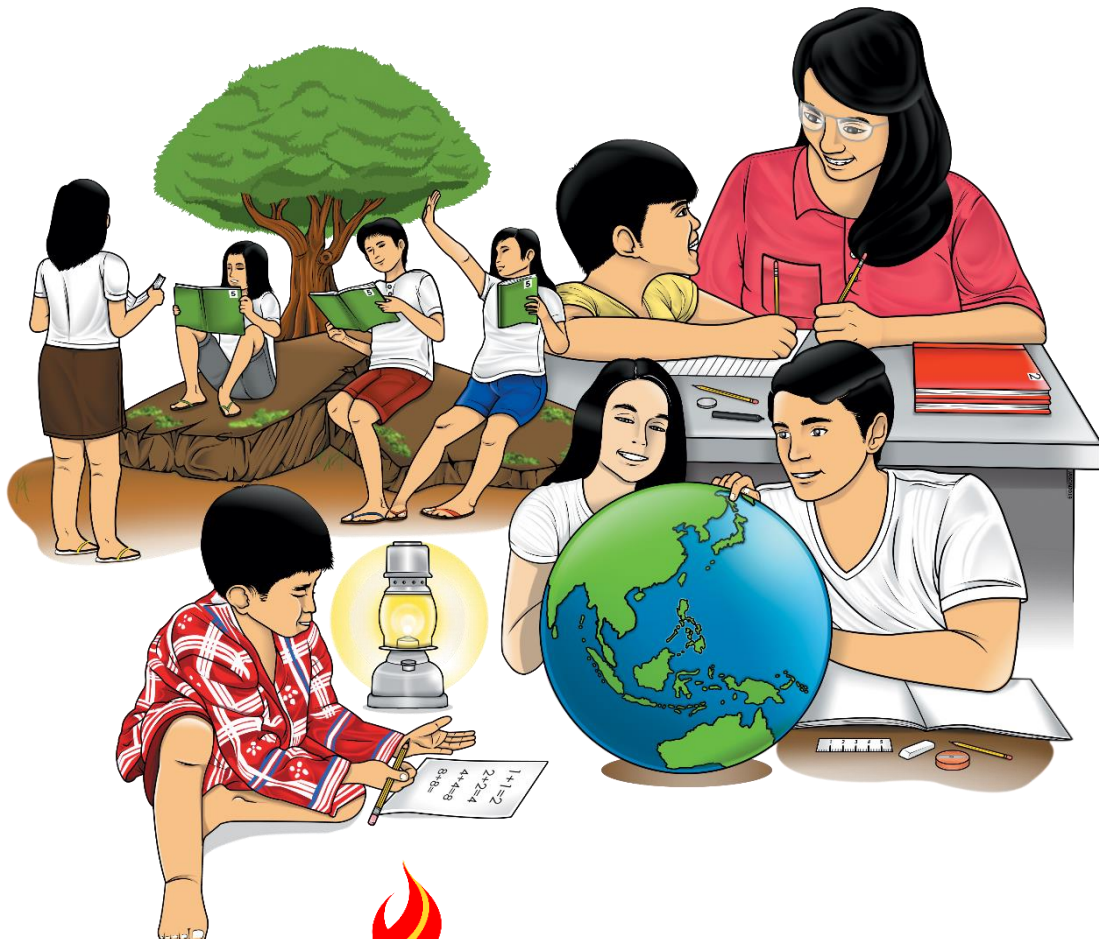


Health

Unang Markahan – Modyul 6: Epekto ng mga Alintana sa Ating Pisikal, Sosyal, at Emosyonal na Kalusugan



**Health – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 6: Epekto ng mga Alintana sa Ating Pisikal, Sosyal, at
Emosyonal na 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 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
Editor: Meldrid R. Delleva, Marlito Malinao
Tagasuri: Airene P. Baleña, Joel I. Dagami
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 6:
Epekto ng mga Alintana sa Ating
Pisikal, Sosyal, at Emosyonal na
Kalusugan**

Paunang Salita

Para sa Tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang **Health 5** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling **Epekto ng mga Alintana sa Ating Pisikal, Sosyal at Emosyonal na Kalusugan**.

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 **Epekto ng mga Alintana sa Ating Pisikal, Sosyal at Emosyonal na 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 modyul na ito ay binuo at isinulat para sa inyo. Ito ay para malaman ninyo ang epekto ng mga alintana sa ating pisikal, sosyal at emosyonal na kalusugan. 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 kakayahang matalakay ang epekto sa kalusugang mental, emosyonal, at (sosyal) panlipunan sa pag-aalala sa kagalingan/kalusugan ng isang tao. **(H5PH-Id-16)**.



Subukin

Panuto: Isulat ang **Tama** kung ang pangungusap ay nagpapakita ng pamamaraan upang makaiwas sa mga problemang mental, emosyonal at sosyal at **Mali** naman kung hindi. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

- _____ 1. Ang pang-aabuso sa kapwa ay isang mabuting gawain.
- _____ 2. Ang may matalas na pag-iisip ay nakatutulong sa paglutas ng suliranin.
- _____ 3. Ang pakikipag-away sa kapwa ay nakatutulong sa emosyonal na kalusugan.
- _____ 4. Ang pagpapalabas ng sama ng loob ay nakapagpapagaan ng nararamdaman.
- _____ 5. Ang problema sa relasyon sa kapwa ay hindi nakaaapekto sa kalusugan ng tao.
- _____ 6. Ang pagiging masayahin at pananalig sa Diyos ay mainam para sa kalusugan ng tao.
- _____ 7. Ang pagkahiwalay sa mga magulang at mga kaibigan ay hindi nakaaapekto sa kalusugan.
- _____ 8. Ang pagkakaroon ng maraming kaibigan ay nakatutulong sa ating pisikal na kalusugan.
- _____ 9. Ang pakikilahok sa iba't ibang gawain ay nakatutulong upang mabawasan ang ating mga problema.
- _____ 10. Ang paglalasing at paggamit ng ipinagbabawal na gamot ay mainam na paraan sa paglutas ng problema.

Aralin

6

Epekto ng mga Alintana sa Ating Pisikal, Sosyal, at Emosyonal na Kalusugan

Maraming mga tao ay may alintana sa isipan, damdamin at pakikipagkapwa-tao na nagiging dahilan ng pagkakasakit o problema sa pag-iisip na nakaaapekto sa pang-araw-araw na pamumuhay.



Balikan

Panuto: Tingnan ang larawan. Isulat ang **mental** kung ito’y tumutukoy sa alintana sa isipan, **emosyonal** kung sa damdamin at **sosyal** kung sa pakikipagkapwa-tao.



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



Tuklasin

Panuto: Punan ng tamang salita o parirala ang patlang. Piliin ang sagot sa loob ng kahon at isulat ito sa sagutang papel.

galit	kaibigan	mahinahon
masayang pamilya		matalas na pag-iisip

1. Ang may magandang kalusugang mental ay may _____.
2. Ang pakikipag-usap sa nakatatanda ay kailangang _____.
3. Nakatutulong sa ating kalusugang mental at emosyonal ang _____.
4. Hindi mainam sa ating emosyonal na kalusugan ang palaging _____.
5. Nakatutulong sa ating sosyal na kalusugan ang pagkakaroon ng mga _____.



Suriin

Ang kalusugan maaring positibo ang kahulugan, bilang maging husto at magaling, o sa negatibong kahulugan, bilang ang pagkawala, ng sakit, gumagana bilang ang araw araw na Gawain.

Ang kalusugan ng isang tao ay hindi lamang sa pisikal na anyo makikita. Maraming aspeto ang isinasa alang- alang upang masabi na ang isang tao ay malusog. Ito ay ang kalusugang pangkaisipan o mental.

KALUSUGANG PANGKAISIPAN O MENTAL

Ang kalusugang pangkaisipan o mental ay ang ating abilidad na makapagpasaya sa ating buhay at malampasan ang mga pasanin ng pang araw araw na pamumuhay. Ito ay nagpapahintulot sa iyong maging kapakipakinabang. Ang magkaroon ng katuparan sa mga relasyon sa sa ibang tao, at ang umangkop sa mga pagbabago at malampasan ang mga panahon ng kahirapan.

MGA KADAHILANAN NAGAAMBAG SA KALUSUGANG PANGKAISIPAN

1. Pagpapahalaga at pagkamaalam sa sarili
2. Diyeta at ehersisyo
3. Mga relasyon sa pamilya, kaibigan at kasamahan sa trabaho
4. Mga Pananalapi
5. Paano mo ipinahihiwatig ang iyong nararamdaman

KALUSUGANG EMOSYONAL

Ang Emosyonal na kalusugan ay maaring humantong sa tagumpay sa trabaho relasyon at kalusugan.

Paano magkakaroon ang mga bata ng kalusugang emosyonal?

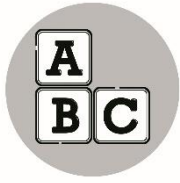
1. Makinig sa mga bata
2. Igalang ang mga bata
3. Purihin ang mga bata
4. Payagan silang matakot at magalit
5. Makipaglaro sa mga bata
6. Hayaang sila ang mag isip ng sarili nilang desisyon
7. Magtakda ng makatuwirang hangganan

KALUSUGANG SOSYAL

Ang kalusugang sosyal ay tumutukoy sa isang tao na may mabuting pakikisama sa kapwa. Tinutukoy rin nito kung paano nakikihalubilo ang isang nilalang sa iba pang tao o grupo ng mga tao at mag-react o rumisponde sa aspetong sosyal ng buhay.

Mga katangian ng isang indibidwal na may kalusugang mental, emosyonal at sosyal:

1. May positibong pananaw sa buhay
2. Masayahin
3. May tiwala sa sarili
4. May pananalig sa diyos
5. Nakapaglilibang
6. Marunong manimbang sa paggawa ng desisyon
7. May pagpapahalaga sa trabaho
8. Nakikisalamuha sa kapwa
9. May positibong pagtanggap sa puna ng kapwa
10. Pagpapahalaga at pagkamaalam sa sarili
11. Diyeta at ehersisyo



Pagyamanin

Panuto: Piliin ang tamang sagot sa loob ng panaklong. Isulat ito sa sagutang papel.

1. Ang pagiging (**galit, masayahin**) ay mainam sa ating emosyonal na kalusugan.
2. Ang pagkakaroon ng (**kaibigan, kaaway**) ay nakatutulong sa ating kalusugang sosyal.
3. Ang (**hindi pagkakaunawaan, magandang komunikasyon**) sa isa't isa ay nakapagpapagaan ng loob.
4. Maaaring lumahok sa iba't ibang (**isports, sugalan**) para maiwasan ang hindi magandang kalusugang sosyal.
5. Ang (**masayang pamilya, pagkahiwalay sa magulang**) ay mainam at nakapagpapagaan sa ating mental at emosyonal na kalusugan.



Isaisip

Ano ang nagiging epekto sa mga alinta sa ating mental, emosyonal at sosyal na kalusugan ng tao?



Isagawa

Panuto: Pagtambalin ang mga pariralang nasa HANAY A sa mga kahulugan na nasa HANAY B. Isulat ang titik ng tamang sagot. Gawin ito sa sagutang papel.

HANAY A

1. sinasaktan
2. wala sa sarili
3. pagiging malungkot
4. hindi maayos ang kalusugan
5. pag-iiba-iba ng damdamin

HANAY B

- a. balisa
- b. sakitin
- c. insomnia
- d. depresyon
- e. inaabuso
- f. mood swings



Tayahin

Panuto: Basahin ang mga sumusunod na pangungusap. Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang inyong sagot sa sagutang papel.

1. Ito ay tumutukoy sa taong nakararanas ng sobrang lungkot.
 - a. depresyon
 - b. impeksiyon
 - c. altapresyon
 - d. malnutrisyon
2. Ito ay tumutukoy sa madaling pag-iiba-iba ng damdamin ng tao.
 - a. teasing
 - b. bullying
 - c. depresyon
 - d. mood swings
3. Ito ay kailangan upang makapagpalabas ng saloobin, opinion at pananaw sa buhay.
 - a. anxiety
 - b. relasyon
 - c. mood swings
 - d. komunikasyon
4. Ang hindi pagkakaunawaan ng mga kaibigan ay nagdudulot ng _____.
 - a. pagliban sa klase
 - b. problema sa relasyon
 - c. komplikasyon sa kalusugan
 - d. kawalan ng interes sa pag-aaral
5. Ang taong mahiyain at kulang sa mga kaibigan ay may problemang _____.
 - a. sosyal
 - b. mental
 - c. pisikal
 - d. Emosyonal

6. Kapag ang isang tao ay nahihirapang solusyunan ang mga problema, siya ay may alintana sa _____.
- | | |
|-----------|--------------|
| a. sosyal | c. pisikal |
| b. mental | d. emosyonal |
7. Ito ay nagpapahiwatig ng matinding *self-consciousness* at takot na nagdudulot ng pagkamahiyain.
- | | |
|------------|----------------|
| a. stress | c. depresyon |
| b. anxiety | d. mood swings |
8. Kapag ang isang bata ay palaging napapagalitan ng magulang, siya ay nagkakaroon ng problemang _____.
- | | |
|-----------|--------------|
| a. sosyal | c. pisikal |
| b. mental | d. emosyonal |
9. Kailangan ng isang bata ay magkaroon ng panahon upang mailabas nila ang kanilang nararamdaman para magkaroon ng magandang kalusugang _____.
- | | |
|-----------|--------------|
| a. sosyal | c. pisikal |
| b. mental | d. emosyonal |
10. Ang isang bata ay kailangang magkaroon ng mababait na kaibigan para maramdaman ang magandang kalusugang _____.
- | | |
|-----------|--------------|
| a. sosyal | c. pisikal |
| b. mental | d. emosyonal |



Karagdagang Gawain

Panuto: Magbigay ng limang epekto ng mga alintana sa ating pisikal, sosyal at emosyonal na kalusugan.



Susi sa Pagwawasto

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

1. mental
2. sosyal
3. sosyal
4. emosyonal
5. emosyonal
Balikan

1. matatas na isip
2. mahinahon
3. masayang pamilya
4. gait
5. kabigang
Tuklasin

Pagmamahin	1. masayahin
	2. kaibigan
	3. magandang komunikasyon
	4. isports
	5. masayang pamilya

Isagawa	1. e
	2. a
	3. d
	4. b
	5. f

Tayahin	1. a	6. b
	2. d	7. b
	3. d	8. d
	4. b	9. d
	5. a	10. a

Sanggunian

DepEd R8. 2016, Kagamitan ng Mag-aaral Health 5, Yunit 1- Aralin 7 Kalusugang Pangkaisipan, Emosyonal at Sosyal

DepEd R8. 2017, 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