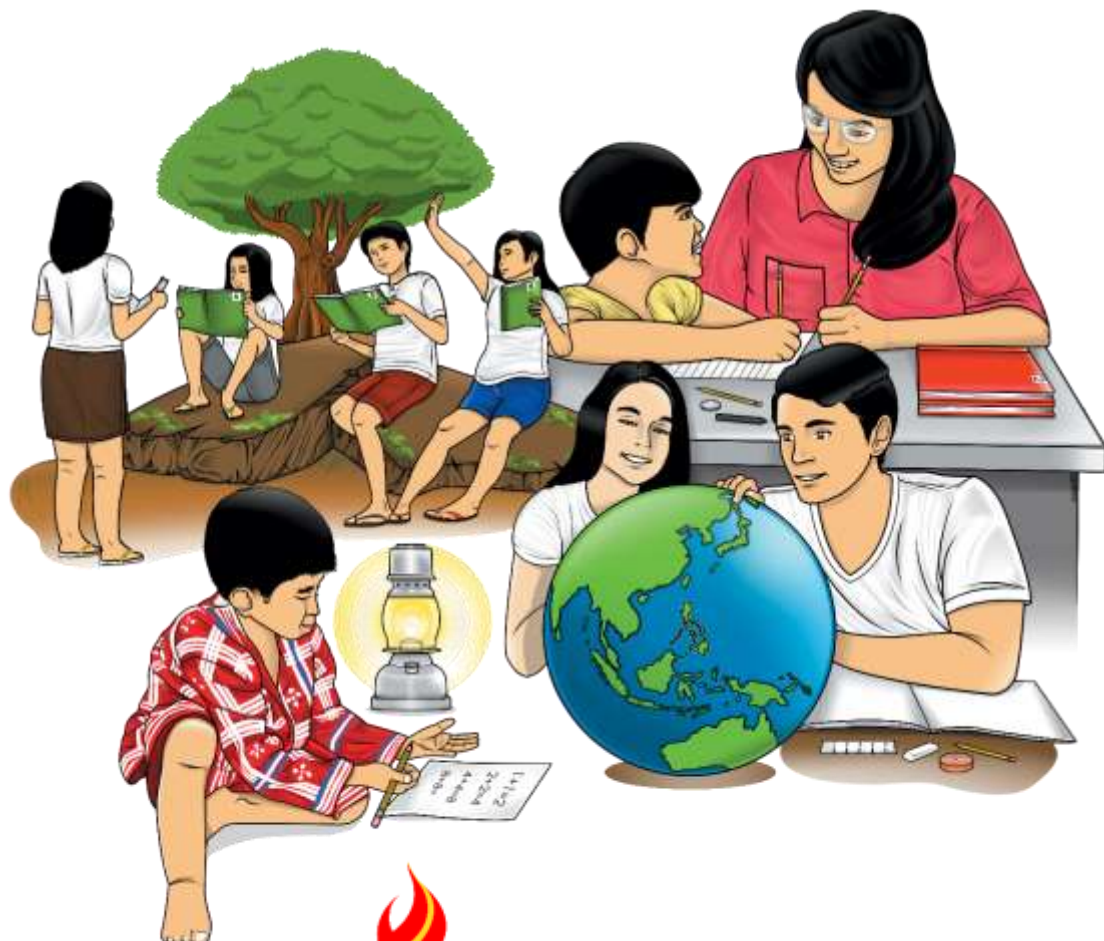


HEALTH

Unang Markahan – Modyul 3: Mabuti at Di-Mabuting Pakikipag-ugnayan





Alamin

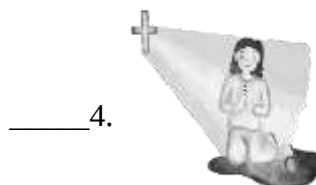
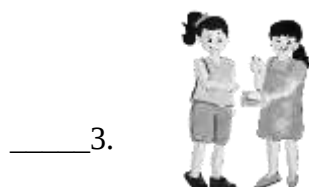
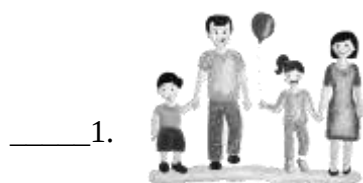
Ang magandang relasyon ay napakahalaga upang magkaroon ng katahimikan o katiwasayan ang ating mga kalooban. Ito rin ay nagdudulot ng kasiyahan sa ating buhay. Matututo tayong makisalamuha sa iba't ibang tao at makakabuo ng magandang relasyon dahil sa payo ng ating mga magulang, guro at nakakatanda na may positibong pananaw sa buhay. Ang pagsali sa iba't ibang organisasyon, patimpalak, o pagdalo sa iba't ibang okasyon ay nakatutulong din upang lalong matutuhan ang pagkakaroon ng magandang relasyon sa mga tao sa ating paligid. Ang paggawa ng kabutihan sa kapwa ay isa ring paraan upang makabuo ng maayos na relasyon kaya dapat sanaying gawin natin ito minu-minuto sa bawat araw.

Pagkatapos basahin at sagutan ang modyul na ito, ikaw ay may kakayahang matukoy ang mga palatandaan ng maayos at hindi maayos na relasyon sa kapwa **(H5PH-Id-12)**.



Subukin

A. Panuto: Isulat ang **MR** kung ang larawan ay tumutukoy sa maayos na relasyon at **HMR** kung hindi. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.



Aralin 3

Mabuti at Di-Mabuting Pakikipag-ugnayan

Ang pakikipag-ugnayan ay isa sa kaaya-ayang katangian nating mga Pilipino. Tayo ay magaling o mahusay makisama sa ating kapwa. Ito ay mahalaga sa buhay lalo na sa isang bata. Ang pakikipagrelasyon ay maaaring mabuti o di-mabuti.



Balikan

Panuto: Ayusin ang mga pantig na nasa card, upang mabuo ang kasingkahulugan na salita .

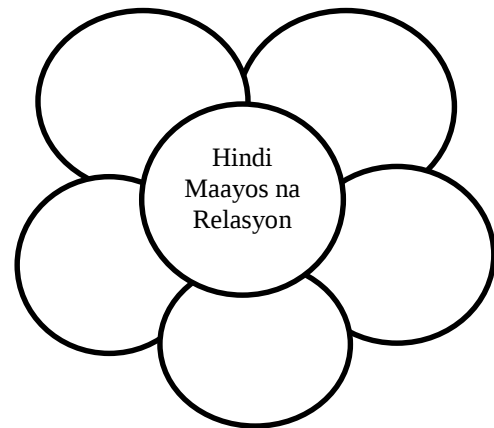
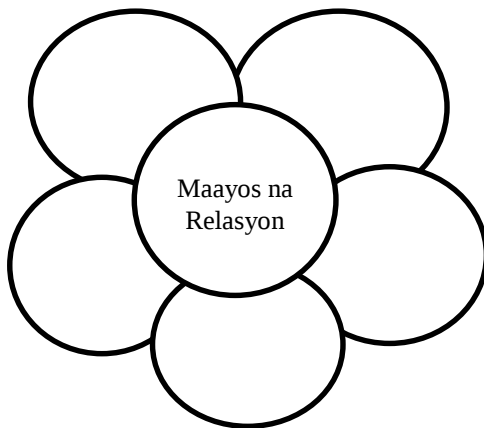
- | | | | | | | | |
|-------------------|-----|------|----|----|----|----|----|
| 1. pakikipagkapwa | SA | LA | KI | MU | KI | HA | PA |
| 2. pakikipag-usap | KAS | YON | MU | KO | NI | | |
| 3. may pananalig | WA | LA | TI | | | | |
| 4. respeto | PAG | LANG | GA | | | | |
| 5. totoo | PAT | TA | | | | | |



Tuklasin

Panuto: Pumili ng mga salita sa loob ng kahon na akma sa naglalarawan sa maayos at hindi maayos na relasyon. Isulat ito sa loob ng *graphic organizer*. Gawin ito sa iyong kwaderno

tapat	selos	mahal	masaya
tiwala	paninira	malungkot	
respeto	inungaling	away/pananakit	



Suriin

Ang pakikipag-ugnayan / pakikisalamuha ay maaaring mabuti o di- mabuti. Sa inyong palagay anu-ano ang mga palatandaan ng maayos at hindi maayos na relasyon? Mahalaga ba ang pagkakaroon ng mabuting pakikipag-ugnayan sa kapwa? Bakit?

Mga Palatandaan ng may Maayos na Relasyon

1. May pagmamahalan ang bawat kasapi ng pamilya, magkakaibigan o magkaklase.
2. May tiwala sa isa't isa.
3. May pagpapahalaga sa nararamdaman ng isa't isa.

4. May paggalang o respeto sa opinyon o ideya ng bawat isa.
5. Natatanggap ang kahinaan ng bawat isa.
6. Nalulutas ang problema sa mahinahong pamamaraan.
7. Mayroong suporta sa bawat kasapi ng pamilya, kamag-aral o kaibigan sa kanilang ninanais sa buhay.
8. Pantay na pagtingin sa bawat isa o walang kinikilingan.
9. May pagbibigayan.
10. Masaya kapag magkakasama.
11. May epektibong pag-uusap o komunikasyon.
12. May pananampalataya sa Panginoon.
13. Malayang naipadarama ang nararamdaman.
14. Malayang naipakikita ang ang totoong pag-uugali.

Mga Palatandaan ng Hindi Maayos na Relasyon

1. Walang pagkakaunawaan.
2. Walang tiwala sa isa't isa.
3. Nakararanas ng sigawan o pananakit sa gitna ng komprontasyon o pag-aayos ng problema.
4. Kawalan ng katapatan.
5. Walang oras sa pakikipag-usap.
6. Nagseselos kapag may kasamang ibang kaibigan.
7. Walang kalayaan upang makapagpahayag ng opinyon sa iba.
8. Kulang sa pagmamahal at suporta mula sa pamilya o kaibigan.
9. Hindi natutuwa sa magandang nangyayari o nakakamit ng kapamilya o kaibigan.
10. Pagpuna at paninira ang natatanggap ng bawat isa.
11. May kinikilingan o hindi pantay-pantay ang pagtingin sa bawat miyembro ng pamilya o mga kaibigan.
12. Walang paggalang o respeto sa opinyon o ideya ng bawat isa.
13. May negatibong pananaw sa buhay.
14. Mapanglaw o laging malungkot.
15. Walang pagpapahalaga sa nararamdaman ng bawat isa.



Pagyamanin

Panuto: Iugnay ang nasa hanay **A** sa mga salitang kasalungat sa hanay **B**. Isulat ang titik ng tamang sagot sa iyong kwaderno.

A

1. Masaya
2. Tapat
3. Maayos
4. Mahal
5. pantay-pantay

B

- a. magulo
- b. poot/sakit
- c. sinungaling
- d. malungkot
- e. may kinikilingan/iba-iba



Isaisip

Anu- ano ang mga palatandaan ng maayos at hindi maayos na relasyon? Bakit mahalaga ang pagkakaroon ng maayos na relasyon sa kapwa?

Panuto: Punan ng mga salita ang patlang upang mabuo ang konsepto ng aralin. Piliin ang sagot sa kahon.

kalungkutan	maayos	katahimikan o kahinahuna
	kasiyahan	tensyon o alalahanin

Ang _____ na relasyon ay nakapagbibigay ng _____ sa buhay at nagdudulot ng _____ ng kalooban ng isang tao samantalang ang hindi maayos na relasyon ay nakakapagdulot ng _____ at _____.



Isagawa

Panuto: Nasa loob ng kahon ang mga sitwasyong may maayos at hindi maayos na relasyon. Alin dito ang maisusulat mo sa kaukulang talahanayan sa ibaba? Gawin ito sa iyong kwaderno.

- + Bumisita ka sa kaibigan mong may sakit.
- + Ibinigay mo sa inyong kapitbahay ang pinaglumaan mong damit.
- + Lumabas ka ng silid-aralan na hindi nagpapaalam sa iyong guro.
- + Ang buong mag-anak ninyo ay nagsisimba tuwing araw ng Linggo.
- + Sinaktan mo ang iyong nakababatang kapatid dahil pinunit ang aklat mo.
- + Hindi ka pinayagan ng inyong mga magulang na sumali sa patimpalak sa pagtula sa programa ninyo sa paaralan.

Maayos na Relasyon	Hindi Maayos na Relasyon
1.	1.
2.	2.
3.	3.



Tayahin

A. Panuto: Basahin ang bawat pahayag. Iguhit ang ☺ kapag ito ay palatandaan ng maayos na relasyon at ☹ kung hindi. Isulat ang iyong sagot sa kwaderno.

Mga Pahayag	
1. Pagtanggap at respeto sa pagkakaibang pananaw at opinyon sa kapwa.	
2. Nagsasabi ng mga hindi totoong bagay tungkol sa kapwa.	
3. Madalas na nag-aaway at nagsisigawan.	
4. May tiwala sa isa't isa.	
5. Pinag-uusapan ng mahinahon ang hindi pagkakaunawaan.	

B. Panuto: Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang iyong sagot sa kwaderno

- Kung ang maayos na relasyon ay nakapagbibigay ng kasiyahan sa buhay ang hindi maayos na relasyon ay nagdudulot ng _____.
 - kaluwalhatian
 - kapayapaan
 - kayamanan
 - tensiyon at alalahanin
- Ang mga sumusunod ay palatandaan ng hindi mabuting pakikipag-ugnayan maliban sa isa _____.
 - Walang tiwala sa isa't isa.
 - Walang pagkakaunawaan.
 - Mapanglaw o laging malungkot.
 - May epektibong pag-uusap o komunikasyon.
- Makikita sa may magandang relasyon ang pagiging masaya,tapat, may tiwala,respeto at _____.
 - malungkot
 - pananakit
 - pagmamahal
 - selos

4. Bakit mahalaga ang pagkakaroon ng maayos na relasyon?
 - a. Ito'y mahalaga dahil sisikat ka.
 - b. Ito'y mahalaga dahil aangat o yayaman ka.
 - c. Ito'y mahalaga dahil utos ng mga magulang, guro at nakakatanda.
 - d. Ito'y mahalaga dahil nagdudulot ng saya sa buhay at katahimikan ng kalooban.
5. Alin sa mga sumusunod na sitwasyon ang nagpapakita ng mabuting pakikipag-ugnayan sa kapwa?
 - a. Tinutukso ni Aldrin ang pilay niyang kaklase.
 - b. Ipinahiram ni Luz kay Fe ang isa niyang bolpen.
 - c. Tinawanan ng buong klase ang maling sagot ni Jay.
 - d. Kinuha ni Shaira ang papel ni May ng walang pahintulot.



Karagdagang Gawain

Panuto: Isulat sa iyong kwaderno ang salitang **Tama** kung wasto ang pahayag at **Mali** kung hindi wasto.

1. Ang pakikipag –ugnayan ay hindi mahalaga sa buhay ng isang bata.
2. Ang mga magulang, guro at mga nakakatanda ay nakakatulong upang matutong makisalamuha at magkaroon ng maayos na relasyon.
3. Ang paggawa ng di -mabuti sa kapwa ay makabubuo ng maayos na relasyon.
4. Ang hindi mabuting relasyon ay nagdudulot ng kalungkutan, tensiyon at alalahanin.
5. Ang pakikipag-ugnayan ay maaaring mabuti o di- mabuti.



Susi sa Pagwawasto

Subukin	A.	1. MR	★	6.	★
	B.	2. HMR	★	7.	★
		3. MR	☾	8.	☾
		4. MR	★	9.	★
		5. HMR	☾	10.	☾

Tuklasin

Maayos na Relasyon

*tapat
*mahal
*respeto
*masaya

Di Maayos na Relasyon

*sinungaling
*malungkot
*away/pananakit
*paninira

Isagawa

Maayos na Relasyon
*Ang buong mag-anak ay nagsisimba tuwing araw ng Linggo.
*Bumisita ka sa hospital sa kaibigan mong may sakit.
*Ibinigay mo sa inyong kapitbahay ang pinaglumaan mong damit.

Hindi Maayos na Relasyon
*Sinaktan mo ang nakababatang kapatid dahil pinunit ang aklat mo.
*Lumabas ka ng silid aralan na hindi nagpapalam sa inyong guro.
*Hind ka pinayagan ng inyong mga magulang na sumali sa patimpalak sa pagtula sa programa ninyo sa paaralan.

Balikan

1. PAKIKISALAMUHA
2. KOMUNIKASYON
3. TIWALA
4. PAGGALANG
5. TAPAT

Karagdagan g Gawain

1. Mali
2. Tama
3. Mali
4. Tama
5. Tama

Pagymamanin

1. d
2. c
3. a
4. b

Tayahin

A
1. ☺
2. ☺
3. ☺
4. ☺
5. ☺
B.
1. d
2. d
3. c
4. d
5. b