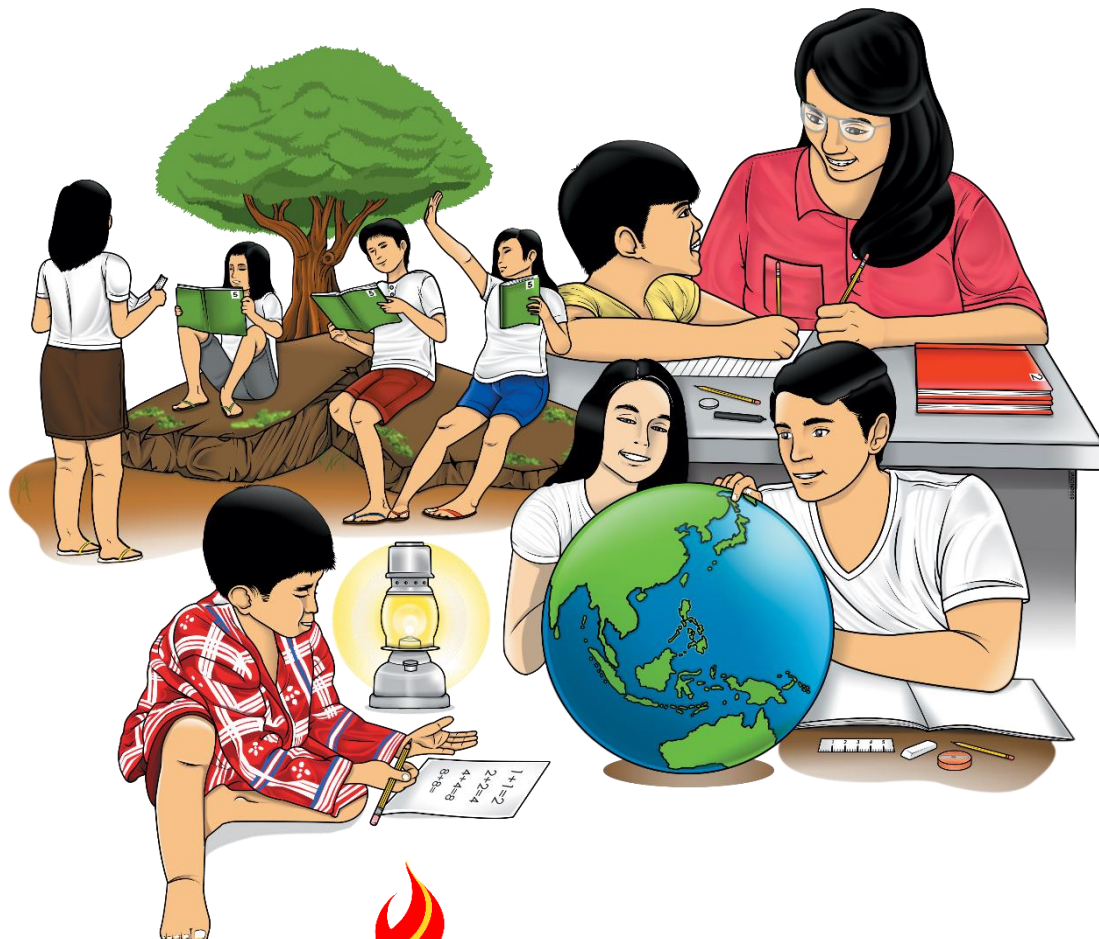


Health

Unang Markahan – Modyul 2: Pagpapaunlad at Pagpapanatiling Maganda ang Kalusugan ng Damdamin at Isipan



**Health – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode**

**Unang Markahan – Modyul 2: Pagpapaunlad at Pagpapanatiling Maganda ang Kalusugan
ng Damdamin at Isipan
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: Meldrid R. Delleva, Don Bernardo L. Gapasin
Tagasuri: Gilda C. 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

Ililimbag 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

Health

**Unang Markahan – Modyul 2:
Pagpapaunlad at Pagpapanatiling
Maganda ang Kalusugan ng
Damdamin at Isipan**

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 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 modyul na ito ay binuo at isinulat para sa inyo. Ito ay para malaman ninyo kung paano mapapaunlad at mapapanatili ang magandang kalusugan ng damdamin at isipan. 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 makapagbibigay ng mga paraan tungo sa pagpapaunlad at pagpapanatili sa kalusugan ng damdamin at isipan **(H5PH-Ic-11)**.



Subukin

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) kung ang mga salita ay nagpapakita ng mabuting kalusugang mental at emosyonal at ekis (X) naman kung hindi. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

1. Sakitin
2. Nanghihina
3. Maingat
4. Masayahin
5. Madaling magalit
6. Maliksing kumilos
7. Maraming kaibigan
8. Madaling mapagod
9. Malawak ang pang-unawa
10. Nasosolusyunan ang mga problema.

Aralin

2

Pagpapaunlad at Pagpapanatiling Maganda ang Kalusugan ng Damdamin at Isipan

Ang mabuting kalusugan ay hindi lamang nangangahulugan ng pagkakaroon ng magandang pangangatawan ngunit kinakailangan ding magkaroon ng malusog na damdamin at isipan. Ang mabuting kalusugan ay depende kung paano natin masosolusyonan ang mga suliranin at kung paano tayo makikitungo sa kapwa. Maraming paraan ang maaari nating gawin upang mapaunlad at mapanatili ang mabuting kalusugang ating minimithi.



Balikan

Panuto: Buuin ang pangungusap sa pamamagitan ng pagpili ng tamang salita sa loob ng kahon. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

| | | |
|-------|-----------|--------|
| tao | biyaya | sarili |
| pagod | ehersisyo | |

1. Makitungo sa ibang _____.
2. Isipin ang maraming _____.
3. Iwasan ang matinding _____.
4. Magkaroon ng tiwala sa _____.
5. Magkaroon ng regular na _____.



Tuklasin

Panuto: Isaayos ang mga titik upang mabuo ang salita na nagpapakita ng malusog na damdamin at isipan. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.



1. INPKIK



4. YISHEEROS



2. GANABIHK



5. GAPUTLNOG

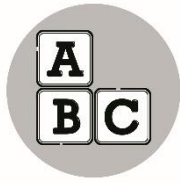


3. RAPAALLOG



Suriin

Ang pagkakaroon ng masayahin at positibong pag-iisip ay mainam para sa kalusugan at mahabang buhay. Ang mabuting pakikitungo sa kapwa ay isang paraan upang magkaroon ng magandang kalusugan. Narito ang ilan sa mga paraan upang magkaroon ng malusog na damdamin at isipan: regular na pag-eehersisyo, wastong paggamit ng oras, pagtutulungan sa mga gawain, suporta mula sa kapamilya at kaibigan, mga pamamaraan ng pampalubag ng loob.



Pagyamanin

Panuto: Punan ang patlang sa pamamagitan ng pagpili ng angkop na salita sa loob ng panaklong. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

1. Nakasasama sa ating kalusugan ang sobrang _____.
(stress, kalmado)
2. Nakapagpapalakas sa ating katawan ang regular na _____.
(pag-eehersisyo, pagpupuyat)
3. Nakatutulong sa emosyonal na kalusugan ng tao ang _____.
(pakikipag-aaway, pakikipagkaibigan)
4. Nagpapakita ng may mabuting relasyon sa isa't isa ang _____.
(pagtutulungan, pag-aawayan)
5. Nakatutulong upang mapa-unlad ang kalusugan ng tao ang _____.
(kaaway, pamilya)



Isaisip

Anu-ano ang mga paraan upang mapaunlad at mapanatili ang magandang kalusugan ng damdamin at isipan? Isulat sa sagutang papel.



Isagawa

Panuto: Punan ang patlang ng mga salita mula sa kahon upang makabuo ng makabuluhang pangungusap. Gawin ito sa inyong sagutang papel.

| | | |
|-----------|-----------|-------------|
| mental | maingat | pamilya |
| kalusugan | emosyonal | pangalagaan |

Ang ating _____ ay mahalaga kaya't dapat natin itong _____. Ang ating _____ ay nakatutulong upang magkaroon ng magandang kalusugan _____ at _____ dahil sila ang ating nakakasama araw-araw.



Tayahin

Panuto: Isulat ang **Tama** kung ang pangungusap ay nagpapakita ng paraan tungo sa pagpapa-unlad at pagpapanatili sa kalusugan ng damdamin at isipan at **Mali** naman kung hindi. Gawin ito sa iyong kawderno.

1. Ang taong may malawak na pang-unawa ay kinagigiliwan.
2. Ang mabuting pakikitungo sa kapwa ay nakapagpapalubag ng loob.
3. Ang pagkabalisa ay nagpapakita ng pagkakaroon ng malusog na isipan at damdamin.
4. Ang pagtutulungan sa mga gawain ay nagpapakita nang may mabuting relasyon.
5. Ang pagkakaroon ng maraming problema ay maaaring magdulot ng mabuti sa katawan.
6. Ang sobrang pagkapagod o stress ay hindi nakaaapekto sa pangkalahatang kalusugan ng tao.
7. Ang pagiging palakaibigan ay nakatutulong upang magkaroon ng magandang kalusugang sosyal.
8. Ang pagkakaroon ng masayang pamilya ay nakatutulong upang mapaunlad ang kalusugan ng tao.
9. Ang aktibong pagsali sa mga gawain ay nakatutulong para magkaroon ng malusog na isipan at damdamin
10. Ang may malusog na damdamin at isipan ay marunong maglutas ng problema at mga pagsubok sa buhay.



Karagdagang Gawain

Panuto: Paano natin mapapaunlad at mapapanatili ang magandang kalusugan ng damdamin at isipan? Magbigay ng limang pamamaraan. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.



Susi sa Pagwawasto

Subukin

1. X
2. X
3. ✓
4. ✓
5. X
6. ✓
7. ✓
8. X
9. ✓
10. ✓

Balikan

1. tao
2. biyaya
3. pagod
4. sarili
5. ehersisyo

Tuklasin

1. PIKNIK
2. KAIBIGAN
3. PAGIALARO
4. EHERSISYO
5. PAGTULONG

Pagyananin

1. stress
2. pag-ehersisyo
3. pakikipagkaiibigan
4. pagtuunangan
5. pamilya

Isagawa

1. kalusugan
2. pangalagaan
3. pamilya
4. mental
5. emosyonal

Tayahin

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

Sanggunian

DepEd R8. 2016, Kagamitan mg Mag-aaral Health 5, Yunit 1- Aralin 2 Kalusugan Mo, Pangalagaan Mo

DepEd R8. 2016, Gabay sa Pagtururo, Health 5, Yunit 1- Kalusugan Mo, Pangalagaan Mo

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