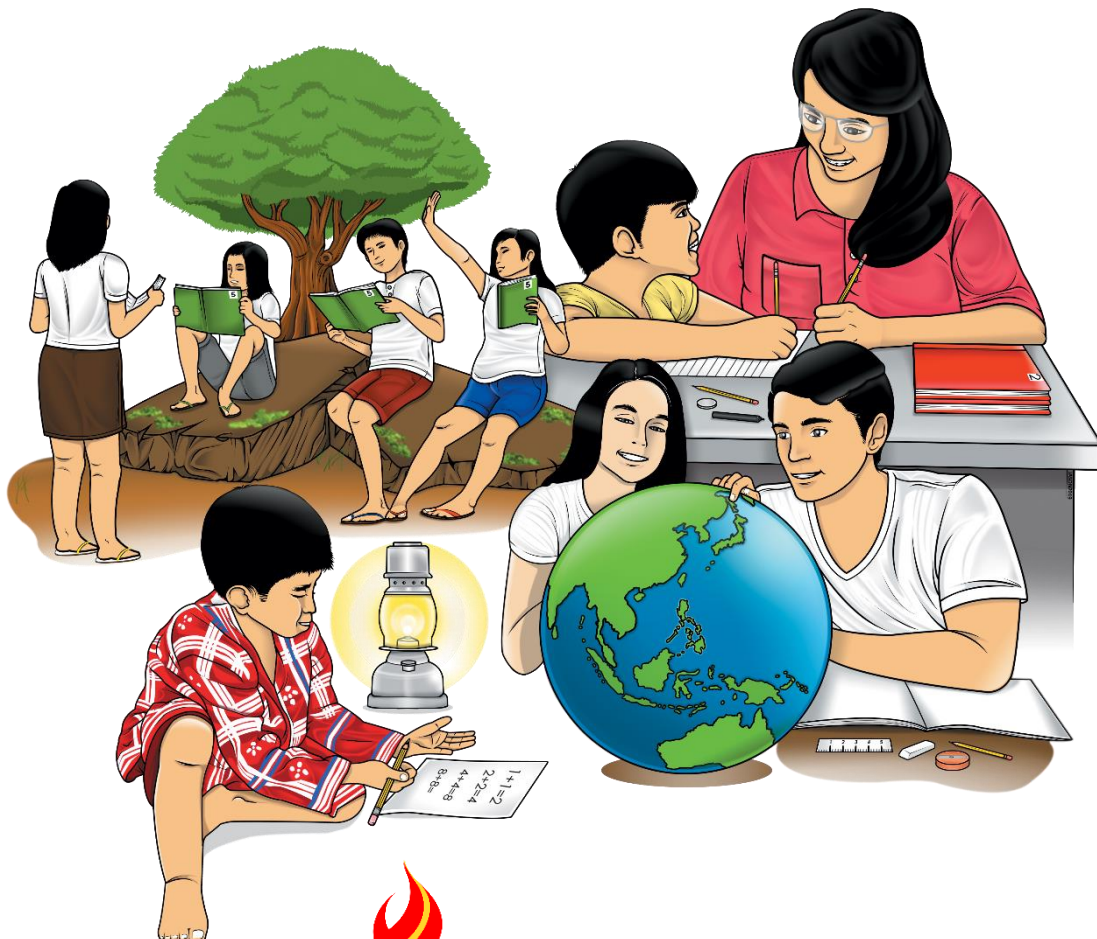


Health

Ikatlong Markahan – Modyul 2: Mga Produktong May *Caffeine*



Health – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikatlong Markahan – Modyul 2: Mga Produktong May Caffeine
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 naghanda 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: Ma. Theresa E. Quillo

Editor: Jenilyn B. Calicoy

Tagasuri: Airene P. Baleña

Tagaguhit: Norman L. Montes, Anne Hazel J. Arma

Tagalapat: Arielyn Mae A. Gudisan, Ma. Jayvee A. Garapan

Tagapamahala: Ma. Gemma M. Ledesma	Carmelino P. Bernadas
Arnulfo M. Balane	Rey F. Bulawan
Rosemarie M. Guino	Nicolas G. Baylan
Joy B. Bihag	Neil G. Alas
Ryan R. Tiu	Imelda E. Gayda
Nova P. Jorge	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

**Ikatlong Markahan – Modyul 2:
Mga Produktong May *Caffeine***

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

Karagdagang kaalaman tungkol sa mga produktong naglalaman ng *caffeine*. Mabibigyan din ng paalala ang mga mag-aaral kung papaano ang wastong paggamit ng mga ito upang maiwasan ang pagkaadik dito.

Layunin ng modyul na ito ay ang mga sumusunod:

- Natutukoy ang mga produktong may *caffeine*.
- Naipaliliwanag kung saan nagmula ang substansya ng *caffeine*.
- Nagagamit nang wasto at tama ang mga produktong may *caffeine*. (H5SU-IIIb-8).



Subukin

Panuto: Kopyahin ang *letter puzzle* sa iyong sagutang papel. Hanapin ang mga sumusunod na nakatalang salita sa loob ng *letter puzzle*. Bilugan ang mga salitang nahanap sa loob ng *letter puzzle*.

Tsaa, Vodka, Wine, Beer, Tobacco, Tsokolate, Coke, Tabako, Soda, Cola

T	A	B	A	K	O	A	B	C	D	C	C
S	A	B	C	D	E	F	G	O	B	O	O
O	O	P	Q	R	S	T	U	B	W	K	L
K	A	C	O	F	F	E	E	A	I	E	A
O	R	E	D	B	U	L	L	C	N	A	S
L	O	P	W	E	C	D	B	C	E	O	O
A	A	S	E	T	D	E	O	O	P	D	D
T	A	I	T	S	A	A	E	A	C	A	A
E	B	E	E	R	V	O	D	K	A	B	A

Aralin 1

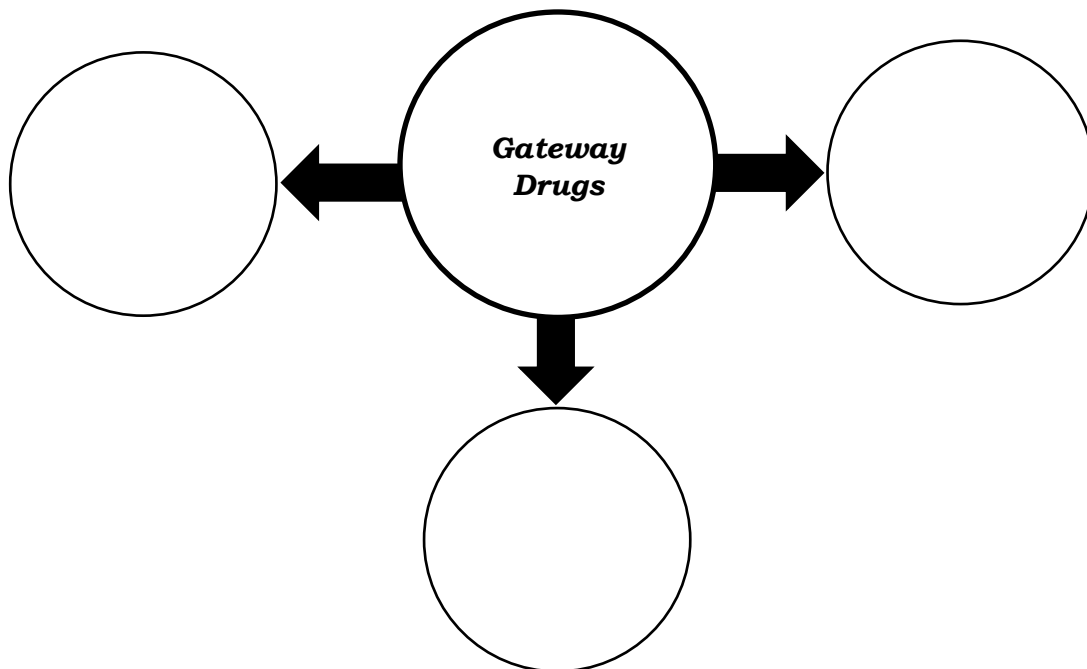
Mga Produktong May *Caffeine*

Ang *caffeine* ay isang halimbawa ng *gateway drugs*. Ito ay madalas na gamitin ng mga tao dahil ito ay pinaniniwalaang nakapagbibigay ng karagdagang enerhiya at pansamantalang tulong sa pagiging alerto o gising sa mahabang oras. Kadalasan, ang mga taong gumagamit nito ay panggabi at maraming trabaho o gawain na dapat tapusin. Nagbibigay din ito sa kanila ng kasiyahan. Kasiyahang maaaring maging sanhi ng malaking problema kung patuloy ang pang-aabuso sa paggamit nito.



Balikan

Panuto: Kopyahin ang *diagram* sa sagutang papel. Isulat sa loob bilog ang mga halimbawa ng *gateway drugs*.





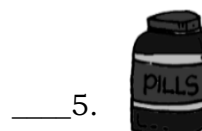
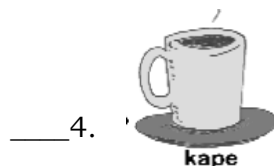
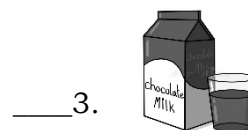
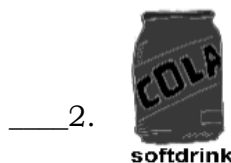
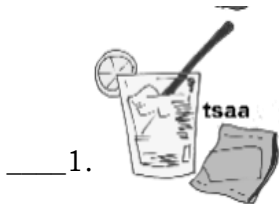
Mga Tala para sa Guro

Ang modyul na ito ay dinisenyo upang mabigyang kaalaman ang mga mag-aaral tungkol sa mga importanteng detalye ng *caffeine*. Matutunan nila kung paano ang tamang paggamit ng mga produktong may *caffeine* upang maiwasan ang pagka adik dito.



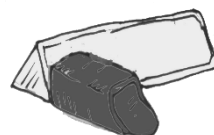
Tuklasin

Panuto: Lagyan ng tsek ang patlang sa mga produktong madalas mong gamitin o inumin. Isulat ang tamang sagot sa iyong sagutang papel.



Suriin

Pagmasdan ang mga larawan, sa inyong opinyon may mabuti bang naidudulot ang mga ito sa atin? Alin sa mga produktong ito ang gusto mo at bakit?



CAFFEINE

Ang **caffeine** ay nakapagpapasigla ng *central nervous system*. Bukod sa pagiging *stimulant*, nakatutulong din ito para mapabilis o mapahusay ang *mental performance*. Ito ay mapait at nagmumula ito sa ilang mga halaman kaya't dumadaan sa mahabang proseso upang mawala ang pait ng lasa nito. Karaniwang matatagpuan ito sa maraming inumin na tulad ng kape, *cacao* o tsokolate, tsaa, at *softdrinks* gayundin sa mga *pain relievers* at mga gamot na nabibili ng walang reseta.

Ang *caffeine* ay hindi naiiwan sa katawan pero nararamdaman ng isang tao ang epekto nito sa loob ng anim na oras. Ito ay tinuturing na *diuretic*, nagiging sanhi ito ng madalas na pag-ihi ng kumukunsumo nito. Walang nutrisyon na makukuha sa *caffeine* at hindi nakadaragdag sa mabuting kalusugan. Ang mga pagkaing may gamot na *caffeine* ay karaniwang mabibili sa mga botika, sari-sari stores, *groceries* at mga *convenience stores*. Hanggang 400mg kada araw ang aprubadong dami ng *caffeine* na maaaring tanggapin ng isang tao sa ganap na edad. Ito ay halos katumbas ng apat na tasa ng kape, 10 lata ng *cola* o dalawang inumin ng *energy drink*. Kapag ang tao ay na adik na sa kainom at kakakain ng mga produktong may *caffeine* ay mahirap na itong alisin kung hindi sila dadaan sa *rehabilitation*.

Iba din ang dami na maaaring tanggapin ng mga bata at kabataan na hanggang 100mg lamang kada araw. Ang anumang dami na hihigit dito ay maaaring makapagdulot ng masamang epekto sa katawan.

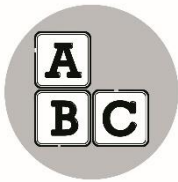
Narito ang mga produktong may *caffeine*.

Produkto	Sukat	Dami ng Caffeine
Coffee (brewed)	8 oz. (237ml)	95-200mg
Coffee (decaffeinated)	8 oz. (237ml)	2-12mg
Chocolate chips, semi-sweet	1cup (168grams)	104mg
Coffee (instant)	8 oz. (237ml)	27-173mg
Black tea (brewed)	8 oz. (237ml)	14-70mg
Green tea (brewed)	8 oz. (237ml)	24-45mg
Iced tea (instant)	8 oz. (237ml)	11-47mg
Ice tea (bottled)	8 oz. (237ml)	5-40mg
Coca-Cola	12 oz. (355ml)	23-35mg
Diet Coke	12 oz. (355ml)	23-47mg
Pepsi	12oz. (355ml)	32-39mg
Red Bull Energy drink	8.4oz. (248ml)	75-80mg
Chocolate coated Coffee beans	28 pieces	336mg

Source: K to 12 Grade 5 Learner's Materials in Health Q3

Narito ang masamang dulot ng caffeine;

1. Fractures sa buto
2. Sakit ng ulo
3. Confusion
4. Irritable
5. Hilo at pagsusuka
6. Madalas ang pag-ihi
7. Pagtaas ng blood pressure
8. pangngatal
9. pagpapawis
10. palpitations
11. mabilis na paghinga
12. hindi makatulog o maaaring maging dahilan ng pagkakaroon ng migrane.
13. panghihina o pananamlay.



Pagyamanin

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) ang patlang kung tama ang isinasaad sa pangungusap at ekis (X) naman kung hindi.

- _____ 1. Nakabubuti sa katawan ang madalas na pag-inom ng kape dahil ito ay nakatatalino.
- _____ 2. Mapait ang lasa ng *caffeine* kaya dumadaan ito sa mahabang proseso.
- _____ 3. Huwag abusuhin ang paggamit ng *gateway drugs* dahil maaari kang maadik sa paggamit nito.
- _____ 4. Ang *caffeine* ay nakatutulong sa pagiging alerto o gising ng isipan lalong-lalo sa oras na maraming kang trabaho.
- _____ 5. Ang *caffeine* ay naiiwan sa katawan pero nararamdaman ng isang tao ang epekto nito sa loob ng anim na oras.
- _____ 6. Ang mga pagkaing may gamot na *caffeine* ay karaniwang mabibili sa mga botika, sari-sari *stores*, *groceries* at mga *convenience stores*.
- _____ 7. Hanggang 600mg kada araw ang aprubadong dami ng *caffeine* na maaaring tanggapin ng isang tao sa ganap na edad.
- _____ 8. Ang *caffeine* ay matatagpuan sa mga produktong nakakalasing gaya ng vodka.



Isaisip

Ang **caffeine** ay isang karaniwang substansya na kadalasang sangkap ng iniinom na kape. Ayon sa mga dalubhasa ang konsumo ng kape ay dapat sapat o tama at ito ay dalawa hanggang apat na regular na sukat ng tasa upang hindi makaapekto sa kalusugan ng isang tao. Samantala, maituturing na malakas sa konsumo nito kung ito ay aabot sa apat na tasa pataas, at ito ay nagdudulot ng hindi kanais-nais na mga sintomas.

Nasubukan mo na bang uminom ng kape? Kung oo, marahil ikaw ay makakaugnay sa tulang isinulat ni Chel Lee. Basahin Mabuti ang tula.

KAPE **“Chel Lee”**

*Kay sarap inumin pag bagong gising
Bago simulan ang mga gawain
Isang tasa lang ang iyong kakailanganin
Habang mainit ito'y higup-higupin
Nagsimula sa payak, ngayon ay madami ng bago
Pero mas kilala sa tawag na barako
Meron pa ngayong cappuccino
Na binebenta ngayon sa merkado
Ang iba nama'y gusto ang tamang timpla
Kabaligtaran naman ito sa iba
Gusto nila ay wala ng asukal
Para lasang lasa daw ang tapang at linamnam
Ako'y nagtataka bakit iba'y pinapalamig
Hinihintay maalis ang taglay na init
Kaya't ako'y nagtanong ng wari sa diwa
Ayun naman pala'y ayaw lang mapasa ang dila
Ang kape talaga'y paborito ng mga Pilipino
Kahit san man ikaw sa panig ng mundo
Umaga, tanghali kahit pa hapunan
Makikita't makikita mo sa hapag-kainan*

Source: <https://steemit.com/literaturang-filipino/@racheleecious/filipino-poetry-kape>



Isagawa

Panuto: Magtala ng iba pang mga produkto na naglalaman ng *caffeine*. Isulat ang kasagutan sa paligid ng *star organizer*.



Tayahin

Panuto: Tukuyin kung ano ang inilalarawan sa pangungusap. Piliin ang tamang sagot sa loob ng kahon. Isulat ito sa isang sagutang papel.

<i>Diuretic</i>	<i>tsokolate</i>
<i>100mg</i>	<i>mapait</i>
<i>cacao</i>	<i>central nervous system</i>
<i>400mg</i>	<i>92-200mg</i>

- ___ 1. Isa sa mga epekto ng *caffeine* sa katawan ng tao ay ang madalas na pag-ihi.
- ___ 2. Ang lasa ng *caffeine*.
- ___ 3. Bahagi ng katawan na pinasisigla ng *caffeine*.
- ___ 4. Halamang naglalaman ng *caffeine*.
- ___ 5. Ang aprubadong dami ng *caffeine* na maaaring tanggapin ng isang tao sa ganap na edad.
- ___ 6. Dami ng *caffeine* na makukuha sa *coffee (Brewed)*.
- ___ 7. Ang aprubadong dami ng *caffeine* na maaaring tanggapin ng katawan ng bata kada araw.
- ___ 8. Produkto na naglalaman ng *caffeine*.



Karagdagang Gawain

Panuto: Isulat ang salitang **KATOTOHANAN** kung ang isinasaad na ideya ay totoo at **OPINYON** kung hindi. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

- _____ 1. Ayon kay Leslie dahil sa madalas niyang pag-inom ng *sleeping pills* hindi na siya makatulog kung hindi umiinom nito.
- _____ 2. Ayon kay Mang Pedring na *stroke* ang kanyang kaibigan dahil sa palaging pag-inom ng kape.
- _____ 3. Kapag ang tao ay adik na sa kainom ng mga produktong may *caffeine* ay mahirap na itong alisin kung hindi dadaan sa rehabilitasyon.
- _____ 4. Isa sa mga masamang epekto ng *caffeine* sa ating katawan ay ang pagiging irritable.
- _____ 5. Ang *caffeine* ay hindi naiwan sa katawan pero nararamdaman ng isang tao ang epekto nito sa loob ng anim na oras. Ito ay tinuturing na *diuretic*, nagiging sanhi ito ng madalas na pag-ihi ng kumukunsumo nito.



Susi sa Pagwawasto

BALIKAN	PAGYAMANIN 1. X 2. / 3. / 4. / 5. X 6. / 7. X 8. X																																																																																																													
SUBUKIN <table border="1"> <tr><td>E</td><td>B</td><td>E</td><td>F</td><td>R</td><td>V</td><td>O</td><td>D</td><td>K</td><td>A</td><td>B</td><td>A</td></tr> <tr><td>T</td><td>A</td><td>I</td><td>S</td><td>A</td><td>A</td><td>E</td><td>A</td><td>C</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td></tr> <tr><td>A</td><td>A</td><td>S</td><td>E</td><td>T</td><td>D</td><td>E</td><td>O</td><td>P</td><td>D</td><td>D</td><td>D</td></tr> <tr><td>L</td><td>O</td><td>P</td><td>W</td><td>E</td><td>C</td><td>D</td><td>B</td><td>C</td><td>E</td><td>O</td><td>O</td></tr> <tr><td>O</td><td>K</td><td>E</td><td>D</td><td>B</td><td>U</td><td>L</td><td>L</td><td>C</td><td>N</td><td>A</td><td>S</td></tr> <tr><td>K</td><td>A</td><td>C</td><td>O</td><td>F</td><td>F</td><td>E</td><td>B</td><td>A</td><td>I</td><td>E</td><td>A</td></tr> <tr><td>O</td><td>O</td><td>P</td><td>Q</td><td>R</td><td>S</td><td>T</td><td>U</td><td>B</td><td>W</td><td>K</td><td>L</td></tr> <tr><td>S</td><td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td><td>F</td><td>G</td><td>O</td><td>B</td><td>O</td><td>O</td></tr> <tr><td>A</td><td>B</td><td>A</td><td>K</td><td>O</td><td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>C</td><td>C</td><td>C</td></tr> </table>	E	B	E	F	R	V	O	D	K	A	B	A	T	A	I	S	A	A	E	A	C	A	A	A	A	A	S	E	T	D	E	O	P	D	D	D	L	O	P	W	E	C	D	B	C	E	O	O	O	K	E	D	B	U	L	L	C	N	A	S	K	A	C	O	F	F	E	B	A	I	E	A	O	O	P	Q	R	S	T	U	B	W	K	L	S	A	B	C	D	E	F	G	O	B	O	O	A	B	A	K	O	A	B	C	D	C	C	C	TUKLASIN 1. A 2. C 3. N 4. C 5. A	TAYAHIN 1. diuretic 2. mapait 3. central nervous system 4. cacao 5. 400mg 6. 92-200mg 7. 100mg 8. tsokolate
E	B	E	F	R	V	O	D	K	A	B	A																																																																																																			
T	A	I	S	A	A	E	A	C	A	A	A																																																																																																			
A	A	S	E	T	D	E	O	P	D	D	D																																																																																																			
L	O	P	W	E	C	D	B	C	E	O	O																																																																																																			
O	K	E	D	B	U	L	L	C	N	A	S																																																																																																			
K	A	C	O	F	F	E	B	A	I	E	A																																																																																																			
O	O	P	Q	R	S	T	U	B	W	K	L																																																																																																			
S	A	B	C	D	E	F	G	O	B	O	O																																																																																																			
A	B	A	K	O	A	B	C	D	C	C	C																																																																																																			
ISAGAWA	KARAGDAGANG GAWAIN 1. OPINYON 2. OPINYON 3. KATOTOHANAN 4. KATOTOHANAN 5. KATOTOHANAN																																																																																																													

Sanggunian

DepEd Region 8. 2016, Gabay sa Pagtuturo Health 5, Yunit 3- Aralin 2-3 Mga Produktong may *Caffeine*, *Nikotina*, *Alcohol* at kung saan ito nagmula, 5-10.

DepEd Region 8. 2016, Kagamitan ng Mag-aaral Health 5, Yunit 3-Aralin 2-3 Mga Produktong may *Caffeine*, *Nikotina*, *Alcohol*, 6-14.

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