

Health – Ikalimang Baitang
Support Material for Independent Learning Engagement (SMILE)
Unang Markahan – Modyul 3: Palatandaan ng Mabuti at Di-mabuting Relasyon sa Kapwa
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:	Lyn S. Saladaga
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:

Nakikilala ang palatandaan ng mabuti at di-mabuting relasyon sa kapwa. (MELC: H5PH-1d-12)



Subukin

Panuto: Ayusin ang mga pantig na nasa loob ng kahon at buuin ang salita. Gawin ito sa sagutang papel o kuwaderno.

1. SA LA KI MU KI HA PA

2. KAS YON MU KO NI

3. WA LA TI

4. PAG LANG GA

5. PAT TA

Aralin 3

Palatandaan ng Mabuti at Di-Mabuting Relasyon sa Kapwa

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 atensyonna ibinigay sa iyo ng mga magulangmo ay nakakaapekto sa pagtinginmo sa iyongsarili. 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 mabubuting personalidad.



Balikan

Sa nakaraang aralin natutunan mo ang mga pamamaraan na magkakaroon ng mga kalusugang mental, emosyonal at sosyal.

Sa nakaraang aralin din ay iyongnabatid ang mga kaalaman hindi lang para sa ibang tao kundi pati narin sa ikabubuti ng iyong sarili.

Gawain A. Magtanong Ka!

Kausapin ang iyong mga magulang o nakakatandang kapatid kung ano ang nalalaman nila tungkol sa pagkakaroon ng kalusugang mental, emosyonal at sosyal. Ito ang mga tanong na maari mong itanong sa kanila.

Mga Gabay na Tanong:

1. Ano-ano ang mga katangian ng isang tao na may malusog na pamumuhay?

Sagot:

2. Bakit nagkakaroon ng kasiyahan o pag-uunawaan ang isang pamilya?

Sagot:

3. Mahalagaba ang pagmamahal ng pamilya sa pag-unlad ng kalusugang emosyonal ng isang bata? Bakit?

Sagot:



Tuklasin

Sa pag-aaral sa modyul na ito higit pa ang pagpapalalim sa iyong kaalaman tungkol sa mga palatandaan ng mabuti at di-mabuting relasyon sa kapwa. Mababatid mo rin na ang pakikisalamuha sa iba ay isa sa mahahalagang bahagi sa buhay ng bata. Marami kayong natutunan at nagagawa kasama ang mga taong nasa paligid ninyo. Naranasan mo na bang makisalamuha sa iba? Ano ang pakiramdam mo?

Palatandaan ng Mabuti at Di-Mabuting Relasyon sa kapwa



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

Ang mabuting pakikipag-ugnayan/pakikisalamuha sa iba ay nagdudulot ng kasiyahan samantala ang di-mabuting pakikipag-ugnayan ay nagdadala ng kalungkutan.

MABUTI	DI-MABUTI
Maganda ang pakiramdam mo sa iyong sarili kapag nasa paligid mo ang ibang tao.	Malungkot, may galit, takot at nag – alala
Hindi pinangunahan ang desisyon ng isa’t – isa.	Kinokontrol ang isa sa mga nais nitong gawin.
May tiwala sa isa’t – isa.	Walang tiwala sa isa’t – isa.
Masaya kung magkasama ngunit nakagagawa din ng ibang bagay na magkaiba.	Ayaw makisalamuha sa iba.
Nakakakilos ka na walang pagkukunwari.	Nakakakilos ng normal
Iginagalang ang opinyon ng bawat isa.	Ipinagpipilitan ang sariling opinyon.
Hindi natatakot sa ibang tao.	May takot at walang tiwalasa sarili.

Gawain B. Ano Nga Ulit?

Base sa nabasamo tungkol sa palatandaan ng mabuti at di-mabutingrelasyon sa kapwa, sagutin ang mga sumusunod na tanong at isulat ang sagot sa sagutang papel.

1. Ano-ano ang palatandaan na maayos ang pakikitungo mo sa iyong kapwa?

2. Ano ang iyong ginagawa na nagpapakita ng maayos na pakikipag-ugnayan sa kapwa?

3. Bakit para sa isang bata mahalaga ang pagkakaroon ng mabuting ugnayan sa inyong kapwa?



Suriin

Pagmasdan ang mga larawan at alamin ang mensaheng ipinararating nito. Isulat sa sagutang papel ang iyong sagot.

1



2



Pagyamanin

Gawain D. Ipahayag Mo!

1. Nakita mo ang kaklase mo na nag-iisa sa oras ng tanghalian. Hindi siya kumain at nang kausapin mo siya, sinabi niyang wala siyang baong pera o pagkain. Ano ang gagawin mo?

2. Pinaglalaruan ng iyong kapatid ang isang bola habang siya ay kumakain. Nakita mong pagulong-gulong ang bola sa putikan. Ano ang iyong gagawin?

Gawain E. Lagyan ng ☺ kung ang nakasaad na pakikipag-ugnayan ay makapagpapanatili ng iyong kalusugan.

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



Isaisip

Ang *mabuting pakikipag-ugnayan* sa kapwa ay pagiging socially healthy. Maaari natin itong maipakita sa pamamagitan ng maayos na pakikipagkomunikasyon, maayos at masayang pagbati, pagtitiwala, pakikipagtulungan, pagrespeto, at pakikipagkaibigan nang totoo at tunay

Kung mapanatili natin ang ganitong pakikipag-ugnayan ay magdudulot ito ng saya at pagmamahal sa bawat isa.

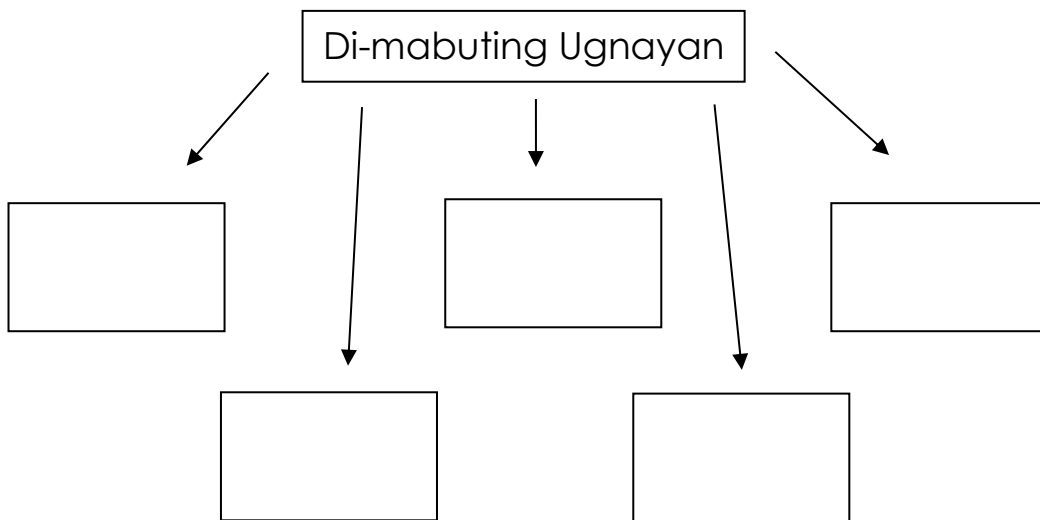
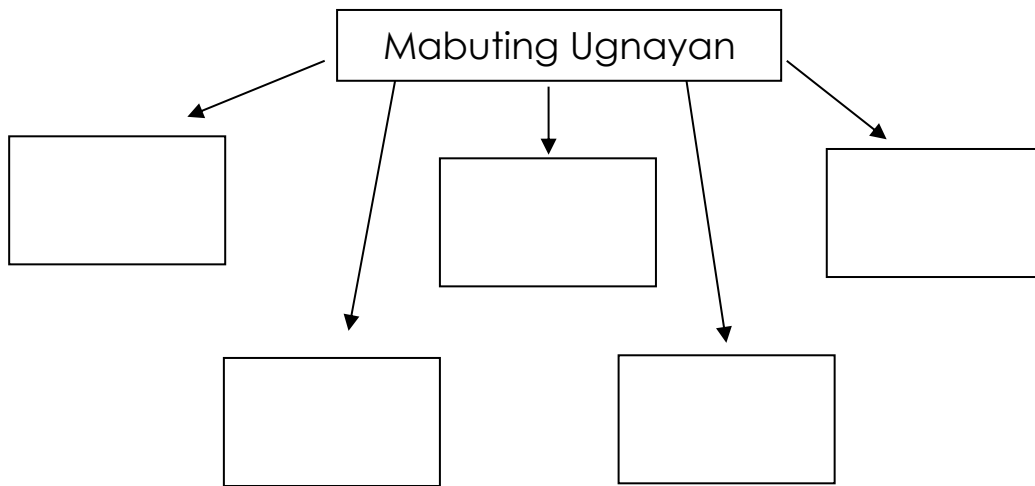
Ang *di-mabuting pakikipag-ugnayan* sa kapwa ay tanda ng di pagiging socially healthy. Ang isang indibidwal na may di mabuting pakikipag-ugnayan ay iyong walang paggalang sa kapwa, pagkontrol sa kagustuhan ng kapwa, walang tiwala sa kapwa, naninira ng kapwa, walang pagmamalasakit, at marami pang iba.



Isagawa

Gawain F. Isulat Mo Nga?

Paano ka magkakaroon ng mabuting pakikipag-ugnayan/pakikisalamuha sa iba at di-mabuting ugnayan? Ilagay sa loob ng organizer ang iyongsagot. Isulat ang inyong sagot sa magkaibang papel o notebook.





Tayahin

Panuto: Sino sa kanila ang may mabuting ugnayan o relasyon sa kapwa? Bilugan ang numero. Sino sa kanila ang may di-ugnayan o relasyon sa kapwa? Ikahon ang numero. Isulat ang inyong sagot sa magkaibang papel o notebook.

1. Nagkamali ang kaibigan ni Rosa ngunit sa halip na layuan niya, ito ay kanyang pinayuhan na maitama ang pagkakamali nito.
2. Di nakakaligtaang gawin ni Minerva ang kanyang tungkulin sa tahanan. Tinatapos muna niya ito bago maglaro at manood ng telebisyon.
3. Maysakit ang kaibigan ni Joshua ngunit di man lang niya ito dinalaw sa ospital.
4. Dumating ang lolo at lola ni Johanna at agad siyang nagmano sa mga ito.
5. Matagal nang magkaibigan sina Hanna at Leleng ngunit hindi alam ni Hanna na sa tuwing malayo siya sa kaibigan ay sinisiraan siya nito.



Karagdagang Gawain

Gawain G. Suriin Mo! (Gawin ito sa sagutang papel) Suriin ang sarili kung mabuti ba ang relasyon at ugnayan mo sa iyong kapwa. Sapat na ba ito? Ano-ano ang dapat mo pang gawin upang magkaroon ng mas mabuting ugnayan o relasyon sa iyong:

1. Magulang
2. Kapatid/pinsan
3. Kaibigan
4. Mga nakakatanda
5. Guro

RUBRIKS SA PAGMAMARKA NG SAGOT

Kriterya	Napakalinaw ang Pagkakabuo (15pts)	Lubhang malinaw ang pagkakabuo (10pts)	Hindi malinaw ang pagkakabuo (5pts)
Nilalaman			
Mensahe			
Pagkakabuo			
Kabuuang Puntos			



Susi ng Pagwawasto

- Subukin:
1. pakikisalamuha
 2. komunikasyon
 3. tiwala
 4. paggalang
 5. tapat

- Gawain A:
1. Mga katangian ng isang tao na may malusog na pamumuhay
a. Kalusugan sa pag-iisip o mental
b. Kalusugang emosyonal
c. Kalusugang sosyal
 2. Dahil may pagmamahal ang bawat kasapi ng pamilya
 3. Oo, dahil nagbubunga ito ng mabuting personalidad ng isang tao.

- Gawain B:
1. Lahat ng sagot na nasa mabuting ugnayan.
 2. Pagkakaroon ng mabuting relasyon sa kapwa.
 3. Ang pagkakaroon ng mabuting ugnayan sa kapwa ay nakatutulong upang mapanatili ang kalusugan ng bata.

- Gawain C:
1. Masaya para sa isang pamilya ang sabay-sabay na kumakain.
 2. Masaya para sa isang bata ang nakikipaglaro sa kapwa niya bata.

Gawain D:

1. Bibigyan ko siya ng pagkain na meron ako.
2. Tulungan ko ang akong kapatid na makuha ang kanyang laruan sa putikan.

Gawain E:

5.

4.

3.

2.

1.

Gawain F:	
MABUTI	DI-MABUTI
Maganda ang pakiramdam mo sa iyong sarili kapag nasa paligid mo ang ibang tao.	Malungkot, may galit, takot at nag – alala
Hindi pinangunahan ang desisyon ng isa't – isa.	Kinokontrol ang isa sa mga nais nitong gawin.
May tiwala sa isa't – isa.	Walang tiwala sa isa't – isa.
Masaya kung magkasama ngunit nakagagawa din ng ibang bagay na magkaiba.	Ayaw makisalamuha sa iba.
Nakakakilos ka na walang pagkukunwari.	Nakakakilos ng normal
Iginagalang ang opinyon ng bawat isa.	Ipinagpipilitan ang sariling opinyon.
Hindi natatakot sa ibang tao.	May takot at walang tiwalasa sarili.

Tayahin

3

2

4

1

5

Sanggunian

<https://www.slideshare.net/lhoralight/k-to-12-grade-5-learners-material-in-health-q1q4>

<https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fthumbs.dreamstime.com%2F%2Fhappy-family-dinner-table-talking-to-each-other-39912883.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.dreamstime.com%2Fstock-photos-happy-family-dinner-table-talking-to-each-other-image39912883&tbid=7sZh2M0Sf2o8ZM&vet=12ahUKEwjtkvD9tdzqAhX9xIsBHeRMAioQMygCegUIARCrAQ..i&docid=29FQGYryOf2ZxM&w=1300&h=938&q=happy%20family%20clipart%20in%20dinning&ved=2ahUKEwjtkvD9tdzqAhX9xIsBHeRMAioQMygCegUIARCrAQ>

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimg.freepik.com%2Ffree-vector%2Factive-boys-girls-friends-playing-sport-activities-outdoors_1308-32373.jpg%3Fsize%3D626%26ext%3Djpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.freepik.com%2Ffree-photos-vectors%2Fplayground&tbid=i-oKhITBZVth9M&vet=10CMEBEDMovwFqFwoTCliklLm43OoCFQAAAAAdAAAAABA C..i&docid=beg-IBW4jePKkM&w=626&h=347&q=playingwith%20friends%20clip%20art%20black%20and%20white&ved=0CMEBEDMovwFqFwoTCliklLm43OoCFQAAAAAdAAAAABAC

https://www.google.com/search?q=looking+at+gadgets+clipart&tbm=isch&ved=2ahUKEwiG36O9iNzqAhWLwIsBHdXiB4kQ2-cCegQIABAA&oq=looking+at+gadgets+clipart&gs_lcp=CgNpbWcQAzoFCAAQsQM6A ggAOgcIABCxAXBDogQIABBDOgYIABAFEB5Q6ZoCWPnLBGDPOgRoA3AAeASAAf4 EiAGbOZIBDDAuMjcuNS4yLjAuMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nsAEAuAEDwa EB&sclient=img&ei=kK0VX4bXOYUbr7wP1cWfyAg&bih=657&biw=1366&rlz=1C1GCEA enPH909PH909#imgrc=-L5fK-noiRTGaM&imgdii=aqLao5deRilgdM

https://www.google.com/search?q=family+eating+together+clipart&tbm=isch&ved=2ahUKEwiBzIfW0uPqAhULCpQKHeiMAKoQ2-cCegQIABAA&oq=family+eating+together&gs_lcp=CgNpbWcQARgBMgIIADICCAAyA ggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADoECAAQZoFCAAQsQM6BwgAE LEDEEM6BggAEAUQHjoECAAQGDogCAAQChAYUJ2zBFiRqAZgq70GaAdwAHgEgA HpBYgBtECSAQ8wLjIwLjEwLjEuMS4wLjKYAQCgAQGqAQtnD3Mtd2l6LWltZ7ABALg BA8ABAQ&sclient=img&ei=46YZX8HOEouU0ATomYLQCg&bih=657&biw=1366&rlz=1C1GCEA enPH909PH909#imgrc=B5BJnLS4ePaDQM

MAPEH GRADE 5 K to 12 Curriculum Guide sa Health Grade 5
K to12 Teacher at Learner's Guide sa Health Grade 5
2018 Edition