JANUARY
Makugihon

FEBRUARY
Mahigugmaon

MARCH
Matinabangon

APRIL
Matinahuron

MAY
Mahapsay og Malimpyo

JUNE
Maabtik og Musunod sa Insaktong Oras

JULY
Maantigo og Maabilidad

AUGUST
Maginhunahunaon para sa Uban

SEPTEMBER
Madaginoton

OCTOBER
Matinud-anon

NOVEMBER
Masaligan

DECEMBER
Maalampuon


*Republic of the Philippines*

*Department of Education*

**Regional Office IX, Zamboanga Peninsula**


**5**

*Zest for Progress*
*Zeal of Partnership*

# PANGKALUSUGAN

## Ikatlong Markahan- Modyul 1:
## Gateway Drugs

**Pangalan ng Mag-aaral: _____**

**Baitang at Seksyon: _____**

**Pangalan ng Paaralan: _____**

# Alamin

Magandang araw, mag-aaral!

Sa modyul na ito, iyong pag-aaralan ang tungkol sa *Gateway Drugs*.

Ang mga inihandang gawain sa modyul na ito ay naglalayon na patnubayan kang makamit ang mga sumusunod na layunin:

Naipaliliwanag ang konsepto ng *gateway drugs*
**(H5SU-IIIa-7)**
Natutukoy ang mga produktong may *caffeine*
**(H5SU-IIIb-8)**
Nailalarawan ang pangkalahatang epekto ng paggamit ng *caffeine, tobacco* at *alcohol*
**(H5SU-IIIde-10)**

Nasusuri kung paano ang negatibong epekto ng paggamit at pag-aabuso ng *caffeine* sa sariling kalusugan, sa pamilya at komunidad
**(H5SU-IIIfg-11)**

# *Subukin*

**Panuto:** Tukuyin ang mga uri ng prutas o gulay na inihahalo sa ilang produkto gaya ng kape, alak at tobacco. Buuin ang salita sa pamamagitan ng pagsulat ng mga nawawalang titik sa patlang.

1. Prutas na hugis puso at kulay pula, mayroon ding berde na ginagawang *alcohol*.

   **___a__s__na__**

2. Ito ay prutas hugis bilog na maliliit na ginagawa ding alcohol ang katas.

   **__ b __ s**

3. Isang prutas na malambot, maraming buto at kulay pula na may sangkap din na *caffeine*.

   **K __m__ __ i __**

4. Ito ay isang gulay na kulay ube na may *nicotine*.

   **__ a __ o __g**

5. Ito ay isang halaman na ginagamit ang dahon bilang sangkap sa sigarilyo.

   **__ a __a __ o**

# Tuklasin

Sa bahaging ito, iyong tuklasin ang konsepto ng *gateway drugs* gayundin mga iba't ibang produktong may *caffeine, tobacco* at *alcohol*.

**Panuto:** Suriin ang mga produktong makikita sa larawan at pangkatin kung ito ay may sangkap na *caffeine, tobacco,* at *alcohol.* Isulat ang iyong sagot sa nakalaang kahon.

a.

b.

c.

d .


e.

f.

| ***Caffeine*** | ***Tobacco*** | ***Alcohol*** |
|---|---|---|
| | | |

# Suriin

Sa bahaging ito, iyong alamin ang mga *gateway drugs* at ang magiging epekto nito sa kalusugan.

**Tandaan**

- ✓ Ang *Gateway Drugs* ay ang mga pagkain na may sangkap na *Caffeine, Tobacco at Alcohol*.

***Caffeine*** ay natural na matatagpuan sa mga dahon at prutas ng ilang mga halaman. Kadalasang matatagpuan ito sa maraming inumin tulad ng kape, tsaa, *soft drinks* o soda, cacao o tsokolate, kola *nuts* at ilang mga gamot na kung tawagin ay *stimulants*. Ito ay nagbibigay ng karagdagang enerhiya at pansamantalang tulong sa pagiging alerto. Ayon sa mga eksperto, ang katamtamang konsumo ng kape (200 hanggang 300 milligrams, mga dalawa hanggang apat na tasa) ay hindi nakakaapekto sa kalusugan ngunit ang malakas na pagkonsumo nito (400 milligrams at mas mataas pa, mga apat pataas na tasa) ay nagdudulot ng hindi kanais-nais na mga sintomas tulad ng mga sumusunod: *insomnia* o kahirapan o kakulangan ng tulog, nerbyos, pagkabagabag, pagkairita, pangangasim ng sikmura o *gastroenteritis*, mabilis na pagtibok ng puso, pangangatog ng kalamnan *o muscle tremors*, *depression*, *nausea* o pagkaduwal, at pagsusuka. Ang *caffeine* ay itinuturing na *diuretic* at nagiging sanhi ng madalas na pag- ihi ng mga taong labis na kumokunsumo nito.

Ang mga pagkaing may gamot na *caffeine* ay karaniwang mabibili sa mga botika, sari- sari *stores, groceries* at maging sa *convenience stores*. Maraming pagkain at inuming may *caffeine* tulad ng mga nasa listahan sa ibaba:

| Inumin/Pagkain/Gamot | Dami ng Inumin/Pagkain | Dami ng Caffeine |
|---|---|---|
| Monster energy drink | 16 ounces | 160 mg |
| Rockstar energy drink | 8 ounces | 80 mg |
| Red bull energy drink | 8.3 ounces | 80 mg |
| Jolt cola | 12 ounces | 72 mg |
| Mountain dew | 12 ounces | 55 mg |
| Coca- cola | 12 ounces | 34 mg |
| Diet coke | 12 ounces | 45 mg |
| Pepsi | 12 ounces | 38 mg |
| Brewed coffee | 5 ounces | 115 mg |
| Iced tea | 12 ounces | 70 mg |
| Cocoa beverage | 5 ounces | 4 mg |
| Chocolate milk | 8 ounces | 5 mg |
| Dark chocolate | 1 ounce | 20 mg |
| Milk chocolate | 1 ounce | 6 mg |
| Jolt gum | 1 stick | 33 mg |
| Cold relief medication | 1 tablet | 30 mg |
| Vavarin | 1 tablet | 200 mg |
| Excedrin extra strength | 2 tablets | 130 mg |

**Epekto ng sobrang paggamit ng Caffeine sa kalusugan, pamilya at komunidad**

✓ **Kalusugan**

- Ang epekto ng *caffeine* sa isang tao ay ang pagiging alerto, may pakiramdam na laging gising at hindi madaling mapagod. Kapag sobra na ang *caffeine* sa katawan ng isang tao maaari siyang magkaroon ng kalituhan at pagkahibang o nagiging dahilan ng pagkamatay sanhi ng konbulsyon. Maari ring magdiarrhea, labis na pagkauhaw, at madalas na pag-ihi. Gayundin, ito ay nagiging dahilan ng pagiging iritable o mainitin ang ulo at pagbilis ng pagtibok ng puso at hirap sa paghinga. Ito din ay nagiging sanhi ng ang pagtaas ng presyon ng dugo.

✓ **Pamilya**

- Kapag ang isang miyembro ng pamilya ay nakararanas ng negatibong epekto ng *caffeine*, maaring makadulot ito ng pagkabalisa at pag-alala ng buong miyembro ng pamilya. Nagdudulot din ito ng hindi pagkakaintindihan sa pamilya dahil sa madalas na pag-init ng ulo na humahantong sa pagkakaroon ng awayan at bangayan.

✓ **Komunidad**

- Ang sobrang paggamit ng *caffeine* ay nakadudulot ng hindi magandang epekto sa komunidad. Isa na dito ang pagtaas ng bilang ng mga taong nagkakasakit ng dahil sa labis na pagkonsumo ng *caffeine.*

➢ ***Tobacco*** ay isang *agricultural* na produkto na hango sa sariwang dahon ng mga halaman na may sangkap na *nicotine*. Ang *nicotine* ay matatagpuan sa mga *nightshade plants* partikular sa *tobacco plant* na tinatawag ding *Nicotiana tabacum*. Ang iba pang *nightshade plants* tulad ng patatas, kamatis, at talong, ay mayroon ding *nicotine* ngunit mas mababa ang kanilang *nicotine content* kung ihahambing sa tabako. Ang *nicotine* ay matatagpuan sa sigarilyo at iba pang produktong tabako. Ang bawat piraso ng sigarilyo ay tinatayang may 1 *mg nicotine*. Ang *nicotine* ay mabilis na pumapasok sa katawan na kung saan ito ay mula sa baga, dumadaan ito sa *bloodstream* at sa loob ng pito hanggang sampung segundo ay pumapasok sa utak. Ang reaksiyon ng utak sa *nicotine* ang nagdudulot ng *nicotine addiction*. Mabilis din ang reaksiyon ng puso sa *nicotine.* Nagdudulot ito ng pagtaas ng *blood pressure* at pagbilis ng pulso. Bumababa rin ang *blood supply* sanhi ng pagliit ng *arteries*. Bukod dito, nababawasan ang panustos ng *oxygen* sa *cells* dahil sa *carbon monoxide* ng sigarilyo. Kung kaya't ito ay ang pangunahing sanhi ng *cardiovascular disease* at *heart attack* ng mga taong naninigarilyo.

➢ ***Alcohol*** ay gawa mula sa katas ng prutas, o gulay na tinatawag na *fermented*. Ang *alcohol* ay parang tubig dahil sa kulay nitong puti. Ang katas ng prutas ay binuburo sa loob ng ilang libong taon para makabuo ng alak. Ang pagbuburo ay isang proseso na gumagamit ng *yeast* o bakterya upang baguhin ang *sugars* sa pagkain sa alak. Ang pagbuburo ay

upang makagawa ng maraming mga kinakailangang mga *item* na sangkap sa paggawa ng alak. Kapag ang mga tao ay uminom ng alak, ito ay buyo sa kanilang *bloodstream*. Mula doon, ito ay nakakaapekto sa *central nervous system* (utak at utak ng galugod), na kumokontrol sa halos lahat ng mga *function* ng katawan.

# Pagyamanin

## Pagtatasa 1

**Panuto:** Basahin ang mga pangungusap. Lagyan ng tsek (/) kung ito ay paraan ng pag-iwas sa pagtikim ng mga produktong may sangkap ng *gateway drugs* at ekis (x) naman kung hindi.

_____1. Pagkatapos ang pag-ehersisyo ni Belo, siya ay uminom ng tubig imbes na kape.

_____2. Naghanap ng maaaring mapagkakaabalahan si Mang Jake kaysa sa paninigarilyo.

_____3. Si Mang Ramil ay nakikipag-inuman sa mga kaibigan kapag wala siyang ginagawa.

_____4. Upang maiwasan ang paninigarilyo, si Devie ay nagboboluntaryo sa paglilinis ng simbahan.

_____5. Umiiwas si Argie sa mga barkada niyang nag-iinuman.

## Pagtatasa 2

**Panuto:** Isulat sa patlang ang sangkap na taglay ng mga sumusunod na produkto. Lagyan ng C kung ito ay *Caffeine*, A para sa *Alcohol,* at T naman sa *Tobacco*.

1. Beer _____
2. Kape _____
3. Gin _____
4. Sigarilyo _____
5. Coke _____

# Isaisip

Sa bahaging ito, ikaw ay sasagot ng mga katanungan na layong matukoy ang lawak ng iyong natutunan sa paksang pinag-aralan.

**Panuto:** Punan ng **Tama** ang patlang kung ito ay angkop na pangungusap at **Mali** naman kung hindi.

_____ 1. Ang pag-inom ng inuming may sangkap na *caffeine* ay nakabubuti sa kalusugan.

_____ 2. Ang pagkonsumo ng higit sa 100 mg ng *caffeine* araw- araw ay nakakaapekto sa kalusugan.

_____ 3. Magpakonsulta sa doktor kung sakaling may maramdamang kakaibang reaksiyon sa katawan dulot ng pagkonsumo ng mga pagkaing may *caffeine*.

_____4. Suriin ang dami ng *caffeine* o anumang sangkap taglay sa isang pagkain o inumin.

_____ 5. Maging maingat sa pagpili ng pagkain lalo na kung may taglay itong *caffeine*.

# Isagawa

**Panuto:** Basahin ang mga pahayag sa Hanay A at iugnay ito sa mga salita na ipinapahayag sa Hanay B. Isulat lamang ang titik ng tamang sagot sa patlang bago ang numero.

| **A** | **B** |
|---|---|
| ___1. Mga pagkain na may sangkap na *Caffeine, Tobacco at Alcohol*. | A. *Caffeine* |
| ___2. Isa sa mga gateway drugs na nagmula sa katas ng prutas. | B. Sigarilyo |
| ___3. Sanhi ng pagtaas ng presyon, hirap sa paghinga at paglakas ng tibok ng puso. | C. *Gateway Drugs* |
| ___4. Mula sa dahon o ugat ng tabako. Ito’y isang sangkap na inihahalo sa sigarilyo. | D. Tsokolate |
| ___5. Pagkain na may halong *caffeine*. | E. Nikotina |
| | F. *Alcohol* |

# Tayahin

**Panuto:** Sagutin ang bawat tanong. Piliin ang titik ng tamang sagot at isulat sa sagutang papel.

1. Ano ang *gateway drugs*?

   A. Gamot para sa mga may sakit sa atay.
   B. Gamot para sa mga taong may sakit sa pag-iisip.
   C. Gamot na may sangkap na caffeine, tobacco at alcohol.
   D. Gamot para sa mga taong laging puyat.

2. Bakit kailangan iwasan ang sobrang paggamit ng *gateway drugs*?

   A. Dahil ito ay nakadudulot ng sakit tulad ng cancer at cardiovascular disease.
   B. Dahil ito ay hindi legal na bilhin.
   C. Dahil ito ay hindi masarap.
   D. Dahil ito ay nakakatulong sa pag-unlad ng komunidad.

3. Ano *caffeine* ay magiging sanhi ng pagiging _____?

   A. Antukin
   B. Aktibo
   C. Lasing
   D. Matamlay

4. Paano maiiwasan ang *gateway drugs*?

   A. Sa pamamagitan ng pagsali sa mga rambulan.
   B. Sa pamamagitan ng pakikihalubilo sa mga kaibigang may bisyo.
   C. Sa pamamagitan ng paggaya sa mga ginagawa ng mga nakatatanda tulad ng paninigarilyo at pag-inom
   D. Sa pamamagitan ng paglaan ng iyong oras sa ibang bagay tulad ng paggawa ng mga gawaing iyong kinahihiligan.

5. Alin sa mga *gateway drugs* ang naging pangunahing sanhi ng *cardiovascular disease* at *heart attack*?

   A. Nicotine
   B. Caffeine
   C. Alcohol
   D. Chocolate

## *Karagdagang Gawain*

**Panuto:** Gumawa ng *slogan* na nagpapahiwatig ng tamang paraan sa paggamit ng gateway drugs.

# Susi sa Pagwawasto

**Pagyamanin (Pagtatasa 1)**

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

**Pagyamanin (Pagtatasa 2)**

1. A
2. C
3. A
4. T
5. C

**Isaisip**

**1. Mali** **3. Tama** **5. Tama**
**2. Mali** **4. Tama**

**Subukin**

1. mansanas
2. ubas
3. kamatis
4. talong
5. tabako

**Tuklasin**

| Caffeine | Tobacco | Alcohol |
|---|---|---|
| a,f | b,e | c,d |

**Isagawa**

1.) C
2.) F
3.) A
4.) E
5.) D

**Tayahin**

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

## *Sanggunian*

**Aklat**


- Kagawaran ng Edukasyon, *Pangkalusugan – Kagamitan ng Mag-aaral*, Yunit 3 Unang Linggo – Ikalimang Linggo
- Kagawaran ng Edukasyon, *Pangkalusugan – Patnubay ng Guro*, Yunit 3 Unang Linggo – Ikalimang Linggo

**Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul**

**Manunulat:** Ivy C. Barro,
Teacher 1, Panigayan Elementary School
Isabela Island District II, Isabela City Schools Division

**Editor:**

**Tagasuri:** Naser P. Elang, Ed. D. (PSDS, Island District II)

**Tagaguhit:**

**Tagalapat:**

**Tagapamahala:** Julieto H. Fernandez, Ed. D., CESO VI
SDS – Isabela City
Maria Laarni T. Villanueva, Ed. D. CESE
ASDS – Isabela City
Henry R. Tura, CID Chief
Elsa A. Usman, EPS, LR Supervisor
Jani P. Ismael, EPS- MAPEH, Module Coordinator

## Region IX: Zamboanga Peninsula Hymn – Our Eden Land

Here the trees and flowers bloom
Here the breezes gently Blow,
Here the birds sing Merrily,
The liberty forever Stays,

Here the Badjaos roam the seas
Here the Samals live in peace
Here the Tausogs thrive so free
With the Yakans in unity

Gallant men And Ladies fair
Linger with love and care
Golden beams of sunrise and sunset
Are visions you'll never forget
Oh! That's Region IX

Hardworking people Abound,
Every valleys and Dale
Zamboangueños, Tagalogs, Bicolanos,
Cebuanos, Ilocanos, Subanons, Boholanos,
Ilongos,
All of them are proud and true
Region IX our Eden Land

Region IX
Our..
Eden...
Land...

## The Footprints Prayer

One night I had a dream. I dreamed that I was walking along the beach with the LORD.

In the beach, there were two (2) sets of footprints – one belong to me and the other to the LORD.

Then, later, after a long walk, I noticed only one set of footprints.

"And I ask the LORD. Why? Why? Why did you leave me when I am sad and helpless?"

And the LORD replied "My son, My son, I have never left you. There was only one (1) set of footprints in the sand, because it was then that I CARRIED YOU!

## Trees by Joyce Kilmer

I think that I shall never see
A poem lovely as a tree.

A tree whose hungry mouth is prest
Against the earth's sweet flowing breast;

A tree that looks at God all day,
And lifts her leafy arms to pray;

A tree that may in Summer wear
A nest of robins in her hair;

Upon whose bosom snow has lain;
Who intimately lives with rain.

Poems are made by fools like me,
But only God can make a tree.