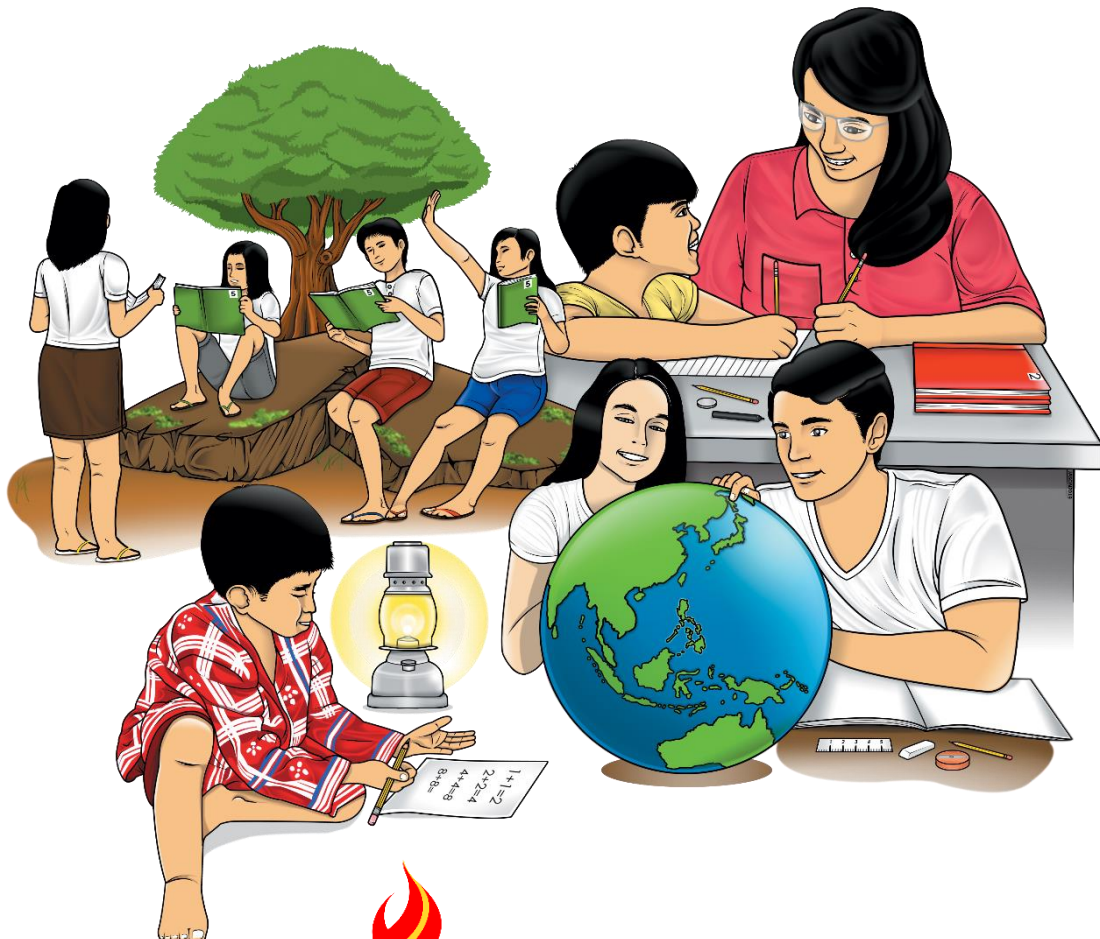


# Health

## Unang Markahan – Modyul 7: Epekto ng Pambu-bully sa Sosyal, Mental, at Emosyonal na Kalusugan ng Tao



**Health – Ikalimang Baitang  
Alternative Delivery Mode**

**Unang Markahan – Modyul 7: Epekto ng Pambu-bully sa Sosyal, Mental, at Emosyonal na Kalusugan ng Tao  
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:** Julie Christie P. Paano, Don Bernardo L. Gapasin

**Tagasuri:** Gregorio N. Cainto, Prima S. Jabagat

**Tagaguhit:** Mae Flor C. Diolola at Patmar D. Abracia

**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 7:  
Epekto ng Pambu-bully sa  
Sosyal, Mental, at Emosyonal na  
Kalusugan ng Tao**

# Paunang Salita

Para sa Tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang **Health 5** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling **Epekto ng Pambu-bully sa Sosyal, Mental at Emosyonal na Kalusugan ng Tao**.

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 Pambu-bully sa Sosyal, Mental at Emosyonal na Kalusugan ng Tao**.

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 pambu-bully sa sosyal, mental at emosyonal na kalusugan ng tao. Ang kabuuan ng modyul na ito ay naglalayong 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 alituntunin at pagkakasunud-sunod ng aralin. Samantala, habang kayo ay nagbabasa ay maaaring magbago ang pagkakasunud-sunod ng aralin upang matugunan ang aklat na inyong gagamitin.

Pagkatapos basahin at sagutan ang modyul na ito, ikaw ay inaasahang matatalakay/maipakita ang iyong kakayahan na maiwasan/mapamahalaan ang pambu-bully ng kapwa, *haraassment*, at pang-aabuso (**H5PH-Id-17**).



## *Subukin*

Panuto: Isulat ang salitang **Tama** kung wasto ang isinasaad ng pangungusap at **Mali** naman kung hindi. Gawin ito sa sagutang papel.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang pagiging palakaibigan sa kapwa ay mabuting gawain.
- \_\_\_\_\_ 2. Kung ang isang tao ay may problema, siya ay hindi makatulog.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang taong sakitin ay nakapagsasagawa ng iba't ibang gawain sa araw-araw.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang depresyon o pagiging malungkutin ay nakatutulong sa emosyonal na kalusugan.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang pagpapakamatay ay isang mabuting paraan upang makalimutan ang mga problema.
- \_\_\_\_\_ 6. Ang pagiging masayahin ay may magandang epekto sa emosyonal na kalusugan ng tao.
- \_\_\_\_\_ 7. Ang taong may matalas na pag-iisip ay madaling makalutas ng anomang problema sa buhay.
- \_\_\_\_\_ 8. Ang pagkakaroon ng isang masayang pamilya ay nakatutulong sa ating magandang kalusugan.
- \_\_\_\_\_ 9. Ang pagkakaroon ng hindi magandang relasyon sa kapwa ay nakatutulong sa sosyal na kalusugan ng tao.
- \_\_\_\_\_ 10. Ang pagsali sa iba't ibang isports ay isa sa mga paraan upang maiwasan ang masamang gawain.

**Aralin****7****Epekto ng Pambu-bully sa Sosyal, Mental, at Emosyonal na Kalusugan ng Tao**

Ang *bullying* ay pananakit o pang-aabuso sa ibang tao. Ang pambu-bully ay maaaring mangyari sa pamamagitan ng pagsasalita nang masama at pananakit ng pisikal sa kapwa tao.

***Balikan***

Panuto: Isulat sa tamang hanay ang mga salitang nasa kahon.

galit	kaibigan	pamilya
masaya	matalas na pag-iisip	

Emosyonal	Mental	Sosyal

***Tuklasin***

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

**HANAY A**

1. hindi makatulog
2. pagbawi ng buhay
3. pagiging malungkot
4. pag-iwas sa mga tao
5. pagliban sa klase

**HANAY B**

- a. takot
- b. sakitin
- c. insomnia
- d. depresyon
- e. absenteeism
- f. pagpapakamatay





## *Suriin*

Ang pang-aapi o bullying ay may tatlong uri ng pang-aabuso. Emosyonal, berbal o sinasambit at pisikal. Karaniwan itong nagaganap sa mga paraan ng pamumuwersa katulad ng pananakot o intimidasyon. Maaari itong maganap sa paaralan, cyberworld o social media, trabaho at pampublikong lugar.

Ang pam bubully ay maaaring mangyari sa pamamagitan ng salita o pisikal na pananakit. Ang mga halimbawa ng pisikal na pambu-bully ay pagsuntok, pagsipa, pagtulak, at paninira ng gamit ng iba. Samantala, ang mga halimbawa naman ng pambu-bully sa pamamagitan ng pananalita ay ang panunukso, pang-iinsulto, pananakot, pangungutya, paninigaw at pagtawag ng ibang pangalan sa kapwa. Ang pananakot at paninigaw sa ibang tao o pangungutya ay isa ring uri ng pam bubully.

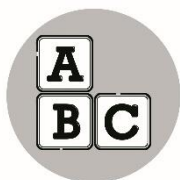
Ang *cyber bullying* ay isa pang uri ng pambu-bully sa pamamagitan ng *internet* kung saan may pananakit o pang-aabuso. Kadalasan, itinatago ang katauhan ng taong nang-aabuso upang siya ay makapanakit sa ibang tao sa pamamagitan ng pagkukumento ng masasakit na salita gamit ang *internet*.

Ang *bullying* ay hindi kaaya-aya. Ito ay hindi nakalulutas ng anumang problema at hindi rin nakapagdudulot ng kahit anong kabutihan sa tao. Ang pinakamabisang paraan upang malutas ang *bullying* ay paggalang at pagiging kaibigan sa ibang tao.

Ang pag-uugali ng isang bata ay nakukuha sa mga kaugalian ng mas nakatatanda sa kanila, mga nagaganap sa kanyang sarili at kanyang kapaligiran. Halimbawa ng mga pangyayaring nakaapekto sa bata ang pasya ng mga magulang na maghiwalay, paglipat ng paaralan at pagkaligalig o *stress*. Ang pam bubully at paulit-ulit na panunukso ay isang agresibong pag-uugali na nagdudulot ng negatibong epekto sa taong dumaranas nito. Ito'y maaaring humantong sa depresyon na maging sanhi ng kawalang tiwala sa sarili o di kaya ay pagpakamatay.

Narito ang ilang mga paraan upang makaiwas sa pang-aabuso o panghahas:

- Huwag mapikon at huwag gumanti.
- Umiwas sa mga taong nam bubully o nang hahas.
- Iwasang sumagot sa mga nangungutya.
- Magkaroon ng tiwala sa sarili.
- Isumbong sa guro o sa kinaukulan.
- Magkaroon ng pananalig sa Diyos



## *Pagyamanin*

Panuto: Isaayos ang mga letra ng bawat bilang upang makabuo ng salita. Gamitin ang unang titik ng salita bilang gabay sa pagsagot. Gawin ito sa sagutang papel.

1. XANITEY - A \_\_\_\_\_
2. PEDESNOYR - D \_\_\_\_\_
3. MIASENON - I \_\_\_\_\_
4. ENABOYLET - B \_\_\_\_\_
5. PAKMAPAGAYAPAT - P \_\_\_\_\_



## *Isaisip*

Dagdagan ng salita o lipon ng mga salita upang makabuo ng makabuluhang pangungusap sa pag-iwas sa mga bully, panunukso at pang-aabuso.

1. Kapag ako ay nakakita ng batang tinutukso agad ko itong \_\_\_\_\_.
2. Ang mga batang nam bubully ay dapat isumbong sa guro upang sila ay \_\_\_\_\_.
3. Maiiwasan ko na ako ay mabully o tuksuhin sa kung ako ay \_\_\_\_\_.
4. Malalabanan natin ang bullying kung tayo ay \_\_\_\_\_.
5. Ang bullying, panunukso at pang-aabuso ay bagay na di ko gagawin dahil ito ay \_\_\_\_\_.



## Isagawa

Panuto: Bilagan ang titik sa ilalim ng larawan ang nagpapakita ng epekto ng pambu-bully at lagyan ng ekis (X) ang hindi.



A



B



C



D



E



## *Tayahin*

Panuto: Basahin at unawain ang mga pangungusap na isinasaad ng bawat aytem. Piliin ang titik ng tamang sagot at isulat sa sagutang papel.

1. Ang taong nakararanas nito ay laging malungkot at napapabayaang sarili.
  - a. depresyon
  - b. impeksiyon
  - c. altapresyon
  - d. malnutrisyon
2. Dahil sa pambu-bully, ang isang bata ay nagiging \_\_\_\_\_.
  - a. mabait
  - b. bayolente
  - c. masunurin
  - d. palakaibigan
3. Ang batang nakararanas ng pambu-bully ay nagiging \_\_\_\_\_.
  - a. aktibo sa mga gawain
  - b. masinop sa pag-aaral
  - c. walang interes sa pag-aaral
  - d. palaging pumapasok sa klase
4. Ito ay tumutukoy sa isang sakit na hindi makatulog.
  - a. leukemia
  - b. pulmonia
  - c. insomnia
  - d. pneumonia
5. Ito ay nagpapahiwatig ng matinding takot na nagdudulot ng pagkamahiyain ng isang bata.
  - a. teasing
  - b. bullying
  - c. harassment
  - d. social anxiety
6. Ang panunukso o pangungutya sa kapwa ay tinatawag na \_\_\_\_\_.
  - a. teasing
  - b. bullying
  - c. harassment
  - d. mood swings
7. Ang paggawa ng hindi kaaya-aya sa kapwa sa pamamagitan ng pamimilit o paggamit ng dahas ay \_\_\_\_\_.
  - a. teasing
  - b. bullying
  - c. harassment
  - d. social anxiety
8. Ito ay pang-aasar o panloloko na humahantong sa pagsasakitan.
  - a. bullying
  - b. harassment
  - c. social anxiety
  - d. emotional at physical abuse
9. Ang pang-aabusong pisikal at emosyonal ay tinatawag na \_\_\_\_\_.
  - a. bullying
  - b. harassment
  - c. social anxiety
  - d. emotional at physical abuse
10. Ito ay pagbawi ng sariling buhay dahil sa matinding epekto ng mga suliranin.
  - a. teasing
  - b. bullying
  - c. depresyon
  - d. pagpapakamatay



## *Karagdagang Gawain*

Panuto: Kompletuhin ang pangungusap. Gawin ito sa inyong sagutang papel.

Upang maiwasan ang bullying at maapektuhan ang aking isipan, damdamin at buong pagkatao, ako ay \_\_\_\_\_.



## *Susi sa Pagwawasto*

<p><b>Subukin</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tama</li><li>2. Tama</li><li>3. Mali</li><li>4. Mali</li><li>5. Mali</li><li>6. Tama</li><li>7. Tama</li><li>8. Tama</li><li>9. Mali</li><li>10. Tama</li></ol>	<p><b>Tuklasin</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. c</li><li>2. f</li><li>3. d</li><li>4. a</li><li>5. e</li></ol>	<p><b>Pagyananin</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ANXIETY</li><li>2. DEPRESSION</li><li>3. INSOMNIA</li><li>4. BAYOLENTE</li><li>5. PAGPAPA-KAMATAY</li></ol>
--	---	---

<b>Isagawa</b>	1. A
2. B	3. C
4. D	5. E

<b>Tayahin</b>	1. a
2. c	3. c
4. c	5. d
6. a	7. c
8. a	9. d
10. d	

<b>Balikan</b>	<b>Emosyonal</b>	galit	masaya	<b>Mental</b>	matalas na isip	<b>Sosyal</b>	kabigyan	pamilya
----------------	------------------	-------	--------	---------------	-----------------	---------------	----------	---------

## ***Sanggunian***

DepEd R8. 2016, Kagamitan ng Mag-aaral Health 5, Yunit 1- Pag-iwas sa Pang-bubully, Panunukso at Pang-aabuso

DepEd R8. 2016, Gabay sa Pagtuturo Health 5, Yunit 1- Pag-iwas sa Pang bubully, Panunukso at Pang-aabuso



**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)