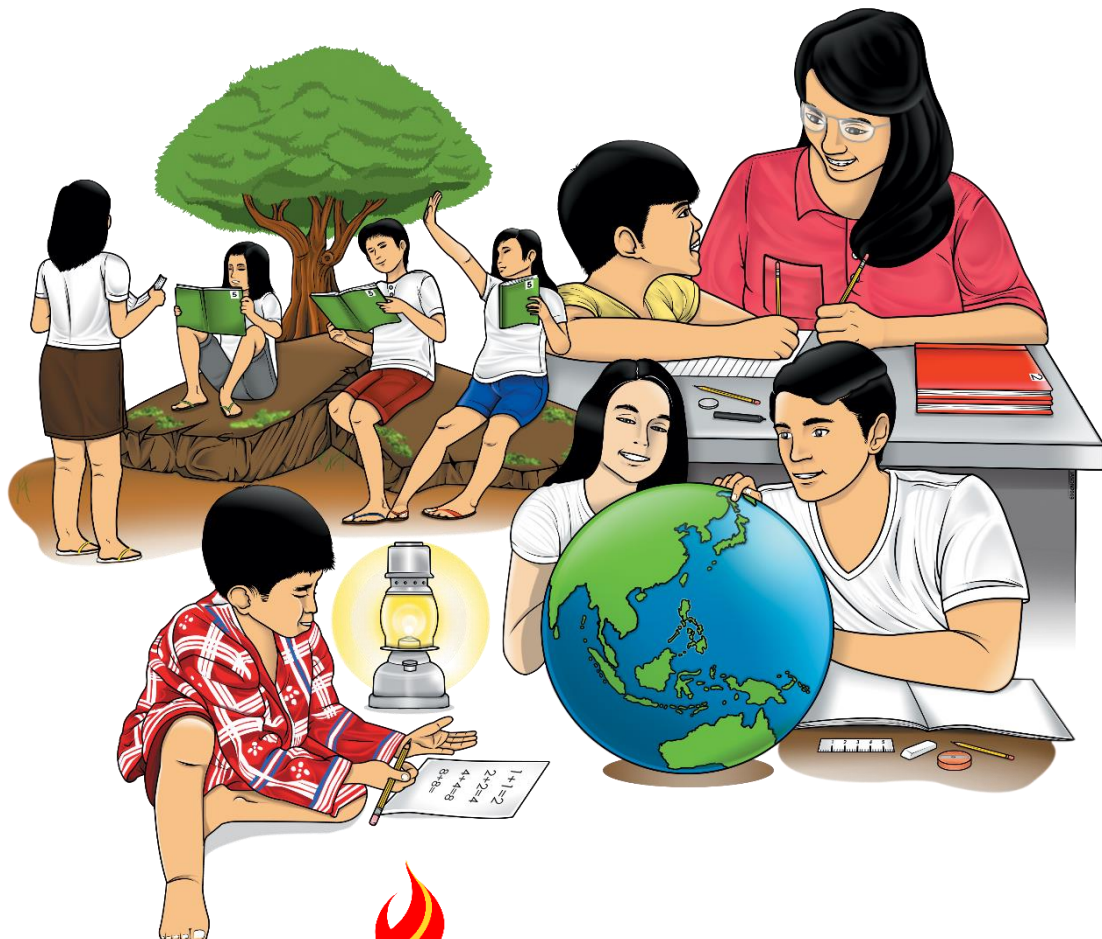


5

# Health

## Unang Markahan – Modyul 2: Pagpapaunlad at Pagpapanatiling Maganda ang Kalusugan ng Damdamin at Isipan



## Health – Ikalimang Baitang

### Alternative Delivery Mode

## Unang Markahan – Modyul 2: Pagpapaunlad at Pagpapanatiling Maganda ang Kalusugan ng Damdamin at Isipan 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:** Corazon B. Samson

**Editors:** Meldrid R. Delleva, Don Bernardo L. Gapasin

**Tagasuri:** Gilda C. 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

# Health

**Unang Markahan – Modyul 2:  
Pagpapaunlad at Pagpapanatiling  
Maganda ang Kalusugan ng  
Damdamin at Isipan**

# Paunang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang **Health 5** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling **Paano Mapapaunlad at Mapapanatili ang Magandang Kalusugan ng Damdamin at Isipan?**

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 **Paano Mapapaunlad at Mapapanatili ang Magandang Kalusugan ng Damdamin at Isipan?**

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 modyul na ito ay binuo at isinulat para sa inyo. Ito ay para malaman ninyo kung paano mapapaunlad at mapapanatili ang magandang kalusugan ng damdamin at isipan. Ang kabuuan ng modyul na ito ay naglalayon upang magamit sa iba't ibang aralin at sitwasyon. Ang mga salitang ginamit ay para sa antas ng bokabularyo ng mga mag-aaral. Ang aralin ay inayos para sumunod sa katayuan at pagkakasunud-sunod sa aralin. Pero ang pagkakasunud-sunod habang kayo ay nagbabasa ay maaaring magbago para tugunan ang aklat na inyong gagamitin.

Pagkatapos basahin at sagutan ang modyul na ito, ikaw ay inaasahang makapagbibigay ng mga paraan tungo sa pagpapaunlad at pagpapanatili sa kalusugan ng damdamin at isipan (**H5PH-Ic-11**).



## *Subukin*

Panuto: Lagyan ng tsek (/) kung ang mga salita ay nagpapakita ng mabuting kalusugang mental at emosyonal at ekis (X) naman kung hindi. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

- \_\_\_ 1. Sakitin
- \_\_\_ 2. Nanghihina
- \_\_\_ 3. Maingat
- \_\_\_ 4. Masayahin
- \_\_\_ 5. Madaling magalit
- \_\_\_ 6. Maliksing kumilos
- \_\_\_ 7. Maraming kaibigan
- \_\_\_ 8. Madaling mapagod
- \_\_\_ 9. Malawak ang pang-unawa
- \_\_\_ 10. Nasosolusyunan ang mga problema.

## Aralin

# 2

# Pagpapaunlad at Pagpapanatiling Maganda ang Kalusugan ng Damdamin at Isipan

Ang mabuting kalusugan ay hindi lamang nangangahulugan ng pagkakaroon ng magandang pangangatawan ngunit kinakailangan ding magkaroon ng malusog na damdamin at isipan. Ang mabuting kalusugan ay depende kung paano natin masosolusyonan ang mga suliranin at kung paano tayo makikitungo sa kapwa. Maraming paraan ang maaari nating gawin upang mapaunlad at mapanatili ang mabuting kalusugang ating minimithi.



## *Balikan*

Panuto: Buuin ang pangungusap sa pamamagitan ng pagpili ng tamang parirala sa loob ng kahon. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

tao	biyaya	sarili
pagod		ehersisyo

1. Makitungo sa ibang \_\_\_\_\_.
2. Isipin ang maraming \_\_\_\_\_.
3. Iwasan ang matinding \_\_\_\_\_.
4. Magkaroon ng tiwala sa \_\_\_\_\_.
5. Magkaroon ng regular na \_\_\_\_\_.





## *Tuklasin*

Panuto: Isaayos ang mga titik upang mabuo ang salita na nagpapakita ng malusog na damdamin at isipan. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.



1. INPKIK



4. YISHEEROS



2. GANABIHK



5. GAPUTLNOG

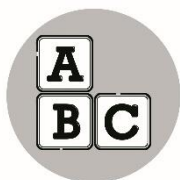


3. RAPAALLOG



## *Suriin*

Ang pagkakaroon ng masayahin at positibong pag-iisip ay mainam para sa kalusugan at mahabang buhay. Ang mabuting pakikitungo sa kapwa ay isang paraan upang magkaroon ng magandang kalusugan. Narito ang ilan sa mga paraan upang magkaroon ng malusog na damdamin at isipan: regular na pag-eehersisyo, wastong paggamit ng oras, pagtutulungan sa mga gawain, suporta mula sa kapamilya at kaibigan, mga pamamaraan ng pampalubag ng loob.



## *Pagyamanin*

Panuto: Punan ang patlang sa pamamagitan ng pagpili ng angkop na parirala sa loob ng panaklong. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

1. Nakasasama sa ating kalusugan ang sobrang \_\_\_\_\_.  
(stress, kalmadong)
2. Nakapagpapalakas sa ating katawan ang regular na \_\_\_\_\_.  
(pag-eehersisyo, pagpupuyat)
3. Nakatutulong sa emosyonal na kalusugan ng tao ang \_\_\_\_\_.  
(pakikipag-aaway, pakikipagkaibigan)
4. Nagpapakita ng may mabuting relasyon sa isa't isa ang \_\_\_\_\_.  
(pagtutulongan, pag-aawayan)
5. Nakatutulong upang mapa-unlad ang kalusugan ng tao ang \_\_\_\_\_.  
(kaaway, pamilya)



## *Isaisip*

Ano-ano ang mga paraan upang mapaunlad at mapanatili ang magandang kalusugan ng damdamin at isipan? Isulat sa sagutang papel.



## *Isagawa*

Panuto: Punan ang patlang ng mga salita mula sa kahon upang makabuo ng makabuluhang pangungusap. Gawin ito sa inyong sagutang papel.

mental	maingat	pamilya	kalusugan	emosyonal	pangalagaan
--------	---------	---------	-----------	-----------	-------------

Ang ating \_\_\_\_\_ ay mahalaga kaya't dapat natin itong \_\_\_\_\_. Ang ating \_\_\_\_\_ ay nakatutulong upang magkaroon ng magandang kalusugang \_\_\_\_\_ at \_\_\_\_\_ dahil sila ang ating nakakasama araw-araw.



## *Tayahin*

Panuto: Isulat ang **Tama** kung ang pangungusap ay nagpapakita ng paraan tungo sa pagpapa-unlad at pagpapanatili sa kalusugan ng damdamin at isipan at **Mali** naman kung hindi. Gawin ito sa iyong kawaderno.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang taong may malawak na pang-unawa ay kinagigiliwan.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang mabuting pakikitungo sa kapwa ay nakapagpapalubag ng loob.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang pagkabalisa ay nagpapakita ng pagkakaroon ng malusog na isipan at damdamin.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang pagtutulungan sa mga gawain ay nagpapakita nang may mabuting relasyon.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang pagkakaroon ng maraming problema ay maaaring magdulot ng mabuti sa katawan.
- \_\_\_\_\_ 6. Ang sobrang pagkapagod o stress ay hindi nakaaapekto sa pangkalahatang kalusugan ng tao.
- \_\_\_\_\_ 7. Ang pagiging palakaibigan ay nakatutulong upang magkaroon ng magandang kalusugang sosyal.
- \_\_\_\_\_ 8. Ang pagkakaroon ng masayang pamilya ay nakatutulong upang mapaunlad ang kalusugan ng tao.
- \_\_\_\_\_ 9. Ang aktibong pagsali sa mga gawain ay nakatutulong para magkaroon ng malusog na isipan at damdamin
- \_\_\_\_\_ 10. Ang may malusog na damdamin at isipan ay marunong maglutas ng problema at mga pagsubok sa buhay.



## *Karagdagang Gawain*

Panuto: Paano natin mapapaunlad at mapapanatili ang magandang kalusugan ng damdamin at isipan? Magbigay ng limang pamamaraan. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.



## Susi sa Pagwawasto

**Subukin**

1. X
2. X
3. /
4. /
5. X
6. /
7. /
8. X
9. /
10. /

**Balikan**

1. tao
2. biyaya
3. pagod
4. sarili
5. ehersisyo

**Tuklasin**

1. PIKNIK
2. KAIBIGAN
3. PAGLALARO
4. EHERSISYO
5. PAGTULONG

**Pagymanin**

1. stress
2. pag-ehersisyo
3. pakikipagkaiibigan
4. pagtuunangan
5. pamilya

**Isagawa**

1. kalusugan
2. pangalagaan
3. pamilya
4. mental
5. emosyonal

**Tayahin**

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

## *Sanggunian*

DepEd R8. 2016, Kagamitan mg Mag-aaral Health 5, Yunit 1- Aralin 2  
Kalusugan Mo, Pangalagaan Mo

DepEd R8. 2016, Gabay sa Pagtururo, Health 5, Yunit 1- Kalusugan Mo,  
Pangalagaan Mo

**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)