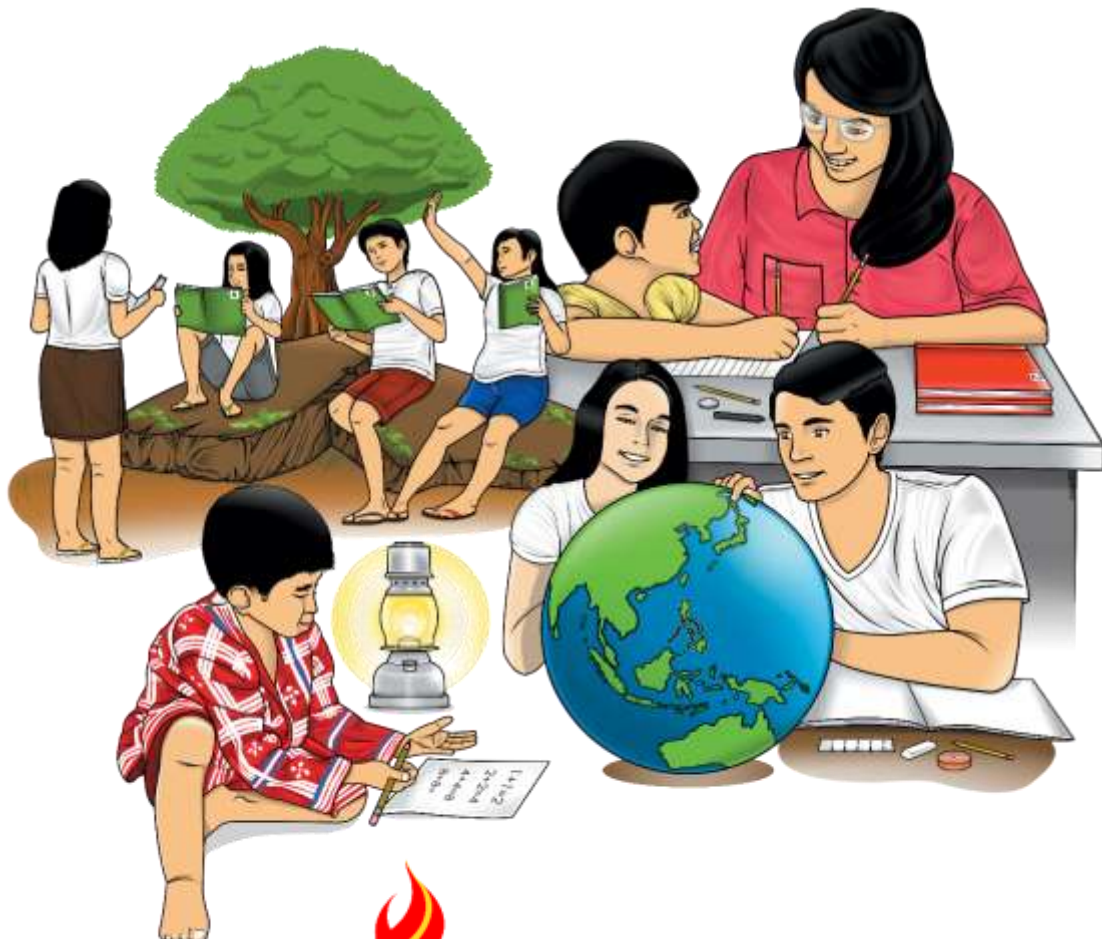


Health

Unang Markahan – Modyul 5: Mga Pamamaraan Upang Mapabuti ang Pakikipag-ugnayan sa Kapwa





Alamin

Bawat bata ay may karapatang makipag-ugnayan sa kapwa, maging ito man ay kaklase, kaibigan, kapitbahay o kapamilya. May mga pagkakataon na hindi maiiwasan ang di-pagkakaunawaan sa pagitan nila na nagiging sanhi ng higit na sakit at hindi pagiging komportable sa isa't isa.

Pagkatapos basahin at sagutan ang modyul na ito, ikaw ay inaasahang may kakayahang matalakay ang mga pamamaraan upang mapabuti ang pakikipag-ugnayan sa kapwa (**H5PH-Id-14**).



Subukin

A. Panuto: Piliin ang angkop na pamamaraan upang mapabuti ang pakikipag-ugnayan sa kapwa sa bawat sitwasyon. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

1. Nakararamdam ka ng matinding lungkot at pang-aapi kapag kasama mo ang mga kalaro mo.
 - a. Awayin mo sila.
 - b. Panatilihin ang pakikipag-ugnayan sa kanila.
 - c. Iwasan mo at humingi ng payo sa nakatatanda.
 - d. Gawin mo rin sa kanila ang ginawa nilang hindi maganda sa'yo.
2. Si Lani ay naaabuso at hindi nirerespeto ng iba niyang kamag-aral, ano ang gagawin mo?
 - a. hayaang abusuhin nila ang kaibigan mo
 - b. sabihan si Lani na magbigay limitasyon sa pakikitungo sa kanila
 - c. payuhan ang mga kamag-aral sa kanilang di-magandang pakikitungo
 - d. b at c
3. Pinipilit ka ng iyong kaibigan na sumali sa mga gawaing hindi mo naman gusto. Ano ang gagawin mo?
 - a. Sasabihin ko sa kanya ang pangtanggi ko sa magalang na pamamaraan.
 - b. Sasang-ayon ako sa kanya kasi kaibigan ko siya.
 - c. Hindi ko nalang siya papansinin.

- d. Makikiusap ako sa kung sinong tao na ipapalit sakin.
4. Napansin mo ang kuya mo na pinagsasabihan ng masasakit na salita ang inyong nakababatang kapatid, anong gagawin mo?
- a. magpa-walang kibo
 - b. pagsabihan din ang iyong nakababatang kapatid
 - c. payuhan ang kuya na isa itong pang-aabusong emosyonal
 - d. humingi ng tulong sa barangay
5. Napag-alaman mo na sinabihan ng iyong kamag-aral ang kaibigan mo na hindi ka pansinin at hindi na kaibiganin dahil sa iba ang paniniwala mo sa kanila. Ano ang nararapat mong gawin?
- a. kausapin sila pareho nang masinsinan at payuhang hindi nababatay sa paniniwala ang pagkakaibigan
 - b. hahayaan mo ang kanilang desisyon at maghahanap ka ng bagong kaibigan
 - c. awayin mo sila pareho at isumbong mo sa guro
 - d. huwag mo na silang pansinin kahit kailan

B. Panuto: Tama o Mali. Isulat ang TAMA kung ang sumusunod na pahayag ay tumatalakay ng pamamaraan upang mapabuti ang pakikipag-ugnayan sa kapwa at MALI naman kung hindi. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

- _____ 6. Marespeto at komportableng kasama si Bella kaya patuloy itong kinakaibigan ng kanyang mga kamag-aral.
- _____ 7. Patuloy na nakikipag-ugnayan si Mika sa kanyang mga kalaro kahit siya ay binu-bully at iniinsulto ng mga ito.
- _____ 8. Sinigawan ni Kiko ang nakikipagsagutan niyang kaibigan tungkol sa di-matapos nilang proyekto.
- _____ 9. Iniiwasan lagi ni Lino ang mga taong walang respeto at mapang-abuso.
- _____ 10. Ang kaibigan mo ay nakararanas ng di-mabuting pakikipag-ugnayan sa iba kaya pinayuhan mo ito.

Aralin

5

Mga Pamamaraan Upang Mapabuti ang Pakikipag-ugnayan sa Kapwa

Ang mabuting pakikipag-ugnayan ay nagpapahiwatig ng ideya, kahalagahan/pag-uugali (*values*) o paninindigan na siyang mahalaga sa mga Pilipino. Ito ay tumutukoy sa pagkamakatao, pagtanggap at pakikitungo sa ibang tao bilang kapantay o katulad. Ngunit ang pakikipag-ugnayan ay minsan nagdudulot ng sakit, lungkot at pagiging hindi komportable sa kapwa. Kaya ang kaalaman ng pamamaraan upang mabuti ang pakikipag-ugnayan ay mahalaga sa bawat tao at sa nais bahaginan nito.



Balikan

Panuto: Isulat ang salitang **MABUTI** kung ito ay palatandaan ng mabuting pakikipag-ugnayan sa kapwa at **DI-MABUTI** naman kung hindi. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

- _____ 1. Hindi pinapangunahan ang desisyon ng isa't isa.
- _____ 2. Walang tiwala sa isa't isa.
- _____ 3. Nakakakilos ka ng walang pagkukunwari.
- _____ 4. Iginagalang ang opinyon ng bawat isa.
- _____ 5. May takot at walang tiwala sa sarili.



Tuklasin

Panuto: Basahin ang mga tanong. Lagyan ng tsek (/) ang kahong nakahanay sa Oo kung ginagawa mo ito, at kung hindi, ipaliwanag mo sa loob ng kahon na hanay sa Hindi. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

Mga Tanong	Oo	Hindi
1. Sumasali ka ba sa mga gawaing hindi mo gusto?		
2. Nagtatakda ka ba ng limitasyon sa pakikitungo sa iyong kapwa?		
3. Sinisigawan mo ba ang iyong kapwa kapag mayroon kayong argumento?		
4. Pinipilit mo ba ang kapwa mo na sumang-ayon sa mga paniniwala mo?		
5. Humihingi ka ba ng payo o tulong sa nakatatanda sa'yo kung ika'y pinagbabantaan nang pisikal o inaapi?		



Suriin

Ang pakikipag-ugnayan sa kapwa tao ay mahalagang aspeto ng buhay sa lipunan. Ito ay mahalaga rin sa kapakanan ng isang tao lalo sa sa isang mag-aaral na gaya mo. Ngunit hindi lahat ng pakikipag-ugnayan ay perpekto. Minsan, ito'y nagiging sanhi ng lungkot, sakit at di pagiging komportable sa kapwa tao.

Kung ang alinman sa iyong mga pakikipag-ugnayan sa kapwa ay kabilang sa mga di-mabuting katangian na natukoy sa nakaraang aralin, hindi nangangahulugan na ito'y pagtatapos ng ng pakikipag-ugnayan niyo sa isa't-isa. Kung nakikilala mo kung paano ang kapwa mo nakakaapekto sa iyo, maaari kang magsimulang gumawa ng mga paraan upang mapabuti ang negatibong mga aspeto ng pakikipag-ugnayan sa kapwa.

Ang ilan sa mga bagay na magagawa mo ay:

- Itakda ang mga limitasyon o hangganan. Kapag nagtatakda ka ng mga limitasyon o hangganan, alam ng iyong kaibigan na magagawa lamang niya ang ilang mga bagay. Huwag hayaan ang iyong sarili na hindi iginagalang.
- Minsan mahirap sabihin kung ang relasyon ay mapang-abuso o hindi. Kung sa tingin mo ay hindi ka komportable tungkol sa isang gawain na pinipilit ka ng iyong kaibigan na sumali, sabihin ito sa magalang na pananalita.
- Kung sa palagay mo na pinagbantaan ka nang pisikal, humingi ng tulong sa taong makatutulong at mapagkakatiwalaan.
- Minsan, ang pakikipag-ugnayan sa kapwa ay nag-iiwan sa iyo ng labis na kalungkutan dahil sa palagiang mga argumento, pang-aapi, at pang-iinsulto. Sabihin sa isang taong makatutulong sa'yo at mapagkakatiwalaan mo ang tungkol dito; at kung ito'y nagdudulot ng matinding lungkot at sakit sa pakiramdam, dumistansya sa pakikipag-ugnayan sa taong ito. Kailangan mong protektahan ang iyong sarili.

Ang mga taong makatutulong para mapabuti ang pakikipag-ugnayan mo sa kapwa ay ang mga sumusunod:

- kapatid at magulang
- mapagkakatiwalaang kaibigan
- guro
- punong-guro
- guidance counselor

Kapag ang isang tao ay masaya sa kanyang pang-araw-araw na pamumuhay, ito ay isang magandang senyales na siya ay may mabuting pakikipag-ugnayan sa kanyang kapwa.

Mahalaga ito sa pagpapanatili ng kalusugan dahil nalilinanang nito ang kakayahan ng isang tao na magkaroon ng positibong pananaw sa buhay.



Pagyamanin

Panuto: Isulat sa **Hanay B** ang mga pamamaraan na maaari mong magawa upang mapabuti mo ang pakikipag-ugnayan sa kapwa na nasa **Hanay A**. Itala naman sa **Hanay C** kung kanino mo nais ibahagi ang iyong pamamaraan. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

Hanay A (Sitwasyon)	Hanay B (Pamamaraan)	Hanay C (Pangalan ng Nais Bahagian)
Palagi mong nararamdaman na kapag ikaw at ang iyong kaibigan ay magkasama, ikaw ay kahit papaano ay sinasamantala		
Palaging sinisisi ka ng iyong kapatid sa mga bagay na hindi mo ginawa		
Hindi ka palaging sumasang-ayon sa iyong ama, ngunit natatakot kang hindi sumang-ayon dahil karaniwang ito ay marahas ang reaksiyon		
Sinasagot mo ng pabalang ang iyong guro		
Palagi mong iniawasan ang iyong ina kapag napagsasabihan ka.		



Isaisip

- ❖ Kung nagdurusa ka sa isang di-mabuting pakikipag-ugnayan sa kapwa, iwasan ito at humingi ng payo sa isang makatutulong at mapagkakatiwalaang tao.
- ❖ Mahalaga ang kaalaman sa mga pamamaraan upang mapabuti ang pakikipag-ugnayan sa kapwa para sa pagpapanatili ng kalusugan dahil nalilintang nito ang kakayahan ng isang tao na magkaroon ng positibong pananaw sa buhay.



Isagawa

Panuto: Anong payo ang maibibigay mo sa isang kaibigan na nakararanas ng di-mabuting pakikipag-ugnayan sa iba? Ibahagi ito sa kanya sa pamamagitan ng isang sulat tungkol sa kung paano pangangasiwaan ang di-mabuting pakikipag-ugnayan niya sa ibang tao. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.



Tayahin

A. Panuto: Lagyan ng **tsek (/)** sa patlang kung ang nakasaad ay makapagpapabuti ng pakikipag-ugnayan sa kapwa, **ekis (x)** naman kung hindi. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

- _____ 1. Nakikipaglaro ka sa iyong mga nakababatang kapatid.
- _____ 2. Nakita mong nangongopya ang iyong kaklase at sinabi mo ito sa iyong guro.
- _____ 3. Pinagsabihan mo ang kaklase mong nambu-bully.
- _____ 4. Pinaiiyak mo ang iyong kapatid para hindi sumali sa inyong laro.
- _____ 5. Nagpapaalam ka nang maayos sa iyong magulang kung mayroon kang gustong puntahan.

B. Panuto: Pag-aralan ang mga sitwasyon sa ibaba. Magbigay ng isang solusyon sa bawat suliranin at isulat ito sa sagutang papel.

a. Nakita mo ang iyong kaklase na nag-iisa sa oras ng tanghalian. Hindi siya kumakain at nang kausapin mo siya, sinabi niyang wala siyang baong pera o pagkain. Ano ang gagawin mo?

Solusyon

b. Pinaglalaruan ng iyong kapatid ang isang bola habang siya ay kumakain. Nakita mong pagulong-gulong ang bola sa putikan. Ano ang gagawin?

Solusyon



Karagdagang Gawain

Panuto: Maglista ng dalawang (2) sitwasyong na iyong naranasan na nagpapakita ng mabuting pakikipag-ugnayan mo sa kapwa. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.



Susi sa Pagwawasto

Tuklasin (pahina 4) Iwawasto ng guro.	Balikan (pahina 3) 1. MABUTI 2. DI-MABUTI 3. MABUTI 4. MABUTI 5. DI-MABUTI	Subukin (pahina 1-2) 1. c 2. d 3. a 4. c 5. a 7. MALI 6. TAMA 8. MALI 9. TAMA 10. TAMA
Karagdagang Gawain (pahina 8) Iwawasto ng guro.	Tayahin (pahina 7) 1. / 2. / 3. / 4. x 5. / 6-10. Iwawasto ng guro	Pagymamanin (pahina 6) Iwawasto ng guro.
Isagawa (pahina 7) Iwawasto ng guro.		