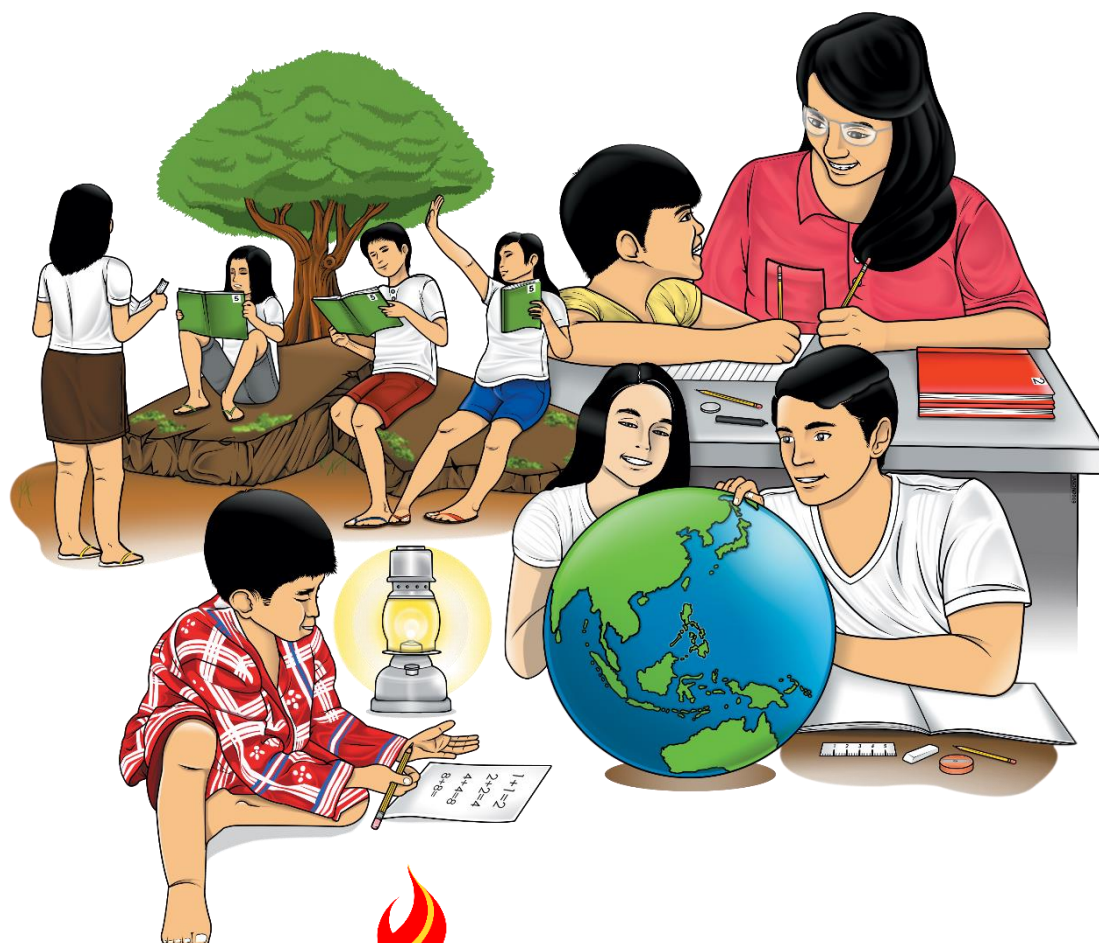


Health

Unang Markahan – Modyul 1: Aspeto ng Kalusugan





Alamin

Ang ating kalusugan ay napakahalaga dahil ito ay nakaaapekto sa ating pang-araw-araw na gawain sa ating buhay. Ang mabuting kalusugan ay hindi lamang tumutukoy sa magandang pisikal na pangangatawan. Ito ay kung paano natin nararamdaman ang ating sarili, magpahayag ng saloobin at makisama sa ibang tao.

Sa madaling salita, ang ating pisikal, mental, emosyonal at sosyal na kalakasan ay mga dahilan na maaaring makaapekto sa pangkabuuang kalusugan ng bawat tao.

Pagkatapos basahin at sagutan ang modyul na ito, ikaw ay inaasahan na mailarawan kung ang isang tao ay may malusog na kaisipan, damdamin at pakikipag kapwa-tao



Subukin

A. Panuto: Isulat ang salitang **Tama** kung wasto ang isinasaad ng pangungusap, **Mali** naman kung hindi. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

- _____ 1. Ang pag-iwas sa problema ay isang indikasyon sa pagkakaroon nang hindi maayos na mental na kalusugan.
- _____ 2. Ang kalusugan ng isang tao ay sumasaklaw sa pisikal na aspeto lamang.
- _____ 3. Ang pagkakaroon ng maraming kaibigan ay tanda ng malusog na sosyal na aspeto ng kalusugan.
- _____ 4. Malaki ang maitutulong ng sariling pamilya upang mapaunlad ang kalusugan ng tao.
- _____ 5. Ang pagsali sa iba't- ibang gawain ng komunidad ay palatandaan ng malusog na pangangatawan.
- _____ 6. Ang paghinga nang malalim at meditasyon ay mga gawaing pisikal na makatutulong sa pagbawas ng matinding pagod.
- _____ 7. Ang *stress* o pagkapagod ay nakaaapekto sa pangkalahatang kalusugan ng tao.

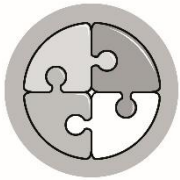
- ____ 8. Ang positibong pananaw sa buhay ay makatutulong upang mapaunlad ang mental na kalusugan ng tao.
- ____ 9. Ang mental at emosyonal na kalusugan ay may kaugnayan sa sosyal na kalusugan ng tao.
- ____ 10. Ang pagmamaktol at pagdadabog ng isang bata sa ikalimang baitang kung hindi nakukuha ang gusto ay palatandaan ng pagiging malusog

Aralin

1

Aspeto ng Kalusugan

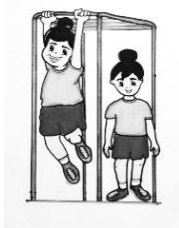
Paano mo malalaman kung ang isang tao ay malusog? Ang isang tao ay malusog kung siya ay nagtataglay ng magandang pisikal, mental, emosyonal at sosyal na kalusugan kung kaya't mahalaga na ito ay ating matutunan sa araling ito upang mapanatili ang mahusay na kalusugan.



Balikan

Panuto: Iguhit ang ♥ kung ang larawan ay nagpapakita ng gawain para sa mahusay na pangangatawan at ★ naman kung hindi. Iguhit ito sa kuwaderno.

___1.



___2.



___4.





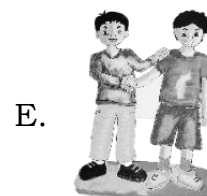
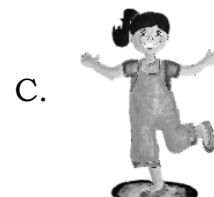
Tuklasin

Panuto: Itugma ang mga salita sa **Hanay A** sa mga larawang tinutukoy sa **Hanay B**. Isulat ang titik ng tamang sagot sa kuwaderno.

Hanay A

1. Masakitin
2. Masayahin
3. Palakaibigan
4. Nakapaglilibang
5. May pananalig sa Diyos

Hanay B





Suriin

- Maliban sa pisikal na anyo ng tao, anu-ano ang iba pang aspeto para masabi natin na ang isang tao ay malusog?
- Maaari mo bang mailarawan ang taong may mabuting kalusugan?

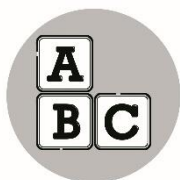
Ang kalusugan ng isang tao ay hindi lamang sa pisikal na anyo makikita. Maraming aspeto ang isinasaalang- alang upang masabi na ang isang tao ay malusog. Ito ay ang kalusugan sa pag-iisip o mental, kalusugang emosyonal at kalusugang sosyal.

- **Kalusugang Pangkaisipan (Mental Health)** - ay abilidad ng isang tao na makapagsaya sa ating buhay at malampasan ang mga hamon sa pang-araw-araw na pamumuhay. Ang mabuting kalusugang pangkaisipan (mental health) ay nagpapahintulot sa iyo na maging kapakipakinabang, magkaroon ng katuparan sa mga relasyon sa ibang tao at malampasan ang mga panahon ng kahirapan.
- **Emosyonal na kalusugan (Emotional Health)** - ay maaaring humantong sa tagumpay sa trabaho, relasyon at kalusugan.
- **Kalusugang sosyal (Social Health)** - ay tumutukoy sa mabuting pakikipag-ugnayan sa kapwa.

Mga Katangian ng Isang Indibidwal na may Kalusugang Mental, Emosyonal at Sosyal

Masayahin

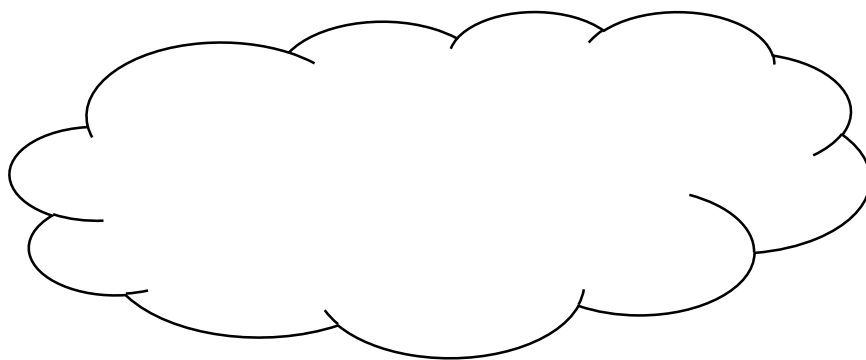
- Nakapaglilibang
- May tiwala sa sarili
- Diyeta at ehersisyo
- Pakikiisa sa komunidad
- May pananalig sa Diyos
- Pagpapahalaga sa sarili
- Nakikisalamuha sa kapwa
- May maayos na pananalapi
- Pagpapahayag ng damdamin
- May pagpapahalaga sa trabaho
- May positibong pananaw sa buhay
- May positibong pagtanggap sa puna ng kapwa
- Marunong manimbang sa paggawa ng desisyon
- May magandang relasyon sa pamilya, kaibigan at mga kasamahan sa trabaho



Pagyamanin

Panuto: Isulat sa loob ng ulap ang salita o lipon ng mga salita na tumutukoy sa isang taong may kalusugang mental, emosyonal, at sosyal. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

palaaway	nakikisama sa kapwa
makasarili	nakikilahok sa mga gawain
mahina ang loob	nilulutas ang mga problema
malawak ang pang-unawa	marunong gumawa ng
desisyon	



Isaisip

Sagutin ang mga tanong sa ibaba at isulat ito sa iyong kuwaderno.

- Paano mo malalaman na ang isang tao ay malusog ang pag-iisip? kung tama ang nararamdaman? at marunong makitungo sa kapwa?
- Bilang mag-aaral, bakit mahalaga sa isang tao ang pagtataglay ng mahusay na kalusugan?



Isagawa

Panuto: Suriin ang mga sitwasyon. Isulat ang **KM** kung ito ay naglalarawan ng kalusugang mental, **KE** kung kalusugang emosyonal, at **KS** kung kalusugang sosyal. Isulat ang iyong sagot sa iyong kwaderno.

1. Tumutulong si Gary sa mga taong mahihirap.
2. Si Liza ay aktibong nakikilahok sa mga gawaing pampaaralan.
3. Isang mapagmahal na bata si Aya kaya marami siyang kaibigan.
4. Palaging handa si Rea sa paglutas ng mga suliraning kanyang kinakaharap.
5. Si Donna ay may positibong pananaw sa mga pagsubok na dumadating sa kanyang buhay.



Tayahin

Panuto: Magtala ng sampung (10) katangian ng taong may kalusugang mental, emosyonal, at sosyal. Pumili ng sagot mula sa kahon at ilagay ito sa dayagram sa ibaba. Itala ang sagot sa kuwaderno.

pakikiisa sa komunidad	may tiwala sa sarili
may pananalig sa Diyos	sumisigaw sa kausap
pagpapahalaga sa sarili	nakikisalamuha sa kapwa
nagsisinungaling sa kapwa	mahilig makipagtalo sa iba
may maayos na pananalapi	pagpapahayag ng damdamin
may positibong pananaw sa buhay	may pagpapahalaga sa trabaho
may positibong pagtanggap sa puna ng kapwa	hindi umaamin sa pagkakamali

**Katangian ng taong may kalusugang
mental, emosyonal, at sosyal**



Karagdagang Gawain

Panuto: Sagutin ang tseklist. Suriin ang sariling mental, emosyonal, at sosyal na kalusugan sa pamamagitan ng paglagay ng tsek (/) sa kolum. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

	Palagi	Madalas	Paminsan-minsan	Hindi
1. Nakikipaglaro ka ba sa iyong mga kaklase?				
2. Tumatanggap ka ba ng pagkatalo sa mga laro?				
3. Nakakaramdam ka ba ng saya kapag ikaw ay nakikipag-usap sa iyong kaibigan?				
4. Madali ka bang magalit kapag tinutukso ka ng iyong mga kaibigan?				
5. Dapat bang magpakalulong sa bisyo ang isang tao upang malampasan ang problema?				



Susi sa Pagwawasto

Subukin 1. Tama 2. Mali 3. Tama 4. Tama 5. Tama 6. Tama 7. Tama 8. Tama 9. Tama 10. Mali	Tuklasin 1. D 2. C 3. E 4. A 5. B	Pagymamanin 1. Nakikisama sa kapwa 2. Malawak ang pang-unawa 3. Nakikilahok sa mga gawain 4. Nilulutas ang mga problema 5. Marunong gumawa ng desisyon
Balikan 1. ♠ 2. ★ 3. ♡ 4. ★ 5. ♠	Karagdagang Gawain Answers may vary	Isagawa 1. KS 2. KS 3. KE 4. KM 5. KM
	Tayahin 1. May tiwala sa sarili 2. Pakikisama sa komunidad 3. May pananalig sa Diyos 4. Pagpapahalaga sa sarili 5. Nakikisalamuha sa kapwa 6. May maayos na pananalapi 7. Pagpapahayag ng damdamin 8. May pagpapahalaga sa trabaho 9. May positibong pananaw sa buhay 10. May positibong pagtanggap sa puna ng kapwa	