

EDUKASYON SA PAGPAPAHALAGA IV

Yunit IV

Modyul Blg. 20

Iwasan, Huwag Subukan

I. Ano Ang Inaasahang Matututuhan Mo?

Nasubok mo na bang sumali sa mga paligsahang pampalakasan? Nakatakbo ka na ba nang ubod ng layo? Kaya mo bang akyatin ang hagdanan hanggang ikalimang palapag na hindi ka hinihinal? Kung kaya mong gawin ang mga ito, siguradong wala kang problema sa iyong pangangatawan.

Sa panahon ngayon, kailangang malakas ang ating katawan upang mapaglabanan ang iba't ibang uri ng sakit. Kailangang maging handa ang ating katawan sa mga pagbabago sa ating kapaligiran tulad ng pagkapal ng usok, sobrang ingay at amoy na mula sa mga basura sa paligid.

Ngunit paano kung ang katawan ay inabuso sa bisyo? Maraming ulat na may mga kabataang sumisinghot ng rugby sa mga tagong bahagi ng lansangan. Marami ang nalululong sa iba't ibang masamang bisyo. Ano ang mangyayari sa kanila?

Pagkatapos mong pag-aralan ang modyul na ito, inaasahang natutuhan mo ang mga sumusunod na kasanayan at pagpapahalaga:

Naipaliliwanag ang mga moral na batayan sa pag-iwas sa droga, sigarilyo at alak (substance abuse) (LC 4.7)

- A. Nakikilala ang mga dahilan kung bakit natutukso sa substance abuse ang mga kabataaan
- B. Naipaliliwanag ang mga epekto ng pagkalulong sa substance abuse
- C. Naipaliliwanag ang mga moral na batayan sa pag-iwas sa droga, sigarilyo at alak

D. Naitatalaga ang sarili sa mapanagutang pagpapasya tungo sa pag-iwas sa droga, sigarilyo at alak

Ang modyul na ito ay sadyang binuo upang maunawaan mong mabuti ang mga aralin sa Edukasyon sa Pagpapahalaga IV kahit hindi ka makapasok sa paaralan nang regular. Upang maging lubos ang iyong pag-unawa sa mga nilalaman ng aralin, sundin mo nang tapat ang sumusunod na tagubilin:

1. Basahin ang modyul ayon sa pagkakasunud-sunod ng mga gawain.
2. Unawaing mabuti ang nilalaman ng paksang-aralin.
3. Basahin at sundin ang mga panuto at ibang tagubilin.
4. Pag-isipang mabuti ang sagot sa bawat tanong bago ito isulat sa kuwaderno ng Edukasyon sa Pagpapahalaga.
5. Maging tapat sa iyong sarili sa lahat ng pagkakataon. Laging isaalang-alang ang iyong puso at damdamin sa pagsagot sa mga tanong. Gamiting gabay ang layuning matuto at mapaunlad ang sariling pagkatao sa lahat ng mga gawain.
6. Magtanong sa guro, magulang, kamag-aral o kaibigan kung kailangan.
7. Maging matiyaga sa pag-aaral. Huwag mawalan ng pag-asa kahit nahihirapan.

Bago simulan ang gawain sa modyul, sagutin mo ang mga sumusunod na panimulang pagsubok.

II. Handa Ka Na Ba?

Basahing mabuti ang bawat sitwasyon. Isulat ang titik ng tamang sagot.

1. Nahirapang huminga si Eduardo. Nalaman niya sa doktor na malala na ang sakit niya sa baga. Matagal na siyang sinabihang huminto sa kanyang bisyo, subalit nakasanayan na niya ito lalo na pagkatapos kumain at habang nag-iisip. Hanggang naging bahagi na ito ng kanyang buhay. Ngayon, sinisingil siya ng kanyang bisyo ng:
 - a. pagpupuyat
 - b. paninigarilyo
 - c. paglalasing
 - d. pagdodroga

2. Ang pagkawala ng wastong kaisipan ay nagiging sanhi ng reaksyong may takot o paniwalang hindi sila masasaktan. Ang ganitong kalagayan ay makapagdudulot ng kapinsalaan sa katawan o kamatayan. Ang pagkabalisa, pagkamalungkutin o pagkawala sa sarili ay maaaring tumagal ng ilang araw o buwan. Ano ang tinutukoy ng mga palatandaang ito?
 - a. Pagpupuyat
 - b. Paninigarilyo
 - c. Paglalasing
 - d. Pagdodroga

3. Ang pagkalulong sa masamang bisyo tulad ng sigarilyo, alak at droga ay sumisira sa ating katawan at isip. Higit sa lahat, ang mga ito ay hindi mabuti dahil ang paggamit ng mga ito ay hindi lumalabag sa:
 - a. kalikasan ng tao.
 - b. batas moral.
 - c. batas ng kapaligiran.
 - d. kabutihang panlahat.

4. Ang sobrang paninigarilyo ay nagdudulot ng malubhang sakit. Ang nicotine ay pumapasok sa sistema ng katawan ng tao na nagiging dahilan ng sakit sa baga at ng paghina ng memorya. Ang paninigarilyo ay nagiging kaakit-akit sa kabataan ayon kay Elizabeth Hurlock dahil:
 - a. hindi ito alam ng kanilang mga magulang.
 - b. nais nilang ipakita ang kanilang kalayaan.
 - c. ginagaya nila ang kapwa kabataan.
 - d. mura ang sigarilyo kaysa ibang bisyo.

5. Panghapon ang klase nina Oscar. Isang oras bago pumasok sa paaralan, umuupo muna sila ng kanyang mga kamag-aral na lalaki sa tindahan na hindi kalayuan sa kanilang paaralan. Naninigarilyo ang ilang kabataan doon. Niyaya silang manigarilyo ng mga iyon upang hindi raw mainip sa paghihintay ng pagbubukas ng gate ng paaralan. Tanging si Oscar lamang ang hindi natuksong manigarilyo. Dito ay naging matatag si Oscar at naiwasan ang:
 - a. pagkakulong sa paninigarilyo.
 - b. peer pressure.
 - c. panunukso ng mga kabarkada.
 - d. pagkalito sa pagpapasya.

6. Madalas madatnan ni Ricky na lasing ang kanyang ama. Kapag nagmamano siya, tinatabig nito ang kanyang kamay at iniaabot ang basong may alak. Binata na raw siya kaya dapat siyang matutong uminom. Kahit masama ang loob ni Ricky, siya ay magalang na tumatangi at pumapasok ng tahanan upang gumawa ng takdang-aralin. Sa sitwasyong ito, nagpamalalas si Ricky ng virtue ng:
 - a. temperance.
 - b. fortitude.
 - c. prudence.
 - d. justice.

7. Nais ni Enrico na mapasama sa mga magtatapos nang may karangalan. Buong gabi siya kung magbalik-aral. Nalalaman ito ng kanyang kabarkadang si Julio kaya pinayuhan niyang uminom ng ecstasy si Enrico upang hindi makatulog habang nag-aaral. Sinabi pa niyang mananatili siyang aktibo sa mahabang panahon. Subalit tumanggi si Enrico at hindi niya raw ito gagawin. Ano ang pinakamakawatwirang dahilan ng pag-iwas ni Enrico?
 - a. Natakot siya sa resulta nito sa kanyang katawan at isip.
 - b. Alam niyang mapapagalitan siya ng kanyang mga magulang.
 - c. May moral na batayan ang pag-iwas sa droga.
 - d. Baka malaman ito sa paaralan at hindi siya makatapos nang may karangalan.

III. Tuklasin Mo

Gawain Blg. 1

Panuto:

1. Kapanayamin ang tatlong kabataan.
2. Kunin ang kanilang opinyon ukol sa mga tanong na nasa talaan.

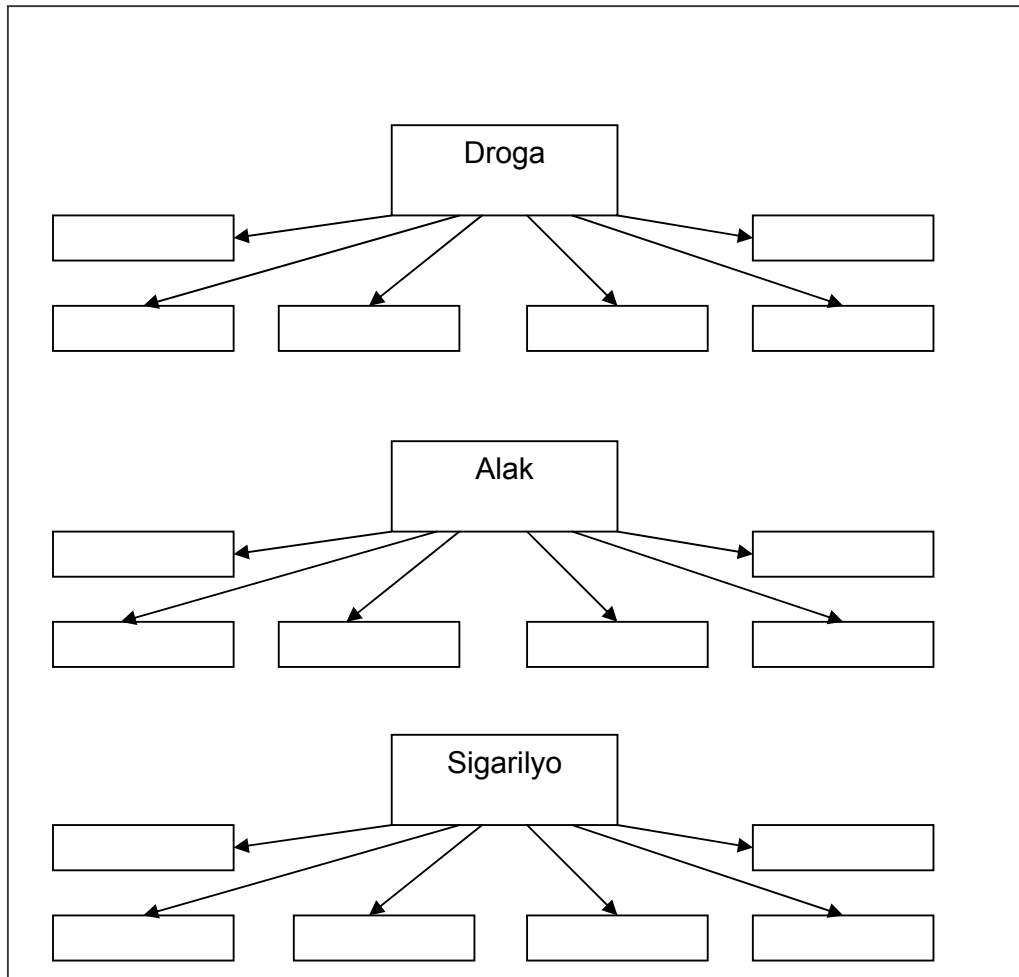
Pangalan:	
Edad:	Kasarian:
Tanong	Sagot
1. Bakit natutukso ang mga kabataaan sa paninigarilyo?	
2. Bakit kinahihiligan ng mga kabataan ang pag-inom ng alak?	
3. Ano ang gagawin mo kung gumagamit ng bawal na gamot ang iyong kaibigan? Bakit?	

Sagutin Mo

1. Bakit hindi natural sa isang kabataan ang pagkakaroon ng bisyo sa ganitong edad?
2. Marami ang nakakaalam ng maaaring kahinatnan ng pang-aabuso sa droga, alak at sigarilyo, subalit bakit marami pa rin ang nalululong sa mga ito?

Gawain Blg 2

Batay sa mga nabasa mo, isulat sa mga kahon ang maaaring kahinatnan ng sumusunod na bisyo at pang-aabuso sa katawan.



Sagutin Mo

1. Nasubukan mo na bang gumamit ng mga ito? Kung oo, ano ang maaari mong gawin upang matigil ang paggamit ng mga ito?
2. Bakit mahalagang pangalagaan ang iyong katawan at isip?
3. Ano ang iyong pinahalagahan kung umiiwas ka sa mga bisyo?

Gawain Blg. 3

Isulat ang iyong maaaring gawin sa sumusunod na sitwasyon.

1. Napansin mong umiiwas sa iyo ang iyong kaibigang si Jose. Palagi na lamang siyang nauunang umuwi at hinahanap ang iyong kapitbahay na kilala sa pagbebenta ng shabu. Nabalitaan mong gumagamit na rin si Jose ng ipinagbabawal na gamot. Ano ang gagawin mo?

2. Nagiging katuwaan na ng iyong mga kaklase ang uminom ng alak pagdating ng Biyernes. Katwiran nila, tapos na ang isang linggong klase kaya kayo ay nagkakasiyahan. Konting barya lamang ay maaari na kayong makabili ng alak na puwedeng pagsaluhan ng buong barkada. Ano ang gagawin mo?

3. Niyaya kang manigarilyo ng iyong kaklase. Katwiran niya, nakalilibang ito habang nagkukuwentuhan. Tinanong mo kung alam ng kanyang magulang ang kanyang paninigarilyo. Sinabi niyang nasa hustong gulang na siya kaya maaari na niyang gawin ang gusto niya. Ano ang gagawin ?

Sagutin Mo

1. Madali ba ang magbigay ng payo sa kaibigan kung siya ay nalululong sa masamang bisyo? Bakit?
2. Kung hindi mo kayang payuhan ang iyong kaibigan o kamag-aral, ano ang maaari mong gawin?
3. Ano ang moral na batayan sa pag-iwas sa droga, sigarilyo at alak?

Gawain Blg. 4

Madalas mong mabasa ang sumusunod na islogan tungkol sa pag-iwas sa bisyo. Ano ang iyong masasabi tungkol sa mga ito?

A.

YES to GOD, NO to DRUGS

B.

Smoking is Dangerous to your Health.

C.

**Ang Taong Talamak sa Alak,
Sa Pagkasira ng Kinabukasan, Itinutulak.**

Sagutin Mo

1. Pinag-uukulan mo ba ng pansin ang mga ganitong babalang nababasa mo? Bakit?
2. Anu-ano pang islogan ang maaari mong magawa upang maiwasan ang mga bisyong nabanggit?

IV. Ano Ang Iyong Natuklasan?

Mula sa mga naging gawain, natuklasan mo ang mga moral na batayan ng pag-iwas sa bisyo ng sigarilyo, alak at droga. Isulat ang mga ito sa loob ng kahon.

Ang mga moral na batayan ng pag-iwas sa bisyo ng sigarilyo, alak at droga ay ang mga sumusunod:

V. Pagpapatibay

Mga Bisyong Dapat Iwasan

Maraming mga karumal-dumal na krimen at iba pang mga pangyayaring nakagugulat ay dulot ng pagkagumon sa alak (*alcoholism*), pagkalulong sa droga at paninigarilyo. Delinkwensya ang maaaring kahinatnan ng mga ito.

Ayon sa *Medical and Health Encyclopedia*, ang *substance abuse* ay tumutukoy sa lahat ng uri ng pagkagumon o pagmamalabis sa alkohol, sigarilyo at droga. Ang pag-abuso sa mga nabanggit na substance ay nakaaapekto sa tamang pag-iisip at pagkilos.

Ang droga o sangkap kemikal ay kailangan upang gamutin, palakasin o pasiglahin ang katawan at isipan ng tao. Subalit kung ito ay aabusuhin, sinisira nito ang kabuuan ng ating pagkatao. Ayon sa Dangerous Drugs Board, maraming pagbabago sa ugali, anyo at sa kalagayan ng kalooban ang nagaganap sa isang taong nag-aabuso ng droga. Mga biglaang pagbabago mula sa likas na mabuting tao, siya ay:

- nagiging magagalitin, bastos, mapanlaban at mapusok.
- nawawalan ng tiwala sa sarili at hindi mapagkakatiwalaan.
- nagiging masasakitin at hindi nag-aasikaso sa kaayusan ng katawan.
- madaling sumuko sa paghihirap.
- hilig sa pag-aaral at trabaho.
- naninisi sa lahat, maliban sa kanyang sarili tungkol sa kanyang mga suliranin.
- pinipiling makisama sa barkada dahil sa kanyang paniniwala na ang mga ito ang tumatanggap sa kanya.

Ang mga komplikasyong pangkatawan ay nababatay sa uri ng droga, sa pinanggalingan, at sa paraan ng paggamit nito. Ilan sa mga komplikasyong pangkatawan at pangkaisipan na kaugnay ng pag-aabuso ng droga ay ang mga sumusunod:

- *Malnutrisyon.* Ang buhay ng mga sugapa sa droga ay umiikot sa paggamit ng droga. Nakakaligtaan nila ang pagkain sa oras sapagkat sila ay walang ganang kumain.
- *Reaksyong may takot.* Ang pagkawala ng wastong kaisipan ay nagiging sanhi ng reaksiyong may takot o paniwalang hindi sila tatablan o masasaktan. Ang ganitong kalagayan ay makapagdudulot ng kapinsalaan sa katawan o kamatayan. Kabilang sa mga nagtatagal na reaksiyon ay ang pagkabalisa at pagkamalungkutin o di kaya'y pagkawala sa sarili na maaaring tumagal ng ilang araw o buwan.
- *Kapinsalang pangkatawan.* Bukod sa mga sakit na dulot ng paggamit ng hindi isterilisdong hiringilya at mga maruruming droga, ang labis na dami ng droga ay magdudulot din ng mga suliranin ukol sa pangagamot. Ang atay at bato ay maaaring mapinsala kung labis ang

droga na gagamitin. Ilan sa mga masasamang komplikasyong pangkatawan ay ang mga sakit na hepatitis, biglang pagbaba ng timbang at kakulangan sa bitamina.

Ang sumusunod naman na *substance abuse* ay ang pagkagumon sa alak. Noong unang panahon, sa mga lugar na malalamig, nag-iimbak sila ng maraming ubas sa ilalim ng lupa. Ang katas nito na nagiging alak ay ginagamit nilang pampainit ng katawan sa panahon ng lubhang taglamig. Nakasanayan na ring gamitin ang alak sa mga kasayahan o pagtitipon.

Subalit may mga taong ginugugol ang panahon sa pag-inom ng labis na alak. Ang kanilang katwiran, nalilibang sila at nalilimutan ang mga problema. Sa ngayon, ginagawang kasiyahan na ito ng mga kabataan. Kahit na may regulasyon ukol sa pagbebenta ng alak, may mga grupo pa rin ng kabataang madaling makabili nito.

Kasama na rin sa pag-inom ay ang paninigarilyo. Karaniwan na sa mga kabataang nagkukwentuhan ang paninigarilyo. Ayon sa aklat ni Elizabeth Hurlock, ang paninigarilyo sa murang edad ay pagpapamalas ng kabataan ng kanilang kalayaan. Nais nilang patunayan na kaya na nilang gawin ang nagagawa ng matatanda. May pahintulot man o wala ang kanilang mga magulang, naninigarilyo sila.

Ilan pa sa mga itinuturing na dahilan sa pagkagumon sa bisyo ay ang mga sumusunod:

- nais masubukan (curiosity)
- impluwensya ng barkada (peer pressure)
- pagkainip
- pagkabigo
- kakulangan ng atensyon sa magulang
- nais ng kalayaan

Anumang labis ay nakasasama sa kalikasan ng tao. Kaya mahalaganag linangin sa ating pagkatao ang mga pagpapahalagang moral. Ang mapanagutang paggamit ng kalayaan sa pagpapasya ang nararapat na pairalin. Ang pagpili ng tamang kaibigan at barkada pa rin ang magliligtas sa iyo sa kapahamakan. Upang mapanatili ang kabutihan,

isabuhay ang mga pagpapahalaga at cardinal virtue ng *prudence*, *fortitude*, at *temperance*.

VI. Pagnilayan at Isabuhay Mo

Gawin ang sumusunod:

Ipagpalagay na isa kang aktibong kabataan sa inyong lugar. Inalok ka ng pinuno ng inyong lugar na magtatag ng samahan para sa mga kabataan upang maiwasan ang pagkalulong sa masamang bisyo. Sagutin ang mga sumusunod:

Pangalan ng samahang pangkabataan:
Hakbang na gagawin sa pagtatatag ng samahan:
Mga gawain ng samahan:

VII. Gaano Ka Natuto?

Basahing mabuti ang bawat sitwasyon. Isulat ang titik ng tamang sagot.

1. Nahirapang huminga si Eduardo. Nalaman niya sa doktor na malala na ang sakit niya sa baga. Matagal na siyang sinabihang huminto sa kanyang bisyo, subalit nakasanayan na niya ito lalo na pagkatapos kumain at habang nag-iisip. Hanggang naging bahagi na ito ng kanyang buhay. Ngayon, sinisingil siya ng kanyang bisyo ng:
 - a. pagpupuyat
 - b. paninigarilyo
 - c. paglalasing
 - d. pagdodroga

2. Ang pagkawala ng wastong kaisipan ay nagiging sanhi ng reaksyong may takot o paniwalang hindi sila masasaktan. Ang ganitong kalagayan ay makapagdudulot ng kapinsalaan sa katawan o kamatayan. Ang pagkabalisa, pagkamalungkutin o pagkawala sa sarili ay maaaring tumagal ng ilang araw o buwan. Ano ang tinutukoy ng mga palatandaang ito?
 - a. Pagpupuyat
 - b. Paninigarilyo
 - c. Paglalasing
 - d. Pagdodroga
3. Ang pagkalulong sa masamang bisyo tulad ng sigarilyo, alak at droga ay sumisira sa ating katawan at isip. Higit sa lahat, ang mga ito ay hindi mabuti dahil ang paggamit ng mga ito ay hindi lumalabag sa:
 - a. kalikasan ng tao.
 - b. batas moral.
 - c. batas ng kapaligiran.
 - d. kabutihang panlahat.
4. Ang sobrang paninigarilyo ay nagdudulot ng malubhang sakit. Ang nicotine ay pumapasok sa sistema ng katawan ng tao na nagiging dahilan ng sakit sa baga at ng paghina ng memorya. Ang paninigarilyo ay nagiging kaakit-akit sa kabataan ayon kay Elizabeth Hurlock dahil:
 - a. hindi ito alam ng kanilang mga magulang.
 - b. nais nilang ipakita ang kanilang kalayaan.
 - c. ginagaya nila ang kapwa kabataan.
 - d. mura ang sigarilyo kaysa ibang bisyo.
5. Panghapon ang klase nina Oscar. Isang oras bago pumasok sa paaralan, umuupo muna sila ng kanyang mga kamag-aral na lalaki sa tindahan na hindi kalayuan sa kanilang paaralan. Naninigarilyo ang ilang kabataan doon. Niyaya silang manigarilyo ng mga iyon upang hindi raw mainip sa paghihintay ng pagbubukas ng gate ng paaralan. Tanging si Oscar lamang ang hindi natuksong manigarilyo. Dito ay naging matatag si Oscar at naiwasan ang:
 - a. pagkakulong sa paninigarilyo.
 - b. peer pressure.
 - c. panunukso ng mga kabarkada.
 - d. pagkalito sa pagpapasya.
6. Madalas madatnan ni Ricky na lasing ang kanyang ama. Kapag nagmamano siya, tinatabig nito ang kanyang kamay at iniaabot ang basong may alak. Binata na raw siya kaya dapat siyang matutong uminom. Kahit masama ang loob ni Ricky, siya ay magalang na

tumatanggi at pumapasok ng kuwarto upang gumawa ng takdang-aralin. Sa sitwasyong ito, nagpamalalas si Ricky ng virtue ng:

- a. temperance.
- b. fortitude.
- c. prudence.
- d. justice.

7. Nais ni Enrico na mapasama sa mga magtatapos nang may karangalan. Buong gabi siya kung magbalik-aral. Nalalaman ito ng kanyang kabarkadang si Julio kaya pinayuhan niyang uminom ng ecstasy si Enrico upang hindi makatulog habang nag-aaral. Sinabi pa niyang mananatili siyang aktibo sa mahabang panahon. Subalit tumanggi si Enrico at hindi niya raw ito gagawin. Ano ang pinakamakawatwirang dahilan ng pag-iwas ni Enrico?

- a. Natakot siya sa resulta nito sa kanyang katawan at isip.
- b. Alam niyang mapapagalitan siya ng kanyang mga magulang.
- c. May moral na batayan ang pag-iwas sa droga.
- d. Baka malaman ito sa paaralan at hindi siya makatapos nang may karangalan.

VIII. Mga Sanggunian

Dangerous Drug Board (November, 2000). Manila: Champ Building, Anda Circle, Bonifacio Drive, Port Area.

Hurlock, Elizabeth B. (1982) *Developmental Psychology (Life Span Approach)* New York: McGraw-Hill Book Company.

Medical and Health Encyclopedia

Susi sa Pagwawasto

Handa Ka Na Ba?

I.

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

II.

1. Karaniwang dahilan ng pagkagumon sa bisyo:
 - nais masubukan (*curiosity*)
 - impluwensiya ng barkada
 - pagkainip
 - pagkabigo
 - kakulangan ng atensyon
 - nais ng kalayaan

2. Maaring maitulong sa kaibigang nalulong sa droga, alak at sigarilyo:
- hikayating sumama sa tamang grupo o samahan ng kabataan
 - paghimok at pagpapaunawa ng masamang epekto ng bisyo
 - maging isang tapat at huwarang kaibigan

Gaano Ka Natuto?

A.

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

B.

1. b
2. b
3. c