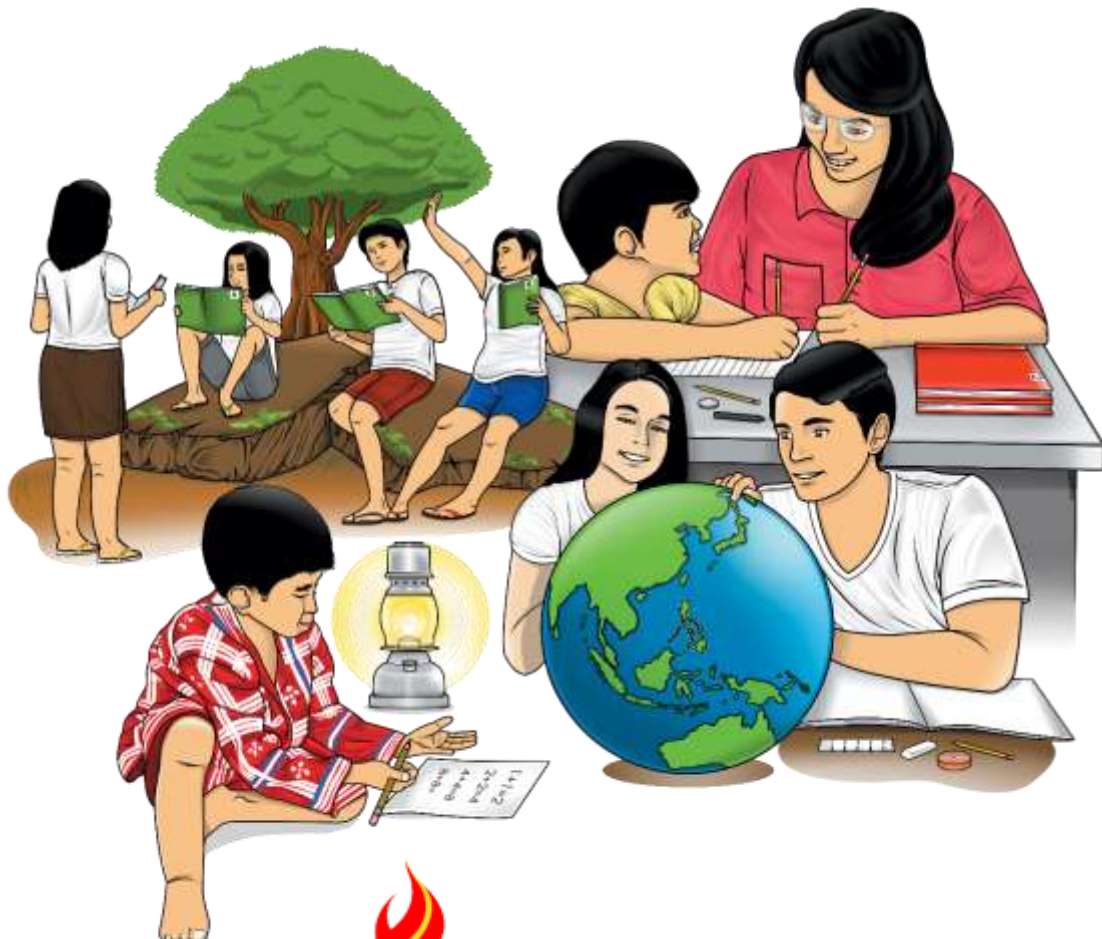


5

Health

Unang Markahan – Modyul 5: Mga Pamamaraan Upang Mapabuti ang Pakikipag-ugnayan sa Kapwa



**Health – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode**

**Unang Markahan – Modyul 5: Mga Pamamaraan Upang Mapabuti ang Pakikipag-ugnayan 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 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: Ma. Jayvee A. Garapan

Editor: Darna C. Robillon, Marlito P. Malinao

Tagasuri: Eugenio Jr. C. Dialino, Joelma I. Dagami

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 5:
Mga Pamamaraan Upang
Mapabuti ang Pakikipag-ugnayan
sa Kapwa**

Paunang Salita

Para sa Tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang **Health 5 ng** Alternative Delivery Mode (ADM) **Modyul para sa araling Mga Pamamaraan Upang Mapabuti ang Pakikipag-ugnayan sa Kapwa!**

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 Mga Pamamaraan Upang Mapabuti ang Pakikipag-ugnayan sa Kapwa!

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

Naglalaman ito ng pagsusulit para makita 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 gawain 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 bahaging *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 at tatay, 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, na 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

Bawat bata ay may karapatang makipag-ugnayan sa kapwa, maging ito man ay kaklase, kaibigan, kapitbahay o kapamilya. May mga pagkakataon na hindi maiiwasan ang di-pagkakaunawaan sa pagitan nila na nagiging sanhi ng higit na sakit at hindi pagiging komportable sa isa't isa.

Pagkatapos basahin at sagutan ang modyul na ito, ikaw ay inaasahang may kakayahang matalakay ang mga pamamaraan upang mapabuti ang pakikipag-ugnayan sa kapwa (**H5PH-Id-14**).



Subukin

A. Panuto: Piliin ang angkop na pamamaraan upang mapabuti ang pakikipag-ugnayan sa kapwa sa bawat sitwasyon. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

1. Nakararamdam ka ng matinding lungkot at pang-aapi kapag kasama mo ang mga kalaro mo.
 - a. Awayin mo sila.
 - b. Panatilihin ang pakikipag-ugnayan sa kanila.
 - c. Iwasan mo at humingi ng payo sa nakatatanda.
 - d. Gawin mo rin sa kanila ang ginawa nilang hindi maganda sa'yo.
2. Si Lani ay naaabuso at hindi nirerespeto ng iba niyang kamag-aral, ano ang gagawin mo?
 - a. hayaang abusuhin nila ang kaibigan mo
 - b. sabihan si Lani na magbigay limitasyon sa pakikitungo sa kanila
 - c. payuhan ang mga kamag-aral sa kanilang di-magandang pakikitungo
 - d. b at c
3. Pinipilit ka ng iyong kaibigan na sumali sa mga gawaing hindi mo naman gusto. Ano ang gagawin mo?
 - a. Sasabihin ko sa kanya ang pangtanggi ko sa magalang na pamamaraan.
 - b. Sasang-ayon ako sa kanya kasi kaibigan ko siya.
 - c. Hindi ko nalang siya papansinin.

- d. Makikiusap ako sa kung sinong tao na ipapalit sakin.
4. Napansin mo ang kuya mo na pinagsasabihan ng masasakit na salita ang inyong nakababatang kapatid, anong gagawin mo?
- magpa-walang kibo
 - pagsabihan din ang iyong nakababatang kapatid
 - payuhan ang kuya na isa itong pang-aabusong emosyonal
 - humingi ng tulong sa barangay
5. Napag-alaman mo na sinabihan ng iyong kamag-aral ang kaibigan mo na hindi ka pansinin at hindi na kaibiganin dahil sa iba ang paniniwala mo sa kanila. Ano ang nararapat mong gawin?
- kausapin sila pareho nang masinsinan at payuhang hindi nababatay sa paniniwala ang pagkakaibigan
 - hahayaan mo ang kanilang desisyon at maghahanap ka ng bagong kaibigan
 - awayin mo sila pareho at isumbong mo sa guro
 - huwag mo na silang pansinin kahit kailan

B. Panuto: Tama o Mali. Isulat ang TAMA kung ang sumusunod na pahayag ay tumatalakay ng pamamaraan upang mapabuti ang pakikipag-ugnayan sa kapwa at MALI naman kung hindi. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

- _____ 6. Marespeto at komportableng kasama si Bella kaya patuloy itong kinakaibigan ng kanyang mga kamag-aral.
- _____ 7. Patuloy na nakikipag-ugnayan si Mika sa kanyang mga kalaro kahit siya ay binu-bully at iniinsulto ng mga ito.
- _____ 8. Sinigawan ni Kiko ang nakikipagsagutan niyang kaibigan tungkol sa di-matapos nilang proyekto.
- _____ 9. Iniiwasan lagi ni Lino ang mga taong walang respeto at mapang-abuso.
- _____ 10. Ang kaibigan mo ay nakararanas ng di-mabuting pakikipag-ugnayan sa iba kaya pinayuhan mo ito.

Aralin

5

Mga Pamamaraan Upang Mapabuti ang Pakikipag-ugnayan sa Kapwa

Ang mabuting pakikipag-ugnayan ay nagpapahiwatig ng ideya, kahalagahan/pag-uugali (*values*) o paninindigan na siyang mahalaga sa mga Pilipino. Ito ay tumutukoy sa pagkamakatao, pagtanggap at pakikitungo sa ibang tao bilang kapantay o katulad. Ngunit ang pakikipag-ugnayan ay minsan nagdudulot ng sakit, lungkot at pagiging hindi komportable sa kapwa. Kaya ang kaalaman ng pamamaraan upang mabuti ang pakikipag-ugnayan ay mahalaga sa bawat tao at sa nais bahaginan nito.



Balikan

Panuto: Isulat ang salitang **MABUTI** kung ito ay palatandaan ng mabuting pakikipag-ugnayan sa kapwa at **DI-MABUTI** naman kung hindi. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

- _____ 1. Hindi pinapangunahan ang desisyon ng isa't isa.
- _____ 2. Walang tiwala sa isa't isa.
- _____ 3. Nakakakilos ka ng walang pagkukunwari.
- _____ 4. Iginagalang ang opinyon ng bawat isa.
- _____ 5. May takot at walang tiwala sa sarili.



Tuklasin

Panuto: Basahin ang mga tanong. Lagyan ng tsek (/) ang kahong nakahanay sa Oo kung ginagawa mo ito, at kung hindi, ipaliwanag mo sa loob ng kahon na hanay sa Hindi. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

Mga Tanong	Oo	Hindi
1. Sumasali ka ba sa mga gawaing hindi mo gusto?		
2. Nagtatakda ka ba ng limitasyon sa pakikitungo sa iyong kapwa?		
3. Sinisigawan mo ba ang iyong kapwa kapag mayroon kayong argumento?		
4. Pinipilit mo ba ang kapwa mo na sumang-ayon sa mga paniniwala mo?		
5. Humihingi ka ba ng payo o tulong sa nakatatanda sa'yo kung ika'y pinagbabantaan nang pisikal o inaapi?		



Suriin

Ang pakikipag-ugnayan sa kapwa tao ay mahalagang aspeto ng buhay sa lipunan. Ito ay mahalaga rin sa kapakanan ng isang tao lalo sa sa isang mag-aaral na gaya mo. Ngunit hindi lahat ng pakikipag-ugnayan ay perpekto. Minsan, ito'y nagiging sanhi ng lungkot, sakit at di pagiging komportable sa kapwa tao.

Kung ang alinman sa iyong mga pakikipag-ugnayan sa kapwa ay kabilang sa mga di-mabuting katangian na natukoy sa nakaraang aralin, hindi nangangahulugan na ito'y pagtatapos ng ng pakikipag-ugnayan niyo sa isa't-isa. Kung nakikilala mo kung paano ang kapwa mo nakakaapekto sa iyo, maaari kang magsimulang gumawa ng mga paraan upang mapabuti ang negatibong mga aspeto ng pakikipag-ugnayan sa kapwa.

Ang ilan sa mga bagay na magagawa mo ay:

- Itakda ang mga limitasyon o hangganan. Kapag nagtatakda ka ng mga limitasyon o hangganan, alam ng iyong kaibigan na magagawa lamang niya ang ilang mga bagay. Huwag hayaan ang iyong sarili na hindi iginagalang.
- Minsan mahirap sabihin kung ang relasyon ay mapang-abuso o hindi. Kung sa tingin mo ay hindi ka komportable tungkol sa isang gawain na pinipilit ka ng iyong kaibigan na sumali, sabihin ito sa magalang na pananalita.
- Kung sa palagay mo na pinagbantaan ka nang pisikal, humingi ng tulong sa taong makatutulong at mapagkakatiwalaan.
- Minsan, ang pakikipag-ugnayan sa kapwa ay nag-iiwan sa iyo ng labis na kalungkutan dahil sa palagiang mga argumento, pang-aapi, at pang-iinsulto. Sabihin sa isang taong makatutulong sa'yo at mapagkakatiwalaan mo ang tungkol dito; at kung ito'y nagdudulot ng matinding lungkot at sakit sa pakiramdam, dumistansya sa pakikipag-ugnayan sa taong ito. Kailangan mong protektahan ang iyong sarili.

Ang mga taong makatutulong para mapabuti ang pakikipag-ugnayan mo sa kapwa ay ang mga sumusunod:

- kapatid at magulang
- mapagkakatiwalaang kaibigan
- guro
- punong-guro
- guidance counselor

Kapag ang isang tao ay masaya sa kanyang pang-araw-araw na pamumuhay, ito ay isang magandang senyales na siya ay may mabuting pakikipag-ugnayan sa kanyang kapwa.

Mahalaga ito sa pagpapanatili ng kalusugan dahil nalilinig nito ang kakayahan ng isang tao na magkaroon ng positibong pananaw sa buhay.



Pagyamanin

Panuto: Isulat sa **Hanay B** ang mga pamamaraan na maaari mong magawa upang mapabuti mo ang pakikipag-ugnayan sa kapwa na nasa **Hanay A**. Itala naman sa **Hanay C** kung kanino mo nais ibahagi ang iyong pamamaraan. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

Hanay A (Sitwasyon)	Hanay B (Pamamaraan)	Hanay C (Pangalan ng Nais Bahagian)
Palagi mong nararamdaman na kapag ikaw at ang iyong kaibigan ay magkasama, ikaw ay kahit papaano ay sinasamantala		
Palaging sinisisi ka ng iyong kapatid sa mga bagay na hindi mo ginawa		
Hindi ka palaging sumasang-ayon sa iyong ama, ngunit natatakot kang hindi sumang-ayon dahil karaniwang ito ay marahas ang reaksiyon		
Sinasagot mo ng pabalang ang iyong guro		
Palagi mong iniwasan ang iyong ina kapag napagsasabihan ka.		



Isaisip

- ❖ Kung nagdurusa ka sa isang di-mabuting pakikipag-ugnayan sa kapwa, iwasan ito at humingi ng payo sa isang makatutulong at mapagkakatiwalaang tao.
- ❖ Mahalaga ang kaalaman sa mga pamamaraan upang mapabuti ang pakikipag-ugnayan sa kapwa para sa pagpapanatili ng kalusugan dahil nalilintang nito ang kakayahan ng isang tao na magkaroon ng positibong pananaw sa buhay.



Isagawa

Panuto: Anong payo ang maibibigay mo sa isang kaibigan na nakararanas ng di-mabuting pakikipag-ugnayan sa iba? Ibahagi ito sa kanya sa pamamagitan ng isang sulat tungkol sa kung paano pangangasiwaan ang di-mabuting pakikipag-ugnayan niya sa ibang tao. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.



Tayahin

A. Panuto: Lagyan ng **tsek (/)** sa patlang kung ang nakasaad ay makapagpapabuti ng pakikipag-ugnayan sa kapwa, **ekis (x)** naman kung hindi. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

- _____ 1. Nakikipaglaro ka sa iyong mga nakababatang kapatid.
- _____ 2. Nakita mong nangongopya ang iyong kaklase at sinabi mo ito sa iyong guro.
- _____ 3. Pinagsabihan mo ang kaklase mong nambu-bully.
- _____ 4. Pinaiiyak mo ang iyong kapatid para hindi sumali sa inyong laro.
- _____ 5. Nagpapaalam ka nang maayos sa iyong magulang kung mayroon kang gustong puntahan.

B. Panuto: Pag-aralan ang mga sitwasyon sa ibaba. Magbigay ng isang solusyon sa bawat suliranin at isulat ito sa sagutang papel.

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

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



Karagdagang Gawain

Panuto: Maglista ng dalawang (2) sitwasyong na iyong naranasan na nagpapakita ng mabuting pakikipag-ugnayan mo sa kapwa. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.



Susi sa Pagwawasto

Tuklasin (pahina 4)
Iwawasto ng guro.

Balikan (pahina 3)
1. MABUTI
2. DI-MABUTI
3. MABUTI
4. MABUTI
5. DI-MABUTI

Subukin (pahina 1-2)
1. c
2. d
3. a
4. c
5. a
7. MALI
8. TAMA
9. TAMA
10. TAMA

Karagdagang Gawain
(pahina 8)
Iwawasto ng guro.

Tayahin (pahina 7)
1. /
2. /
3. /
4. x
5. /
6-10. Iwawasto ng guro

Pagymanin (pahina 6)
Iwawasto ng guro.

Isagawa (pahina 7)
Iwawasto ng guro.

Sanggunian

Department of Education RO8. 2016, Kagamitan ng Mag-aaral Health, Yunit 1-Aralin 5 Mga Pamamaraan Upang Mapabuti ang Pakikipag-Ugnayan sa Kapwa, 1-3

DepEd Region8. 2016, Gabay sa Pagtuturo, Health 5 Yunit 1-Aralin 5 Mga Pamamaraan Upang Mapabuti ang Pakikipag-ugnayan sa Kapwa, 1-2

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

Ubalde, et.al. 2018, Living with Music, Art, Physical Education, and Health 5, 371-378

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