mo ba ang iyong timbang? Alam mo ba na kapag ikaw ay labis sa timbang, mas madali kang magkaroon ng problema sa kalusugan, tulad ng sakit sa puso, istrok, diabetes, ilang uri ng kanser, at problema sa kasukasuhan?



Ang pagiging labis sa timbang ay maaaring magdulot ng problema tulad ng *sleep apnea* (pagputol ng hininga habang natutulog) at *osteoarthritis* (panghihina ng mga kasukasuhan). Kung mas labis ka sa iyong timbang, mas madali kang magkaroon ng problema sa kalusugan. Ang pagbabawas ng timbang ay makakatulong upang maiwasan ang mapanganib na epekto ng kalabisan sa timbang. Subukang kumain ng maraming pagkain tulad ng pasta, kanin, tinapay, at mga buong butil na pagkain. Kailangan mo ring kumain ng maraming prutas at gulay. Ang mga pagkaing ito ay makapagpapabusog sa iyo at mas mababa ang kaloris kaysa mga pagkaing mayaman sa taba at mantika. Ang wastong nutrisyon kasama ng regular na ehersisyo ay magbibigay daan tungo sa isang malusog na katawan at mahabang buhay.

Para sa lahat, iwasan ang pagkain ng mga *junkfoods* tulad ng chips, kendi, softdrinks, at iba pa. Ang mga pagkaing ito ay masyadong matamis, maalat at may kasamang artipisyal na sangkap. Kalimitan lamang sila naglalaman ng nutrients.

Karagdagan sa pagkakaroon ng malakas at malusog na katawan, kailangan mo ring uminom ng maraming tubig at katas ng prutas at magpatingin sa doktor ng regular. Kailangan mo ring malaman kung paano makitungo sa pagkain ng wasto. Ang pagkain ng mga kontaminadong pagkain ay maaaring magdulot ng *diarrhea* at pagkalason. Siguraduhin na ang lugar kung saan ka kumakain ay laging malinis, subukang huwag bumili ng pagkain mula sa mga tindero sa lansangan, laging takpan ang iyong pagkain, at itago ang iyong pagkain sa loob ng palamigan upang maiwasan ang pagkapanis nito.

Para sa karagdagang impormasyon sa naipaliwanag sa itaas, maaari mong basahin ang dalawang NFE A&E modyul, na pinamagatang **Ano ang Kalagayan ng Iyong Nutrisyon?** at **Kumain ng Tama, Maging Malusog**.



Magbalik-aral Tayo

Pagtambalin ang kolum A sa kolum B. Isulat ang titik ng tamang sagot sa patlang bago ang bawat bilang.

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| ___ 1. Kanin, mais, kamote | a. pagkaing taga-pangasiwa |
| ___ 2. gatas, itlog | b. pagkaing tagabigay enerhiya |
| ___ 3. Berdeng mga gulay | c. pagkaing sagana sa protina |
| ___ 4. Isada, manok | d. junkfoods |
| ___ 5. Softdrinks, kendi, chips | e. pagkaing tagahubog-katawan |

Ihambing ang iyong mga sagot sa Batayan sa Pagwawasto sa pahina 49.



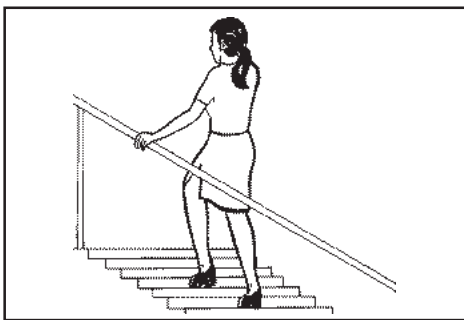
Basahin Natin Ito

Ang nutrisyon at kalinisan na nag-iisa ay hindi sapat upang magkaroon ng mas mahaba at mas malusog na buhay. Ang ehersisyo ay mahalaga din. Ano sa palagay mo ang mga benepisyo ng pagkakaroon ng regular na ehersisyo? Isulat sila sa ibaba.

Ang pagiging aktibo ay makatutulong sa iyo na guminhawa ang pakiramdam at mapanatili ang malusog na timbang. Ang regular na ehersisyo ay makatutulong upang mapangalagaan ang presyon sa dugo at lagay ng kolesterol, at mapalakas ang iyong puso, kalamnan at mga buto. Hindi mo kailangang magsanay tulad ng isang mananakbo para maging malakas ang katawan.

Paano ka magiging aktibo? Alam mo ba na maraming tao ang nakakukuha ng sapat na pisikal na gawain mula sa kanilang pangaraw-araw na kaugalian?

Ang ilang simpleng paraan para maging aktibo ay:



Stair climbing



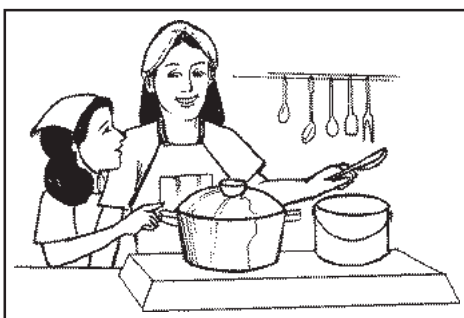
Walking



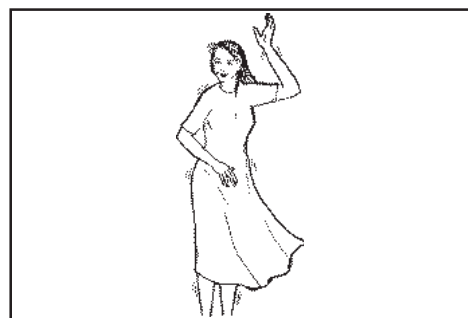
Gardening



Yardwork



Housework

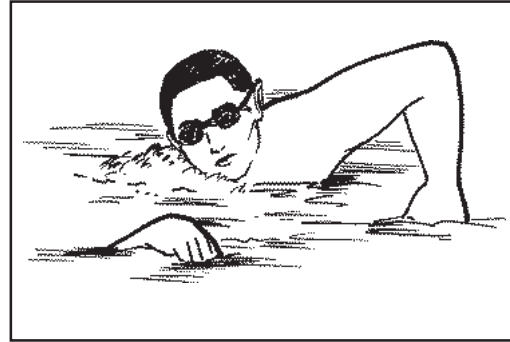


Dancing

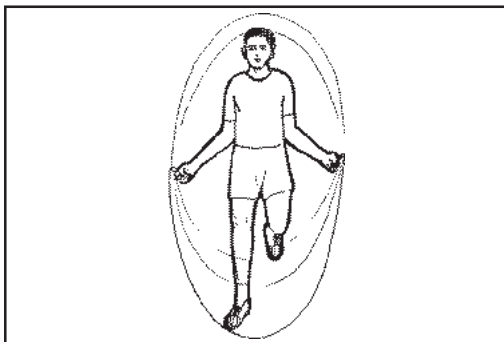
Kung kaya't maging ang mga pangaraw-araw na gawain tulad ng gawain sa bahay o paglalakad ay makatutulong. Pumili ng mga gawain na ikasisiya mo, na nababagay sa iyong pangaraw-araw ng kaugalian, at yaong magagawa mo kasama ang iyong kaibigan o miyembro sa pamilya. Maglaan ng oras para magehersisyo, magsimula ng mabagal, at panatilihin ito. Subukang gawin ang isa o higit pa sa mga ito araw-araw. Ang mas nakapapagod na ehersisyo ay maaaring makapagpababa ng panganib ng sakit sa puso. Ang uri ng gawaing ito ay tinatawag na “*aerobic*”. Nasa ibaba ang ilang halimbawa:



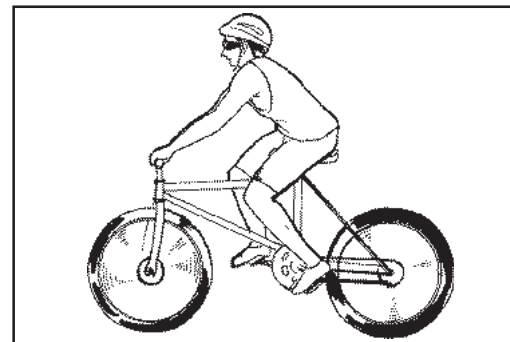
Jogging



Swimming



Jumping rope



Bicycling

Ang pagkakaroon ng pisikal na gawain bilang bahagi ng iyong pangaraw-araw na buhay ay mahalagang paraan upang makatulong pababain ang panganib ng problema sa kalusugan. Maglaan ng kaunting oras sa mga gawaing nangangailangan ng kaunting enerhiya tulad ng panonood ng telebisyon at paglalaro ng kompyuter. Sa halip, maglaan ng maraming oras para sa mga pisikal na gawain. Kunin ang ano mang pagkakataon para tumayo at maglakad sa paligid. Halimbawa:

- ◆ gamitin ang hagdan pataas at pababa sa halip na ang elebeytor.
- ◆ “kung ikaw ay sumasakay sa pampublikong sasakyan, bumaba kung saan maaari ka pang maglakad ng ilang bloke.
- ◆ gumawa ng mga gawaing bahay, tulad ng pagbubunot at paglilinis ng sahig sa mas mabilis na paraan.
- ◆ buhatin ang iyong mga pinamili.
- ◆ kumuha ng oras para mag-ehersisyo, tumayo, at mag-inat, maglakad sa paligid at bigyan ang iyong mga kalamnan at utak ng pagkakataon para makapagpahinga.

Sa maniwala ka o hindi, ang regular na ehersisyo ay makatutulong sa iyo na gumanda ang pakiramdam. Bakit? Ito ay sa kadahilanang ang ehersisyo ay maaaring:

- ◆ makapagpataas ng enerhiya
- ◆ makatulong sa iyo na kayanin ang pagod (malalaman mo ang tungkol sa pagod sa susunod na leksyon)
- ◆ makapagpaganda ng iyong sarili
- ◆ makapagpataas ng resistensya laban sa panghihina
- ◆ makatulong sa iyo na magpahinga at makaramdam ng kaunting tensyon
- ◆ makapagpabilis ng iyong kapasidad upang matulog ng mabuti; at
- ◆ makapagbigay ng madaling paraan upang maibahagi ang oras sa mga kaibigan o pamilya at pagkakataon para makakilala ng mga bagong kaibigan.



Subukan Ito

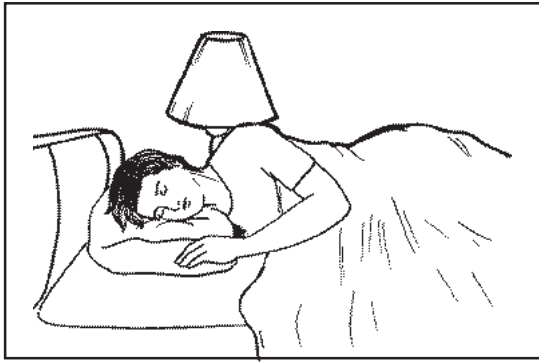
Nasa iyo na ang pagpapalano kung paano at kailan mo isasagawa ang iyong pangaraw-araw na ehersisyo at ilagay ang mga ito bilang kaugalian. Punuin ang tsart sa ibaba upang gumawa ng isang simpleng programa sa ehersisyo. Maaari mong gamitin ang mga gawaing naibigay sa mga naunang pahina. Siguraduhing maibabagay mo ang programa sa iyong pangaraw-araw na iskedyul at pamumuhay.

Ang Aking Programang Pang-Enerhiya Araw-araw	
Gawain	Oras
Halimbawa: Pagtakbo Gawaing Bahay	5:30 a.m. (bago magtungo sa trabaho) 6:00 p.m. (pagkatapos ng trabaho)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



Alamin Natin

Atin ng natalakay ang mga pagkain at ehersisyo na kinakailangan ng iyong katawan. Ngunit alam mo ba na ang dalawang ito ay hindi sapat upang tayo ay manatiling malusog? Maliban sa pagkain ng tama at pag-ehersisyo, kailangan din natin ang sapat na pagtulog at pahinga.



Ang sapat na pahinga at pagtulog ay kinakailangan kung nais nating maging alerto sa pag-iisip, makayanan ang mga suliranin at maisagawa ang ating pang araw-araw na gawain sa abot ng ating makakaya. Sa buong maghapon kailangan nating magpalit ng gawain upang maipahinga ang mga pagod na bahagi ng ating katawan, at sa gabi ay kailangan nating matulog upang mahayaan ang buo nating katawan na mapalitan ang mga nagamit na enerhiya.

Habang tayo'y natutulog, ang mga cells ng ating katawan ay inaayos at pinapalitan. Ang kakulangan sa pagtulog ay makapagpapababa ng ating resistensya laban sa mga impeksyon at makapagpaparamdam sa atin ng pagiging nerbiyoso at irritable. Kung hindi natin bibigyan ng sapat na tulog ang ating mga sarili sa mahaba ang panahon, maaari tayong magdusa sa pagkahilo, depresyon at suliranin sa emosyon tulad ng biglaang pagusbong ng galit at pagkabalisa.



Ang mga taong nagdesisyon na bawasan ang bilang ng kanilang tulog at manatiling gising sa gabi ay kadalasang nakakaramdam ng pagod o pagkahina sa susunod na araw. Bilang resulta, nakakukuha sila ng kaunting kasiyahan mula sa kanilang trabaho at gawaing sosyal. Ang mga ito ba'y nangyari na sa iyo?



Magbalik-aral Tayo

1. Ano ang mga benepisyo ng regular na gawaing pisikal?

2. Ipaliwanag kung bakit ang sapat na pagtulog at pahinga ay mahalaga para sa ating kalusugan.

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 50.



Pag-usapan Natin Ito

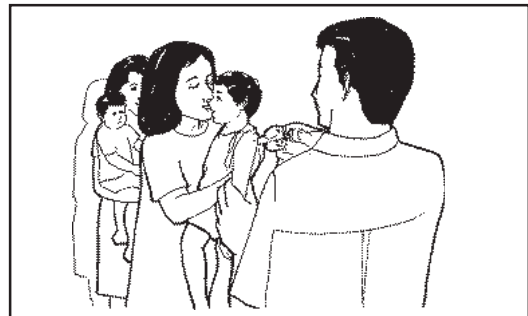
Marami sa atin ang nais manatiling malusog bawat oras, ngunit gaano man natin naisin na mapanatili ang kalusugan ng ating katawan maging pisikal, mental o emosyonal, may mga pagkakataon na tayo'y nagkakasakit. Sa kabutihang palad, mayroong mga ahensya at organisasyon kung saan maaari tayong humingi ng tulong upang panatilihin ang kalusugan.

Ang Kagawaran ng Kalusugan at ilang sangay ng pamahalaan ay nagtutulong-tulong upang makapagbigay ng sapat at mabilis na pagkalinga sa kalusugan ng mga mamamayan.

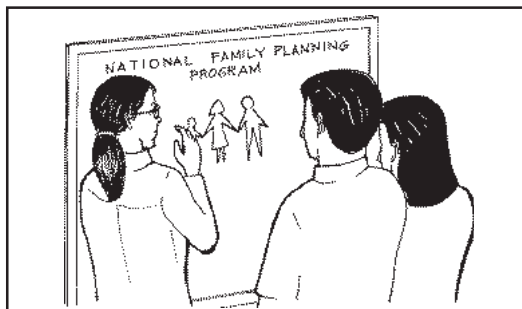
Ang mga sumusunod ay ang mga pangunahing programang pangkalusugan ng pamahalaan. Tingnan kung alin sa mga ito ay ibinibigay sa iyong komunidad, at hayaang ikaw at ang iyong pamilya na makakuha ng mga serbisyong ito.

Pangkalawakang Programa ng Imunisasyon

Nagbibigay ng libreng bakuna sa mga bata para maiwasan ang tigdas, polio, tuberkulosis, dipterya at tetano. Ang binibigyang pansin ng programang ito ay ang mga lugar sa bansa kung saan ang mga bata ay hindi pa napabakunahan. Kung magkaroon ng impeksyon, ang mga bata ay maaaring makahawa ng iba at magdulot ng epidemya.



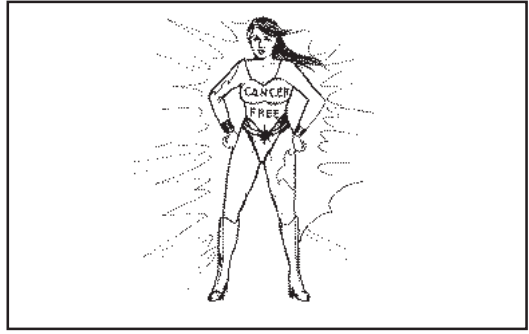
Pambansang Programa sa Pagpaplano ng Pamilya



Nagbibigay pansin sa kapakanan at kalusugan ng pamilya, sa pamamagitan ng edukasyon at pagsasanay. Ito ay nagbibigay ng serbisyo at impormasyon sa pagpaplano ng pamilya.

Pag-iwas at Pag-kontrol ng mga Sakit sa Puso at Kanser

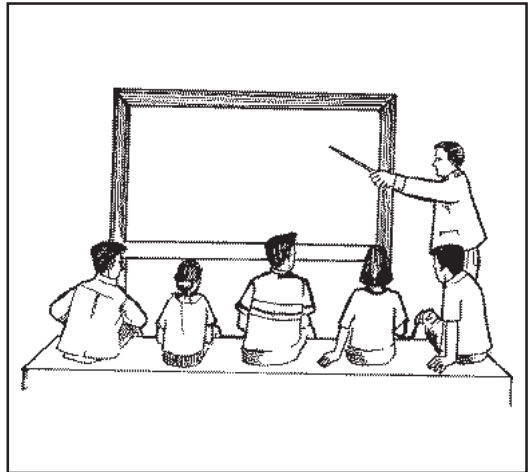
ay ang tugon ng pamahalaan sa tumataas na insidente ng mataas na tensyon at ang mga komplikasyon nito. Ito rin ay nagbibigay ng tulong upang maiwasan ang kanser sa baga, suso, atay, cervix at tiyan. Ang programang ito ay naglalayong makapagbigay ng kaalaman at kakayahan sa pagsugpo at pagtuklas ng mga sakit.



Programa sa Kalusugan ng Kapaligiran

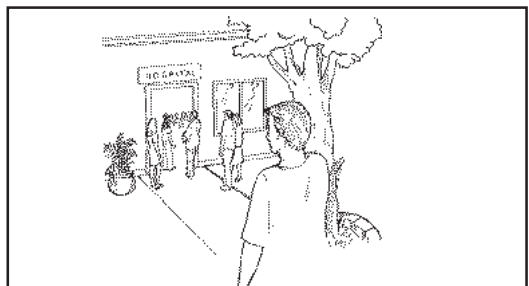
ay tumutukoy sa mga problemang pangkalusugan sa may relasyon sa hangin, tubig, at polusyon sa lupa. Ito ay kinabibilangan ng:

- ◆ *Anti-smoke Belching at Air Pollution Campaign*
- ◆ *Zero Solid Waste at Toxic Management*
- ◆ *Chemical ang Hazardous Waste Management*
- ◆ *Red Tide Control at Monitoring*
- ◆ *Integrated Pest Management at Sustainable Agriculture*
- ◆ *Pasig River Rehabilitation Movement*



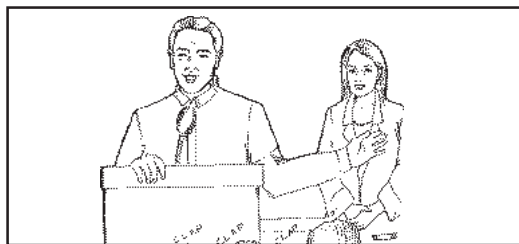
Ospital Bilang Sentro ng Paggaling

Naglalayong gawin ang mga ospital na lugar kung saan ang mga programa para maiwasan ang sakit ay ipinapatupad. Naglalayon din ito na gawin ang mga serbisyong pangkalusugan, pagpapalano ng pamilya at edukasyon sa kalusugan sa maibigay sa loob ng ospital.



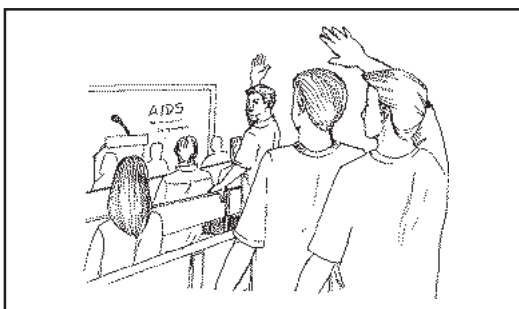
Pag-kontrol sa Tuberkulosis at mga Nakahahawang Sakit

ay nananatiling pangunahing programa ng pamahalaan. Ang tuberkulosis, schistosomiasis at malaria ay nananatiling karaniwang sanhi ng pagkasakit at pagkamatay sa bansa.



Pambansang Programa sa AIDS

ay tumutugon sa suliranin ng pagtaas ng bilang ng mga PWAs o *Persons With Acquired Immune Deficiency Syndrome* (AIDS). Ang mga pagsusuri upang matuklasan ang impeksyon sa mga taong may mataas na panganib ay ipinatutupad. Ang pampublikong edukasyon sa kalusugan ay isinasagawa din.



Mga Dahon at Tradisyunal na Gamot sa Pilipinas

Ay nagpapalaganap ng paggamit ng mga dahon at halaman at tradisyunal na panggagamot. Ang pagtatanim sa bakuran, proyekto sa komunidad at pagpapatubo ng mga halaman ay ilan lamang sa mga pangunahing gawain ng programang ito.



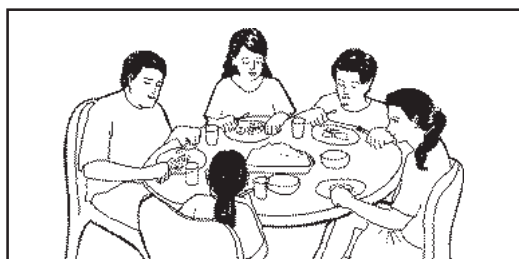
Pambansang Programa sa Panuntunan ng mga Gamot

Ay naglalayong gawin ang mga esentyal na gamot para magamit, mabili at makuha ng mga mamamayan. Ito rin ay sumusuporta sa lumalaking industriya ng pagawaan ng gamot sa bansa.



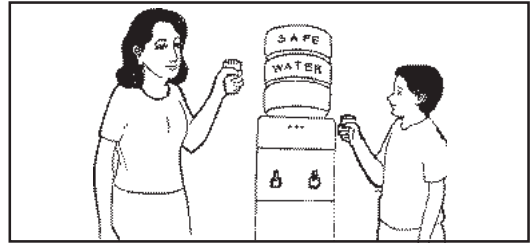
Programa sa Nutrisyon

Ay tumutukoy sa kawalan ng sapat na nutrisyon sa mga ina at bata. Ito ay nagbibigay pansin sa kakulangan sa iron, iodine at Bitamina A. Ang mga istasyong pangkalusugan ay tumatayo bilang tagapamahagi ng micronutrients na ipinamimigay.



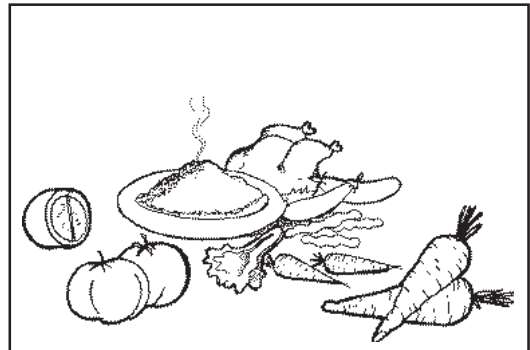
Ligtas na Tubig at Kalinisan

Ay pangunahing pinagtutuunan ng pamahalaan sapagkat ang mga sakit na dulot ng kawalan ng kalinisan sa paligid ay nananatiling mataas. Kabilang sa mga gawain sa ilalim ng programang ito ay ang pagpapagawa ng mga pampublikong palingkuran at pagkukunan ng ligtas na tubig.



Araw ng Sangkap Pinoy

Ay naglalayong tumulong upang wakasan ang gutom at problema sa kakulangan ng nutrisyon, lalu na ang kakulangan sa Bitamina A, iron deficiency anemia, at iba pang iron deficiency disorders. Ang tatlong istrategiya ay kinabibilangan ng: karagdagan ng micronutrients, edukasyon tungkol sa wastong kaugalian sa pagkain, at pagpapatibay ng pagkain.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

- A. Bilugan ang titik ng tamang sagot sa bawat bilang.
1. Ang mga prutas at gulay ay anong uri ng pagkain?
 - a. tagapangasiwa
 - b. tagabigay ng enerhiya
 - c. tagahubog-katawan
 - d. mayaman sa protina
 2. Ano ang ilang halimbawa ng mga pagkaing tagahubog-katawan?
 - a. kanin, mais, patatas
 - b. isda, manok, itlog, gatas
 - c. berdeng mga gulay, prutas
 - d. tinapay, pasta, kamote

3. Ano ang sanhi ng pagkasira ng pisikal na kalusugan?
 - a. wastong nutrisyon
 - b. kakulangan sa pagtulog
 - c. kalinisan
 - d. ehersisyo
 4. Ang mga nagdesisyon na bawasan ang bilang ng pagtulog at manatiling gising sa gabi ay karaniwang...
 - a. mabuti ang pakiramdam sa susunod na araw
 - b. malakas ang pakiramdam
 - c. nakakukuha ng kasiyahan mula sa kanilang trabaho at sosyal na gawain
 - d. wala sa itaas
 5. Ang programang ito ay tumutukoy sa problemang pangkalusugan na may relasyon sa hangin, tubig at polusyon sa lupa.
 - a. Ligtas na Tubig at Sanitasyon
 - b. Programang Kalusugan ng Kapaligiran
 - c. Pag-iwas at Pag-kontrol ng mga Sakit sa Puso at Kanser
 - d. Pag-kontrol ng tuberkulosis, at iba pang Nakahahawang Sakit
- B. Sagutan ang mga sumusunod na tanong. Isulat ang iyong sagot sa patlang na ibinigay.

Ano ang iyong dapat gawin upang mapangalagaan ang iyong pisikal na kalusugan?

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 50.



Tandaan Natin

- ◆ Ang wastong pansariling kalinisan at maging sa kapaligiran ay nagdudulot ng mabuting kalusugan at pagkaiwas sa mga sakit.
- ◆ Upang manatiling malusog, ang iyong katawan ay nangangailangan ng tamang balanse ng karbohaydreys, taba, protina, bitamina at minerals - ang mga pangunahing sangkap ng nutrisyon.
- ◆ Ang regular na ehersisyo ay nakapagpapaganda ng pangkalahatang kalusugan.
- ◆ Ang ating katawan ay nangangailangan ng sapat na tulog at pahinga upang manumbalik at mapalitan ang enerhiya.
- ◆ Maraming serbisyong pangkalusugan ang maaaring magamit ng mamamayan na ibinigay ng Departamento ng Kalusugan at pamahalaan.

Malusog na Pag-iisip, Malusog na Katawan

Kung ang katawan ay may posibilidad na manghina dulot ng pagod sa pangaraw-araw na pamumuhay, gayun din ang isipan. Kung ikaw ay nagagalit o nalulungkot, ay mas lalo kang magdurusa mula sa sakit? Ang mga pagsasaliksik ay nagmungkahi na ang taong madaling magalit ay tatlong beses na may posibilidad na magkaroon ng atake sa puso.

Ang leksyon na ito ay tungkol sa kalusugan ng isipan. Madalas tayong magtungo sa doktor para sa mga pisikal na hinaing tulad ng sakit, lagnat, pamamaga at iba pa. Kalimitan lamang tayong humihingi ng tulong propesyunal para sa nararamdamang depresyon, lungkot, o pagod. Minsan ay hindi natin batid na ang ating pag-iisip, emosyon, at ugali ay nakaaapekto sa ating pagkatao. Araw-araw tayo ay nahaharap sa mga suliranin, at kadalasa'y tumutugon tayo sa mga suliraning ito sa pamamagitan ng galit o pagod, hindi batid na ang mga tugong ito ay nakaaapekto sa ating pag-iisip at maging sa ating kalusugan.

Ano ang maaari mong gawin upang mapanatili ang kalusugan ng isipan? Kailangan mo bang mag-isip ng positibo? Paano mo tutugunan ang pagod? Ang pagdarasal ba'y mabuti para sa iyo? Maaari bang makaapekto ang paninigarilyo at pag-inom ng alkohol sa iyong pag-iisip? Basahin ang leksyong ito at alamin ang mga kasagutan.

Matapos aralin ang modyul na ito, maaari mo nang:

- ◆ ipakita ang mga dahilan na nakaaapekto sa kabuuang pag-iisip ng isang tao;
- ◆ upaliwanag kung paano mapananatili ang kalusugan ng isipan; at
- ◆ gamitin ang iyong natutuhan upang lutasin ang mga pangaraw-araw na suliranin.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Si Roland ay isang karpentero. Kailangan niyang magtrabaho ng mabuti upang matustusan ang pangangailangan ng kanyang pamilya. Siya ay may walong mga anak. Ang lima sa kanila ay nag-aaral na, habang ang tatlo naman ay wala pa sa hustong gulang para mag-aral. Ang kanyang asawa, si Mercy, ay tumatanggap ng labada upang may pagkakitaan.

Umuwi si Roland mula sa trabaho..

Mercy, ako'y pagod at nagugutom na. Handa na ba ang hapunan?

Roland, hindi pa ako nakapaghandang makakain. Kinailangan kong sunduin ang lima nating anak mula sa paaralan. Pagdating ko sa bahay ang ating bunsong anak ay hindi tumitigil sa pag-iyak.

Tumaas nag tinig ni Roland at nagalit.

Mercy, hindi iyan katwiran. Ako'y nagtrabaho buong araw. Inaasahan kong may hapunan na sa aking pagdating. Batid mo ba kung gaano kahirap ang aking trabaho para lamang mabuhay ko ang pamilyang ito.

Roland, naririnig ka ng mga bata.

Walâ akong pakialam. Masyado akong napapagod sa trabaho. Ang amo ko ay sobra kung mag-utos. Ngunit hindi ako maaaring huminto sapagkat kailangan nating pera.

Roland, kailangan mo lamang magpahinga. Huwag kang mag-alala. Ihahanda ko na ang hapunan sa lalong madaling panahon

Mercy, sa totoo lang. Sobra akong napapagod nitong mga nakaraang araw. Sumasakit ang ulo ko. Minsan, sumasakit ang aking dibdib. Napakasama nga sapagkat ako'y naiiyak habang nasa trabaho. Kailangan kong humanap ng paraan upang makayanan ang lahat ng nangyayari sa ngayon.

Tayo'y tumigil sa pagbabasa at mag-isip pansamantala. Ano ang nangyayari kay Roland? Sa palagay mo ba ay hindi mabuti ang kanyang pakiramdam? Siya ba ay may sakit? Ano sa palagay mo ang nagdudulot ng kanyang sakit ng ulo at dibdib? Ating suriin ang isa sa kanyang mga sinabi: "Sobra akong napapagod nitong mga nakaraang araw." Alam mo ba kung ano ang pagod? Alam mo ba kung bakit nakararanas ang mga tao ng pagod?



Alamin Natin

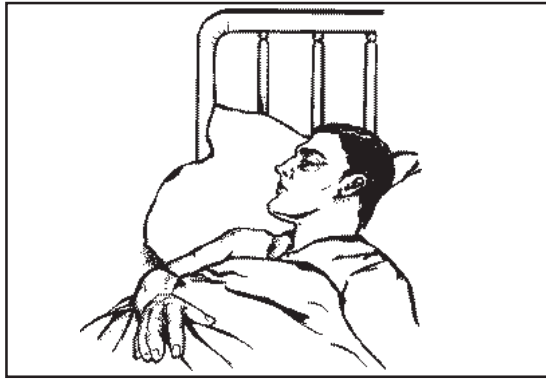
Ang buhay ay puno ng pagod. Ang anumang bagay na sa tingin mo ay suliranin ay maaaring magdulot ng pagod. Ang pagod ay maaaring dulot ng anumang bagay na nangyayari sa ating paligid.



Ang matinding pagod ay karaniwang tungkuling pangkalusugan. Ito ay ang iyong nararamdaman sa tuwing sinusubukan mong maibalanse ang lumalaking kahilingan ng trabaho sa walang katapusang pangangailangan ng pamilya, tulad sa sitwasyon ni Roland. Ito ang iyong nararamdaman habang naghahanda para sa kapaskuhan, para bumisita sa mga manugang, o biyahe patungo sa dentista para sa isang *root canal*. Ito ang iyong nararamdaman habang naghahanda para sa isang examinasyon o paghihintay para sa iyong mga grado. Ang matinding pagod, sa madaling salita, ay maaaring mangyari anumang oras at kahit saan.

Ngunit bakit may ibang tao na nakakayanan ang matinding pagod kaysa sa iba? Ano ang ginagawa ng mga tao upang palalain ang kanilang matinding pagod? Paano nakadaragdag ang matinding pagod sa mga problemang pisikal at emosyonal? Bakit ka nakakaranas ng matinding pagod? At, ang pinakamahalaga, paano mo makontrol o makakayanan ang mga epekto nito?

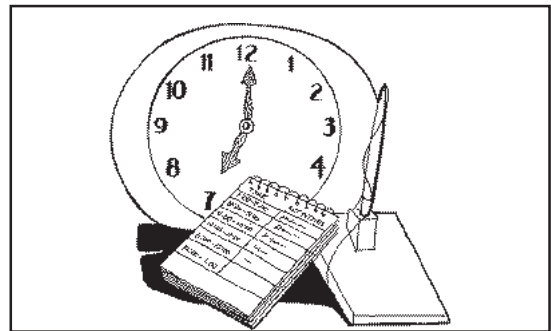
Ating simulan sa pagbibigay ng dahilan: Ang matinding pagod ay pisikal, kemikal, o emosyunal na dahilan na nagtutungo sa tensyon ng katawan at isipan at maaaring magdulot ng karamdaman o sakit. Ang iyong katawan ay tumutugon sa matinding pagod sa maraming paraan. Ang mga simtomas tulad ng pananakit ng likuran, pagkapagod, pananakit ng ulo, pananakit ng kalamnan, kahirapan sa pagtulog, pagdami ng paninigarilyo o alkohol, pananakit ng puso, pananakit ng tiyan, pagkahirap sa paghinga, mataas na presyon at pagtaas ng timbang o pagbawas ng timbang ay karaniwang dulot ng matinding pagod.



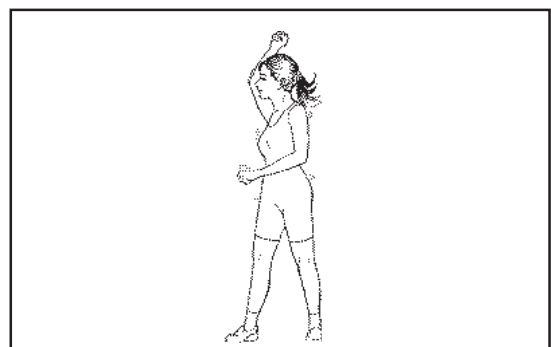
Naranasan mo na ba ang mga sintomas na ito? Ikaw ba ay sumailalim na sa matinding pagod? Kung ikaw ay may problema at hindi mo alam kung ano ang gagawin, sa palagay mo ba'y ito ay matinding pagod? Paano mo kakayanin ang mga problema o suliranin? Paano mo kadalasang harapin ang matinding pagod?

Narito ang walong simpleng bagay na maari mong gawin upang makatulong sa iyo na panatilihin ang kontrolado ang matinding pagod.

1. **Gamitin ang iyong oras ng mabuti.** Maari mo itong gawin sapamamagitan, ng halimbawa, isang listahan ng mga proyekto na dapat mong tapusin at bigyang pagpapahalaga ang mga ito. Kapag sinunod mo ang listahan, maari mong matapos ang mga pinakamahahalagang bagay na dapat mong gawin, at iwanang pansamantala ang mga gawain na hindi gaanong mahalaga.

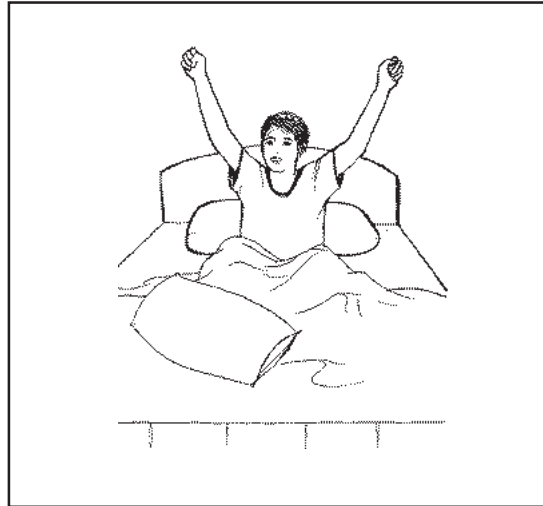


2. **Magkaroon ng regular na ehersisyo.** Ang ehersisyo ay nakapagpapabawas ng mga hindi nagamit na enerhiya. Ito rin ay nagpapataas ng kalakasan, na nakakatulong sa iyong katawan upang kayanin ang matinding pagod. Sumali sa mga gawaing isports, lumahok sa isang programang ehersisyo, o maglakad ng humigit kumulang isang milya bawat araw. Subukang mag-ehersisyo kasama ang ibang tao sapagkat ang pakikihalubilo ay nakakatulong sa pagbabawas ng matinding pagod, din.



3. **Magkaroon ng sapat na pagtulog, ngunit hindi labis.**

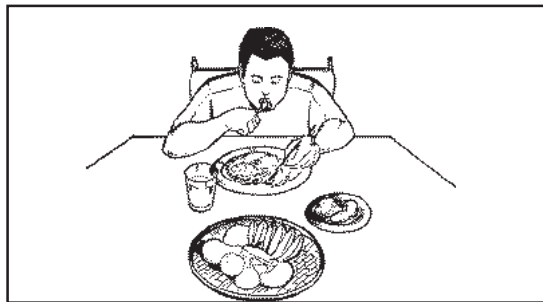
Tuwing ikaw ay nakakaranas ng matinding pagod, ang ibang tao ay nagkakaroon ng kahirapan sa pagtulog. Samantala ang iba naman ay naglalaan ng maraming oras sa pagtulog. Upang makatulong sa mga taong may insomnia, mag-ehersisyo sa araw, at hindi sa gabi bago magtungo sa kama. Kung ikaw ay sumasailalim sa matinding pagod, at ang pag-iisip tungkol sa problema ay



nagpapanatili sa iyo na gising, subukang gumawa ng listahan ng mga dapat gawin. Makatutulong na gawin ang mga ito ng mas maaga upang ang pagtulog ay mahimbing at mas maluwag. Ito ay magbibigay sa iyo ng kapayapaan sa pag-iisip at magdudulot sa iyo ng mas mahimbing na pagtulog sa gabi.

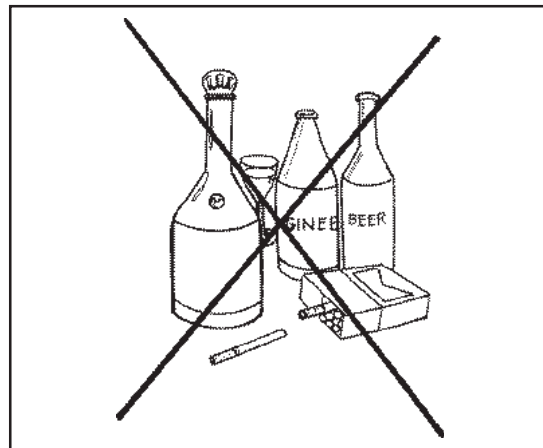
4. **Kumain ng regular, masaganang pagkain.**

Ang ibang tao ay kumakain ng labis tuwing sila ay nasa matinding pagod habang may mga iba na hindi kumakain. Alin man sa dalawa, hinahayaan mo na ang panlabas na pagod ay makasira sa iyong sistema. Lalo itong magpapahirap sa iyo na harapin ang mga problema.



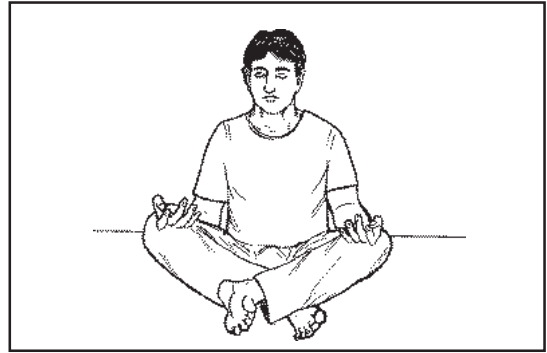
5. **Iwasan ang alkohol at tabako.**

Ang alkohol ay nakapagpapasira sa kakayahang pagtugon sa problema at komunikasyon. Ang pagiging hayok sa alkohol ay maaring makapagpataas ng panganib sa depresyon at pagpapakamatay. Ito rin ay may ginagampanang papel sa pagsasagawa ng krimen, kabilang na ang pang-aabuso sa asawa o anak. Ang paninigarilyo sa kabilang dako ay walang nagagawa upang

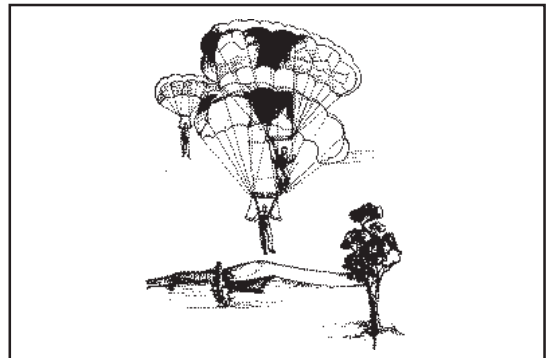


makatulong na tugunan ang isyu at mapanganib pa sa kalusugan. Ang mga naninigarilyo ay hindi lamang naninira sa kanilang kalusugan, pati na rin ang kalusugan ng iba.

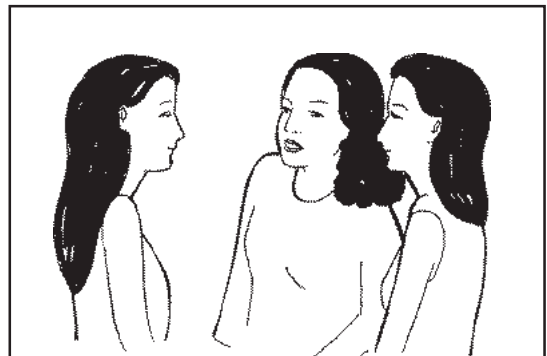
6. **Magsagawa ng mga paraan na makapagpapahinga.** Ang mga ito ay kinabibilangan ng bagay tulad ng paghinga ng malalim at medikasyon. Ang pakikinig sa malumanay na musika ay maari ring makapagpapahinga. Gawin ang mga bagay na nakakasiya sa iyo. Gawin ang mga ito bilang paraan upang makapagpapahinga. Ang pagpapahinga ay nakakabawas ng tensyon sa kalamnan at nagpapakalma ng isipan.



7. **Maglaan ng oras para sa isports, paboritong gawain, pakikihalubilo at iba pang mga bagay na iyong ginagawa para sumaya.** Para sa mga taong walang humpay sa pagtatrabaho, maaring magkaroon ng problema tungkol dito sapagkat wala silang kasiyahan sa labas ng trabaho. Ang solusyon ay ang paghahanap ng mga bagay na nais mong gawin (maliban sa trabaho) mag-eksperimento. Subukan ang ibang bagay.



8. **Humingi ng suporta.** Ito ay maaring suporta mula sa asawa o kapareha o mula sa mga kaibigan. Ang ispiritwal at relihiyosong mga gawain ay maaring makatulong.





Magbalik-aral Tayo

Maglagay ng (T) sa mga pangungusap na tama. Maglagay ng (M) para sa mga pangungusap na mali.

- () 1. Ang matinding pagod ay hindi tungkuling pangkalusugan.
- () 2. Ang ehersisyo ay tumutulong sa pagpapabawas ng matinding pagod.
- () 3. Ang paninigarilyo ay walang nagagawa sa pagtulong na tugunan ang matinding pagod at mapanganib sa kalusugan.
- () 4. Ang *stress* ay pisikal, kemikal o emosyonal na dahilan na magtutungo sa pagkakaroon ng tensyon sa isipan at katawan at maaring magdulot ng karamdaman.
- () 5. Ang pag-inom ng alkohol ay tumutulong sa pagbawas ng matinding pagod.
- () 6. Ang ilang tao ay kumakain ng labis sa tuwing sila ay nasa matinding pagod. Samantalng ang iba naman ay hindi kumakain.
- () 7. Ang mga gawaing paghinga ng malalim at meditasyon ay mga paraang nakapagpapahinga na tumutulong sa pagbawas ng matinding pagod.
- () 8. Upang matulungan ka sa pagtulog ng mahimbing, mag-ehersisyo sa gabi bago pumunta sa kama.
- () 9. Upang bawasan ang matinding pagod, maglaan ng oras para sa isports, paboritong gawain at iba pang bagay na nais mong gawin para makapagpasaya.
- () 10. Ang iyong pamilya at kaibigan ay hindi makatutulong sa iyo sa pagbabawas ng matinding pagod.

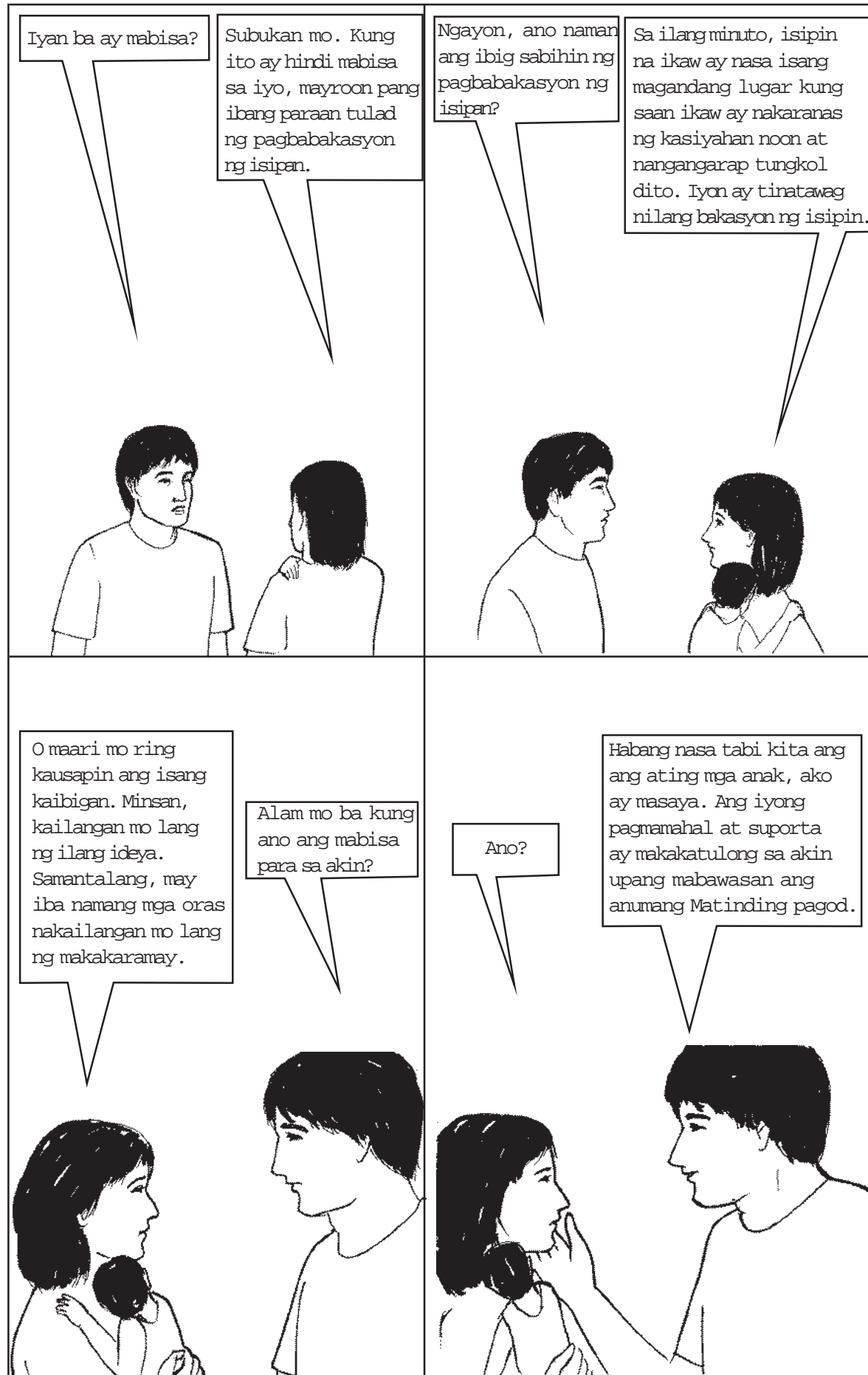
Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 51.



Basahin Natin Ito

Ngayon ating balikan si Roland at tingnan kung ano ang nangyari sa kanya.

<p>Nakalulungkot marinig na ikaw ay nagkakaroon ng problema sa trabaho. Kailangan mong matutuhan kung paano makitungo sa iyong amo. Marahil, kailangan mo siyang kausapin. Ang pakikipag-usap ay laging mabuti.</p>	<p>Marahil ikaw ay tama. Ngunit hindi ko alam kung siya ay makikinig sa akin. Nais ko na lamang sumuko.</p>	<p>Kung susuko ka ngayon, walang ibang paraan para tayo'y mabuhay. Ang ating mga anak ay bata pa. Huwag kang mag-alaala, kung makatatanggap ako ng masmaraming labada, gagawin ko.</p>	<p>Hiling ko lang na huwag na akong magkaroon ng sakit sa ulo at dibdib. Lalo lamang akong nahihirapan sa trabaho.</p>
<p>Iyon ay sapagkat ikaw ay nasa matinding pagod na. Marahil ito ay dahilan kung bakit ka laging galit at irritable. Hindi mo dapat hayaang makaapekto ang matinding pagod sa iyong kalusugan.</p>	<p>Alam mo rin ba na nahihirapan din akong matulog nitong mga nakaraang araw, At nakararamdam ako ng pagod madalas. Ano sa tingin mo ang dapat kong gawin?</p>	<p>Kailangan mong makontento kung ano ang mayroon tayo. Sa aking palagay, hindi na nating mababago ang sitwasyong ating kinakaharap ngayon. Matuto kang humarap sa mga problema. Kailangan mong humanap ng mga paraan na maka-kapagpa-kalma sa iyong sarili. Nabasa ko sa isang diyaryo na kung ikaw ay nasa matinding pagod, kailangan mong gumawa ng ehersisyo sa paghinga. Huminha ng malalim, tigilan ito at dahan-dahang itong ilabas. Maari mo itong Gawin ng apat o limang beses.</p>	



Iyo lamang natutuhan na ang matinding pagod ay isang kondisyon kung saan mayroon kang magagawa. Maraming paraan na maari mong isagawa upang makatulong sa iyo sa pagbabawas ng matinding pagod. Maari kang pumili sa mga nakakatulong na payo o matuto mula sa istorya ni Ronald. Para sa karagdagang impormasyon, maari mo ring basahin ang NFEA&E modyul na pinamagatang PAKIKITUNGO SAMATINDING PAGOD.



Pag-usapan Natin Ito

1. Ikaw ba ay nakaranas na ng matinding pagod? Isulat ang tungkol sa iyong karanasan

2. Ikaw ba ay may sintomas tulad ng pagiging iritable, kahirapan sa pagtulog, pagod, at sakit ng ulo? Ano ang iyong eksaktong naramdaman habang ikaw ay nasa matinding pagod?

3. Ano ang iyong ginawa upang bawasan ang matinding pagod?

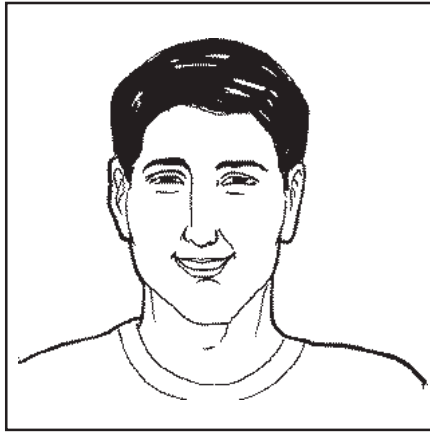
4. Paano nakaapekto ang matinding pagod sa iyong pangaraw-araw na pamumuhay?

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 51.



Pag-isipan Natin Ito

Sa palagay mo ba'y ang pagkakaroon ng positibong pag-uugali ay makatutulong sa iyo na magkaroon ng malusog na pamumuhay? Alam mo ba ang lumang kasabihan "Laughter is the best medicine?" Maari ba talagang makatulong sa ating paggaling ang pagtawa? Ang mga mananaliksik ay hindi sigurado. Ngunit, bakit pa natin sila aantayin na mapatunayan ito? Ang kanilang tanging nalalaman ay ang pagtawa ay mabuti para sa puso, ito'y nakagpapababa ng matinding pagod at nakapagpapataas ng ating resistensya laban sa sakit.



Mayroong tatlong paraan kung saan ang biruan o *humor* at pagtawa ay nakatutulong sa atin na kayanin ang matinding pagod tuwing ang buhay ay nagiging komplikado. Una, ang pagbibiro ay nagbibigay sa atin ng tamang pagtingin sa mundong ating ginagalawan. Binibigyan nito tayo ng dahilan upang baguhin ang ating mga hindi kanais-nais na pag-uugali sa tuwing tayo ay nakararanas ng mga suliranin. Ikalawa, binabago ng biruan ang ating pag-iisip. Hindi ka lubos na masisiyahan kung ikaw ay nakararanas ng matinding pagkahapo. At ang huli, ang pagbibiruan ay nagdudulot ng halakhakan. Matapos nating tumawa, magaan ang ating pakiramdam.

Sa ating pagtanda, tayo ay nakararanas ng mga sitwasyon na hindi katawa-tawa, tulad ng mga kirot at dalamhati, karamdaman, pagkawala, at iba pa. Ang matinding karamdaman ay hindi nakakatuwa. Ang pagkamatay ay mas lalong hindi katawa-tawa. Ngunit maaring mangyari ang mga nakakagiliw na mga bagay sa ganitong mga sitwasyon. Ang dapat mo lamang gawin ay magpokus sa mga pangyayaring nagdulot sa iyo ng kasiyahan upang mabawasan nito ang bigat ng iyong mga problema.



Ang isa pang gawain na maaring makatulong sa pagkakaroon ng maayos na pananaw sa buhay ay ang pananampalataya sa Diyos. Ano nga ba ang mayroon sa pananampalataya sa Diyos na nakapagbibigay ng positibong epekto sa kalusugan ng tao? Naniniwala ka ba sa pagdadasal? Sa tingin mo ba, ang pananampalataya sa Diyos ay makabubuti sa iyong kalusugan? Mas mahahaba ba ang buhay ng mga taong may paninindigan sa Panginoon? Pag-isipan mo ito ng mabuti.

May mga pag-aaral na nagsasaad na ang pananampalataya sa Panginoon at mga gawaing pang-espiritwal ay hindi lamang nakakapagpalakas ng kaluluwa ngunit pati na rin ang pisikal na katawan. Sa mga pag-aaral na ito, nakita nila na ang mga taong madalas na nagdadasal ay mas matagal na nabubuhay at mas malusog sa katawang pisikal at emosyonal kung ikukumpara sa mga taong hindi paladasal. At kung sila man ay magkasakit, mas mabilis ang kanilang paggaling kaysa sa mga taong hindi relihiyoso.

Ang tanong dito ay bakit? Ang isang simpleng paliwanag ay ang mga taong sumasali sa mga relihiyosong mga aktibidad ay may paninindigan sa kanilang mga buhay. Isinasagawa nila ang kanilang mga itinuturo. Ang mga taong nagsisimba ay kadalasang hindi masyadong mapanigarilyo, hindi palainom at hindi sugarol. Ang pagdadasal ay nagbibigay sa kanila ng lakas at kaginhawaan sa bawat araw.



Maraming mga nakakahalubilo ang mga taong nagsisimba o mga taong nakikibahagi sa mga relihiyosong mga gawain. Dahil dito, mas marami silang pagkakataong makakuha ng suporta maging ang pagbigay ng suporta sa iba. Mas inaalaan ng mga tao ang kanilang sarili kung mayroon silang tinatawag na supportive community. Binigbigyan sila ng dahilan upang mabuhay at alagaan ang kanilang mga sarili. Siyempre, hindi lamang ito ang paraan upang makakuha ka ng suporta. Ang pagkakaroon ng pamilya at kaibigan at maski mga alagang hayop ay nakakapagpatagal ng buhay. Ang suporta ay nagdudulot ng pagmamahal at pagpapahalaga na nakakapagpasigla ng katawan at nakababawas ng matinding pagod at pagkabahala.

Ikaw ba ay tumutungo sa simbahan ng madalas? Tinuturuan ka ba ng iyong mga magulang kung paano magdasal? Kapag ikaw ay nagdadasal, magaan ba ang pakiramdam mo? Paano ka nagkakaroon ng kaginhawaan at lakas? Paano mo nalulutas ang mga pangaraw-araw na problema? Ikaw ba ang tipo ng tao na nag-iisip ng positibo?

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

Lahat tayo ay may iba't ibang personalidad. Magkakaiba din ang ating pakikitungo at pagharap sa buhay. Ngunit ang ating pag-uugali at ang mga paraan ng pagharap sa problema at suliranin ng buhay ay lubos na nakaaapekto sa ating kalusugan. Ang pagtawa, pagdadasal at *optimism* (o positibong pananaw sa buhay) ay ilan lamang sa mga paraan na kailangan mong matutuhan upang mapanatili mo ang iyong mental na kapasidad at mapahaba ang iyong buhay.



Pag-usapan Natin Ito

Matapos mong basahin ang mga talataan sa itaas, naisip mo ba ang iyong buhay at kung paano mo hinaharap ang mga problema at suliranin na dumarating sa bawat pagkakataon? Nakita mo ba ang koneksyon sa kahalagahan ng pagkakaroon ng positibong pananaw at ang pagkakaroon ng mainam na kalusugan? Heto ang ilan sa mga tanong na kailangan mong sagutan.

1. Ano ang ibig sabihin ng positibong pananaw sa buhay?

2. Paano nakatutulong ang positibong pananaw sa pagkakaroon ng mabuting pamumuhay?

3. Paano mo mapapanatili ang mabuting pamumuhay kapag dumating na ang mga suliranin at pangaraw-araw na problema?

Ikumpara ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 52.



Tandaan Natin

- ◆ Ang mga pangaraw-araw na problema ay maaring magdulot ng matinding pagkapagod o stress. Ang matinding pagkapagod ay maaring magdulot ng mga karamdaman.
- ◆ Maraming mga paraan upang mabawasan ang matinding pagkapagod. Ang mga halimbawa ay regular na pag-eehersisyo, wastong paggamit ng oras, mga pamamaraan ng pampalubay, pagkuha ng suporta mula sa kapamilya at kaibigan, at iba pa.
- ◆ Ang pagtawa, relihiyon at positibong pag-iisip ay mabuti para sa kalusugan at pagtagal ng buhay.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

- A. Buuin ang mga sumusunod na pangungusap. Isulat ang iyong mga sagot sa patlang na nakalaan sa bawat numero.
1. Mayroong lumang kasabihan na “Laughter is the best _____”.
 2. Ang _____ ay isang pisikal, kemikal o emosyonal na salik na nagdudulot ng tensyon sa pisikal na katawan at pag-iisip na maaring maging sanhi ng mga karamdaman.
 3. Ang paghinga ng malalim at meditasyon ay ilan sa mga halimbawa ng _____ na teknik na nakakatanggal ng matinding pagkapagod.
 4. Ang pagtawa, pagdadasal at _____ ay ilan lamang sa mga pagsasanay na kailangan mong matutuhan upang mapanatili ang mabuting kalusugan at mapatagal ang buhay.
 5. Ang pag-inom ng _____ ay may masamang epekto sa paglutas ng problema at komunikasyon, samantalang ang paninigarilyo ay walang naidudulot sa paglutas ng mga isyu at nakasasama pa sa kalusugan.

A. Sagutan ang mga sumusunod na katanungan. Isulat ang iyong mga sagot sa patlang na nakalaan.

1. Anu-ano ang mga sintomas na maaring maramdaman ng isang taong nakakaranas ng matinding pagkapagod?

2. Sa iyong palagay, paano nakatutulong ang pagdarasal, pagtawa at positibong pag-iisip sa pagpapanatili ng mabuting kalusugan at pagpapahaba ng buhay?

3. Paano mo mapapanatili ang mabuting mental na kalusugan?

Ikumpara ang iyong mga kasagutan sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 52-53.

Emosyonal at Sosyal na Pagkatao

Habang ikaw ay tumatanda, iyong makikita na ang kalusugan ay naaapektuhan ng maraming mga bagay. Ang iyong kinakain, ang pag-eehersisyo, ang mga emosyon na nararamdaman mo at kung papaano mo ito ipinapahiwatig, ang pagtanggap sa iyo ng ibang tao at ang pakikitungo mo sa mga ito ay lahat mahalaga.

Upang maging wasto ang iyong kalusugan, kailangan ikaw ay marunong makitungo sa mga tao sa iyong komunidad at lipunan. Paano ka nakikitungo sa iba't ibang klase ng tao? Paano mo kakayanin ang mga sitwasyon ng pangaraw-araw na buhay? Kamusta ang pakikisama mo sa iyong mga kapamilya at kaibigan? Kinakabahan ka ba kapag ikaw ay nakikipag-usap sa maraming tao? Iniiwasan mo ba ang paghahalubilo sa iba't ibang klase ng tao?

Ang aralin na ito ay ginawa upang matulungan kang mapabuti ang iyong mga *social skill* na mahalaga sa pagkakaroon ng mabuting samahan sa iba't ibang tao. Ang mga kasanayan na ito ay makakatulong sa iyo upang mapamahalaan mong mabuti ang iyong buhay at upang mabawasan ang tensyon at karamdaman na kaakibat nito. Matutulungan ka din ng mga ito sa pagharap ng mga kahirapan ng buhay.

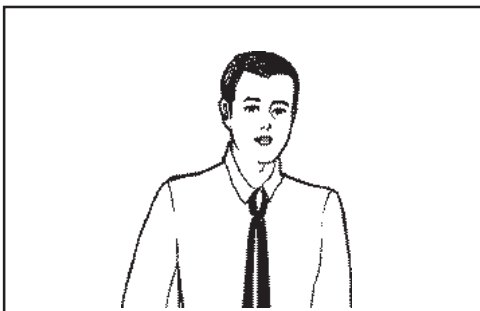
Matapos mong aralin ang modyul na ito, maari mo nang:

- ◆ Talakayin ang mga sosyal na salik na nakakatulong sa pagkakaroon ng mabuting pamumuhay; at
- ◆ Maisagawa ang iyong kaalaman upang maging isang *socially adjusted* na indibidwal.

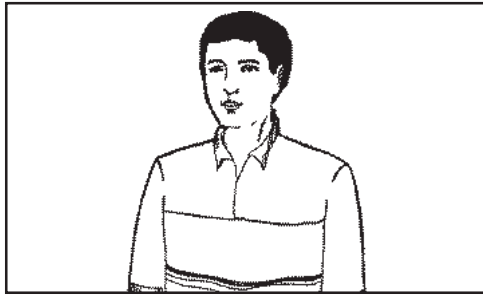


Subukan Natin Ito

Pag-aralan ang mga larawan at pagkalarawan kina Mario at Totoy sa ibaba.



Si Mario ay 25 taong gulang, pisikal na malusog at mabilis na nakakaya ang mga pangaraw-araw na problema. Ngunit wala siya masyadong mga kaibigan at ang kanyang pamilya ay hindi masaya at hindi matatag.



Si Totoy ay 25 taong gulang din. Malakas ang kanyang kalusugan at marunong siyang humarap sa kanyang sarili at sa kanyang mga problema. Mayroon siyang mapangmahal na asawa at isang anak na babae. Madalas pa rin niyang nakakausap ang kanyang mga magulang, na siya namang mahal na mahal niya. Marami din siyang mga kaibigan.

Sa iyong palagay, sino sa dalawa ang may mas mabuting klase ng pamumuhay at kalusugan? _____ Mario _____ Totoy

Ipaliwanag ang iyong kasagutan:

Natapos mo na bang isulat ang iyong sagot? Kung ang pinili mo ay si Totoy, tama ka. Maaring mabuti ang pisikal at mental na kalagayan nina Mario at Totoy, ngunit nakalalamang si Totoy sa pagkakaroon ng mabubuting relasyon sa kanyang pamilya, magulang at kaibigan. Dahil dito, maaring mas masaya at matatag ang emosyonal na pagkatao ni Totoy. Ating tatalakayin ang ideya nito sa ating pagpapatuloy.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

May mga bisita ang aking magulang noong isang araw. Nang pumunta ako sa sala at lahat ay nagsabi ng "hello", ako ay biglang kinabahan. Nanginginig ang aking mga binti at ako ay labis na pinagpawisan kung kaya't mabilis akong tumalikod at bumalik sa aking silid.

Ako man ay mayroong ganyang karanasan. Sa tuwing nasa isang silid ako na may maraming tao, takot na takot akong magsalita. Natatakot ako na kapag ibinuka ko ang aking bibig, may isang tao sa silid na iyon ang titingin sa akin habang ako ay nagsasalita.

Ang mga pahayag bang ito ay hindi naiiba sa iyo? Sa iyong palagay, ano ang problema ng dalawang tao sa itaas?

Maaring napagsabihan ka ng ibang tao na ikaw ay mahiyain. Hindi ka mapalagay sa mga sitwasyong tulad ng pakikihalubilo sa mga tao, o kung ikaw ay nakikipag-*eye contact*, o kung mayroon kang kailangan kausapin sa telepono. Ikaw ba ay nanginginig at namumula? Bumibilis ba ang pagtibok ng iyong puso? Maari ding ikaw ay pinagpapawisan, hindi nga ba?

Lahat tayo ay nagnanais ng magandang relasyon sa ibang tao at magpakasaya sa mga sosyal na aktibidad. Ang mga kasanayang ito ay mahalaga sa iyong pangaraw-araw na pamumuhay at kalusugan. Isa sa pinakamahalagang kasanayang pansosyal na kailangan mong matutuhan ay ang pakikipag-usap ng maayos. Kailangan ng mga tao ang mabuting komunikasyon upang maipahayag nila ang kanilang mga ideya, opinyon, saloobin, o upang makakuha ng impormasyon, payo at suportang emosyonal sa isa't isa. ang komunikasyon ay mahalaga din sa pagbubuo at pagpapanatili ng pagkakaibigan.

Ikaw ba ay sang-ayon sa pahayag na ang pagkakaroon ng mga kaibigan at kasosyalan ay makatutulong sa iyo upang ikaw ay maging mas malusog at mas masaya? Ipaliwanag ang iyong sagot.

Upang maging maayos ay pakikitungo mo sa iba, kailangan mong maging maalamanin, mabait, matulungin, mapagkakatiwalaan at tapat. Ang mga kaibigan ay mainam na lunas. Ang pagpapabuti at pagpapanatili ng matatag na *social network* ay hindi lamang nagbibigay ng pagkakataon upang makibahagi sa mga interes at pagkakaibigan ng ibang tao. Ang mga ito ay nagbibigay ng suporta sa panahon ng pagbabago, iniwasan ang pag-iisa at pagkalungkot. Bahagi ng sosyal na suporta ang pagkakaroon ng isang kaibigan na iyong maasahan sa lahat ng bagay. Hindi mo kailangang lutasin ang mga problema mo ng nag-iisa. Ang mga kaibigan ay maiinam na suporta sa oras ng matinding pagkapagod at pagbabago. (Para sa karagdagang impormasyon kung paano ang wastong pakikitungo sa mga tao, maari mong basahin ang NFE A&E modyul na pinamagatang ***Kailangan Kita.***)

Ngayon, heto ang ilang mga katanungan na kailangan mong sagutan.

1. Kapag ikaw ay may problema, saan o kanino ka humihingi ng tulong at bakit?

2. Nahihirapan ka bang humarap at makipagkilala sa mga bagong tao? Bakit?

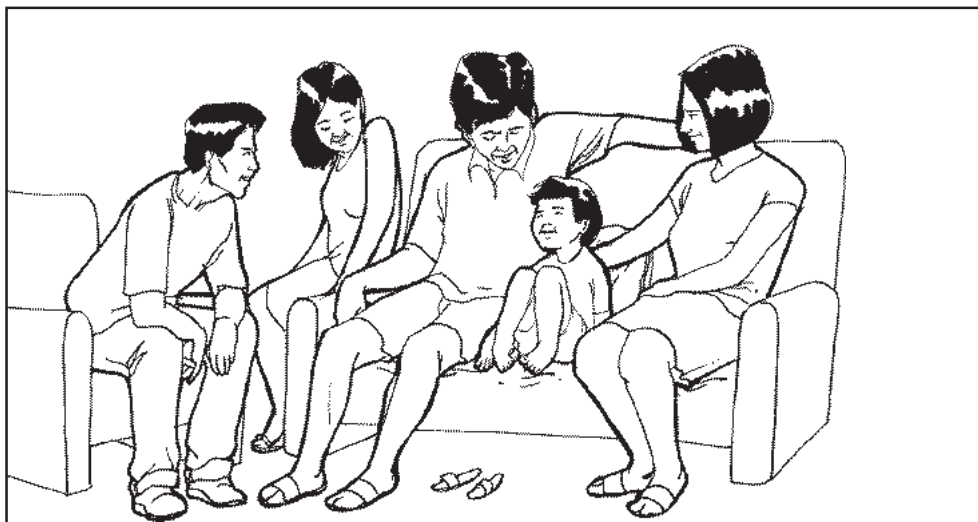
3. Ano ang makukuha mo sa mga sosyal na aktibidad tulad ng panonood ng sine kasama ang mga kaibigan, paglalaro ng baraha sa mga kapatid, panonood ng telebisyon kasama ang iyong pamilya? Sa tingin mo ba'y mabuti ang mga ito sa iyong kalusugan? Bakit?

Ikumpara ang iyong mga sagot sa Batayan sa Pagwawasto, pahina 53.



Basahin Natin Ito

Pagmasdan ang larawan sa ibaba.



Ano ang nakikita mo sa larawan? Isulat ang iyong mga obserbasyon sa mga patlang sa ibaba.

Alam mo ba kung gaano kahalaga ang iyong pamilya? Ang iyong emosyonal at sosyal na pagkatao ay nakasalalay sa kalidad ng relasyon mo sa iyong pamilya at ang ibang mga mahahalagang tao sa buhay mo.

Ang pamilya mo ay mahalaga. Binibigay nila sa iyo ang lahat ng mga pangunahing pangangailangan mo. Lalo na noong ikaw ay bata pa, lahat ng pangangailangan mo kagaya ng pagkain, damit, proteksyon at pag-aaruga ay ibinigay sa iyo. At ang mas mahalaga, ipinakita nila sa iyo ang mga emosyonal na pangangailangan mo tulad ng pagmamahal, paglalambing at pakikisama. Ang iyong pagkatao ay makikita sa klase ng pamilya na iyong kinalakhan. Ang pagmamahal at atensyon na ibinigay sa iyo ng mga magulang mo ay nakakaapekto sa pagtingin mo sa iyong sarili.

Ang mga pamilyang may konsiderasyon ay nagbubunga ng mga miyembro na madamdamin sa pangangailangan ng ibang tao. Ang isang pamilya na mapagpaumanhin at mapang-unawa ay magbubunga ng miyembro na mabubuti ang personalidad.



Pag-usapan Natin Ito

1. Paano mo ilalarawan ang iyong pamilya?

2. Anu-ano ang mga gawain ninyo ng iyong pamilya?

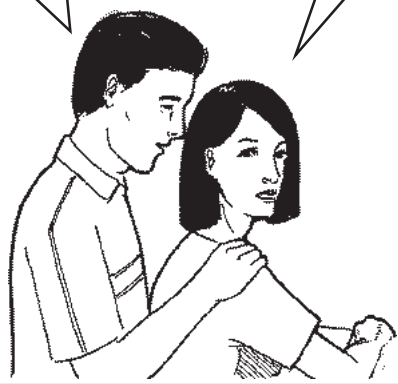
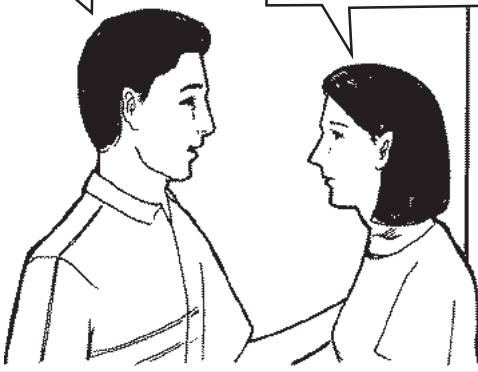
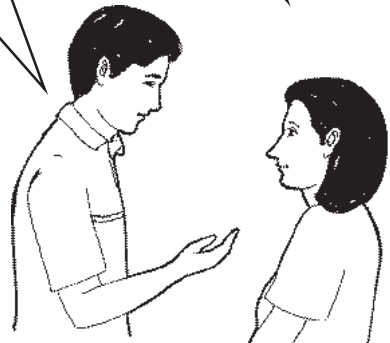

3. Mayroon ka na bang anak? May balak ka bang bumuo ng sarili mong pamilya sa hinaharap? Ilarawan kung anong klase ng pamilya ang nais mo at sabihin kung anong klaseng kapaligiran ang magiging mainam para sa iyong mga anak.

Ikumpara ang iyong mga kasagutan sa Batasan sa Pagwawasto, pahina 54.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Basahin ang sumusunod na pag-uusap sa ibaba:

<p>Pag-uwi ni Tony sa kanyang tahanan...</p> <p>Lita, mayroon akong magandang balita sa iyo.</p> <p>Ano iyon, Tony?</p> 	<p>Naitaas ang tungkulin ko bilang tagapangasiwa ng bangko.</p> <p>Magandang balita iyan. Ngunit bakit tila hindi ka sa iyong promosyon?</p> 
<p>Mayroon din kasi itong kaakibat na masamang balita, lalong-lalo na sa ating mga anak.</p> <p>Ano ang ibig mong sabihin?</p> 	<p>Ang bangko ko ay nasa San Mateo. Ibig sabihin nito, kailangan nating lumipat doon. Sa palagay ko hindi magiging masaya ang ating mga anak sa balitang ito.</p> <p>Mukhang tama ka dyan.</p> 

Ang pagbabago ay karaniwang bahagi ng ating buhay. Halimbawa, kagaya ng pag-uusap nina Tony at Lita sa itaas, ang trabaho ng isang tao ay maaring magdulot ng mga pagbabago sa pangaraw-araw na kabuhayan niya. May mga trabahong kung saan ang mga empleyado at kani-kanilang mga pamilya ay kailangang lumipat sa ibang lugar, minsan ibang bansa pa. Ito ay laging makaaapekto sa mga miyembro ng pamilya na kailangang makitungo sa mga panibagong mga kaibigan, maghanap ng bagong paglilibangan at pumasok sa bagong paaralan. Ang mga pagbabagong ito ay maaring maging sanhi ng mga emosyonal na paghihirap sa bata at matanda.

Sa buhay mo, makakaranas ka ng mga sitwasyon na nangangailangan ng pagbabago at pagdedesisyon. Bilang isang emosyonal at sosyal na tao, dapat ay matuto kang humarap sa buhay at ang mga paghihirap na kaakibat nito.

Ang abilidad sa pag-iintindi kung ano ang buhay ay isang mahalagang kasangkapan ng kalusugan. May mga pagkakataong makararamdam ka ng matinding pagkalungkot dahil sa mga problema, ngunit huwag mong iisipin na hindi mo na kaya ang buhay. ang mga hindi inaasahang pangyayari, aksidente at karamdaman ay maaring makasagabal sa iyong mga inaasam sa buhay, ngunit dapat maging matatag ka at baguhin ang mga plano kung kinakailangan upang mas mapadali ang buhay.

O ikaw, paano ka? Sa tingin mo ba ay maari mong harapin ang mga pagbabago na mangyayari sa iyong buhay? Sagutan ang mga sumusunod na katanungan:

1. Kapag kailangan ng isang kapamilya o kaibigan na baguhin ang mga plano, tinatanggap mo ba ang sitwasyon ng malugod o ika'y nagagalit?

2. Nakakagawa ka na ba ng sariling mong mga desisyon o kailangan mo pa ng tulong ng iba? Bakit?

Ikumpara ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto*, pahina 54.



Pag-isipan Natin Ito

Ating natalakay na ang kahalagahan ng pagkakaroon ng magandang relasyon sa pamilya, kaibigan at ibang mga tao. Natutuhan din natin na kapag ang mga relasyon na ito ay masaya, at kung maganda ang pakikitungo natin sa ibang tao, nagiging mas masayahin tayo at ang ating pangkalahatang kalusugan ay bumubuti.

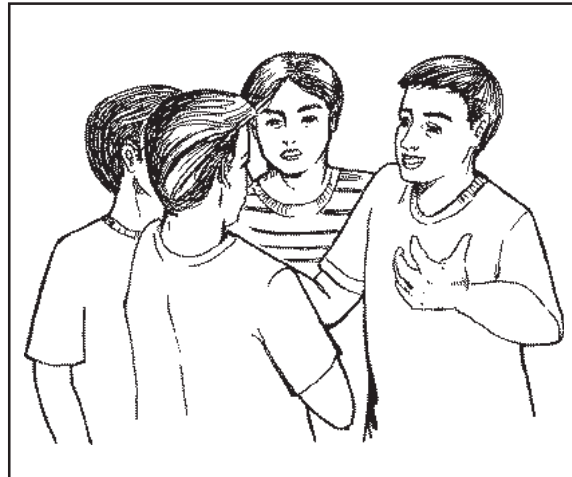
Napansin mo ba na sa mga relasyon napakahalaga ang pakikibahagi? Kapag ating ibinabahagi ang ating kasiyahan sa ibang tao, lalong nadagragdagan ang ating saya. At kung ibinabahagi naman natin ang ating mga kalungkutan at problema, nababawasan ang ating pighati.

Balik-tanawin ang isang karanasan kung saan ibinahagi mo ito sa isang kapamilya o kaibigan at sa paggawa nito ay lumuwag ang iyong pakiramdam. Isulat ito sa ibaba.



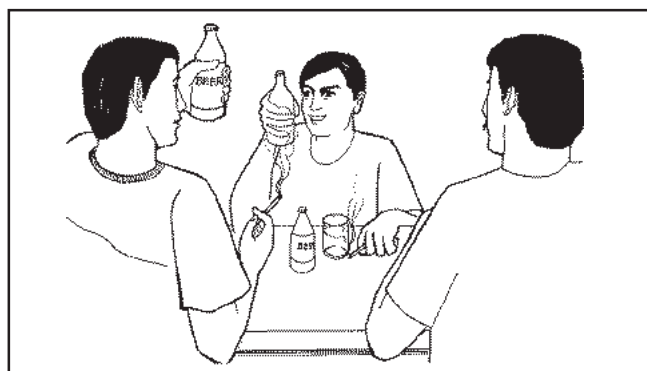
Basahin Natin Ito

Ang ating mga karanasan ay nagiging mas makahulugan at makulay kung ating naibabahagi ito sa ibang tao. Ngunit mayroon ding mga pagkakataon na nais nating mapag-isa. Mahalaga ito sa ating emosyonal at sosyal na kalusugan. Nagiging balanse ang oras natin para sa ibang tao at para sa ating sarili.



Ang iyong mga hilig at interes ay nakaaapekto sa iyong pag-iisa o pakikisama sa ibang mga tao. Kung hilig mo ang magbasa, marahil ay maggugugol ka ng panahon na nag-iisa. Kung ang iyong hilig naman ay nasa isports, marahil marami kang makakahalubilo.

Ngayon, maraming mga tao ay nakukuntento kung sila ay napapaligiran ng maraming tao. Nalulungkot sila kapag sila ay nag-iisa. Ngunit hindi naman ang kawalan o pagkakaroon ng ibang tao na nakakapagpalungkot sa iyo. Dapat matuto tayo na tumayo sa sarili nating mga paa. Dahil iba-iba ang ating mga personalidad, ang dami ng oras sa pag-iisa o pakikisama sa mga tao ay iba-iba rin.



Ang mga pangkat, kahit na maliit o personal kagaya ng isang pamilya, o malaki at hindi gaanong personal gaya ng mga asosasyon, ay may mahalagang bahagi sa buhay ng mga tao. Ang pagkakaroon ng isang grupo ay nakakapagpasiya sa mga kailangan ng bawat isa. Nagbibigay ang mga ito ng oportunidad sa pagkakaibigan, seguridad, at pinapayagan ang mga taong magpahayag ng kanilang ideya at opinyon, ang pagkamit ng mga inaasam na nangangailangan ng ibayong pagsisikap, at magkaroon ng kooperasyon sa paglutas ng problema.

Hindi dapat tayo nakaramdam ng lungkot kung minsan, hindi tayo nagkakaintindihan sa grupong ating kinabibilangan. Hindi mo dapat naisin na matanggap at magustuhan ng lahat. Kung ikaw ay mayroong mga katangian, mayroon laging mga tao na hindi tatanggap sa iyo at kailangan mong matutuhan kung makikitungo dito. Imposible para sa iyo ang mapasaya ang lahat. Subukan na lamang makitungo sa abot ng iyong makakaya sa ibang tao, at kung mayroon pang alitan na nagaganap, huwag masyadong mabahala.



Pag-isipan Natin Ito

1. Ikaw ay may bagong kaibigan at kayo'y nagkakaintindihan. Isang araw, binigyan ka niya ng mga ipinagbabawal na gamot. Ano ang iyong gagawin? Bakit?

2. Sa tingin mo ba na ang pakikihalubilo ay mahalaga? Bakit o bakit hindi?

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 54.



Tandaan Natin

- ◆ Kung ano ang ating nararamdaman at kung paano tayo makitungo sa ibang tao ay mahalaga para sa ating kalusugan.
- ◆ Ang paraan ng ating pakikihalubilo at ugali bilang isang tao ay naiimpluwensyahan ng pamilya kung saan tayo lumaki at tumira.
- ◆ Bilang isang ganap na tao emosyonal man o sosyal, kailangan mong makayanan ang buhay kasama na ang mga komplikasyon at hinihingi nito.
- ◆ Ang mabuting kaibigan at pamilya ay nakatutulong mapanatili ang ating kalusugan.

Ngayon, ito na ang katapusan ng modyul! Maraming salamat sa pagtatapos nito. Nagustuhan mo ba ito? May natutuhan ka bang kapaki-pakinabang mula dito? Ang kabuuan ng mga pangunahing punto ay ibinigay sa ibaba upang tulungan kang tandaan ang mga ito.



Ibuod Natin

- ◆ Ang kalusugan ay hindi nangangahulugang kawalan ng sakit, ito ay ang pangkalahatang pisikal, mental, emosyonal at sosyal na bumubuo sa isang tao.
- ◆ Maaari nating mapanatili ang ating pisikal na kalusugan sa pamamagitan ng wastong nutrisyon, kalinisan sa sarili at kapaligiran, regular na ehersisyo, sapat na tulog at pahinga, at regular na pagpapatingin sa doktor at iba pang serbisyong pangkalusugan.
- ◆ Ang kalagayan ng ating kalusugan ay sanhi ng kung papaano natin pinangangasiwaan ang ating emosyon, pakikitungo sa matinding pagod, solusyunan o kayanin ang ating mga suliranin, at pakikitungo sa ibang tao.
- ◆ Ang pagkakaroon ng pananampalataya sa Panginoon, pagka-palatawa, at positibong pag-iisip ay mabuti para sa ating kalusugan ang mahabang buhay.
- ◆ Ang mga sosyal na gawain at mga relasyong pangkalusugan ay esentyal para sa kasiyahan ng ating pamumuhay at kalusugan.



Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?

- A. Bilugan ang titik ng tamang sagot.
1. Anu-anong mga pagkain ang sagana sa bitamina at minerals, na nakatutulong panatilihin ang normal na pagsasagawa ng iba't ibang bahagi ng katawan?
 - a. paghubog-katawan
 - b. tagapangasiwa
 - c. nagbibigay enerhiya
 - d. mayaman sa protina
 2. Ang paglilinis ng ngipin ay esentyal lalu na kung nais mong...
 - a. pangalagaan ang iyong ngipin
 - b. maiwasan ang pagkasira nito
 - c. maiwasan ang sakit
 - d. lahat ng nasa itaas
 3. Ang balanseng pagkain ay kinabibilangan ng mga pagkain na mayaman sa ...
 - a. karbohaydreyts at taba
 - b. bitamina at minerals
 - c. karbohaydreyts, protina, bitamina at minerals
 - d. karbohaydreys, protina at minerals

4. Habang tayo ay natutulog, ang mga cells ng katawan ay inaayos at napapalitan. Ang kakulangan sa pagtulog...
 - a. ay nagpapababa ng ating resistensya laban sa impeksyon
 - b. at nakapagpapa-nerbiyos
 - c. ay nagdudulot ng pagka-irritable
 - d. lahat ng nasa itaas
5. Kung ang tubig ay may hinihinalang kulay, amoy, lasa at mga latak, kaya...
 - a. dapat itong gamitin bilang inumin
 - b. dapat itong gamitin bilang panglinis at panghugas lamang
 - c. dapat itong itapon
 - d. dapat itong pakuluan para inumin
6. Isa sa mga simpleng paraan upang bawasan ang matinding pagod ay kinabibilangan ng...
 - a. paninigarilyo
 - b. regular na ehersisyo
 - c. pag-inom ng alkohol
 - d. pagkain ng madami
7. Ang pagiging labis sa timbang ay maaaring magdulot ng problema tulad ng...
 - a. sleep apnea (pagputol ng paghinga habang natutulog)
 - b. scurvy
 - c. diabetes
 - d. a at c
8. Maari nating panatilihin ang kalinisan ng kapaligiran sa pamamagitan ng...
 - a. pagtapon ng ating basura sa labas ng bahay
 - b. paggamit ng kemikal sa pagpatay ng mga insekto
 - c. paglilinis ng bahay isang beses sa loob ng isang linggo
 - d. pagsunog at pagtapon ng basura araw-araw

9. Ano ang mga dahilan na nagbibigay ng mabuting kalusugan?
 - a. wastong nutrisyon, malinis na kapaligiran, kalibangan
 - b. kulang na nutrisyon, kontaminadong tubig, sigarilyo
 - c. baha at kakulangan sa pabahay
 - d. personal na kalinisan, hayop at insekto, sapat na damit
10. Anu-ano ang mga dahilan na nagdudulot ng maraming sakit?
 - a. edukasyon, polusyon, kalinisan
 - b. kakulangan sa pagtulog, kulang na nutrisyon, kalamidad
 - c. masamang gawain tulad ng paninigarilyo at pag-inom ng alkohol
 - d. b at c

A. Sagutan ang mga sumusunod na katanungan. Isulat ang iyong sagot sa mga patlang na ibinigay.

1. Ano ang maaari mong gawin upang panatilihin ang iyong mental na kalusugan?

2. Ano ang maaari mong gawin upang panatilihin ang iyong emosyunal at sosyal na kalusugan?

Ihambing ang iyong mga sagot sa Batayan sa Pagwawasto sa pahina 55-56.



Batayan sa Pagwawasto

A. Anu-ano na ang mga Alam Mo? (pahina 2-3)

1. **Sang-ayon**
2. **Sang-ayon**
3. **Hindi sang-ayon** Ang pag-inom ng alkohol ay nakasisira sa kakayahang lumutas ng problema at komunikasyon. Ito rin ay nakapagpapataas ng panganib para sa depresyon, pagpapakamatay at krimen, Ang paninigarilyo ay walang nagagawa sa pagtugon sa suliranin at mapanganib din sa kalusugan.
4. **Hindi sang-ayon** Ang wastong nutrisyon ay ang pagkain ng balanse na kinabibilangan ng mga pagkaing mayaman sa protina, karbohaydreyts, taba, bitamina at minerals. Ang wastong nutrisyon ay hindi nangangahulugang pagkain tatlong beses sa isang araw. Maaari kang kumain ng maraming pagkain ngunit hindi pa rin nakakukuha ng tamang nutrients.
5. **Sang-ayon**
6. **Sang-ayon**
7. **Sang-ayon**
8. **Hindi sang-ayon** Ang mga pagkaing mayaman sa karbohaydreyts ay ang mga kanin, tinapay, pasta, patatas, mais at iba pang mga butil. Ang manok, isda, itlog at bin ay mga pagkain na mayaman sa protina, na kilala sa tawag na “mga pagkaing tagahubog-katawan.”
9. **Hindi sang-ayon** Ang kalusugan ay hindi nangangahulugang kawalan ng sakit. Ito ay ang pangkalahatang pisikal, mental, emosyonal at sosyal na bumubuo sa isang tao.
10. **Hindi sang-ayon** Hindi mo kailangang magsanay tulad ng isang mananakbo upang maging malakas ang katawan. Maraming tao ang nakakukuha ng sapat na gawaing pisikal mula sa kanilang pangaraw-araw na kaugalian tulad ng gawaing bahay, paghahardin, pagsasayaw, paggawa sa bakuran at paglalakad.

B. Aralin 1

Magbalik-aral Tayo (pahina 6)

1. Ang paghugas ng katawan ay mahalaga sapagkat pinapababa nito ang posibilidad ng pagkuha ng impeksyon o pagpapasa nito sa iba. Dapat kang maghugas ng kamay ng madalas sa isang araw lalu na matapos manggaling sa palikuran at bago maghanda ng pagkain.
2. Ang dumi ay maaaring mamuo sa ilalim ng iyong mga kuko na maaaring tirahan ng mga baktirya. Ang mga baktirya ay maaaring lumipat sa iyong bibig o magdulot ng impeksyon sa balat kung ang ibabaw nito ay masira.
3. Oo. Ang ibang paraan upang maging malinis ay kinabibilangan ng pagsusuklay ng buhok, paglilinis ng teynga, paghuhugas ng mukha, pagsusuot ng malinis na damit, hindi pakikibahagi sa mga personal na bagay ng ibang tao, at paggamit ng saplot sa paa sa lahat ng oras upang maiwasan ang pagkapit ng dumi at mikrobyo sa iyong paa.

Magbalik-Aral Tayo (pahina 8)

1. 4
- 2.
3. 4
4. 4
- 5.
- 6.
7. 4
- 8.
9. 4
10. 4

Pag-aralan at Suriin Natin Ito (pahina 8-9)

Nagkasakit si Nene dahil hindi siya kumakain ng balanseng pagkain. Marami siya kung kumain ngunit parating tinapay at kanin. Kumakain lamang siya ng karne o isda kung gusto lamang niya ang pagkakaluto nito. Gusto lamang niya ng ilang prutas at gulay. At para sa kanyang merienda, kumakain siya ng mga kendi at may kasamang softdrink na masyadong matamis at may artipisyal na sangkap. Kalimitan lamang sila nagtataglay ng nutrients. Upang manatiling malusog, ang kanyang katawan ay nangangailangan ng tamang balanse ng karbohaydreyts, taba, protina, bitamina, at minerals.

Magbalik-aral Tayo (pahina 13)

1. (b)
2. (c o e)
3. (a)
4. (c o e)
5. (d)

Magbalik-aral Tayo (pahina 17-18)

1. Ang regular na ehersisyo ay nakatutulong panatilihin ang malusog na timbang, pagkontrol ng presyon sa dugo at kolesterol, palakasin ang ating puso, kalamnan at mga buto. Ang pagiging pisikal na aktibo ay makatutuong din sa atin na magkaroon ng mabuting pakiramdam. Pinatataas nito ang lebel ng enerhiya, tumutuong sa atin na kayanan ang matinding pagod, pinagaganda ang ating sarili, tumutulong sa atin na magpahinga at makaramdam ng kaunting tensyon, pinagtitibay ang ating kakayahang matulog at matulog ng mahimbing at nagbibigay ng madaling paraan upang maibahagi ang oras sa mga kaibigan o kamag-anak at isang pagkakataon upang makakilala ng mga bagong kaibigan.
2. Ang sapat na pagtulog at pahinga ay mahalaga sa ating kalusugan, lalu na kung nais nating maging alerto sa pag-iisip, makayanan ang mga suliranin at maisagawa ang mga pangaraw-araw na tungkulin. Habang tayo ay natutulog, ang mga cells ng katawan ay naaayos at napapalitan. Ang kakulangan sa pagtulog ay nagpapababa ng ating resistensya laban sa mga impeksyon, ginagawa tayong irritable, nerbiyoso at laging pagod. Maaari rin tayong magdusa mula sa sakit ng ulo, depresyon at mga problemang emosyonal.

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina 21-22)

- A.
 1. (a) ang mga tagapangasiwang pagkain tulad ng prutas at gulay ay mga pagkaing mayaman sa bitamina at minerals.
 2. (b) ang mga pagkaing tagahubog-katawan tulad ng isda, manok, itlog at gatas ay mga pagkaing mayaman sa protina.
 3. (b) ang kakulangan sa pagtulog ay nakasisira sa ating pisikal na kalusugan at pinapababa nito ang ating resistensya laban sa impeksyon, ginagawa tayong irritable at nerbiyoso. Maaari rin tayong magdusa mula sa sakit ng ulo, depresyon at mga problemang emosyonal.
 4. (d) Ang mga taong nag-desisyon na bawasan ang bilang ng tulog at manatiling gising sa gabi ay kadalasang nakararamdam ng pagod at kakulangan sa enerhiya sa susunod na araw. Nakakukuha sila ng kaunting kasiyahan mula sa kanilang trabaho at gawaing sosyal.

5. (b) Ang Kapaligirang Programang Pangkalusugan ay tumutukoy sa mga problemang kalusugan na may relasyon sa hangin, tubig at polusyon sa lupa.
- B. 1. Ang wastong nutrisyon, kalinisan sa sarili at paligid, regular na ehersisyo, sapat na pagtulog at pahinga, pagkuha ng mga serbisyong pangkalusugan at programa sa komunidad, paggawa ng mga kaugaliang pangkalusugan tulad ng pagpapakulo ng tubig upang inumin, uminom ng maraming katas ng prutas at regular na pagpapatingin sa doktor.

C. Aralin 2

Magbalik-aral Tayo (pahina 28)

1. (M) ang matinding pagod ay isang tungkuling pangkalusugan. Ito ay nakaaapekto sa ating mental na kalusugan maging sa ating pisikal na kalusugan.
2. (T)
3. (T)
4. (T)
5. (F) ang alkohol ay nakasisira sa ating kakayahang lumutas ng problema at komunikasyon. Ito'y nagpapataas ng panganib sa depresyon, pagpapakamatay, at mga krimen. Kung gayon, hindi ito nakatutulong sa pagbawas ng matinding pagod.
6. (T)
7. (T)
8. (M) upang makatulong sa iyo na matulog ng mahimbing sa gabi, gawin ang iyong mga ehersisyo sa araw, at hindi sa gabi bago ka magtungo sa kama.
9. (T)
10. (M) suporta mula sa mga kaibigan at kamag-anak ay maaaring makatulong na bawasan ang iyong matinding pagod. Minsan ay kailangan mo lamang ng mga bagong ideya, samantalang may ibang pagkakataon na kailangan mo lamang ng balikat na masasandalan.

Pag-usapan Natin Ito (pahina 31)

Narito ang ilang halimbawang sagot. Maaari kang magkaroon ng ibang sagot.

1. Oo. Ako'y nakaranas na ng matinding pagod.
Hindi. Sa palagay ko ay hindi ko alam kung ano ang pakiramdam ng matinding pagod.
2. Oo. Natatandaan ko na ako'y irritable bawat oras. Hindi ako makatulog. Nagkaroon ako ng matinding sakit ng ulo at ako'y umiyak na lamang sapagkat hindi ko alam ang aking gagawin.
3. Upang bawasan ang aking matinding pagod, naglalakad ako upang makapagpahinga at gawing malinaw ang aking isipan. Mahilig akong pumunta sa pamilihan at manood ng pelikula upang makapagpahinga. Nakikinig rin ako sa aking mga paboritong musika o manood ng paborito kong palabas sa telebisyon.
4. Kung ako'y nasa ilalim ng matinding pagod, wala akong enerhiya upang gawin ang aking mga pangaraw-araw na tungkulin. Hindi ko gustong pumasok sa trabaho. Hindi ko gustong gumawa ng kahit na ano. Lagi akong irritable na kadalasang pinagmumulan ng away sa pagitan ko at miyembro ng pamilya. Wala akong responsibilidad na nagagawa.

Pag-usapan Natin Ito (pahina 34)

Narito ang ilang halimbawang sagot. Ang iyong mga sagot ay maaaring naiiba mula dito.

1. Ang positibong ugali ay nangangahulugang pagiging masiyahin at optimista, kahit na mayroon tayong mga problema. Ito rin ay nangangahulugang pagtingin sa problema bilang normal na bahagi ng buhay, at hindi pamomoblema sa kanila ng labis. Ang positibong ugali ay magtuturo sa isang tao na humanap ng solusyon upang ayusin o lutasin ang isang problema.
2. Kung ikaw ay mayroong positibong ugali, nakararamdam ka ng kabutihan at kasiyahan sa iyong sarili ano man ang mangyari. Kung ang buhay ay nagiging komplikado, madali kang nakakukuha ng maraming alternatibong paraan na ayusin ang sitwasyon. Ang mga taong nag-iisip ng positibo ay kadalasang nagsasagawa ng *preventive health measures* sapagkat sila ay naniniwala na ang kanilang mga aksyon ay makapagpapabago ng kanilang buhay. Pati, kung ikaw ay positibong ugali sa buhay, maaari mong kayanin ang matinding pagod araw-araw sapagkat alam mo kung ano ang nararapat na gawin at kung ano ang makapagpapaganda ng iyong pakiramdam.

3. Kung ang buhay ay nagiging mahirap, hindi ko hinahayaang makaapekto ito sa aking pagkatao. Ipinagpapatuloy kong gawin kung ano ang tama at mabuti para sa akin. Naniniwala ako sa lumang kasabihan na, “Laughter is the best medicine.” Pinakikitunguhan ko ang aking mga problema bilang hamon upang manatili akong malakas at kontrolado ang aking buhay. Ang ibang tao ay maaring mag-isip na ang paninigarilyo at pagkalasing ay makatutulong na solusyunan ang kanilang mga problema. Subalit minsan ay hindi nila alam na ito ay maaring makapagpalala ng kanilang problema sapagkat ang mga bagay na ito ay mapanganib sa ating kalusugan. Naniniwala din ako na ang pagdarasal ay makatutulong upang mapanatili ang malusog na pamumuhay. Tayo ay nakararamdam ng pagkaibaba o pagkalungkot minsan sa ating buhay, ngunit sa aking palagay ay makakakita tayo ng suporta, kapayapaan, at lakas sa pagdarasal.

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina 35)

- A.
 1. Medisina
 2. Matinding pagod
 3. Pagpapahinga
 4. Optimismo (positibong pag-iisip)
 5. Alkohol
- B. Narito ang ilang halimbawang sagot. Maari kang magkaroon ng ibang kasagutan.
 1. Ang sintomas ng matinding pagod ay kinabibilangan ng sakit sa likuran, pagkapagod, sakit ng ulo, sakit ng kalamnan, kahirapan sa pagtulog, pagdami ng paggamit ng sigarilyo at alkohol, sakit sa puso, sakit sa tiyan, kahirapan sa paghinga, mataas na presyon sa dugo at pagtaas o pagbaba ng timbang.
 2. Ang pagdarasal ay nagbibigay ng ginhawa at lakas upang makayanan ang bawat araw. Ang pagtatawa ay nagbibigay ng bagong pananaw at nakatutulong sa atin na kayanan ang kahirapan ng buhay. Ang pagtatawa ay mabuti din para sa puso. Ito ay nakakapagpababa ng matinding pagod at nakapagpapataas ng ating pagtitiis sa sakit at kung tayo ay mag-iisip ng positibo sa buhay, tayo ay makararamdam ng mabuti, masaya at kontento sa ating sarili pati na rin sa mga bagay na hindi maganda.
 3. Pinananatili ko ang isang malusog na pag-iisip sa pamamagitan ng hindi masyadong pagiging seryoso sa lahat ng bagay. Alam ko kung kailan dapat tumawa, malungkot, magalit, o maging masaya sa lahat ng bagay na nangyayari sa aking buhay. Ako ay humahanap ng paraan upang magpahinga at linawin ang aking isipan sa pamamagitan ng ehersisyo, pakikipag-usap sa mga kaibigan at pagkakaroon ng *journal*. Ang

paninigarilyo at pag-inom ng alkohol ay hindi makatutulong. Sinusubukan kong panatiliin ang isang positibong ugali sa lahat ng bagay upang sa pagdating ng oras na magkaroon ako ng problema, maari kong kayanin ang mga ito at mag-isip ng positibong paraan upang solusyunan ang aking mga problema.

D. Aralin 3

Pag-aralan Natin at Suriin Natin (pahina 37-38)

Narito ang ilang halimbawang kasagutan. Maari kang magkaroon ng parehong sagot.

1. Nagtutungo muna ako sa aking pamilya sapagkat alam nila kung sino ako kaysa sa ibang tao. Naiintindihan nila ako at laging pinadarama sa akin na ako'y espesyal. Nararamdaman ko na maaari akong humingi ng tulong sa kanila kapag ako ay may problema.

Humihingi ako ng tulong sa mga kaibigan. Hindi ko gustong malaman ng aking pamilya ang tungkol sa aking problema. Hindi ko gustong mabahala sila tungkol sa akin.

Ginagawan ko ng solusyon ang aking problema ng mag-isa. Hindi ako humihingi ng tulong mula sa aking mga kaibigan o kamag-anak.

2. Oo. Nahihiya ako kapag may ibang tao. Kadalasan ay hindi ko alam ang aking sasabihin. Nahihirapan akong magsimula ng pag-uusap.
3. Sa aking palagay ang mga gawaing sosyal ay mahalaga para sa ating kalusugan ay maaaring magpahaba ng buhay. Ito'y nakatutulong na bawasan ang matinding pagod, tumutulong sa tao na makapagpahinga at makihalubilo sa isa't isa at ginagawa ang mga tao na makilahok at maging aktibo, lalu na ang mga matatanda. Karagdagan dito, ang mga taong may suporta ng kaibigan at kamag-anak ay nakararamdam ng importansya sa sarili kung kaya't pinangangalagaan nila ang kanilang mga sarili at sumusunod sa isang malusog na pamumuhay.

Pag-usapan Natin Ito (pahina 40)

Narito ang ilang halimbawang kasagutan. Ang sagot mo ay maaring magkaiba sa mga ito.

1. Mayroon akong isang malaki at masayang pamilya. Sinisiguro namin na naglalaan kami ng oras para sa isa't isa, kahit sa panonood man lang ng telebisyon. Masaya ang pagsasama ng aking mga magulang. Mayroon akong tatlo pang kapatid at maayos ang pagsasamahan natin. Kung minsan ay nagkakasamaan din kami ng loob sa isa't isa ngunit lagi naming pinag-uusapan ito. Lagi kaming handang tumulong at higit sa lahat, inaalagaan namin ang bawat isa.

2. Mahilig kaming manood ng mga larong basketbol sa telebisyon, naglalaro kami ng baraha at kung minsan ay nanonood kami ng pelikula. Mahilig din kaming lumabas para mag-piknik at tuwing Linggo ay nagtutungo kami lahat sa simbahan.
3. Pangarap ko sa aking mga (hinaharap) na anak ay lumaki sa isang pamilya na mapagmahal, maunawain at nagbibigay ng suporta. Pangarap ko rin na matustusan ang lahat ng kanilang mga pangangailangan. Mahalaga din na magkaroon sila ng isang masayang pamilya.

Pag-aralan at Suriin Natin Ito (pahina 40-41)

Narito ang ilang halimbawang kasagutan. Ang iyong mga sagot ay maaaring naiiba sa mga binigay.

1. Ang ganitong uri ng sitwasyon ay nangyayari sa akin paminsan-minsan. Sa tuwing ang mga plano ay naiiba, hindi ako kadalasang nagagalit. Maaari akong makibagay sa sitwasyon ngunit nais kong mapagbigay alam bago ang takdang oras. Maaari akong magalit kung ang mga desisyon ay nagawa ng hindi man lamang ako nasasabihan.
2. Nakagagawa ako ng desisyon para sa aking sarili, tulad ng kung anong pagkain na kakainin o anong damit ang isusuot. Ngunit kung kailangan kong gumawa ng desisyon na makaaapekto sa ibang tao, kung gayon ay dapat kong tanungin ang mga taong iyon na tulungan ako.

Pag-isipan Natin Ito (pahina 43-44)

Ito ay ang mga halimbawang sagot. Maaari kang magkaroon ng ibang kasagutan na halintulad sa mga ito.

1. Alam ko na ang mga gamot ay nakaka-adik at mapanganib sa kalusugan. Ang ilang tao ay nag-iisip na kul ang paggamit ng mga ipinagbabawal na gamot ngunit hindi ako sumasangayon dito. Sa aking palagay ay hindi kul ang pagkakaroon ng mga sakit na dulot ng mga gamot na ito. Kung kaya't, maaari kong tanggihan ang alok. Kung ang bago kong kaibigan ay may pagmamahal sa kaniyang sarili at sa mga taong nasa paligid niya, kailangan niyang tumigil sa paggamit ng mga ipinagbabawal na gamot. At kung siya ay tunay kong kaibigan, maiintindihan niya kung bakit ako tumanggi sa kaniyang alok.
2. Ang pakikihalubilo ay mahalaga ngunit kailangan mong malaman ang iyong mga limitasyon. Ang pakikihalubilo ay ang pakikitungo sa mga tao, makakilala ng bagong kaibigan at pakikilahok sa mga gawaing sosyal, kung saan ay mabuti para sa iyong pagkatao. Ngunit hindi mo kinakailangang makibagay sa pamamagitan ng paggawa ng isang bagay na hindi katanggap-tanggap o isang bagay na hindi mo naman nais gawin. Lahat tayo ay may pangangailangang matanggap o maging bahagi ng isang grupo. Ang grupong ito ay nagbibigay ng pagkakataon para sa pagkakaibigan, seguridad at hinahayaang makapagpalitan ng mga ideya ang mga tao.

E. Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? (*pahina 45-47*)

- A. 1. **(b)** ang mga tagapangasiwang pagkain ay mayaman sa bitamina at minerals, na makatutulong panatilihin ang normal na gawain ng iba't ibang bahagi ng katawan.
2. **(d)** ang paglilinis ng ngipin pagkatapos kumain ay esentyal kung nais mong mapangalagaan ang iyong ngipin, iwasan ang pagkasira nito at marahil ang sakit.
3. **(c)** ang balanseng pagkain ay naglalaman ng mga pagkaing mayaman sa karbohaydreyts, protina, bitamina at minerals.
4. **(d)** ang kakulangan sa pagkain ay nakapagpapababa ng ating resistensya sa impeksyon ay ginagawa tayong iritable at nerbiyoso.
5. **(b)** kung ang tubig ay may hinihinalang kulay, amoy, lasa at mga latak, ito ay hindi dapat gamitin para inumin kahit na pinakuluan. Ito ay kailangan gamitin na panlinis at panghugas lamang. Hindi naman ito kinakailangang itapon.
6. **(b)** ang ilan sa mga simpleng paraan upang bawasan ang matinding pagod ay regular na ehersisyo, pag-iwas sa sigarilyo o alkohol at pagkain ng mga masaganang pagkain.
7. **(d)** ang pagiging labis sa timbang ay maaaring magdulot ng problema sa kalusugan tulad ng sleep apnea (pagputol ng paghinga habang natutulog at diabetes). Ang scurvy ay isang karamdaman na dulot ng kakulangan sa Bitamina C sa katawan ng habang panahon.
8. **(d)** maaari nating panatilihin ang isang malinis na kapaligiran sa pamamagitan ng pagsunog at pagtapon ng mga basura araw-araw, paglinis ng bahay araw-araw at pag-iwas sa paggamit ng mga kemikal na pamatay peste.
9. **(a)** ang mga dahilan na nagdudulot ng mabuting kalusugan ay wastong nutrisyon, malinis na kapaligiran at libangan. Ang iba pa ay ang personal na kalinisan, sapat na pabahay, malinis na tubig at sapat at wastong pananamit.
10. **(d)** ang mga dahilan na nagdudulot ng sakit ay ang kakulangan sa pagtulog, kulang na nutrisyon, kalamidad at masasamang ugali tulad ng paninigarilyo at pag-inom ng alkohol.

- A. Narito ang ilang halimbawang sagot. Ang iyong mga kasagutan ay maaaring naiiba sa mga ito.
1. Upang mapanatili ang malusog na isipan, naglalaan ako ng oras para magpahinga at linawin ang aking isip lalu na kung ako ay maraming ginagawa. Ang buhay ay puno ng matinding pagod. Sinusubukan kong pakitunguhan ang aking mga problema isa isa upang hindi ako masiraan ng ulo. Sinusubukan kong panatilihin ang isang simple at malusog na pamumuhay. Sinisiguro ko na nakakukuha ako ng sapat na tulog at pahinga. Tumutulong ito hindi lamang pagpahingahin ang aking katawan kundi pati na rin ang aking isipan. Hindi ako naninigarilyo o umiinom ng alkohol sapagkat ayon sa mga pagsasaliksik ang sigarilyo at alkohol ay nakasisira sa isipan ng isang tao kasama na ang pakiramdam at kaugalian nito.
 2. Mahalaga na gawing masiyahin ang buhay sa abot ng makakaya. At magagawa lamang natin ito kung tayo ay may mabuting kalusugan. Sa kabilang dako, maaari tayong magkasakit ngunit masaya pa rin ang buhay. At maaari natin itong gawin kung tayo ay may mga kaibigan at kamag-anak sa ating tabi. Ang mga gawaing sosyal ay nagbibigay pagkakataon na makihalubilo sa ibang tao, maipahayag ang kanilang sariling ideya, opinyon at pakiramdam, o upang makakuha ng impormasyon, payo o suportang emosyonal mula sa ibang tao. Ang pagkakaroon at pagpapanatili ng isang malakas na sosyal network ay hindi lamang nagbibigay ng pagkakataon upang maibahagi ang mga karaniwang interes at bumuo ng bagong pagkakaibigan, ngunit pati na rin ang pagbibigay ng suporta sa oras ng pagbabago, kung kayat binabawasan ang pagkakataon ng paghihiwalay at pagkalungkot. Bahagi ng pagkakaroon ng suportang sosyal ay ang pagkakaroon ng isang taong mapagkakatiwalaan at nais makinig sa iyong mga problema. Hindi mo kailangang harapin ang mga problema na nag-iisa. Ang iyong mga kaibigan ay nagbibigay ng suporta sa panahon ng matinding pagod at pagbabago. Lahat tayo ay may mga emosyonal na pangangailangan tulad ng pagmamahal, pagkalinga at pakikisama. Batid na tayo ay minamahal at may mga taong kumakalinga sa atin ay tumutulong upang makaramdam tayo ng mabuti sa ating mga sarili.



Talahuluganan

- Accumulated** Tipunin; pag-iipon o pagkokolekta
- Aerobic** Pampalakas ng katawan; libreng ehersisyo
- Anxiety** Pagkabahala, pag-aalala; pagkaligamgam
- Chlorinated** Sinasama sa chlorine na ginagamit bilang panlinis ng tubig
- Depression** Kalungkutan; kapighatian
- Empathetic** Pagiging sensitibo sa mga nararamdaman o pag-iisip ng ibang tao
- Insomnia** Hirap sa pagtulog
- Longevity** Mahabang buhay
- Malnutrition** Pagkagutom
- Tolerance** Pagtitiis; kapasidad