

# PAGPAPAHUSAY NG KAGALINGAN

4

ARALIN

## TALAN NG MGA TATALAKAYIN

- Panimula
- Maging “Masigasig” sa Kalusugan
- Pumayag sa Mas Kaunting Stress
- Isang Araw sa Sentro ng Kalusugan
- Konklusyon
- Pagtatasa sa Estudyante

## MGA LAYUNIN

Matutukoy ng mga estudyante ang mabuting kalusugan at angkop na pangangatawan bilang mahalaga sa pagpapahalaga sa sarili.

Matutukoy ng mga estudyante ang mga sanhi ng stress sa kanilang buhay at tuklasin ang mga paraan para pamahalaan at mabawasan ito.

## MGA KINAKAILANGANG MATERYALES

- Isang kopya ng activity sheet na “MyPlate” para sa bawat estudyane (Bahagi I)
- Isang kopya ng activity sheet na “Pumayag sa Mas Kaunting Stress” para sa bawat estudyante (Bahagi II)

Ibigay sa mga estudyante ang sumusunod na panuto:

- Itaas ang iyong kamay kung kumain ka ng cookie, uminom ng soft drink, o kumain ng tsokolate kahapon.
- Itaas ang iyong kamay kung nagpuyat ka kagabi, anuman ang dahilan.
- Itaas ang iyong kamay kung mas mababa sa isang oras ang ehersisyo mo sa isang linggo. (Ipunto na ang ehersisyo ay hindi kailangang isang sports.)

Sabihin sa mga estudyante na sa araling ito matututo sila kung paano ang diyeta, pag-eehersisyo, at pagtulog ay nakakaapekto sa kanilang kalusugan, at makikita nila kung paano ang mabuting kalusugan ay nagpapadali sa kanilang makaramdam, mag-isip, at gumanap sa kanilang pinakamahusay.

## Bahagi I: Maging “Masigasig” sa Kalusugan

15 Minuto

---

Layunin: Susuriin ng mga estudyante kung paano ang mahusay na gawain ng diyeta, ehersisyo, at pagtulog ay makatutulong sa kanila na maging maganda ang pakiramdam at anyo.

### **1. Babalikan ng mga estudyante ang mga mahahalagang grupo ng pagkain at ang pangangailangan ng isang balanseng diyeta.**

Ipamahagi ang isang kopya ng activity sheet na “MyPlate” sa bawat estudyante. Ipaliwanag na ang ating kinakain ay nakakaapekto sa ating lebel ng enerhiya at ating kakayahan na magawa nang mahusay ang mga bagay-bagay. Ang balanseng diyeta ay pagkain ng iba't ibang uri ng pagkain sa sapat na dami. Ang pagkaing ito ay nagbibigay sa ating katawan ng sustansiyang kailangan nito para gumana at lumaki. Nakatutulong rin ang balanseng diyeta para gumanda ang

ating hitsura; pinapanatili nitong malusog ang ating balat at ginagawang matibay ang ating buhok at buto.

Mabilis na talakayin ang bawat bahagi ng chart at sabihin sa mga estudyante na magkasamang mag-isip ng listahan ng mga paborito nilang pagkain mula sa bawat grupo:

- Ang mga butil (tulad ng tinapay, cereal, bigas, at pasta) ay mataas sa protina at carbohydrates. Ito ay mahalaga para sa paglikha ng enerhiya. Pansinin na ang bahaging ito ang bumubuo sa malaking bahagi ng plato.
- Ang prutas at gulay ay sagana sa bitamina at sustansya na tumutulong na labanan ang impeksyon at sakit. Ang prutas ay isang mahusay na pinagmumulan ng enerhiya. Ang dalawang bahaging ito bumubuo sa kalahati ng plato, ibig sabihin ang kalahati ng ating pagkain ay dapat binubuo ng mga prutas at gulay.
- Ang mga pinagmumulan ng protina, tulad ng karne, manok, isda, beans, itlog, at mani, ay dapat maging bahagi ng bawat pagkain dahil nagbibigay ito ng sustansiyang bumubuo sa katawan.
- Ang maliit na baso ay kumakatawan sa mga produktong dairy, tulad ng low-fat na yogurt o gatas. Dapat nating isama ang mga produktong dairy sa ating pagkain dahilan nagbibigay ito ng calcium na tumutulong sa ating mga buto at ngipin na maging matibay. Ang mga taong may problema sa pagtunaw ng lactose ay maaaring uminom o kumain ng produktong dairy o soy milk na walang lactose na dinagdagan ng calcium.
- Ang mga mamantika, matatamis, o di-masustansyang taba (na hindi pinapakita sa plato) ay mga pagkain na madalang kainin; kabilang sa mga pagkaing ito ay potato chips, French fries, pritong manok, cookies, at soda. Ang mga taba at mantika ay maaaring bumara sa ating mga artery at maapektuhan ang paraan ng paggana ng ating puso. Ang mga matatamis na pagkain ay walang taglay na sustansiya at maaaring madulot ng problema sa kalusugan.

Sa pamamagitan ng pagtaas ng kamay sa bawat grupo ng pagkain, itala ang boto ng mga estudyante para malaman kung sila ay kumakain ng sapat na dami mula sa bawat grupo. Talakayin ang mga paraan para baguhin ang pag-uugali sa pagkain, tulad ng pagbawas ng pagkain ng matatamis, pagkain ng mas maraming prutas, pagkain ng tatlong beses sa isang araw, at pagkakaroon ng masustansiyang meryenda sa pagitan ng pagkain.

## **2. Susuriin ng mga estudyante kung paano nakakaapekto ang pagkain sa pagpapahalaga sa sarili.**

Sabihin sa mga estudyante na kumpletuhin ang bawat pangungusap:

- Kapag kumakain ako ng maraming kendi o matatamis, \_\_\_ ang pakiramdam ko (mabigat, pagod).
- Kapag ganito ang pakiramdam ko, ako ay \_\_\_ (nahhihirapan) sa paggawa ng mga bagay-bagay.
- Kapag nangyari ito, \_\_\_ (hindi maganda) ang pakiramdam ko sa aking sarili.
- Kapag kumain ako ng balanseng diyeta, \_\_\_ (mabuti, puno ng lakas, malakas) ang pakiramdam ko.
- Kapag ganito ang pakiramdam ko, ako ay \_\_\_ (nadadalihan) sa paggawa ng mga bagay-bagay.
- Kapag nangyari ito, \_\_\_ (maganda) ang pakiramdam ko sa aking sarili.

Pasulatin ang mga estudyante ng kanilang serye ng mga pangungusap tulad ng nasa itaas para ipakita kung paano nakakaapekto ang pagkain sa kanilang pagpapahalaga sa sarili. Hikayatin sila na ibahagi ang kanilang iniisip sa kanilang kapareha.

## **3. Babalikan ng mga estudyante ang pangangailan ng pag-eehersisyo.**

Ipaliwanag na ang pag-eehersisyo ay nagpapataas ng enerhiya. Pinapadami nito ang dami ng oxygen sa utak, na nagpapasigla sa isip at katawan. Pinalalakas nito ang ating mga kalamnan, buto, at iba pang tissue at organo.

Sabihin sa mga estudyante na gumawa ng listahan ng mga pisikal na gawain na nasisiyahan sila.

Isulat ang mga tugon sa pisara.

Sabihin sa mga estudyante na tumayo at iunat ang katawan. Gabayan sila sa pagyuko at pag-unat ng katawan para mapadaloy ang oxygen sa kanilang katawan. Mag-imbita ng mga volunteer para magbahagi ng ilang ehersisyong alam nila at gabayan ang buong klase na gawin ito.

#### **4. Susuriin ng mga estudyante kung paano nakakaapekto ang pag-eehersisyo sa pagpapahalaga sa sarili.**

Ipagpares ang mga estdyante para magsadula ng isang eksena sa pagitan ng isang malusog na tao at isang taong hindi nag-eehersisyo. Ang bawat malusog na tao ay dapat mahikayat ang kanilang kaibigan na hindi nag-eehersisyo na ang pag-eehersisyo ay magpapabuti sa kanilang buhay.

Sabihin sa mga malusog na tao na sila ay may tatlong minuto para magbigay sa kanilang kaibigan ng hindi bababa sa tatlong mapanghikayat na dahilan bakit makapagpapataas ng tiwala sa sarili ang pag-eehersisyo. Pagkatapos ay magpalit sila ng papel na ginagampanan at ulitin ang eksena.

Kapag natapos ang mga estudyante, itanong sa kanila:

- Ilang taong hindi nag-eehersisyo ang nakumbinsi mo na baguhin ang kanilang pamumuhay? Ano ang sinabi sa iyo na naghikayat sa iyo na magbago?
- Ilang taong hindi nag-eehersisyo ang hindi nagbago ng isip? Para sa iyo, ano ang benepisyo ng pagiging isang taong hindi nag-eehersisyo?

Ipunto ang pag-eehersisyo ay nagpapaginhawa sa katawan ng tensyon at stress. Tanungin ang mga estudyante kung napansin nila na ang paglabas at paggawa ng isang bagay ang nakatutulong sa kanila na bumuti ang pakiramdam kapag sila ay galit o masama ang loob. Ipaalala sa mga estudyante na ang pagkakaroon ng sapat na tulog (pito hanggang 10 oras) ay nakakatulong din sa kanila na maging mas produktibo sa pamamagitan ng pag-relax ng isipin at katawan.

# Bahagi II: Pumayag sa Mas Kaunting Stress

15 Minuto

Layunin: Tutukuyin ng mga estudyante ang mga sanhi ng stress sa kanilang buhay at tutuklasin ang mga paraan para pamahalaan at mabawasan ito.

## 1. Tutukuyin ng mga mag-aaral ang mga pinamumulan at sintomas ng stress.

Ipaliwanag na ang stress ay tensyon, o pakiramdam ng pressure o pagkabalisa. Nagaganap ang stress kung pakiramdam mo ay wala kang kontrol o nakararanas ka ng maraming pressure, at nakakaapekto ito kung paano ka tumugon sa mga tao at sitwasyon. Sabihin sa mga estudyante na magbigay ng halimbawa ng isang pangyayari na nagdulot sa kanila na makaramdam ng stress, ito man ay sa paaralan, tahanan, o sa trabaho (kung nagtatrabaho sila), kasama ang mga kaibigan, o sa komunidad.

Hilingin sa isang volunteer na isulat ang sagot ng mga estudyante sa pisara.

Sabihin sa mga estudyante na ilarawan kung paano nila nalalaman na sila ay nakakaramdam ng stress. Itanong:

- Nagpapakita ba ng palatandaan ang katawan mo? (Maaaring banggitin ng mga estudyante ang mga karaniwan palatandaan, tulad ng pananakit ng likod, leeg, o tiyan.)
- Nagpapakita ba ng palatandaan ang isip mo? Paano nagbago ang iyong damdamin o emosyon? (Maaaring sabihin ng mga estudyante na sila ay nagagalit o naiirita.)
- Paano nagbago ang iyong pag-uugali? (Maaaring ang iba ay maging mapag-isa at tahimik. Ang iba ay maaaring magpakita ng pagkabalisa sa pamamagitan ng pagsasalita nang malakas o mabilis.)

Ipunto na hindi mo palaging maaaring makontrol ang mga pangyayari sa buhay mo, pero maaari mong makontrol ang iyong pag-uugali.

## 2. Tutuklasin ng mga estudyante ang mga paraan sa pagtugon sa mga nakaka-stress na sitwasyon.

Talakayin ang mga sumusunod na senaryo:

- May pagsusulit ka sa paaralan. Ano ang tatlong bagay na maaari mong gawin para magkaroon ng tiwala sa sarili sa halip na mabalisa? (Maaaring sumagot ang mga estudyante ng: mag-aral nang mabuti, maging handa, magkaroon ng sapat na tulog.)
- Umuwi ka ng gabing-gabi mula sa trabaho. Pakiramdam mo ay hindi ka ligtas sa kalsadang nilalakaran mo. Ano ang maaari mong gawin para hindi ka makaramdam ng pagkabalisa? (Maaaring sabihin ng mga estudyante na: maglakad sa ilalim ng ilaw sa daan o kung saan makikita ng mga tao, magdala ng pito o isang bagay na maaaring lumikha ng ingay, magplano na maglakad kasama ang isang tao kaysa mag-isa, dumaan sa mas mahaba ngunit mas ligtas na ruta pauwi ng bahay.)

Ipamahagi ang isang kopya ng activity sheet na “Pumayag sa Mas Kaunting Stress” sa bawat estudyante. Bigyan ng limang minuto ang mga estudyante para kumpletuhin ang activity sheet.

Kapag natapos na ang mga estudyante, ipatalakay sa kanila kung paano nila susubukan na mabawasan ang stress sa buhay nila. Hikayatin ang mga estudyante na magbigay ng mga makatutulong na mungkahi sa bawat isa sa mga pamamaraan na gumagana para sa kanila. Mag-imbita ng mga volunteer na pamilyar sa mga estratehiya sa paghinga, bilang halimbawa, para gabayan ang klase sa ilang ehersisyo. Maaaring bihasa ang ibang estudyante sa yoga, relaxation, meditation, o mga tradisyon sa kultura na maaari nilang ibahagi.

# Bahagi III: Isang Araw sa Sentro ng Kalusugan

15 Minuto

Layunin: Magpaplano ang mga estudyante ng isang malusog na kagawian ng diyeta, ehersisyo, at pagtulog, kabilang ang ilang estratehiya sa pagbawas ng stress.

## 1. Isasabuhay ng mga estudyante ang kanilang natutunan sa pamamagitan ng pagpaplano ng isang “araw sa sentro ng kalusugan.”

Hatiin ang klase sa mga grupo ng lima o anim. Ipaliwanag na ang bawat grupo ay magpaplano ng isang kunwaring “araw sa sentro ng kalusugan” para sa buong klase. Dapat kabilang sa plano ang mga sumusunod:

- Isang menu para sa almusal, tanghalian, at hapunan na masustansiya at may sapat na dami ng lahat ng grupo ng pagkain sa bawat pagkain
- Iskedyul ng araw-araw na ehersisyo, kabilang ang sports, workout, at paglalakad
- Isang hiwalay na iskedyul ng mga aralin at klase sa mga pamamaraan sa pagbawas ng stress, kabilang ang mga estratehiya sa paghinga, relaxation, meditation, yoga, at mga tradisyon sa kultura

Magbigay ng 10 minuto para sa mga estudyante na mahanda ng plano.

## 2. Ibahagi ng mga estudyante ang kanilang plano.

Hayaan ang bawat grupo na ibahagi sa buong klase ang plano nito. Sabihin sa klase ng bigyan ng pagtatasa ang mga plano at tukuyin ang pinakamahusay na plano. Ipaliwanag sa mga estudyante na malamang na hindi natin maisasama ang lahat ng mga gawain sa "sentro ng kalusugan" sa kanilang pangaraw-araw na buhay, dapat silang magsikap na magsama ng ilan sa mga ito.

# Konklusyon

2 Minuto

---

Sabihin sa mga estudyante na gumawa ng buod kung paano ang diyeta, ehersiyong, at pagbawas ng stress ay nakakaapekto sa kanilang buhay. Kunin sa mga estudyante ang mga sumusunod na **pangunahing punto** na itinuro sa araling ito:

- Kapag ikaw ay malusog, nagiging maganda ang iyong hitsura, pakiramdam, pag-iisip, at nagiging pinakamahusay.
- Ang pagkaing iyong kinakain ay nakakaapekto sa iyong enerhiya at sa iyong kalusugan.
- Pinapataas ng ehersisyo ang iyong enerhiya. Pinalalakas nito ang iyong katawan at gumiginhawa sa tensyon at stress.
- Ang mga taong malusog at may sapat na pahinga ay mas handa na humarap sa stress.
- Kadalasan ay maaari nating makontrol ang dami ng stress sa ating buhay sa pamamagitan ng pagtukoy kung paano tumugon sa mga nakaka-stress na sitwasyon.

## Pagtatasa sa Estudyante

---

1. Gumawa ng menu para sa isang malusog at balanseng pagkain.
2. Ilista ang tatlong benepisyo ng regular na pag-eehersisyo.
3. Ilista ang tatlong pamamaraan sa pagbawas ng stress.

# MGA PAGPAPALAWIG NG ARALIN

## PAGGAMIT NG MGA SIPI

---

“Tandaan na gumawa ng isang kodigo sa pagkilos para gabayan ang iyong mga pagkilos tungo sa isang malusog na pamumuhay.”

Sabihin sa mga estudyante na gumawa ng isang balangkas sa malusog na pamumuhay na posible nilang sundin. Talakayin ang mga elemento ng malusog na pamumuhay.

## PAGTUGON SA IBA'T IBANG ESTILO NG PAGKATUTO

---

Ipaliwanag sa mga estudyante ang mga pamamaraan sa pagbawas ng stress na epektibo sa isang tao ay maaaring hindi gumana sa ibang tao. Pagsaliksikin ang mga estudyante ng iba't ibang mga pamamaraan at tukuyin ang tatlong paraan na sa palagay nila ay makakatulong sa kanila. Ang bawat estudyante ay magbabahagi ng isang pamamaraan at gumawa ng isang buod na listahan na ibabahagi sa klase.

## PAGSUSULAT SA IYONG JOURNAL

---

Bigyan ng hamon ang mga estudyante na itala ang mga pagkakataon na nakaramdam sila ng stress sa loob ng isang linggo. Ipasulat sa kanila ano ang nagdulot sa kanila ng stress at paano nila hinarap ang stress.

Pagkatapos ng isang linggo, ipaulat sa mga estudyante ang resulta ng kanilang record ng stress sa klase.

# PAGGAMIT NG TEKNOLOHIYA

---

Sabihin sa mga estudyante na bumisita sa [www.eatthismuch.com](http://www.eatthismuch.com). Sabihin sa kanila na sagutan ang form na nagpapakita ng araw-araw na plano ng pagkain na nakaayon sa kanilang taas at timbang.

Sabihin sa mga estudyante na i-print ang kanilang mga plano. Talakayin ang mga paraan at gumawa ng pangako na sundin ang mga plano.

# TAKDANG-ARALIN

---

Papiliin ang mga estudyante ng apat na pagkain sa kanilang tahanan at gumawa ng pagtataya sa taglay na impormasyon sa bawat isa (hal. calories, taba, protina). Sabihin sa kanila na tumingin sa panel sa gilid o likod at tingnan kung ang mga pagkain ay masustansiya ayon sa kanilang inaasahan.

Ipaulat sa mga estudyante ang kanilang natuklasan sa klase.

# MGA KARAGDAGANG RESOURCE

---

Ipanood sa klase ang isang video ng yoga o pag-eehersisyo. Kung posible, sabihin sa mga estudyante na sumabay sa ginagawa sa video.

Talakayin kasama ang mga estudyante kung ano ang pakiramdam (o maaaring maradaman) nila pagkatapos mag-yoga o mag-ehersiyu.