

PAG-AARING PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

5

Health 5

Unang Markahan – Modyul 2: Linggo 3

Pagpapaunlad at Pagpapanatili ng Mental at Emotional Health

LUZMINDA P. LEAR



SMILE

SUPPORT MATERIAL FOR INDEPENDENT LEARNING ENGAGEMENT (SMILE)

A Joint Project of the
SCHOOLS DIVISION OF DIPOLOG CITY
and the
DIPOLOG CITY GOVERNMENT

Health – Ikalimang Baitang

Support Material for Independent Learning Engagement (SMILE)

Unang Markahan – Modyul 2: Pagpapaunlad at Pagpapanatili ng Mental at Emotional Health

Unang Edisyon, 2020

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

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

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

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat:	Luzminda P. Lear
Editor:	Petrush G. Macute
Tagasuri:	Petrush G. Macute
Tagaguhit:	
Tagalapat:	Glyna A. Mabbagu
Tagapamahala:	Virgilio P. Batan -Schools Division Superintendent
	Jay S. Montealto -Asst. Schools Division Superintendent
	Amelinda D. Montero -Chief Education Supervisor, CID
	Nur N. Hussien -Chief Education Supervisor, SGOD
	Ronillo S. Yarag -Education Program Supervisor, LRMS
	Leo Martinno O. Alejo -Project Development Officer II, LRMS

Inilimbag sa Pilipinas ng

Department of Education – Region IX – Dipolog City Schools Division

Office Address: Purok Farmers, Olingan, Dipolog City

Telefax: (065) 212-6986

E-mail Address: dipolog.city@deped.gov.ph



Alamin

Gamit ng modyul na ito, ikaw ay inaasahang:

- ✓ Nakapagmumungkahi ng paraan sa pagpapaunlad at pagpapanatili ng mental at emotional health. (H5PH-Ic-11)



Subukin



Panuto: Mahigpit na ipinagbabawal na sulatan ang modyul na ito. Isulat ang iyong sagot sa inihandang kwaderno sa Health.

1. Ano ang ipinakikita ng larawan?
2. Bakita nagkakaroon ng kasiyahan ang isang pamilya?
3. Mahalaga ba ang pagmamahal ng pamilya sa pag-unlad ng kalusugang emosyonal ng isang bata? Bakit?

Aralin

2

Pagpapaunlad at Pagpapanatili ng Mental at Emotional Health



Balikan

Panuto: Isulat ang iyong sagot sa inihandang kwaderno sa Health.

Anu-ano ang katangian ng isang malusog na indibidwal?

1.

2.

3.

Anu-ano ang katangian ng isang mentally healthy person, emotionally healthy person at socially healthy person?

Mentally Healthy Person

- 1.
- 2.
- 3.

Emotionally Healthy Person

- 1.
- 2.
- 3.

Socially Healthy Person

- 1.
- 2.
- 3.



Tuklasin

Panuto: Isulat ang iyong sagot sa inihandang kwaderno sa Health.

1. Paano mo mailalarawan ang iyong pang-araw-araw na pamumuhay?
2. May kaugnayan ba ang pagiging mental and emotionally healthy sa pang-araw-araw mong pamumuhay? Ano ang kaugnayan nito?

Your mental health is being comfortable with yourself, with others and with your surroundings’.

Dahil ito ay nakakaapekto sa paraan ng iyong pag-iisip, nararamdaman, at maging sa pagkilos, maari mo itong mapaunlad sa pamamagitan ng mga sumusunod;

- **Pagmamahal sa sarili**
Nararapat na ipagmalaki mo ang iyong sarili ayon sa iyong mga katangian at kakayahan.
- **Pagiging mabuti sa sarili**
Bigyan ng reward ang sarili once in a while para sa mga napagtagumpayang gawain.
- **Pagsuri sa iyong pag-uugali o asal**
Maaari itong gawin bago matulog sa pamamagitan ng pagmumuni-muni o pag-alsa sa mga naganap sa buong araw.
- **Pagtanggap sa iyong mga limitasyon**
Higit na pagtuunan ng pansin at pagpapahalaga ang kakayahan na nagdulot ng tagumpay at gawing motibasyon ang kabiguang naranasan mula sa isang pangyayari. Kung hindi ayon sa iyong plano ang naganap na mga pangyayari, matuto ka sa iyong pagkakamali.
- **Pagharap sa mga pagsubok**
Harapin ang problema o pagsubok na mayroong solusyon. Iwasan ang sobrang pag-iisip at pagmumukmok sapagkat di nito masosolusyunan ang problema.
- **Pagtatag ng makatotohanang goals o layunin**
Ang goals ang nagbibigay direksyon sa ating buhay. Magplano kung paano ito makakamit.
- **Ipahayag ang iyong emosyon sa pamamagitan ng kung ano ang iyong nararamdaman**
- **Pagiging bahagi ng iba’t ibang activities at interest**
Maging bukas sa ibang field upang matuto ng iba pang gawain mula sa mga nakasanayag gawain. Sapagkat ito ang paraan upang makadiskubre ng bago sa iyong sarili.

- **Pagpapaunlad ng iyong sense of humor**
- **Pagiging Optimistic**
Maging positibo tayo sa anumang pangyayari at huwag basta-basta mawalan o masiraan ng loob.

Mga Paraan sa pagpapaunlad at pagpapanatili ng kalusugang mental (pangkaisipan), emotional (emosyonal) at social (sosyal):

Pangkaisipan

- Pakikipagbiruan o pagtawa- 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 nakakaranas ng mga suliranin. Binabago ng biruan ang ating pag-iisip. Ito ay nagdudulot ng halakhakan. Matapos nating tumawa, gumagaan ang ating pakiramdam.
- Pananampalataya sa Diyos- isang gawain na na maaaring makatulong sa pagkakaroon ng maayos na pananaw sa buhay. Ang mga taong madalas na nagdadasal ay mas matagal na nabubuhay at mas malusog sa katawang pisikal at emosyonal. Sila ay nagbibigay sa kanila ng lakas at kaginhawaan sa bawat araw.
- Optimism- ang mga taong positibo ang pananaw ay mas madalas na nagsasagawa ng mga preventive health measure dahil naniniwala silana 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 malutos ang mga ito.

Emosyonal at Sosyal

- Magandang relasyon o pakikitungo sa iba- maging maalahanin, mabait, matulungin, mapagkakatiwalaan at tapat.
- Social Network/Pakikipagkaibigan- ang mga kaibigan ay mainam na lunas. 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 mainam na suporta sa oras ng matinding pagkapagod at pagbabago.
- Pagkakaroon ng tiwala sa sarili- ito ay nakatutulong upang matuto tayong humarap sa tao. Nalilintang ito sa pamamagitan ng pagkakaroon ng mga kaibigan at pamilyang susuporta sa iyong mga desisyon at at tutulong sa paglinang ng iyong mga kakayahan.
- Pakikipag-usap ng maayos- kailangan ng mga tao ang mabuting komunikasyon upang maipahayag nila ang kanilang mga ideya, opinyon, saloobin, o upang makakuha ng impormasyon, payo at



Suriin

Panuto: Mahigpit na ipinagbabawal na sulatan ang modyul na ito. Isulat ang iyong sagot sa inihandang kwaderno sa Health.

Anu-ano ang mga paraan upang mapaunlad mo ang iyong mental health? Gamit ang Flow Chart Organizer, ilahad ang mga paraan upang mapaunlad mo ang iyong mental health. Isulat sa sagutang papel ang mga sagot.

1.	2.	3.
Sagot: _____ _____ _____ _____	Sagot: _____ _____ _____ _____	Sagot: _____ _____ _____ _____

1. Anu-ano ang mga paraan upang mapanatili mo ang iyong pagiging emotionally healthy? Gamit ang Flow Chart Organizer sagutin ito.

1.	2.	3.
Sagot: _____ _____ _____ _____	Sagot: _____ _____ _____ _____	Sagot: _____ _____ _____ _____



Pagyamanin

Halina't Unawain!

Ang pamilya mo ay mahalaga. Binigay 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 iyong pagkatao ay makikita sa klase ng pamilya na iyong kinalakihan. 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 mabuti ang personalidad.

Panuto: Mahigpit na ipinagbabawal na sulatan ang modyul na ito. Isulat ang iyong sagot sa inihandang kwaderno sa Health.

1. Batay sa talata, anu-ano ang mga pangunahing pangangailangan ang ibinibigay ng pamilya?

2. Anu-ano ang mga emosyonal na pangangailangan ang kailangan ng batang tulad mo?

3. Bakit mahalaga ang pagkakaroon ng isang pamilyang may konsiderasyon, mapag- umanhin at mapang-unawa?

4. Paano mo ilalarawan ang iyong pamilya?



Isaisip

Nararapat na mapaunlad ng isang indibidwal ang kanyang mental health upang maging maayos ang pagharap niya sa mga pang-araw-araw na Gawain.

Nararapat na mapanatili ng isang indibidwal ang pagiging emotionally healthy upang magkaroon ng malusog na relasyon sa kapwa.

Ang pagkakaroon ng malusog na isip, emosyon at relasyon sa pamilya at kapwa ay nagiging daan tungo sa isang malusog na pamumuhay.



Isagawa

Ulat Pangkalusugan

Panuto: Mahigpit na ipinagbabawal na sulatan ang modyul na ito. Isulat ang iyong sagot sa inihandang kwaderno sa Health.

Ipaliwanag:

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

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



Tayahin

Panuto: Mahigpit na ipinagbabawal na sulatan ang modyul na ito. Piliin at isulat ang titik ng tamang sagot. Isulat ang mga sagot sa papel.

1. Alin sa mga sumusunod ang paraan upang mapanatili ang pagiging mentally healthy person?
 - a. pagtanggap sa iyong limitasyon
 - b. pagpapahayag nang nararamdaman sa kalmado at maayos na paraan
 - c. pagiging mapagmalasakit sa kapwa

2. Alin sa mga sumusunod ang di paraan sa pagpapanatili ng pagiging emotionally healthy?
 - a. pagpapaunlad ng iyong sense of humor
 - b. pagiging optimistic
 - c. pag-iwas sa mga positibong pangyayari o problema

3. Bakit kailangang mapanatili ang pagiging mentally at emotionally healthy ng isang tao?
 - a. Upang magampanan ang mga tungkulin at responsibilidad sa araw-araw at magkaroon ng mabuting ugnayan sa kapwa
 - b. Upang humanga ang mga tao sa paligid sa pagiging malusog ng iyong pagkatao.
 - c. Upang di kutyain at pagtawanan ng mga tao sa paligid.

4. Ito ay nagbibigay sa atin ng lakas at kaginhawaan sa bawat araw.
 - a. pakikipagbiruan
 - b. pananampalataya sa Diyos
 - c. optimism

5. Ito ay nakatutulong upang matuto tayong humarap sa tao.
 - a. pagkakaroon ng tiwala sa sarili
 - b. pakikipag-usap sa sarili
 - c. pakikipagkaibigan



Karagdagang Gawain

Magtala ng iba pang mungkahi kung paano mapapaunlad ang mental health at kung paanomapanatili ang pagiging emotionally healthy.



Susi ng Pagwawasto

Balikan:
Iba't ibang sagot

Tuklasin:
Iba't ibang sagot

Pagyananin:
1. pagkain, damit,
preteksyon, pag-aaruga,
2. pagmamahal,
atensyon
3. iba't ibang sagot
4. iba't ibang sagot

Tayahin:
1. a
2. c
3. a
4. b
5. a

Isagawa:
Iba't ibang sagot

Karagdagang Gawain:
Iba't ibang sagot

Sanggunian

MAPEH GRADE 5

K to 12 Curriculum Guide sa Health Grade 5

K to 12 Teacher at Learner's Guide sa Health Grade 5

2018 Edition

www.lrmds.com

www.google.image.com