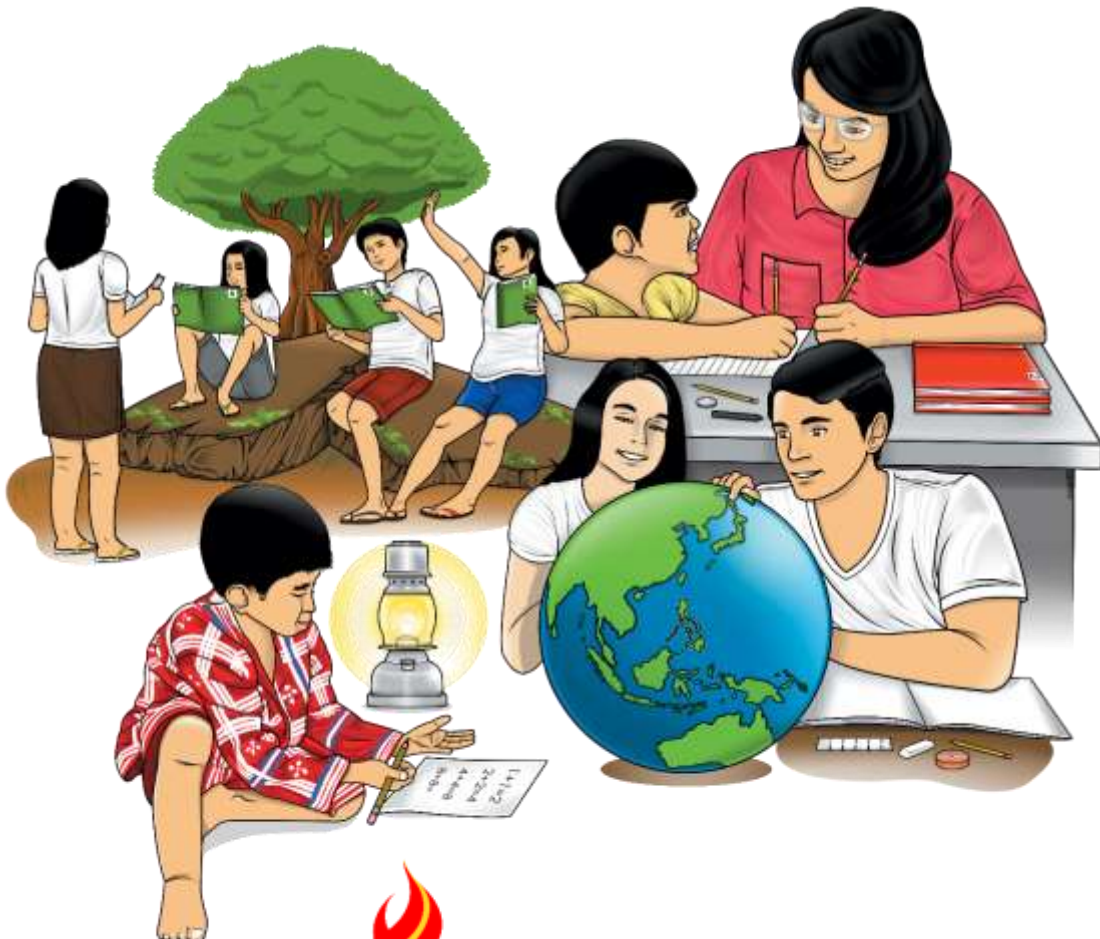


Health

Ikalawang Markahan – Modyul 3: Mga Pangkalusugang Isyu at Usapin sa Pagdadalaga at Pagbibinata



Health – Ikalimang Baitang

Alternative Delivery Mode

Ikalawang Markahan – Modyul 3: Mga Pangkalusugang Isyu at Usapin sa Pagdadalaga at Pagbibinata

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: Jonalita A. Magno

Editors: Darna C. Robillon, Rhea Jane C. Palita

Tagasuri: Lolita O. Caspe, Nelsie T. Abordo

Tagaguhit: Rodolfo B. Magno

Tagalapat: Teodmhar P. Magno, Jonathan M. Mosquera, 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 3:
Mga Pangkalusugang Isyu at
Usapin sa Pagdadalaga at
Pagbibinata**

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

Habang lumalaki at nagkakaedad ang isang tao, nakararanas siya ng iba't ibang pagbabago sa kanyang katawang pisikal, kaisipan at damdamin. Maraming mga nagdadalaga at nagbibinata ang naguguluhan kung bakit nila nararanasan ang mga pagbabagong ito na maaring nagbibigay ng suliranin sa mga kabataan.

Sa modyul na ito ikaw ay inaasahang:

1. Mailalarawan ang mga karaniwang pangkalusugang isyu o usapin sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata. **(H5 GD-IIef-5)**; at
2. Natatanggap at napapamahalaan ang mga normal na isyu o usapin sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata **(H5 GD-IIef-6)**.



Subukin

Panuto: Suriin kung tama o mali ang isinasaad ng sumusunod na mga pahayag tungkol sa mga pangkalusugang isyu at usapin sa pagdadalaga at pagbibinata. Isulat sa sagutang papel ang T kung tama at M kung mali.

- _____ 1. Isang malaking kahihyan ang paglitaw ng adams apple sa nagbibinata.
- _____ 2. Ang pagpapahalaga at pagtitiwala sa sarili ay isa sa pinakamahalagang taglayin ng isang nagdadalaga at nagbibinata.
- _____ 3. Nagdudulot ng hindi komportableng pakiramdam sa isang nagdadalaga at nagbibinata ang pagkakaroon ng taghiyawat.
- _____ 4. Ang pagkakaroon ng magandang tikas ng katawan habang nakaupo, nakatayo, at naglalakad ay nagbibigay ng magandang pakiramdam at tiwala sa sarili.
- _____ 5. Ang pagkakaroon ng buhok sa iba't ibang bahagi ng katawan ng lalaki gaya ng kili-kili, paligid ng ari at mukha ay walang kinalaman sa mga nakababalisang pisikal na pagbabago sa yugto ng pagbibinata.
- _____ 6. Ang mabilis na pagbabago sa pakiramdam ng isang tao ay tinatawag na mood swings.
- _____ 7. Ang di-mabuting kondisyon ng katawan na nararamdaman ng isang nagdadalaga bago o tuwing darating ang buwanang regla ay hindi dapat pagtuonan ng pansin.
- _____ 8. Ikinahihiya ang mga pagbabagong nagaganap sa katawan sa panahon ng pagbibinata / pagdadalaga.
- _____ 9. Kadalasan, ang tumutuntong sa puberty ay nagiging mahiyain, at madaling mabugnot.
- _____ 10. Ang isang nagdadalaga at nagbibinata ay nagiging palaayos sa sarili at nakararanas ng paghanga sa kapwa na maaaring makalito dahil hindi lubos na maunawaan ang pagbabagong ito.

Aralin**3****Mga Pangkulusugang Isyu at Usapin sa Pagdadalaga at Pagbibinata**

Nalilito ka na ba? Ang yugto ng pagdadalaga at pagbibinata ay maaarin yugto ng kalituhan, hindi lamang para sa iyo kundi sa mga taong nasa sapat na gulang sa iyong paligid. Paano mo ito malalampasan at matatanggap na ito ay normal lamang sa isang nagdadalaga at nagbibinata?

Sa araling ito ay matututunan mo ang mga pangkulusugang isyu at usapin sa pagbibinata at pagdadalaga.

**Balikan**

Panuto: Lagyan ng **B** ang kahon kung nararanasan ng babae ang sumusunod na mga pagbabago sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata, at **L** naman kung nararanasan ng lalaki. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

1. dysmenorrhea
2. Pagtubo ng bigote at balahibo sa binti gayundin sa kili-kili at paligid ng ari.
3. pagdanas ng “wet dreams”
4. mood swing (pabago-bagong emosyon)
5. paglapad ng balikat at pagkitid ng balakang.

**Mga Tala para sa Guro**

Ang makabuluhang paggamit sa modyul na ito ay magsisilbing tulong upang buksan ang iyong kaisipan sa pag-unawa sa iyong sarili sa mga isyu at usapin sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata. Basahin at unawaing mabuti ang mga panuto sa bawat gawain upang makatugon ka nang wasto at angkop para maging matagumpay ka sa lahat ng mga gawain.



Tuklasin

Bakit kaya lumalaki ang boses ko? Hindi naman dati ganito ah!



Nahihiya akong idiretso ang katawan ko, lumalaki kasi ang dibdib ko.

Dapat Ba Akong Mahiya?

May mga pagbabagong nangyayari sa aking buhay. Ito ay naghahatid ng takot at pagkabigla. Ang mga pagbabagong ito ay nagiging malaking parte ng aking pagkatao. Marami itong hatid na mga bagay na kakaiba. Nararamdaman ko ang mga bagay na di-inaasahan, mula sa pisikal na kaanyuan at emosyonal na aspeto ng aking buhay. Bagama't nagsisilbi itong malaking "roller coaster rides", hahayaan kong damhin ang bawat sensasyon at emosyon na hatid nito dahil minsan lang ito mangyari sa aking buhay. Ang yugtong ito ay nagiging malaking parte kung ano ang magiging ako sa hinaharap. Ang pinakamabisa kong gawin lamang ay tanggapin ang mga pagbabagong ito at hayaang sumaya ang aking sarili.



Suriin

Ang yugto ng pagdadalaga o pagbibinata ay isang bahagi ng buhay na puno ng pagbabago at kaunlaran.

May mga pagbabagong magaganap sa iyong pisikal na kaanyuan, may pagbabago sa emosyon, at mayroon ding pagbabago sa kaisipan. Ang pagbabagong ito ay normal na pangyayari sa isang nagdadalaga at nagbibinata. Maaari kang humingi ng payo sa iyong magulang, guro o eksperto sa kalusugan.

Mapapansin natin na kapag ang mga kabataan ay umabot na sa ganitong kalagayan, nagkakaroon ng isyu o usapin na labis na nakakaapekto sa kanyang paglaki bilang indibidwal. Nararapat lamang na matutunan kung paano mapapamahalaan ang mga pangkalusugang isyu at usaping ito.

Karaniwang isyu sa Pagdadalaga

- a. **Pag-umbok ng dibdib at paglapad ng balakang.** Ang normal na pagbabago sa pisikal na anyo ng katawan sa isang nagdadalaga ay magiging madali kung lubos niya itong mauunawaan at tatanggapin.
- b. **Mas pinapawisan ang katawan na maaaring pagmulan ng masamang amoy.** Ito ay pangkaraniwan pagbabagong magaganap sa iyong katawan. Sa pamamagitan ng regular na paliligo, paggamit ng sabon at deodorant ay maaaring maiwasan ang di-kanais nais na amoy sa katawan.
- c. **Pagtubo ng buhok sa kili-kili at paligid ng ari.** Ang gabay ng magulang ay malaki ang maitutlong upang higit na maunawaan ang mga nakakailang na pagbabago na ito sa ating katawan.
- d. **Pagkakaroon ng tigyawat.** Ang pagkakaroon ng taghiyawat ay dulot ng hormones. Ito ay dulot ng labis na oil na nanatili sa ating mga skin pores. Mabuti rin kung maging malinis sa katawan.
- e. **Pagkakaroon ng buwanang daloy o regla.** Ang karaniwang nararanasang sakit ng tiyan dulot ng “dysmenorrhea o menstrual cramp” sa panahon ng pagreregla ay maaaring malunasan sa pamamagitan ng paglalagay ng “heating pad” sa tiyan at pagligo ng maligamgam na tubig. Maaarin din kumunsulta sa eksperto sa kalusugan o doctor.

Karaniwang isyu sa Pagbibinata

- a. **Pagtubo ng balbas, bigote, buhok sa kili-kili at paligid ng ari.** Mahalagang tanggapin na ang mga pagbabagong pisikal na ito ay normal lamang sa isang nagbibinatang katulad mo.5

- b. **Pagkakaroon ng tagihawat.** Ang pagkakaroon ng taghiyawat ay dulot ng hormones. Ito ay dulot ng labis na oil na nanatili sa ating mga skin pores. Mabuti rin kung maging malinis sa katawan.
- c. **Paglitaw ng gulunggulungan (adams apple).** Mapapansin ang palitaw ng parang bukol sa may bandang ng leeg ng mga lalaki. Bagama't normal lamang ito na pagbabagong pisikal.
- d. **Pagbabago ng boses.** Ang boses ng nagbibinata na minsan ay mababa at pumipiyok. Ang pagtanggap sa pisikal na pagbabagong ito ay lubos ding mahalaga.
- e. **Maling tikas at tindig ng katawan.** Isang halimbawa nito ay ang pagyukod dahil sa pag tangkad. Ang pagkakaroon sa angkop na tikas ng katawan kung ikaw ay nakaupo, nakatayo, at naglalakad ay makatutulong upang tumaas ang tiwala sa sarili.

Maliban sa mga isyu sa pisikal na pagbabago, may iba pang bagay na maaaring bumagabag sa mga kabataang nasa yugto ng pagbibinata o pagdadalaga. Ito ay ang emosyonal at pakikisalamuha sa iba.

Ang sumusunod ay ilan lamang sa mga nararanasang isyu at suliranin sa sosyal at emosyonal na pagbabago.

1. **Nagsisimulang bumuo ng grupo ng kaibigan o kabarkada at posibleng makaranas ng peer pressure.** Napapahilig sa pakikipagkaibigan ngunit mainam din mapag-isa upang makapag-isip at makapagnilay ukol sa sarili at pamilya.
2. **Pagiging palaban at mapusok.** Ang ugaling mapaghimsik lalo na kung naguguluhan at hindi naiintidihan ang mga pagbabagong nagaganap sa sarili. Mahalaga ang sapat na pagtanggap ng patnubay at pag-unawa ng mga magulang at nakatatanda sa panahong ito.
3. **Pagiging mapansinin sa sarili o self-conscious.** Nagiging palaayos sa sarili, kaakibat nito ang paghanga sa ibang tao na may maayos at may magandang tikas ng katawan.
4. **Papalit-palit ng emosyon (mood swings).** Ito ay dulot ng pagbabago sa hormones na nagtataglay ng mabilis na pagbabago ng pakiramdam ng isang tao. Kinakailangan dito ang bukas na puso at malawak na pang-unawa.



Pagyamanin

Panuto: Kopyahin sa iyong sagutang papel at lagyan ng tsek (/) ang kahon na nagsasaad ng pagsasanay na tutulong upang pangasiwaan ang mga isyu at suliranin sa panahon ng pagdadalaga/pagbibinata at (×) ekis naman kung hindi.

- 1. Magkaroon ng positibong pananaw sa buhay.
- 2. Pagtuonan ng pansin ang iyong personal na kalinisan.
- 3. Pahalagahan at maging maalam sa sarili.
- 4. Manatiling mag-isa sa loob ng kwarto at huwag ibahagi ang iyong saloobin.
- 5. Paggamit ng deodorant.
- 6. Maging masilakbo sa pag-iisip at pag-uugali.
- 7. Magkunwaring hindi nababalisa sa anumang suliranin.
- 8. Kumain ng mga masustansiyang pagkain.
- 9. Tanggapin ang katotohanan sa mga pagbabagong nagaganap sa sarili.
- 10. Ugaliin ang magandang tikas ng katawan sa lahat ng pagkakataon.



Isaisip

Panuto: Punan ang patlang ng angkop na parirala upang mabuo ang diwa ng pangungusap. Piliin ang tamang sagot sa loob ng kahon.

pagpapakita ng pakikiramay at pagkakaroon ng positibong saloobin
iba't-ibang pangkalusugang isyu at suliranin
gabay ng magulang, guro o eksperto sa kalusugan o doktor

1. Ang yugto ng pagdadalaga at pagbibinata ay nakakailang at nakakalito. Kailangan ang _____ upang maintindihan ang pagbabagong nagaganap sainyong pangangatawan.
2. Dahil sa mga pisikal, emosyonal at sosyal na pagbabago, ang mga nagdadalaga at nagbibinata ay makakaranas ng _____.

3. Makakatulong sa mga nagdadalaga at nagbibinata na mapangasiwaan ang mgapagbabagong ito sa pamamagitan ng _____.



Isagawa

Panuto: Sagutin ang sumusunod na mga tanong. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

1. Paano mo haharapin ang mga hamon sa pagadalaga at pagbibinata? Magbigay ng 3hakbang o paraan.
2. Anu-ano ang mga pwede mong gawin upang matugunan ang ilan sa mga pangkalusugangisyu at suliranin sa iyong pagdadalaga at pagbibinata? Magbigay ng 3 hakbang o paraan.



Tayahin

Panuto: Basahin ang mga ibinigay na pag-iingat at pangangalaga sa sarili. Tukuyin kung anong pangkalusugang isyu o suliranin ang isinasaad nito. Kopyahin ang titik ng tamang sagot sa iyong sagutang papel.

1. Sundin at gawin ang tamang pagpili ng kakainin upang magkaroon ng malusog napangangatawan.
 - A. Pagbabago-bago ng emosyon
 - B. Pagkakaroon ng taghiyawat
 - C. Mga isyung pang- nutrisyon.
2. Gumamit ng deodorant o tawas pgkaatapos maligo bilang tulong sa pangangalaga sa katawan.
 - A. Pagkakaroon ng taghiyawat
 - B. Di kanais-nais na amoy
 - C. Pagkakaroon ng buwanang daloy o regla
3. Lubusang tanggapin ang normal na pagbabagong pisikal sa sarili sa panahon ngpagdadalaga.
 - A. Pag-umbok ng dibdib at paglapad ng balakang
 - B. Mga isyung pangnutrisyon
 - C. Pagkakaroon ng adam's apple

4. Maligo ng maligamgam na tubig at maglagay ng mainit na sapin (heating pad) sa tiyan habang nakaupo o nakahiga.
 - A. Mga usapin sa Pagreregla ng Babae
 - B. Paglaki ng dibdib at paglapad ng balakang ng babae
 - C. Maling tikas at tindig ng katawan

5. Buksan ang pang-unawa sa malimit na pagbabago-bago ng saloobin at sikaping magkaroon ng malusog na damdamin.
 - A. Peer Pressure
 - B. Pagiging mapansinin sa sarili o self-conscious
 - C. Mood swings

6. Hindi dapat ikahiya ang nararanasang pisikal na pagbabagong ito ng isang nagbibinata sa halip ay lubusan itong tanggapin.
 - A. Palitaw ng *adams apple*
 - B. Pag umbok ng dibdib at paglapad ng balakang
 - C. Di kanais-nais na amoy sa katawan

7. Ang paghilamos o paglinis ng mukha ay makakatulong maalis ang dumi at *excess oil* sa mukha.
 - A. Di kanais-nais na namoy
 - B. Pagkakaroon ng taghiyawat
 - C. Pagbabago ng boses

8. Igalang at pahalagahan ang mga aral at payo ng mga magulang o nakatatanda at magkaroon ng disiplina sa sarili.
 - A. Pagiging palaban o mapusok
 - B. Pagiging mapansinin sa sarili o self conscious
 - C. Mga usapin sa pagreregla ng babae

9. Subukan palagi ang pagpapakita ng angkop na tindig ng katawan sa lahat ng pagkakataon.
 - A.Pag-umbok ng dibdib at paglapad ng balakang
 - B.Paglitaw ng adams apple
 - C.Maling tikas at tindig ng katawan

- 10.Maging maingat at magkaroon ng malawak na pag-iisip sa mga bagay sa paligid.
 - A.Mood Swing
 - B. Peer Pressure
 - C.Pagiging palaban at mapusok



Karagdagang Gawain

Panuto: Isulat ang OPO kung nagpapakita ng magandang gawi at HINDI PO kung hindi nagpa- pakita. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

- _____ 1. Pabulong na pinagsabihan ni Alma si Lisa na magpalit ng damit dahil natagusan ito ng regla.
- _____ 2. Pinagtawanan si Dina ng kaniyang mga kaklase nang itaas niya ang braso at makitang may buhok ang kilikili.
- _____ 3. Sa pagkarinig ng mga kaibigan sa biglang pagpiyok ng boses ni Rico, niyaya nila ito na sumali sa pangkat ng manganganta sa kanilang paaralan.
- _____ 4. Hindi itinutuwid ni Riza ang kanyang likod kung nakatayo dahil nahihya siya sa kaniyang lumalaking dibdib kaya sinabihan siya ni Myra na huwag mahiya dahil normal itong nangyayari sa mga nagdadalaga.
- _____ 5. Nang pumasok si Nani sa kanilang silid-aralan, nagbulong-bulongan ang kaniyang mga kaklase dahil sa nakitang dikit-dikit na mga taghiyawat sa kaniyang mukha.



Susi sa Pagwawasto

Subukin

1. MALI
2. TAMA
3. TAMA
4. TAMA
5. MALI
6. TAMA
7. MALI
8. MALI
9. TAMA
10. TAMA

Isaisip

1. gabay ng magulang, guro o expert sa kalusugan
2. iba't ibang pangkalusugang isyu at suliranin
3. pagpapakita ng pakikiramay at pagkakaroon ng positibong saloobin

Balikan

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

Isagawa

1. ang mga sagot ay maaring magkakaiba
2. ang mga sagot ay maaring magkakaiba

Karagdagang Gawain

1. OPO
2. HINDI
3. OPO
4. OPO
5. HINDI

Pagymanin

1. /
2. /
3. /
4. x
5. /
6. x
7. x
8. /
9. /
10. /

Tayahin

1. C
2. B
3. A
4. A
5. C
6. A
7. B
8. A
9. C
10. B

Sanggunian

DepEd Region8. 2016, Aralin 5 Mga Pangkalusugang Isyu at Usapin sa Panahon ng Pag-dadala at Pagbibinata, Gabay sa Pagtuturo Health 5 Yunit 2, 1-2

DepEd, 2016. 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. 364-368

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