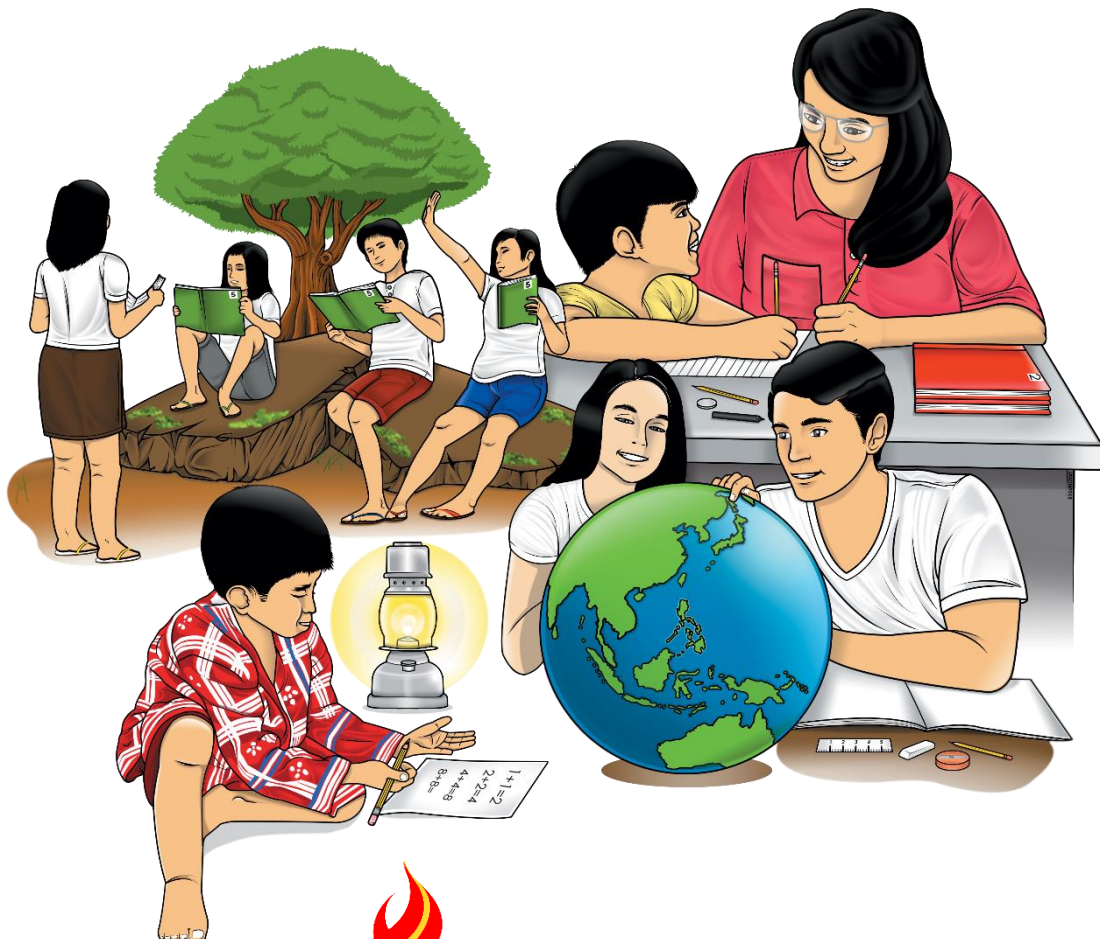


Health

Ikatlong Markahan – Modyul 3: Pangkalahatang Epekto ng *Caffeine*, *Nikotina* at *Alcohol*



**Health – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode**

**Ikatlong Markahan – Modyul 3: Pangkalahatang Epekto ng *Caffeine*, *Nikotina* at *Alcohol*
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: Eugenia H. Esplago

Editor: Daran C. Robillon

Tagasuri: Gregorio N. Cainto

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 3:
Pangkalahatang Epekto ng
Caffeine, Nikotina at Alcohol**

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 epekto ng paggamit ng *caffeine*, nikotina at alkohol ay nakakasira sa kalusugan ng isang tao maaari rin itong maging sanhi ng malubhang sakit o kalaunan ay kamatayan. Ang alkohol ay kailangan ng katawan pero ang tamang alkohol na kailangan ng katawan ay nakukuha sa gulay at prutas.

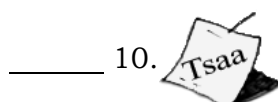
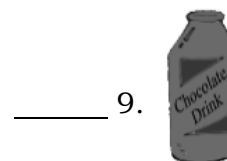
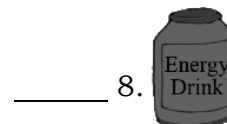
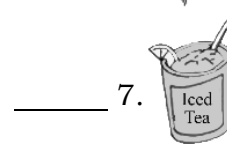
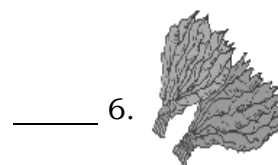
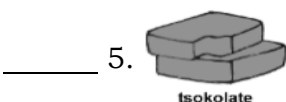
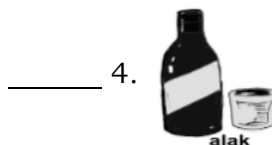
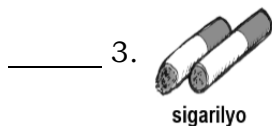
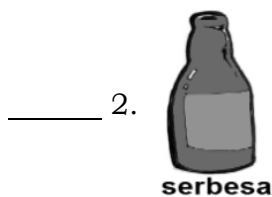
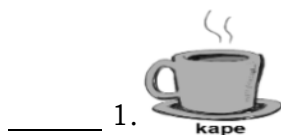
Sa pagtatapos ng modyul na ito, inaasahan:

- naipapaliwanag ang konsepto ng *gateway drugs*
- nailalarawan ang pangkalahatang epekto ng paggamit ng *caffeine*, tabako at alkohol
- napapag-aralan ang paggamit at pag-abuso ng *caffeine*, tabako at alkohol na may negatibong epekto sa sariling kalusugan, pamilya at komunidad
- naipapakita ang pagiging malusog sa hindi paggamit ng *gateway drugs*



Subukin

Panuto: Lagyan ng **C** kung ang nasa larawan ay nagtataglay ng *caffeine*, **N** kung nikotina at **A** kung alkohol. Isulat ang sagot sa sagutang papel.



Aralin

1

Pangkalahatang Epekto ng Caffeine, Nikotina at Alkohol

Ang sobrang paggamit ng *gateway drugs* ay nakapagdudulot ng masamang epekto sa ating pangangatawan.

Ang *caffeine* ay isang *stimulant*, na nangangahulugang pinapataas nito ang aktibidad sa iyong utak at *nervous system*. Pinapataas din nito ang sirkulasyon ng mga kemikal tulad ng *cortisol at adrenaline* sa katawan. ang *caffeine* ay maaaring magdulot ng wastong pakiramdam, pagkabalisa at hirap sa pagtulog.

Ang nikotina na karaniwang sangkap sa sigarilyo ay nakapagdudulot ng sakit sa puso, bronchitis, cancer at marami pang-ibang sakit na nagiging dahilan ng pag-ihing buhay ng tao.

Ang alkohol na taglay ng alak na inumin ay nagiging sanhi ng anemia, cancer, cardiovascular disease, pagkasira ng atay, pagkalimot, *nerve damage*, *gout* at marami pang iba.



Balikan

Panuto: Basahing maigi ang bawat pangungusap at sagutin ito ng Tama o Mali sa sagutang papel.

- _____ 1. Uminom ng 10 tasa ng kape sa araw-araw.
- _____ 2. Hanggang 400 mg kada araw ang aprubadong dami ng *caffeine* na maaaring tanggapin ng isang taong nasa ganap na edad.
- _____ 3. Nakapagdudulot ng *side effects* o masamang epekto sa katawan kapag nasobrahan ang inuming mayroong *caffeine*.
- _____ 4. Uminom ng *cola* o *soft drinks* paggising sa umaga.
- _____ 5. Nakabubuti ang *energy drink* upang lumakas ang katawan ng batang tulad mo.



Mga Tala para sa Guro

Ang modyul na ito ay dinisenyo na may isang aralin at dapat pag-aralan sa loob ng isang linggo.



Tuklasin

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) kung ang larawan ay hindi nagpapakita ng epekto at pag-abuso sa paggamit ng *caffeine*, nikotina at alkohol at ekis (X) naman kung nagpapakita. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

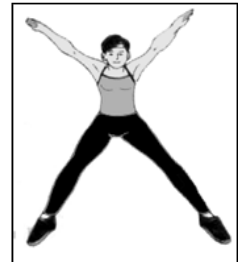
___ 1.



___ 2.



___ 3.



___ 4.

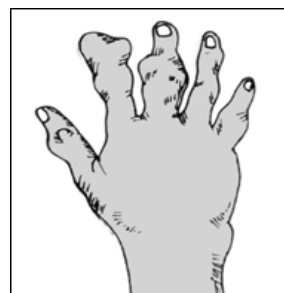
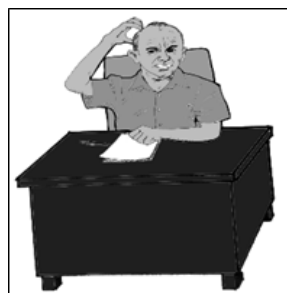


___ 5.



Suriin

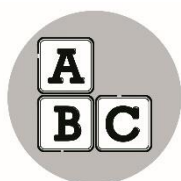
Mga Karamdamang Epekto o Sanhi ng Paggamit ng Caffeine, Tabako at Alkohol



- ❖ Ang sobrang *caffeine* sa isang araw ay maaaring magdulot ng ilang epekto sa katawan partikular sa nervous system at mga kalamnan. Mga epekto nito ay tulad ng *insomnia* o hirap sa pagtulog, pagiging nerbyoso at hindi mapakali.
- ❖ Ang paninigarilyo ay isang masamang bisyo. Ito ay masama para sa ating kalusugan. Bukod sa magastos ang paninigarilyo, ay nakapagdudulot pa ito ng maraming uri ng sakit tulad ng sakit sa puso, *bronchitis* at kanser. Nakakapagpahina din ito ng resistensya ng ating katawan. Ito rin ay nakamamatay.
- ❖ Ang alak ay isang uri ng inumin na may halong katas ng ubas at espiritu ng alkohol. Tulad ng paninigarilyo, ang pag-inom ng alak ay nagdudulot ng masamang epekto sa kalusugan ng tao.

Mga Karamdamang Epekto o Sanhi Ng Paggamit Ng *Caffeine*, Tabako at Alkohol:

- **Anemya** - Pagbaba ng lebel ng *oxygen* sa dugo dahil sa madalas na pag iinom ng alak.
- **Kanser** - Sakit na nakukuha sa kemikal na *acetaldehyde* na isang *carcinogen* na nakukuha kapag umiinom ng alak.
- **Altapresyon** - Kondisyon ng pagtaas ng presyon ng dugo dahil sa kaiinom ng alak.
- **Pagkalimot** - Ang talas ng pag-iisip ay natural na nababawasan sa pagtanda ng bawat tao. Ngunit sa taong madalas na umiinom ng alak, doble o triple ang bilis ng pagkasira ng mga *cells*.
- **Gout** - Hindi komportableng karamdaman na nagdudulot ng matinding pananakit sa mga kasukasuan.



Pagyamanin

Panuto: Isulat sa sagutang papel ang **Korek** kung tama ang pahayag at **Ekis** naman kung mali.

- ____ 1. Ang pagdadala o paggamit ng *gateway drugs* gaya ng alak at sigarilyo sa loob ng paaralan ay may karampatang parusa ayon sa tuntunin ng paaralan.
- ____ 2. Maaaring manigarilyo ang sinuman sa paaralan sa anumang oras at araw.
- ____ 3. Ang pag-inom ng alak ay dapat ginagawa sa labas ng paaralan.
- ____ 4. Dapat ipaalam sa mga guro o sa mga kinauukulan ang iyong mga nakikitang paglabag sa mga panuntunan sa paaralan.
- ____ 5. Ipinagbabawal ang pagtitinda ng alak at sigarilyo malapit sa paaralan.



Isaisip

Ang pagakakaroon ng bisyo tulad ng paninigarilyo at pag-inom ng alak ay nakapagdudulot ng masamang epekto sa kalusugan ng tao, sa kapaligiran at sa pamayanan. Ang pag-aabuso gamit ang mga ito ay maaari ring ikamatay ng tao. Maging ang pagkahilig sa mga produktong may sangkap na *caffeine* ay nagkakaroon rin ng masamang epekto sa kalusugan ng tao.



Isagawa

Panuto: Basahin ang mga pangugusap. Piliin ang mga kasagutan sa loob ng kahon. Isulat lamang ang titik sa sagutang papel.

a. anemya	b. kanser	c. pagkalimot	d. altapresyon	e. gout
-----------	-----------	---------------	----------------	---------

1. Sakit na nakuha sa kemikal na *acetaldehyde* na isang *carcinogen* na nakukuha kapag umiinom ng alak.
2. Pagbaba ng lebel ng *oxygen* sa dugo dahil sa madalas na pag iinom ng alak.
3. Kondisyon ng pagtaas ng presyon ng dugo dahil sa kainom ng alak.
4. Hindi komportableng karamdaman na nagdudulot ng matinding pananakit sa mga kasukasuan.
5. Ang talas ng pag-iisip ay natural na nababawasan sa pagtanda ng bawat tao. Ngunit sa taong madalas na umiinom ng alak, doble o triple ang bilis ng pagkasira ng mga cells.



Tayahin

Panuto: Isulat ang salitang **KOREK** kung Tama at **EKIS** naman kung Mali ang pahayag. Isulat ang sagot sa malinis na papel.

- _____ 1. Kapag sobra na ang *caffeine* sa katawan ng isang tao maaari siyang magkaroon ng kalituhan at pagkahibang o nagiging dahilan ng pagkamatay sanhi ng konbulsyon, nagiging dahilan din ito ng pagiging iritable o mainitin ang ulo at pagbilis ng pagtibok ng puso at hirap sa paghinga.
- _____ 2. Kapag ang isa sa pamilya ay madalas uminom ng kape, naninigarilyo o mahilig uminom ng alak, ito ay hindi maaaring makaimpluwensiya sa lahat ng miyembro ng pamilya at gumaya na din sa kanilang nakikita sa kanya.
- _____ 3. Ang alkohol ay nagiging dahilan ng pagkakaroon ng *chronic liver*, kanser, *cardiovascular disease*, *acute alcohol poisoning* at *fetal alcohol syndrome*.
- _____ 4. Ang buong kumunidad ay mahihirapang umunlad kung laganap ang sakit sa baga at ibat-ibang krimen dulot ng *gateway drugs*.
- _____ 5. Ang paninigarilyo ay hindi nagiging dahilan ng sakit sa baga, kanser at *cardiovascular disease*.
- _____ 6. Ang sobrang alak sa katawan ay maaaring makaapekto sa dugo. At kung ito ay magpapatuloy, maaaring humantong sa sakit na anemya.
- _____ 7. Ang *nicotine* na sangkap ng alak ay sanhi ng pagka-adik dito.
- _____ 8. Pare-pareho ang nilalaman ng *caffeine* ng mga inuming soda tulad ng *coke*, *pepsi* at *diet*.
- _____ 9. Ang *caffeine* ay maaari ring makuha sa ibang inumin gaya ng kape, tsaa, tsokolate, *cola* o *softdrinks*, at mga *energy drink*.
- _____ 10. Ang usok ng sigarilyo ay mayroong *carbon monoxide* na katulad ng ibinubuga ng mga tambutso ng sasakyan.



Karagdagang Gawain

Panuto: Magtala ng tigdalawang sariling gawain na may epekto sa sumusunod:

- A. *Caffeine*
- B. *Nikotina*
- C. *Alcohol*



Susi sa Pagwawasto

Tuklasin

1. ✓
2. X
3. ✓
4. ✓
5. X

Balikan

1. Mali
2. Mali
3. Tama
4. Mali
5. Mali

Subukin

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

Karagdagang Gawain

Iwawasto ng guro.

Isagawa

1. C
2. A
3. D
4. E
5. C

Tayahin

1. Korek
2. Ekis
3. Korek
4. Korek
5. Ekis
6. Korek
7. Korek
8. Ekis
9. Korek
10. Korek

Pagyamanin

1. Korek
2. Ekis
3. Korek
4. Korek
5. Korek

Sanggunian

Learner's Material Grade 5 Health, 15-18

Patnubay ng Guro Grade 5 (H5SU-IIIde-10), TG (*Aralin 4-3RD Quarter Week 4-5*)

Department of Education "*K To 12 Most Essential Learning Competencies With Corresponding CG Codes*". Pasig City: Department of Education Central Office, 2020

Pietrangelo, Ann. "*The Effects of Caffeine on Your Body.*" Healthline. Healthline Media, September 29, 2018. <https://www.healthline.com/health/caffeine-effects-on-body>.

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