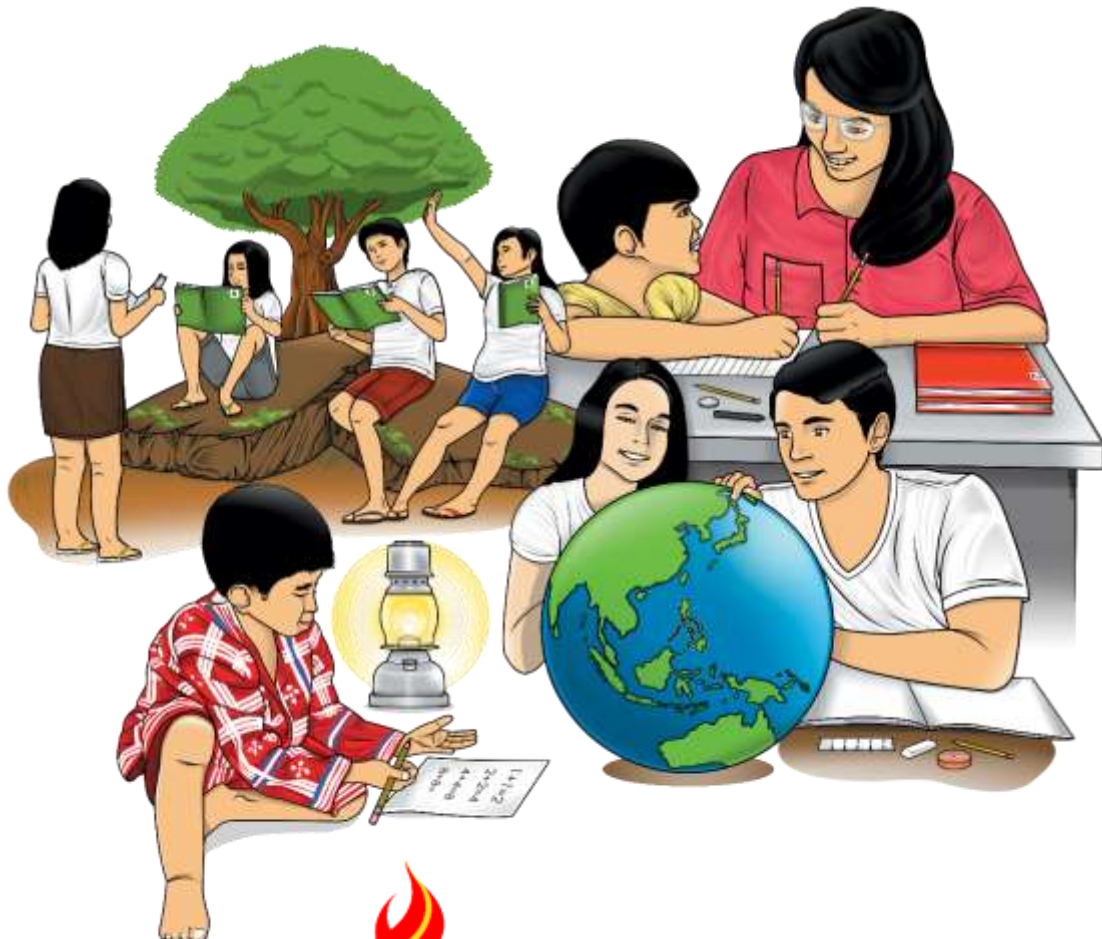


Health

Ikalawang Markahan – Modyul 1: Pagbabagong Pisikal, Sosyal at Emosyonal



**Health – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikalawang Markahan – Modyul 1: Pagbabagong Pisikal, Sosyal at Emosyonal
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: Nikka Kaye G. Quirante
Editors: Julie Christie P. Paano, Don Bernardo L. Gapasin
Tagasuri: Jocelyn A. Mercadal, Joelma I. Dagami
Tagaguhit: Rodolfo Magno, Teodmhar P. Magno
Tagalapat: Teodmhar P. Magno, Arielyn Mae A. Gudisan
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

**Ikalawang Markahan – Modyul 1:
Pagbabagong Pisikal, Sosyal at
Emosyonal**

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

Nasa edad o gulang ka na kaya nag-uumpisa ka nang makaranas ng mga pagbabago sa iyong sarili. Hindi pare-pareho at hindi rin sabay-sabay na tumutuntong sa puberty stage ang batang lalaki at batang babae. Ang karanasan ng bawat isa ay magkakaiba.

Habang ikaw ay lumalaki, marami kang haharapin na pagbabagong pisikal, emosyonal at sosyal. Huwag kang matakot dahil ito ay normal. Maluwag sa loob mong tanggapin ang mga pagbabagong nagaganap sa iyong katawan, ganoon din ang mga pagkakaiba-iba ng bawat isa. Sa modyul na ito, ikaw ay inaasahang magawa ang mga sumusunod:

1. Nailalarawan ang mga pagbabagong pisikal, emosyonal, at sosyal sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata; at
2. natatanggap ang mga normal na pagbabago sa katawan bilang bahagi sa paglaki at pag-unlad **(H5GD-lab-1), (H5GD-lab-1)**.



Subukin

A. Panuto: Sa iyong sagutang papel, isulat ang bilang na 1 hanggang 10. Isulat ang **“Oo”** kung ito ay nararanasan mo na, **“Hindi”** kung hindi pa at **“Pareho”** kung parehong nararanasan.

Mga Pagbabago		Oo	Hindi	Pareho
1.	Tinutubuan ng buhok sa kilikili at paligid ng ari			
2.	Tumatangkad			
3.	Nagkakaroon ng taghiyawat			
4.	Paglaki ng dibdib			
5.	Nag-iiba at pumipiyok ang boses			
6.	Bumibigat ang timbang			
7.	Nagkakahugis ang baywang at lumalapad ang balakang			
8.	Unti-unting nawawala ang baby fats sa mukha at leeg			
9.	Nagkakaroon ng buwanang regla			
10.	Mas nagiging oily ang buhok			

Aralin

1

Pagbabagong Pisikal, Sosyal at Emosyonal

Sa paglipas ng panahon, may mga pagbabagong mararanasan ang lalaki at babae sa pangangatawan. Karamahin sa mga pagbabagong ito ay pisikal. Subalit may mga pagbabago rin na sosyal at emosyonal. Ang bawat isa ay espesyal. Ang karanasan ng bawat isa ay magkakaiba. Bagamat lahat ay makakaranas ng mga pagbabagong pisikal, hindi ito parating nangyayari sa parehong edad. Mahalagang bukas ang kaisipan at kalooban sa mga pagkakaibang ito. Dapat maluwag ang pagtanggap sa mga ito dahil ito ay makakatulong sa pagkakaroon ng tiwala sa sarili at paniniwala sa iyong kakayahan.

Sa araling ito, tatalakayin ang mga pagbabagong ito at ang maluwag na pagtanggap sa pagkakaiba-iba ng bawat isa.



Balikan

Sinu-sino ang mga nasa larawan? Ano ang kanilang naitutulong sa atin?





Mga Tala para sa Guro

Ang modyul na ito ay magsisilbing kagamitan ng mga mag-aaral para mapunan ang mga araling hindi masyadong nabigyang diin sa pagtuturo o naproseso at para rin mapunan ang mga kasanayan sa araw na hindi nila nakuha.



Tuklasin

Panuto: Lagyan ng bituwin★ kung ang pagbabagong pisikal ay nagaganap sa lalaki at ♥ puso sa babae. Iguhit lamang ang tamang sagot sa iyong sagutang papel.

Mga Pagbabagong Nagaganap	Lalaki	Babae
Nagkakahugis ang baywang		
Pagkahilig sa mga laro at isports		
Paglitaw ng gulunggulungan (<i>Adam's apple</i>)		
Nagsisimulang humanga sa kapwa o pagkakaroon ng nagugustuhan		
Tinutubuan ng buhok sa kilikili at paligid ng ari		



Suriin

Ano ang kapansin-pansin na pagbabago ang nagaganap sa iyong sarili? Maraming pagbabagong pisikal ang nagaganap sa nagdadalaga at nagbibinata sa edad na 10 hanggang 16. Lahat ng ito ay nagsisimula sa glandulang malapit sa utak na tinatawag na *pituitary gland*. Ito ang glandulang gumagawa ng *chemical o hormones* na kailangan sa paglaki. Magkaiba ang mga pagbabagong nararanasan ng babae at lalaki sa hormones na tinataglay. Ang sa babae ay tinatawag na estrogen at testosterone naman sa lalaki. Tumitigial ang mga pagbabagong ito pagsapit ng 18 gulang pataas.

Habang lumalaki ang isang tao, nagbabago ang kanyang katawan kagaya ng mga sumusunod:

NAGBIBINATA

- Lumalapad ang balikat
- Tinutubuan ng bigote, balbas, buhok sa kilikili, at paligid ng ari
- Tumatangkad at bumibigat ang timbang
- Lumalaki at pumipiyok ang boses
- Paglaki ng *sex organ* (titi at bayag)
- Nagiging oily ang balat at maaaring pagmulan ng taghiyawat
- Paglitaw ng gulunggulungan (*adams apple*)

NAGDADALAGA

- Tumatangkad
- Nagkakahugis ang baywang at lumalapad ang balakang
- Lumalaki ang dibdib o suso.
- Nagkakaroon ng buwanang regla.
- Tinutubuan ng buhok sa kilikili at paligid ng ari (bulbol).
- Nagiging oily ang balat at maaring pagmulan ng taghiyawat

Pagbabagong Emosyonal o Damdamin

Ang pagbabago sa ugali ng mga nagbibinata at nagdadalaga ay kapansinpansin. Ang mga sumusunod ay ang mga pagbabagong emosyonal at sosyal sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata.

- Madaling mairita at sensitibo – ito ay dahil na rin sa mga pagbabagong nagaganap
- Nagkakaroon ng interes sa pakikitungo sa iba at paghanga sa kapwa.
- Nagkaroon ng hinahangaan at ginagawang modelo sa pananamit at pagkilos
- Pagkalito sa pagitan ng pagiging bata o matanda.
- Masyadong *conscious* sa panlabas na kaanyuan.

Pagbabagong Sosyal

- Nais maging *independent*.
- Nagsisimulang bumuo ng grupo ng kaibigan o barkada at posibleng makaranas ng *peer pressure*.
- Pagkakaroon ng atraksyon o pagkagusto sa kapwa.
- Pagpunta sa mga concert at iba pang kasiyahan at pagkahilig sa isports.
- Pakikinig ng radyo at panonood ng telebisyon na, tutok sa *gadgets*.

Sa pagbabagong ito, hindi malayong makararanas ng panunukso ang isang tulad mo. Huwag kang panghinaan ng loob. Bagkus, pagbutihin at paghusayin mo ang iyong pangangalaga sa sarili. Naipapakita ang kamalayan sa pag-unawa sa sarili sa pamamagitan ng pagkakaroon ng tiwala sa sarili sa lahat ng gawain, pisikal, mental o sosyal. Naiiwasan ang panunukso kung handa kang harapin ang anumang pagbabago sa iyong sarili.



Pagyamanin

Panuto: May mga pagbabagong pisikal na nanararanasan ang gaya mong nasa puberty stage. Ito ay normal lamang sa iyong paglaki. Alin sa mga pagbabago na nasa kahon ang posibleng maranasan ng isang nagdadalaga at nagbibinata. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

Tinutubuan ng buhok sa kilikili at paligid ng ari

Nagsisimulang humanga sa kapwa.

Paglaki ng *sex organ* (titi at bayag)

Nagiging oily ang balat at maaring pagmulan ng taghiyawat

Nagkaroon ng hinahangaan at ginagawang modelo sa pananamit at pagkilos

Pakikinig ng radyo at panonood ng telebisyon na kasama ang mga kaibigan

Nagkakahugis ang baywang at lumalapad ang balakang.

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



Isaisip

Panuto: Sa inyong kuwaderno, isulat ang bilang na 1 hanggang 5. Isulat sa bawat bilang ang angkop na salita sa patlang upang mabuo ang diwa ng pangungusap. Pumili ng sagot mula sa loob ng panaklong.

1. Ang paglapad ng balikat ng isang lalaki ay nagpapakita nga pagbabagong pagbabagong _____ (pisikal, emosyonal, sosyal).
2. Madaling mairita at sensitibo ang isang binata o dalaga dahil na rin sa mga pagbabagong nagaganap na _____ (pisikal, emosyonal, sosyal) sa kaniya.
3. Nagsisimulang bumuo ng grupo ng kaibigan o barkada at posibleng makaranas ng *peer pressure* ang isang binata o dalaga dahil sa pagbabagong _____ (pisikal, emosyonal, sosyal).
4. Ang pagnanais na maging *independent* ng isang binata o dalaga ay nagpapakita din ng pagbabagong _____ (pisikal, emosyonal, sosyal).
5. Ang pagbabagong _____ (pisikal, emosyonal, sosyal) ng nagdadalaga ay nag pagkakahugis ng baywang at ang paglapad ng balakang nito.



Isagawa

Panuto: Isulat kung tamang pagbabagong pisikal, emosyonal at sosyal ang isinasaad ng pangungusap, Isulat sa patlang ang L kung lalaki, B naman kung babae, at LB kung parehong nararanasan ng babae at lalaki. Isulat ang tamang sagot sa iyong kwaderno sa Mapeh.

- _____ 1. Paglaki ng *sex organ* (titi at bayag).
- _____ 2. Nagiging *oily* ang balat at maaring pagmulan ng taghiyawat.
- _____ 3. Lumalaki ang dibdib o suso.
- _____ 4. Nagsisimulang bumuo ng grupo ng kaibigan o barkada at posibleng makaranas ng *peer pressure*.
- _____ 5. Tinutubuan ng buhok sa kilikili at sa paligid ng ari.



Tayahin

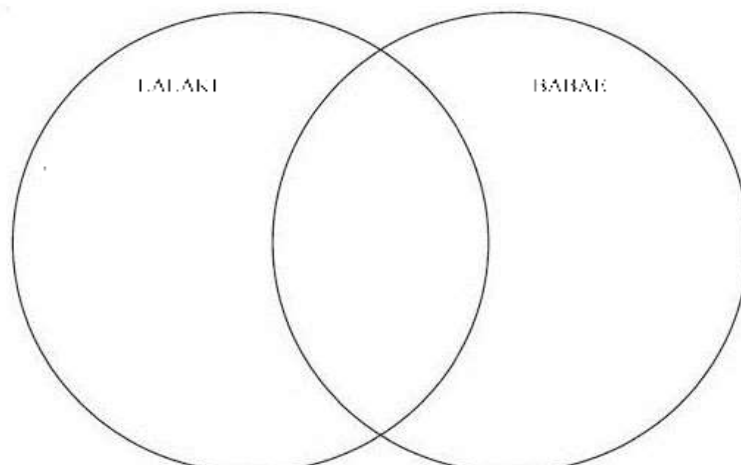
Panuto: Isulat ang **P** kung ang pagbabagong nagaganap ay pisikal, **E** kung emosyonal at **S** kung sosyal. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

Mga Pagbabago	
1. Pagkakaroon ng atraksyon o pagkagusto sa kapwa.	
2. Pagpunta sa mga concert at iba pang kasiyahan at pagkahilig sa isports.	
3. Nagkakaroon ng hinahangaan at ginagawang modelo sa pananamit at pagkilos.	
4. Madaling mairita at sensitibo – ito ay dahil na rin sa mga pagbabagong nagaganap.	
5. Nagkakahugis ang baywang at lumalapad ang balakang.	
6. Pakikinig sa radio, panonood ng telebisyon, tutok sa <i>gadgets</i> .	
7. Nais maging <i>independent</i> .	
8. Nagsisimulang bumuo ng grupo ng kaibigan o barkada.	
9. Nakakaranas ng <i>peer pressure</i> .	
10. Nagkakaroon ng buwanang regla.	



Karagdagang Gawain

Panuto: Gamit ang *Venn Diagram*, isulat sa kaliwa ang mga pagbabagong pisikal, emosyonal at sosyal na nagaganap sa lalaki, sa kanan naman ang sa babae. Sa gitna isulat ang mga pagbabagong parehong nagaganap sa dalawa. Gawin ito sa iyong kwaderno.





Susi sa Pagwawasto

Subukin
Maaring mag iba-iba ang sagot.

Pagyamanin
Maaring mag iba-iba ang sagot.

Isaisip

1. Pisikal
2. Emosyonal
3. Sosyal
4. Sosyal
5. pisikal

Tayahin

1. E
2. S
3. E
4. S
5. P
6. S
7. S
8. S
9. E
10. P

Balikan

1. Psychiatrist
2. Doktor
3. Guro
4. Pamilya

Isagawa

1. L
2. LB
3. B
4. B
5. B

Tuklasin

1. B
2. L
3. L
4. LB
5. B

Karagdagang Gawain
Maaring mag iba-iba ang sagot.

Sanggunian

DepEd Region8. 2016, *Gabay sa Pagtuturo Health 5 Yunit 2*, Mga Pagbabagong Pisikal sa Panahon ng Pagdadalaga at Pagbibinata, pp. 1-3

DepEd Region8. 2016, *Gabay sa Pagtuturo Health 5 Yunit 2*, Mga Pagbabagong Emosyonal at Sosyal sa Panahon ng Pagdadalaga at Pagbibinata,” pp. 1-2

DepEd, 2016. Kagamitan ng mag-aaral sa Health 5 Yunit 2, pp. 1-3

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