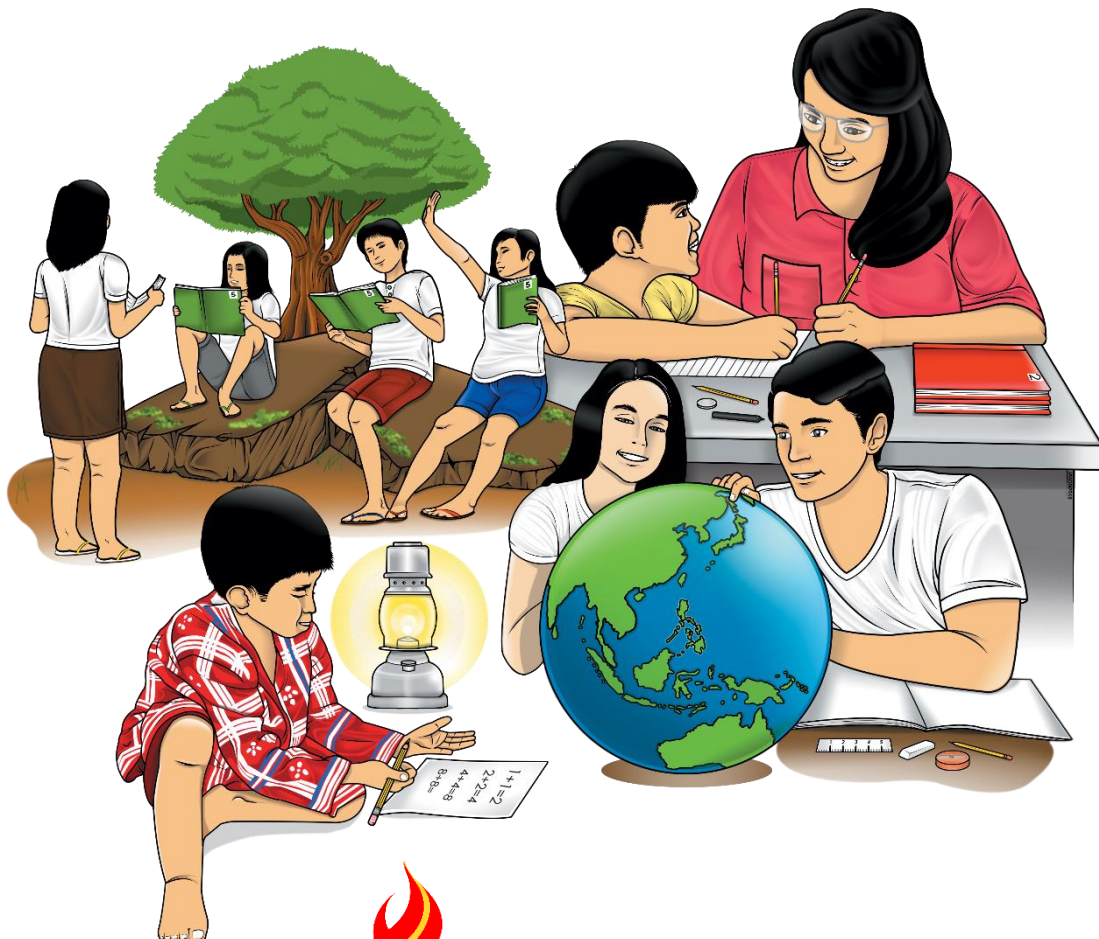


# Health

## Ikatlong Markahan – Modyul 4: Pag-iwas at Pagkontrol sa Paggamit at Pag-abuso ng *Gateway Drugs*



**Health – Ikalimang Baitang**

**Alternative Delivery Mode**

**Ikatlong Markahan – Modyul 4: Pag-iwas at Pagkontrol sa Paggamit at Pag-aabuso ng Gateway Drugs**

**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:** Jonalita A. Magno, Gaudencio B. Canales Jr.

**Editor:** Ryan E. Depalco

**Tagasuri:** Gregorio N. Cainto

**Tagaguhit:** Norman L. Montes, Rodolfo B. Magno

**Tagalapat:** Arielyn Mae A. Gudisan, Theodmar P. Magno, 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 4:  
Pag-iwas at Pagkontrol sa  
Paggamit at Pag-aabuso  
ng *Gateway Drugs***

## **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 pagkakaroon ng malusog at masiglang mag-anak ay isa sa mga hinahangad ng bawat pamilyang Pilipino. Ngunit hindi natin maipagkakaila na may ilan sa mga pamilyang bigo na makamtan ito dahil sa pag-aabuso sa paggamit ng mga *gateway drugs* ng miyembro ng mag-anak. Nararapat lamang na maimulat sila sa masamang dulot ng mga *gateway drugs* upang maiwasan nila ang paggamit nito habang maaga pa.

Sa modyul na ito:

1. Naipakikita ang kasiglahan ng buhay sa pamamagitan ng di paggamit ng *gateway drugs*. ( H5SU-IIIh12)
2. Napapahalagahan ang kapakanan ng buong pamilya.
3. Nagagawa ang mga paraan upang makaiwas sa paggamit ng *gateway drugs*.



## Subukin

**Panuto:** Lagyan ng tsek ( ✓ ) ang kahon kung ang pangungusap ay nakatutulong sa sarili upang maiwasan ang pag-abuso ng paggamit ng *gateway drugs*, at ekis ( X ) naman kung hindi. Gawin ito sa iyong kwaderno.

1. Iwanan at iwaksi na ang mga gawaing nakakasira ng kalusugan.
2. Nagiging malapit sa pamilya at mga kaibigan.
3. Sumasali sa mga gawaing pangkomunidad na nakatutulong sa kapwa kabataan.
4. Palaging malungkot at nawawalan ng pag-asa .
5. Gumaganap nang mabuti sa trabaho o paaralan.
6. Regular na nakalutang ang isip at lasing.
7. Makisali sa iba't ibang mga gawain pang-espirtwal sa simbahan.
8. Nagiging dependsibo o galit kapag sinita tungkol sa mga masasamang gawain.
9. Umiiwas na sumama sa mga manginginom at mga gumagamit ng droga.
10. Maging aktibo sa mga larong pang- isports para mapalayo sa mga barkadang may masasamang bisyo.

## Aralin

# 1

## Pag-iwas at Pagkontrol sa Paggamit at Pag-aabuso ng Gateway Drugs

Ang paggamit ng *gateway drugs* ay pansariling kagustuhan lamang. Magpapasya ka ba ng tama para sa kapakanan ng iyong kalusugan o magpapadala ka sa maling sinasabi ng iba, kaibigan at kabarkada? Kung ano ang desisyon mo sa bawat araw ay may malaking epekto ito sa iyong sarili at sa ibang taong nakapaligid sa iyo.

Sa araling ito, matututunan mo kung paano maipakikita ang kasiglahan ng buhay sa pamamagitan ng di paggamit ng *gateway drugs* at kung paano makaiiwas sa paggamit nito.



### **Balikan**

**Panuto:** Isulat ang **T** kung wasto ang pangungusap at **M** kung hindi wasto. Gawin ito sa inyong kwaderno.

1. Ang paninigarilyo ay nakapagbibigay ng maraming sakit at karamdaman sa ating katawan.
2. Ang sobrang pag-inom ng kape ay nakapagpapababa ng resistensya.
3. Ang nikotina ay nakabubuti sa ating katawan.
4. Ang alkohol ay nakakapinsala sa utak at atay ng isang tao.
5. Ang sobrang paggamit ng *caffeine* ay nagiging sanhi ng mabilis na pagtibok ng puso.



### **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:** Basahin nang mabuti ang maikling kwento. Kulayan ang watawat ng berde kung ang isinasaad na pangyayari sa tapat nito ay may mabuting impluwensya, at pula naman kung walang mabuting impluwensya. Gawin ito sa iyong kwaderno.

Isang Sabado, si Paulo ay nag-ensayo ng basketbol. Bago magpunta sa gym, siya at ang kanyang kapatid na si Mario ay kumain ng agahan sa malapit na karinderya. Sa loob nito ay pinili nilang umupo sa lugar na may babala na “*Non-Smoking Area*”. Pagkatapos kumain ay bumalik sila sa kanilang sasakyan at ipinagpapatuloy ni Mario ang kanyang pagmamaneho. Upang maiwasan ang pagkainip sa trapik, binubuksan nila ang radyo ng sasakyan. Paulit-ulit na naririnig ng magkapatid ang anunsyo sa radyo tungkol sa bagong labas na sigarilyong “*The Winners Choice*.” Gustong matikman ni Mario ang sigarilyong ito kaya dahan-dahan niyang ihininto ang sasakyan sa isang malapit na tindahan at bumili siya ng isang kaha ng sigarilyo at kaunting kendi. Habang patuloy na nagbibiyaha sa daan, nakakita sila ng ad ng Gobyerno sa paskilan na nagsasabing “*Taon-taon libu-libong Pilipino ang nagdurusa ng mga sakit kaugnay ng paninigarilyo*.” Tumatak sa isipan ni Mario ang nakasulat sa ad ng Gobyerno tungkol sa paninigarilyo. Nang dumating sila sa Gym, nakita nila ang babalang nagsasabi “*Bawal manigarilyo. Ang mga panalo hindi naninigarilyo*”.

Nagpasya si Mario na itapon ang dala niyang sigarilyo.



## Suriin

**Panuto:** Pagmasdan ang mga larawan at sagutin ang mga sumusunod na katanungan.



- Alin sa mga pamilya ang pinakagusto mo? Bakit?
- Sa iyong palagay, masaya ba ang dalawang pamilya? Bakit o bakit hindi?
- Magiging masigla at malusog ba ang isang mag-anak kung ang bawat miyembro ay gumagamit ng *caffeine*, alkohol at tabako?
- Paano mo mapapanatiling malusog ang iyong katawan?

Ang mga nagtitinda ng mga produktong may *caffeine*, tabako, at alkohol ay naglalagay na ng mga babala sa kanilang produkto katulad ng “*drink moderately*” o “*cigarette smoking is dangerous to your health*” ngunit sa kabila nito ay tinatangkilik pa rin ito ng mga mamimili. Ang *gateway drugs* ay nakakaapekto sa iba’t-ibang tao ma lalaki man ito o babae, mayaman o mahirap, matanda o bata na patuloy na binabago ang buhay.

Ang kaalaman tungkol sa pag-aabuso ng *gateway drugs* ay naglalayon upang iyong mapagtanto na hindi sana mangyari pa ang mga problemang hinaharap ng ilan sa ating mga kabataan ngayon kung umiwas sila sa paggamit ng mga *gateway drugs*.

Ang sumusunod ay mga kasiglahan at kasanayan sa buhay na maaaring makatulong upang mapanatiling malusog ang katawan at isip sa pamamagitan ng pag-iwas sa paggamit ng *gateway drugs*.

1. **Maglaan ng oras sa iyong sarili.** Ang modernong buhay ngayon ay puno ng *stress*, na nagdaragdag sa taong mapanganib na gumamit at abusuhin ang *gateway drugs*. Maiiwasan ang *stress* sa pamamagitan ng pagpahinga at pag-aalaga sa sarili.

2. **Mamuhay ng malusog at balanseng buhay.** Ang malusog na pamumuhay ay ang pagkain ng ng masustansya, regular na pag-ehersisyo at masayang makipaghalubilo na walang inuman at paninigarilyo. Ito rin ay nagbibigay kasiyahan at tumutulong mabawasan ang pagkatukso sa paggamit ng mga *gateway drugs*.

3. **Matutong tanggapin nang malusog ang mga pagsubok sa buhay.** May mga taong umaabuso sa paggamit ng *gateway drugs* upang malimutan ang kanilang mga problema. Ang pinakamabuting gawin ay harapin ito nang may maluwag sa kalooban. Kabilang dito ang pakikipag-usap sa taong malapit sayo, pagsulat ng talaarawan, pag-ehersisyo at iba pa. Sa pamamagitan ng tamang pagkaya ng isipan at damdamin, ang isang tao ay hindi matutukso sa paggamit ng mga *gateway drugs*.

4. **Umiwas sa mga taong naninigarilyo at umiinom ng alak.** Ang pakikipaghalubilo ay importanteng aspeto sa pangkalahatang kalusugan ng tao. Sa pamamagitan ng pagpili ng mga kaibigan at kasapi ng pamilya na

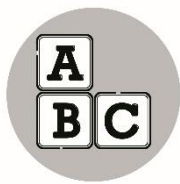


nagbibigay ng pagmamahal, suporta at positibong kapaligiran, ang isang tao ay hindi mag-iisip na gumamit ng gateway drugs.

5. **Matutong harapin ang panggigipit ng ibang tao.** Huwag padadala sa sapilitang utos ng isang tao kung ikaw ay malalagay sa kapahamakan lalo na ang iyong kalusugan. Magkaroon ng kumpiyansa at positibong pananaw sa buhay. Magtiwala sa iyong sarili at manindigan. Ang taong may malakas na tiwala sa sarili ay hindi nakakaramdam ng pangangailangan na masiyahan ng sinuman lalo na kung ang kahihinatnan nito ay kaguluhan.

6. **Panatilihin ang iyong sariling kaalaman sa mga bagong pangyayari.** Ang kaalaman ay kapangyarihan. Ito ay totoo pagdating sa paggamit ng *gateway drugs*. Ang kaalaman tungkol sa banta sa kalusugan, mga kahihinatnan, at iba pang panganib ng gateway drugs ay magbibigay sa tao ng matinding dahilan upang iwasan ang paggamit nito.

7. **Sumali sa mga makabuluhang gawain.** Mga makabuluhang gawain katulad ng pagmumuni-muni (meditation), pagpunta sa gym at pag “yoga” ay nakakatulong upang pamahalaan ang mga negatibong emosyon, bawasan ang stress, mapabuti ang kalusugan at buong pagkatao.



## ***Pagyamanin***

**Panuto:** Kopyahin ang titik ng tamang sagot sa dapat mong gawin sa sumusunod na mga sitwasyon. Gawin ito sa iyong kwaderno.

1. Nakakita ka ng de latang *beer* sa loob ng reridayeritor. Ang iyong nakababatang kapatid ay naging interesado na inumin ninyong dalawa ang laman nito.
  - a. Buksan mo ang isa at pagtulungan ninyong inumin.
  - b. Pagsabihan mo ang iyong kapatid na mayroon pang ibang inumin sa loob ng rep para sa mga bibong batang katulad niya.
2. Ikaw at ang iyong kaibigan ay nasa isang “Coffee Shop”. Nauuhaw siya at gustong umorder ng isang malaking baso ng matapang na kape.
  - a. Sabihin mo sa kanya na umorder nalang ng nakakapreskong inuming walang *caffeine*.
  - b. Sabihin mo sa iyong kaibigan na umorder pa ng isa para sa iyo.

3. Sinabihan ka ng iyong kaklase na kumuha ng isang pakete ng sigarilyo sa inyong pamilihang tindahan.
  - a. Kumuha ka ng ilang piraso lamang para hindi ka mahalata ng inyong mga magulang.
  - b. Sabihan mo ang iyong kaklase na ang sigarilyo ay bawal sa mga bata.
4. Inalok ka ng iyong kapitbahay na sumubok ng isang stick ng sigarilyo. Sinabi niya na ang paggamit nito ay bahagi ng iyong paglaki.
  - a. Sabihin mo sa kaniya na karamihan sa mga tao ay hindi naninigarilyo.
  - b. Sabihin mo sa kanya na siya ay makasalanan dahil sa kaniyang paninigarilyo.
5. Ang iyong pinsan ay gustong makipagpaligsahan sa iyo sa pag-iinum ng beer. Ang may pinakamaraming bote ng beer na iinum ay siyang panalo.
  - a. Sabihin mo sa iyong pinsan na masama sa ang sobrang pag-inom ng alak at ang hindi magandang epekto nito sa ating katawan.
  - b. Sabihin mo sa iyong pinsan na sasali ka sa paligsahan ng pag-inom ng beer dahil gusto mong manalo.



## Isaisip

Kinakailangang matutong magdesisyon ng tama at di nagpapadala sa mga sinasabi ng iba o mga kaibigan at kabarkada. Mahalaga rin na magkaroon palagi ng pakikipag-usap o komunikasyon sa bawat miyembro ng pamilya upang malaman ang kalagayan ng bawat isa.



## Isagawa

**Panuto:** Tingnang mabuti ang larawan. Isulat ang **S** kung sumasang-ayon ka na ito ang nagiging mabuting bunga nang hindi paggamit ng *gateway drugs*. Kung di-sang-ayon, isulat ang **DS**. Gawin ito sa iyong kwaderno.





\_\_\_3.



\_\_\_4.



\_\_\_5



## Tayahin

**Panuto:** Iguhit ang larawan ng masayang mukha (☺) kung nagpapakita ng kasiglahan ng buhay at (☹) malungkot na mukha kung hindi. Isulat ang sagot sa kwaderno.

1. Pinaghuusayan ang pag-aaral at pinapalakas ang positibong kagandahang asal.
2. Gumagamit ng mga produktong may *caffeine*, alkohol at tabako.
3. Sumasali sa mga gawain na inyong kinagigiliwan upang maiwasan ang pagkagumon sa mga *gateway drugs*.
4. Nakikipagkaibigan sa mga kabataan na nakatutulong sa iyo sa mabuting paraan.
5. Ginagawang huwaran ang mga taong naninigarilyo, umiinom ng alak, at gumagamit ng bawal na gamot.
6. Nakikipag-inuman sa barkada kapag may problema.
7. Itinutuon ang pansin sa ibang aktibidad gaya ng isports.
8. Nakikiisa sa mga patakaran at pagpapalano ng mga magulang hinggil sa katanggap-tanggap na gawi sa pamumuhay.
9. Nagnanakaw para makabili ng alak.
10. Nagiging aktibo sa komunidad sa pagtulong na masugpo ang pag-aabuso ng *gateway drugs*.



## ***Karagdagang Gawain***

**Panuto:** Iguhit ang tamang simbolo ng sumusunod na institusyon sa tapat ng pangungusap upang maipakita mo ang iyong suporta sa kanilang pagsisikap na maiwasan ang pag-aabuso ng *gateway drugs*.



1. Magkaroon ng tamang komunikasyon sa pamilya,disiplina sa sarili, maging matatag at tumupad sa kanilang mga tuntunin.\_\_\_\_\_
2. Maging aktibo sa komunidad upang tumulong sa pagsugpo sa suliranin ng pag-aabuso ng *gateway drugs*.\_\_\_\_\_
3. Makilahok sa mga talakayan at aktibidad sa sektor ng edukasyon na nakatuon sa kampanya laban sa pag-aabuso ng mga *gateway drugs*.\_\_\_\_\_



## Susi sa Pagwawasto

<p><b>Subukin</b></p> <p>1. ✓ 2. ✓ 3. ✓ 4. × 5. ✓ 6. × 7. ✓ 8. × 9. ✓ 10. ✓</p>	<p><b>Balikan</b></p> <p>1. T 2. M 3. M 4. T 5. T</p>	<p><b>Tuklasin</b></p> <p>1.  2.  3.  4.  5. </p>	<p><b>Pagymanin</b></p> <p>1. b 2. a 3. b 4. a 5. a</p>
<p><b>Isagawa</b></p> <p>1. S 2. DS 3. S 4. S 5. DS</p>	<p><b>Tayahin</b></p> <p>1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10. </p>	<p><b>Karagdagang Gawain</b></p> <p>1.  2.  3. </p>	

## ***Sanggunian***

DepEd MAPEH-MELCs (Health 5-Q3) : 461-462

DepEd R8.2016, *Kagamitan ng Mag-aaral Health Yunit 3-Aralin 6 Pag-iwas at Pagkontrol sa Paggamit at Pag-abuso ng Gateway Drug*

DepEd R8.2016, *Gabay sa Pagtuturo, Health 5 Yunit 3- Aralin 6 Pag-iwas at Pagkontrol sa Paggamit at Pag-abuso ng Gateway Drug*

Pascual, et. al.2017, *Enjoying Life Through Music, Art, Physical Education and Health* 5: 399-404

Ubalde, et. al.2018, *Living with Music, Art, Physical Education , and Health* 5: 421, 430-431

**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)