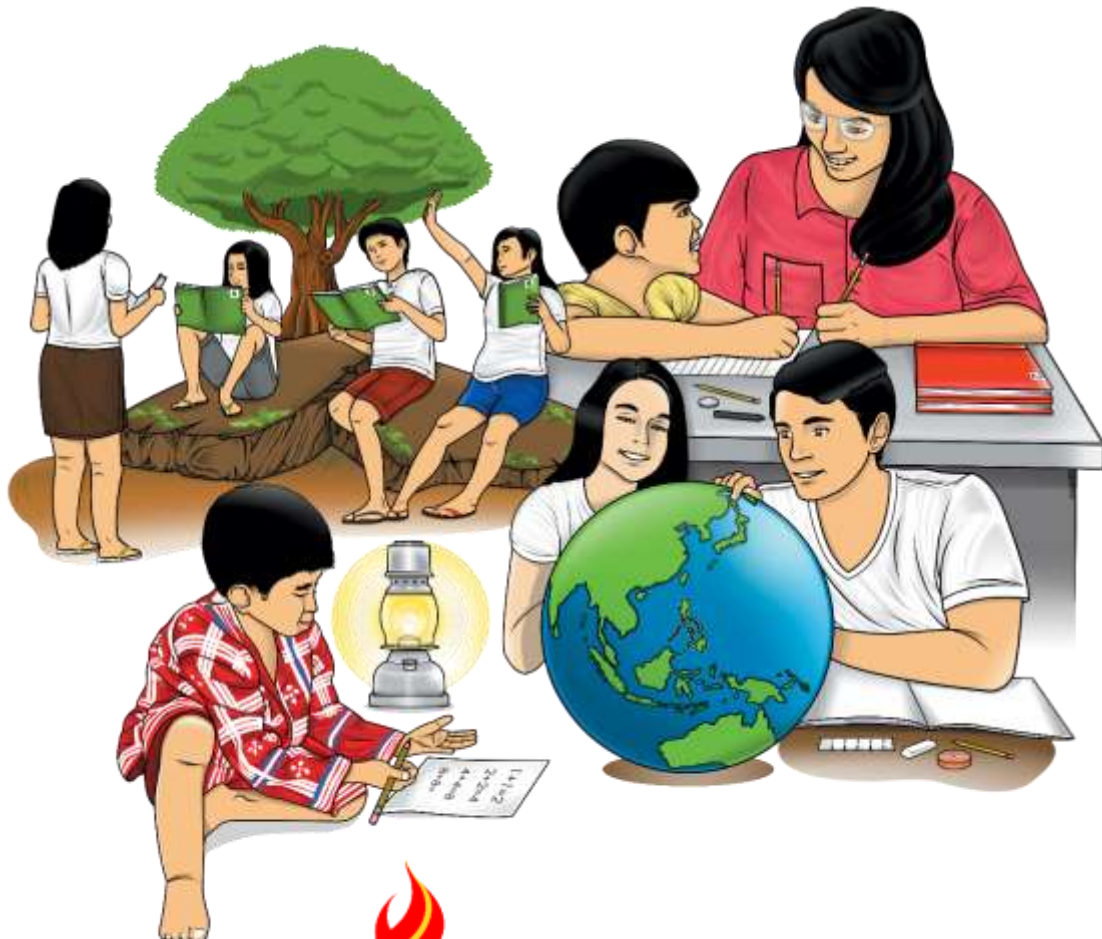


# Health

## Ikalawang Markahan – Modyul 5: Pangangalaga sa Sarili ng Nagdadalaga at Nagbibinata



**Health – Ikalimang Baitang  
Alternative Delivery Mode**

**Ikalawang Markahan – Modyul 5: Pangangalaga sa Sarili ng Nagdadalaga at Nagbibinata  
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:** Jenilyn B. Calicoy, Marlito P. Malinao

**Tagasuri:** Vilma P. Adao, Niño G. Acebo

**Tagaguhit:** Rodolfo B. Magno

**Tagalapat:** Teodmhar P. Magno, Roel S. Palmaira, 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

# 5

## Health

**Ikalawang Markahan – Modyul 5:  
Pangangalaga sa Sarili ng  
Nagdadalaga at Nagbibinata**

## **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**

Dahil sa mga pagbabagong nagaganap sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata, ang tama at wastong pangangalaga sa ating sarili ang kailangan. Dahil sa biglaang pagbabago na magaganap sa pagsisimulang regla para sa batang babae at ang pagtutuli para sa mga lalaki, ang tamang paraan ng pag-aalaga ang kailangan ng kanilang katawan.

Sa modyul na ito ikaw ay inaasahang:

1. Maipakikita ang mga paraan kung paano pangangasiwaan ang mga isyu at usaping pangkalusugan na may kaugnayan sa pagdadalaga at pagbibinata **(H5GD-Ii-9)**;
2. Maisasagawa ang wastong pangangalaga ng sarili sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata **(H5GD-Ii-10)**; at
3. Matatalakay ang kahalagahan ng paghingi ng payo sa mga eksperto tungkol sa mga usaping pangkalusugan na may kaugnayan sa pagdadalaga at pagbibinata **(H5GD-Ii-11)**.



## **Subukin**

**Panuto:** Lagyan ng tsek ( / ) kung nagsasaad ng tamang gawain sa pangangalaga sa sarili na may kaugnayan sa pagdadalaga at pagbibinata ang sumusunod na mga pangungusap at ekis ( x ) naman kung hindi tama. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

- \_\_\_ 1. Isinasagawa ang pag-eehersisyo kung may panahon lamang.
- \_\_\_ 2. Umiiwas sa mga taong hindi kakilala at nagsusumbong sa kinauukulan kung inaabuso.
- \_\_\_ 3. Pinuputulan at nililinis ang mga kuko sa kamay at paa.
- \_\_\_ 4. Pinapahalagahan ang sarili.
- \_\_\_ 5. Nag-aatubiling bumisita o kumunsulta sa manggagamot kapag nakakaranas ng hindi mabuting karamdaman.
- \_\_\_ 6. Kumakain ng balanse, tamang uri at dami ng pagkain.
- \_\_\_ 7. Nagsisipilyo ng ngipin isang beses sa isang araw.
- \_\_\_ 8. Tinitiyak na makakuha ng sapat na tulog at pahinga.
- \_\_\_ 9. Palaging naliligo at naglilinis ng katawan.
- \_\_\_ 10. Palaging sinusuklay ang buhok.

## Aralin

# 5

## Pangangalaga sa Sarili ng Nagdadalaga at Nagbibinata

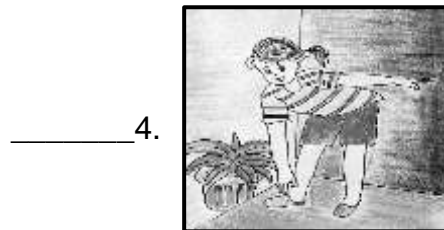
Ang kalinisan at kaayusan ng katawan ay nagpapaghawa at nagpapagaan sa ating kalooban. Ano-ano ang iyong mga ginagawa pagkagising sa umaga? Bakit may mga taong maganda ngunit sadyang hindi nakakatawag-pansin at mayroon namang hindi maganda ngunit nakakaakit sa ibang tao? Ano ang dahilan ng masamang amoy sa katawan? Paano ito maiiwasan?

Sa araling ito ay matututunan ang pangangalaga sa sarili ng nagdadalaga at nagbibinata.



### *Balikan*

**Panuto:** Suriin ang mga larawan. Isulat ang ( ☺ ) kung nagpapakita ng wastong pangangalaga sa sarili at ( ☹ ) kung hindi. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.





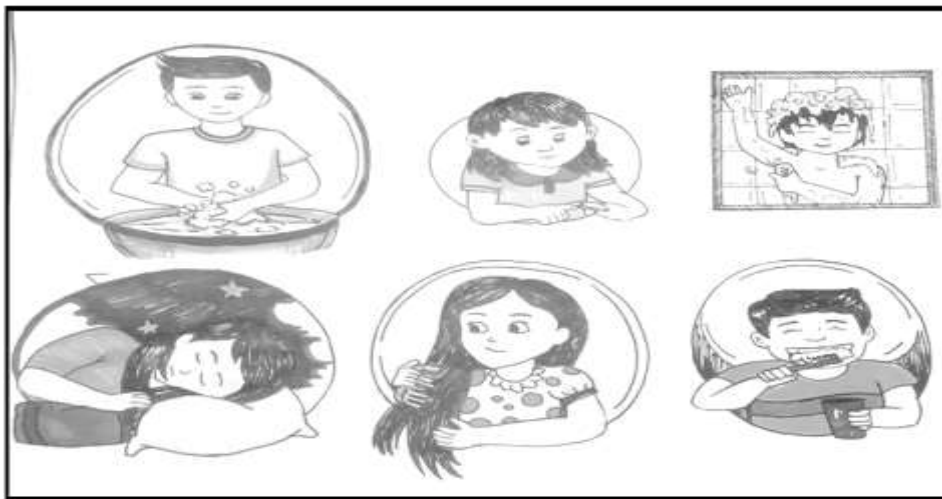
### ***Mga Tala para sa Guro***

Ang modyul na ito ay naglalayon na gabayan ang iyong kaisipan sa mga dapat gawin sa pangangalaga sa sarili ng nagdadalaga at nagbibinata. Basahin mo 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***

Pag-aralan ang larawan.



Ano-anong pangangalaga sa sarili ang ginagawa ng bawat isa sa kanila?

Kung gagawin mo ang mga ito, ano ang mahahalagang maidudulot nito sa iyo bilang isang nagdadalaga o nagbibinata?



## **Suriin**

Ang pagkakaroon ng mga suliraning o isyung pangkalusugan ay bahagi lamang ng pagbibinata at pagdadalaga o *puberty*. Kailangan malaman kung paano pangasiwaan at mapangangalagaan ang ating sarili sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata.

1. **Paliligo araw-araw.** Maging malinis sa mukha at buong katawan. Maginhawa ang pakiramdam at maiiwasan ang pagkakaroon ng di kanais-nais na amoy. Makakatulong ito upang maging malinis ang ating balat. Kung nais, maaaring gumamit ng deodorant pagkatapos maligo. Sa mga kababaihan, bunutin ang mga buhok sa kili-kili.
2. **Pangangalaga sa buhok.** Maaaring gumamit ng shampoo sa pagligo at laging suklayin ang buhok.
3. **Pagsisipilyo ng ngipin.** Ginagawa ito matapos kumain sa agahan at bago matulog sa gabi. Marahan ding sipilyuhin ang dila.
4. **Matulog at magpahinga ng sapat na oras.** Iwasang magpuyat upang maging masigla ang katawan at pag-iisip.
5. **Kumain ng masusutansyang pagkain.** Dahil sa pagiging aktibo ng nasa puberty stage, ang pagkain ng masustansya ay kailangan ng katawan upang manatiling malakas at malusog.
6. **Mag-ehersisyo.** Ugaliin ito upang katawan ay lumakas at tumibay.
7. **Uminom ng anim hanggang walong basong tubig araw-araw.** Ang katawan ay nangangailangan ng tubig para lumabas ang mga dumi sa loob ng katawan.
8. **Putulan at linisin ang mga kuko sa kamay at paa.** Makakatulong ito na maiwasan ang sakit kung malinis ang mga kuko.
9. **Huwag makipagusap sa mga hindi kilala.** Iwasan ang pakikipagusap sa mga hindi kilala lalo na sa social media. Maaring kang maging biktima ng bullying, harassment at iba pang uri ng pang-aabuso. Ipaalam sa magulang kung may hindi kakilala na pilit kang kinakausap. Ipakilala naman sa magulang ang mga kaibigan.

Ang paghingi ng payo sa mga eksperto o doktor tungkol sa mga usaping pangkalusugan na may kaugnayan sa pagdadalaga at pagbibinata ay mahalaga rin dahil sa sumusunod na kadahilanan:

- \* Nakatutulong na magkaroon ng positibong pananaw sa buhay.
- \* Nakapagpapagaan sa kalooban.
- \* Natututunan na pahalagahan ang sarili.



- \* Nalalaman kung ano ang mga dapat gawin upang mapaunlad ang sarili.
- \* Nagkakaroon ng bagong kaalaman sa mga mabuting paraan para sa pangangalaga sa sarili tungo sa kalinisan.
- \* Natututunan ang mga tamang paraan upang makaiwas sa sakit o karamdaman.



## ***Pagyamanin***

**Panuto:** Isulat sa sagutang papel kung DAPAT o DI-DAPAT gawin ang sumusunod:

- \_\_\_\_\_ 1. Naliligo ako araw-araw at hinuhugasan buong katawan gamit ang sabon at tubig.
- \_\_\_\_\_ 2. Madalas hatinggabi na akong natutulog dahil sa kabababad sa mga gadgets.
- \_\_\_\_\_ 3. Umiinom ako ng walong basong tubig araw-araw.
- \_\_\_\_\_ 4. Kapag may naramdamang hindi maganda sa katawan, nagtutungo ako sa doktor at pinakamalapit na health center.
- \_\_\_\_\_ 5. Dinaramdam ko ang labis na kalungkutan at nag-iisip ako ng mga negatibong bagay.



## ***Isaisip***

**Panuto:** Punan ang patlang upang mabuo ang diwa ng pangungusap tungkol sa pangangalaga sa sarili ng nagdadalaga at nagbibinata. Piliin ang tamang sagot sa loob ng nakaguhit na ulap sa ibaba.

pagputol at paglinis ng mga kuko sa kamay at paa  
malalaman kung ano ang mga dapat gawin upang mapaunlad ang sarili  
pag-eehersisyo  
paggamit ng shampoo at pagsusuklay nito  
pagsisipilyo ng mga ngipin

- 1-3. Ang \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, ay ilan sa mga gawain ng wastong pangangalaga sa sarili.
4. Mapapanagasiwaan ang pangangalaga sa buhok ng isang nagdadalaga at nagbibinata sa pamamagitan ng\_\_\_\_\_.
5. Mahalaga ang paghingi ng payo sa mga eksperto o doktor dahil\_\_\_\_\_.



## ***Isagawa***

**Panuto:** Isulat ang **TP** sa mga pahayag na nagpapakita sa tamang pangangalaga sa sarili ng isang nagdadalaga o nagbibinata. Isulat naman ang **HTP** kung nagpapakita ng hindi tamang pangangalaga sa sarili. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

- \_\_\_\_\_ 1. Regular na ginugupit ni Rodel ang kanyang mga kuko.
- \_\_\_\_\_ 2. Si Nico ay subsob sa trabaho. Wala na siyang oras upang magpahinga at maglibang.
- \_\_\_\_\_ 3. Kadalasang natutulog si Nida kapag malalim na ang gabi. Subalit maaga siyang gumigising upang pumasok sa paaralan.
- \_\_\_\_\_ 4. Si Nani ay regular na nagpapatingin sa kanyang doktor.
- \_\_\_\_\_ 5. Kumakain si Elsa ng balanseng diyeta.



## ***Tayahin***

**Panuto:** Piliin at isulat ang titik ng tamang sagot na nagasasaad ng pangangasiwa at pangangalaga sa sarili ng isang nagdadalaga at nagbibinata. Gawin ito sa iyong sagutang papel.

1. Ang tamang pangangalaga sa sarili ay nakapag-aambag sa pagkakaroon ng mabuting kalusugan. Ang isa sa mga ito ay\_\_\_\_\_.

  - a. pag-eehersisyo kung may panahon lamang
  - b. palaging pagpupuyat
  - c. pag-inom ng anim hanggang walong basong tubig araw-araw
  - d. hindi pagpunta sa doktor

2. Ang pagpapanatiling malinis ng katawan ay mahalaga para sa isang nagdadalaga at nagbibinata. Isang paraan ng pagsasagawa nito ay sa pamamagitan ng\_\_\_\_\_ .
  - a. paliligo araw-araw
  - b. pagsesepilyo ng ngipin minsan sa isang araw
  - c. paliligo kung kailan lang nagugustuhan
  - d. hindi paglilinis ng mga kuko sa kamay at paa
3. Mahalaga ang paghingi ng payo sa mga eksperto tungkol sa mga usaping pangkalusugan sapagkat\_\_\_\_\_ .
  - a. masasabi nila sa atin kung ano ang dapat nating gawin upang mapanatili ang kalinisan ng ating sarili
  - b. makapagbibigay sila sa atin ng mga mungkahi kung paano pahalagahan ang sarili
  - c. makatutulong upang matugunan ang pangangalaga sa iyong kalusugan
  - d. lahat nang nabanggit
4. Ang pagkakaroon ng tamang nutrisyon ay nangangahulugan ng\_\_\_\_\_ .
  - a. pagkain ng tamang uri at dami ng pagkain
  - b. pagkain lamang ng mga pagkaing gusto natin
  - c. pagkain ng junkfoods
  - d. hindi pagkain ng mga gulay at prutas
5. Ang buhok ay may malaking bahagi sa katauhan o personalidad lalo na sa mga nagdadalaga at nagbibinata. Kung ibig mo itong mapanatiling malusog at maayos dapat ay\_\_\_\_\_ .
  - a. gumamit ng hairbrush habang basa pa ang buhok
  - b. ugaliin ang pagsusuklay at pagbrush nito bago matulog
  - c. gumamit ng shampoo at conditioner na akma sa klase ng buhok tuwing dalawang araw o mas madalas kung kinakailangan
  - d. kapwa b at c
6. Upang magkaroon ng malusog na kaisipan, kailangan ng isang nagdadalaga at nagbibinata ang\_\_\_\_\_ .
  - a. personal na kalinisan
  - b. kumain ng malusog na pagkain
  - c. sapat na tulog at pahinga
  - d. uminom ng maraming tubig
7. Ang *bullying* at *harassment* o pang-aabuso ay ilan sa mga nagiging isyu sa kalusugan ng isang nagdadalaga at nagbibinata. Upang maiwasan ang pagiging biktima sa mga ito nararapat na\_\_\_\_\_ .
  - a. umiwas sa pakikipag-usap sa mga taong hindi kakilala lalo na sa social media
  - b. ipakilala sa magulang ang mga kaibigan
  - c. magsumbong sa magulang o sa mga kinauukulan kung may masamang binabalak sa iyo ang isang tao
  - d. lahat ay tama
8. Maliban sa maayos na pagdumi at maayos na tindig, nakakatulong din sa pagpapalakas at pagpatibay ng katawan ang\_\_\_\_\_ .
  - a. pagsigaw
  - b. pag-eehersisyo
  - c. pagtulog
  - d. pagligo

9. Para maiwasan ang pagkasira o pagkabulok ng ngipin, dapat sipilyuhin ito matapos kumain. Maliban sa paghagod pababa at pataas ng sipilyo sa ngipin, dapat rin isagawa ang\_\_\_\_\_.
- paglinis sa mga sulok ng ngipin gamit ang toothpick
  - marahang paglalagay ng toothpaste sa gilagid ng ngipin
  - marahang pagsipilyo sa dila at ngalangala
  - pagmumog ng asin
10. Ang iba't-ibang uri ng sakit ay maaaring maiwasan kung\_\_\_\_\_.
- regular na paiikliin at at lilinisin ang mga kuko sa kamay at paa
  - magpapahaba ng kuko at mag-aaply ng nail polish upang maitago ang dumi kung mayroon
  - ibabad ang paa sa maligamgam na tubig
  - kung maglalagay ng cream sa kamay



## ***Karagdagang Gawain***

**Panuto:** Isulat ang T kung tama ang pahayag at M kung hindi tama. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang mabuting pag-aayos at sariling pangkalusugan ay importante lamang sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang pagkakaroon ng malinis, malusog na ngipin, at mabangong hininga ay nakapagbibigay ng maganda at kaaya-ayang ngiti.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang pagiging malinis at maayos ay nagbibigay ng masarap na pakiramdam at kasiyahan sa mukha.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang pagpapanatili ng kalinisan ng katawan ay mahirap na gawain.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang madalas na pagsasagawa ng mga pangkalusugan gawi ay nakadaragdag ng pagkakaroon ng magandang kaayusan.



## Susi sa Pagwawasto

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

**Subukin**

5. DI DAPAT  
4. DAPAT  
3. DAPAT  
2. DI DAPAT  
1. DAPAT

**Pagyamanin**

5. ☹  
4. ☹  
3. ☹  
2. ☹  
1. ☹

**Balikan**

5. TP  
4. TP  
3. HTP  
2. HTP  
1. TP

**Isagawa**

5. T  
4. M  
3. T  
2. T  
1. M

**Karagdagang Gawain**

5. malalaman kung ano ang mga dapat gawin upang mapanlad ang sarili

4. paggamit ng shampoo at palagiang pagsusuklay nito ngipin

1-3. pagputol ng mga kuko sa kamay at pa pag-ehebersisyo ng pagsisipilyo ng ngipin

**Isaisip**

1. c  
2. a  
3. d  
4. a  
5. d  
6. c  
7. d  
8. b  
9. c  
10. a

**Tayahin**

## ***Sanggunian***

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

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](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)