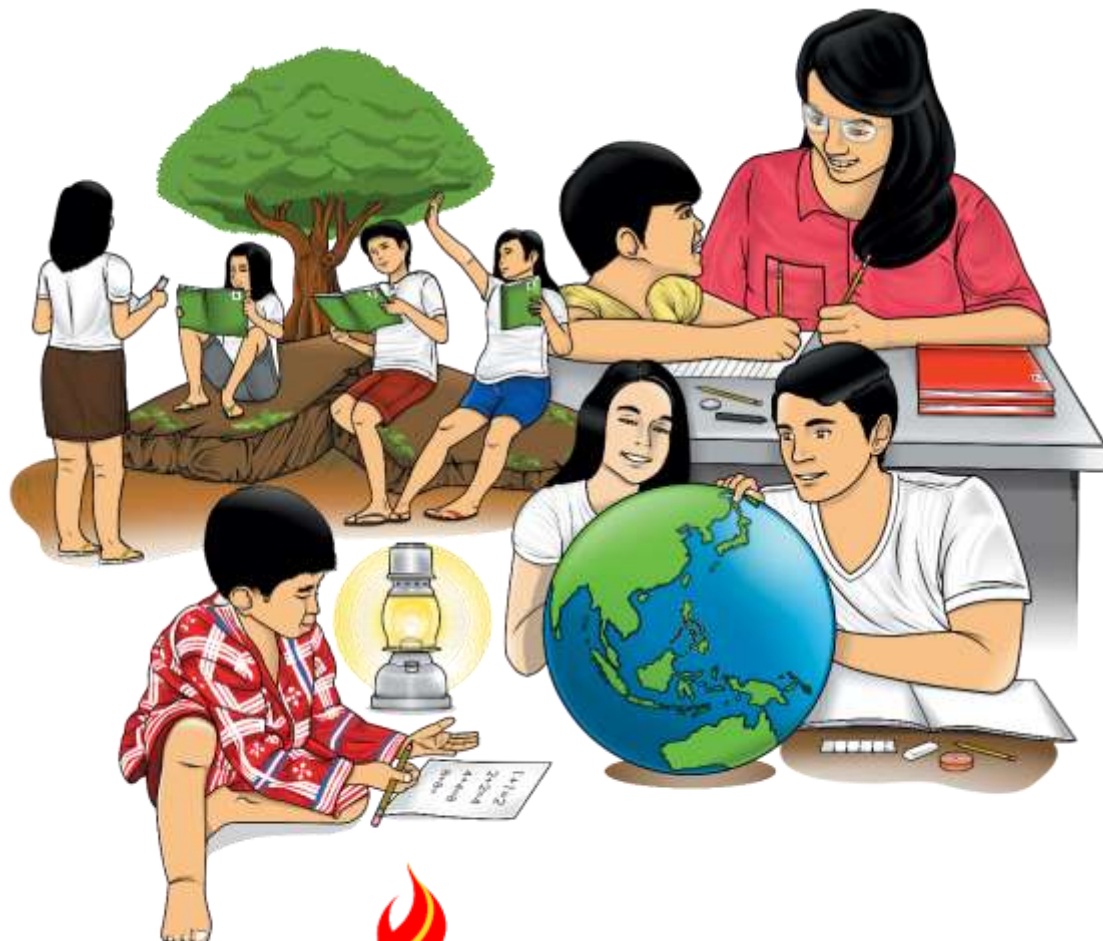


Health

Unang Markahan – Modyul 1: Aspekto ng Kalusugan



**Health – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 1: Aspekto ng 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 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: Marivic M. Garcia

Editors: Monica R. Delleva, Don Bernardo L. Gapasin

Tagasuri: Airene P. Baleña, Niño G. Acebo

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 – 832-2997

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

5

Health

**Unang Markahan – Modyul 1:
Aspekto ng Kalusugan**

Paunang Salita

Ang *Self-Learning Module* o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kani-kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



Alamin

Ang ating kalusugan ay napakahalaga dahil ito ay nakaaapekto sa ating pang araw-araw na gawain sa ating buhay. Ang mabuting kalusugan ay hindi lamang tumutukoy sa magandang pisikal na pangangatawan. Ito ay kung paano natin nararamdaman ang ating sarili, magpahayag ng saloobin at makisama sa ibang tao.

Sa madaling salita, ang ating pisikal, mental, emosyonal, at sosyal na kalakasan ay mga dahilan na maaaring makaapekto sa pangkabuuang kalusugan ng bawat tao.

Pagkatapos basahin at sagutan ang modyul na ito, ikaw ay inaasahan na mailarawan kung ang isang tao ay may malusog na kaisipan, damdamin at pakikipag kapwa-tao.



Subukin

Panuto: Isulat ang salitang **Tama** kung wasto ang isinasaad ng pangungusap, **Mali** naman kung hindi. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

1. Ang pag-iwas sa problema ay isang indikasyon sa pagkakaroon nang hindi maayos na mental na kalusugan.
2. Ang kalusugan ng isang tao ay sumasaklaw sa pisikal na aspeto lamang.
3. Ang pagkakaroon ng maraming kaibigan ay tanda ng malusog na sosyal na aspeto ng kalusugan.
4. Malaki ang maitutulong ng sariling pamilya upang mapaunlad ang kalusugan ng tao.
5. Ang pagsali sa iba't- ibang gawain ng komunidad ay palatandaan ng malusog na pangangatawan.
6. Ang paghinga nang malalim at meditasyon ay mga gawaing pisikal na makatutulong sa pagbawas ng matinding pagod.
7. Ang *stress* o pagkapagod ay nakaaapekto sa pangkalahatang kalusugan ng tao.
8. Ang positibong pananaw sa buhay ay makatutulong upang mapaunlad ang mental na kalusugan ng tao.
9. Ang mental at emosyonal na kalusugan ay may kaugnayan sa sosyal na kalusugan ng tao.
10. Ang pagmamaktol at pagdadabog ng isang bata sa ikalimang baitang kung hindi nakukuha ang gusto ay palatandaan ng pagiging malusog.

Aralin

1

Aspekto ng Kalusugan

Paano mo malalaman kung ang isang tao ay malusog? Ang isang tao ay malusog kung siya ay nagtataglay ng magandang pisikal, mental, emosyonal, espirituwal at sosyal na kalusugan kung kaya't mahalaga na ito ay ating matutunan sa araling ito upang mapanatili ang mahusay na kalusugan.



Balikan

Panuto: Iguhit ang ♥ kung ang larawan ay nagpapakita ng gawain para sa mahusay na pangangatawan at ★ naman kung hindi. Iguhit ito sa kuwaderno.

___1.



___2.



___3.



___4.



___5.





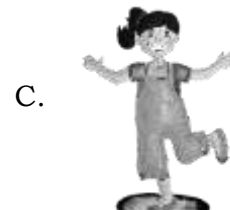
Tuklasin

Panuto: Itugma ang mga salita sa **Hanay A** sa mga larawang tinutukoy sa **Hanay B**. Isulat ang titik ng tamang sagot sa kuwaderno.

Hanay A

1. Masakitin
2. Masayahin
3. Palakaibigan
4. Nakapaglilibang
5. May pananalig sa Diyos

Hanay B





Suriin

- Maliban sa pisikal na anyo ng tao, anu-ano ang iba pang aspeto para masabi natin na ang isang tao ay malusog?
- Maaari mo bang mailarawan ang taong may mabuting kalusugan?

Ang kalusugan ng isang tao ay hindi lamang sa pisikal na anyo makikita. Maraming aspeto ang isinasaalang- alang upang masabi na ang isang tao ay malusog. Ito ay ang kalusugan sa pag-iisip o mental, kalusugang emosyonal at kalusugang sosyal.

- **Kalusugang Pangkaisipan (Mental Health)** - ay abilidad ng isang tao na makapagsaya sa ating buhay at malampasan ang mga hamon sa pang-araw-araw na pamumuhay. Ang mabuting kalusugang pangkaisipan (mental health) ay nagpapahintulot sa iyo na maging kapakipakinabang, magkaroon ng katuparan sa mga relasyon sa ibang tao at malampasan ang mga panahon ng kahirapan.
- **Emosyonal na kalusugan (Emotional Health)** - ay maaaring humantong sa tagumpay sa trabaho, relasyon at kalusugan.
- **Kalusugang sosyal (Social Health)** - ay tumutukoy sa mabuting pakikipag-ugnayan sa kapwa.

Mga Katangian ng Isang Indibidwal na may Kalusugang Mental, Emosyonal at Sosyal

- Masayahin
- Nakapaglilibang
- May tiwala sa sarili
- Diyeta at ehersisyo
- Pakikiisa sa komunidad
- May pananalig sa Diyos
- Pagpapahalaga sa sarili
- Nakikisalamuha sa kapwa
- May maayos na pananalapi
- Pagpapahayag ng damdamin
- May pagpapahalaga sa trabaho
- May positibong pananaw sa buhay
- May positibong pagtanggap sa puna ng kapwa
- Marunong manimbang sa paggawa ng desisyon
- May magandang relasyon sa pamilya, kaibigan at mga kasamahan sa trabaho

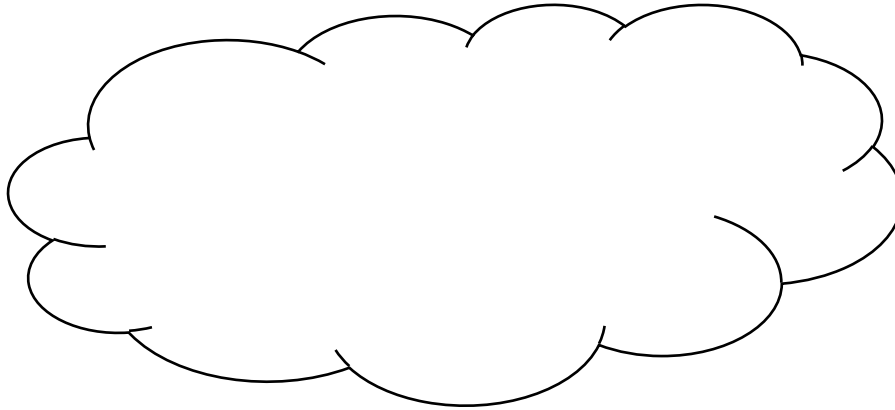


Pagyamanin

Panuto: Isulat sa loob ng ulap ang salita o lipon ng mga salita na tumutukoy sa isang taong may kalusugang mental, emosyonal at sosyal. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

palaaway
makasarili
mahina ang loob
malawak ang pang-unawa

nakikisama sa kapwa
nakikilahok sa mga gawain
nilulutas ang mga problema
marunong gumawa ng desisyon



Isaisip

Sagutin ang mga tanong sa ibaba at isulat ito sa iyong kwaderno.

- Paano mo malalaman na ang isang tao ay malusog ang pag-iisip? kung tama ang nararamdaman? at marunong makitungo sa kapwa?
- Bilang mag-aaral, bakit mahalaga sa isang tao ang pagtataglay ng mahusay na kalusugan?



Isagawa

Panuto: Suriin ang mga sitwasyon. Isulat ang **KM** kung ito ay naglalarawan ng kalusugang mental, **KE** kung kalusugang emosyonal, at **KS** kung kalusugang sosyal. Isulat ang iyong sagot sa iyong kwaderno.

1. Tumutulong si Gary sa mga taong mahihirap.
2. Si Liza ay aktibong nakikilahok sa mga gawaing pampaaralan.
3. Isang mapagmahal na bata si Aya kaya marami siyang kaibigan.
4. Palaging handa si Rea sa paglutas ng mga suliraning kanyang kinakaharap.
5. Si Donna ay may positibong pananaw sa mga pagsubok na dumadating sa kanyang buhay.

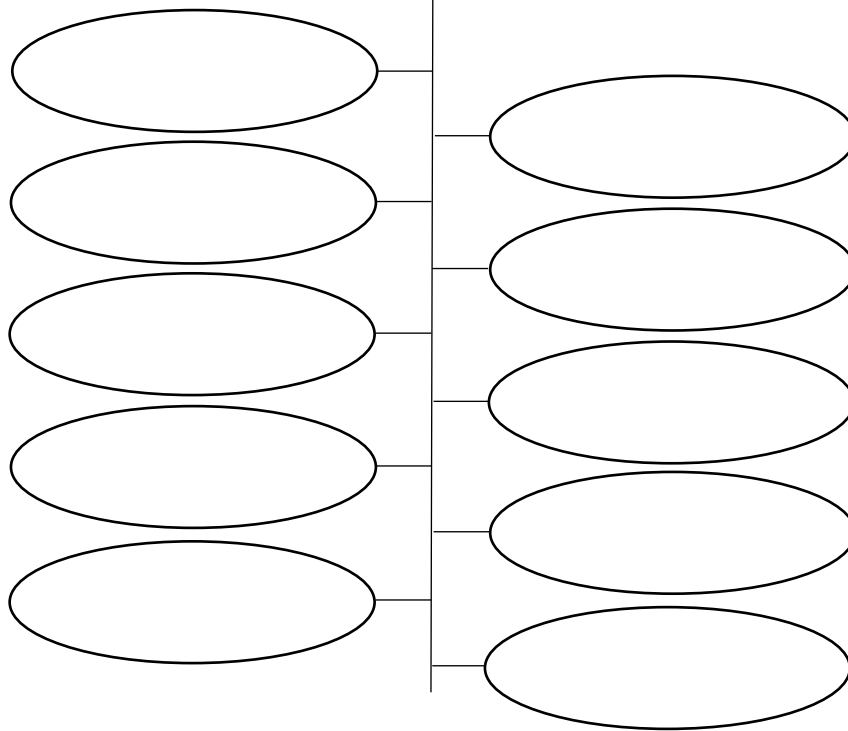


Tayahin

Panuto: Magtala ng sampung (10) katangian ng taong may kalusugang mental, emosyonal, espirituwal at sosyal. Pumili ng sagot mula sa kahon at ilagay ito sa susunod na dayagram. Itala ang sagot sa kuwaderno.

pakikiisa sa komunidad	may tiwala sa sarili
may pananalig sa Diyos	sumisigaw sa kausap
pagpapahalaga sa sarili	nakikisalamuha sa kapwa
nagsisinungaling sa kapwa	mahilig makipagtalos sa iba
may maayos na pananalapi	pagpapahayag ng damdamin
may positibong pananaw sa buhay	may pagpapahalaga sa trabaho
may positibong pagtanggap sa puna ng kapwa	hindi umaamin sa pagkakamali

Katangian ng taong may kalusugang mental, emosyonal, espirituwal at sosyal



Karagdagang Gawain

Panuto: Suriin ang sariling mental, emosyonal, at sosyal na kalusugan sa pamamagitan ng paglagay ng tsek (✓) sa kolum. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

	Palagi	Madalas	Paminsan-minsan	Hindi
1. Nakikipaglaro ka ba sa iyong mga kaklase?				
2. Tumatanggap ka ba ng pagkatalo sa mga laro?				
3. Nakakaramdam ka ba ng saya kapag ikaw ay nakikipag-usap sa iyong kaibigan?				
4. Madali ka bang magalit kapag tinutukso ka ng iyong mga kaibigan?				
5. Dapat bang magpakalulong sa bisyo ang isang tao upang malampasan ang problema?				



Susi sa Pagwawasto

<p>Subukin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tama 2. Mali 3. Tama 4. Tama 5. Tama 6. Tama 7. Tama 8. Tama 9. Tama 10. Mali 	<p>Tuklasin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. D 2. C 3. E 4. A 5. B 	<p>Pagymainin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nakikisama sa kapwa 2. Malawak ang pang-unawa 3. Nakikilahok sa mga gawain 4. Nilutas ang mga problema 5. Marunong gumawa ng desisyon
<p>Balikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 	<p>Karagdagang Gawain</p> <p>Ang mga sagot ay magkakalibang-iba.</p>	<p>Tayahin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. May tiwala sa sarili 2. Pakikisasa sa komunidad 3. May pananig sa Diyos 4. Pagpapahalaga sa sarili 5. Nakikisalamuha sa kapwa 6. May maayos na pananalapi 7. Pagpapahayag ng damdamin 8. May pagpapahalaga sa trabaho 9. May positibong pananaw sa buhay 10. May positibong pagtanggap sa puna ng kapwa

Sanggunian

DepEd Region 8. 2016, Gabay sa Pagtuturo Health 5, Yunit 1- Aralin 1-2 Mental, Emosyonal at Sosyal na Aspeto ng Kalusugan, 1-4

DepEd Region 8. 2016, Kagamitan ng Mag-aaral Health 5, Yunit 1- Aralin 1 Kalusugang Pansarili (Kalusugang Mental, Emosyonal at Sosyal), 1-4

DepEd Region 8. 2016, Kagamitan ng Mag-aaral Health 5, Yunit 1 - Aralin 4 Kahalagahan ng Mabuting Pakikipag-ugnayan sa Pagpapanatili ng Kalusugan, 1-3

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

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