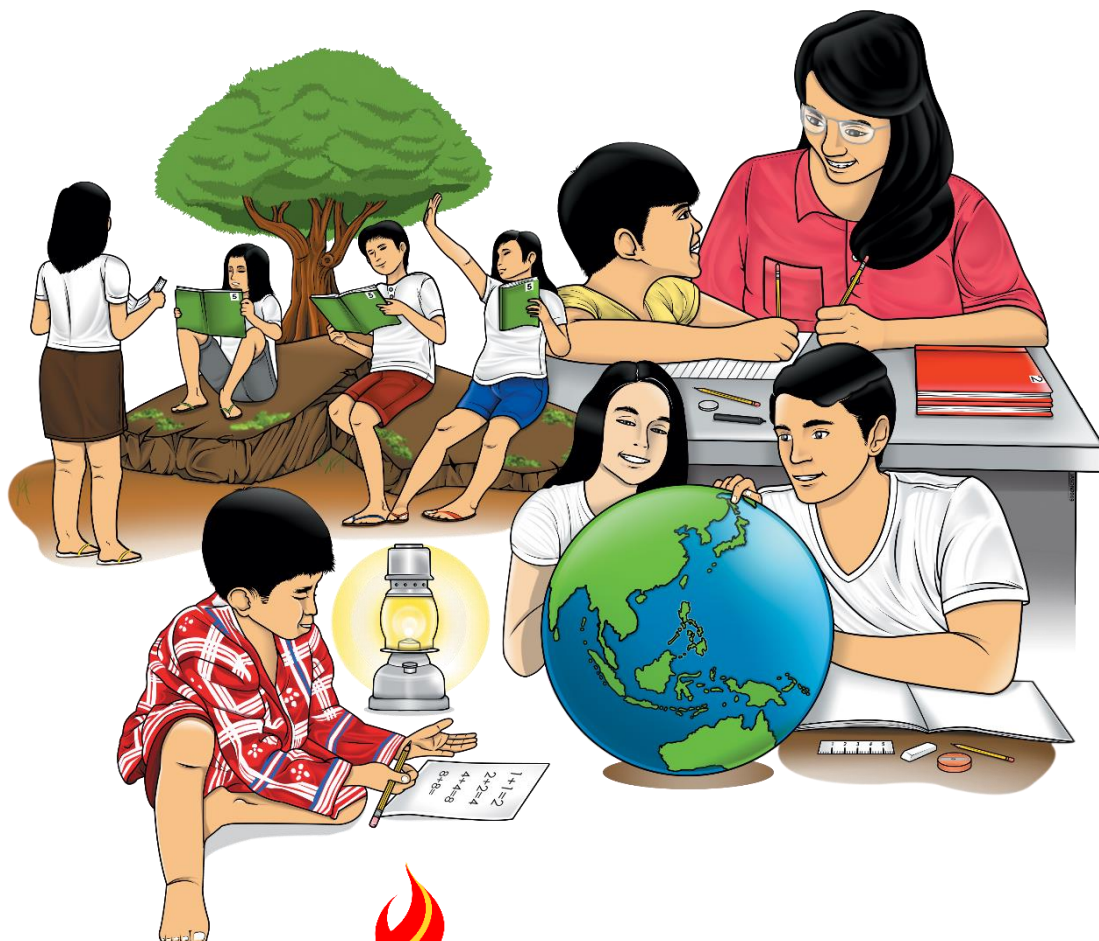


# Health

## Unang Markahan – Modyul 2: Pagpapaunlad at Pagpapanatiling Maganda ang Kalusugan ng Damdamin at Isipan



PAG-AARI NG PAMAHALAAN  
HINDI IPINAGBIBILI



## ***Alamin***

Ang modyul na ito ay binuo at isinulat para sa inyo. Ito ay para malaman ninyo kung paano mapapaunlad at mapapanatili ang magandang kalusugan ng damdamin at isipan. Ang kabuuan ng modyul na ito ay naglalayon upang magamit sa iba't ibang aralin at sitwasyon. Ang mga salitang ginamit ay para sa antas ng bokabularyo ng mga mag-aaral. Ang aralin ay inayos para sumunod sa katayuan at pagkakasunud-sunod sa aralin. Pero ang pagkakasunud-sunod habang kayo ay nagbabasa ay maaaring magbago para tugunan ang aklat na inyong gagamitin.

Pagkatapos basahin at sagutan ang modyul na ito, ikaw ay inaasahang makapagbibigay ng mga paraan tungo sa pagpapaunlad at pagpapanatili sa kalusugan ng damdamin at isipan **(H5PH-Ic-11)**.



## ***Subukin***

Panuto: Lagyan ng tsek (/) kung ang mga salita ay nagpapakita ng mabuting kalusugang mental at emosyonal at ekis (X) naman kung hindi. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

- \_\_\_\_ 1. Sakitin
- \_\_\_\_ 2. Nanghihina
- \_\_\_\_ 3. Maingat
- \_\_\_\_ 4. Masayahin
- \_\_\_\_ 5. Madaling magalit
- \_\_\_\_ 6. Maliksing kumilos
- \_\_\_\_ 7. Maraming kaibigan
- \_\_\_\_ 8. Madaling mapagod
- \_\_\_\_ 9. Malawak ang pang-unawa
- \_\_\_\_ 10. Nasosolusyunan ang mga problema.

## Aralin 2

# Pagpapaunlad at Pagpapanatiling Maganda ang Kalusugan ng Damdamin at Isipan

Ang mabuting kalusugan ay hindi lamang nangangahulugan ng pagkakaroon ng magandang pangangatawan ngunit kinakailangan ding magkaroon ng malusog na damdamin at isipan. Ang mabuting kalusugan ay depende kung paano natin masosolusyonan ang mga suliranin at kung paano tayo makikitungo sa kapwa. Maraming paraan ang maaari nating gawin upang mapaunlad at mapanatili ang mabuting kalusugang ating minimithi.



### ***Balikan***

Panuto: Buuin ang pangungusap sa pamamagitan ng pagpili ng tamang parirala sa loob ng kahon. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

|       |           |        |
|-------|-----------|--------|
| tao   | biyaya    | sarili |
| pagod | ehersisyo |        |

1. Makitungo sa ibang\_\_\_\_\_.
2. Isipin ang maraming \_\_\_\_\_.
3. Iwasan ang matinding \_\_\_\_\_.
4. Magkaroon ng tiwala sa \_\_\_\_\_.
5. Magkaroon ng regular na \_\_\_\_\_.



## ***Tuklasin***

Panuto: Isaayos ang mga titik upang mabuo ang salita na nagpapakita ng malusog na damdamin at isipan. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.



1. INPKIK



4. YISHEEROS



2. GANABIHK



5. GAPUTLNOG

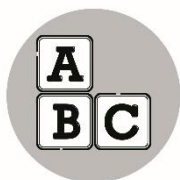


3. RAPAALLOG



## ***Suriin***

Ang pagkakaroon ng masayahin at positibong pag-iisip ay mainam para sa kalusugan at mahabang buhay. Ang mabuting pakikitungo sa kapwa ay isang paraan upang magkaroon ng magandang kalusugan. Narito ang ilan sa mga paraan upang magkaroon ng malusog na damdamin at isipan: regular na pag-eehersisyo, wastong paggamit ng oras, pagtutulungan sa mga gawain, suporta mula sa kapamilya at kaibigan, mga pamamaraan ng pampalubag ng loob.



## ***Pagyamanin***

Panuto: Punan ang patlang sa pamamagitan ng pagpili ng angkop na parirala sa loob ng panaklong. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

1. Nakasasama sa ating kalusugan ang sobrang \_\_\_\_\_.  
(stress, kalmadong)
2. Nakapagpapalakas sa ating katawan ang regular na \_\_\_\_\_.  
(pag-eehersisyo, pagpupuyat)
3. Nakatutulong sa emosyonal na kalusugan ng tao ang \_\_\_\_\_.  
(pakikipag-aaway, pakikipagkaibigan)
4. Nagpapakita ng may mabuting relasyon sa isa't isa ang \_\_\_\_\_.  
(pagtutulungan, pag-aawayan)
5. Nakatutulong upang mapa-unlad ang kalusugan ng tao ang \_\_\_\_\_.  
(kaaway, pamilya)



## ***Isaisip***

Ano-ano ang mga paraan upang mapaunlad at mapanatili ang magandang kalusugan ng damdamin at isipan? Isulat sa sagutang papel.



## ***Isagawa***

Panuto: Punan ang patlang ng mga salita mula sa kahon upang makabuo ng makabuluhang pangungusap. Gawin ito sa inyong sagutang papel.

mental

maingat

pamilya

kalusugan

emosyonal

pangalagaan

Ang ating \_\_\_\_\_ ay mahalaga kaya't dapat natin itong \_\_\_\_\_. Ang ating \_\_\_\_\_ ay nakatutulong upang magkaroon ng magandang kalusugang \_\_\_\_\_ at \_\_\_\_\_ dahil sila ang ating nakakasama araw-araw.



## ***Tayahin***

Panuto: Isulat ang **Tama** kung ang pangungusap ay nagpapakita ng paraan tungo sa pagpapa-unlad at pagpapanatili sa kalusugan ng damdamin at isipan at **Mali** naman kung hindi. Gawin ito sa iyong kawdero.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang taong may malawak na pang-unawa ay kinagigiliwan.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang mabuting pakikitungo sa kapwa ay nakapagpapalubag ng loob.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang pagkabalisa ay nagpapakita ng pagkakaroon ng malusog na isipan at damdamin.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang pagtutulungan sa mga gawain ay nagpapakita nang may mabuting relasyon.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang pagkakaroon ng maraming problema ay maaaring magdulot ng mabuti sa katawan.
- \_\_\_\_\_ 6. Ang sobrang pagkapagod o stress ay hindi nakaaapekto sa pangkalahatang kalusugan ng tao.
- \_\_\_\_\_ 7. Ang pagiging palakaibigan ay nakatutulong upang magkaroon ng magandang kalusugang sosyal.
- \_\_\_\_\_ 8. Ang pagkakaroon ng masayang pamilya ay nakatutulong upang mapaunlad ang kalusugan ng tao.
- \_\_\_\_\_ 9. Ang aktibong pagsali sa mga gawain ay nakatutulong para magkaroon ng malusog na isipan at damdamin
- \_\_\_\_\_ 10. Ang may malusog na damdamin at isipan ay marunong maglutas ng problema at mga pagsubok sa buhay.



## ***Karagdagang Gawain***

Panuto: Paano natin mapapaunlad at mapapanatili ang magandang kalusugan ng damdamin at isipan? Magbigay ng limang pamamaraan. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.



## Susi sa Pagwawasto

|                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Tuklasin</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>PIKNIK</li> <li>KAIBIGAN</li> <li>PAGLALARO</li> <li>EHERSISYO</li> <li>PAGTULONG</li> </ol>                                                 | <p><b>Balikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>tao</li> <li>biyaya</li> <li>pagod</li> <li>sarili</li> <li>ehersisyo</li> </ol>              | <p><b>Subukin</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>X</li> <li>X</li> <li>/</li> <li>/</li> <li>X</li> <li>/</li> <li>/</li> <li>X</li> <li>/</li> <li>/</li> </ol> |
| <p><b>Tayahin</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tama</li> <li>Tama</li> <li>Mali</li> <li>Tama</li> <li>Mali</li> <li>Mali</li> <li>Tama</li> <li>Tama</li> <li>Tama</li> <li>Tama</li> </ol> | <p><b>Isagawa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>kalusugan</li> <li>pangalagaan</li> <li>pamilya</li> <li>mental</li> <li>emosyonal</li> </ol> | <p><b>Pagymanin</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>stress</li> <li>pag-ehersisyo</li> <li>pakikipagkaibigan</li> <li>pagtuulungan</li> <li>pamilya</li> </ol>    |