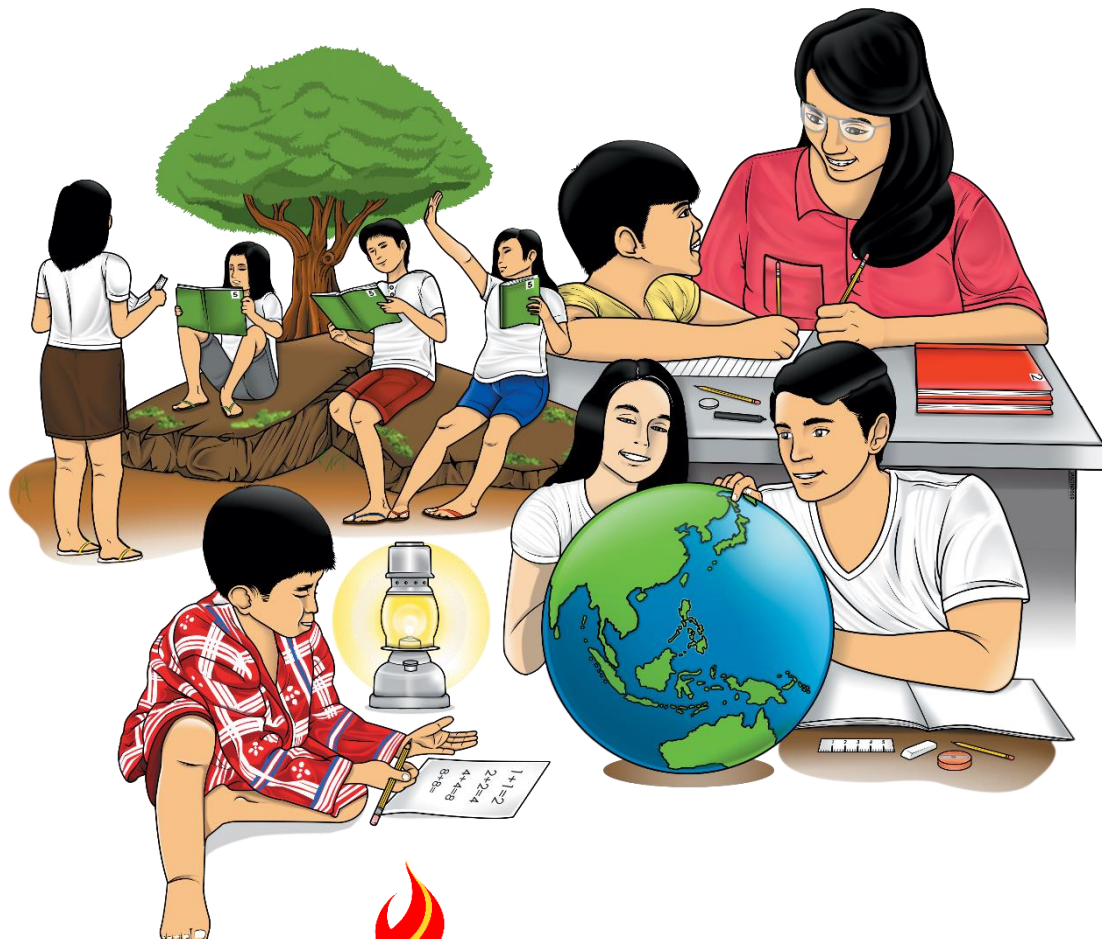


Health

Unang Markahan – Modyul 7: Epekto ng Pambu-bully sa Sosyal, Mental, at Emosyonal na Kalusugan ng Tao



**Health – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode**

**Unang Markahan – Modyul 7: Epekto ng Pambu-bully sa Sosyal, Mental, at Emosyonal na Kalusugan ng Tao
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: Julie Christie P. Paano, Don Bernardo L. Gapasin
Tagasuri: Gregorio N. Cainto, Prima S. Jabagat
Tagaguhit: Mae Flor C. Diolola at Patmar D. Abracia
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 7:
Epekto ng Pambu-bully sa
Sosyal, Mental, at Emosyonal na
Kalusugan ng Tao**

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 pambu-bully sa sosyal, mental at emosyonal na kalusugan ng tao. Ang kabuuan ng modyul na ito ay naglalayong 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 alituntunin at pagkakasunud-sunod ng aralin. Samantala, habang kayo ay nagbabasa ay maaaring magbago ang pagkakasunud-sunod ng aralin upang matugunan ang aklat na inyong gagamitin.

Pagkatapos basahin at sagutan ang modyul na ito, ikaw ay inaasahang matatalakay/maipakita ang iyong kakayahan na maiwasan/mapamahalaan ang pambu-bully ng kapwa, *haraassment*, at pang-aabuso (**H5PH-Id-17**).



Subukin

Panuto: Isulat ang salitang **Tama** kung wasto ang isinasaad ng pangungusap at **Mali** naman kung hindi. Gawin ito sa sagutang papel.

- _____ 1. Ang pagiging palakaibigan sa kapwa ay mabuting gawain.
- _____ 2. Kung ang isang tao ay may problema, siya ay hindi makatulog.
- _____ 3. Ang taong sakitin ay nakapagsasagawa ng iba't ibang gawain sa araw-araw.
- _____ 4. Ang depresyon o pagiging malungkutin ay nakatutulong sa emosyonal na kalusugan.
- _____ 5. Ang pagpapakamatay ay isang mabuting paraan upang makalimutan ang mga problema.
- _____ 6. Ang pagiging masayahin ay may magandang epekto sa emosyonal na kalusugan ng tao.
- _____ 7. Ang taong may matalas na pag-iisip ay madaling makalutas ng anomang problema sa buhay.
- _____ 8. Ang pagkakaroon ng isang masayang pamilya ay nakatutulong sa ating magandang kalusugan.
- _____ 9. Ang pagkakaroon ng hindi magandang relasyon sa kapwa ay nakatutulong sa sosyal na kalusugan ng tao.
- _____ 10. Ang pagsali sa iba't ibang isports ay isa sa mga paraan upang maiwasan ang masamang gawain.

Aralin 7

Epekto ng Pambu-bully sa Sosyal, Mental, at Emosyonal na Kalusugan ng Tao

Ang *bullying* ay pananakit o pang-aabuso sa ibang tao. Ang pambu-bully ay maaaring mangyari sa pamamagitan ng pagsasalita nang masama at pananakit ng pisikal sa kapwa tao.



Balikan

Panuto: Isulat sa tamang hanay ang mga salitang nasa kahon.

galit	kaibigan	pamilya
masaya		matalas na pag-iisip

Emosyonal	Mental	Sosyal



Tuklasin

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

HANAY A

1. hindi makatulog
2. pagbawi ng buhay
3. pagiging malungkot
4. pag-iwas sa mga tao
5. pagliban sa klase

HANAY B

- a. takot
- b. sakitin
- c. insomnia
- d. depresyon
- e. absenteeism
- f. pagpapakamatay



Suriin

Ang pang-aapi o bullying ay may tatlong uri ng pang-aabuso. Emosyonal, berbal o sinasambit at pisikal. Karaniwan itong nagaganap sa mga paraan ng pamumuwersa katulad ng pananakot o intimidasyon. Maaari itong maganap sa paaralan, cyberworld o social media, trabaho at pampublikong lugar.

Ang pam bubully ay maaaring mangyari sa pamamagitan ng salita o pisikal na pananakit. Ang mga halimbawa ng pisikal na pambu-bully ay pagsuntok, pagsipa, pagtulak, at paninira ng gamit ng iba. Samantala, ang mga halimbawa naman ng pambu-bully sa pamamagitan ng pananalita ay ang panunukso, pang-iinsulto, pananakot, pangungutya, paninigaw at pagtawag ng ibang pangalan sa kapwa. Ang pananakot at paninigaw sa ibang tao o pangungutya ay isa ring uri ng pam bubully.

Ang *cyber bullying* ay isa pang uri ng pambu-bully sa pamamagitan ng *internet* kung saan may pananakit o pang-aabuso. Kadalasan, itinatago ang katauhan ng taong nang-aabuso upang siya ay makapanakit sa ibang tao sa pamamagitan ng pagkukumento ng masasakit na salita gamit ang *internet*.

Ang *bullying* ay hindi kaaya-aya. Ito ay hindi nakalulutas ng anumang problema at hindi rin nakapagdudulot ng kahit anong kabutihan sa tao. Ang pinakamabisang paraan upang malutas ang *bullying* ay paggalang at pagiging kaibigan sa ibang tao.

Ang pag-uugali ng isang bata ay nakukuha sa mga kaugalian ng mas nakatatanda sa kanila, mga nagaganap sa kanyang sarili at kanyang kapaligiran. Halimbawa ng mga pangyayaring nakaaapekto sa bata ang pasya ng mga magulang na maghiwalay, paglipat ng paaralan at pagkaligalig o *stress*. Ang pam bubully at paulit-ulit na panunukso ay isang agresibong pag-uugali na nagdudulot ng negatibong epekto sa taong dumaranas nito. Ito'y maaaring humantong sa depresyon na maging sanhi ng kawalang tiwala sa sarili o di kaya ay pagpakamatay.

Narito ang ilang mga paraan upang makaiwas sa pang-aabuso o panghahas:

- Huwag mapikon at huwag gumanti.
- Umiwas sa mga taong nam bubully o nang hahas.
- Iwasang sumagot sa mga nangungutya.
- Magkaroon ng tiwala sa sarili.
- Isumbong sa guro o sa kinauukulan.
- Magkaroon ng pananalig sa Diyos



Pagyamanin

Panuto: Isaayos ang mga letra ng bawat bilang upang makabuo ng salita. Gamitin ang unang titik ng salita bilang gabay sa pagsagot. Gawin ito sa sagutang papel.

1. XANITEY - A _____
2. PEDESNOYR - D _____
3. MIASENON - I _____
4. ENABOYLET - B _____
5. PAKMAPAGAYAPAT - P _____



Isaisip

Dagdagan ng salita o lipon ng mga salita upang makabuo ng makabuluhang pangungusap sa pag-iwas sa mga bully, panunukso at pang-aabuso.

1. Kapag ako ay nakakita ng batang tinutukso agad ko itong _____.
2. Ang mga batang nam bubully ay dapat isumbong sa guro upang sila ay _____.
3. Maiiwasan ko na ako ay mabully o tuksuhin sa kung ako ay _____.
4. Malalabanan natin ang bullying kung tayo ay _____.
5. Ang bullying, panunukso at pang-aabuso ay bagay na di ko gagawin dahil ito ay _____.



Isagawa

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) kung ito ay nagpapakita ng epekto ng pambu-bully at ekis (x) naman kung hindi. Gawin ito sa sagutang papel.

- _____ 1. takot
- _____ 2. tulala
- _____ 3. masayahin
- _____ 4. depresyon
- _____ 5. palakaibigan



Tayahin

Panuto: Basahin at unawain ang mga pangungusap na isinasaad ng bawat aytem. Piliin ang titik ng tamang sagot at isulat sa sagutang papel.

1. Ang taong nakararanas nito ay laging malungkot at napapabayaang sarili.
 - a. depresyon
 - b. impeksiyon
 - c. altapresyon
 - d. malnutrisyon
2. Dahil sa pambu-bully, ang isang bata ay nagiging _____.
 - a. mabait
 - b. bayolente
 - c. masunurin
 - d. palakaibigan
3. Ang batang nakararanas ng pambu-bully ay nagiging _____.
 - a. aktibo sa mga gawain
 - b. masinop sa pag-aaral
 - c. walang interes sa pag-aaral
 - d. palaging pumapasok sa klase
4. Ito ay tumutukoy sa isang sakit na hindi makatulog.
 - a. leukemia
 - b. pulmonia
 - c. insomnia
 - d. pneumonia
5. Ito ay nagpapahiwatig ng matinding takot na nagdudulot ng pagkamahiyain ng isang bata.
 - a. teasing
 - b. bullying
 - c. harassment
 - d. social anxiety

6. Ang panunukso o pangungutya sa kapwa ay tinatawag na _____.
- | | |
|-------------|----------------|
| a. teasing | c. harassment |
| b. bullying | d. mood swings |
7. Ang paggawa ng hindi kaaya-aya sa kapwa sa pamamagitan ng pamimilit o paggamit ng dahas ay _____.
- | | |
|-------------|-------------------|
| a. teasing | c. harassment |
| b. bullying | d. social anxiety |
8. Ito ay pang-aasar o panloloko na humahantong sa pagsasakitan.
- | | |
|---------------|--------------------------------|
| a. bullying | c. social anxiety |
| b. harassment | d. emotional at physical abuse |
9. Ang pang-aabusong pisikal at emosyonal ay tinatawag na _____.
- | | |
|---------------|--------------------------------|
| a. bullying | c. social anxiety |
| b. harassment | d. emotional at physical abuse |
10. Ito ay pagbawi ng sariling buhay dahil sa matinding epekto ng mga suliranin.
- | | |
|-------------|-------------------|
| a. teasing | c. depresyon |
| b. bullying | d. pagpapakamatay |



Karagdagang Gawain

Panuto: Kompletuhin ang pangungusap. Gawin ito sa inyong sagutang papel.

Upang maiwasan ang bullying at maapektuhan ang aking isipan, damdamin at buong pagkatao, ako ay _____.



Susi sa Pagwawasto

<p>Subukin</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tama2. Tama3. Mali4. Mali5. Mali6. Tama7. Tama8. Tama9. Mali10. Tama	<p>Balikan</p> <p>Emosyonal</p> <p>galit</p> <p>masaya</p> <p>Mental</p> <p>matalas na isip</p> <p>Sosyal</p> <p>kabigyan</p> <p>pamilya</p>	<p>Tuklasin</p> <ol style="list-style-type: none">1. c2. f3. d4. a5. e
<p>Pagymanin</p> <ol style="list-style-type: none">1. ANXIETY2. DEPRESYON3. INSOMNIA4. BAYOLENTE5. PAGPAPA-KAMATAY	<p>Isagawa</p> <ol style="list-style-type: none">1. ✓2. ✓3. x4. ✓5. x	<p>Tayahin</p> <ol style="list-style-type: none">1. a2. c3. c4. c5. d6. a7. c8. a9. d10. d

Sanggunian

DepEd R8. 2016, Kagamitan ng Mag-aaral Health 5, Yunit 1- Pag-iwas sa Pang-bubully, Panunukso at Pang-aabuso

DepEd R8. 2016, Gabay sa Pagtuturo Health 5, Yunit 1- Pag-iwas sa Pang bubully, Panunukso at Pang-aabuso

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