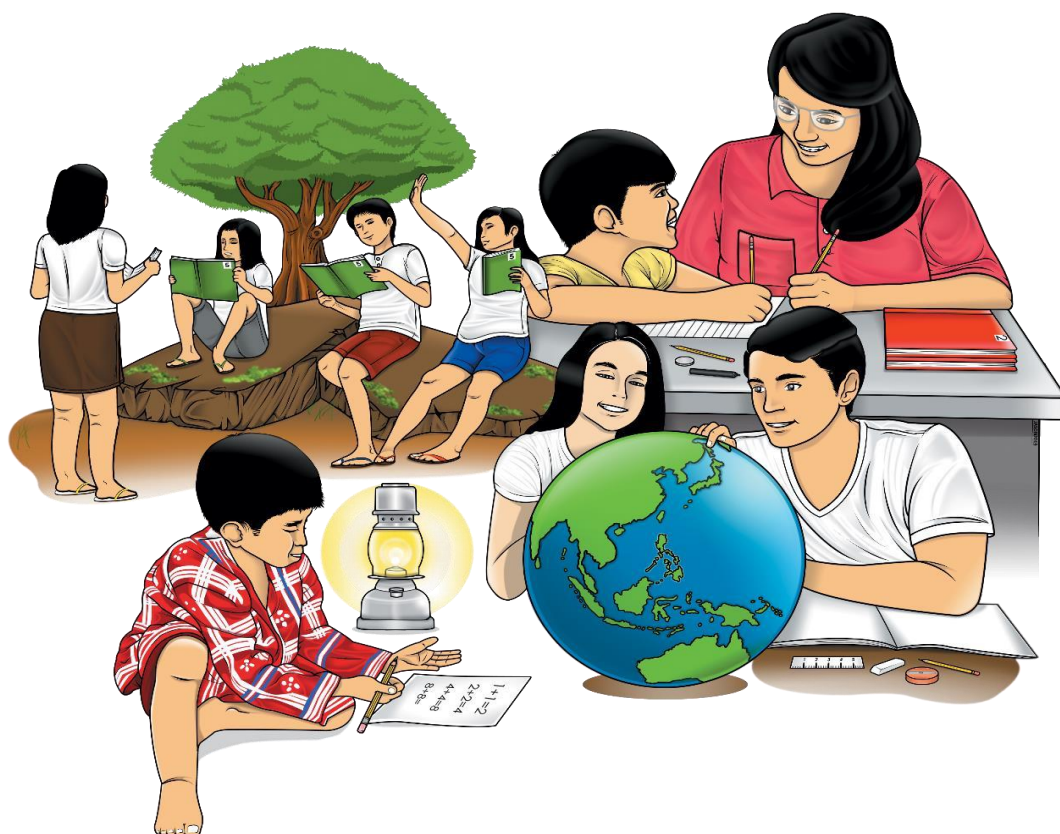


1

Health

Ikalawang Markahan – Modyul 4: Mga Gawain sa Pagpapanatili ng Malinis at Malusog na Pangangatawan



Health – Unang Baitang

Alternative Delivery Mode

Unang Markahan – Modyul 4: Mga Gawain sa Pagpapanitili ng Malinis at Malusog na Pangangatawan

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-arang 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

Development Team of the Module

Manunulat: Gladys Jonalyn C. Arca

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, Jefferson D. Uy

Management Team: Benjamin D. Paragas
Jessie L. Amin
Octavio V. Cabasag
Rizalino G. Caronan
Romel B. Costales
Eduardo C. Escorpiso Jr.
Georgann G. Cariaso
Marcial Y. Noguera
Evangeline D. Castillo
Preciosa G. Rivera
Denis M. Agbayani

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 4:
Mga Gawain sa Pagpapanatili ng
Malinis at Malusog na
Pangangatawan.**

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 pag-unawa 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

Ang modyul na ito ay ginawa para sa inyo. Ito ay nagsisilbing gabay upang lubos ninyong maunawaan ang mga gawain tungo sa pakikitungo sa kapwa. Sakop nito ang iba- ibang gawaing pagkatuto.

Pagkatapos mong mapag-aralan ang modyul na ito, ikaw ay inaasahang matukoy ang mga dapat gawin upang mapanatiling malinis at maayos ang katawan (Q2/Wks 6-7-H1PH-112-3).



Subukin

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

1. Sino sa dalawang bata ang may malinis na katawan?



a. Carlo



b. Ben

2. Ano kaya ang dahilan kung bakit ang isang bata ay marumi?
- a. siya ay hindi naliligo
 - b. siya ay palaging naliligo
 - c. sinusunod niya ang payo ng magulang

3. Paano ka magiging kaaya-aya?
 - a. Maligo araw-araw at maging maayos sa pananamit
 - b. Hindi ako maliligo
 - c. Paminsan-minsan lang ako maglinis ng aking katawan
4. Ano ang dapat mong gawin upang ikaw ay palaging malinis?
 - a. maglaro sa putikan
 - b. huwag magsuot ng sapin sa paa o tsinelas
 - c. maligo at magpalit ng damit araw-araw
5. Bakit kailangang maging malinis tayo araw-araw?
 - a. para hindi tayo magkasakit at dumami ang ating kaibigan
 - b. para madali tayong magkasakit
 - c. para madali tayong lapitan ng langaw, ipis at mga daga

Aralin **4**

Mga Gawain sa Pagpapanatili ng Malinis at Malusog na Katawan



Balikan

Natutunan mo sa mga nakaraang aralin kung kailan ka maghuhugas ng kamay at kung paano isagawa ang wastong paghuhugas ng mga kamay.

Bakit kailangan tayong maghugas ng ating mga kamay at paano ba ang wastong paghuhugas ng ating mga kamay?



Tuklasin

Panuto: Tingnan ang mga larawan. Isulat sa sagutang papel ang letra na nagpapakita ng kaayusan at kalinisan ng katawan.



A



B



C



E



F



G



H



I

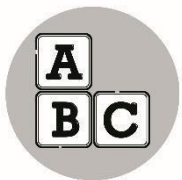


Suriin

Ang Mga Gawain sa Pagpapanatili ng Malinis at Malusog na Pangangatawan

Ang ating katawan ay tunay na mahalaga. Kailangan nating panatilihin itong malinis sa pamamagitan ng mga sumusunod.

1. Maligo araw -araw at magsuklay pagkatapos maligo.
2. Magpagupit ng buhok at putulan ang mga kuko.
3. Magsipilyo ng ngipin pagkatapos kumain.
4. Magpalit ng damit araw-araw at pagkagaling ng paglalaro.
5. Palagiang maghugas ng kamay bago kumain at sa tuwing pagkatapos gumamit ng palikuran.
6. Magtakip ng bibig sa tuwing uubo at babahing.
7. Matulog na maaga.



Pagyamanin

Panuto: Basahin ang sumusunod. Lagyan ng tsek (✓) kung ito ay tamang gagawin upang mapanatili ang kaayusan at kalinisan ng ating katawan at ekis (x) kung ito ay maling gawain. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

- _____1. Maligo araw-araw.
- _____2. Maglaro sa maruruming daan.
- _____3. Magpalit ng damit araw-araw.
- _____4. Magsepilyo tatlong beses sa isang araw.
- _____5. Kumain kahit hindi pa naghugas ng kamay.



Isaisip

Panuto: Basahin at punan ang patlang nang ankop na sagot na nasa loob ng kahon upang mabuo. Isulat ang titik nang tamang sagot sa sagutang papel.

- | |
|-------------------------|
| A. araw – araw |
| B. maghugas ng kamay |
| C. magsipilyo ng ngipin |

Ang isang bata ay dapat maligo at magpalit ng damit

(1) _____. Bago at pagkatapos kumain ay kailangang
(2) _____ para malinis tingnan. At pagkatapos kumain
ay kailangang (3) _____ para hindi
masira at hindi sumakit ang ngipin.



Isagawa

Panuto: Halina at pag-aralan ang mga sumusunod na larawan. Isulat sa sagutang papel ang letra ng ginagawa ninyo sa inyong tahanan na nagpapakita ng kalinisan ng katawan.



A



B



C



D



E



F



G



H



Tayain

Panuto: Basahin at piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat sa inyong papel.

1. Ano ang dapat gawin kung ang iyong damit ay narumihan?
 - a. Magpapalit ako agad
 - b. Hindi ako magpapalit
 - c. Matutulog ako
2. Ano ang iyong gagawin upang mapanatiling malinis ang iyong katawan?
 - a. Maglaro nang maglaro
 - b. Maligo araw-araw
 - c. Hindi maliligo
3. Ano ang iyong gagawin pagkatapos kumain?
 - a. Magsipilyo
 - b. Matulog
 - c. Maglaro
4. Dumaan ka sa maputik na daan. Ano ang iyong gagawin pag uwi mo sa bahay?
 - a. Umakyat agad sakama
 - b. Kumain agad
 - c. Diretso sa gripo at maghugas ng paa



Karagdagan Gawain

Panuto: Isulat sa sagutang papel ang tsek (✓) kung tamang gawain sa pagpapanatili ng kalinisan at kaayusan ng katawan at ekis (X) kung hindi.

- ____ 1. Maligo araw-araw.
- ____ 2. Gumamit ng maruming tuwalya.
- ____ 3. Magsipilyo pagkatapos kumain.
- ____ 4. Hayaan ang pawis sa katawan pagkatapos maglaro.
- ____ 5. Palaging maghugas ng kamay.



Susi sa Pagwawasto

Karagdagang
Gawain

1. ✓
2. X
3. ✓
4. X
5. ✓

Tayain

1. A
2. B
3. A
4. C

Pagymanin

1. ✓
2. x
3. ✓
4. ✓
5. X

Isagawa

A
C
P
E
H

Tuklasin

A
C
E
F
H

Isaisip

1. A
2. B
3. C

Subukin

1. A
2. A
3. A
4. B
5. A

Sanggunian

Santiago, Ma Lourdes. Science and Health I, Teacher's Manual, 1997

Asim Mdriga, Lucita. Exploring Science 3, 2000

For inquiries or feedback, please write or call:

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