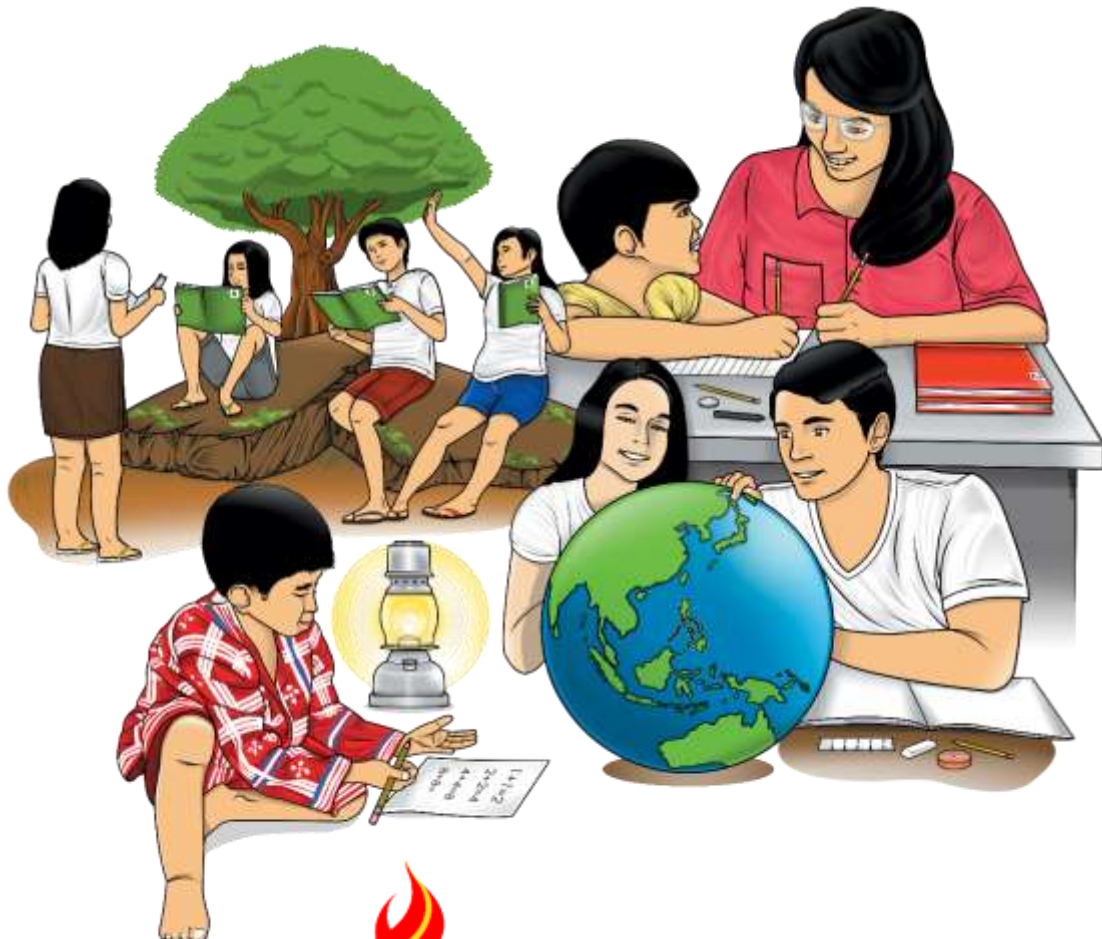


Health

Ikalawang Markahan – Modyul 2: Mga Maling Kaisipan sa Pagbibinata at Pagdadalaga



PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

**Health – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode**

**Ikalawang Markahan – Modyul 2: Mga Maling Kaisipan sa Pagbibinata at Pagdadalaga
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: Soledad Y. Badocdoc

Editors: Jenilyn B. Calicoy, Rhea Jane D. Paita, Rhea Jane C. Palita

Tagasuri: Lolita O. Caspe, Joelma I. Dagami

Tagaguhit: Rodolfo B. Magno

Tagalapat: Teodmhar P. Magno, Jefferson R. Repizo, 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 – 323-3156

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

Health

**Ikalawang Markahan – Modyul 2:
Mga Maling Kaisipan sa
Pagbibinata at Pagdadalaga**

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 karanasan ng bawat isa ay magkakaiba. Bagama't lahat ay makararanas ng mga pagbabagong pisikal, hindi ito parating nangyayari sa parehong edad. Ang kuryusidad sa mga pagbabagong ito ay nagbibigay daan sa mga pagtataka at mga maling pakahulugan sa mga nangyayari sa mga nagdadalaga at nagbibinata.

Sa modyul na ito ikaw ay inaasahang:

1. Masabi ang mga karaniwang maling kaisipan sa pagdadalaga at pagbibinata; at
2. Mailalarawan ang epekto sa kalusugan ng mga karaniwang maling kaisipan **(H5GD-Icd-3), (H5GD-Icd-4)**.



Subukin

Panuto: Isulat ang K kung katotohanan at MK naman kung maling kaisipan ang ipinapahayag ng sumusunod na pangungusap. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

- ___ 1. Ang taghiyawat ay dulot ng pagiging madumi sa katawan
- ___ 2. Ang muta ay karaniwang makikita sa mata pagkagising, ito ay dulot ng *mucus*, luha at iba pa.
- ___ 3. Ang pagkain ng mga maasim ay dapat kainin nang may katamtaman.
- ___ 4. Mangangamatis o mamamaga ang ari ng natuli kung makikita ng babae.
- ___ 5. Ang "*wet dreams*" ay normal na pangyayaring pisikal sa mga nagbibinata at hindi ito senyales ng malubhang sakit.
- ___ 6. Hindi dapat maligo kung may regla dahil magiging pasmado.
- ___ 7. Maaaring kumunsulta sa doctor kung labis ang pamamaga ng ari ng isang bagong tuli.
- ___ 8. Ang regla ay maduming dugo.
- ___ 9. Mas nakabubuti ang pagligo (*warm bath*) dahil sa nakababawas ito ng pananakit ng puson na dulot *menstrual cramps* at *menstrual tension*.
- ___ 10. Hindi tatangkad kung hindi natutuli

Aralin

2

Mga Maling Kaisipan sa Pagbibinata at Pagdadalaga

Sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata maraming usaping pangkalusugan ang inyong naririnig na dapat at hindi dapat gawin. Ilan dito ay walang siyentipikong basehan kung kayat maituturing itong maling paniniwala. Ano-ano ang maling kaisipan na ito at ang katotohanan ukol dito?

Sa araling ito ay malalaman mo ang mga ilang maling kaisipan at katotohanan sa pagbibinata at pagdadalaga.



Balikan

Bago natin ipagpatuloy ang pagsagot sa modyul na ito. Balikan natin ang ilang konsepto sa nakaraang modyul.

Panuto: Sa iyong kuwaderno, isulat ang bilang na 1 hanggang 3. 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 ng pagbabagong _____ (pisikal, emosyonal, sosyal).
2. Madaling mairita at sensitibo ang isang binata o dalaga dahil na rin sa mga pagbabagong _____ (pisikal, emosyonal, sosyal) na nagaganap sa kaniya.
3. Nagsisimulang bumuo ng grupo ng kaibigan o barkada at posibleng makaranas ng peer pressure ang isang binata o dalaga, ito ay maituturing na pagbabagong _____ (pisikal, emosyonal, sosyal).



Mga Tala para sa Guro

Ang modyul na ito ay sadyang isinulat upang maiwasan ang iyong pagkalito sa mga maling kaisipan sa pagbibinata at pagdadalaga. Basahin at unawaing mabuti ang mga pagsasanay upang maging matagumpay ka sa lahat ng mga gawain.



Tuklasin

Panuto: Isulat ang **B** kung para sa babae ang sumusunod na paniniwala at **L** kung para sa lalaki at **BL** naman kung para sa babae o lalaki. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

- _____ 1. Ang regla ay pangkaraniwang pangyayari.
- _____ 2. Pagdanas ng *menstrual cramp*.
- _____ 3. Pagdanas ng *premenstrual tension*.
- _____ 4. Pagpapatuli.
- _____ 5. Mangangamatis o mamamaga ang ari ng natuli.



Suriin

May mga iba't ibang tradisyunal na paniniwalang pangkalusugan sa pagdadalaga at pagbibinata ngunit dapat malaman ang katotohanan sa mga pangyayaring ito upang magawa natin ang tama.

Narito pa ang ilang mga maling kaisipan at katotohanan ukol sa pagdadalaga at pagbibinata.

Maling Kaisipan	Katotohanan
❖ Taghiyawat ay dulot ng pagiging madumi sa katawan.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ang pagkakaroon ng taghiyawat ay dulot ng <i>hormones</i>. Ito ay dulot ng labis na <i>oil</i> na nananatili sa ating mga <i>skin pores</i>. ❖ Tama pa rin na tayo ang maging malinis sa ating katawan.
❖ Ang nakaranas ng “wet dreams” ay abnormal o senyales na may malubhang sakit.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ito ay normal na pangyayaring pisikal sa mga nagbibinata at hindi ito senyales ng malubhang sakit. ❖ Nangyayari din naman ito sa kababaihan ngunit mas pangkaraniwan sa mga kalalakihan.
❖ Hindi tatangkad kung hindi natuli.	❖ Ang growth hormone ang responsable sa pagtangkad ng isang tao.

❖ Magiging mutain ang anak pag hindi natuli.	❖ Ang muta ay karaniwang makikita sa mata pagkagising, ito ay dulot ng mucus, luha at iba pa.
❖ Mangangamatis o mamamaga ang ari ng natuli kung makikita ng babae.	❖ Normal ang pamamaga dahil na rin sa sugat na natamo sa pagtutuli. ❖ Maaring kumonsulta sa doktor kung labis ang pamamaga.
❖ Hindi dapat maligo kung may regla dahil magiging pasmado.	❖ Mas nakabubuti ang pagligo (warm bath) dahil sa nakababawas ito ng pananakit ng puson na dulot ng menstrual cramp at premenstrual tension.
❖ Hindi maaaring mag-ehersiyo o gumawa ng mabibigat na gawain.	❖ Makatutulong ang ehersiyo upang mabawasan ang sakit na dulot ng menstrual cramp.
❖ Iwasan ang maaasim	❖ Ang mga pagkain ay dapat laging kainin nang may katamtaman. ❖ Piliin pa rin ang mga pagkaing masustansiya sa katawan.
❖ Ang regla ay maduming dugo.	❖ Ang regla at gaya din ng dugo na ating nakikita kapag ang isang tao at nasugatan. ❖ Walang matibay na pag-aaral na ito ay nakakikinis ng balat.

Ang pagkakaroon ng kaalaman sa mga pagbabago, mga pagtataka, at maling pakahulugan ay makatutulong upang maintindihan mo ang mga pangyayaring nagaganap sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata. Ang iyong mga magulang at mga pinagkakatiwalaang tao ang iyong maaaring maging gabay.



Pagyamanin

Panuto: Magtala ng limang (5) maling kaisipan ukol sa pagbibinata at pagdadalaga gamit ang mga pangungusap sa loob ng kahon. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Hindi dapat maligo kung may regla dahil magiging pasmado.

Ang regla ay maduming dugo.

Ang growth hormone ang responsible sa pagtangkad ng isang tao.

Hindi maaaring mag ehersisyo o gumawa ng mabibigat na gawain

Magiging mutain ang anak pag hindi natuli.

Hindi tatangkad kung hindi natutuli.

Ang pagkain ng maasim ay dapat kainin ng may katamtaman.



Isaisip

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

1. Ang pagkakaroon ng taghiyawat ay dulot ng hormones. Ito ay dulot ng labis na oil na nananatili sa ating mga _____ (*skin holes, skin pores, skin hairs*).
2. Ang _____ (*growth horns, growth horse, growth hormone*) ang responsible sa pagtangkad ng isang tao.
3. Makatutulong ang _____ (pagkanta, paggamit ng gadget, ehersiyong) upang mabawasan ang sakit na dulot ng *menstrual cramp*.
4. Ang _____ (*wet lands, wet dreams, wet cloth*) ay normal na pangyayaring pisikal sa mga nagbibinata at hindi ito senyales ng malubhang sakit.
5. Mas nakabubuti ang _____ (*warm bath, warm towel, warm hat*) dahil sa nakababawas ito ng pananakit ng puson na dulot ng *menstrual cramp at premenstrual tension*.



Isagawa

Panuto: Isulat ang **S** kung nagsasaad ng pagsang-ayon ang pangungusap at **DS** kung hindi. Isulat ang iyong sagot sa kuwaderno.

1. Ang pagtubo ng tighayawat ay sanhi ng pagbabago ng katawan ng isang nagbibinata at nagdadalaga.
2. Ipinagbabawal ang maligo kung may regla dahil nagiging sanhi ng pagiging pasmado.
3. Ang paglapad ng balakang ng babae ay tanda ng pagdadalaga.
4. Hindi dapat ipanghilamos ang unang regla (*menarche*) sa mukha.
5. Ang maasim na pagkain ay nagpaparumi sa ating dugo lalo na kung may regla.



Tayahin

I. Panuto: Hanapin sa hanay A ang nagsasaad ng katotohanan sa mga maling kaisipan sa pagdadalaga at pagbibinata na nasa hanay B. Isulat ang letra ng tamang sagot sa iyong kuwaderno.

A

1. Nakatutulong ang ehersisyo upang mabawasan ang sakit na na dulot abnormal o *menstrual cramps*.
2. Mas nakabubuti ang pagligo (warm bath) dahil sa nakababawas ito ng pananakit ng puso na dulot ng menstrual cramps at premenstrual.
3. Ang regla ay gaya din ng dugo na ating na ating nakikita kapag ang isang tao at nasusugatan.
4. Tama pa rin na tayo ay maging malinis sa ating katawan.

B

- a. Ang nakaranas ng “wet dreams” ay senyales ng may malubhang sakit.
- b. Hindi maaring mag-ehersisyo o gumawa ng mabibigat na gawain
- c. Ang taghiyawat ay dulot ng pagiging madumi sa katawan.
- d. Ang regla ay maduming dugo.

5. Ito ay normal na pangyayaring pisikal sa mga nagbibinata at hindi ito senyales ng malubhang sakit.
- e. Hindi dapat maligo kung may regla dahil magiging pasmado.

II. Panuto: Isulat ang T kung tama ang pahayag at M naman kung mali. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

- _____ 1. Ang paliligo sa tuwing may regla ay may masamang dulot sa ating katawan.
- _____ 2. Ipinagbabawal na maligo ang mga babae kapag may regla.
- _____ 3. Ang mga lalaki ay hindi tatangkad kung hindi sila magpapatuli.
- _____ 4. Ang mga pagkain ay dapat laging kainin nang may katamtaman.
- _____ 5. Ugaliin ang pagiging malinis sa ating katawan.



Karagdagang Gawain

Panuto: Isulat ang MK kung ang pangungusap ay nagsasaad ng maling kaisipan sa pagbibinata at pagdadalaga at K kung katotohanan. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- _____ 1. Ang pagkakaroon ng taghiyawat ay dulot ng hormones. Ito ay dulot ng labis na oil na nananatili sa ating mga *skin pores*.
- _____ 2. Ang mga lalaki ay hindi tatangkad kung hindi sila magpapatuli.
- _____ 3. Ang regla ay maduming dugo.
- _____ 4. Makatutulong ang pag-eehersisyo upang mabawasan ang sakit na dulot ng *menstrual cramps*.
- _____ 5. Ang *growth hormones* ang responsable sa pagtangkad ng isang tao.



Susi sa Pagwawasto

<p>Karagdagang Gawain</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. K 2. MK 3. MK 4. K 5. K 	<p>Tayahin</p> <ol style="list-style-type: none"> I. 1. B 2. E 3. D 4. C 5. A <ol style="list-style-type: none"> II. 1. M 2. M 3. M 4. T 5. T 	<p>Pagyamanin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hindi dapat maligo kung may regla dahil magiging pasmado. 2. Ang regla ay maduming dugo. 3. Hindi maaaring mag - ehersisyo o gumawa ng mabibigat na gawain. 4. Magiging mutain ang anak pa hindi natuli. 5. Hindi tatangkad kung hindi natutuli.
<p>Isagawa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. S 2. DS 3. S 4. S 5. DS 	<p>Isaisip</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. skin pores 2. hormones 3. ehersisyo 4. wet dreams 5. warm bath 	<p>Subukin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. MK 2. K 3. K 4. MK 5. K 6. MK 7. K 8. MK 9. K 10. MK
<p>Tuklasin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. B 2. B/L 3. B/L 4. L 5. L 	<p>Balikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pisikal 2. emosyonal 3. sosyal 	

Sanggunian

DepEd Region 8. 2016, Gabay sa Pagtuturo sa Health 5 Yunit 2, Mga Paniniwalang Pangkalusugan na May Kinalaman sa Puberty at mga Maling Kaisipan, pp. 1-2.

DepEd Region 8. 2018, Kagamitan ng mag-aaral sa Health 5 (Yunit 2).

Pascual, C. Marissa, et. al. "Enjoying Life Through Music, Art, Physical Education and Health 5", pp. 359. Phoenix Publishing House, Inc., 2017.

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