



## Tungkol Saan ang Modyul na Ito?

Narinig mo na ba ang kasabihang “Ang kalusugan ay kayamanan”? Sa iyong palagay, bakit inihahambing ang kalusugan sa kayamanan? Makapagtatrabaho ka ba nang maayos kung ikaw ay may sakit? Lubusan ka bang magiging maligaya sa buhay kung ang iyong kalusugan ay mahina? Bakit mo kailangang panatilihing malusog ang iyong sarili? Kaninong pananagutan ang iyong kalusugan? Paano mo mapananatili ang mabuting kalusugan? Ilan lamang ito sa mga katanungang tatalakayin sa modyul na ito.

Matututuhan mo rin sa modyul na ito ang tungkol sa mga karaniwang sakit at kung paano maiiwasan ang mga ito.

Ang modyul na ito ay nahahati sa tatlong aralin:

Aralin 1 — *Paano Manatiling Malusog?*

Aralin 2 — *Mga Karaniwang Sakit at ang Palatandaan ng mga Ito*

Aralin 3 — *Pag-iwas sa mga Sakit*



## Anu-ano ang mga Matututuhan Mo sa Modyul na Ito?

Pagkatapos mong pag-aralan ang modyul na ito, maaari mo nang:

- ◆ maipaliwanag ang kahalagahan ng mabuting kalusugan o pisikal at mental na kaayusan;
- ◆ matukoy ang mga salik na nakatutulong sa pagkakaroon ng mabuting kalusugan;
- ◆ matukoy ang mga karaniwang sakit at ang mga palatandaan ng mga ito; at
- ◆ matalakay ang mga paraan ng pag-iwas at paglaban sa mga karaniwang sakit.



## Anu-ano na ang mga Alam Mo?

Punan ang mga patlang ng angkop na salita o mga salita upang mabuo ang diwa ng mga pangungusap. Piliin ang sagot mula sa kahon.

pagkaiga	mental
nutrisyon	kapaligiran
doktor	sipon
kalinisan	pagbahing at pag-ubo
trangkaso	kaayusan

1. Upang magkaroon ng mabuting \_\_\_\_\_, kumain ng tamang uri at dami ng pagkain.
2. Ang pagpunta sa \_\_\_\_\_ upang magpatingin, kahit minsan sa isang taon, ay dapat ugaliin.
3. Ang isang taong may tuberkulosis ay maaaring makahawa sa ibang tao sa pamamagitan ng \_\_\_\_\_ nang hindi nagtatakip ng kanyang bibig o ilong.
4. Panatilihing malinis at maayos ang ating \_\_\_\_\_ upang maiwasan ang paglaganap ng mga karaniwang sakit.
5. Ang *kalusugan* ay tumutukoy sa pisikal at mental na \_\_\_\_\_.
6. Ang isang taong may mabuting pansariling \_\_\_\_\_ ay naliligo araw-araw.
7. Ang \_\_\_\_\_ ay sanhi ng *virus*. Ito ay madalas na kaakibat ng pagbahing, labis na sekresyon at ubong may malapot na plema.

8. Ang \_\_\_\_\_ na kalusugan ay tumutukoy sa kaisipan, damdamin at pagkilos ng isang tao sa harap ng mga suliranin.
9. Ang mga sintomas ng \_\_\_\_\_ ay matinding sipon, tuyong ubo, pamamaga ng lalamunan, lagnat, at panghihina ng katawan.
10. Nakararanas tayo ng \_\_\_\_\_kung tayo ay nauubusan ng tubig at likido sa ating katawan.

Ihambing ang iyong mga sagot sa mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 45.

Kung ang iyong mga sagot ay tamang lahat, napakahusay! Ipinakikita nito na marami ka nang nalalaman tungkol sa aralin. Maaari mo pa ring pag-aralan ang modyul na ito upang mapagbalik-aralan ang mga alam mo na.

Kung nakakuha ka naman ng mababang iskor, huwag malungkot. Nangangahulugan na ang modyul na ito ay angkop para sa iyo. Makatutulong ito upang maunawaan mo nang mabuti ang mga konseptong magagamit mo sa iyong pang-araw-araw na pamumuhay. Handa ka na ba?

Simulan mo na ang pag-aaral sa aralin 1.

## Paano Manatiling Malusog?

Ikaw ba ay malusog? Paano mo ito malalaman? Anu-ano ang mga katangian ng isang malusog na tao? Ano ang *kalusugan*? Paano tayo mananatiling malusog?

Sa araling ito, matututuhan mo ang tungkol sa kalusugan, mga katangian ng isang malusog na tao at ang ating mga magagawa upang manatiling malusog. Matututuhan mo rin na ang pisikal at mental na kaayusan ay isa lamang aspekto ng mabuting kalusugan.

Pagkatapos mong pag-aralan ang araling ito, maaari mo nang:

- ◆ mabigyang-kahulugan ang kalusugan;
- ◆ maibigay ang kahalagahan ng mabuting kalusugan; at
- ◆ maipahayag ang mga paraan upang mananatiling malusog.



### Pag-isipan Natin Ito

1. Ikaw ba ay malusog? Bakit mo nasabi ito?

---

---

---

2. Sa iyong palagay, anu-ano ang mga kailangan ng isang tao upang maging malusog?

---

---

---

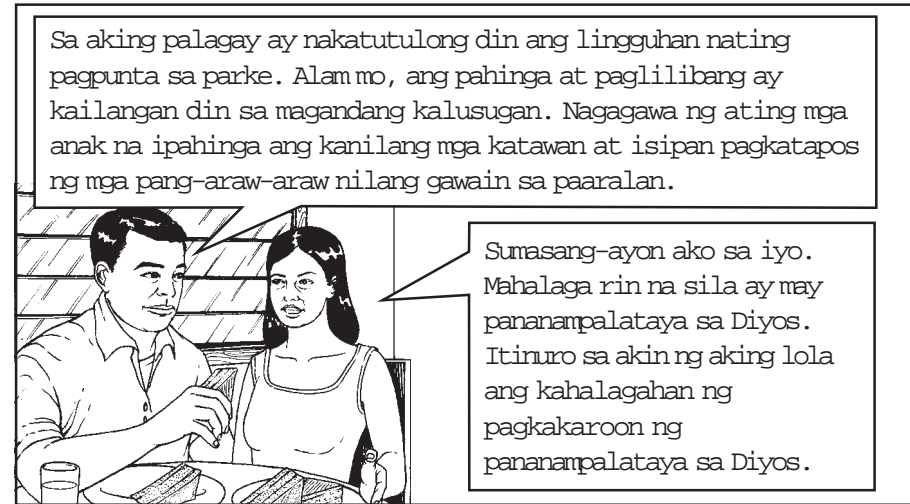
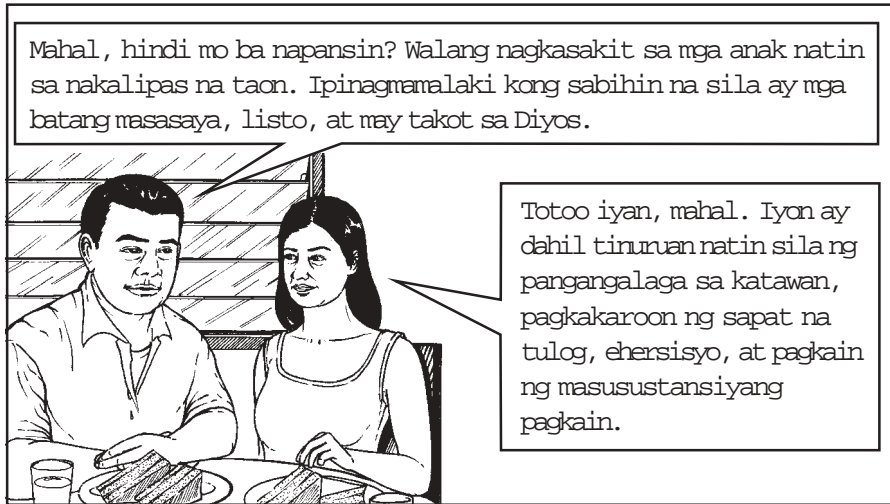
Talakayin ang iyong mga kasagutan kasama ang mga kapwa mo mag-aaral at ang iyong *Instructional Manager*. Higit ka pang matututo tungkol sa kalusugan at kung paano ka mananatiling malusog sa patuloy mong pagbabasa.

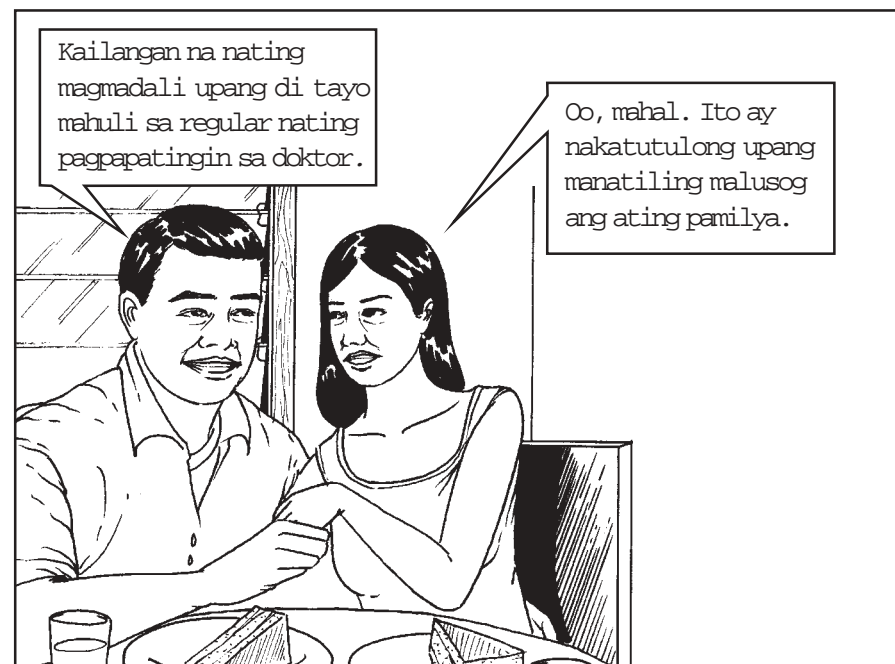
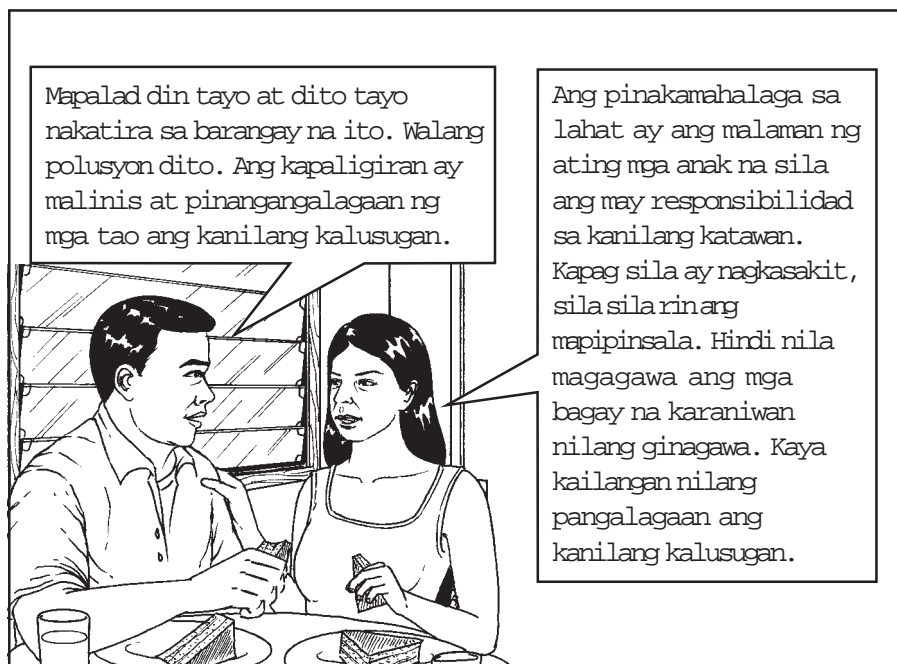


## Basahin Natin Ito

Pag-aralan ang kasunod na komik-istrip. Ito ay tungkol sa isang mag-asawa na na pinangangalagaang mabuti ang kalusugan ng pamilya. Pagkatapos, sagutin mo ang mga sumunod na katanungan.

Sina Nelson at Lani ay nag-uusap habang nag-aalmusal.





## Subukan Natin Ito

Sagutin ang sumusunod na mga tanong. Isulat ang iyong mga sagot sa mga patlang. Maaari mong tignang muli ang komik istrip bilang batayan mo sa iyong pagsagot.

1. Bakit hindi nagkasakit ang mga anak nina Nelson at Lani sa nakalipas na taon? Ano ang kanilang ginagawa upang mapanatili ang kanilang kalusugan?

---



---



---

2. Ano ang mabuti sa barangay nila Nelson at Lani?

---

---

---

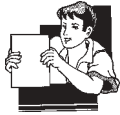
3. Batay sa kwento, sino ang may responsibilidad sa iyong kalusugan?

---

---

---

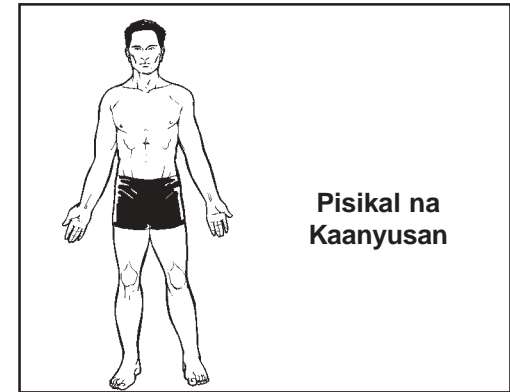
Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 45.



## Alamin Natin

Ang *kalusugan* ay ang “pisikal at mental na kaayusan” ng isang tao. Ibig sabihin nito, ang isang malusog na tao ay nagtataglay ng malusog na katawan at kaisipan. Gayundin siya ay walang anumang sakit, masaya, at masigla. Ang pagkakaroon ng mabuting kalusugan ay nagbibigay ng daan upang tamasahin ang maayos na pamumuhay.

Ang *pisikal na kalusugan* ay tumutukoy sa kaayusan ng katawan. Ang isang malusog na katawan ay malaya sa anumang sakit at ang mga bahagi nito ay gumagana nang maayos. Nagagawa nitong mapagtagumpayan ng isang tao ang mga hamon sa araw-araw na pamumuhay.



Ang *mental na kalusugan* ay tumutukoy sa emosyonal na kaayusan ng isang indibidwal. Tumutukoy ito sa kaisipan, damdamin, at pagkilos ng isang tao sa harap ng iba't ibang sitwasyon.

Tinatanggap at walang takot na kinaluluguran ng isang taong may malusog na pag-iisip ang mga bagong karanasan. Madali siyang nakakaayon sa ibang tao at sitwasyon. Siya ay madalas na masaya at aktibo.



Mayroong mga gawaing nakapag-aambag sa mabuting kalusugan o pisikal at mental na kaayusan. Ito ay kilala rin bilang mga gawing pangkalusugan. Ipagpatuloy mo ang pagbabasa upang matuklasan mo kung anu-ano ang mga ito.

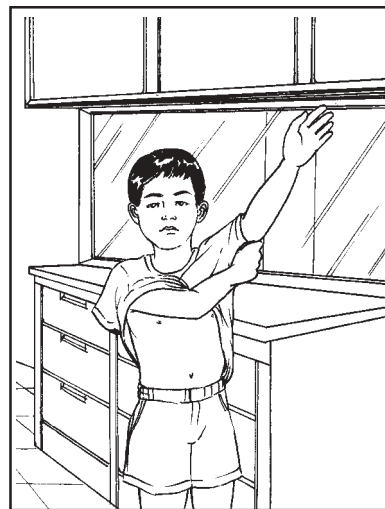
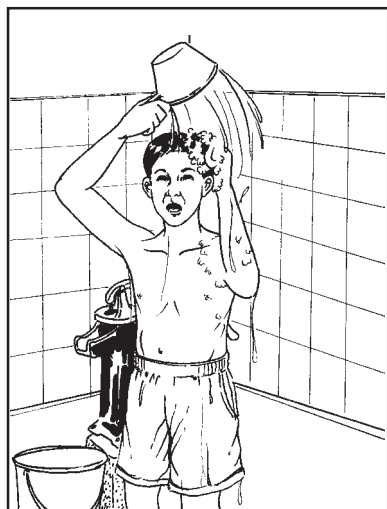
### **Ugaliin ang Pansariling Pangangalaga o Kalinisan sa Katawan**

Kasama sa pansariling pangangalaga sa katawan o *personal hygiene* ang mga pangkalinisang pag-uugali at paggawi. Ang mga pag-uugaling ito ay tumutulong upang maiwasan ang mga sakit at mapanatiling malinis ang katawan. Kabilang dito ang mga sumusunod:

- ◆ Paliligo araw-araw
- ◆ Pagsesepilyo ng mga ngipin pagkatapos kumain
- ◆ Pagsusuot ng malinis na damit
- ◆ Paggugupit ng mga kuko
- ◆ Pagsusuklay ng buhok
- ◆ Pagsusuot ng sapatos o tsinelas upang protektahan ang mga paa laban sa mga dumi at mikrobyo



Ginagawa mo ba ang mga gawing pangkalusugang ito araw-araw?



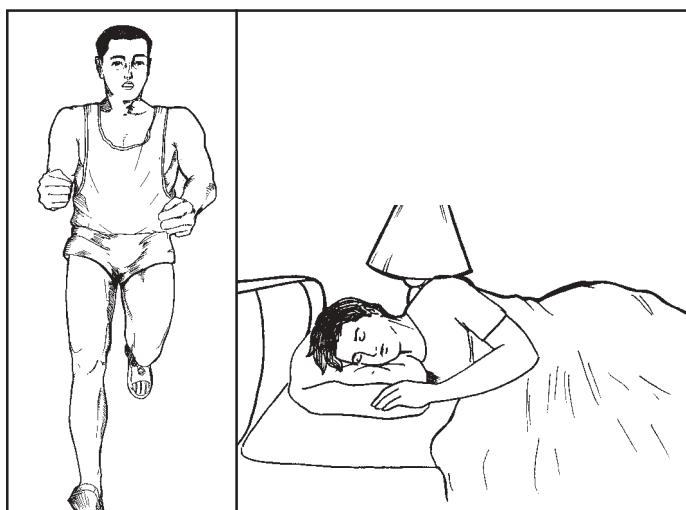
### **Kumain ng Masusustansiyang Pagkain**

Upang mapanatili ang mabuting kalusugan, kumain ng masusustansiyang pagkain. Magkaroon ng balanseng diyeta. Ito ay nangangahulugan ng pagkain ng tamang uri at dami ng pagkain. Hangga't maaari ay iwasan ang pagkain ng *junk foods*.

Makapagbibigay ka ba ng halimbawa ng *junk foods*? Sa halip na kumain ng mga pagkaing ito, ano ang dapat mong kainin?

Siguraduhing ang iyong kinakain ay malinis. Huwag iwanang walang takip ang mga pagkain. Maaari itong madumihan ng mga peste tulad ng langaw at ipis.





### **Magkaroon ng Sapat na Pahinga, Paglilibang at Ehersisyo**

Ang pagtulog ay napakahalaga sa katawan. Matulog nang walong oras araw-araw. Ikaw ba ay nakakatulog nang sapat? May panahon ka ba upang maglibang? Ang pahinga at ang paglilibang ay di lamang tumutulong upang maging malakas ang iyong katawan. Tumutulong din ang mga ito upang maging malusog ang iyong kaisipan. Ang pahinga at ang paglilibang ay nakatutulong upang mapagtagumpayan mo ang tensiyon.

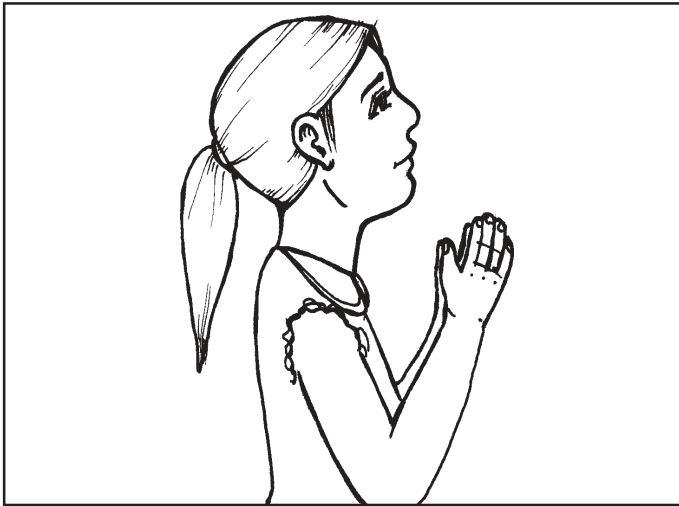
Ang regular na ehersisyo ay mabuti para sa katawan. Kung hindi mo ito kayang gawin, subukan ang mga gawaing makapagpapagalaw sa iyong katawan. Halimbawa, lumakad nang mas mabilis o magsagawa ng ilang pag-uunat na ehersisyo. Kung malalakad mo ang iyong pupuntahan, maglakad na lamang. Gamitin ang hagdan sa halip na *elevator* o *escalator*.

### **Magkaroon ng Malusog na Istilo ng Pamumuhay**

Iwasan ang mga bisyo tulad ng paggamit ng ipinagbabawal na gamot at alkohol na mga inumin, at paggamit ng tabako o sigarilyo. Ang mga ito ay may masamang epekto sa iyong katawan. Maaari nilang magambala ang paggana ng mga bahagi ng iyong katawan. Maaari ring masira ang mga bahaging ito kung labis sa mga bisyong nabanggit.

Maaari ring maapektuhan ng mga bisyong ito ang iyong mental na kalusugan.





### **Magkaroon ng Matibay na Pananampalataya sa Diyos**

Ang pananampalataya sa Diyos at pagdarasal ay maaaring makatulong upang makayanan mong harapin ang mga tensiyon at suliranin sa buhay. Kung ikaw ay napahaharap sa ilang mga kahirapan sa buhay, matatagpuan mo ang kapayapaan at kaginhawahan sa pamamagitan ng pagdarasal. Nararapat magkaroon ng mapayapang pag-iisip upang magkaroon ka ng malusog na kaisipan.

### **Panatiliing Malinis ang Tahanan at ang Pamayanan**

Panatiliing malinis ang iyong tahanan upang maiwasan ang paglaganap ng mga sakit. Regular o araw-araw na linisin ang bawat silid sa bahay. Itapon nang wasto ang mga basura. Alisin ang mga peste sa kabahayan tulad ng mga langaw at lamok.

Tumulong sa pagpapanatili ng malinis at mapuno na pamayanan. Magtanim ng mga puno, magagandang halaman at mga gulay. Ang mga ito ay tumutulong upang maging sariwa at malinis ang hangin nalalanghap ng mga mamamayan.





### Regular na Pagkonsulta sa Doktor

Magpakonsulta sa iyong doktor kahit minsan lamang sa isang taon. Masasabi niya sa iyo kung ikaw ay may mabuting kalusugan. Masasabi rin niya kung paano ka mananatiling malusog at kung paano mo magagamot ang iyong mga karamdaman.

Ang mabuting kalusugan ay nangangahulugan ng magkaagapay na malusog na kaisipan at pangangatawan. Ito ay nangangahulugan ng pangangalaga kapwa sa iyong katawan at sa iyong kaisipan. Pag-aralan mong gamitin nang matalino ang iyong oras upang magkaroon ka ng sapat na pahinga, tulog at paglilibang. Pag-aralan mong lutasin ang mga pang-araw-araw na suliranin sa buhay. Matuto kang maglibang pagkatapos ng trabaho.

Ano ang iyong ginagawa pagkatapos ng isang nakapapagod na gawain? Ano pa ang maaari mong gawin upang maglibang kasama ng iyong pamilya at mga kaibigan?

Ang matibay na pananampalataya sa Diyos ay makatutulong sa pagkakaroon ng malusog na kaisipan. Patatatagin ka ng panalangin. Makapagbibigay ito sa iyo ng kapayapaan ng isip at ng kaligayahan.

Isinasagawa mo ba ang mga gawaing pangkalusugan na iyong binasa? Alin-alin sa mga ito ang hindi mo isinasagawa? Ano ang dapat mong gawin ukol sa mga ito? Tandaan na responsibilidad mo ang iyong kalusugan. Anu-ano pa ang mga pangkalusugang gawain ang alam at isinasagawa mo? Isulat ang mga ito sa ibaba. Talakayin ang iyong mga sagot kasama ng mga kapwa mo mag-aaral at ng iyong *Instructional Manager*.

---

---

---



## Pag-isipan Natin Ito

Isipin ang iyong sariling kalusugan o ang pisikal at mental na kaayusan. Ano ang ginagawa mo upang manatiling malusog at malakas? Gaano mo ito kadalas ginagawa? Kumuha ng papel. Gumawa ng dalawang hanay at lagyan ito ng pamagat katulad ng makikita sa ibaba. Pagkatapos, isulat mo sa ilalim ng tamang hanay ang iyong mga ginagawa upang manatiling malusog.

<i>Ang mga Ginagawa Ko Araw-araw</i>	<i>Ang mga Ginagawa Ko Kung Kailangan Lamang</i>
1. Naliligo ako araw-araw.	1. Inaalagaan ko ang aking mga halaman pagkagaling sa trabaho.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Talakayin ang iyong mga sagot kasama ng mga kapwa mo mag-aaral at ang iyong *Instructional Manager*.



## Tandaan Natin

Sa araling ito, natutuhan mo ang mga sumusunod:

- ◆ Ang *kalusugan* ay tumutukoy sa pisikal at mental na kaayusan. Ito ay ang kondisyon o kalagayan ng pagiging malaya sa anumang sakit.
- ◆ Ang mabuting kalusugan ay mahalaga upang matamasa ang maligayang buhay.
- ◆ Ang bawat tao ay responsable sa sarili niyang kalusugan. Kung gayon, responsibilidad mo ang iyong kalusugan.
- ◆ Mayroong mga gawain na nakapag-aambag sa mabuting kalusugan. Ito ay tinatawag na mga gawaing pangkalusugan. Ang mga ito ay ang:
  - pansariling pangangalaga o kalinisan sa katawan;
  - pagkain ng masusustansiyang pagkain;
  - pagkakaroon ng sapat na pahinga, paglilibang at ehersisyo;
  - pagkakaroon ng malusog na pamumuhay;
  - pagkakaroon ng matibay na pananampalataya sa Diyos;
  - pagpapanatiling malinis ng tahanan at ng pamayanan; at
  - regular na pagkonsulta sa doktor.



## Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Piliin at bilugan ang titik ng tamang sagot.

1. Ang mga pangkalusugang gawain ay nakapag-aambag sa pagkakaroon ng mabuting kalusugan. Ang isa sa mga ito ay \_\_\_\_\_.
  - a. pag-inom ng tubig mula sa gripo
  - b. hindi paghuhugas ng kamay bago at pagkatapos kumain
  - c. pagpapakulo ng inuming tubig
  - d. pagpunta sa doktor kung kailangan lamang
2. Ang pagpapanatiling malinis ng ating katawan ay mahalaga sa pagkakaroon ng mabuting kalusugan. Isang paraan ng pagsasagawa nito ay sa pamamagitan ng \_\_\_\_\_.
  - a. paliligo kung kailan lamang natin magustuhan
  - b. pagsesepilyo ng mga ngipin minsan sa isang araw
  - c. hindi pagpapalit ng damit sa loob ng dalawang araw
  - d. paliligo araw-araw
3. Mahalaga ang regular na pagpapakonsulta sa doktor sapagkat \_\_\_\_\_.
  - a. masusuri niya ang kalagayan ng ating kalusugan
  - b. maipapayo niya sa atin kung paano tayo mananatiling malusog
  - c. masasabi niya sa atin kung ano ang dapat nating gawin kung sakaling tayo ay magkasakit
  - d. lahat nang nabanggit

4. Ang pagkakaroon ng tamang nutrisyon ay nangangahulugan ng \_\_\_\_\_.
  - a. pagkain lamang ng mga pagkaing gusto natin
  - b. pagkain ng masusustansiyang pagkain
  - c. hindi pagkain ng mga gulay at prutas
  - d. pagkain ng *junk foods*
5. Kung ibig nating magkaroon ng malusog na pangangatawan at kaisipan, dapat nating iwasan ang paggamit ng \_\_\_\_\_.
  - a. bawal na gamot
  - b. alkohol
  - c. tabako o sigarilyo
  - d. lahat nang nabanggit
6. Ang *kalusugan* ay nangangahulugan ng “pagkakaroon ng malusog na \_\_\_\_\_”.
  - a. katawan
  - b. kaisipan
  - c. kapwa a at b
  - d. wala sa nabanggit
7. Ang pagdarasal ay nagdudulot ng \_\_\_\_\_.
  - a. kapayapaan ng isipan
  - b. kaginhawahan
  - c. kaligayahan



- d. lahat nang nabanggit
8. Ang emosyonal na kaayusan ng isang tao ay tumutukoy sa kanyang
- a. mental na kalusugan
  - b. pisikal na kalusugan
  - c. kapwa a at b
  - d. wala sa nabanggit
9. Ang pananampalataya sa Diyos ay makatutulong sa iyo upang \_\_\_\_\_.
- a. harapin ang tensiyon
  - b. harapin ang mga suliranin sa buhay
  - c. kapwa a at b
  - d. panatilihing malinis ang pamayanan
10. Maaari tayong tumulong sa pagpapanatili ng kalinisan sa pamayanan sa pamamagitan ng \_\_\_\_\_.
- a. wastong pagtatapon ng mga basura
  - b. paglilinis ng bahay at ng kapaligiran
  - c. pagtanim ng mga puno at mga halaman
  - d. lahat nang nabanggit

Nasagot mo bang lahat? Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* na matatagpuan sa pahina 46. Kung ang lahat ng iyong sagot ay tama, napakahusay! Kung hindi, maaari kang magtanong sa iyong *Instructional Manager* upang tulungan kang higit na maintindihan ang mga punto sa araling ito na hindi malinaw sa iyo.

# Mga Karaniwang Sakit at ang Palatandaan ng mga Ito

Nagkasakit ka ba sa nakalipas na mga araw? Anu-ano ang mga sintomas o palatandaan ng iyong sakit o karamdaman? Ano ang dahilan ng iyong pagkakasakit? Nakalimutan mo bang isagawa ang mga gawaing pangkalusugan?

Sa araling ito, matututuhan mo ang tungkol sa mga karaniwang sakit na makaaapekto sa iyong katawan at isipan.

Pagkatapos mong pag-aralan ang araling ito, maaari mo nang:

- ◆ matukoy ang mga karaniwang sakit ng katawan at pag-iisip; at
- ◆ matukoy ang mga sintomas o palatandaan ng mga sakit na ito.



## Pag-isipan Natin Ito

Pag-aralan ang sumusunod na mga sintomas o palatandaan ng mga karaniwang sakit.

pag-ubo

kawalan ng gana sa pagkain

pagtatae

lagnat

pagbaba ng timbang

matinding sipon

panghihina ng katawan

pananakit ng ulo

pagbahing

Nakadarama ka ba ng alinman sa mga sintomas na ito? Kung oo, pakaiingat ka, maaaring ikaw ay may sakit. Maaaring kailanganin mong kumonsulta sa doktor o magpahinga mula sa pagtatrabaho. Ipagpatuloy mo ang iyong pagbabasa upang higit mong matutunan ang tungkol sa mga karaniwang sakit at ang mga palatandaan ng mga ito.



## Basahin Natin Ito

Balikan natin si Lani. Siya ay nakatira sa Barangay Sampaguita.

Ang kababaihan sa barangay na ito ay nagpupulong sa bulwagan ng barangay. Dumalo si Lani sa pulong na ito. Nag-anyaya ang kapitan ng barangay ng isang *health worker* upang magsalita tungkol sa mga karaniwang sakit. Tinalakay ng health worker ang mga karaniwang sakit ng mga bata. Ang sumusunod ay ang tsart na ginamit niya. Basahin mo itong mabuti.



Sakit	Mga Palatandaan
<p>1. Malalang ubo</p> <p>Ito ay ang malakas na pag-ubo. Ang sakit na ito ay sanhi ng mga mikrobyo na sumisira sa daanan ng hangin.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>— pamamaga ng mga mata</li><li>— lagnat</li><li>— sipon</li><li>— di mapigil na pag-ubo</li><li>— pagdurugo ng ilong at lalamunan</li></ul>
<p>2. Tuberkulosis</p> <p>Nakahahawa at maaaring dumapo sa bata o matanda. Ang baktirya ay kumakalat sa pamamagitan ng pag-ubo, pagbahin, o pagsasalita nang hindi tinatakpan ang bibig o ilong.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>— matagal na pag-ubo</li><li>— pananakit ng dibdib at likod</li><li>— dugo sa laway</li><li>— pagkakaroon ng lagnat sa hapon</li><li>— pagbaba ng timbang</li><li>— kawalan ng gana sa pagkain</li><li>— pagdura ng dugo</li></ul>



### 3. Pagtatae

Isang impeksiyon sa bituka na sanhi ng mga mikrobyo at bulate na pumapasok sa katawan sa pamamagitan ng bibig.

- matubig at madalas na pagtatae
- lagnat
- pananakit ng tiyan



### 4. Trangkaso

Sanhi ng isang uri ng virus na nagpapahina sa resistensiya ng katawan laban sa impeksiyon. Ito ay maaaring lumaganap sa pamamagitan ng hangin.

- matinding sipon
- lagnat at pananakit ng ulo
- tuyong ubo
- pamamaga ng lalamunan
- panghihina ng katawan
- kawalan ng gana sa pagkain



### 5. Karaniwang Sipon

Isang kalagayan na sanhi ng virus na may kaakibat ding pamumula at pamamaga ng *mucous membranes*.

- labis na sekresyon na sa simula ay malinaw at matubig, sa kalaunan, ay nagiging malapot
- ubo na may kasamang malapot na laway
- pagbahing
- pananakit ng iba't ibang bahagi ng katawan



<b>Sakit</b>	<b>Mga Palatandaan</b>
6. Pagkaiga  Pagkaubos ng mga likido sa katawan. Ito ay maaaring sanhi ng pagtatae.	— malalim at malambot na bahagi sa ulo ng sanggol — tuyo at malalim na mga mata — mabilis ngunit mahinang pulso — hindi pagbalik agad sa normal ng balat kapag kinurot

Ano ang dapat mong gawin kapag nakita mo ang alinman sa mga palatandaang ito sa isang miyembro ng iyong pamilya? Ang payo ng health worker ay agad na kumonsulta sa doktor. Hindi na makapaghintay pa ang kababaihan na ibahagi ang kanilang mga natutuhan sa kanilang mga kasambahay, kapitbahay, at kaibigan.



### **Pag-usapan Natin Ito**

Sagutin ang sumusunod na mga tanong.

1. Alin sa mga sakit na tinalakay ang naranasan mo na? Gaano katagal bago ka gumaling?

-----

2. Nagkaroon din ba ng ganitong uri ng sakit ang iyong mga kapamilya?

-----

3. Ang mga palatandaan ba nito ay katulad din ng ibinahagi ng health worker?

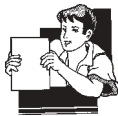
-----

Talakayin ang iyong sagot kasama ng mga kapwa mo mag-aaral at ng iyong *Instructional Manager*.



## Pag-isipan Natin Ito

Nalalaman mo na kung hindi mo pangangalagaan ang iyong katawan, ikaw ay maaaring magkasakit. Ano ang mangyayari kung hindi mo pangangalagaan ang iyong isipan? Halimbawa, ikaw ay nagtatrabaho at nag-aalala nang masyado at walang panahon sa pagpapahinga at paglilibang. Nakakaranas ka ba ng sakit o karamdaman sa isipan? Nagkaroon ba ng panahon na nakaramdam ka ng labis na kalungkutan at kawalan ng pag-asa? Isipin mo ang iyong mga sagot sa mga katanungang ito. Pagkatapos, basahin ang susunod nating talakayan upang matutuhan mo ang tungkol sa mga karamdamang may kinalaman sa pag-iisip.

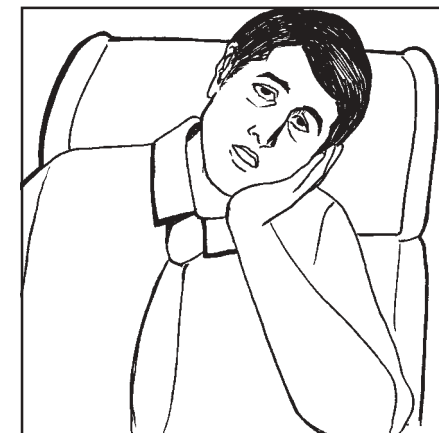


## Alamin Natin

Ang *mental na kalusugan* ay ang kakayahan na balansehin ang pagtatrabaho, pagmamahal at paglilibang. Kung walang balanse sa mga bagay na ito, maaaring magkaroon ng sakit ang ating pag-iisip. Halimbawa, kung patuloy lamang tayo sa pagtatrabaho at walang panahon sa pagpapahinga at paglilibang, maaaring mapagod ang ating isipan. Magkakaroon tayo ng tensiyon. Kung hindi natin maaayos ang ating tensiyon, maaari tayong magkaroon ng sakit sa pag-iisip. Ang mga sumusunod ay mga karaniwang sakit sa pag-iisip.

### 1. Depresyon

Paminsan-minsan, nakadarama tayo ng kalungkutan at nag-iisip ng mga negatibong bagay. Paano kung sa lahat ng oras ay ganito ang ating nararamdaman at iniisip? Maaaring dumaranas tayo ng depresyon. Ang depresyon ay higit pa sa pagkaramdam ng kalungkutan at kawalan ng pag-asa. Karaniwan ay hindi magampanan ng isang taong dumaranas nito ang kanyang mga responsibilidad bilang asawa, kasama, magulang, o anak. Ang depresyon ay may pisikal at emosyonal na mga katangian o palatandaan. Ang mga ito ay:



**Pisikal na mga Palatandaan o Katangian** (maaaring tumagal nang hanggang 15 araw o higit pa):

- ◆ di-maayos na pagtulog. (Ang isang tao na may depresyon ay masyadong maagang nagigising, halimbawa ay 3:00 ng madaling-araw, at hindi na makatulog pang muli.);
- ◆ kawalan ng gana sa pagkain at pagbaba ng timbang;
- ◆ panunuyo ng bibig;
- ◆ hirap sa pagdumi;
- ◆ masama ang pakiramdam lalo na sa umaga at bahagyang bumubuti mula tanghali hanggang gabi;
- ◆ madaling mapagod at mababa ang enerhiya; at
- ◆ mabilis na tibok ng puso (*palpitation*) at pagpapawis.

Ang kalagayang ito ay maaaring magdulot ng kamatayan. Malaking bilang ng mga taong nagpapakamatay ay yaong mga dumaranas ng depresyon.

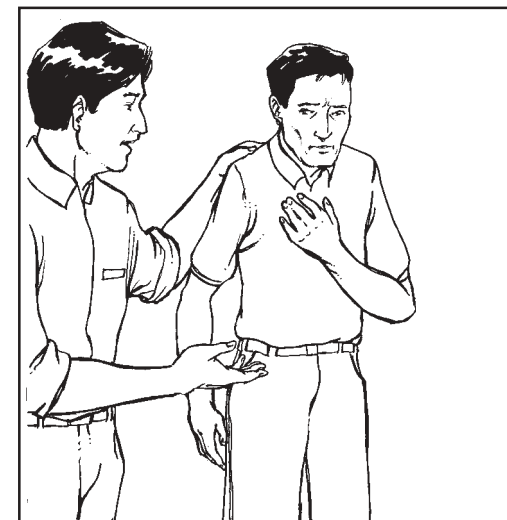
**Emosyonal na mga Palatandaan o Katangian:**

- ◆ pagkadama ng labis na kalungkutan at kawalang-pag-asa;
- ◆ kawalan ng kasiyahan at interes sa mga gawaing dati'y kinaluluguran;
- ◆ hindi makapagtuon ng atensiyon; pagkamalilimutin;
- ◆ madalas na pagkagalit; at
- ◆ ayaw nang mabuhay.

## 2. Pagkabalisa

Ito ay biglaang pagkaramdam ng takot na kaakibat ng:

- ◆ pananakit ng dibdib, hindi komportableng pakiramdam;
- ◆ pagpapawis;
- ◆ panginginginig;
- ◆ pagkalula at pagsusuka;
- ◆ nakakasakal na pakiramdam/ hindi makahinga nang mabuti;
- ◆ pagkawala ng ulirat o malay-tao, pagkahilo; at
- ◆ pagkaramdam na mayroong masamang mangyayari.



## 3. Pagkaligalig o Pagkabagabag

Lahat tayo ay nakaranas na ng ilang anyo ng pagkaligalig o pagkabagabag sa ating buhay. Naranasan mo ba ang pagpapawis ng palad bago ka kumuha ng isang pagsusulit? O ang pagkabog ng iyong puso bago ka magsalita sa harap ng maraming tao? Ang mga ito ay mga karaniwang halimbawa ng pagkaligalig. Kabilang sa mas mahinay na anyo ng pagkaligalig ang tensiyon o pagkabahala. Kapag ang mga ito ay naipon o pilit na itinanggi, maaaring lumala ang mga ito.

Ang mga taong naliligalig ay kadalasang nakararanas ng:

- ◆ mabilis na tibok ng puso;
- ◆ panginginginig;
- ◆ pagpapawis;





- ◆ pagtatae;
- ◆ tensiyon sa mga kalamnan;
- ◆ hirap sa paghinga; at
- ◆ pamumula ng mukha at pagkalito.

Ano ang dapat na gawin ng isang tao kapag nakita niya ang mga nabanggit na palatandaan sa kanyang sarili o sa miyembro ng kanyang pamilya? Ang pinakamabuting gawin ay ang pagkonsulta sa doktor. Ang isang *psychiatrist* ay doktor na gumagamot ng mga karamdaman sa isip. Maaari rin siyang makatulong sa mga tao sa kanilang mga emosyonal na suliranin. Bigyan mo ng sapat na panahon ang iyong sarili upang matulog, magpahinga at maglibang. Ito ay makatutulong upang manatili ang iyong mabuting mental na kalusugan.



## Subukan Natin Ito

Punan ang mga patlang ng tamang sagot. Tukuyin ang mental na karamdaman batay sa mga binabanggit na palatandaan.

- \_\_\_\_\_ 1. Biglang pagkaramdam ng takot at pagkaligalig. Nakararanas ang isang taong mayroon nito ng pananakit ng dibdib, pagpapawis, pagkalula at pagsusuka, at nakararamdam na mayroong masamang mangyayari.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang taong nagtataglay ng karamdamang ito ay nakararanas ng pagpapawis, pagtatae, tensiyon sa kalamnan, pamumula ng mukha at pagkalito.
- \_\_\_\_\_ 3. Nakadarama ng lungkot at kawalan ng pag-asa ang taong nagtataglay ng karamdamang ito. Nakararanas siya ng kawalan ng gana sa pagkain, pagbaba ng timbang, panunuyo ng bibig, at hirap sa pagdumi.

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 47.

Kung ang lahat ng iyong sagot ay tama, napakahusay! Kung hindi, maaari kang magtanong sa iyong Instructional Manager upang tulungan kang higit na maintindihan ang mga punto sa araling ito na hindi malinaw sa iyo.



## Tandaan Natin

Sa araling ito, natutuhan mo na:

- ◆ Ang mga sakit sa katawan na pangkaraniwan sa mga pamayanan ay ang:
  - karaniwang sipon o pamumula at pamamaga ng mucous membranes;
  - trangkaso na dahilan ng pagkakaroon ng malalang sipon, lagnat, at pananakit ng ulo;
  - pagtatae o matubig at madalas na pagdumi;
  - pagkaiga o pagkaubos ng mga likido sa katawan sanhi ng pagtatae;
  - malalang pag-ubo; at
  - tuberkulosis, isang nakahahawang sakit na maaaring kumalat sa pamamagitan ng pag-ubo, pagbahing o pagsasalita nang hindi tinatakpan ang bibig o ilong.
- ◆ Ang isip ay maaari ring magkasakit kung hindi aalagaan nang mabuti. Ang ilan sa mga pangkaraniwang karamdaman sa pag-iisip ay ang:
  - depresyon o ang labis na kalungkutan at kawalan ng pag-asa;
  - pagkabalisa o biglang pagkaramdam ng takot at pagkabagabag; at
  - pakaligalig o pagkabagabag, pagkaramdam ng tensiyon o pagkabahala.



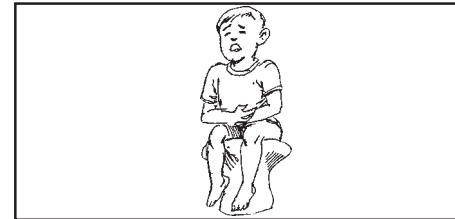
## Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

- I. Pagtugmain ang hanay *A* at ang hanay *B*. Pag-ugnayin ng guhit ang bawat mental at pisikal na karamdaman sa angkop na larawan.

*A*

*B*

1. Trangkaso



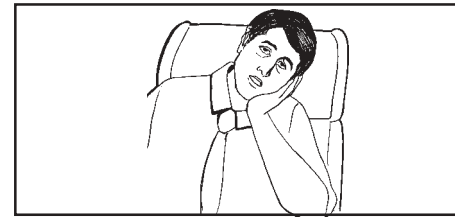
2. Pagtatae



3. Depresyon



4. Pagkabalisa

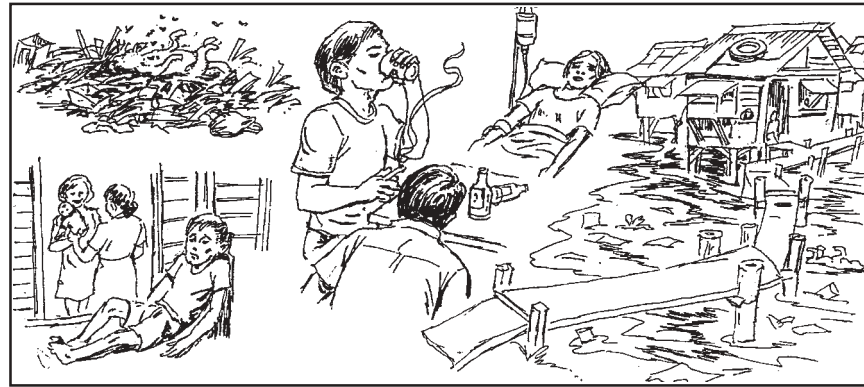


## II. Bilugan ang titik ng tamang sagot.

1. Ang isang bata ay walang gana sa pagkain. Ayaw niyang maglaro at agad siyang napapagod. Ano ang ibig sabihin nito?
  - a. Siya ay may sakit.
  - b. Siya ay naiinip.
  - c. Siya ay inaantok.
  - d. Siya ay nagugutom.
2. Ang mga palatandaan ng tuberkulosis ay \_\_\_\_\_.
  - a. kawalan ng gana sa pagkain
  - b. matagal na pagkakaroon ng ubo
  - c. pagbaba ng timbang
  - d. lahat nang nabanggit
3. Ang mga palatandaan ng sakit na ito ay pagbahing, ubo na may kasamang malagkit na laway, pananakit ng iba't ibang bahagi ng katawan, at labis na sekresyon.
  - a. karaniwang sipon
  - b. tuberkulosis
  - c. pagtatae
  - d. pagkaiga
4. Ang isang tao ay nakararamdam ng kalungkutan at kawalan ng pag-asa. Nawawalan siya ng gana sa pagkain, di makatulog at pagbaba ng kanyang timbang. Madali siyang napapagod at kadalasa'y wala na ring ganang mabuhay. Anong mental na karamdaman ang kaniyang dinaranas?
  - a. pagkabalisa
  - b. pagkaiga
  - c. pagkaligalig
  - d. depresyon
5. Ang isang impeksiyon sa bituka na sanhi ng mga mikrobyo at bulate na pumapasok sa katawan sa pamamagitan ng bibig ay tinatawag na \_\_\_\_\_.
  - a. pagkaiga
  - b. pagtatae
  - c. malalang ubo
  - d. tuberkulosis

Nasagot mo bang lahat? Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* na matatagpuan sa mga pahina 48–49. Kung ang lahat ng iyong sagot ay tama, napakahusay! Kung hindi, maaari kang magtanong sa iyong *Instructional Manager* upang tulungan kang higit na maintindihan ang mga punto sa araling ito na hindi malinaw sa iyo.

### Pag-iwas sa mga Sakit



Bakit nagkakasakit ang mga tao? Ano ang naiisip mo sa ipinapakita ng larawan sa itaas? Gaano kahalaga ang kalinisan sa pag-iwas sa mga sakit?

Sa araling ito, matututuhan mo kung paano maiiwasan ang mga karaniwang sakit. Matututuhan mo kung paano mapananatiling malinis ang iyong tahanan at pamayanan.

Pagkatapos mong pag-aralan ang araling ito, maaari mo nang:

- ◆ maipaliwanag ang kahalagahan ng kalinisan at kaayusan sa pag-iwas sa mga sakit; at
- ◆ mailarawan ang mga paraan kung paano mapananatiling malinis at maayos ang iyong tahanan at pamayanan.



## Subukan Natin Ito

Sa unang aralin, natutuhan mo ang tungkol sa mga gawing pangkalusugan. Mahalaga ang mga paggawing ito upang maiwasan ang mga sakit. Tignan natin kung maaalala mo pa ang mga paggawing ito. Lagyan ng tsek (4) ang mga pahayag na nagpapakita ng magandang paggawing pangkalusugan. Lagyan naman ng ekis (8) ang pahayag na di nagpapakita ng magandang paggawing pangkalusugan.

- \_\_\_\_\_ 1. Araw-araw ay naliligo si Noel.
- \_\_\_\_\_ 2. Kumakain si Jeff ng balanseng diyeta.
- \_\_\_\_\_ 3. Si Timmy ay regular na nagpapatungin sa kanyang doktor.
- \_\_\_\_\_ 4. Si Det ay subsob sa trabaho. Wala na siyang oras upang magpahinga at maglibang.
- \_\_\_\_\_ 5. Si Yas ay may malusog na pamumuhay. Siya ay hindi umiinom ng mga inuming alkohol, hindi gumagamit ng bawal na gamot, at hindi naninigarilyo.
- \_\_\_\_\_ 6. Si Karen ay kadalasang natutulog kapag malalim na ang gabi. Subalit maaga siyang gumigising upang pumasok sa trabaho.
- \_\_\_\_\_ 7. Gabi-gabi ay nagdarasal si Joy sa kanyang silid.
- \_\_\_\_\_ 8. Madalas maglaro si Diwa sa likod ng kanilang bakuran nang walang suot na tsinelas.
- \_\_\_\_\_ 9. Regular na ginugupit ni Marivic ang kanyang mga kuko.
- \_\_\_\_\_ 10. Si Joan ay mahilig kumain ng *potato chips*, *fish crackers*, at mga kendi.

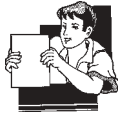
Ihambing ang iyong sagot sa mga sagot na nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 49–50.



## Pag-isipan Natin Ito

Bakit mahalagang isagawa ang mga gawing pangkalusugan? Ano ang mangyayari kung hindi ka kakain ng tamang dami ng masusustansiyang pagkain o ng balanseng diyeta? Nakakukuha tayo ng mahahalagang sustansiya mula sa iba't ibang uri ng pagkain. Tinutulungan ng mga ito ang ating katawan upang gumana nang maayos. Pinapangalagaan din ng mga ito ang ating katawan laban sa mga sakit. Kung hindi sapat ang makukuha nating sustansiya, manghihina ang ating katawan at madali tayong magkakasakit. Sa pagkain ng balanseng diyeta ay masisigurong makakukuha tayo ng lahat ng sustansiyang kailangan ng ating katawan. Gayundin, mahalaga na isagawa ang mga paggawing pangkalusugan na natutuhan mo sa aralin 1. Tumutulong ang mga ito upang maiwasan ang mga sakit.

Ipagpatuloy ang iyong pagbabasa upang higit ka pang matuto tungkol sa iba pang paggawing pangkalusugan at mga paraan ng pag-iwas sa mga sakit.



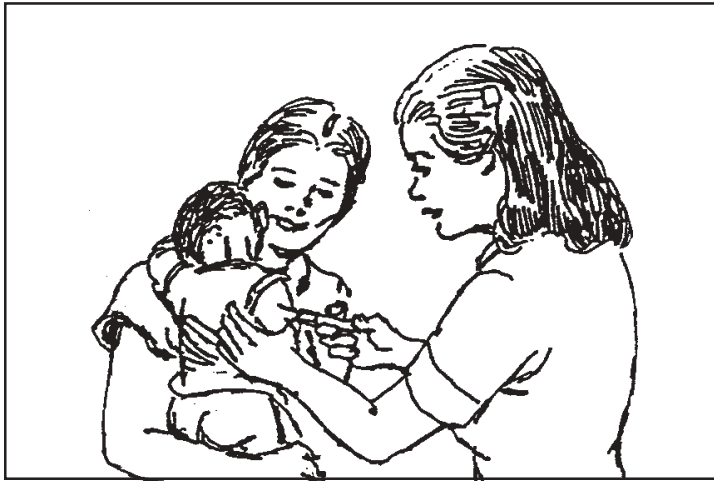
## Alamin Natin

Narito ang iba pang mga paggawing pangkalusugan na dapat mong isagawa.

### **Uminom ng maraming likido.**

Upang manatiling malusog at upang maiwasan ang mga sakit, uminom ng walong basong tubig at mga katas ng prutas araw-araw.





### **Magpabakuna.**

Ang *bakuna* ay gawa sa pinaghalu-halong mga patay na mikroorganismo. Ito ay itinuturok sa isang tao upang siya ay hindi tablan ng isang sakit. Ang pagpapabakuna ay mahalaga lalo na sa mga bata. Pangangalagaan sila nito laban sa mga sakit. Maging ang mga matatanda ay nangangailanagan ding magpabakuna laban sa mga nakahahawang sakit tulad ng *hepatitis* at iba pa. Ang mga nakahahawang sakit ay yaong mga mabilis na naililipat o naisasalin mula sa isang tao patungo sa isa pa.

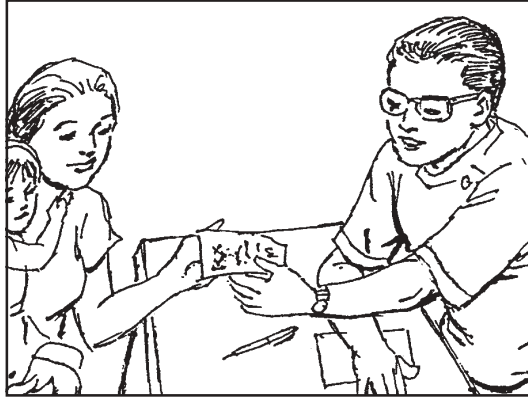
### **Iwasang lumapit sa maysakit.**

Iwasang lumapit sa mga taong may sakit lalo na kung ito ay nakahahawa. Maaari mong makuha ang kanyang sakit. Ang mga nakahahawang sakit ay yaong mabilis na naisasalin sa iba. Ang mga halimbawa nito ay *hepatitis* at *tuberculosis*. Maaaring maisalin ang mga sakit na ito sa pamamagitan ng tuwirang pagsagi o sa paggamit ng mga bagay na ginamit ng taong may sakit.





Tandaan na kapag ang mga sintomas ay nagpatuloy, agad na magtungo sa iyong doktor o sa pinakamalapit na *health center*.



## Magbalik-aral Tayo

Isulat ang *T* kung ang pahayag ay tama at ang *M* kung ito ay mali.

- \_\_\_\_\_ 1. Ligtas na gamitin ang kutsara, pinggan, at baso ng isang taong may tuberkulosis.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang mga nakahahawang sakit ay yaong mabilis na naisasalin o naililipat sa iba.
- \_\_\_\_\_ 3. Upang manatiling malusog, ang isang tao ay kailangang uminom ng walong baso ng tubig at mga katas ng prutas araw-araw.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang bakuna ay mahalaga lamang para sa mga bata.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang malusog na pamumuhay at pagkakaroon ng balanseng diyeta ay makatutulong upang maiwasan ang mga sakit.

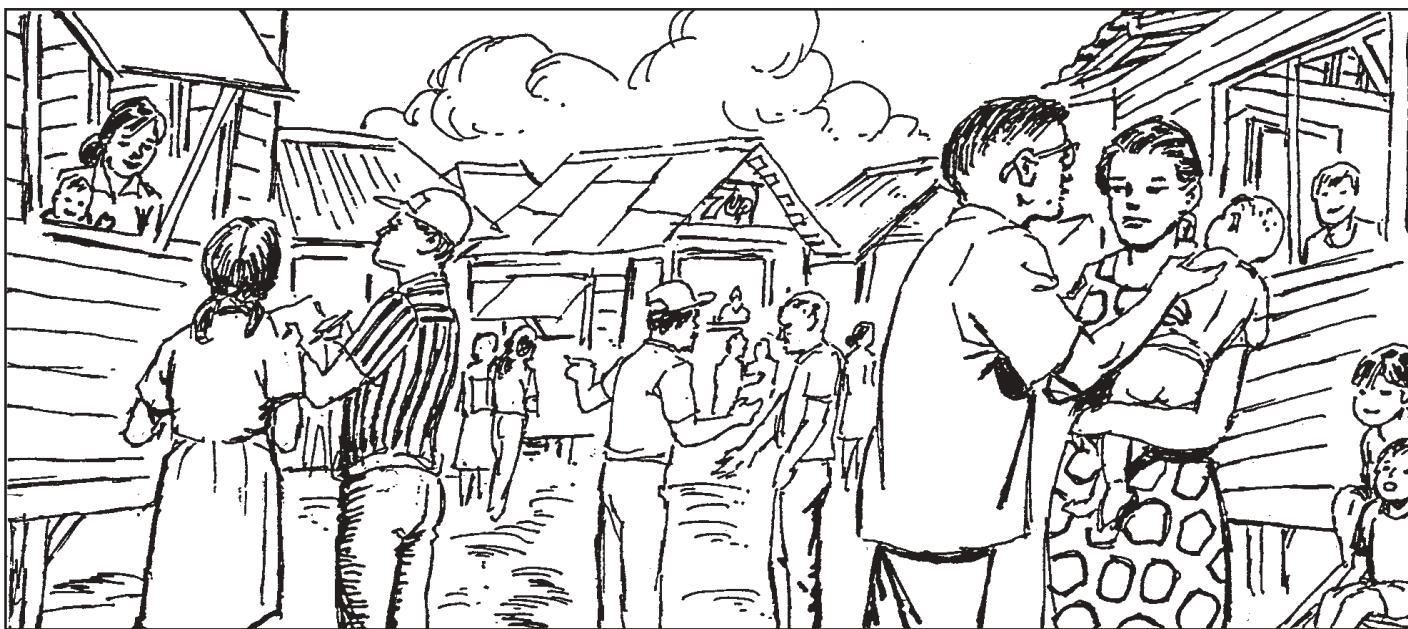
Ihambing ang iyong mga sagot sa mga sagot na nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 50.

Bukod sa mga paggawing pangkalusugan, natutuhan mo rin sa aralin 1 na ang pagpapanatiling malinis ng tahanan at ng pamayanan ay makatutulong upang maiwasan ang mga sakit. Basahin ang susunod na seksiyon para sa higit pang pagkatuto.



## Basahin Natin Ito

Ang kababaihan sa Barangay Sampaguita, lalo na si Lani, ay labis na natuto sa pagpupulong ng barangay. Ngayon, ibig nilang malaman kung paano maiiwasan ang mga sakit. Sa kabutihang palad, ang opisyal sa kalinisang pangkalusugan ay magsisiyasat sa kalagayan ng kalusugan ng Barangay Sampaguita. Tutulungan siya ng ilan sa mga kabataang huminto sa pag-aaral. Ang pagsisiyasat ay gagawin sa pamamagitan ng pagpapasagot ng *checklist* sa mga taong-bayan. Makatutulong ito upang malaman nila kung ang kanilang barangay ay ligtas sa mga nakahahawang sakit na kumakalat sa ibang barangay.





## Subukan Natin Ito

Narito ang isang halimbawa ng checklist na gagamitin ng opisyal ng kalinisang pangkalusugan. Sa pamamagitan nito ay matutuklasan ang kalagayan ng kalusugan sa Barangay Sampaguita. Sagutin mo ito upang malaman ang kalagayan ng iyong sariling pamayanan.

Barangay: \_\_\_\_\_ Distrito: \_\_\_\_\_ Bilang ng Bahay: \_\_\_\_\_

### Malinis at maayos ba ang iyong pamayanan?

1. Mayroon ka bang kubeta o kasilyas?

Mayroon

Wala

2. Anong uri ito?

ordinaryo

Butas sa lupa

may *flush*

Iba pa, sabihin \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Ano ang pinagkukunan mo ng tubig?

Poso

Bukal o sibol

Malalim na balon

Tubig-ulan

Mababaw na balon

Ilog/sapa

4. Paano mo itinatapon ang iyong mga basura?

Sinusunog

Iba pa, sabihin \_\_\_\_\_

Kinokompost \_\_\_\_\_

Itinatapon kahit saan

5. Gaano kadalas?

Araw-araw

Iba pa, sabihin

Linggu-linggo

6. Mayroon bang maysakit sa inyong pamilya? Ano ang kanyang sakit? Gaano katagal na siyang may sakit?

Mayroon

Sipon \_\_\_\_\_ araw

Wala

Tuberkulosis \_\_\_\_\_ buwan

Pagtatae Nagpapagamot ba siya?

Hepatitis  Oo

Trangkaso  Hindi

Iba pang sakit

Talakayin ang iyong mga sagot kasama ng mga kapwa mo mag-aaral at ng iyong *Instructional Manager*.



## Pag-isipan Natin Ito

Magtala ng limang paraan upang mapanatiling malinis at maayos ang iyong kapaligiran. Ibatay ang iyong sagot sa sarili mong pamayanan at sa checklist na iyong sinagutan.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Ihambing ang iyong mga sagot sa mga halimbawa sa ibaba.

Upang maiwasan ang mga sakit, kailangang maging malinis at maayos ang iyong tahanan at pamayanan. Narito ang mga paraan ng pagpapanatiling malinis at maayos ang kapaligiran.

### **Paano Mapapanatiling Malinis at Maayos ang Kapaligiran?**

1. Magkaroon ng kubetang maaaring buhusan ng tubig sa inyong tahanan.
2. Ang pinagkukunan ng tubig ay kailangang ligtas, katulad ng poso.
3. Itapon ang basura araw-araw. Ibaon ito o gawing kompost. Tingnan kung paano maaaring gamiting muli ang mga basura tulad ng papel, bote, at mga lalagyang yari sa plastik.
4. Linisin ang iyong bahay araw-araw. Panatilihing malinis at ligtas mula sa mga mikrobyo ang kusina at kumedor.
5. Palitan nang regular ang mga sapin ng kama at mga punda ng unan.
6. Linisin ang mga alulod at kanal upang maiwasang pamahayan ng mga lamok.



## Tandaan Natin

Sa araling ito, natutuhan mo na ang ating kapaligiran ay may mahalagang ginagampanan sa iyong kalusugan. Ang kalinisan at kaayusan ang susi sa magandang kalusugan. Kung isasagawa mo ang mga mabubuting gawing pangkalusugang natutuhan mo sa aralin 1, ikaw ay magiging malusog at ligtas sa mga karaniwang sakit.

- ◆ Panatiliing malinis at maayos ang inyong kapaligiran.
- ◆ Kumain ng tamang dami ng masusustansiyang pagkain tulad ng mga prutas, gulay, karne, isda, kanin, tinapay, itlog, gatas at iba pa. Ito ang ibig nating sabihin sa balanseng diyeta.
- ◆ Uminom ng maraming tubig at katas ng mga prutas.
- ◆ Magkaroon ng sapat na pahinga, paglilibang, at pagtulog.
- ◆ Panatiliing malinis ang iyong katawan sa pamamagitan ng paliligo araw-araw, pagsesepilyo ng mga ngipin, at pagsusuot ng malinis na damit.
- ◆ Lumayo o umiwas sa taong may nakahahawang sakit.
- ◆ Pumunta sa health center upang magpabakuna laban sa mga sakit.
- ◆ Magpatingin nang regular sa iyong doktor.
- ◆ Agad na magtungo sa health center kapag ang mga palatandaan ng isang sakit ay nagpatuloy.



## Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Pag-aralan ang mga sumusunod na pahayag. Lagyan ng (4) kung ito ay nagsasabi ng paraan ng pag-iwas sa sakit.

- \_\_\_\_\_ 1. Itapon nang wasto at regular ang mga basura.
- \_\_\_\_\_ 2. Magpabakuna sa inyong health center.
- \_\_\_\_\_ 3. Regular na mag-ehersisyo.
- \_\_\_\_\_ 4. Linisin ang inyong bahay araw-araw.
- \_\_\_\_\_ 5. Pakuluan ang tubig na iniinom.
- \_\_\_\_\_ 6. Iwasang lumapit sa taong may sakit.
- \_\_\_\_\_ 7. Kumain ng maraming junk foods.
- \_\_\_\_\_ 8. Gamitin ang mga gamit na pagmamay-ari ng taong may sakit.
- \_\_\_\_\_ 9. Magpatingin nang regular sa iyong doktor.
- \_\_\_\_\_ 10. Linisin ang mga alulod at kanal.

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* na nasa pahina 51. Kung ang lahat ng iyong sagot ay tama, napakahusay! Kung hindi, maaari mong tanungin ang iyong *Instructional Manager* upang tulungan kang higit na maintindihan ang mga punto sa araling ito na hindi malinaw sa iyo.



## Ibuod Natin

Sa modyul na ito ay natutuhan mo ang mga sumusunod:

- ◆ Ang kalusugan ay ang pisikal at mental na kaayusan ng isang tao. Ito rin ay ang kalagayan ng pagiging malaya sa anumang sakit o karamdaman.
- ◆ Ang mga gawaing nakapag-aambag sa mabuting kalusugan ay:
  - pansariling pangangalaga o kalinisan;
  - pagkain ng masusustansiyang pagkain;
  - pagkakaroon ng sapat na pahinga, paglilibang at ehersisyo;
  - pagkakaroon ng malusog na pamumuhay;
  - pagtitiwala sa Diyos upang magkaroon ng malusog na kaisipan;
  - pagpapanatiling malinis ng tahanan at pamayanan; at
  - regular na pagpapakonsulta sa doktor.
- ◆ Ang mga sakit ng katawan na karaniwan sa mga pamayanan ay ang mga sumusunod:
  - karaniwang sipon
  - pagkaiga
  - pagtatae



- trangkaso
- malalang ubo
- tuberkulosis
- ◆ Ang ilan sa mga karaniwang karamdaman sa pag-iisip ay ang mga sumusunod:
  - depresyon
  - biglang atake ng sindak
  - pagkaligalig o pagkabagabag
- ◆ Upang maiwasan ang mga sakit, isagawa ang mabubuting gawing pangkalusugan at panatilihing malinis at maayos ang inyong tahanan at pamayanan.

Tandaan, ang kalusugan ay kayamanan! Kung ang iyong katawan at isipan ay hindi malusog, hindi ka lubos na masisiyahan sa buhay. Alagaan mo ang iyong sarili. Laging isaisip na responsibilidad mo ang iyong kalusugan.



## Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?

Bilugan ang titik ng tamang sagot.

1. Ang sakit na ito ay sanhi ng mga mikrobyo na sumisira sa daanan ng hangin.
  - a. pagtatae
  - b. malalang ubo
  - c. karaniwang sipon
2. Ang kalinisan ay nakapag-aambag sa mabuting kalusugan. Ang isang taong may mahusay na pangangalaga sa sarili ay \_\_\_\_\_.
  - a. naliligo araw-araw
  - b. naliligo linggu-linggo
  - c. naliligo dalawang beses sa isang linggo
3. Ang sakit na ito ay nakahahawa. Ang mga taong mayroon nito ay dapat iwasan ang pag-ubo, pagbahing at pagsasalita sa maraming tao.
  - a. tuberkulosis
  - b. malalang ubo
  - c. pagkaiga
4. Maaari rin nating maiwasan ang mga sakit sa pamamagitan ng \_\_\_\_\_.
  - a. paglapit sa isang taong may trangkaso at pakikihati sa kanyang mga pagkain
  - b. pag-inom ng marumi at di-ligtas na tubig saan mang lugar
  - c. pagkain ng masusustansiyang pagkain sa tamang dami

5. Ang isa pang paraan ng pag-iwas sa sakit ay ang \_\_\_\_\_.
- pagpapabaya sa mga insekto na dumapo sa mga pagkaing walang takip
  - pagkakaroon ng sapat na tulog, pahinga, at paglilibang
  - pagpapabaya sa iyong kuko na humaba nang hindi pinuputol
6. Ang \_\_\_\_\_ ay halimbawa ng junk food.
- prutas
  - itlog
  - potato chips
7. Ang \_\_\_\_\_ ay ang pagkaubos ng mga likido sa katawan na maaaring sanhi ng pagtatae.
- tuberkulosis
  - pagkaiga
  - trangkaso
8. Ang \_\_\_\_\_ ay tinatawag ding “malalang ubo.”
- pertussis
  - tuberkulosis
  - trangkaso

9. Ang taong nagtataglay ng karamdamang ito ay nakadarama ng lungkot at kawalan ng pag-asa. Wala na rin siyang pagnanasang mabuhay pa.
- pagkaligalig
  - depresyon
  - pagkaiga
10. Ang isang taong balisa ay nakararanas ng \_\_\_\_\_.
- pananakit ng dibdib at pagkahilo
  - mahirap na paghinga at panginig
  - kapwa a at b

Ihambing ang iyong mga sagot sa mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* na nasa pahina 52.

Kung ang bilang ng iyong tamang sagot ay:

- 9 – 10 Napakahusay! Marami kang natutuhan sa modyul na ito. Maaari ka nang magpatuloy sa susunod na modyul.
- 7 – 8 Mahusay! Kailangan mo lamang magbalik-aral sa mga araling hindi mo naiintindihan nang mabuti.
- 0 – 6 Kailangan mong pag-aralang muli ang modyul na ito.



## Batayan sa Pagwawasto

### A. Anu-ano na ang mga Alam Mo? (pp. 2–3)

- |                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| 1. nutrisyon           | 6. <i>hygiene</i>   |
| 2. doktor              | 7. karaniwang sipon |
| 3. pagbahin at pag-ubo | 8. mental           |
| 4. kapaligiran         | 9. trangkaso        |
| 5. kaayusan            | 10. pagkaiga        |

### B. Aralin 1

*Subukan Natin Ito (pp. 6–7)*

1. Ang mga anak nina Nelson at Lani ay hindi nagkasakit sa nakalipas na taon sapagkat pinangangalagaan nilang mabuti ang kanilang kalusugan.
2. Ang barangay nina Nelson at Lani ay malinis. Walang polusyon. Pinangangalagaan ng mga tao ang kanilang kalusugan.
3. Bawat tao ay responsable sa kanyang kalusugan. Kung hindi niya pangangalagaan ang kanyang katawan, siya rin ang magtitiis sa maaaring idulot nito. Kung siya ay magkakasakit, hindi siya makapagtatrabaho, makapaglalaro, o makagagawa ng anumang bagay na gusto niya. Kung gayon, dapat kong pangalagaan ang aking kalusugan. Ako ang responsable sa sarili kong kalusugan.

*Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 15–17)*

- I.
  1. (c) Ang pagpapakulo ng tubig ay isang mabuting gawing pangkalusugan. Sinisiguro nito na ang tubig na iyong iniinom ay ligtas.
  2. (d) Ang paliligo araw-araw ang pinakamahusay na paraan upang panatilihin ang ating katawan.
  3. (d) Mahalaga na magpatingin nang regular sa doktor sapagkat masusuri niya ang kalagayan ng ating kalusugan, mapapayuhan tayo kung paano mapananatiling malusog at masasabi ang mga dapat nating gawin kung tayo ay magkasakit.
  4. (b) Ang pagkain ng masusustansiyang pagkain ay nagbibigay ng tamang nutrisyon sa katawan.
  5. (d) Iwasan ang pag-inom ng inuming alkohol at paggamit ng bawal na gamot at ang paninigarilyo upang magkaroon ng malusog na katawan at isipan.
  6. (c) Ang kalusugan ay nangangahulugan ng pagkakaroon ng malusog na katawan at isipan.
  7. (d) Ang pagdarasal ay nagdudulot ng kapayapaan ng isip, kaginhawahan, at kaligayahan.
  8. (a) Ang mental na kalusugan ay ang emosyonal na kaayusan ng isang tao.
  9. (c) Ang pananalig sa Diyos ay makatutulong upang maharap mo ang tensiyon at suliranin sa buhay.
  10. (d) Mapananatili nating malinis ang pamayanan sa pamamagitan ng wastong pagtatapon ng mga basura, paglilinis ng bahay at kapaligiran, at pagtanim ng mga puno't halaman.
- II.
  1. (a) Ang kawalan ng gana sa pagkain at walang hilig sa paglalaro dala ng panghihina ng katawan at ang mabilis na pagkapagod ay mga palatandaan ng pagkakasakit.
  2. (d) Ang kawalan ng gana sa pagkain, matagal na pagkakaroon ng ubo, at ang pagbagsak ng timbang ay mga palatandaan ng tuberkulosis.

3. (a) Ang pagbahing, ubong may kasamang malagkit na laway, pananakit ng iba't ibang bahagi ng katawan, at labis na sekresyon ay mga palatandaan ng karaniwang sipon.
4. (d) Ang kalungkutan at kawalang-pag-asa, kawalan ng gana sa pagkain, di sapat na tulog, pagbaba ng timbang, agad na pagkagalit at kawalan ng ganang mabuhay ay mga palatandaan ng depresyon.
5. (b) Ang pagtatae ay isang impeksiyong dala ng mga mikrobyo at bulate na pumapasok sa katawan sa pamamagitan ng bibig.

### **C. Aralin 2**

*Subukan Natin Ito (pahina 25)*

1. pagkabalisa
2. pagkaligalig o pagkabagabag
3. depresyon

*Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 27–28)*

*A*

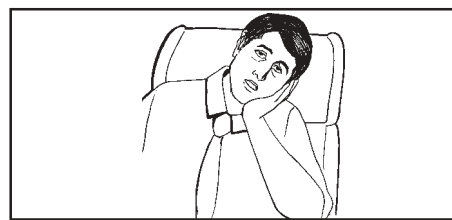
*B*

1. Trangkaso

2. Pagtatae

3. Depresyon

4. Pagkabalisa





- II. 1. (a) Ang kawalan ng gana sa pagkain, di kagustuhang maglaro dala ng panghihina at agad na pagkapagod ay mga palatandaan ng karamdaman.
2. (d) Ang kawalan ng gana sa pagkain, matagal na pagkakaroon ng ubo at pagbaba ng timbang ay mga palatandaan ng tuberkulosis.
3. (a) Ang pagbahing, ubo na may kasamang malagkit na laway, pananakit ng iba't ibang bahagi ng katawan at labis na sekresyon ay mga palatandaan ng karaniwang sipon.
4. (d) Ang pagkaramdam ng kalungkutan at kawalang-pagasa, kawalan ng gana sa pagkain at di pagkatulog, agad na pagkagalit at kawalan ng ganang mabuhay ay mga palatandaan ng depresyon.
5. (b) Ang pagtatae ay isang impeksiyon sa bituka na sanhi ng mga mikrobyo at bulate na pumapasok sa katawan sa pamamagitan ng bibig.

#### D. Aralin 3

*Subukan Natin Ito (pahina 30)*

- (4) 1. Ang pagsasagawa ng pansariling pangangalaga o kalinisan ng katawan ay nakatutulong upang maiwasan ang mga sakit.
- (4) 2. Upang mapanatili ang magandang kalusugan, kumain ng balanseng diyeta.
- (4) 3. Ang regular na pagpapatingin ni Timmy sa duktur ay makatutulong upang maiwasan at magamot ang mga sakit.
- (8) 4. Kailangan ni Det ng sapat na panahon sa paglilibang upang maging malusog ang kanyang katawan at isipan.
- (4) 5. Napananatili ni Yas ang mabuting kalusugan dahil sa malusog niyang pamumuhay.

- (8)   6. Kailangan ni Karen ng sapat na tulog upang mapanatiling malusog ang kanyang katawan at isipan.
- (4)   7. Matutulungan si Joy ng pagdarasal upang makayanan niya ang tensiyon at mga suliranin sa buhay.
- (8)   8. Dapat ay magsuot si Diwa ng sapatos o tsinelas upang pangalagaan ang kanyang paa laban sa dumi at mga mikrobyo.
- (4)   9. Si Marivic ay nagsasagawa ng mabuting pangangalaga sa sarili sa pamamagitan ng regular na paggupit ng mga kuko.
- (8)   10. Sa halip na kumain ng junk foods tulad ng potato chips, fish crackers, at mga kendi, masusustansiyang pagkain ang dapat na kainin ni Joan.

*Magbalik-aral Tayo (pahina 33)*

- (M)   1. Ang malulusog na tao ay hindi dapat gumamit ng kutsara, pinggan, at baso ng isang taong may tuberkulosis.
- (T)   2. Ang mga nakahahawang sakit ay yaong mga madaling naililipat o naisasalin mula sa isang tao patungo sa isa pa.
- (T)   3. Upang manatiling malusog, kailangan ng isang tao na uminom ng walong basong tubig at mga katas ng prutas.
- (M)   4. Maging ang matatanda ay makaiwas din sa sakit sa pamamagitan ng pagpapabakuna.
- (T)   5. Ang pagkakaroon ng malusog na pamumuhay at pagkain ng balanseng diyeta ay makatutulong upang maiwasan ang mga sakit.

*Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina 39)*

- (4) 1. Ang wasto at regular na pagtatapon ng basura ay makatutulong upang mapanatiling malinis at ligtas sa mga sakit ang isang pamayanan.
- (4) 2. Ang pagpapabakuna ay makatutulong upang ikaw ay di tablan ng sakit tulad ng hepatitis at tuberkulosis (TB).
- (4) 3. Ang regular na pag-eehersisyo ay makatutulong upang maging malakas ang iyong katawan.
- (4) 4. Ang paglilinis ng inyong bahay ay makapag-aalis ng mga virus at mikrobyo na nagdudulot ng mga sakit.
- (4) 5. Ang pagpapakulo ng inuming tubig ay makapapatay ng mga dumi at bakteryang naririto.
- (4) 6. Maiiwasan mo ang makakuha ng sakit, lalo na yaong mga nakahahawa, kung iiwasan mo ang paglapit sa isang taong mayroon nito.
- (8) 7. Ang pagkain ng junk foods ay di makapag-aambag sa magandang kalusugan sapagkat ang mga ito ay hindi masusustansiya.
- (8) 8. Ang paggamit ng mga pagmamay-ari ng isang maysakit ay maaaring makapaglipat ng virus na nagdulot sa kanya ng karamdaman.
- (4) 9. Maaari mong maiwasan ang mga sakit sa pamamagitan ng regular na pagpapatingin sa doktor.
- (4) 10. Linisin ang mga alulod at kanal upang maiwasan ang panganganak ng mga lamok dito.

## E. Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? (pp. 42–44)

1. (b) Ang matinding ubo ay isang karamdamang nakaaapekto sa mga daanan ng hangin ng katawan. Ito ay nagdudulot ng di mapigilang ubo.
2. (b) Ang paliligo araw-araw ay isang paraan ng pagpapanatili ng kalinisan ng katawan.
3. (a) Ang isang taong may tuberkulosis ay madaling makahahawa ng ibang tao kapag umuubo at bumabahin nang hindi nagtatakip ng kanyang bibig o ilong.
4. (c) Ang pagkain ng masusustansiyang pagkain sa tamang dami ay makapagpapalakas at makapagpapalusog ng ating katawan. Sa gayon ay mapangangalagaan nito ang sarili laban sa mga sakit.
5. (b) Ang pagkakaroon ng sapat na tulog, pahinga, at paglilibang ay mahalaga upang maiwasan ang mga sakit.
6. (c) Ang potato chips ay isang halimbawa ng junk food sapagkat wala itong taglay na sustansiya.
7. (b) Marami ang tubig na nawawala sa ating katawan kapag tayo ay nagtatae. Ang pagkaubos ng mga likido ng katawan ay tinatawag na *pagkaiga*.
8. (a) Ang malalang ubo ay yaong malakas at di mapigil.
9. (b) Ang depresyon ay mailalarawan sa pagkadama ng labis na kalungkutan at kawalan ng pag-asa. May mga pagkakataong nawawalan na rin ng ganang mabuhay ang taong nakararanas nito.
10. (c) Ang taong balisa ay nakararanas ng pananakit ng dibdib, pagkahilo, mahirap na paghinga, at panginginig.



## Talahuluganan

**Elevator** Nagtataas at nagbababa ng mga tao mula sa isang palapag patungo sa isa pang palapag ng isang gusali

**Escalator** Katulad ng isang hagdan na awtomatikong gumagalaw

**Hepatitis** Pamamaga ng atay

**Junk foods** Mga pagkaing walang taglay na nutrisyon

**Kompost** Abono o pataba sa lupa na gawa sa mga binulok na bagay tulad ng mga balat ng prutas at gulay at dumi ng hayop

**Mucous membrane** Ang malambot na parte ng loob ng ilong

**Psychiatrist** Isang doktor na gumagamot ng mga sakit sa pag-iisip

**Virus** Isang organismo na nabubuhay sa mga selula at nagdudulot ng mga sakit



## Mga Sanggunian

Olson-Dorland. *A Reference Handbook and Dictionary of Nurses (Asian Edition)*. W.B. Philidelphia, USA: W.B. Saunders Company, 1968.

IndiaMart Intermesh Ltd. Mental Health. <<http://indiamart.com/mental-health/anxiety.html>> June 12, 2001, date accessed.

Missoula County. 1999. Mental Health. <<http://www.co.Missoula.mt.us/measures/mentalhealth.htm>> June 09, 2001, date accessed.

Dr. Rene McGovern, Ph.D. Mental Health. <<http://www.bodyisaunit.com/spirit.html>> June 09, 2001, date accessed.

STAKES, the National Research and Development Centre for Welfare and Health, 1999, Finland. <<http://www.stakes.fi/mentalhealth/work2.htmv>>.