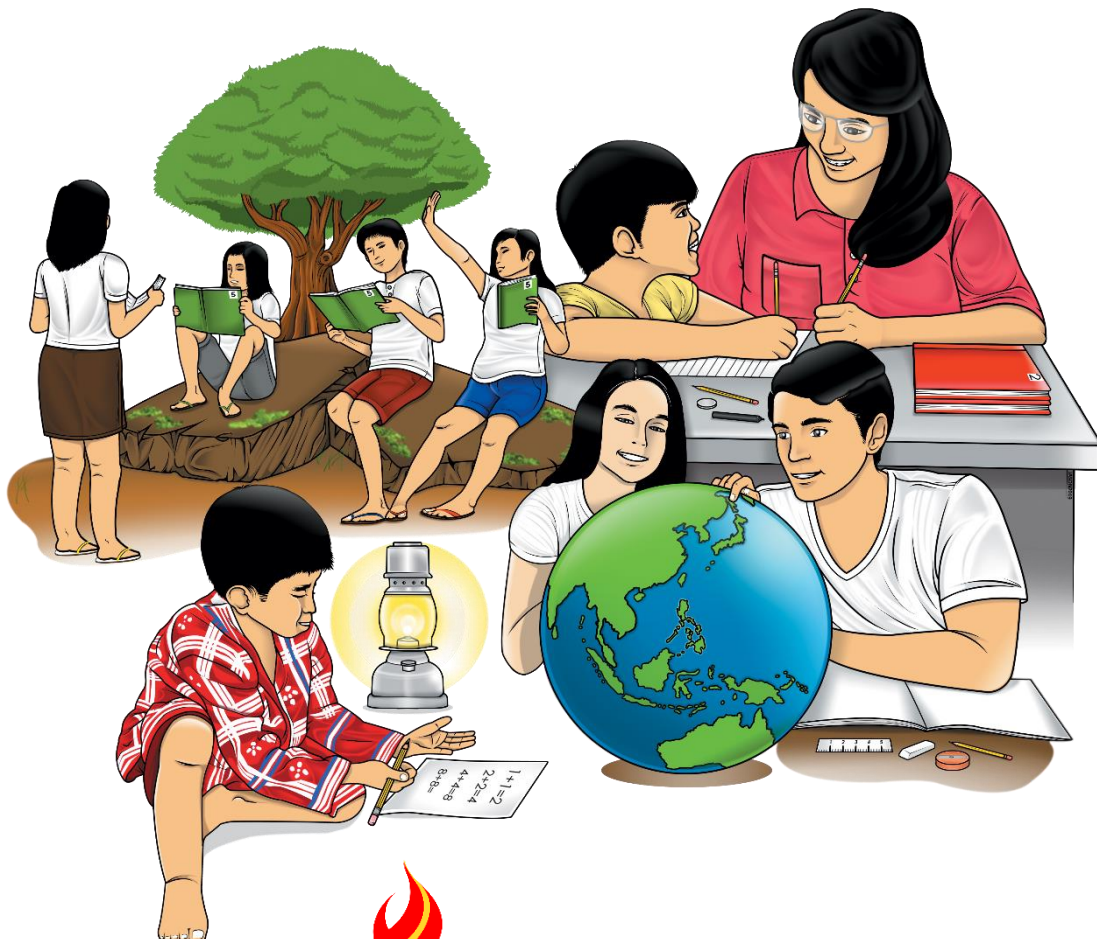


Health

Ikatlong Markahan – Modyul 5: Malusog na Pamumuhay sa Hindi Paggamit ng *Gateway Drugs*



Health – Ikalimang Baitang

Alternative Delivery Mode

Ikatlong Markahan – Modyul 5: Malusog na Pamumuhay sa Hindi Paggamit 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: Eugenia H. Esplago, Arielyn Mae A. Gudisan

Editor: Ryan E. Depalco

Tagasuri: Vilma P. Adao

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 5:
Malusog na Pamumuhay sa Hindi
Paggamit 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 *gateway drugs* ay isa sa mga kinahihiligan ng mga tao na madalas gamitin. Hindi nila alintana ang masamang epekto nito. Sa patuloy na paggamit ng *gateway drugs* maaaring maging sanhi ito ng pagka-adik na hindi namamalayan ng gumagamit nito. Kaya mabisang malaman natin ang malalim na pag-aaral at pang-unawa ukol sa *gateway drugs* upang mas mapangalagaan natin ang ating katawan maging ang mga taong nasa paligid natin at kasa-kasama araw-araw.

Iwasan at iwaksi na ang mga gawaing nakasanayang gawin kung ito naman ay nakakasira sa ating katawan. Magkaroon ng disiplina sa sarili at suriin ang mga pagkaing dapat ihain sa hapagkainan. Iwasan gumamit ng mga produktong may *caffeine*, alkohol at tobako sapagkat nalalaman na naten ang masasamang epekto nito sa ating kalusugan. Kinakailangang matutong magdesisyon ng tama at di nagpapadala sa mga sinasabi ng iba o mga kaibigan, kabarkada. Mahalaga din na magkaroon palagi na pakikipagusap kumunikasyon sa bawat miyembro ng pamilya upang malaman ang kalagayan ng bawat isa.

Sa pagtatapos ng modyul na ito, inaasahan:

Naipakikita ang kasiglahan ng buhay sa pamamagitan ng di paggamit ng *gateway drugs*. (H5SU-IIIh-12)



Subukin

A. Panuto: Tingnan ang nasa larawan. Tukuyin kung ito ay nagpapakita ng HINDI paggamit ng *gateway drugs* at kung ito ay nagpapakita ng pag-abuso sa paggamit ng *gateway drugs*. Isulat sa loob ng kahon ang letra ng tamang sagot.



Hindi Paggamit ng Gateway Drugs	Pag -abuso sa Paggamit ng Gateway Drugs

B. Panuto: Basahin ang bawat pangungusap, isulat sa sagutang papel ang TAMA kung ito ay nagpapahayag ng wastong gawain at MALI kung ito ay hindi.

- ___1. Makisama sa mga batang mahilig uminom ng *energy drinks*.
- ___2. Suriin ang mga pagkaing binibili sa canteen.
- ___3. Iwasang gumamit ng mga produktong may *caffeine*, nikotina at alkohol.
- ___4. Huwag mag padala o paimpluwensiya sa mga sinasabi ng iba o mga kaibigan at kabarkada.
- ___5. Magkaroon ng regular na pakikipag-usap o komunikasyon sa bawat miyembro ng pamilya.

Aralin

1

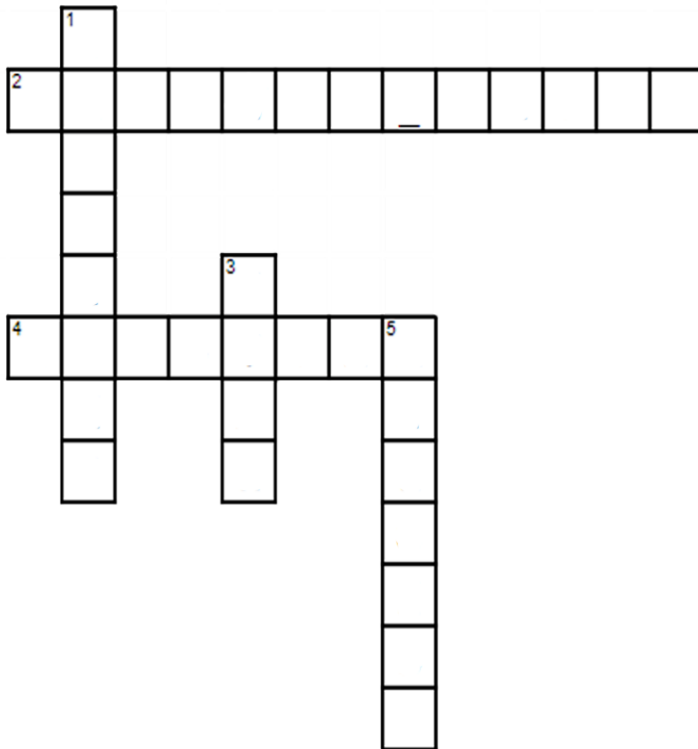
Malusog na Pamumuhay sa Hindi Paggamit ng Gateway Drugs

Ang hindi paggamit ng *gateway drugs* ay may naidudulot na kagandahan sa ating kalusugan na mapapanatiling ligtas at matibay ang ating pangangatawan. Sa araling ito matutunan natin ang mga kabutihang naidudulot sa hindi paggamit ng *gateway drugs*.



Balikan

Panuto: Buuin ang *puzzle*. Isulat sa mga kahon ang letra ng mga salitang tinutukoy.



Pahalang:

2. Ito ay ang unang hakbang sa paggamit ng mga ipinagbabawal na gamot tulad ng *caffeine*, nikotina, at alkohol.

4. Ito ay isang *alkaloid* na matatagpuan sa *night shade plants* partikular sa *tobacco plant* na tinatawag ding *Nicotiana*.

Pababa:

1. Ito ay isang karaniwang substansya na kadalasang sangkap na matatagpuan sa maraming inumin gaya ng kape, tsaa, *softdrinks* o soda, *cacao*, o tsokolate,

cola, *nuts* at ilang pang mga produkto na kung tawagin ay *stimulants*.

3. Ang parte ng katawan na inihahanda ng *gateway drugs* upang gumamit pa ng malalakas na droga.
4. Ito ay isang *alkaloid* na matatagpuan sa *night shade plants* partikular sa *tobacco plant* na tinatawag ding *Nicotiana*.



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 nagpapakita ng kasiglahan sa buhay sa pamamagitan ng di paggamit ng *gateway drugs* at ekis (X) naman kung hindi. Isulat ang sagot sa kwaderno.

___1.



___2.



___3.



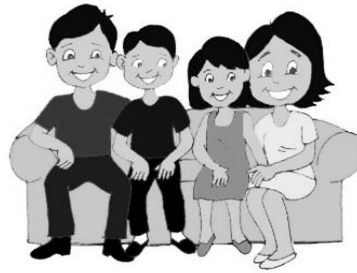
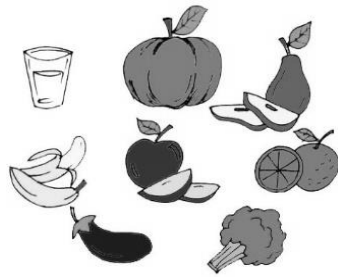
___4.



___5.



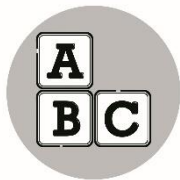
Suriin



Ang bawat buhay ng tao ay mahalaga kaya dapat natin itong pangalagaan at huwag abusuhin. Ugaliin natin sa ating mga sarili ang ilang mga kasanayang sumusunod upang magawa nating makaiwas sa paggamit at pag-abuso ng *gateway* drugs at magkaroon ng maganda at masiglang pangangatawan:

1. Mahalin ang sarili sa pagkakaroon ng tamang disiplina.
2. Suriin ang mga pagkaing binibili at dapat na ihain sa hapag-kainan.
3. Iwasang gumamit ng mga produktong may *caffeine*, nikotina at alkohol.

4. Magdesisyon ng tama at ayon sa kabutihan at hindi nagpapadala o nagpapa impluwensiya sa mga sinasabi ng iba o mga kaibigan at kabarkada.
5. Magkaroon ng regular na pakikipag-usap o komunikasyon sa bawat miyembro ng pamilya.
6. Makinig sa mga pangaral ng magulang, guro at lahat ng nakatatanda.
7. Maging bukas sa pagtanggap ng mga suhestiyon at pangaral ng mga nakatatanda.
8. Maging masayahin at aktibo sa isports.



Pagyamanin

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

- _____ 1. Hindi makikinig sa mga magulang kapag pinupuna ang pakikihalubilo sa mga kaibigan na umiinom at naninigarilyo.
- _____ 2. Bumili ng pagkaing masustansiya at walang *caffeine*.
- _____ 3. Iwasan ang mga mga kaibigang nagbibigay ng masamang impluwensiya.
- _____ 4. Sumangguni sa magulang kung may mga taong humihikayat sa iyo na sumali sa paninigarilyo at pag iinuman.
- _____ 5. Tanggapin ang mga pangaral ng mga nakatatanda.



Isaisip

Ang pag-iwas at pagkontrol sa paggamit at pag abuso ng gateway drug ay nakapagpapakita ng kasiglahan ng buhay. Napahahalagahan ang kapakanan ng pamilya. Manatiling ligtas, malusog, aktibo at alerto ang ating katawan. Matatahak ng bawat kabataan ang tamang landas para sa magandang bukas na hinaharap.



Isagawa

Panuto: Basahin ang bawat pangugusap. Pag-aralan kung ano ang tamang gagawin sa bawat sitwasyon at isulat ang titik ng tamang sagot.

1. May nakita kang malamig na inumin na nakakalasing sa inyong *refrigerator*. Sinabihan ka ng iyong kuya na subukan niyo itong inumin.
 - a. Inumin agad
 - b. Hindi susundin ang sinabi ni Kuya
 - c. Mapag-inuman sa kuya
 - d. Wala sa nabanggit ang tamang sagot.
2. Maraming softdrinks sa bahay ninyo pero ipinagtimpla ka ng ate mo ng *lemon juice* para inumin mo sa recess.
 - a. Baunin ang lemon juice na gawa ng ate.
 - b. Kumuha ng *softdrink* para baunin.
 - c. Hindi tatanggapin ang *lemon juice* na gawa ni ate.
 - d. Lahat ay tama.
3. Hinihikayat ka ng kaibigan mong uminom ng alak.
 - a. Hindi sasama sa kaibigan para mag-inuman.
 - b. Susunod sa nais ng kaibigan.
 - c. Awayin ang kaibigan.
 - d. Tatawanan ang kaibigan.
4. Ang iyong kapitbahay ay nag-aalok sa iyo ng isang piraso ng sigarilyo. Sinabi niya na subukan mo itong gamitin at normal lang ito sa inyong paglaki.
 - a. Tatanggapin ang sigarilyo.
 - b. Tumalon sa tuwa dahil sa wakas ay matitikman na paninigarilyo.
 - c. Dedmahin ang sinasabi ng kaibigan.
 - d. Huwag tanggapin ang sigarilyo.
5. Pinasasali ka sa mga larong pang- isport sa paaralan para di ka makasama sa mga kaibigan mong may masasamang bisyo.
 - a. Sumali sa mga larong isport.
 - b. Awayin ang kaibigang naghihimok.
 - c. Hindi sasali sa mga larong pang-isport sa paaralan.
 - d. Lahat ng sagot ay tama.



Tayahin

Panuto: Isulat sa sagutang papel ang letrang **T** kung tama ang ipinahahayag na kasanayan at **M** kung mali.

- ___ 1. Palaging ugaliing suriin muna ang mga nilalaman o sangkap ng ating mga binibiling pagkain o inumin bago ito pagpasyahang bilhin.
- ___ 2. Ang bawat tao ay dapat magkaroon ng disiplina sa ating mga kinakain at iniinom upang mapanatili nating malusog at masigla ang ating katawan.
- ___ 3. Ang matatanda ay maaaring uminom ng alak o manigarilyo kapag may okasyon o selebrasyon lamang.
- ___ 4. Lalakas ang resistensiya ng katawan kung iiwasan ang anumang *gateway drugs*.
- ___ 5. Mahalagang magkaroon ng bukas na komunikasyon sa pamilya lalo na sa mga usaping pangkalusugan.
- ___ 6. Makihalubilo sa mga taong mahilig sa isport kaysa mga taong mahilig uminom at manigarilyo.
- ___ 7. Pinatitikim kang manigarilyo ng iyong kapitbahay pero tinutulan mo.
- ___ 8. Sumali ka sa mga kaibigan mong nag iinuman at hindi sinabi sa iyong mga magulang.
- ___ 9. Sumama kang makipagzumba kaysa makipag- inuman.
- ___ 10. Sinabi mo sa guro na hinihimok kang tumikim ng sigarilyo ng mga kaklase mo.



Karagdagang Gawain

Panuto: Basahing maigi ang bawat pangungusap at sagutin ito ng TAMA kung nagsasabi ito nang nakabubuti sa ating sarili at MALI naman kung hindi sa sagutang papel.

- ___ 1. Ang pagkahumaling sa isports ay mabuting pang-aliw para maiwasan ang paggamit ng *gateway drugs*.
- ___ 2. Ang pag-eehersisyo ay gawaing may mabuting naidudulot sa ating katawan.
- ___ 3. Ang paggamit at pag-abuso ng *gateway drugs* ay nakasisira sa ating katawan.
- ___ 4. Ang *caffeine* ay isang karaniwang substansya na kadalasang sangkap ng iniinom na kape at *energy drink* na nakatutulong sa ating kalusugan.
- ___ 5. Ang *gateway drugs* ay maaari ring makuha sa ibang inumin gaya ng kape, tsaa, tsokolate, *cola* o *softdrinks*, at mga *energy drink*.



Susi sa Pagwawasto

<p>Subukin</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">Pag-abuso sa Paggamit ng Gateway Drugs</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">Hindi Paggamit ng Gateway Drugs</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">C</td> <td style="text-align: center;">A, B, D, E</td> </tr> </table>	Pag-abuso sa Paggamit ng Gateway Drugs	Hindi Paggamit ng Gateway Drugs	C	A, B, D, E	<p style="text-align: right;">B</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. MALI 2. TAMA 3. TAMA 4. TAMA 5. TAMA
Pag-abuso sa Paggamit ng Gateway Drugs	Hindi Paggamit ng Gateway Drugs				
C	A, B, D, E				
<p>Balikan</p>	<p>Tuklasin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. / 2. X 3. / 4. X 5. / 	<p>Isagawa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. b 2. a 3. a 4. d 5. a 			
<p>Karagdagang Gawain</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. TAMA 2. TAMA 3. TAMA 4. TAMA 5. TAMA 	<p>Pagymanin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. EKIS 2. KOREK 3. KOREK 4. KOREK 5. KOREK 	<p>Tayahin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. T 2. T 3. T 4. T 5. T 6. T 7. T 8. M 9. T 10. T 			

Sanggunian

- Bobo, JK., and Husten C. *Sociocultural influences on smoking and drinking. Alcohol Research and Health* 24 (4): 225-232, 2000
- DepEd R8.2017, Gabay sa Pagtuturo Health 5, Yunit 3- Aralin 6: *Pag-iwas at Pagkontrol sa Paggamit at Pag-Abuso ng Gateway Drug*, 4-5
- DepEd R8.2017, Kagamitan ng Mag-aaral Health 5, Yunit 3- Aralin 6: *Pag-iwas at Pagkontrol sa Paggamit at Pag-Abuso ng Gateway Drug*, 24-25
- Gavilan, Jodesz. “*The Importance of a Healthy 'Baon'.*” Rappler. Rappler, June 13, 2015. <https://www.rappler.com/moveph/importance-healthy-baon-food>.
- Most Essential Learning Competency Health 5, H5SU-IIh-12
- 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