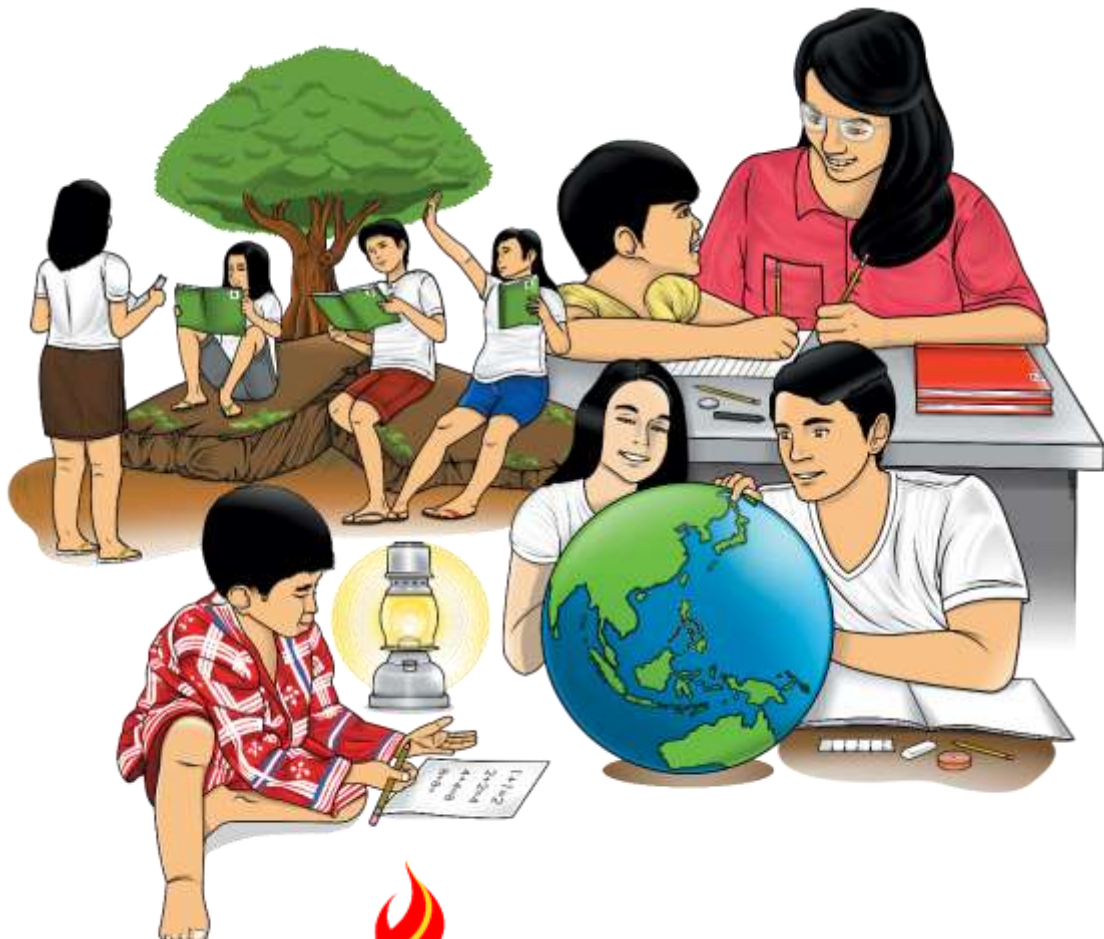


5

# HEALTH

## Unang Markahan – Modyul 3: Mabuti at Di-Mabuting Pakikipag-ugnayan



**Health – Ikalimang Baitang  
Alternative Delivery Mode  
Unang Markahan – Modyul 3: Mabuti at Di-Mabuting Pakikipag-ugnayan  
Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anumang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunpaman, 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 anumang 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:** Remedios M. Alido

**Editor:** Julie Cristie P. Paano, Rhea Jane D. Palita

**Tagasuri:** Lolita O. Caspe

**Tagaguhit:** Mary Jane A. Jataas

**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. Benradas  
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 3:  
Mabuti at Di-Mabuting  
Pakikipag-ugnayan**

# Paunang Salita

Para sa Tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang **Health 5 ng** Alternative Delivery Mode (ADM) **Modyul para sa araling Mabuti at Di-Mabuting Pakikipag-ugnayan!**

Ang modyul na ito ay pinagtulungang dinisenyo, nilinang at sinuri ng mga edukador mula sa pambuliko at pampribadong 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 Mabuti at Di-Mabuting Pakikipag-ugnayan!**

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*

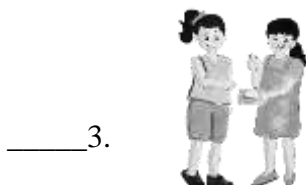
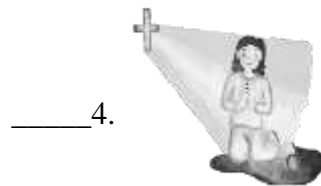
Ang magandang relasyon ay napakahalaga upang magkaroon ng katahimikan o katiwasayan ang ating mga kalooban. Ito rin ay nagdudulot ng kasiyahan sa ating buhay. Matututo tayong makisalamuha sa iba't ibang tao at makakabuo ng magandang relasyon dahil sa payo ng ating mga magulang, guro at nakakatanda na may positibong pananaw sa buhay. Ang pagsali sa iba't ibang organisasyon, patimpalak, o pagdalo sa iba't ibang okasyon ay nakatutulong din upang lalong matutuhan ang pagkakaroon ng magandang relasyon sa mga tao sa ating paligid. Ang paggawa ng kabutihan sa kapwa ay isa ring paraan upang makabuo ng maayos na relasyon kaya dapat sanaying gawin natin ito minu-minuto sa bawat araw.

Pagkatapos basahin at sagutan ang modyul na ito, ikaw ay may kakayahang matukoy ang mga palatandaan ng maayos at hindi maayos na relasyon sa kapwa **(H5PH-Id-12)**.



## *Subukin*

A. Panuto: Isulat ang **MR** kung ang larawan ay tumutukoy sa maayos na relasyon at **HMR** kung hindi. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.



# Aralin 3

## Mabuti at Di-Mabuting Pakikipag-ugnayan

Ang pakikipag-ugnayan ay isa sa kaaya-ayang katangian nating mga Pilipino. Tayo ay magaling o mahusay makisama sa ating kapwa. Ito ay mahalaga sa buhay lalo na sa isang bata. Ang pakikipagrelasyon ay maaaring mabuti o di-mabuti.



### *Balikan*

Panuto: Ayusin ang mga pantig na nasa card, upang mabuo ang kasingkahulugan na salita .

1. pakikipagkapwa    SA    LA    KI    MU    KI    HA    PA
2. pakikipag-usap    KAS    YON    MU    KO    NI
3. may pananalig    WA    LA    TI
4. respeto    PAG    LANG    GA
5. totoo    PAT    TA

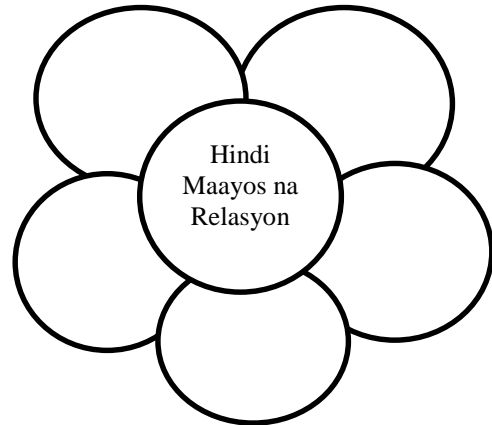
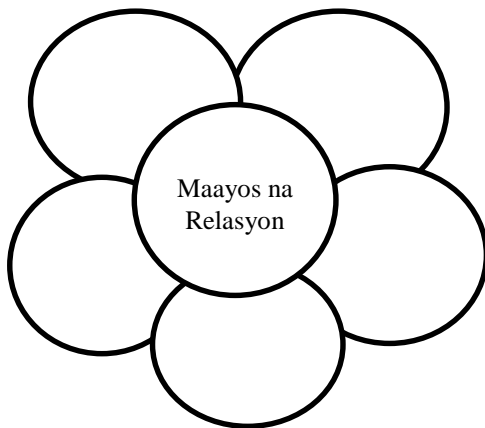




## *Tuklasin*

Panuto: Pumili ng mga salita sa loob ng kahon na akma ng naglalarawan sa maayos at hindi maayos na relasyon. Isulat ito sa loob ng *graphic organizer*. Gawin ito sa iyong kwaderno

tapat	selos	mahal	masaya
tiwala	paninira		malungkot
respeto	inungaling		away/pananakit



## *Suriin*

Ang pakikipag-ugnayan / pakikisalamuha ay maaaring mabuti o di- mabuti. Sa inyong palagay anu-ano ang mga palatandaan ng maayos at hindi maayos na relasyon? Mahalaga ba ang pagkakaroon ng mabuting pakikipag-ugnayan sa kapwa? Bakit?

### **Mga Palatandaan ng may Maayos na Relasyon**

1. May pagmamahalan ang bawat kasapi ng pamilya, magkakaibigan o magkaklase.
2. May tiwala sa isa't isa.
3. May pagpapahalaga sa nararamdaman ng isa't isa.

4. May paggalang o respeto sa opinyon o ideya ng bawat isa.
5. Natatanggap ang kahinaan ng bawat isa.
6. Nalulutas ang problema sa mahinahong pamamaraan.
7. Mayroong suporta sa bawat kasapi ng pamilya, kamag-aral o kaibigan sa kanilang ninanais sa buhay.
8. Pantay na pagtingin sa bawat isa o walang kinikilingan.
9. May pagbibigayan.
10. Masaya kapag magkakasama.
11. May epektibong pag-uusap o komunikasyon.
12. May pananampalataya sa Panginoon.
13. Malayang naipadarama ang nararamdaman.
14. Malayang naipakikita ang ang totoong pag-uugali.

### **Mga Palatandaan ng Hindi Maayos na Relasyon**

1. Walang pagkakaunawaan.
2. Walang tiwala sa isa't isa.
3. Nakararanas ng sigawan o pananakit sa gitna ng komprontasyon o pag-aayos ng problema.
4. Kawalan ng katapatan.
5. Walang oras sa pakikipag-usap.
6. Nagseselos kapag may kasamang ibang kaibigan.
7. Walang kalayaan upang makapagpahayag ng opinyon sa iba.
8. Kulang sa pagmamahal at suporta mula sa pamilya o kaibigan.
9. Hindi natutuwa sa magandang nangyayari o nakakamit ng kapamilya o kaibigan.
10. Pagpuna at paninira ang natatanggap ng bawat isa.
11. May kinikilingan o hindi pantay-pantay ang pagtingin sa bawat miyembro ng pamilya o mga kaibigan.
12. Walang paggalang o respeto sa opinyon o ideya ng bawat isa.
13. May negatibong pananaw sa buhay.
14. Mapanglaw o laging malungkot.
15. Walang pagpapahalaga sa nararamdaman ng bawat isa.



## *Pagyamanin*

Panuto: Iugnay ang nasa hanay **A** sa mga salitang kasalungat sa hanay **B**. Isulat ang titik ng tamang sagot sa iyong kwaderno.

### **A**

1. Masaya
2. Tapat
3. Maayos
4. Mahal
5. pantay-pantay

### **B**

- a. magulo
- b. poot/sakit
- c. sinungaling
- d. malungkot
- e. may kinikilingan/iba-iba



## *Isaisip*

Anu- ano ang mga palatandaan ng maayos at hindi maayos na relasyon? Bakit mahalaga ang pagkakaroon ng maayos na relasyon sa kapwa?

**Panuto:** Punan ng mga salita ang patlang upang mabuo ang konsepto ng aralin. Piliin ang sagot sa kahon.

kalungkutan	maayos	katahimikan o kahinahuna
	kasiyahan	tensyon o alalahanin

Ang \_\_\_\_\_ na relasyon ay nakapagbibigay ng \_\_\_\_\_ sa buhay at nagdudulot ng \_\_\_\_\_ ng kalooban ng isang tao samantalang ang hindi maayos na relasyon ay nakapagdulot ng \_\_\_\_\_ at \_\_\_\_\_.



## *Isagawa*

Panuto: Nasa loob ng kahon ang mga sitwasyong may maayos at hindi maayos na relasyon. Alin dito ang maisusulat mo sa kaukulang talahanayan sa ibaba? Gawin ito sa iyong kwaderno.

- + Bumisita ka sa kaibigan mong may sakit.
- + Ibinigay mo sa inyong kapitbahay ang pinaglumaan mong damit.
- + Lumabas ka ng silid-aralan na hindi nagpapaalam sa iyong guro.
- + Ang buong mag-anak ninyo ay nagsisimba tuwing araw ng Linggo.
- + Sinaktan mo ang iyong nakababatang kapatid dahil pinunit ang aklat mo.
- + Hindi ka pinayagan ng inyong mga magulang na sumali sa patimpalak sa pagtula sa programa ninyo sa paaralan.

Maayos na Relasyon	Hindi Maayos na Relasyon
1.	1.
2.	2.
3.	3.



## Tayahin

A. Panuto: Basahin ang bawat pahayag. Iguhit ang ☺ kapag ito ay palatandaan ng maayos na relasyon at ☹ kung hindi. Isulat ang iyong sagot sa kwaderno.

Mga Pahayag	
1. Pagtanggap at respeto sa pagkakaibang pananaw at opinyon sa kapwa.	
2. Nagsasabi ng mga hindi totoong bagay tungkol sa kapwa.	
3. Madalas na nag-aaway at nagsisigawan.	
4. May tiwala sa isa't isa.	
5. Pinag-uusapan ng mahinahon ang hindi pagkakaunawaan.	

B. Panuto: Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang iyong sagot sa kwaderno

- Kung ang maayos na relasyon ay nakapagbibigay ng kasiyahan sa buhay ang hindi maayos na relasyon ay nagdudulot ng \_\_\_\_\_.
  - kaluwalhatian
  - kapayapaan
  - kayamanan
  - tensiyon at alalahanin
- Ang mga sumusunod ay palatandaan ng hindi mabuting pakikipag-ugnayan maliban sa isa \_\_\_\_\_.
  - Walang tiwala sa isa't isa.
  - Walang pagkakaunawaan.
  - Mapanglaw o laging malungkot.
  - May epektibong pag-uusap o komunikasyon.
- Makikita sa may magandang relasyon ang pagiging masaya, tapat, may tiwala, respeto at \_\_\_\_\_.
  - malungkot
  - pananakit
  - pagmamahal
  - selos

4. Bakit mahalaga ang pagkakaroon ng maayos na relasyon?
  - a. Ito'y mahalaga dahil sisikat ka.
  - b. Ito'y mahalaga dahil aangat o yayaman ka.
  - c. Ito'y mahalaga dahil utos ng mga magulang, guro at nakakatanda.
  - d. Ito'y mahalaga dahil nagdudulot ng saya sa buhay at katahimikan ng kalooban.
  
5. Alin sa mga sumusunod na sitwasyon ang nagpapakita ng mabuting pakikipag-ugnayan sa kapwa?
  - a. Tinutukso ni Aldrin ang pilay niyang kaklase.
  - b. Ipinahiram ni Luz kay Fe ang isa niyang bolpen.
  - c. Tinawanan ng buong klase ang maling sagot ni Jay.
  - d. Kinuha ni Shaira ang papel ni May ng walang pahintulot.



## *Karagdagang Gawain*

Panuto: Isulat sa iyong kwaderno ang salitang **Tama** kung wasto ang pahayag at **Mali** kung hindi wasto.

1. Ang pakikipag –ugnayan ay hindi mahalaga sa buhay ng isang bata.
2. Ang mga magulang, guro at mga nakakatanda ay nakakatulong upang matutong makisalamuha at magkaroon ng maayos na relasyon.
3. Ang paggawa ng di -mabuti sa kapwa ay makabubuo ng maayos na relasyon.
4. Ang hindi mabuting relasyon ay nagdudulot ng kalungkutan, tensiyon at alalahanin.
5. Ang pakikipag-ugnayan ay maaaring mabuti o di- mabuti.



## Susi sa Pagwawasto

A.		
1. MR	★	6.
2. HMR	★	7.
3. MR	☾	8.
4. MR	★	9.
5. HMR	☾	10.

**Subukin**

<b>Tuklasin</b>	
<u>Maayos na Relasyon</u>	<u>Di Maayos na Relasyon</u>
*tapat	*sinungaling
*mahal	*malungkot
*respeto	*away/pananakit
*masaya	*paninira

<b>Isagawa</b>	<p>*Ang buong mag-anak ay nagsisimba tuwing araw ng Linggo.</p> <p>*Bumista ka sa hospital sa kaibigan mong may sakit.</p> <p>*Ibinigay mo sa inyong kapitbahay ang pinaglumaan mong damit.</p>
<b>Maayos na Relasyon</b>	<p>*Hindi ka pinayagan ng inyong guro.</p> <p>*Lumabas ka ng silid aralan na hindi nagpapalam sa pinunit ang aklat mo.</p> <p>*Sinaktan mo ang nakababatang kapatid dahil</p>
<b>Hindi Maayos na Relasyon</b>	<p>*Lumabas ka ng silid aralan pagtula sa programa niyo sa paaralan.</p>

<b>Balikan</b>	<p>1. PAKIKISALAMUHA</p> <p>2. KOMUNIKASYON</p> <p>3. TIWALA</p> <p>4. PAGGALANG</p> <p>5. TAPAT</p>
<b>Karagdagan g Gawain</b>	<p>1. Mali</p> <p>2. Tama</p> <p>3. Mali</p> <p>4. Tama</p> <p>5. Tama</p>
<b>Pagyanamin</b>	<p>1. d</p> <p>2. c</p> <p>3. a</p> <p>4. b</p>

<b>Tayahin</b>	<p>A</p> <p>1. ☺</p> <p>2. ☺</p> <p>3. ☺</p> <p>4. ☺</p> <p>5. ☺</p> <p>B.</p> <p>1. d</p> <p>2. d</p> <p>3. c</p> <p>4. d</p> <p>5. b</p>
----------------	--

## ***Sanggunian***

Ahrol, Light.2016, K to 12 Grade 5 Learners Material in, Health(Q1-Q4) Yunit 1-Aralin 5 Mga Pamamaraan Upang Mapabuti ang Pakikipag-ugnayan sa Kapwa, 9

Ahrol, Light. 2016, K to 12 Grade 5 Learners Material in Health, Yunit 1-Aralin 3 Mga Palatandaan ng Mabuti at Di-Mabuting Pakikipag-ugnayan sa Iba,10-13

Department of Education. 2016, K to 12 Curriculum Guide in Health, 44

Gatchalian, et. al. 2016, Masigla at Malusog na Katawan at Isipan 5, 126-131



**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)