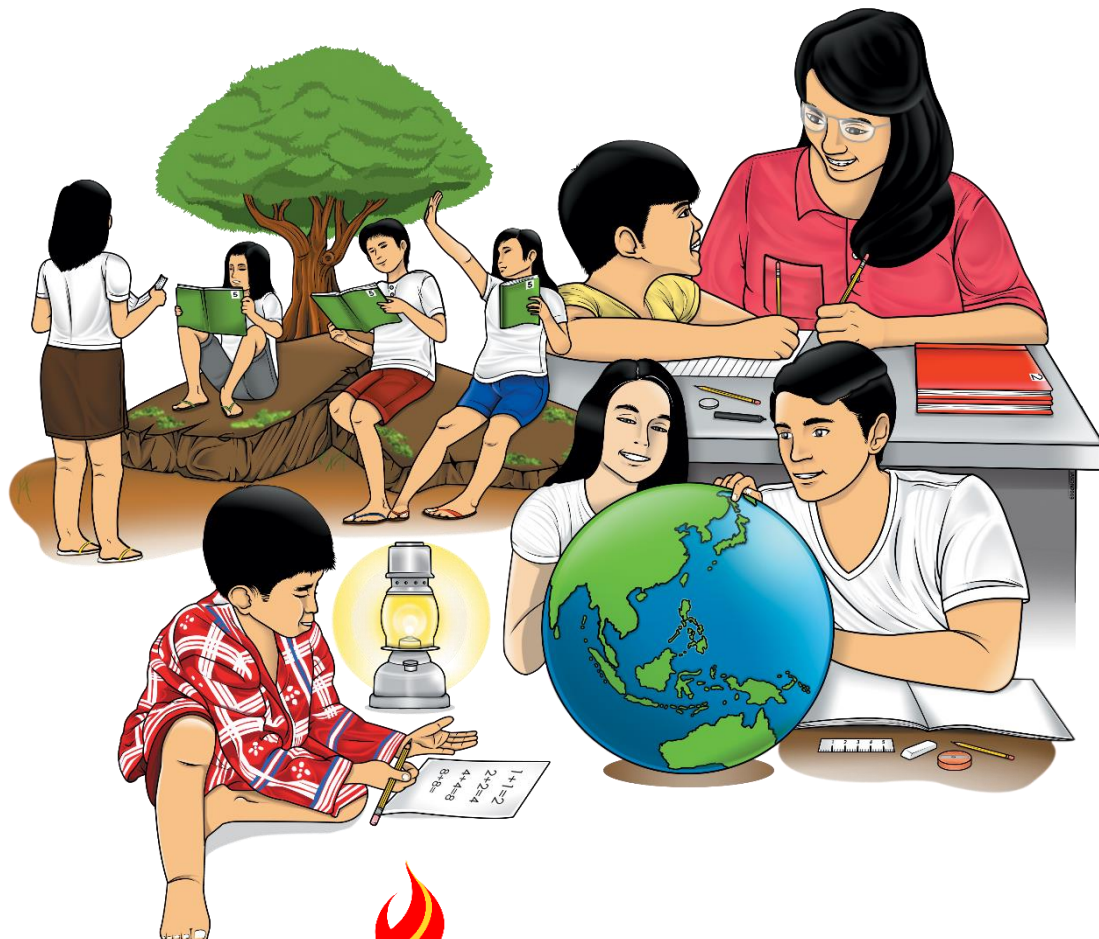


Health

Unang Markahan – Modyul 8: Problemang Mental, Emosyonal at Sosyal: Sino-Sino ang Makatutulong?



**Health – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode**

Unang Markahan – Modyul 8: Problemanang Mental, Emosyonal at Sosyal: Sino-Sino ang Makatutulong?

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: Monica R. Delleva, Mark Joevel C. Buante

Tagasuri: Vilma P. Adao, Prima S. Jabagat

Tagaguhit: Mary Jane A. Jataas

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 8:
Problemang Mental, Emosyonal
at Sosyal: Sino-Sino ang
Makatutulong?**

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 mga angkop na mapagkukunan at mga tao na makatutulong sa pakikitungo sa mga problemang mental, emosyonal at sosyal ay lubos na kailangan. Ang kabuuan ng modyul na ito ay naglalayong magamit sa iba't ibang sitwasyon. Sa tulong ng mga taong ito, mapabibilis at magiging maayos ang pakikitungo sa problemang mental, emosyonal at sosyal.

Pagkatapos basahin at sagutan ang modyul na ito, ikaw ay inaasahang may kakayahang makilala ang mga angkop na mapagkukunan at mga taong makatutulong sa pagtugon sa mga problemang mental, emosyonal at sosyal (**H5PH-Id-18**).



Subukin

I. Panuto: Kilalanin ang mga nasa larawan. Piliin sa loob ng kahon ang tamang sagot at isulat ito sa sagutang papel. Lagyan ng tsek (✓) sa tabi ng iyong sagot kung ang nasa larawan ay nakatutulong upang maiwasan ang mga problemang mental, sosyal at pandamdamin.

guro	kapatid	kaibigan
magulang	gabay tagapayo/ <i>guidance counselor</i>	



1. _____



4. _____



2. _____



5. _____



3. _____

II. Panuto: Kilalanin kung sino ang tinutukoy sa pangungusap. Piliin ang sagot sa loob ng panaklong. Isulat ito sa sagutang papel.

1. tatay ng tatay mo (**lolo, tito**)
2. kapatid na lalaki ng tatay mo (**kuya, tito**)
3. nakatatandang kapatid na babae (**ate, tita**)
4. binubuo ng ama, ina, at mga anak (**pamilya, kaklase**)
5. kasama mo lagi sa loob ng paaralan (**kaklase, magulang**)

Aralin

1

Problemang Mental, Emosyonal at Sosyal: Sino- Sino ang Makatutulong?

Hindi maiiwasan ng tao ang pagkakaroon ng problema – problemang mental, emosyonal at sosyal. Ngunit gaano man kalaki ang problemang ating nararanasan, mahalagang masolusyonan natin ang mga ito. Dahil dito, kailangang malaman natin ang mga angkop na mapagkukunan at mga taong makatutulong sa ating pakikitungo sa mga problemang mental, emosyonal at sosyal.



Balikan

Panuto: Isulat ang **E** kung ang salita ay nakaaapekto sa **Emosyonal** na kalusugan, **M** kung **Mental** at **S** naman kung **Sosyal**. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

- _____ 1. kaibigan
- _____ 2. masaya
- _____ 3. pamilya
- _____ 4. depresyon
- _____ 5. matalas na isip



Tuklasin

Panuto: Ayusin ang mga letra upang makabuo ng salita na may kinalaman sa kalusugan ng tao. Basahin ang mga pangungusap bilang gabay sa pagsagot. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

1. **GAPOD** – kondisyon ng katawan dahil sa sobrang paggawa
2. **LENMAT** – may kinalaman sa isipan ng tao
3. **ALSYOS** – may kinalaman sa pakikitungo sa ibang tao
4. **SALOGUM** – kondisyon ng katawan na walang sakit
5. **MOLESYONA** – may kinalaman sa damdamin ng tao



Suriin

Ang problema ay nakaaapekto sa ating kalusugan kaya huwag sarilihin ang mga ito. Humingi ng payo sa mga taong nakapapalagayan ng loob. May mga taong makatutulong sa ating problemang mental, emosyonal at sosyal na kalusugan. Sila ang maaari nating malapitan upang mahingan ng payo hinggil sa ating mga problema. Ang mga taong ito ay kinabibilangan ng iyong guro, kapatid, magulang, mga kamag-anak, mapagkakatiwalaang kaibigan at guidance counselor.



Pagyamanin

Panuto: Tukuyin kung sino-sino sa mga sumusunod ang maaaring makatulong sa ating pakikitungo sa mga problemang mental, emosyonal at sosyal. Piliin ang sagot sa loob ng kahon at isulat sa sagutang papel.

guro	kaaway	kapatid
kaibigan	magulang	hindi kakilala
gabay tagapayo/ <i>guidance counselor</i>		

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Isaisip

Bukod guro, kapatid, magulang, mga kamag-anak, mapagkakatiwalaang kaibigan at guidance counselor mayroon ka pa bang naiisip na makakatulong sayo sa pagtugon sa problemang mental, emosyonal at sosyal. Ipaliwanag at ilagay ang sagot sa iyong kwaderno.



Isagawa

Panuto: Suriin at tukuyin kung sino ang una mong nilalapitan sa mga inilahad na sitwasyon sa bawat bilang. Lagyan ng tsek (✓) ang hanay ng tamang sagot.

Mga saloobin	Magulang	Guro	Kaibigan	Kapatid	Guidance Counselor
1. Alitan ng magkapatid					
2. Pambubully sa paaralan					
3. Napahiya sa isang palabas					
4. Pagkakaroon ng crush					
5. Pananakit ng kaklase					

Tanong:

Ano ang pakiramdam nang may napagsasabihan ng problema?

Bakit sila ang mas pinagkakatiwalaan mo?

Sa iyong palagay, nakatulong ba sila upang maibsan ang iyong nararamdaman?

Paano?



Tayahin

I. Panuto: Pagtambalin ang mga salitang nakasulat sa Hanay A sa mga salitang nasa Hanay B. Piliin ang letra ng tamang sagot at isulat ito sa sagutang papel.

A

B

- | | |
|--|-----------------------|
| 1. Nakapapalagayang-loob | a. guro |
| 2. Sila ang ikalawang magulang sa paaralan | b. pulis |
| 3. Gaya ng magulang, sila ang ating unang kakampi | c. kapatid |
| 4. Sila ang nagbibigay ng ating pangangailangan | d. kaibigan |
| 5. Siya ang pwede nating lapitan kung wala ang guro sa paaralan. | e. magulang |
| | f. guidance counselor |

II. Panuto: Isaayos ang mga letra upang mabuo ang salita. Gamitin ang unang letra bilang gabay sa pagsagot.

- | | | |
|-----------------------|---|--------|
| 1. UOGR | - | G_____ |
| 2. AKPDAT | - | K_____ |
| 3. NGKIBAAI | - | K_____ |
| 4. GNALAMUG | - | M_____ |
| 5. EANGUDIC RELCOCUNO | - | G_____ |



Karagdagang Gawain

Panuto: Bumuo ng graphic organizer na nagpapakita kung sino-sino ang mga taong makatutulong sa iyong pakikitungo sa problemang mental, emosyonal at sosyal.



Susi sa Pagwawasto

<p>Subukin I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. kapatid 2. guidance counselor 3. guro 4. kaibigan 5. magulang 	<p>Balikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. S 2. E 3. S 4. E 5. M 	<p>Tuklasin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PAGOD 2. MENTAL 3. SOSYAL 4. MATUSOG 5. EMOSYONAL
<p>Pagymanin</p> <p>(pwedeng magpalit-palit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. guro 2. kaibigan 3. kapatid 4. magulang 5. guidance counselor 	<p>Tayahin I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. d 2. a 3. c 4. e 5. f 	<p>Tayahin II</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. GURO 7. KAPATID 8. KAIBIGAN 9. MAGULANG 10 GUIDANCE COUNSELOR

Sanggunian

DepEd R8. 2016, Kagamitan ng Mag-aaral Health 5, Yunit 1- Aralin 9 Mga Bagay at Taong Makatutulong sa mga Problemang Pangkalusugan

DepEd R8. 2016, Gabay sa Pagtuturo Health 5, Yunit 1- Aralin 9 Mga Bagay at Taong Makatutulong sa mga Problemang Pangkalusugan

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