



PRES. CORAZON C. AQUINO ELEMENTARY SCHOOL
IBP Road, Batasan Hills Quezon City



MAPEH (HEALTH) 5
Ikalawang Markahan
Ikalawang Linggo
Ikaapat na Araw

Pangalan: _____
Baiting at Pangkat: _____

Iskor: _____
Petsa: _____

Layunin: Nasusuri ang mga karaniwang maling paniniwala tungkol sa pagbibinata at pagdadalaga na may siyentipikong batayan at epekto sa kalusugan. **H5GD-lcd-3**

Mga Paniniwalang may Kinalaman sa Pagbibinata at Pagdadalaga



Sa panahon ng pagbibinata o pagdadalaga, ang isang tao ay nakararanas ng iba't ibang pagbabago sa katawan. Ang mga pagbabagong ito ay nakaaapekto sa pisikal, mental, emosyonal, at sosyal na aspekto ng pagkatao. Natutuhan mo sa nakaraang aralin na ang mga pagbabago sa iyong katawan ay normal at bahagi ng iyong paglaki at paghahanda sa isang malaki at mahalagang gampanin sa buhay, bilang mga magulang sa inyong magiging sariling pamilya sa hinaharap.

Isa sa mga kaakibat ng paglaki ay ang maraming paniniwalang Pilipino tungkol sa pagbibinata at pagdadalaga. Halos lahat ng panig ng bansa ay may kaniya-kaniyang paniniwala na dapat sundin at gawin upang makaiwas sa mga suliranin na dulot ng paglaki.

Marami sa mga paniniwalang ito ay walang siyentipikong basehan kung kaya't hindi dapat paniwalaan.

Sa araling ito, tatalakayin ang mga sinaunang paniniwala na walang basehan at ang mga medikal na pagsasalungat sa mga ito. Pangunahin na paksa sa mga paniniwalang walang basehan ay ang pagreregla ng dalaga at mga paniniwala tungkol sa pagbibinata.

Reference: https://www.bing.com/images/search?view=detailv2&ccid=dHFR9Jic&id=D71D2C44AC594D991B6549001C9E55D175DDFA22&thid=OIP_dHFR9Jic6sGz7BY2f-vQpHaD&mediaurl=https%3a%2f%2fmysongmystory_files.wordpress.com%2f2018%2f03%2fbasis-clf%2fnotes.png%3f%3d840&exp=390&expw=777&qf+clf+notes+and+scale&simid=507985409227091981&cx=20634839F1944363C8C4518576AC583&selectedindex=1&ajaxhist=0
Halimang Umawit at Gumuhit 5, the 21st Century MAPEH in Action
Masigla at Malusog na Katawan at Isipan 5
Disclaimer (photos)

Pangalan at Lagda ng Magulang

Mga Paniniwala Tungkol sa Pagkakaroon ng Regla

Ang pagdadalaga ay isang pangyayari na nahaharuan ng kaba at takot. Isa na rito ang pagkakaroon ng unang regla o *menarche*. Sa kultura at tradisyong Pilipino, napakaraming paniniwala ang dapat sundin ng isang nagdadalaga. Ang mga sumusunod ay ilan sa mga madalas na marinig mula sa mga matatanda na dapat sundin sa panahon ng pagdadalaga. Ang bawat isang paniniwala ay kinapapalooban ng mga paliwanag at medikal na pagsasalungat sa mga nasabing paniniwala.

1. Bawal maligo ang isang babae sa panahon ng kabuwanan o pagreregla

Maling paniniwala. Sinasabing ang isang babaeng nasa kabuwanan o may regla ay hindi dapat maligo dahil ito ay may masamang dulot sa kanyang pag-iisip. Naniniwala ang mga Pilipino na ang isang babaeng naligo sa kanyang kabuwanan ay mababaliw.

Siyentipikong paliwanag. Walang nakikitang koneksiyon ang pagligo sa panahon ng kabuwanan at pagkabaliw ng isang babae. Bagkus, ang pagligo araw-araw lalo na sa panahon ng kabuwanan ay mainam dahil ang katawan ay nalilinis at nagiging maganda ang pakiramdam. Nararapat na maligo ng maligamgam na tubig at kuskusin ng sabon ang buong katawan upang matanggal ang mga dumi at mikrobyo. Mainam ding hugasan ang ari ng madalas upang matanggal ang malansang amoy at maiwasan ang pagdami ng mikrobyo na magiging sanhi ng impeksyon.

2. Bawal magbuhat ang isang babae ng mga mabibigat na bagay o kaya ay magtrabaho ng mabibigat na gawain sa panahon ng kabuwanan

Maling paniniwala. Sinasabi na kapag nagbuhat nang mabigat ang isang babae ay mapigil ang paglabas ng dugo na makasasama sa kalusugan.

Siyentipikong paliwanag. Walang nakikitang epekto ang pagbubuhat sa paglabas ng regla. Maraming kababaihan ang nagbubuhat ng mga bagay sa panahon ng regla ang nagiging maayos ang pakiramdam. Ang pagbubuhat ng mga bagay ay isang uri ng ehersisyo na nakatutulong maibsan ang kirot na dulot ng *dysmenorrhea* (tingnan ang Aralin 3).

Reference: https://www.bing.com/images/search?view=detailv2&ccid=dHFR9Jic&id=D71D2C44AC594D991B6549001C9E55D175DDFA22&thid=OIP_dHFR9Jic6sGz7BY2f-vOpHaD&mediaurl=https%3a%2f%2fmysongmystory.files.wordpress.com%2f2018%2f03%2fbasis-clf%2fnotes.png%3fw%3d840&exp=390&expw=777&qf+clf+notes+and+scales&simid=507985409227091981&rk=20634836F1944363C8C4518876AC583&selectedindex=1&ajaxhist=0
Halimang Umawit at Gumuhit 5, the 21st Century MAPEH in Action
Masigla at Malusog na Katawan at Isipan 5
Disclaimer (photos)

Pangalan at Lagda ng Magulang

3. **Bawal makilahok sa mga gawain na pampalakasan o isports at ehersisyo ang isang babae sa panahon ng kabuwanan**

Maling paniniwala. Masama ang paglahok sa mga gawaing pampalakasan o kaya ay mag-ehersisyo tuwing kabuwanan dahil makapagpapatagal ito sa pagreregla at mas maraming dugo ang lalabas sa katawan.

Siyentipikong paliwanag. Ayon sa pag-aaral, ang pagsali sa mga gawaing pampalakasan at pag-ehersisyo ay nakapagdudulot ng magandang pakiramdam sa katawan. Sa panahon na aktibo ang tao sa mga pisikal na gawain, ang katawan ay naglalabas ng *endorphins*. Ang *endorphins* ay mga natural na *painkiller* ng ating katawan na pumipigil o pumapatay sa sakit na ating nararamdaman.

4. **Bawal sa isang babae sa panahon ng kabuwanan na kumain ng kahit anong uri ng maaasim at maaalat na pagkain**

Maling paniniwala. Ang pagkain ng maaasim at maaalat na pagkain tuwing kabuwanan ay nakapagpapatigil ng daloy ng dugo na magiging dahilan ng hindi paglabas ng mga dumi sa katawan.

Siyentipikong paliwanag. Walang nakikitang malinaw na koneksiyon na ang pagkain ng mga maaasim at maaalat na pagkain ay nagdudulot ng pananakit ng puson kapag kabuwanan. Bagkus, ang mga maaasim na prutas ay mayaman sa bitamina C na nakatutulong sa katawan. Ang pagbabawas naman ng pagkain ng maaalat na pagkain ay mainam dahil sa masamang epekto na dulot ng sobrang pagkain nito sa katawan.

5. **Mabuting panghugas o pampahid ng mukha ng babae ang unang regla**

Maling paniniwala. Ang paggamit ng unang regla na panghugas o pampahid sa mukha ay mainam dahil nakababawas o nakatatanggal ito ng mga tigyawat.

Siyentipikong paliwanag. Ang mukha ng isang nagdadalaga ay normal na nagiging pawisin at malangis dahil sa pagiging aktibo ng mga *sweat* at *oil glands* sa mukha ngunit ang paggamit ng unang regla na panghilamos sa mukha ay taliwas sa wastong pangkalusugang-gawi. Ang tamang paglinis ng mukha ay ang paggamit ng tubig at sabon na hindi matapang at pagdampi ng malinis na tuwalya.

Mga Paniniwala Tungkol sa Pagbibinata

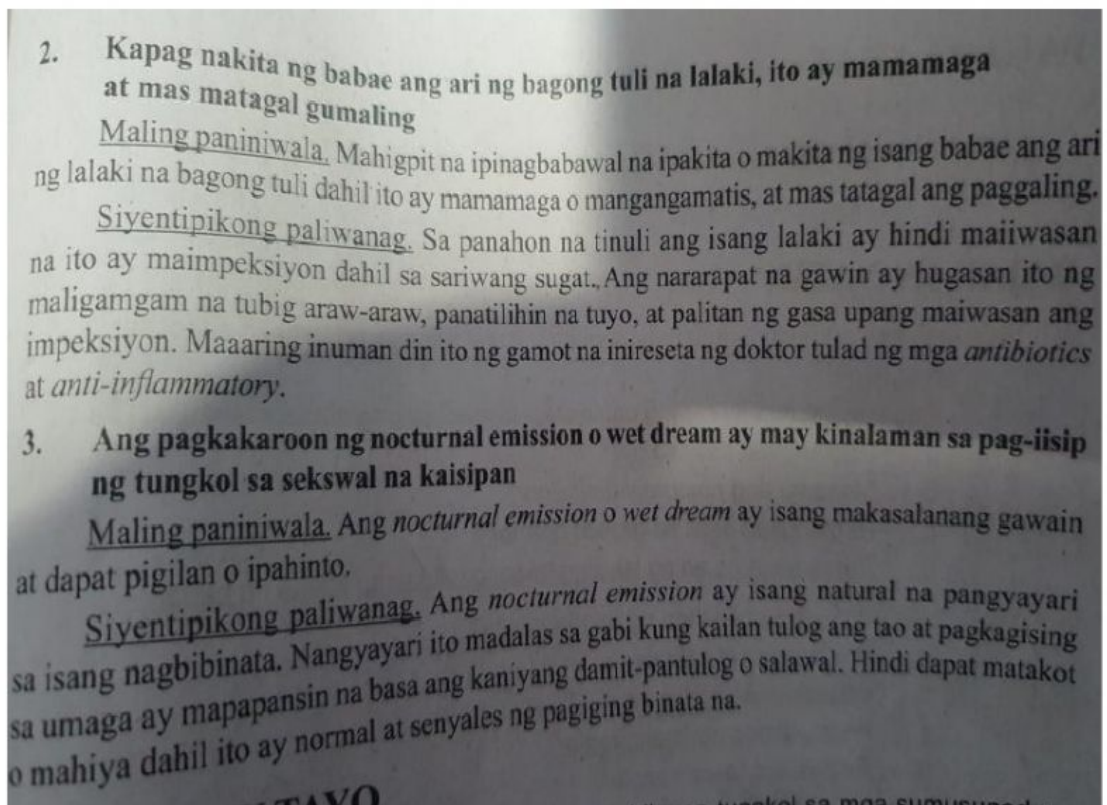
1. **Ang pagpapatuli ay nakapagpapabilis ng pagtangkad**

Maling paniniwala. Mainam na ang isang nagbibinata ay mapatuli agad upang mapabilis ang pagtangkad. Ang pagpapaliban ng pagpapatuli ay nangangahulugang hindi pagtangkad at paglaki ng isang lalaki.

Siyentipikong paliwanag. Sa mga Pilipino, ang pagpapatuli ay ginagawa sa panahon ng pagbibinata kung kailan mabilis ang pagtangkad. Dahil nagsasabay ang pagpapatuli at ang mabilis na pagtangkad ay inaakala ng karamihan na ang pagpapatuli ang dahilan ng mabilis na pagtangkad. Ang totoo, ang pagbibinata ang dahilan ng mabilis na pagtangkad at hindi ang pagpapatuli. Kailangang magpatuli ang mga batang lalaki upang maiwasan ang impeksiyon.

Reference: https://www.bing.com/images/search?view=detailv2&ccid=dHFR9Jic&id=D71D2C44AC594D991B6549001C9E55D175DDFA22&thid=OIP_dHFR9Jic6sGz7BY2f-vOpHaD&mediaurl=https%3a%2f%2fmysongmystory.files.wordpress.com%2f2018%2f03%2fbasis-claf-notes.png%3fw%3d840&exp=390&expw=777&qf+claf+notes+and+scales&simid=50788409227091981&rk=20634836F1944363C8C4518876AC583&selectedindex=1&ajaxhist=0
Halinang Umawit at Gumuhit 5, the 21st Century MAPEH in Action
Masigla at Malusog na Katawan at Isipan 5
Disclaimer (photos)

Pangalan at Lagda ng Magulang



A. Isulat ang tamang kadahilanan o paliwanag tungkol sa mga sumusunod na pagbibinata at pagdadalaga.

1. Dapat magpatuli ang mga batang lalaki upang tumangkad agad.
2. Bawal magbuhat kapag may regla.
3. Ang unang labas ng regla ay mainam ipahid sa mukha.
4. Bawal makita ng babae ang ari ng bagong tuli.
5. Hindi pagkain ng mga maasim na pagkain sa panahon ng buwanang dalaw.

1

2

3

4

5

Reference: https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=dHFR9Jic&id=D71D2C44AC594D991B6549001C9E55D175DDFA22&thid=OIP_dHFR9Jic6sGz7BY2f-vOgHaD&mediaurl=https%3a%2f%2fmysongmystory.files.wordpress.com%2f2018%2f03%2fbasis-claf-notes.png%3f%3d840&exp=390&expw=777&q=f+claf+notes+and+scales&simid=507985409227091981&ck=A20634836F1944383C8C4518576AC583&selectedindex=1&ajaxhist=0
 Halinang Umawit at Gumuhit 5, the 21st Century MAPEH in Action
 Masigla at Malusog na Katawan at Isipan 5
 Disclaimer (photos)

Pangalan at Lagda ng Magulang