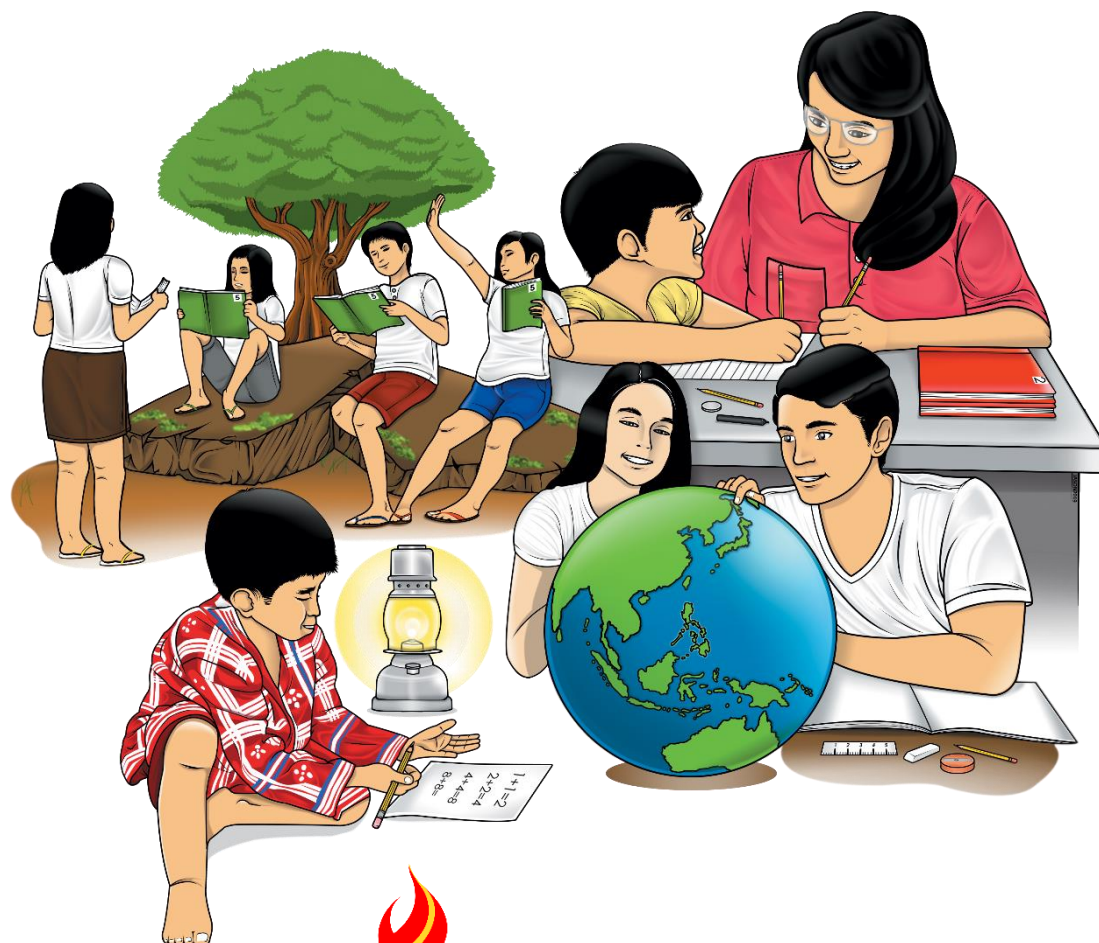


Health

Unang Markahan – Modyul 6: Epekto ng mga Alintana sa Ating Pisikal, Sosyal, at Emosyonal na Kalusugan



PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

Health – Ikalimang Baitang**Alternative Delivery Mode****Unang Markahan – Modyul 6: Epekto ng mga Alintana sa Ating Pisikal, Sosyal, at Emosyonal na 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: Corazon B. Samson

Editor: Meldrid R. Delleva, Marlito Malinao

Tagasuri: Airene P. Baleña, Joelma I. Dagami

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

Health

**Unang Markahan – Modyul 6:
Epekto ng mga Alintana sa Ating
Pisikal, Sosyal, at Emosyonal na
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 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 ang epekto ng mga alintana sa ating pisikal, sosyal at emosyonal na kalusugan. 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 magkaroon ng kakayahang matalakay ang epekto sa kalusugang mental, emosyonal, at (sosyal) panlipunan sa pag-aalala sa kagalingan/kalusugan ng isang tao. **(H5PH-Id-16).**



Subukin

Panuto: Isulat ang **Tama** kung ang pangungusap ay nagpapakita ng pamamaraan upang makaiwas sa mga problemang mental, emosyonal at sosyal at **Mali** naman kung hindi. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

- _____ 1. Ang pang-aabuso sa kapwa ay isang mabuting gawain.
- _____ 2. Ang may matalas na pag-iisip ay nakatutulong sa paglutas ng suliranin.
- _____ 3. Ang pakikipag-away sa kapwa ay nakatutulong sa emosyonal na kalusugan.
- _____ 4. Ang pagpapalabas ng sama ng loob ay nakapagpapagaan ng nararamdaman.
- _____ 5. Ang problema sa relasyon sa kapwa ay hindi nakaaapekto sa kalusugan ng tao.
- _____ 6. Ang pagiging masayahin at pananalig sa Diyos ay mainam para sa kalusugan ng tao.
- _____ 7. Ang pagkahiwalay sa mga magulang at mga kaibigan ay hindi nakaaapekto sa kalusugan.
- _____ 8. Ang pagkakaroon ng maraming kaibigan ay nakatutulong sa ating pisikal na kalusugan.
- _____ 9. Ang pakikilahok sa iba't ibang gawain ay nakatutulong upang mabawasan ang ating mga problema.
- _____ 10. Ang paglalasing at paggamit ng ipinagbabawal na gamot ay mainam na paraan sa paglutas ng problema.

Aralin

6

Epekto ng mga Alintana sa Ating Pisikal, Sosyal, at Emosyonal na Kalusugan

Maraming mga tao ay may alintana sa isipan, damdamin at pakikipagkapwa-tao na nagiging dahilan ng pagkakasakit o problema sa pag-iisip na nakaaapekto sa pang-araw-araw na pamumuhay.



Balikan

Panuto: Tingnan ang larawan. Isulat ang **mental** kung ito'y tumutukoy sa alintana sa isipan, **emosyonal** kung sa damdamin at **sosyal** kung sa pakikipagkapwa-tao.



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



Tuklasin

Panuto: Punan ng tamang salita o parirala ang patlang. Piliin ang sagot sa loob ng kahon at isulat ito sa sagutang papel.

galit	masaya	kaibigan	mahinahon
	masayang pamilya		matalas na pag-iisip

1. Ang may magandang kalusugang mental ay may _____.
2. Ang pakikipag-usap sa nakatatanda ay kailangang _____.
3. Nakatutulong sa ating kalusugang mental at emosyonal ang _____.
4. Hindi mainam sa ating emosyonal na kalusugan ang palaging _____.
5. Nakatutulong sa ating sosyal na kalusugan ang pagkakaroon ng mga _____.



Suriin

Ang kalusugan maaring positibo ang kahulugan, bilang maging husto at magaling, o sa negatibong kahulugan, bilang ang pagkawala ng sakit, gumagana bilang ang araw araw na gawain.

Ang kalusugan ng isang tao ay hindi lamang sa pisikal na anyo makikita. Maraming aspeto ang isinasa alang- alang upang masabi na ang isang tao ay malusog. Ito ay ang kalusugang pangkaisipan o mental.

KALUSUGANG PANGKAISIPAN O MENTAL

Ang kalusugang pangkaisipan o mental ay ang ating abilidad na makapagpasaya sa ating buhay at malampasan ang mga pasanin ng pang araw araw na pamumuhay. Ito ay nagpapahintulot sa iyong maging kapakipakinabang. Ang magkaroon ng katuparan sa mga relasyon sa sa ibang tao, at ang umangkop sa mga pagbabago at malampasan ang mga panahon ng kahirapan.

MGA KADAHILANAN NA NAG-AAMBAG SA KALUSUGANG PANGKAISIPAN

1. Pagpapahalaga at pagkamaalam sa sarili
2. Diyeta at ehersisyo
3. Mga relasyon sa pamilya, kaibigan at kasamahan sa trabaho
4. Mga Pananalapi
5. Paano mo ipinahihiwatig ang iyong nararamdaman

KALUSUGANG EMOSYONAL

Ang Emosyonal na kalusugan ay maaring humantong sa tagumpay sa trabaho relasyon at kalusugan.

Paano magkakaroon ang mga bata ng kalusugang emosyonal?

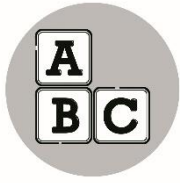
1. Makinig sa mga bata
2. Igalang ang mga bata
3. Purihin ang mga bata
4. Payagan silang matakot at magalit
5. Makipaglaro sa mga bata
6. Hayaang sila ang mag isip ng sarili nilang desisyon
7. Magtakda ng makatuwirang hangganan

KALUSUGANG SOSYAL

Ang kalusugang sosyal ay tumutukoy sa isang tao na may mabuting pakikisama sa kapwa. Tinutukoy rin nito kung paano nakikihalubilo ang isang nilalang sa iba pang tao o grupo ng mga tao at mag-react o rumisponde sa aspetong sosyal ng buhay.

Mga katangian ng isang indibidwal na may kalusugang mental, emosyonal at sosyal:

1. May positibong pananaw sa buhay
2. Masayahin
3. May tiwala sa sarili
4. May pananalig sa diyos
5. Nakapaglilibang
6. Marunong manimbang sa paggawa ng desisyon
7. May pagpapahalaga sa trabaho
8. Nakikisalamuha sa kapwa
9. May positibong pagtanggap sa puna ng kapwa
10. Pagpapahalaga at pagkamaalam sa sarili
11. Diyeta at ehersisyo



Pagyamanin

Panuto: Piliin ang tamang sagot sa loob ng panaklong. Isulat ito sa sagutang papel.

1. Ang pagiging (**galit, masayahin**) ay mainam sa ating emosyonal na kalusugan.
2. Ang pagkakaroon ng (**kaibigan, kaaway**) ay nakatutulong sa ating kalusugang sosyal.
3. Ang (**hindi pagkakaunawaan, magandang komunikasyon**) sa isa't isa ay nakapagpapagaan ng loob.
4. Maaaring lumahok sa iba't ibang (**isports, sugalan**) para maiwasan ang hindi magandang kalusugang sosyal.
5. Ang (**masayang pamilya, pagkahiwalay sa magulang**) ay mainam at nakapagpapagaan sa ating mental at emosyonal na kalusugan.



Isaisip

Ano ang nagiging epekto sa mga alinta sa ating mental, emosyonal at sosyal na kalusugan ng tao?



Isagawa

Panuto: Pagtambalin ang mga pariralang nasa HANAY A sa mga kahulugan na nasa HANAY B. Isulat ang titik ng tamang sagot. Gawin ito sa sagutang papel.

HANAY A

1. sinasaktan
2. wala sa sarili
3. pagiging malungkot
4. hindi maayos ang kalusugan
5. pag-iiba-iba ng damdamin

HANAY B

- a. balisa
- b. sakitin
- c. insomnia
- d. depresyon
- e. inaabuso
- f. *mood swings*



Tayahin

Panuto: Basahin ang mga sumusunod na pangungusap. Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang inyong sagot sa sagutang papel.

1. Ito ay tumutukoy sa taong nakararanas ng sobrang lungkot.
a. depresyon
b. impeksiyon
c. altapresyon
d. malnutrisyon
2. Ito ay tumutukoy sa madaling pag-iiba-iba ng damdamin ng tao.
a. teasing
b. bullying
c. depresyon
d. mood swings
3. Ito ay kailangan upang makapagpalabas ng saloobin, opinion at pananaw sa buhay.
a. anxiety
b. relasyon
c. mood swings
d. komunikasyon
4. Ang hindi pagkakaunawaan ng mga kaibigan ay nagdudulot ng _____.
a. pagliban sa klase
b. problema sa relasyon
c. komplikasyon sa kalusugan
d. kawalan ng interes sa pag-aaral
5. Ang taong mahiyain at kulang sa mga kaibigan ay may problemang _____.
a. sosyal
b. mental
c. pisikal
d. emosyonal
6. Kapag ang isang tao ay nahihirapang solusyunan ang mga problema, siya ay may alintana sa _____.
a. sosyal
b. mental
c. pisikal
d. emosyonal
7. Ito ay nagpapahiwatig ng matinding *self-consciousness* at takot na nagdudulot ng pagkamahiyain.
a. stress
b. anxiety
c. depresyon
d. mood swings
8. Kapag ang isang bata ay palaging napapagalitan ng magulang, siya ay nagkakaroon ng problemang _____.
a. sosyal
b. mental
c. pisikal
d. emosyonal
9. Kailangan ng isang bata ay magkaroon ng panahon upang mailabas nila ang kanilang nararamdaman para magkaroon ng magandang kalusugang _____.
a. sosyal
b. mental
c. pisikal
d. emosyonal
10. Ang isang bata ay kailangang magkaroon ng mababait na kaibigan para maramdaman ang magandang kalusugang _____.
a. sosyal
b. mental
c. pisikal
d. emosyonal



Karagdagang Gawain

Panuto: Magbigay ng limang epekto ng mga alintana sa ating pisikal, sosyal at emosyonal na kalusugan.



Susi sa Pagwawasto

<p>Subukin</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mali2. Tama3. Mali4. Tama5. Mali6. Tama7. Mali8. Tama9. Tama10. Mali	<p>Balikan</p> <ol style="list-style-type: none">1. mental2. sosyal3. sosyal4. emosyonal5. emosyonal	<p>Tuklasin</p> <ol style="list-style-type: none">1. matatas na isip2. mahinahon3. masayang pamilya4. galit5. kaibigan
<p>Pagymanin</p> <ol style="list-style-type: none">1. masayahin2. kaibigan3. magandang komunikasyon4. isports5. masayang pamilya	<p>Isagawa</p> <ol style="list-style-type: none">1. e2. a3. d4. b5. f	<p>Tayahin</p> <ol style="list-style-type: none">1. a2. d3. d4. b5. a6. b7. b8. d9. d10. a

Sanggunian

DepEd R8. 2016, Kagamitan ng Mag-aaral Health 5, Yunit 1- Aralin 7 Kalusugang Pangkaisipan, Emosyonal at Sosyal

DepEd R8. 2017, 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 * blr.lrpd@deped.gov.ph