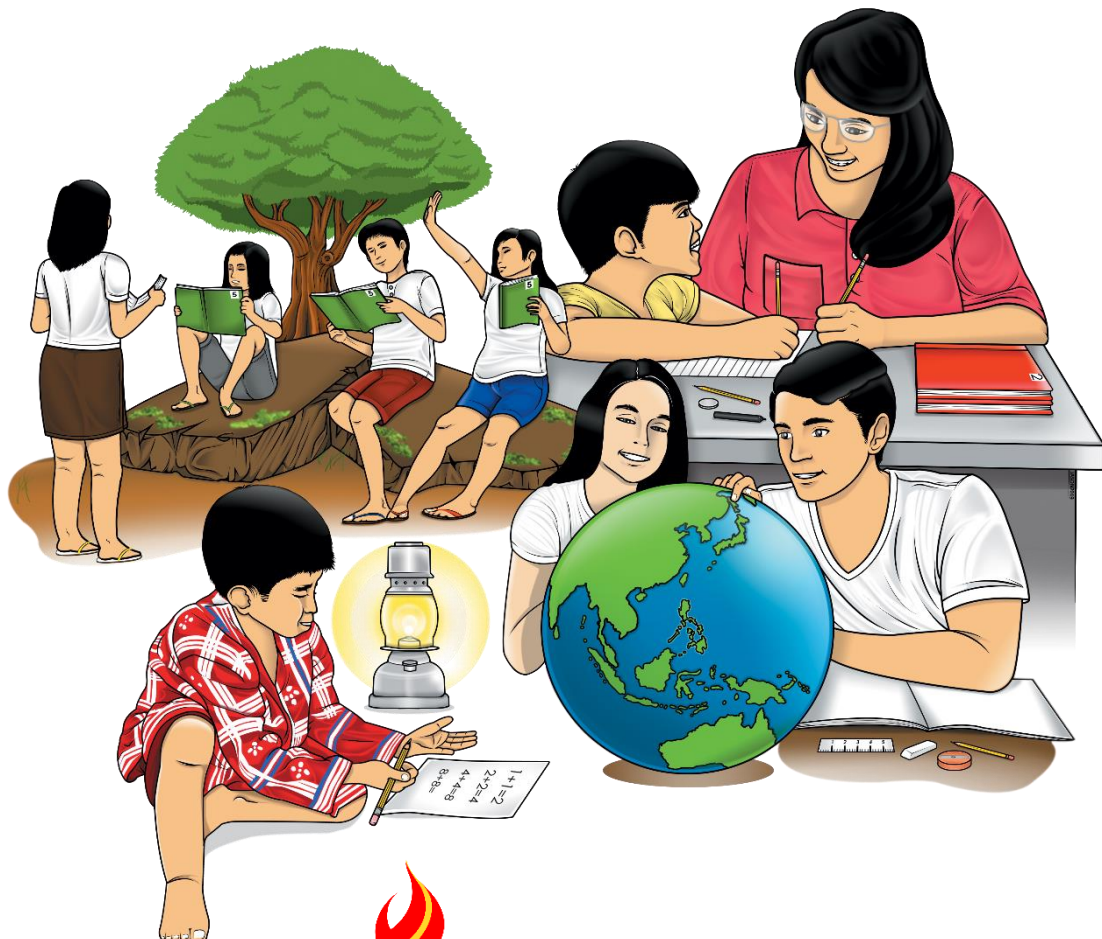


5

# Health

## Unang Markahan – Modyul 1: Aspeto ng Kalusugan



**Health – Ikalimang Baitang  
Alternative Delivery Mode  
Unang Markahan – Modyul 1: Aspeto ng Kalusugan  
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 nag handa ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

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

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

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon  
Kalihim: Leonor Magtolis Briones  
Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

**Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul**

**Manunulat:** Marivic M. Garcia  
**Editors:** Monica R. Delleva, Don Bernardo L. Gapasin  
**Tagasuri:** Airene P. Baleña, Niño G. Acebo  
**Tagaguhit:** Mary Jane A. Jataas at Mae Flor C. Diolola  
**Tagalapat:** Ma. Jayvee A. Garapan  
**Tagapamahala:**  
Ramir B. Uytico  
Arnulfo M. Balane  
Rosemarie M. Guino  
Joy B. Bihag  
Ryan R. Tiu  
Nova P. Jorge  
Carmelino P. Bernadas  
Rey F. Bulawan  
Nicolas G. Baylan  
Neil G. Alas  
Imelda E. Gayda  
Abelardo G. Campani

**Inilimbag sa Pilipinas ng \_\_\_\_\_**

**Department of Education – Region VIII**

Office Address: Government Center, Cadahug, Palo, Leyte  
Telefax: 053 – 323-3156  
E-mail Address: region8@deped.gov.ph

**5**

# **Health**

**Unang Markahan – Modyul 1:  
Aspeto ng Kalusugan**

# Paunang Salita

Para sa Tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang **Health 5** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling **Aspeto ng Kalusugan**.

Ang modyul na ito ay pinagtulungang dinisenyo, nilinang at sinuri ng mga edukador mula sa pambuliko at pampridadong institusyon upang gabayan ka, ang gurong tagapagdaloy upang matulungang makamit ng mag-aaral ang pamantayang itinakda ng Kurikulum ng K to12 habang kanilang pinanagumpayan ang pansarili, panlipunan at pang-ekonomikong hamon sa pag-aaral.

Ang tulong-aral na ito ay umaasang makauugnay ang mag-aaral sa mapatnubay at malayang pagkatuto na mga gawain ayon sa kanilang kakayahan, bilis at oras. Naglalayon din itong matulungan ang mag-aaral upang makamit ang mga kasanayang pan-21 siglo habang isinasaalang-alang ang kanilang mga pangangailangan at kalagayan.

Bilang tagapagdaloy, inaasahang bibigyan mo ng paunang kaalaman ang mag-aaral kung paano gamitin ang modyul na ito. Kinakailangan ding subaybayan at itala ang pag-unlad nila habang hinahayaan silang pamahalaan ang kanilang sariling pagkatuto. Bukod dito, inaasahan mula sa iyo na higit pang hikayatin at gabayan ang mag-aaral habang isinasagawa ang mga gawaing nakapaloob sa modyul.

Para sa Mag-aaral:

Malugod na pagtanggap sa **Health 5** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul ukol sa **Aspeto ng Kalusugan!**

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

Ang modyul na ito ay may mga bahagi at icon na dapat mong maunawaan.



**Alamin**

Sa bahaging ito, malalaman mo ang mga dapat mong matutuhan sa modyul.



**Subukin**

Sa pagsusulit na ito, makikita natin kung ano na ang kaalaman mo sa aralin ng modyul. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot (100%), maaari mong laktawan ang bahaging ito ng modyul.



**Balikan**

Ito ay maikling pagsasanay o balik-aral upang matulungan kang maiugnay ang kasalukuyang aralin sa naunang leksyon.



**Tuklasin**

Sa bahaging ito, ang bagong aralin ay ipakikilala sa iyo sa maraming paraan tulad ng isang kuwento, awitin, tula, pambukas na suliranin, gawain o isang sitwasyon.



**Suriin**

Sa seksyong ito, bibigyan ka ng maikling pagtalakay sa aralin. Layunin nitong matulungan kang maunawaan ang bagong konsepto at mga kasanayan.



**Pagyamanin**

Binubuo ito ng mga gawaing para sa malayang pagsasanay upang mapagtibay ang iyong pang-unawa at mga kasanayan sa paksa. Maaari mong iwasto ang mga sagot mo sa pagsasanay gamit ang susi sa pagwawasto sa huling bahagi ng modyul.



**Isaisip**

Naglalaman ito ng mga katanungan o pupunan ang patlang ng pangungusap o talata upang maproseso kung anong natutuhan mo mula sa aralin.



**Isagawa**

Ito ay naglalaman ng gawaing makatutulong sa iyo upang maisalin ang bagong kaalaman o kasanayan sa tunay na sitwasyon o realidad ng buhay.



### **Tayahin**

Ito ay Gawain na naglalayong matasa o masukat ang antas ng pagkatuto sa pagkamit ng natutuhang kompetensi.



### **Karagdagang Gawain**

Sa bahaging ito, may ibibigay sa iyong panibagong gawain upang pagyamanin ang iyong kaalaman o kasanayan sa natutuhang aralin.



### **Susi sa Pagwawasto**

Naglalaman ito ng mga tamang sagot sa lahat ng mga gawain sa modyul.

Sa katapusan ng modyul na ito, makikita mo rin ang:

### **Sanggunian**

Ito ang talaan ng lahat ng pinagkuhanan sa paglikha o paglinang ng modyul na ito.

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

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anumang marka o sulat ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.
2. Huwag kalimutang sagutin ang *Subukin* bago lumipat sa iba pang gawaing napapaloob sa modyul.
3. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
4. Obserbahan ang katapatan at integridad sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
5. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
6. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagdaloy kung tapos nang sagutin lahat ng pagsasanay.

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

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



## **Alamin**

Ang ating kalusugan ay napakahalaga dahil ito ay nakaaapekto sa ating pang-araw-araw na gawain sa ating buhay. Ang mabuting kalusugan ay hindi lamang tumutukoy sa magandang pisikal na pangangatawan. Ito ay kung paano natin nararamdaman ang ating sarili, magpahayag ng saloobin at makisama sa ibang tao.

Sa madaling salita, ang ating pisikal, mental, emosyonal at sosyal na kalakasan ay mga dahilan na maaaring makaapekto sa pangkabuuang kalusugan ng bawat tao.

Pagkatapos basahin at sagutan ang modyul na ito, ikaw ay inaasahan na mailarawan kung ang isang tao ay may malusog na kaisipan, damdamin at pakikipag kapwa-tao



## **Subukin**

A. Panuto: Isulat ang salitang **Tama** kung wasto ang isinasaad ng pangungusap, **Mali** naman kung hindi. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

- \_\_\_ 1. Ang pag-iwas sa problema ay isang indikasyon sa pagkakaroon nang hindi maayos na mental na kalusugan.
- \_\_\_ 2. Ang kalusugan ng isang tao ay sumasaklaw sa pisikal na aspeto lamang.
- \_\_\_ 3. Ang pagkakaroon ng maraming kaibigan ay tanda ng malusog na sosyal na aspeto ng kalusugan.
- \_\_\_ 4. Malaki ang maitutulong ng sariling pamilya upang mapaunlad ang kalusugan ng tao.
- \_\_\_ 5. Ang pagsali sa iba't- ibang gawain ng komunidad ay palatandaan ng malusog na pangangatawan.
- \_\_\_ 6. Ang paghinga nang malalim at meditasyon ay mga gawaing pisikal na makatutulong sa pagbawas ng matinding pagod.
- \_\_\_ 7. Ang *stress* o pagkapagod ay nakaaapekto sa pangkalahatang kalusugan ng tao.

- \_\_\_\_ 8. Ang positibong pananaw sa buhay ay makatutulong upang mapaunlad ang mental na kalusugan ng tao.
- \_\_\_\_ 9. Ang mental at emosyonal na kalusugan ay may kaugnayan sa sosyal na kalusugan ng tao.
- \_\_\_\_ 10. Ang pagmamaktol at pagdadabog ng isang bata sa ikalimang baitang kung hindi nakukuha ang gusto ay palatandaan ng pagiging malusog

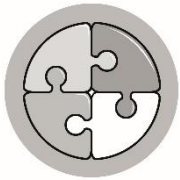


## Aralin

# 1

## Aspeto ng Kalusugan

Paano mo malalaman kung ang isang tao ay malusog? Ang isang tao ay malusog kung siya ay nagtataglay ng magandang pisikal, mental, emosyonal at sosyal na kalusugan kung kaya't mahalaga na ito ay ating matutunan sa araling ito upang mapanatili ang mahusay na kalusugan.



### *Balikan*

Panuto: Iguhit ang ♥ kung ang larawan ay nagpapakita ng gawain para sa mahusay na pangangatawan at ★ naman kung hindi. Iguhit ito sa kuwaderno.

\_\_\_1.



\_\_\_2.



\_\_\_4.





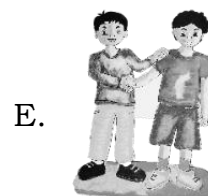
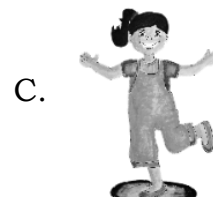
## ***Tuklasin***

Panuto: Itugma ang mga salita sa **Hanay A** sa mga larawang tinutukoy sa **Hanay B**. Isulat ang titik ng tamang sagot sa kuwaderno.

### **Hanay A**

1. Masakitin
2. Masayahin
3. Palakaibigan
4. Nakapaglilibang
5. May pananalig sa Diyos

### **Hanay B**





## ***Suriin***

- Maliban sa pisikal na anyo ng tao, anu-ano ang iba pang aspeto para masabi natin na ang isang tao ay malusog?
- Maaari mo bang mailarawan ang taong may mabuting kalusugan?

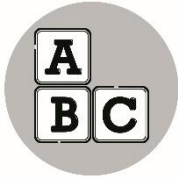
Ang kalusugan ng isang tao ay hindi lamang sa pisikal na anyo makikita. Maraming aspeto ang isinasaalang- alang upang masabi na ang isang tao ay malusog. Ito ay ang kalusugan sa pag-iisip o mental, kalusugang emosyonal at kalusugang sosyal.

- **Kalusugang Pangkaisipan (Mental Health)** - ay abilidad ng isang tao na makapagsaya sa ating buhay at malampasan ang mga hamon sa pang-araw-araw na pamumuhay. Ang mabuting kalusugang pangkaisipan (mental health) ay nagpapahintulot sa iyo na maging kapakipakinabang, magkaroon ng katuparan sa mga relasyon sa ibang tao at malampasan ang mga panahon ng kahirapan.
- **Emosyonal na kalusugan (Emotional Health)** - ay maaaring humantong sa tagumpay sa trabaho, relasyon at kalusugan.
- **Kalusugang sosyal (Social Health)** - ay tumutukoy sa mabuting pakikipag-ugnayan sa kapwa.

### **Mga Katangian ng Isang Indibidwal na may Kalusugang Mental, Emosyonal at Sosyal**

Masayahin

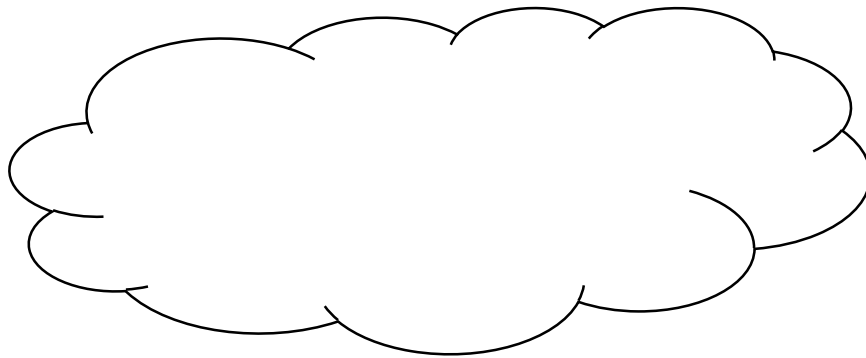
- Nakapaglilibang
- May tiwala sa sarili
- Diyeta at ehersisyo
- Pakikiisa sa komunidad
- May pananalig sa Diyos
- Pagpapahalaga sa sarili
- Nakikisalamuha sa kapwa
- May maayos na pananalapi
- Pagpapahayag ng damdamin
- May pagpapahalaga sa trabaho
- May positibong pananaw sa buhay
- May positibong pagtanggap sa puna ng kapwa
- Marunong manimbang sa paggawa ng desisyon
- May magandang relasyon sa pamilya, kaibigan at mga kasamahan sa trabaho



## ***Pagyamanin***

Panuto: Isulat sa loob ng ulap ang salita o lipon ng mga salita na tumutukoy sa isang taong may kalusugang mental, emosyonal, at sosyal. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

palaaway	nakikisama sa kapwa
makasarili	nakikilahok sa mga gawain
mahina ang loob	nilulutas ang mga problema
malawak ang pang-unawa	marunong gumawa ng
desisyon	



## ***Isaisip***

Sagutin ang mga tanong sa ibaba at isulat ito sa iyong kuwaderno.

- Paano mo malalaman na ang isang tao ay malusog ang pag-iisip? kung tama ang nararamdaman? at marunong makitungo sa kapwa?
- Bilang mag-aaral, bakit mahalaga sa isang tao ang pagtataglay ng mahusay na kalusugan?



## ***Isagawa***

Panuto: Suriin ang mga sitwasyon. Isulat ang **KM** kung ito ay naglalarawan ng kalusugang mental, **KE** kung kalusugang emosyonal, at **KS** kung kalusugang sosyal. Isulat ang iyong sagot sa iyong kwaderno.

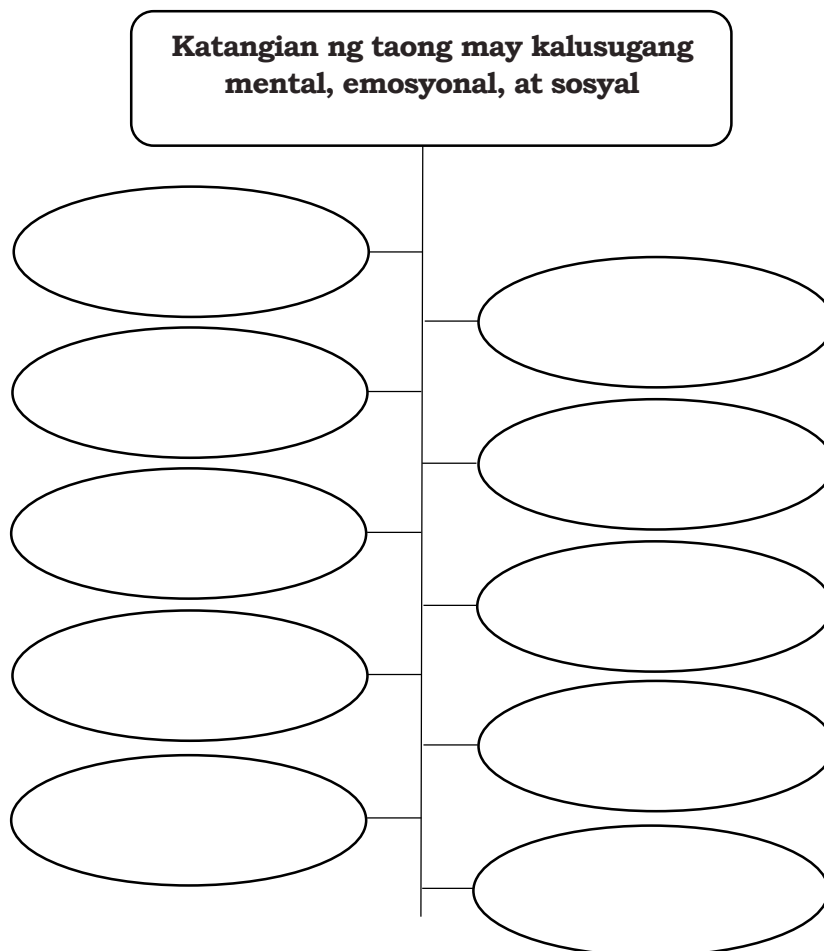
1. Tumutulong si Gary sa mga taong mahihirap.
2. Si Liza ay aktibong nakikilahok sa mga gawaing pampaaralan.
3. Isang mapagmahal na bata si Aya kaya marami siyang kaibigan.
4. Palaging handa si Rea sa paglutas ng mga suliraning kanyang kinakaharap.
5. Si Donna ay may positibong pananaw sa mga pagsubok na dumadating sa kanyang buhay.



## Tayahin

Panuto: Magtala ng sampung (10) katangian ng taong may kalusugang mental, emosyonal, at sosyal. Pumili ng sagot mula sa kahon at ilagay ito sa dayagram sa ibaba. Itala ang sagot sa kuwaderno.

pakikiisa sa komunidad	may tiwala sa sarili
may pananalig sa Diyos	sumisigaw sa kausap
pagpapahalaga sa sarili	nakikisalamuha sa kapwa
nagsisinungaling sa kapwa	mahilig makipagtalo sa iba
may maayos na pananalapi	pagpapahayag ng damdamin
may positibong pananaw sa buhay	may pagpapahalaga sa trabaho
may positibong pagtanggap sa puna ng kapwa	hindi umaamin sa pagkakamali





## ***Karagdagang Gawain***

Panuto: Sagutin ang tseklist. Suriin ang sariling mental, emosyonal, at sosyal na kalusugan sa pamamagitan ng paglagay ng tsek (/) sa kolum. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

	Palagi	Madalas	Paminsan- minsan	Hindi
1. Nakikipaglaro ka ba sa iyong mga kaklase?				
2. Tumatanggap ka ba ng pagkatalo sa mga laro?				
3. Nakakaramdam ka ba ng saya kapag ikaw ay nakikipag-usap sa iyong kaibigan?				
4. Madali ka bang magalit kapag tinutukso ka ng iyong mga kaibigan?				
5. Dapat bang magpakalulong sa bisyo ang isang tao upang malampasan ang problema?				



## Susi sa Pagwawasto

- Subukin**
1. Tama
  2. Mali
  3. Tama
  4. Tama
  5. Tama
  6. Tama
  7. Tama
  8. Tama
  9. Tama
  10. Mali

- Tuklasin**
1. D
  2. C
  3. E
  4. A
  5. B

- Pagymainin**
1. Nakikisama sa kapwa
  2. Malawak ang pang-unawa
  3. Nakikilahok sa mga gawain
  4. Nilulutas ang mga problema
  5. Marunong gumawa ng desisyon

**Karagdagang Gawain**  
Answers may vary

- Isagawa**
1. KS
  2. KS
  3. KE
  4. KM
  5. KM

- Balikan**
- 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.

- Tayahin**
1. May tiwala sa sarili
  2. Pakikisa sa komunidad
  3. May pananalig sa Diyos
  4. Pagpapahalaga sa sarili
  5. Nakikisalamuha sa kapwa
  6. May maayos na pananalapi
  7. Pagpapahayag ng damdamin
  8. May pagpapahalaga sa trabaho
  9. May positibong pananaw sa buhay
  10. May positibong pagtanggap sa puna ng kapwa



## ***Sanggunian***

DepEd Region 8. 2016, Gabay sa Pagtuturo Health 5, Yunit 1- Aralin 1-2  
Mental, Emosyonal at Sosyal na Aspeto ng Kalusugan, 1-4

DepEd Region 8. 2016, Kagamitan ng Mag-aaral Health 5, Yunit 1- Aralin 1  
Kalusugang Pansarili (Kalusugang Mental, Emosyonal at Sosyal), 1-4

DepEd Region 8. 2016, Kagamitan ng Mag-aaral Health 5, Yunit 1 - Aralin 4  
Kahalagahan ng Mabuting Pakikipag-ugnayan sa Pagpapanatili ng  
Kalusugan, 1-3

Department of Education. 2016, K to 12 Curriculum Guide in Health: 47

Gatchalian, et.al. 2016, Masigla at Malusog na Katawan at Isipan 5,120-128

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

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

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

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

Email Address: [blr.lrqad@deped.gov.ph](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)