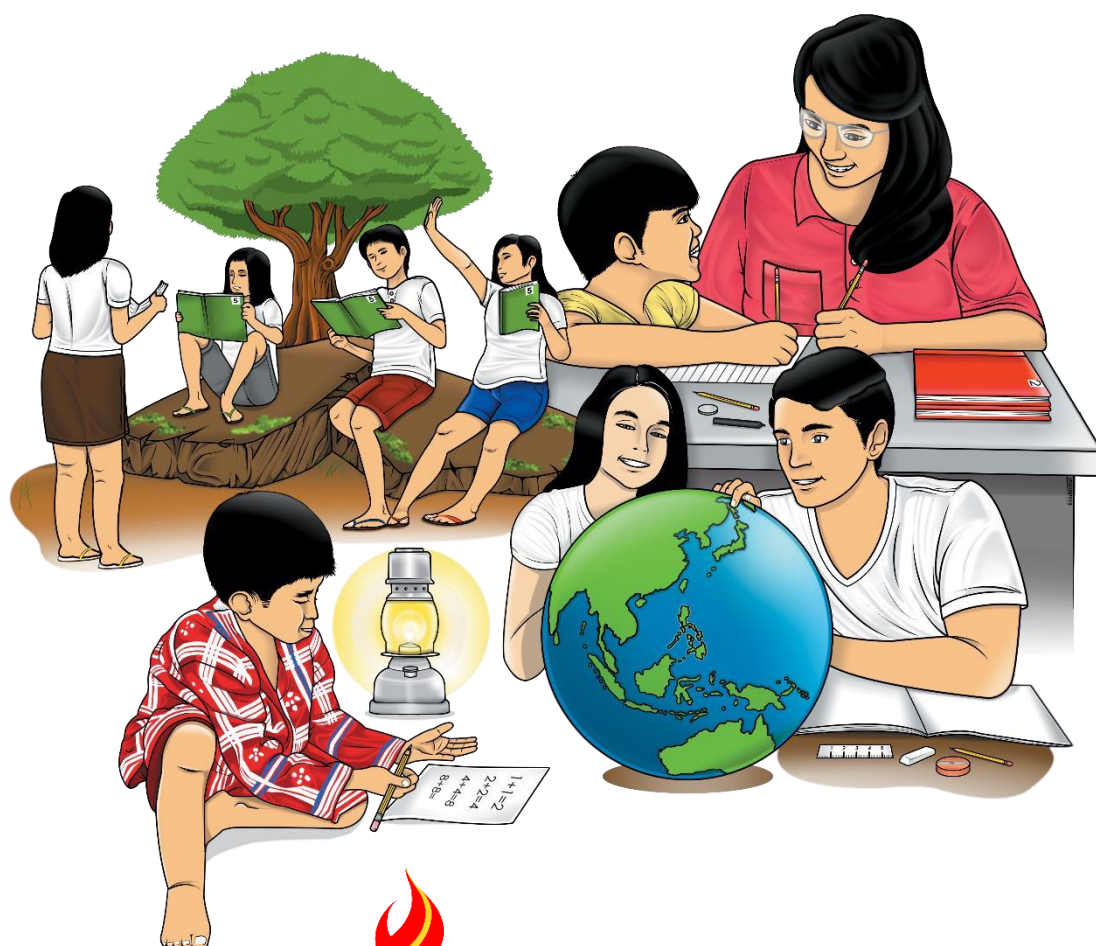


Health

Ikalawang Markahan – Modyul 2: Wastong Paghuhugas ng Kamay



Health – Unang Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikalawang Markahan – Modyul 2: Wastong Paghuhugas ng Kamay
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat:	Liza D. Estoy, Lilian G. Agudo
Editor:	Denis M. Agbayani, Preciosa G. Rivera
Tagasuri:	Evangeline D. Castillo, Myrna H. Agudo, Oswaldo A. Valiente
Tagaguhit:	Donald C. Batin, Kym Clyde H. Moro
Tagalapat:	Oswaldo A. Valiente, Cherry Lou O. Calison
Management Team:	Benjamin D. Paragas Jessie L. Amin Octavio V. Cabasag Denis M. Agabayani Rizalino G. Caronan Romel B. Costales Marcial Y. Noguera Evangeline D. Castillo Preciosa G. Rivera

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region II

Office Address : Regional Government Center, Carig Sur, Tuquegarao City, 3500

Telefax : (078) 304-3855; (078) 396-9728

E-mail Address : region2@deped.gov.ph

Health

Ikalawang Markahan – Modyul 2: Wastong Paghuhugas ng Kamay

Paunang Salita

Ang Self-Learning Module o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kani-kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pagunawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



Alamin

Isa sa mga salik na nakatutulong sa pagiging malusog ay ang pagiging malinis sa katawan. Malalaman natin sa araling ito ang kahalagahan ng paghuhugas ng kamay sa pagpapanatili ng ating kalusugan. Matututuhan din natin ang wastong paghuhugas ng ating mga kamay. Mahalagang isabuhay natin ito upang manatili tayong malusog at makaiwas sa iba't ibang sakit at karamdaman.

Mahalagang isabuhay natin ito upang manatili tayong malusog at makaiwas sa iba't ibang mga sakit at karamdaman.

Pagkatapos mong mapag-aralan ang modyul na ito, inaasahang maisasagawa mo ang mga sumusunod:

1. natutukoy ang mga pagkakataon na kailangan nang hugasan ang mga kamay; at
2. nagagawa nang wasto ang paghuhugas ng mga kamay (Q2/Wk 2-H1PH-IIc-d-2).



Subukin

Bago mo simulan ang pag-aaral, sagutin ang mga pagsasanay na sumusunod. Makikita mo sa resulta nito kung gaano na ang iyong kaalaman tungkol sa paksang tatalakayin.

Panuto: Piliin at isulat sa hiwalay na sagutang papel ang titik ng tamang sagot.

1. Kailan ka dapat maghugas ng mga kamay?
 - a. Bago maglaro.
 - b. Bago magsepilyo.
 - c. Bago kumain.

2. Ano ang una mong dapat gawin kapag ikaw ay maghuhugas ng mga kamay?
 - a. Banlawan ang mga kamay ng malinis na tubig.
 - b. Basain ng malinis na tubig ang mga kamay.
 - c. Gumamit ng sabon at kuskusin ang mga kamay.

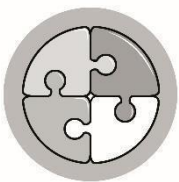
3. Pagkatapos sabunin at kuskusin ng mabuti ang mga kamay, ano ang susunod mong gawin?
 - a. Banlawang mabuti sa malinis na tubig ang mga kamay at patuyuin ng malinis na towel.
 - b. Punasan ng damit ang mga kamay.
 - c. Ilublob sa tubig ang mga kamay.

4. Mahalaga ba na parati tayong naghuhugas ng ating mga kamay?
 - a. Opo, upang hindi mapagalitan ni nanay.
 - b. Opo, upang hindi sumakit ang ngipin.
 - c. Opo, upang makaiwas sa mga sakit.

5. Ano ang maaaring mangyari sa isang bata kung hindi siya palaging naghuhugas ng mga kamay?
 - a. magiging malusog
 - b. magiging sakitin
 - c. magiging masayahin

Aralin
1

**Nagagawa ang Wastong
Paghuhugas ng Kamay**



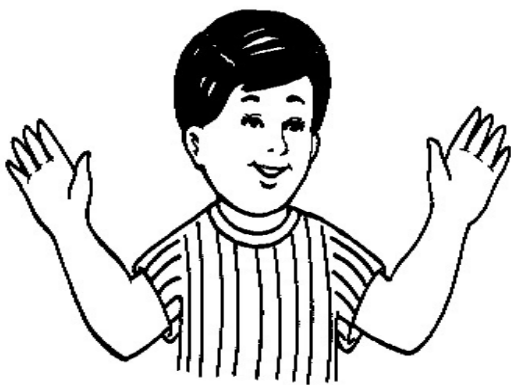
Balikan

Maaari mo bang sabihin kay nanay o tatay kung ano ang mahalagang bagay na dapat mong gawin bago kumain? Ikuwento mo sa kanila kung paano ito dapat isagawa.



Tuklasin

Panuto: Pag-aralan ang awitin: Ang Aking mga Kamay (tune: “Incy Wincy Spider”). Kung hindi alam awitin, maaaring basahin na lang ito.



Ang Aking mga Kamay

Dalawang mga kamay
Itaas, iwagayway
Kapag ito ay marumi
Hugasan palagi
Sabunin, kuskusin,
banlawan at punasan
Malinis kong mga kamay
Kaygandang
pagmasdan .



Suriin

Mahalagang parating malinis ang ating mga kamay. Marapat na makasanayan mo at ng miyembro ng iyong pamilya ang palagian at regular na paghuhugas ng kamay.

Kailan Kailangan Maghugas ng Kamay?

1. Ugaliin nating maghugas ng mga kamay bago kumain at bago maghain ng pagkain.
2. Pagkatapos gumamit ng palikuran.
3. Maghugas ng kamay pagkatapos maglaro.
4. Pagkatapos hawakan ang mga alagang hayop gaya ng pusa, aso at iba pa.
5. Pagkatapos humawak ng maduduming bagay gaya ng basura.

Tamang Paraan ng Paghuhugas ng Kamay

1. Basain ng tubig ang mga kamay at sabunin.



2. Sabunin ang mga palad.



3. Sabunin ang likod ng mga kamay.



4. Kuskusin ang mga pagitan ng daliri.



5. Kuskusin ang mga kuko.



6. Kuskusin ang pagitan ng mga hinlalaki.



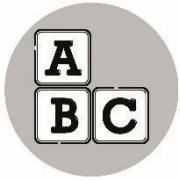
7. Kuskusin ng paikot ang dulo ng mga daliri sa magkabilang palad.



8. Banlawang mabuti sa mallinis na tubig at patuyuin ang mga kamay gamit ang single-used towel o patuyuin sa hangin (air dry)



Lubhang mahalaga ang paghuhugas ng kamay upang maiwasan at mapigilan natin ang pagkalat ng maraming sakit dulot ng bacteria at virus tulad ng COVID-19. Dapat mong iwasan ang paglalagay ng kamay sa bibig, ilong at pagkusot sa mga mata dahil maaari itong maging sanhi ng iyong pagkakasakit.



Pagyamanin

Gawain 1

Panuto: Alin sa mga larawan ang nagpapakita kung sino ang dapat maghugas ng kanyang mga kamay?

Piliin ang titik ng tamang sagot at isulat ito sa sagutang papel.



A



B



C



C



C

Gawain 2

Panuto: Lagyan ng check (✓) ang mga larawang nagpapakita ng posibleng mangyari kapag hindi ka palaging naghuhugas ng mga kamay. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

____ 1.



____ 4.



____ 2.



____ 5.



____ 3.





Isaisip

Panuto: Mula sa kahon sa ibaba, pumili ng angkop o tamang mga salita na ilagay sa patlang. Isulat sa sagutang papel.

Kailan tayo dapat maghugas ng mga kamay?

1. kapag _____ na ang mga ito.



2. bago at pagkatapos _____.



3. pagkatapos gumamit ng _____.



4. pagkatapos _____ ang alagang tuta.



5. kapag _____.



kumain

marumi

pakainin

palikuran

umuubo at bumabahin



Isagawa

Panuto: Isulat sa sagutang papel ang TAMA kung ang sumusunod ay nagsasabi ng wastong paghuhugas ng mga kamay at MALI kung hindi wasto.

- _____ 1. Sabunin ang mga palad at likod ng mga kamay.
- _____ 2. Gumamit ng shampoo at kuskusin ang mga kamay.
- _____ 3. Kuskusin ang mga pagitan ng daliri, mga kuko at pagitan ng mga hinlalaki.
- _____ 4. Banlawang mabuti sa malinis na tubig at patuyuin ang mga kamay gamit ang single-use towel o patuyuin sa hangin (air dry).
- _____ 5. Ipunas sa kasuotang damit ang kamay para madaling matuyo.



Tayahin

Panuto: Piliin at isulat sa sagutang papel ang titik ng tamang sagot.

1. Kailan natin dapat hugasan ang ating mga kamay?
 - a. Kapag ito ay malinis pa.
 - b. Pagkatapos gumamit ng palikuran.
 - c. Pagkagising sa umaga.
2. Ano ang una mong dapat gawin kapag ikaw ay maghuhugas ng mga kamay?
 - a. Banlawan ang mga kamay ng malinis na tubig.
 - b. Basain ng malinis na tubig ang mga kamay.
 - c. Gumamit ng sabon at kuskusin ang mga kamay.
3. Ano ang dapat nating gamitin upang patuyuin ang mga kamay pagkatapos itong banlawan?
 - a. kasuotang damit
 - b. maduming panyo
 - c. malinis na tuwalya
4. Sino sa mga sumusunod ang dapat maghugas ng mga kamay?

a.



b.



c.



5. Bakit mahalaga na palaging malinis ang ating mga kamay?
 - a. Upang hindi tayo makapitan ng sakit.
 - b. Upang hindi tayo pagalitan ni nanay.
 - c. Upang magkaroon ng maraming kaibigan.



Karagdagang Gawain

Panuto: Iguhit sa sagutang papel ang masayang mukha (😊) kung ang pangungusap ay nagsasaad ng wastong gawain at malungkot na mukha (😞)kung hindi.

1. Naghugas ng mga kamay si Marie pagkagaling sa palikuran.
2. Pagkatapos maglaro sa labas ay pumasok sa kusina si Karlo at agad kinuha ang mansanas sa mesa at kinain.
3. Hinugasan ni Sara ang kamay ng kanyang nakababatang kapatid pagkatapos laruin ang kanilang pusa.
4. Ipinunas ni Alden sa kanyang damit ang kanyang kamay pagkatapos umubo
5. Ang paghuhugas ng mga kamay ni Ben bago kumain ay maglalayo sa kanya sa iba't ibang sakit o karamdaman.



Susi sa Pagwawasto

Isaisip 1. marumi 2. kumain 3. palikuran 4. pakainin 5. umubo at bumabahin	Pagymanin 1. V 2. 3. V 4. V 5.	Pagymanin 1. A 2. C 3. D 4. E	Subkin 1. c 2. a 3. a 4. c 5. b
Karagdagang Gawain 1. 😊 2. 😊 3. 😊 4. 😊 5. 😊 6. 😊	Tayahin 1. b 2. b 3. c 4. a 5. a	Isagawa 1. TAMA 2. MALI 3. TAMA 4. TAMA 5. MALI	

Sanggunian

Health I Grade 1

K to 12 Health Curriculum Guide, May 2016

K-12 MELC, 2020

LRMDS Portal for Images

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources
(DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph