JANUARY
Makugihon

FEBRUARY
Mahigugmaon

MARCH
Matinabangon

APRIL
Matinahuron

MAY
Mahapsay og Malimpyo

JUNE
Maabtik og Musunod sa Insaktong Oras

JULY
Maantigo og Maabilidad

AUGUST
Maginhunahunaon para sa Uban

SEPTEMBER
Madaginoton

OCTOBER
Matinud-anon

NOVEMBER
Masaligan

DECEMBER
Maalampuon

Republic of the Philippines
Department of Education
Regional Office IX, Zamboanga Peninsula

Zest for Progress
Zeal of Partnership

5

PANGKALUSUGAN

Quarter 3 - Modyul 2:
Negatibong Epekto ng Tobacco at Alcohol

Pangalan ng Mar-aaral: ______________________________

Baitang at Seksyon: ______________________________

Pangalan ng Paaralan: ______________________________

Alamin

Sa modyul na ito, iyong pag-aaralan ang tungkol sa mga negatibong epekto ng *tobacco* at *alcohol*.

Ang mga inihandang gawain sa modyul na ito ay naglalayon na patnubayan kang makamit ang mga sumusunod na layunin:

- Nasusuri ang negatibong epekto ng sobrang paggamit ng *tobacco* at *alcohol* sa sariling kalusugan, sa pamilya at komunidad.
  (H5SU - IIIfg - 11)
- Naipapakita ang mga kasanayan sa buhay sa pagpapanatiling malusog sa pamamagitan ng hindi paggamit ng *gateways drugs*.
  (H5SU – IIIh -12)
- Nasusunod ang patakaran ng paaralan at pambansang batas kaugnay sa pagbenta at paggamit ng *tobacco* at *alcohol*.
  (H5SU – IIIij – 13)

Modyul 2	**Negatibong Epekto ng Tobacco at Alcohol**

Balikan

Sa gawaing ito, ating balikan ang iyong natutunan ukol sa pangkalahatang epekto ng paggamit ng *caffaine*.

Panuto: Basahin ang mga sumusunod na pangungusap. Lagyan ng tsek (/) kung ito ay nagpapakita ng masamang epekto ng *caffeine* at ekis (x) kung hindi.

___ 1. Ang sobrang paggamit ng *caffeine* ay maaaring magdulot ng malubhang kaso ng pagkabalisa.
___ 2. Nagpapaganda ng kutis ang paggamit ng *caffeine*.
___ 3. Tumatalas ang memorya.
___ 4. Ito ay nagdudulot ng pagkahilo at *hallucination*.
___ 5. Pinapataas ang posibilidad ng *osteoporosis*.

Subukin

Panuto: Basahin ang mga sumusunod na tanong at piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang sagot sa patlang bago ang numero.

___ 1.) Alin sa mga sumusunod ang maaring dahilan ng tinatawag na *mouth & throat cancer*?

A. *Tobacco*
B. *Alcohol*
C. *Caffeine*
D. *Nicotine*

___ 2.) Ano ang maaaring sakit na makukuha sa sobrang paggamit ng *tobacco*?

A. Sakit sa baga
B. *Bowel cancer*
C. *Anemia*
D. *Liver cancer*

___ 3.) Paano nakakaapekto ang sobrang paggamit ng *alcohol* sa lahat ng miyembro ng pamilya?

A. Makapagpatatag ito ng samahan ng pamilya.
B. Ito ang magpapasaya sa buong pamilya.
C. Mapapaunlad ito ng buhay ng pamilya.
D. Ito ang isa sa mga dahilan na makakadulot ng di pagkakaunawaan sa pamilya.

___ 4.) Ano ang Republic Act No. 9211?

A. *Alcohol Regulation Act*
B. *Caffeine Regulation Act*
C. *Tobacco Regulation Act*
D. *Nicotine Regulation Act*

___ 5.) Alin sa mga sumusunod ang maaaring isang alituntunin ng paaralan?

A. Pagsuot ng uniporme
B. Pagtatapon ng basura kung saan-saan
C. Pagpunta ng *late* sa paaralan
D. Pag-aaway sa mga kaklase o kamag-aral.

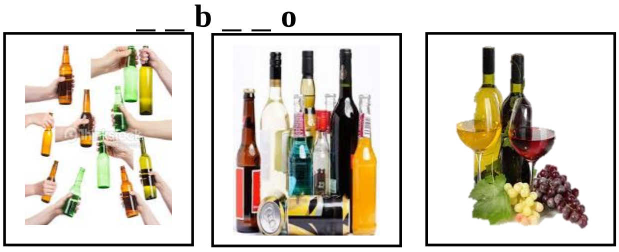
Tuklasin

Sa bahaging ito, iyong tuklasin ang mga negatibong epekto ng sobrang paggamit ng *tobacco* at *alcohol* sa sarili, pamilya at komunidad.

Panuto: Tingnan ang mga sumusunod na larawan. Tukuyin at buuin ang salita na ayon sa pinapakita nito.

1.

_ _ b _ _ o

2. 

_ _ _ o _ _ l

3.

s _ r _ _ i

Suriin

Sa bahaging ito, iyong alamin ang mga negatibong epekto ng sobrang paggamit ng *tobacco* at *alcohol* sa kalusugan ng indibidwal, sa pamilya, at komunidad. Gayundin, iyong alamin ang patakaran ng paaralan at pambansang batas.

Panuto: Basahin at unawain ng mabuti ang talata.

Mga negatibong epekto ng sobrang paggamit ng *tobacco* at *alcohol*

Alcohol

- pagkakaroon ng *chronic liver, cancer, cardiovascular disease, acute alcohol poisoning* at *fetal alcohol syndrome.*
- dahilan din ito ng tinatawag na *mouth & throat cancer* (*larynx and pharynx*), *oesophageal cancer, bowel cancer* (*colon and rectum*), *liver cancer and female breast cancer.*

Tobacco

- dahilan ng sakit sa baga, *cancer* at *cardiovascular disease.*

Epekto sa Pamilya

Kapag ang isa sa pamilya ay madalas na naninigarilyo o ang pag-iinom ng alak, maaaring lahat ng miyembro ay gumaya sa kanilang nakikita lalong-lalo na kung ito ay ang kanilang mga magulang o nakatatandang kapatid. Ang masamang epekto na maaaring maramdaman ng isa ay maaaring maranasan ng lahat ng miyembro ng pamilya na nagiging bunga ng madalas na di-pagkakaunawaan. Ito rin ay nakadudulot ng mabilis na pagkainit ng ulo at ang pagiging sakitin.

Epekto sa Komunidad

Sa kumunidad, hindi maganda ang epekto ng sobrang paggamit ng *tobacco* at *alcohol* sapagkat dadami ang magiging problema sa lansangan. Ang mga problemang ito ay bunga ng pagiging mainitin ng ulo at pagkawala sa katinuan na dulot ng alak. Kung dadami ang bilang ng mga taong naninigarilyo at umiinom ng alak, maaari ring magkaroon ng laganap na sakit tulad ng sakit sa baga, *liver cancer*, at *acute alcohol poisoning.* Ito rin ay maaaring maging sanhi ng aksidente sa kalye kasi lasing ang nagmamaneho gayundin pananakit sa kapwa dahil sa impluwensiya ng alak na nakadudulot ng pagkawala sa sarili at hindi na alam ang mga maling ginagawa. Dahil sa mga kaguluhan, ang buong komunidad ay mahihirapang umunlad.

Mga Alituntunin ng Paaralan and Pambansang Batas

- Ang bawat paaralan ay may mga alituntunin na dapat tandaan at sundin ng mga mag-aaral at mga guro. Ang pagsunod sa mga alituntunin ay mahalaga sapagkat ito ay makatutulong sa ikabubuti ng lahat. Halimbawa ng alituntunin ng paaralan ay ang pagsuot ng uniporme at pagpasok sa paaralan araw-araw.

- Ang bansa ay may ipinasang batas na ***Republic Act No. 9211*** o *Tobacco Regulation Act of 2003*. Ito ay naglalayon na ipagbabawal ang paninigarilyo sa mga pampublikong lugar gaya ng palaruan, pampublikong sasakyan, at maging sa paaralan. Nilalayon nito na panatilihin ang malinis na hangin at maayos na kalusugan para sa mamamayan ng Pilipinas.

Pagyamanin

Sukatin ang lalim ng iyong kaalaman ukol sa negatibong epekto ng sobrang paggamit ng *tobacco* at *alcohol* sa kalusugan ng indibidwal, sa pamilya, at komunidad.

Pagtatasa 1

Panuto: Basahin nang mabuti ang mga pahayag. Iguhit ang masayang mukha (☺) kung ito ay tama at malungkot na mukha (☹) kung mali.

_____ 1. Ang paggamit ng *tobacco* ay hindi maganda sa kalusugan ng tao.

_____ 2. Maaaring magdulot ng pag-aaway ang sobrang pag-inom ng inumin na may *alcohol*.

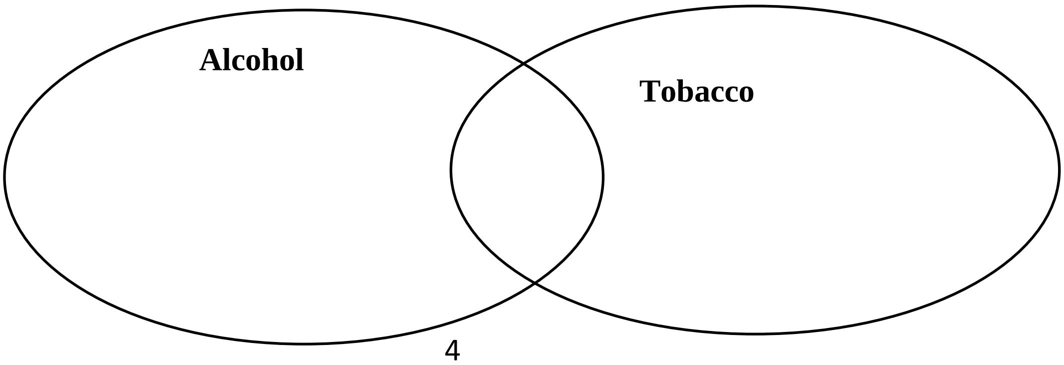
_____ 3. Mahalaga sa kalusugan ang sobrang paggamit ng *tobacco*.

_____ 4. Dahilan ng *liver cancer* ang sobrang pag-inom ng alak.

_____ 5. Nagiging mapayapa ang komunidad kapag ang mamamayan ay naglalasing araw-araw.

Pagtatasa 2

Panuto: Gamit ang ***venn diagram***, tukuyin ang negatibong epekto ng sobrang paggamit ng *alcohol* at *tobacco*. Isulat ang parehong epekto sa gitna at ang magkaibang epekto sa gilid.



Isaisip

Panuto: Punan ng tamang sagot ang bawat patlang.

Ang mga negatibong epekto ng paggamit at pag-aabuso ng tabako at _______ ay ang pagkakaroon ng chronic liver,kansers, cardiovascular disease, acute alcohol poisoning at Letal alcohol Syndrome. Gayunpman, ang pag-aabuso sa paggamit ng ____ ay nagdudulot ng sakit sa _____, _____ at ________.

Isagawa

Panuto: Gumawa ng maikling diyalogo na naglalayong ipakita ang pagsunod sa alituntunin ng paaralan o ang pambansang batas.

Rubriks sa Pagmamarka ng Pagguhit at Pagsulat ng Diyalogo

Mga Batayan	Antas ng Pagmamarka		
	5	**3**	**2**
1. Nilalaman	Naipahayag sa diyalogo ang layon ng pagsunod sa alituntunin ng paaralan o pambansang batas.	Hindi masyadong naipahayag sa diyalogo layon ng pagsunod sa alituntunin ng paaralan o pambansang batas.	Malayo sa paksa ang naisulat na diyalogo.
2. Organisasyon	Mahusay ang pagkakasulat ng diyalogo. Nagkakasunod-sunod ang mga ideya.	Maayos ang pagkakasulat na may tauhan at usapan.	Hindi maayos ang pagkakasulat ng diyalogo.
3.Pagkamalikhain	Gumamit ng sariling ideya at imahinasyon sa pagsulat ng diyalogo.	Gumamit ng ilang ideya mula sa aklat o website sa pagsulat ng diyalogo.	Hindi gumamit ng sariling ideya at imahinasyon sa pagsulat ng diyalogo.

Tayahin

Panuto: Sagutin ang bawat tanong.

Pag-aralan ang bawat tanong o pangungusap. Piliin ang titik ng tamang sagot at isulat sa sagutang papel.

1. Ano ang epekto ng paggamit ng *tobacco*?

   A. Sakit sa baga
   B. Pagiging malusog
   C. Matitibay na ngipin
   D. Malusog na baga

2. Alin sa mga sumusunod na sitwasyon ang nagpapakita ng pagsunod ng alituntunin sa paaralan?

   A. Laging huli sa pagpasok sa klase si Besy.
   B. Hindi madalas pumapasok sa paaralan si Ben dahil naglalaro sa bahay.
   C. Binabati ni Drea at tinutulungan ang guro sa paglilinis ng silid-aralan.
   D. Nakikipag-away sa kaklase at kamag-aral si Lari araw-araw.

3. Ano ang Pambansang Batas na naglalayon ipagbabawal ang paninigarilyo sa mga pampublikong lugar?

   A. Republic Act No. 9411
   B. Republic Act No. 6511
   C. Republic Act No. 1192
   D. Republic Act No. 9211

4. Paano mo maiiwasan ang mga di-kanais-nais na sakit tulad ng *cancer* sa atay at baga?

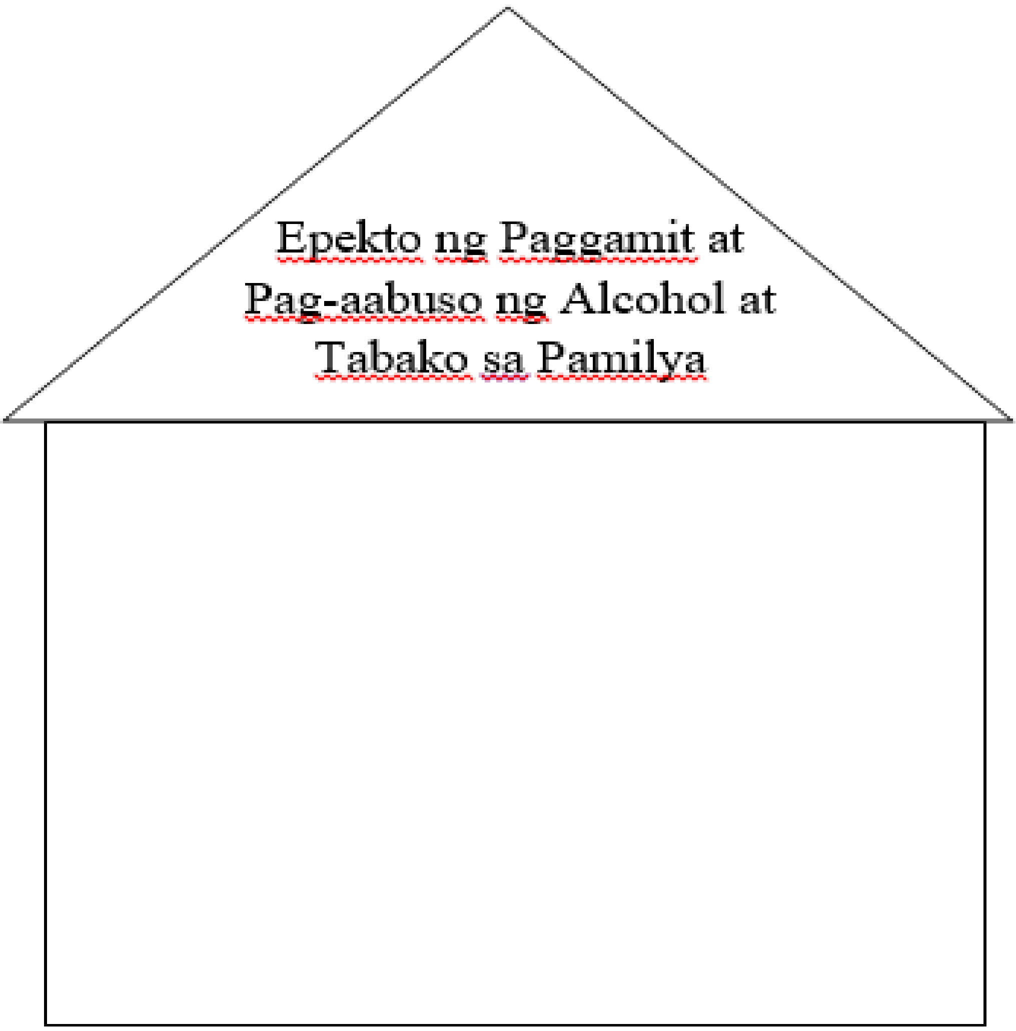
   A. Palaging manigarilyo at uminom ng alak.
   B. Manatili sa lugar na naninigarilyo ang mga kaibigan.
   C. Iwasan ang paninigarilyo at pag-iinom ng alak.
   D. Palaging makiinom sa libreng alak lamang ng kaibigan.

5. Alin sa mga sumusunod na pahayag ang **HINDI** nagpapakita ng pagsunod sa pambansang batas na Republic Act No. 9211?

   A. Hindi naninigarilyo sa mga pampublikong sasakyan.
   B. Naninigarilyo sa paaralan.
   C. Hindi binebenta ng sigarilyo ang mga bata.
   D. Naninigarilyo lamang sa mga lugar na maaaring manigarilyo.

Karagdagang Gawain

Panuto: Isulat ang mga epekto ng sobrang paggamit ng *alcohol* at *tobacco* sa pamilya.



Susi sa Pagwawasto

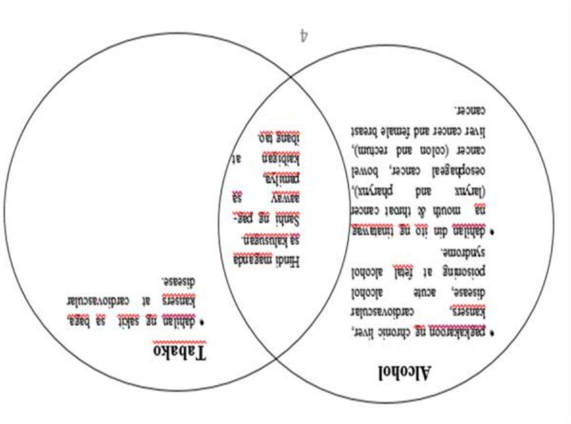
Balikan
1. /
2. X
3. X
4. /
5. /

Subukin
1. B
2. A
3. D
4. C
5. A

Tuklasin
1. Tabako
2. Alcohol
3. Sarili

Pagyamanin (Pagtatasa 1)
1. ☺
2. ☺
3. ☹
4. ☺
5. ☹

Pagyamanin (Pagtatasa 2)



Tayahin
1.) A
2.) C
3.) D
4.) C
5.) B

Isaisip
Alcohol
Tabako
Baga
Kanser
Cardiovascular disease

Sanggunian

Aklat

- Kagawaran ng Edukasyon, *Pangkalusugan – Kagamitan ng Mag-aaral*, Yunit 3 – Ikalimang Linggo – Ikawalong Linggo
- Kagawaran ng Edukasyon, *Pangkalusugan – Patnubay ng Guro*, Yunit 3 – Ikalimang Linggo – Ikawalong Linggo

Website

- http://www.gov.ph/2003/06/23/republic-act-no-9211/

- https://imgv2-1 f.scribdassets.com/img/document/280572789/original/65b0764c74/1455834524

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Angeline L. Ramos,
Teacher 3, Panigayan Elementary School
Isabela Island District II, Isabela City Schools Division

Editor:

Tagasuri: Naser P. Elang, Ed. D. (PSDS, Island District II)

Tagaguhit: Rosdiya Amjan

Tagalapat:

Tagapamahala:

Julieto H. Fernandez, Ed. D., CESO VI
SDS – Isabela City
Maria Laarni T. Villanueva, Ed. D. CESE
ASDS – Isabela City
Henry R. Tura, CID Chief
Elsa A. Usman, EPS, LR Supervisor
Jani P. Ismael, EPS- MAPEH, Module Coordinator

Region IX: Zamboanga Peninsula Hymn – Our Eden Land

Here the trees and flowers bloom
Here the breezes gently Blow,
Here the birds sing Merrily,
The liberty forever Stays,

Here the Badjaos roam the seas
Here the Samals live in peace
Here the Tausogs thrive so free
With the Yakans in unity

Gallant men And Ladies fair
Linger with love and care
Golden beams of sunrise and sunset
Are visions you'll never forget
Oh! That's Region IX

Hardworking people Abound,
Every valleys and Dale
Zamboangueños, Tagalogs, Bicolanos,
Cebuanos, Ilocanos, Subanons, Boholanos,
Ilongos,
All of them are proud and true
Region IX our Eden Land

Region IX
Our..
Eden...
Land...

The Footprints Prayer

One night I had a dream. I dreamed that I was walking along the beach with the LORD.

In the beach, there were two (2) sets of footprints – one belong to me and the other to the LORD.

Then, later, after a long walk, I noticed only one set of footprints.

"And I ask the LORD. Why? Why? Why did you leave me when I am sad and helpless?"

And the LORD replied "My son, My son, I have never left you. There was only one (1) set of footprints in the sand, because it was then that I CARRIED YOU!

Trees by Joyce Kilmer

I think that I shall never see
A poem lovely as a tree.

A tree whose hungry mouth is prest
Against the earth's sweet flowing breast;

A tree that looks at God all day,
And lifts her leafy arms to pray;

A tree that may in Summer wear
A nest of robins in her hair;

Upon whose bosom snow has lain;
Who intimately lives with rain.

Poems are made by fools like me,
But only God can make a tree.