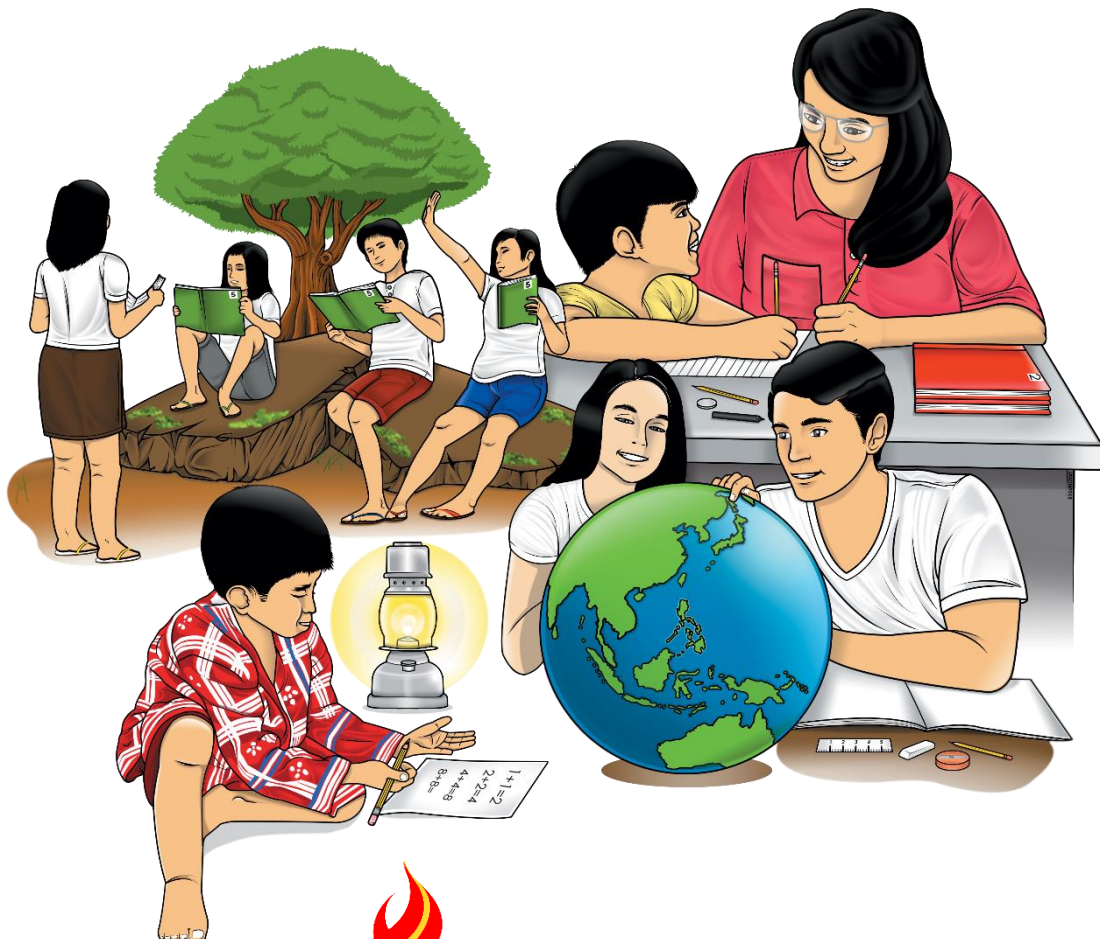


# Health

## Unang Markahan – Modyul 4: Positibong Naidudulot ng Mabuting Samahan sa Kalusugan



**Health – Ikalimang Baitang  
Alternative Delivery Mode**

**Unang Markahan – Modyul 4: Positibong Naidudulot ng Mabuting Samahan sa 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 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:** Marivic M. Garcia

**Editor:** Jenilyn B. Calicoy, Mark Joevel C. Buante

**Tagasuri:** Eugenio Jr. C. Dialino, Nelsie T. Abordo

**Tagaguhit:** Mary Jane A. Jataas and Maeflor 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 4:  
Positibong Naidudulot ng  
Mabuting Samahan sa 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 magandang pakikipag-ugnayan sa kapwa ay napakahalaga upang mapanatili ang pagkakaroon ng malusog na pamumuhay. Ito rin ay makatutulong na mapabuti ang pangkalahatang kalusugan at kagalingan ng isang tao.

Pagkatapos basahin at sagutan ang modyul na ito, ikaw ay may kakayahang maipaliwanag ang naidudulot sa kalusugan ng pagkakaroon ng mabuting samahan. **(H5PH-Id-13).**



## ***Subukin***

**Panuto:** Isulat sa sagutang papel ang **W** kung wasto ang isinasaad sa bawat sitwasyon, **HW** naman kung hindi.

1. Makabubuti sa kalusugan ang pagmamahalan.
2. Ang pag-iipon ng matinding galit ay nagpapagaan sa kalooban.
3. Ang pagsisinungaling ay gawain ng isang taong mahusay makihalubilo.
4. Ang pagtutulungan ay palatandaan ng magandang ugnayan sa isa't isa.
5. Ang pakikipag-away ay nagpapakita ng magandang pakikitungo sa kapwa.
6. Ang pagiging palakaibigan ay makatutulong upang mapaunlad ang kalusugan.
7. Ang pakikipagkuwentuhan sa mga kapatid ay nagbibigay kasiyahan sa ating damdamin.
8. Ang paggalang sa mga magulang ay indikasyon ng magandang ugnayan ng isang pamilya.
9. Ang pagkakaroon ng mga kaibigan ay isang patunay na tayo ay maayos makisama.
10. Ang pagtanggap sa pagkakaiba-iba ng bawat isa ay isang paraan upang mapanatili ang maligayang samahan.

## Aralin

# 4

## Positibong Naidudulot ng Mabuting Samahan sa Kalusugan

Ang positibong pananaw sa buhay at mabuting pakikisama sa iba ay makatutulong upang mapaunlad ang kalusugan ng tao. Paano ka nakikisama sa iyong kapwa? Ano ang epekto ng mahusay na pakikisalamuha sa ibang tao?

Sa araling ito ay matututuhan ang positibong naidudulot ng pagkakaroon ng mabuting samahan sa ating kalusugan.



### ***Balikan***

**Panuto:** Isulat ang tsek (✓) sa patlang kung ang parirala ay isang palatandaan ng maayos na relasyon at ekis (✗) naman kung palatandaan ng hindi maayos na relasyon. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- \_\_\_\_\_ 1. kawalan ng katapatan
- \_\_\_\_\_ 2. masaya kapag magkakasama
- \_\_\_\_\_ 3. may pananampalataya sa Panginoon
- \_\_\_\_\_ 4. natatanggap ang kahinaan ng bawat isa
- \_\_\_\_\_ 5. hindi natutuwa sa magandang nakakamit ng kapamilya o kaibigan



## **Tuklasin**

**Panuto:** Hanapin sa **Hanay B** ang kahulugan ng mga salitang nakasulat sa **Hanay A**.  
**A.** Isulat sa kuwaderno ang letra ng tamang sagot.

### **Hanay A**

1. respeto
2. komunikasyon
3. pagtitiwala
4. pagpapahalaga
5. pagmamahal

### **Hanay B**

- A. pagiging tapat sa bawat isa para sa mabuting pagsasama
- B. pagtanggap sa pagkakaiba-iba at pakikinig sa opinyon ng iba upang mapanatili ang mabuting relasyon ng isa't isa
- C. pakikipag-usap nang maayos sa kapwa para hindi masira ang magandang samahan
- D. pagpapahayag ng nararamdaman na makatutulong upang mapabuti ang kalusugan
- E. pagbibigay-halaga sa isang tao upang maiwasan ang negatibong epekto sa pakikipag-ugnayan



## **Suriin**

Sa paanong paraan makakamit ang pagkakaroon ng magandang kalusugan? Mahalaga ba ang pagmamahal at suporta na galing sa ating mga mahal sa buhay upang maiwasan ang mga karamdaman?

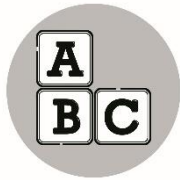
Napakahalaga ng pagmamahal at suportang natatanggap mula sa mga mahal sa buhay upang maiwasan ang tensiyon na nakapagdudulot ng iba't ibang karamdaman sa katawan. Ang pagkakaroon ng malusog na relasyon sa kapwa ay

isang mabisang paraan ng mabilis na paggaling mula sa mga karamdaman at nakapagpapahaba rin ito sa buhay ng isang tao.

Napananatili ang magandang kalusugan dahil sa mabuting ugnayan ng bawat tao. Malaki din ang maitutulong ng paglilibang para mabawasan ang pagod ng katawan at maaaring maiwasan ang sakit sa pag-iisip kapag marami ang nakukuhang suporta mula sa pamilya at mga kaibigan.

Ang mga sintomas gaya ng pananakit ng ulo at likuran, hirap sa paghinga, mataas na presyon ng dugo, kahirapan sa pagtulog, at pagtaas at pagbaba ng timbang ay karaniwang dulot ng matinding tensiyon sa buhay. Ang mga ito na posibleng maging sanhi ng mga sakit o karamdaman ay maiiwasan sa pamamagitan ng pagkakaroon ng malusog na relasyon sa kapwa.

*(Masigla at Malusog na Katawan at Isipan 5- Kagamitan ng Mag-aaral)*



## ***Pagyamanin***

**Panuto:** Isulat ang **S** kung sang-ayon ka sa isinasaad ng bawat pahayag at **HS** naman kung hindi ka sang-ayon. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

1. Ang mabuting pakikisalamuha sa ibang tao ay nakapagdudulot ng malubhang sakit.
2. Ang magandang pakikitungo sa kapwa ay makapagbibigay ng kasiyahan at kagaanan ng nararamdaman.
3. Mapananatili ang magandang kalusugan sa pamamagitan ng maayos na pakikipagrelasyon sa bawat tao.
4. Mahalaga ang suporta at pagmamahal mula sa pamilya upang maiwasan ang tensiyon na nagiging sanhi ng pagkakasakit.
5. Magiging madali ang paggaling ng isang tao mula sa karamdaman kung marami siyang nakukuhang suporta mula sa mga mahal sa buhay.





## ***Isaisip***

Sagutin ang mga tanong at ilagay ito sa iyong kuwaderno.

- Ano ang positibong naidudulot ng mabuting pakikisama sa iba sa ating kalusugan?
- Bakit mahalaga ang magandang pakikipag-ugnayan sa kapwa? sa pamilya?



## ***Isagawa***

**Panuto:** Sagutin ng **Opo** o **Hindi** ang sumusunod na mga tanong. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

1. Umaamin ka ba sa iyong mga magulang sa tuwing nakagagawa ka ng kasalanan?
2. Masaya ka ba sa tuwing nakakasama ang mga kaklase sa paggawa ng inyong proyekto?
3. Nagagawa mo bang magpakumbaba sa tuwing nagkakasagutan kayo ng iyong kaibigan?
4. Hinahayaan mo bang mapagod ang iyong mga kapatid sa paggawa ng mga gawaing bahay?
5. Naipakita ba ng iyong buong pamilya ang kanilang suporta upang mas mapadali ang paglutas ng iyong problema?



## Tayahin

**Panuto:** Punan ng mga angkop na salita ang mga patlang upang mabuo ang talata. Pumili ng tamang sagot sa loob ng kahon. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

buhay	kapwa	kalusugan	positibo	paglutas
haharapin	masaya	kakayahan	pamumuhay	
		pakikipag-ugnayan		

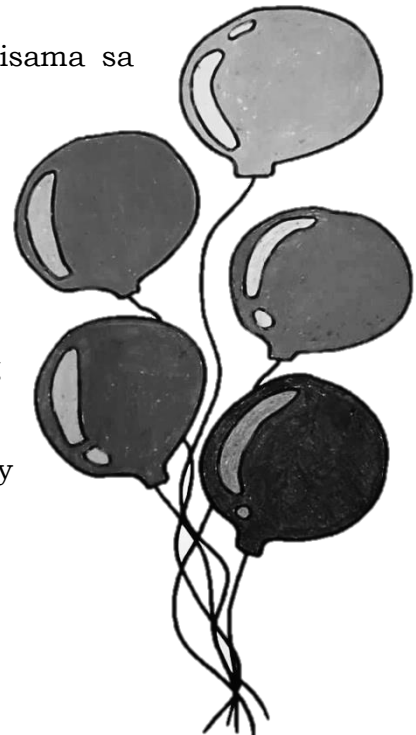
Kapag ang isang bata ay \_\_\_\_\_ sa kanyang pang araw-araw na \_\_\_\_\_, nangangahulugan ito na siya ay may mabuting \_\_\_\_\_ sa kanyang \_\_\_\_\_. Mahalaga ito sa pagpapanatili ng \_\_\_\_\_ ng isang bata dahil nalilinig nito ang \_\_\_\_\_ niya na magkaroon ng \_\_\_\_\_ pananaw sa \_\_\_\_\_ at maging handa sa \_\_\_\_\_ ng mga suliraning \_\_\_\_\_.



## Karagdagang Gawain

**Panuto:** Basahin nang mabuti ang mga tanong at sagutin ito. Isulat ang iyong sagot sa loob ng mga lobo. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Ano ang magiging epekto ng hindi mabuting pakikisama sa kapwa?
2. Paano maiiwasan ang iba't ibang karamdaman sa ating katawan?
3. Sa paanong paraan mapagagaling nang maayos ang isang tao mula sa sakit?
4. Para sa iyo, ano ang dapat gawin upang mapanatili ang maayos na ugnayan ng isang pamilya?
5. Bilang isang mag-aaral, bakit mahalaga ang mahusay na pakikitungo sa bawat tao?





## Susi sa Pagwawasto

<p style="text-align: center;"><b>Subukin</b></p> <p>1. W 2. HW 3. HW 4. W 5. HW 6. W 7. W 8. W 9. W 10. W</p>	<p style="text-align: center;"><b>Balikan</b></p> <p>1. X 2. ✓ 3. ✓ 4. ✓ 5. X</p>	<p style="text-align: center;"><b>Tuklasin</b></p> <p>1. B 2. C 3. A 4. E 5. D</p>
<p style="text-align: center;"><b>Pagymanin</b></p> <p>1. HS 2. S 3. S 4. S 5. S</p>	<p style="text-align: center;"><b>Karagadang Gawain</b></p> <p>Pweding magkaiba-iba ang mga sagot.</p> <p style="text-align: center;"><b>Isagawa</b></p> <p>Pweding magkaiba-iba ang mga sagot.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Tayahin</b></p> <p>1. masaya 2. pamunuhay 3. Pakikipag-ugnayan 4. kapwa 5. kalusugan 6. kakayahang 7. positibo 8. buhay 9. paglutas 10. haharapin</p>

## ***Sanggunian***

DepEd R8. 2016, Kagamitan ng Mag-aaral Health 5, Yunit 1- Aralin 6 Kalusugang Pangkaisipan, Emosyonal at Sosyal

DepEd R8. 2016, Gabay sa Pagtuturo Health 5, Yunit 1- Kalusugang Pangkaisipan, Emosyonal at Sosyal

**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)