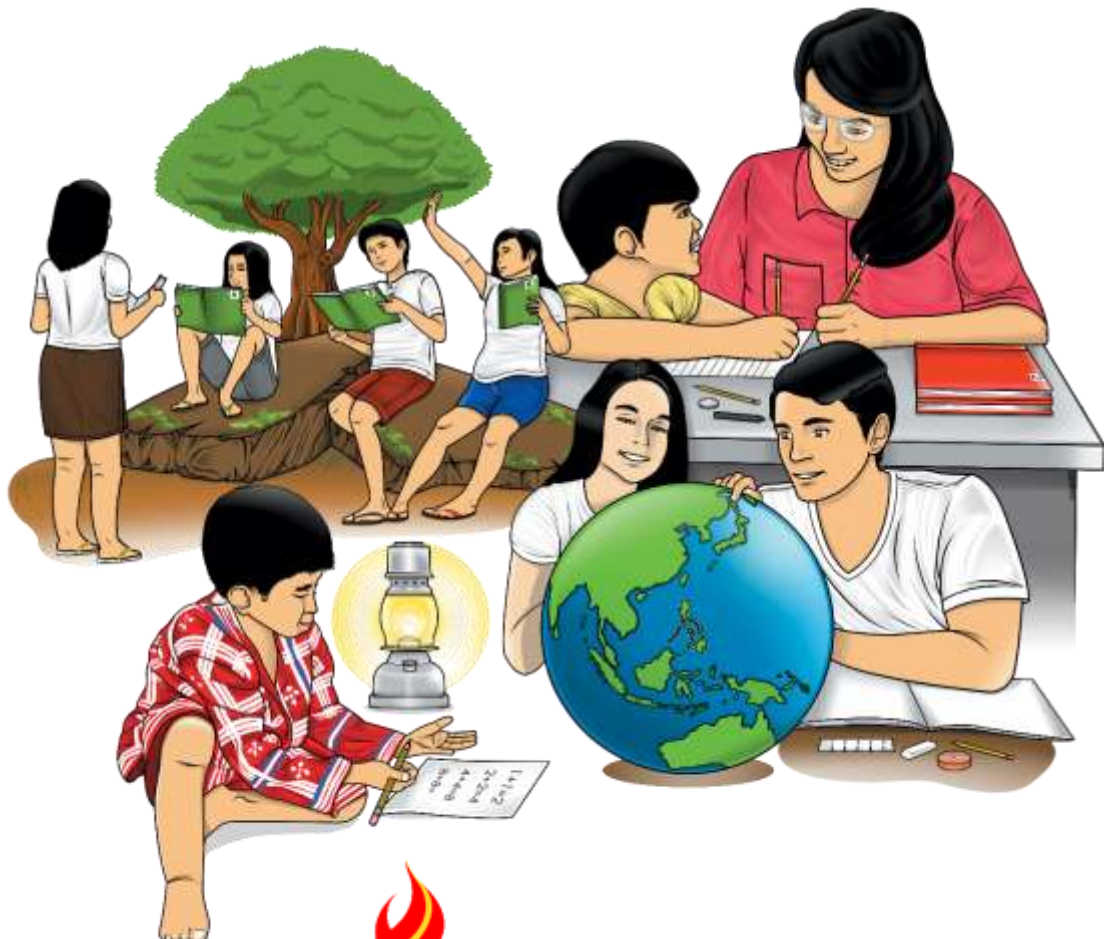


5

Health

Unang Markahan – Modyul 4:

**Positibong Naidudulot ng
Mabuting Samahan sa Kalusugan**



**Health – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode**

**Unang Markahan – Modyul 4: Positibong Naidudulot ng Mabuting Samahan sa 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 naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtatakda 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 ng 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

Editor: Jenilyn B. Calicoy, Mark Joevel C. Buante

Tagasuri: Eugenio Jr. C. Dialino, Nelsie T. Abordo

Tagaguhit: Mary Jane A. Jataas and Maeflor 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 4:

**Positibong Naidudulot ng
Mabuting Samahan sa Kalusugan**

Paunang Salita

Para sa Tagapagdaloy:

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

Ang modyul na ito ay dinisenyo, nilinang at sinuri sa pagtutulungan ng mga edukador mula sa mga pampubliko at pampribadong institusyon upang gabayan ka, ang guro o tagapagdaloy una matulungan ang mga mag-aaral sa pagkakamit ng mga 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 mga inihandang mapatnubay at malayang pagkatutong mga gawain ayon sa kanilang kakayahan, bilis at oras. Naglalayon din itong matulungan ang mag-aaral upang makamit ang mga kasanayang pang-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 Positibong Naidudulot ng Mabuting Samahan sa 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 mabigyan 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 mo kung ano-ano na ang iyong nalalaman hinggil sa araling nakapaloob sa 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 iyong sagot sa pagsasanay gamit ang susi sa pagwawasto na matatagpuan sa huling bahagi ng modyul.



Isaisip

Naglalaman ito ng mga katanungan o di kaya ay mga pangungusap o talatang may patlang na kailangan mong punan upang maproseso kung ano ang iyong natutunan sa aralin.



Isagawa

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



Tayahin

Ito ay gawaing naglalayong matasa o masukat ang antas ng pagkatuto sa pagkamit ng natutunang kompetensi.



Karagdagang Gawain

Sa bahaging ito, may ibibigay sa iyong panibagong gawain upang pagyamanin ang iyong kaalaman o kasanayan sa natutunang 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 anomang marka o sulat ang anomang 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 nakapaloob 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 lumipat sa iba pang pagsasanay.
6. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagdaloy kung tapos nang sagutin lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling mahirapan kang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang iyong guro o tagapagdaloy. Maaari ka ring humingi ng tulong sa iyong nanay, tatay, nakatatandang kapatid o sinoman sa mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

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



Alamin

Ang magandang pakikipag-ugnayan sa kapwa ay napakahalaga upang mapanatili ang pagkakaroon ng malusog na pamumuhay. Ito rin ay makatutulong na mapabuti ang pangkalahatang kalusugan at kagalingan ng isang tao.

Pagkatapos basahin at sagutan ang modyul na ito, ikaw ay may kakayahang maipaliwanag ang naidudulot sa kalusugan ng pagkakaroon ng mabuting samahan (**H5PH-Id-13**).



Subukin

Panuto: Isulat sa sagutang papel ang **W** kung wasto ang isinasaad sa bawat sitwasyon, **HW** naman kung hindi.

1. Makabubuti sa kalusugan ang pagmamahalan.
2. Ang pag-iipon ng matinding galit ay nagpapagaan sa kalooban.
3. Ang pagsisinungaling ay gawain ng isang taong mahusay makihalubilo.
4. Ang pagtutulongan ay palatandaan ng magandang ugnayan sa isa't isa.
5. Ang pakikipag-away ay nagpapakita ng magandang pakikitungo sa kapwa.
6. Ang pagiging palakaibigan ay makatutulong upang mapaunlad ang kalusugan.
7. Ang pakikipagkuwentuhan sa mga kapatid ay nagbibigay kasiyahan sa ating damdamin.
8. Ang paggalang sa mga magulang ay indikasyon ng magandang ugnayan ng isang pamilya.
9. Ang pagkakaroon ng mga kaibigan ay isang patunay na tayo ay maayos makisama.
10. Ang pagtanggap sa pagkakaiba-iba ng bawat isa ay isang paraan upang mapanatili ang maligayang samahan.

Aralin

4

Positibong Naidudulot ng Mabuting Samahan sa Kalusugan

Ang positibong pananaw sa buhay at mabuting pakikisama sa iba ay makatutulong upang mapaunlad ang kalusugan ng tao. Paano ka nakikisama sa iyong kapwa? Ano ang epekto ng mahusay na pakikisalamuha sa ibang tao?

Sa araling ito ay matututunan ang positibong naidudulot ng pagkakaroon ng mabuting samahan sa ating kalusugan.



Balikan

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) ang parirala kung ito ay palatandaan ng maayos na relasyon at ekis (x) naman kung palatandaan ng hindi maayos na relasyon. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. kawalan ng katapatan
2. masaya kapag magkakasama
3. may pananampalataya sa Panginoon
4. natatanggap ang kahinaan ng bawat isa
5. hindi natutuwa sa magandang nakakamit ng kapamilya o kaibigan



Tuklasin

Panuto: Hanapin sa **Hanay B** ang kahulugan ng mga salitang nakasulat sa **Hanay A**. Isulat sa kwaderno ang letra ng tamang sagot.

Hanay A

1. respeto
2. komunikasyon
3. pagtitiwala
4. pagpapahalaga
5. pagmamahal

Hanay B

- A. pagiging tapat sa bawat isa para sa mabuting pagsasama
- B. pagtanggap sa pagkakaiba-iba at pakikinig sa opinyon ng iba upang mapanatili ang mabuting relasyon ng isa't-isa
- C. pakikipag-usap nang maayos sa kapwa para hindi masira ang magandang samahan
- D. pagpapahayag ng nararamdaman na makatutulong upang mapabuti ang kalusugan
- E. pagbibigay-halaga sa isang tao upang maiwasan ang negatibong epekto sa pakikipag-ugnayan



Suriin

Sa paanong paraan makakamit ang pagkakaroon ng magandang pangangatawan? Mahalaga ba ang pagmamahal at pag-aalaga na galing sa ating mga mahal sa buhay upang maiwasan ang mga karamdaman?

Napakahalaga ng suporta at pagmamahal mula sa pamilya at mga kaibigan upang

maiwasan ang tensyon na nakapagdudulot ng iba't ibang karamdaman. Ang pagkakaroon ng malusog na relasyon sa kapwa ang dahilan ng mabilis na paggaling mula sa karamdaman at nakapagpapahaba rin ng buhay ng isang tao.

Napananatili ang magandang kalusugan dahil sa malusog na relasyon ng bawat tao at maiwasan ang sakit sa pag-iisip kapag maraming nakukuhang suporta mula sa mga mahal sa buhay. Ang paglilibang ay nakatutulong din para mabawasan ang pagod ng ating katawan at isipan.

Ang mga sintomas kagaya ng pananakit ng likuran, pagkapagod, pananakit ng ulo, pananakit ng tiyan, hirap sa paghinga, mataas na presyon ng dugo, at pagtaas at pagbaba ng timbang ay karaniwang dulot ng matinding pagod o tensyon sa buhay. Ang mga ito na posibleng maging sanhi ng karamdaman o sakit ay maaaring maiwasan sa pamamagitan ng pagkakaroon ng malusog na relasyon sa kapwa.

(Masigla at Malusog na Katawan at Isipan 5- Kagamitan ng Mag-aaral)



Pagyamanin

Panuto: Isulat sa patlang ang **S** kung sang-ayon ka sa isinasaad ng bawat pahayag at **HS** naman kung hindi ka sang-ayon. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

- _____ 1. Ang mabuting pakikisalamuha sa ibang tao ay nakapagdudulot ng malubhang sakit.
- _____ 2. Ang magandang pakikitungo sa kapwa ay makapagbibigay ng kasiyahan at kagaanan ng nararamdaman.
- _____ 3. Mapananatili ang magandang kalusugan sa pamamagitan ng maayos na pakikipagrelasyon sa bawat tao.
- _____ 4. Mahalaga ang suporta at pagmamahal mula sa pamilya upang maiwasan ang tensiyon na nagiging sanhi ng pagkakasakit.
- _____ 5. Magiging madali ang paggaling ng isang tao mula sa karamdaman kung marami siyang nakukuhang suporta mula sa mga mahal sa buhay.



Isaisip

Sagutin ang mga tanong at ilagay ito sa iyong kwaderno.

- Ano ang positibong naidudulot ng mabuting pakikisama sa iba sa ating kalusugan?
- Bakit mahalaga ang magandang pakikipag-ugnayan sa kapwa? sa pamilya?



Isagawa

Panuto: Sagutin ng **Opo** o **Hindi** ang sumusunod na mga tanong. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

1. Umaamin ka ba sa iyong mga magulang sa tuwing nakagagawa ka ng kasalanan?
2. Masaya ka ba sa tuwing nakakasama ang mga kaklase sa paggawa ng inyong proyekto?
3. Nagagawa mo bang magpakumbaba sa tuwing nagkakasagutan kayo ng iyong kaibigan?
4. Hinahayaan mo bang mapagod ang iyong mga kapatid sa paggawa ng mga gawaing bahay?
5. Naipakita ba ng iyong buong pamilya ang kanilang suporta upang mas mapadali ang paglutas ng iyong problema?



Tayahin

Panuto: Punan ng mga angkop na salita ang mga patlang upang mabuo ang talata. Pumili ng tamang sagot sa loob kahon. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

buhay	kapwa	kalusugan	positibo	paglutas
haharapin	masaya	kakayahan	pamumuhay	pakikipag-ugnayan

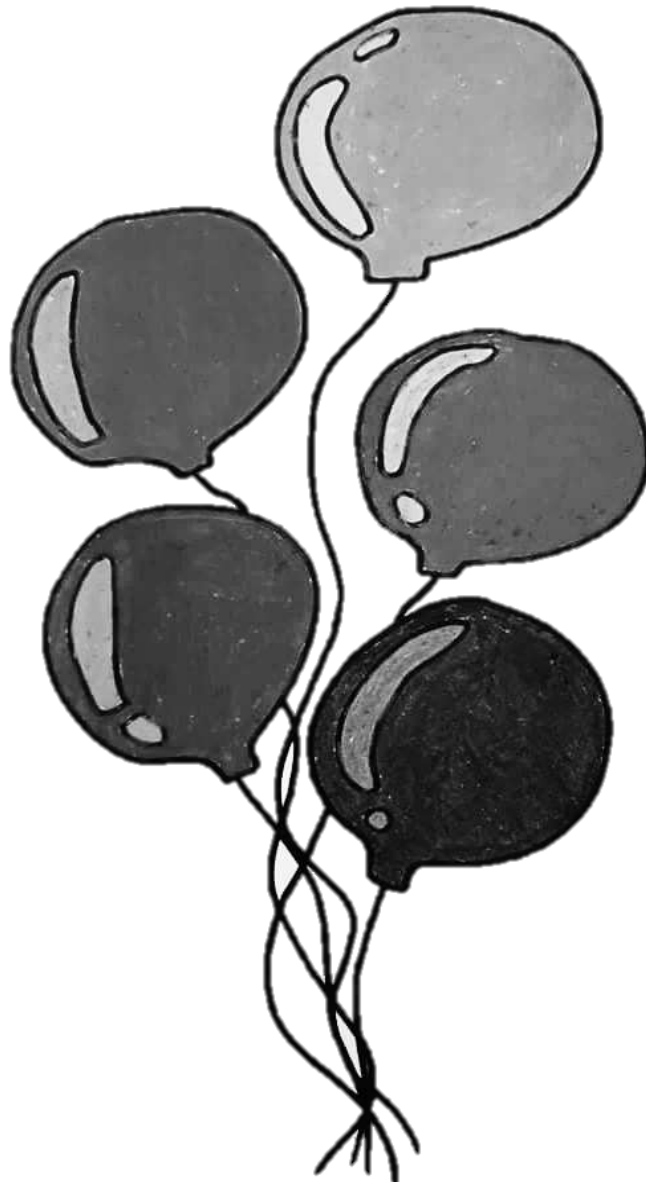
Kapag ang isang bata ay _____ sa kanyang pang araw-araw na _____, nangangahulugan ito na siya ay may mabuting _____ sa kanyang _____. Mahalaga ito sa pagpapanatili ng _____ ng isang bata dahil nalilinanang nito ang _____ niya na magkaroon ng _____ pananaw sa _____ at maging handa sa _____ ng mga suliraning _____.



Karagdagang Gawain

Panuto: Basahin nang mabuti ang mga tanong at sagutin ito. Isulat ang iyong sagot sa loob ng mga lobo. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Ano ang magiging epekto ng hindi mabuting pakikisama sa kapwa?
2. Paano maiiwasan ang iba't-ibang karamdaman sa ating katawan?
3. Sa paanong paraan mapagagaling nang maayos ang isang tao mula sa sakit?
4. Para sa iyo, ano ang dapat gawin upang mapanatili ang maayos na ugnayan ng isang pamilya?
5. Bilang isang mag-aaral, bakit mahalaga ang mahusay na pakikitungo sa bawat tao?





Susi sa Pagwawasto

Subukin

1. W
2. HW
3. W
4. HW
5. W
6. HW
7. W
8. W
9. W
10. W

Balikan

1. x
2. /
3. /
4. /
5. x

Tuklasin

1. B
2. C
3. A
4. E
5. D

Pagyanamin

1. HS
2. S
3. S
4. S
5. S

Isagawa

Answers may vary

Karagdagang Gawain

Answers may vary

Tayahin

1. masaya
2. pamumuhay
3. Pakikipag-ugnayan
4. kapwa
5. kalusugan
6. kakayahanan
7. positibo
8. buhay
9. paglutas
10. haharapin

Sanggunian

DepEd R8. 2016, Kagamitan ng Mag-aaral Health 5, Yunit 1- Aralin 6 Kalusugang Pangkaisipan, Emosyonal at Sosyal

DepEd R8. 2016, Gabay sa Pagtuturo Health 5, Yunit 1- Kalusugang Pangkaisipan, Emosyonal at Sosyal

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 * blr.lrpd@deped.gov.ph