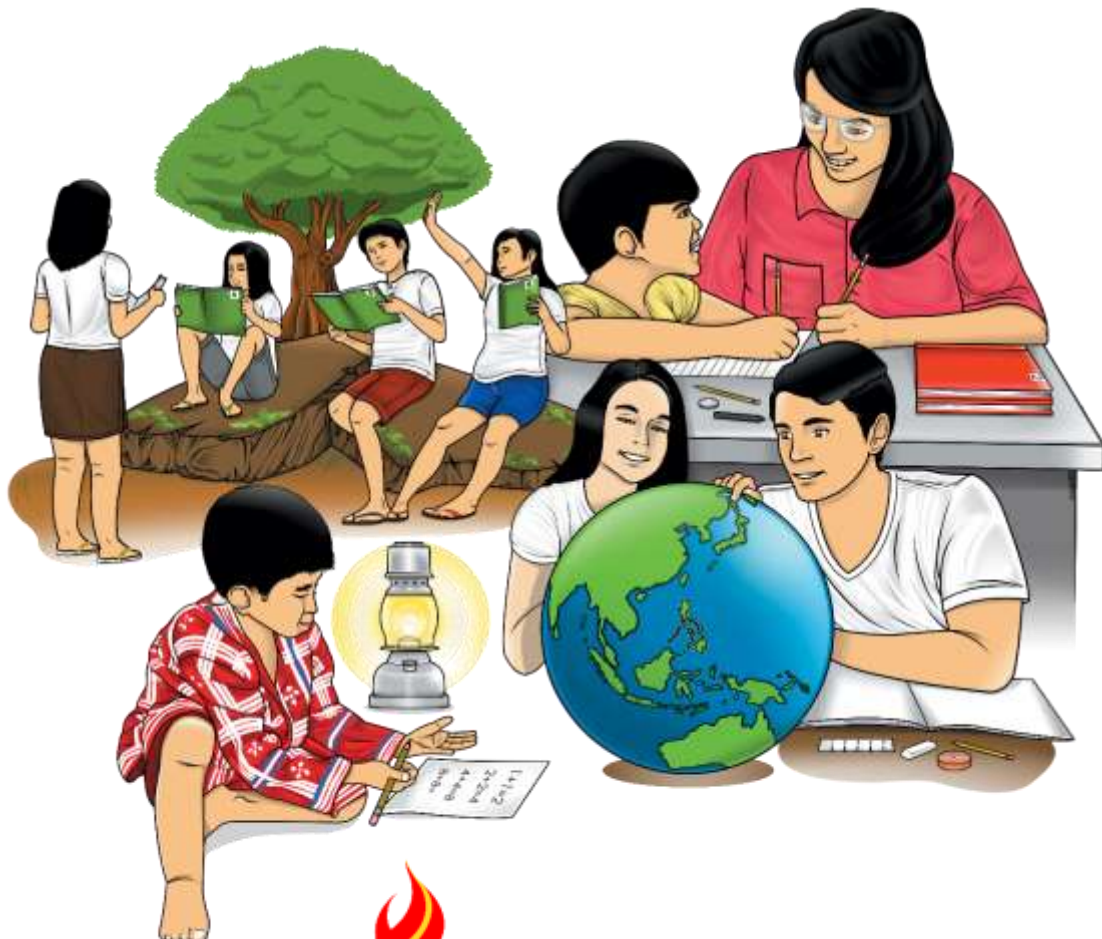


Health

Unang Markahan – Modyul 4:

**Positibong Naidudulot ng
Mabuting Samahan sa Kalusugan**



PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI



Alamin

Ang magandang pakikipag-ugnayan sa kapwa ay napakahalaga upang mapanatili ang pagkakaroon ng malusog na pamumuhay. Ito rin ay makatutulong na mapabuti ang pangkalahatang kalusugan at kagalingan ng isang tao.

Pagkatapos basahin at sagutan ang modyul na ito, ikaw ay may kakayahang maipaliwanag ang naidudulot sa kalusugan ng pagkakaroon ng mabuting samahan (**H5PH-Id-13**).



Subukin

Panuto: Isulat sa sagutang papel ang **W** kung wasto ang isinasaad sa bawat sitwasyon, **HW** naman kung hindi.

1. Makabubuti sa kalusugan ang pagmamahalan.
2. Ang pag-iipon ng matinding galit ay nagpapagaan sa kalooban.
3. Ang pagsisinungaling ay gawain ng isang taong mahusay makihalubilo.
4. Ang pagtutulungan ay palatandaan ng magandang ugnayan sa isa't isa.
5. Ang pakikipag-away ay nagpapakita ng magandang pakikitungo sa kapwa.
6. Ang pagiging palakaibigan ay makatutulong upang mapaunlad ang kalusugan.
7. Ang pakikipagkuwentuhan sa mga kapatid ay nagbibigay kasiyahan sa ating damdamin.
8. Ang paggalang sa mga magulang ay indikasyon ng magandang ugnayan ng isang pamilya.
9. Ang pagkakaroon ng mga kaibigan ay isang patunay na tayo ay maayos makisama.
10. Ang pagtanggap sa pagkakaiba-iba ng bawat isa ay isang paraan upang mapanatili ang maligayang samahan.

Aralin 4

Positibong Naidudulot ng Mabuting Samahan sa Kalusugan

Ang positibong pananaw sa buhay at mabuting pakikisama sa iba ay makatutulong upang mapaunlad ang kalusugan ng tao. Paano ka nakikisama sa iyong kapwa? Ano ang epekto ng mahusay na pakikisalamuha sa ibang tao?

Sa araling ito ay matututunan ang positibong naidudulot ng pagkakaroon ng mabuting samahan sa ating kalusugan.



Balikan

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) ang parirala kung ito ay palatandaan ng maayos na relasyon at ekis (x) naman kung palatandaan ng hindi maayos na relasyon. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. kawalan ng katapatan
2. masaya kapag magkakasama
3. may pananampalataya sa Panginoon
4. natatanggap ang kahinaan ng bawat isa
5. hindi natutuwa sa magandang nakakamit ng kapamilya o kaibigan



Tuklasin

Panuto: Hanapin sa **Hanay B** ang kahulugan ng mga salitang nakasulat sa **Hanay A**. Isulat sa kwaderno ang letra ng tamang sagot.

Hanay A

1. respeto
2. komunikasyon
3. pagtitiwala
4. pagpapahalaga
5. pagmamahal

Hanay B

- A. pagiging tapat sa bawat isa para sa mabuting pagsasama
- B. pagtanggap sa pagkakaiba-iba at pakikinig sa opinyon ng iba upang mapanatili ang mabuting relasyon ng isa't-isa
- C. pakikipag-usap nang maayos sa kapwa para hindi masira ang magandang samahan
- D. pagpapahayag ng nararamdaman na makatutulong upang mapabuti ang kalusugan
- E. pagbibigay-halaga sa isang tao upang maiwasan ang negatibong epekto sa pakikipag-ugnayan



Suriin

Sa paanong paraan makakamit ang pagkakaroon ng magandang pangangatawan? Mahalaga ba ang pagmamahal at pag-aalaga na galing sa ating mga mahal sa buhay upang maiwasan ang mga karamdaman?

Napakahalaga ng suporta at pagmamahal mula sa pamilya at mga kaibigan upang

maiwasan ang tensyon na nakapagdudulot ng iba't ibang karamdaman. Ang pagkakaroon ng malusog na relasyon sa kapwa ang dahilan ng mabilis na paggaling mula sa karamdaman at nakapagpapahaba rin ng buhay ng isang tao.

Napananatili ang magandang kalusugan dahil sa malusog na relasyon ng bawat tao at maiiwasan ang sakit sa pag-iisip kapag maraming nakukuhang suporta mula sa mga mahal sa buhay. Ang paglilibang ay nakatutulong din para mabawasan ang pagod ng ating katawan at isipan.

Ang mga sintomas kagaya ng pananakit ng likuran, pagkapagod, pananakit ng ulo, pananakit ng tiyan, hirap sa paghinga, mataas na presyon ng dugo, at pagtaas at pagbaba ng timbang ay karaniwang dulot ng matinding pagod o tensyon sa buhay. Ang mga ito na posibleng maging sanhi ng karamdaman o sakit ay maaaring maiwasan sa pamamagitan ng pagkakaroon ng malusog na relasyon sa kapwa.

(Masigla at Malusog na Katawan at Isipan 5- Kagamitan ng Mag-aaral)



Pagyamanin

Panuto: Isulat sa patlang ang S kung sang-ayon ka sa isinasaad ng bawat pahayag at **HS** naman kung hindi ka sang-ayon. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

- _____ 1. Ang mabuting pakikisalamuha sa ibang tao ay nakapagdudulot ng malubhang sakit.
- _____ 2. Ang magandang pakikitungo sa kapwa ay makapagbibigay ng kasiyahan at kagaanan ng nararamdaman.
- _____ 3. Mapananatili ang magandang kalusugan sa pamamagitan ng maayos na pakikipagrelasyon sa bawat tao.
- _____ 4. Mahalaga ang suporta at pagmamahal mula sa pamilya upang maiwasan ang tensiyon na nagiging sanhi ng pagkakasakit.
- _____ 5. Magiging madali ang paggaling ng isang tao mula sa karamdaman kung marami siyang nakukuhang suporta mula sa mga mahal sa buhay.



Isaisip

Sagutin ang mga tanong at ilagay ito sa iyong kwaderno.

- Ano ang positibong naidudulot ng mabuting pakikisama sa iba sa ating kalusugan?
- Bakit mahalaga ang magandang pakikipag-ugnayan sa kapwa? sa pamilya?



Isagawa

Panuto: Sagutin ng **Opo** o **Hindi** ang sumusunod na mga tanong. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

1. Umaamin ka ba sa iyong mga magulang sa tuwing nakagagawa ka ng kasalanan?
2. Masaya ka ba sa tuwing nakakasama ang mga kaklase sa paggawa ng inyong proyekto?
3. Nagagawa mo bang magpakumbaba sa tuwing nagkakasagutan kayo ng iyong kaibigan?
4. Hinahayaan mo bang mapagod ang iyong mga kapatid sa paggawa ng mga gawaing bahay?
5. Naipakita ba ng iyong buong pamilya ang kanilang suporta upang mas mapadali ang paglutas ng iyong problema?



Tayahin

Panuto: Punan ng mga angkop na salita ang mga patlang upang mabuo ang talata. Pumili ng tamang sagot sa loob kahon. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

buhay	kapwa	kalusugan	positibo	paglutas
haharapin	masaya	kakayahan	pamumuhay	pakikipag-ugnayan

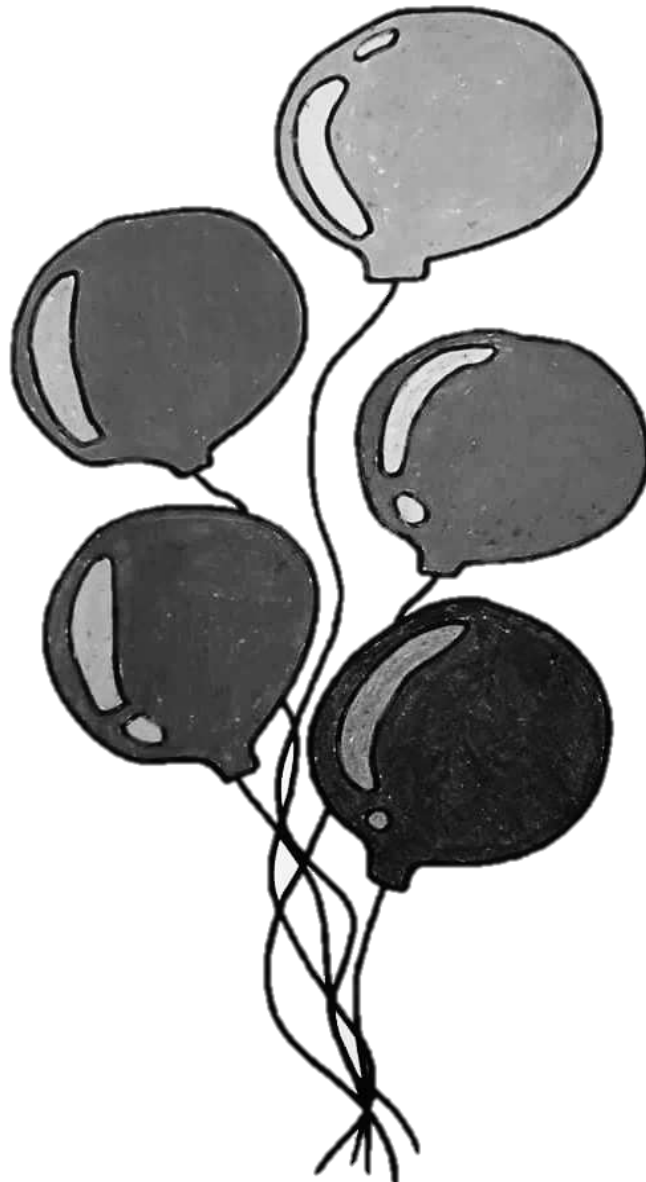
Kapag ang isang bata ay _____ sa kanyang pang araw-araw na _____, nangangahulugan ito na siya ay may mabuting _____ sa kanyang _____. Mahalaga ito sa pagpapanatili ng _____ ng isang bata dahil nalilinaang nito ang _____ niya na magkaroon ng _____ pananaw sa _____ at maging handa sa _____ng mga suliraning _____.



Karagdagang Gawain

Panuto: Basahin nang mabuti ang mga tanong at sagutin ito. Isulat ang iyong sagot sa loob ng mga lobo. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Ano ang magiging epekto ng hindi mabuting pakikisama sa kapwa?
2. Paano maiwasan ang iba't-ibang karamdaman sa ating katawan?
3. Sa paanong paraan mapagagaling nang maayos ang isang tao mula sa sakit?
4. Para sa iyo, ano ang dapat gawin upang mapanatili ang maayos na ugnayan ng isang pamilya?
5. Bilang isang mag-aaral, bakit mahalaga ang mahusay na pakikitungo sa bawat tao?





Susi sa Pagwawasto

Subukin 1. W 2. HW 3. W 4. HW 5. W 6. HW 7. W 8. W 9. W 10. W	Balikan 1. x 2. / 3. / 4. / 5. x	Tuklasin 1. B 2. C 3. A 4. E 5. D
Pagyanamin 1. HS 2. S 3. S 4. S 5. S	Karagdagang Gawain Answers may vary	Tayahin 1. masaya 2. pamunuhay 3. Pakikipag-ugnayan 4. kapwa 5. kalusugan 6. kakayahang 7. positibo 8. buhay 9. paglutas 10. haharapin
	Isagawa Answers may vary	