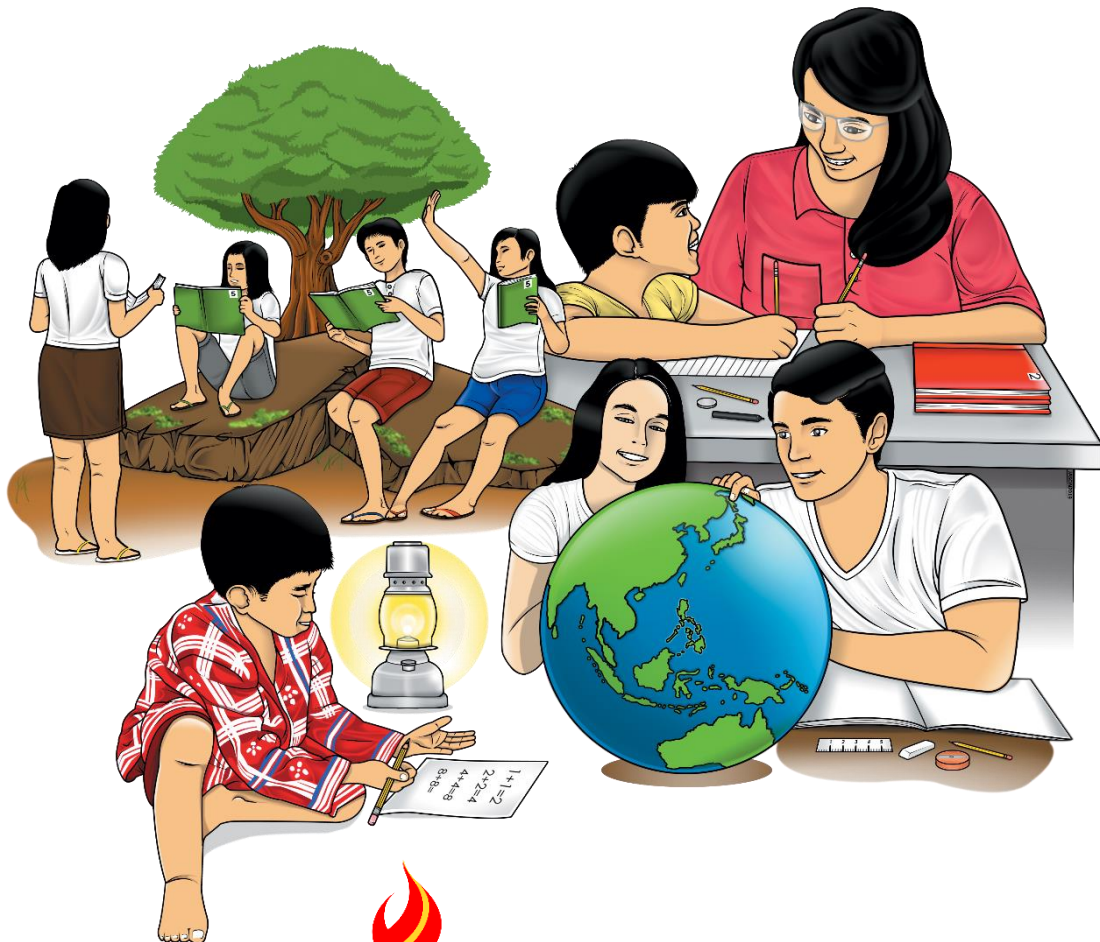


Health

Unang Markahan – Modyul 8: Problemang Mental, Emosyonal at Sosyal: Sino-Sino ang Makatutulong?



**Health – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode**

Unang Markahan – Modyul 8: Problemanang Mental, Emosyonal at Sosyal: Sino-Sino ang Makatutulong?

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: Corazon B. Samson

Editor: Monica R. Delleva, Mark Joevel C. Buante

Tagasuri: Vilma P. Adao, Prima S. Jabagat

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. 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 8:
Problemang Mental, Emosyonal
at Sosyal: Sino-Sino ang
Makatutulong?**

Paunang Salita

Para sa Tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang **Health 5** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling **Problemang Mental, Emosyonal at Sosyal: Sino-Sino ang Makatutulong?**

Ang modyul na ito ay dinisenyo, nilinang at sinuri sa pagtutulongan 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 **Problemang Mental, Emosyonal at Sosyal: Sino-Sino ang Makatutulong?**

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 gawain na 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 anumang 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 mga angkop na mapagkukunan at mga tao na makatutulong sa pakikitungo sa mga problemang mental, emosyonal at sosyal ay lubos na kailangan. Ang kabuuan ng modyul na ito ay naglalayong magamit sa iba't ibang sitwasyon. Sa tulong ng mga taong ito, mapabibilis at magiging maayos ang pakikitungo sa problemang mental, emosyonal at sosyal.

Pagkatapos basahin at sagutan ang modyul na ito, ikaw ay inaasahang may kakayahang makilala ang mga angkop na mapagkukunan at mga taong makatutulong sa pagtugon sa mga problemang mental, emosyonal at sosyal (**H5PH-Id-18**).



Subukin

I. Panuto: Kilalanin ang mga nasa larawan. Piliin sa loob ng kahon ang tamang sagot at isulat ito sa sagutang papel. Lagyan ng tsek (✓) sa tabi ng iyong sagot kung ang nasa larawan ay nakatutulong upang maiwasan ang mga problemang mental, sosyal at pandamdamin.

guro	kapatid	kaibigan
magulang	guidance counsellor	



1. _____



4. _____



2. _____



5. _____



3. _____

II. Panuto: Kilalanin kung sino ang tinutukoy sa pangungusap. Piliin ang sagot sa loob ng panaklong. Isulat ito sa sagutang papel.

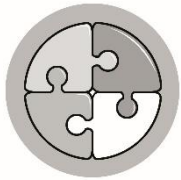
1. tatay ng tatay mo (**lolo, tito**)
2. kapatid na lalaki ng tatay mo (**kuya, tito**)
3. nakatatandang kapatid na babae (**ate, tita**)
4. binubuo ng ama, ina, at mga anak (**pamilya, kaklase**)
5. kasama mo lagi sa loob ng paaralan (**kaklase, magulang**)

Aralin

8

Problemang Mental, Emosyonal at Sosyal: Sino-Sino ang Makatutulong?

Hindi maiiwasan ng tao ang pagkakaroon ng problema – problemang mental, emosyonal at sosyal. Ngunit gaano man kalaki ang problemang ating nararanasan, mahalagang masolusyonan natin ang mga ito. Dahil dito, kailangang malaman natin ang mga angkop na mapagkukunan at mga taong makatutulong sa ating pakikitungo sa mga problemang mental, emosyonal at sosyal.



Balikan

Panuto: Isulat ang **E** kung ang salita ay nakaaapekto sa **Emosyonal** na kalusugan, **M** kung **Mental** at **S** naman kung **Sosyal**. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

- _____ 1. kaibigan
- _____ 2. masaya
- _____ 3. pamilya
- _____ 4. depresyon
- _____ 5. matalas na isip



Tuklasin

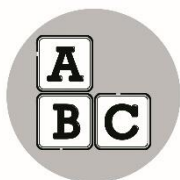
Panuto: Ayusin ang mga letra upang makabuo ng salita na may kinalaman sa kalusugan ng tao. Basahin ang mga pangungusap bilang gabay sa pagsagot. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

1. **GAPOD** – kondisyon ng katawan dahil sa sobrang paggawa
2. **LENMAT** – may kinalaman sa isipan ng tao
3. **ALSYOS** – may kinalaman sa pakikitungo sa ibang tao
4. **SALOGUM** – kondisyon ng katawan na walang sakit
5. **MOLESYONA** – may kinalaman sa damdamin ng tao



Suriin

Ang problema ay nakaaapekto sa ating kalusugan kaya huwag sarilihin ang mga ito. Humingi ng payo sa mga taong nakapapalagayan ng loob. May mga taong makatutulong sa ating problemang mental, emosyonal at sosyal na kalusugan. Sila ang maaari nating malapitan upang mahingan ng payo hinggil sa ating mga problema. Ang mga taong ito ay kinabibilangan ng iyong guro, kapatid, magulang, mga kamag-anak, mapagkakatiwalaang kaibigan at guidance counselor.



Pagyamanin

Panuto: Tukuyin kung sino-sino sa mga sumusunod ang maaaring makatulong sa ating pakikitungo sa mga problemang mental, emosyonal at sosyal. Piliin ang sagot sa loob ng kahon at isulat sa sagutang papel.

guro	kaaway	kapatid	kaibigan
magulang	hindi kakilala		guidance counselor

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Isaisip

Bukod sa guro, kapatid, magulang, mga kamag-anak, mapagkakatiwalaang kaibigan at guidance counselor ay mayroon ka pa bang naiisip na makakatulong sayo sa pagtugon sa problemang mental, emosyonal at sosyal. Ipaliwanag at ilagay ang sagot sa iyong kwaderno.



Isagawa

Panuto: Suriin at tukuyin kung sino ang una mong nilalapitan sa mga inilahad na sitwasyon sa bawat bilang. Lagyan ng tsek (✓) ang hanay ng tamang sagot.

Mga saloobin	Magulang	Guro	Kaibigan	Kapatid	Guidance Counselor
1. Alitan ng magkapatid					
2. Pambubully sa paaralan					
3. Napahiya sa isang palabas					
4. Pagkakaroon ng crush					
5. Pananakit ng kklase					

Tanong:

Ano ang pakiramdam nang may napagsasabihan ng problema?

Bakit sila ang mas pinagkakatiwalaan mo?

Sa iyong palagay, nakatulong ba sila upang maibsan ang iyong nararamdaman? Paano?



Tayahin

I. Panuto: Pagtambalin ang mga salitang nakasulat sa Hanay A sa mga salitang nasa Hanay B.
Piliin ang letra ng tamang sagot at isulat ito sa sagutang papel.

A	B
1. Nakapapalagayang-loob	a. guro
2. Sila ang ikalawang magulang sa paaralan	b. pulis
3. Gaya ng magulang, sila ang ating unang kakampi	c. kapatid
4. Sila ang nagbibigay ng ating pangangailangan	d. kaibigan
5. Siya ang pwede nating lapitan kung wala ang guro sa paaralan.	e. magulang
	f. guidance counselor

II. Panuto: Isaayos ang mga letra upang mabuo ang salita. Gamitin ang unang letra bilang gabay sa pagsagot.

1. UOGR - G_____
2. AKPDAT - K_____
3. NGKIBAAI - K_____
4. GNALAMUG - M_____
5. EANGUDIC RELCOCUNO - G_____



Karagdagang Gawain

Panuto: Bumuo ng graphic organizer na nagpapakita kung sino-sino ang mga taong makatutulong sa iyong pakikitungo sa problemang mental, emosyonal at sosyal.



Susi sa Pagwawasto

<p style="text-align: right;">Subkin I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. kapatid 2. guidance counselor 3. guro 4. kaibigan 5. magulang 	<p style="text-align: right;">Balikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. S 2. E 3. S 4. E 5. M 	<p style="text-align: right;">Tuklasin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PAGOD 2. MENTAL 3. SOSYAL 4. MALUSOG 5. EMOSYONAL
<p style="text-align: right;">Payyamanin</p> <p>(pwedeng magpaliit-paliit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. guro 2. kaibigan 3. kapatid 4. magulang 5. guidance counselor 	<p style="text-align: right;">Tayahin I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. d 2. a 3. c 4. e 5. f 	<p style="text-align: right;">Tayahin II</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. GURO 7. KAPATID 8. KAIBIGAN 9. MAGULANG 10. GUIDANCE COUNSELOR

Sanggunian

DepEd R8. 2016, Kagamitan ng Mag-aaral Health 5, Yunit 1- Aralin 9 Mga Bagay at Taong Makatutulong sa mga Problemang Pangkalusugan

DepEd R8. 2016, Gabay sa Pagtuturo Health 5, Yunit 1- Aralin 9 Mga Bagay at Taong Makatutulong sa mga Problemang Pangkalusugan

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