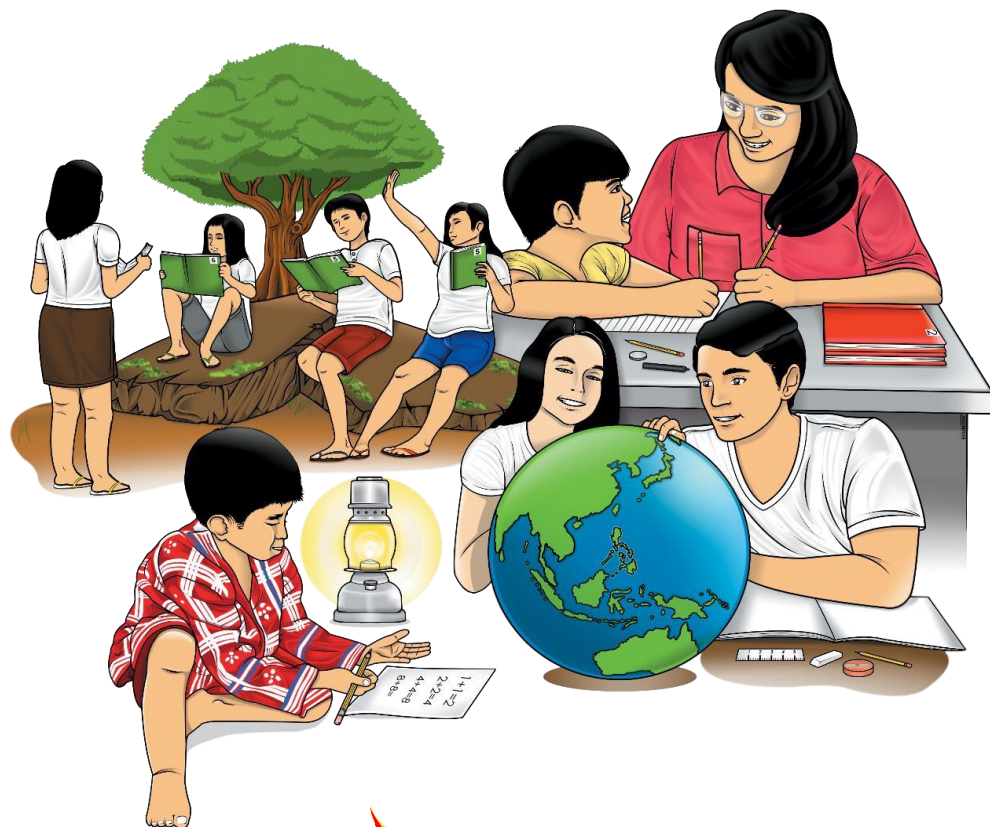


Health

Ikalawang Markahan – Modyul 5: Kahalagahan ng mga Gawaing Pangkalusugan



PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

Health – Unang Baitang

Alternative Delivery Mode

Ikalwang Markahan – Modyul 5: Kahalagahan ng mga Gawaing Pangkalusugan 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

Development Team of the Module

Manunulat: Lilian G. Agudo

Editor: Denis Agbayani, Preciosa G. Rivera

Tagasuri: Evangeline D. Castillo, Myrna H. Agudo

Tagaguhit: Donald C. Batin, Kym Clyde H. Moro

Tagalapat: Oswaldo A. Valiente, Jefferson D. Uy

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

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region II

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

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

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

Health

**Ikalawang Markahan – Modyul 5:
Kahalagahan ng mga Gawaing
Pangkalusugan**

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 mga bata ay dapat matuto sa kahalagahan ng wastong gawi sa pangkalusugan upang makaiwas sa sakit at mapanatili ang masiglang katawan. Ang batang malusog ay maraming nagagawa. Nakakapag-aral nang mabuti, nakapaglalaro, nakalalahok sa iba't ibang gawain, masayang nakikipagkaibigan at masayahin.

Pagkatapos mong mapag-aralan ang modyul na ito, ikaw ay inaaasahang malaman ang kahalagahan ng mabuting gawi sa kalusugan (Q2/Wks 8-H1PHllj-5).



Subukin

Panuto: Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat sa sagutang papel.

1. Maiiwasan ang pagkahawa ni Lita sa sakit na ubo kung
 - a. Gagamit ng panyo si Gemma kapag inuubo.
 - b. Uubo na hindi nagtatakip ng bibig.
 - c. Hindi makipaglaro si Lita kay Gemma.
2. Si Dom ay makinis ang balat at walang sugat ang kanyang mga paa. Anong pag-aalaga ang kanyang ginawa?
 - a. Ayaw lumabas na makipaglaro.
 - b. Hindi siya naglalaro sa tubig-baha.
 - c. Hindi siya nagsusuot ng shorts sa paglalaro.

3. Nakipaglaro si Rodel sa kanyang alagang pusa. Ano ang dapat niyang gawin pagkatapos?
 - a. Kumain kaagad.
 - b. Maghugas ng kamay.
 - c. Magpahinga o matulog.
4. Malakas ang pangangatawan ni Nani. Ano kaya ang posibleng dahilan?
 - a. Hindi siya naghuhugas ng kamay bago kumain.
 - b. Tamad siyang maligo.
 - c. Lagi siyang kumakain ng gulay at prutas.
5. Alin sa mga nabanggit ang nagpapakita ng wastong gawaing pangkalusugan?
 - a. Naglalaro sa ulan at baha si John.
 - b. Kumakain ng junkfoods si Gabriel.
 - c. Naghuhugas ng kamay si Lea pagkagaling sa comfort room.

Aralin **1**

Kahalagahan ng mga Gawaing Pangkalusugan



Balikan

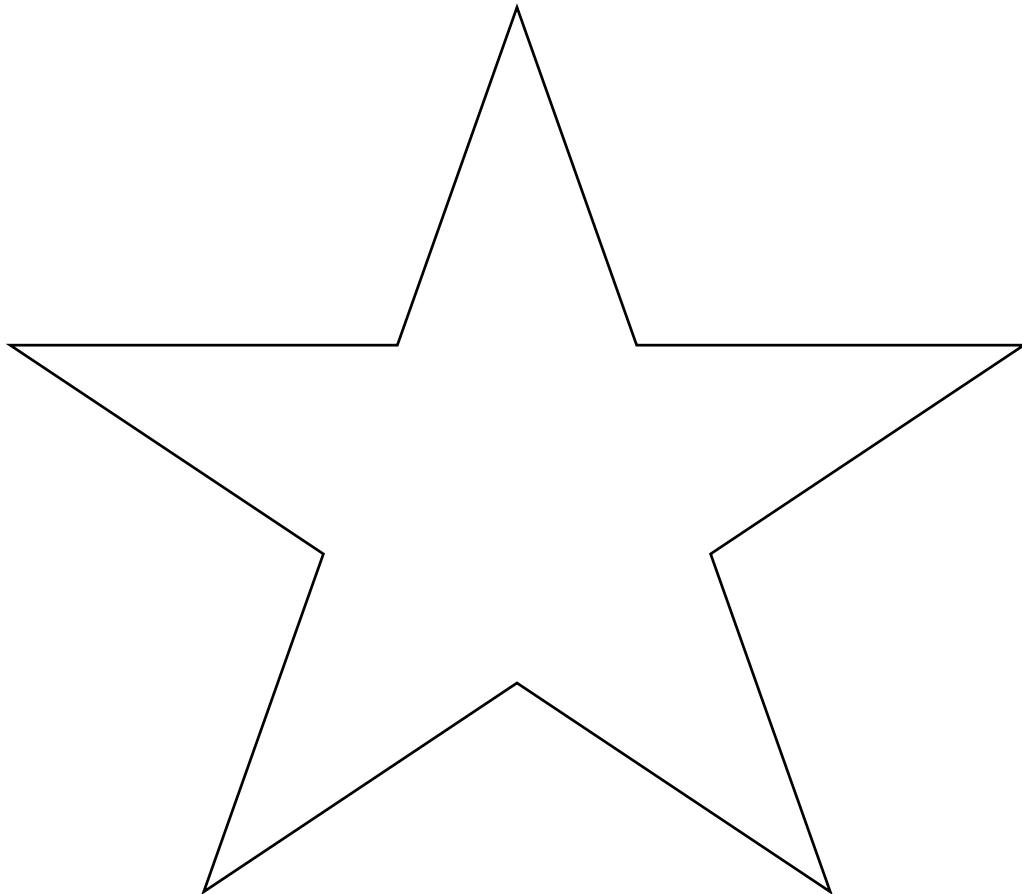
Panuto: Piliin ang letra ng mga gawaing tungo sa malusog na katawan. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

- a. Maligo araw-araw.
- b. Nguyaing mabuti ang pagkain sa bibig.
- c. Punuin ng maraming pagkain ang pinggan.
- d. Maghugas ng kamay bago kumain.
- e. Magsipilyo ng ngipin.
- f. Uminom ng softdrinks.
- g. Maghugas ng paa pagkagaling sa tubig baha.



Tuklasin

Panuto: Ano ang pakinabang mo kapag pinapanatiling malusog at malinis ang katawan? Iguhit ang bituin sa sagutang papel at ilagay sa maliit na tatsulok ang letra ng wastong sagot. Maaaring magpatulong kay nanay o tatay.



- a. Malambot ang katawan
- b. Masigla at malakas ang katawan
- c. Laging inaantok
- d. Magiging ligtas sa sakit
- e. Masayang nakapaglalaro
- f. Maraming kaibigan
- g. Makinis na kutis



Ang mga bata ay dapat malaman ang kahalagahan ng wastong gawi sa pangkalusugan upang makaiwas sa sakit at mapanatili ang masiglang katawan. Ang batang malusog ay maraming nagagawa. Nakakapag-aral nang mabuti, nakapaglalaro, nakalalahok sa mga iba't ibang gawain, masayang nakikipagkaibigan at masayain.

Narito ang mga kahalagahan ng mabuting gawi sa kalusugan.

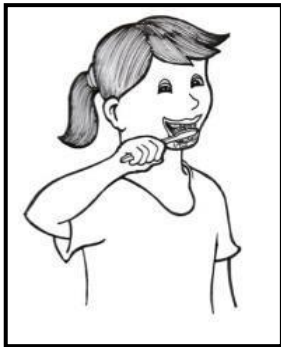
1. Ang pagkain ng masusustansyang gulay at prutas at regular na ehersisyo ay nakakatulong sa paglakas ng katawan.
2. Ang tamang paghuhugas ng kamay, pagtatakip ng bibig at ilong kapag inuubo o bumabahing at paliligo araw-araw ay magiiwas sa atin sa sakit at karamdaman.
3. Ang pagsesepilyo araw-araw ay makatutulong sa malusog na gilagid at ngipin.
4. Ang pagtatakip ng bibig at ilong kapag inuubo at bumabahing
5. Ang pagtulog ng maaga ay makatutulog upang maging masigla sa araw-araw.



Pagyamanin

Panuto: Tingnan ang mga larawan. Iguhit ang masayang mukha (😊) kung nagpapanatili ng kalinisan at kalusugan. Lagyan naman ng malungkot na mukha (☹️) kung ito ang dahilan ng pagkakasakit. Isulat sa sagutang papel.

____ 1.



____ 4.



____ 2.



____ 5.



____ 3.





Isaisip

Panuto: Punan ang patlang ng tamang sagot mula sa pagpipilian sa loob ng panaklong. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

1. Maiiwasan ang pagkakaroon ng mikrobyo kapag laging _____
(malinis, marumi, makati) ang katawan.
2. Magtatakip ng bibig kapag inuubo upang hindi _____
(makapagsalita, makahawa, makakain) ng iba.
3. Malakas ang _____ (loob, pangangatawan, boses) ng laging nag-eehersisyo.
4. Ang batang naghuhugas ng kamay pagkagaling sa palikuran o paghawak ng maruming bagay ay _____ (makaiiwas, makakaipon, makabubuti) sa pagkakaroon ng bulate at pagtatae.
5. Pagpapanatili ng kalusugan ng _____ (buhok, katawan, balakang) ay nakatutulong sa pagkakaroon ng tiwala sa sarili.



Isagawa

Panuto: Isulat sa sagutang papel ang **Tama** kung ang pahayag ay tama at isulat ang **Mali** kung ang pahayag ay mali.

- _____ 1. Matulog at magpahinga nang maaga.
- _____ 2. Pagsisipilyo araw-araw.
- _____ 3. Gamitin ang suot na damit na pantakip sa bibig kapag inuubo.
- _____ 4. Maghugas ng kamay pagkagaling sa paglalaro.
- _____ 5. Hindi pagpupuyat.



Tayain

Panuto: Isulat sa sagutang papel ang letra ng tamang sagot sa bawat sitwasyon.

- 1. Bakit gumagamit ng panyo si Cora kapag inuubo?
 - a. Maiiwasan ang pagkahawa ng iba.
 - b. Hindi makakapagsalita si Cora.
 - c. Masakit ang ngipin.
- 2. Niyaya si Rex maglaro sa tubig-baha. Ano ang dapat mong gawin?
 - a. Sumama si Rex para makapaghugas ng paa.
 - b. Hindi sumama si Rex dahil ayaw niyang magkasakit sa balat.
 - c. Inutusan ang kaibigan na makipaglaro.
- 3. Bakit naghugas ng kamay si Bea pagkatapos dumumi.
 - a. Upang makaiwas sa sakit
 - b. Puputi ang kamay niya
 - c. Kikinis ang balat niya.

4. Ano ang magandang maidudulot ang laging paglalakad sa pagpasok sa paaralan kay Roy?
 - a. Hihina ang katawan niya.
 - b. Lalakas ang katawan niya,
 - c. Lalaki ang tiyan niya.

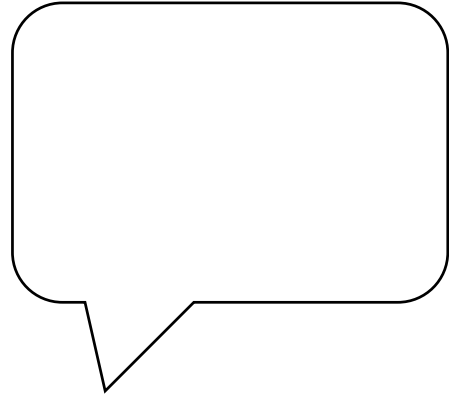
5. Ano ang mabuting maidudulot ng laging pagsisipilyo ng ngipin ni Rey pagkatapos kumain?
 - a. Gaganda ang ngiti niya.
 - b. Maiiwasan ang pagkasira ng ngipin.
 - c. Dadami ang ngipin niya.



Karagdagan Gawain

Panuto: Suriin ang dalawang larawan. Tulungan natin ang pagsagot ng bata. Maari mo bang sabihin kay Nanay o Tatay and iyong sagot?

Roy, gusto kong maging
katulad
mong malusog. Ano
ang gagawin ko?





Susi sa Pagwawasto

Subukin 1. a 2. b 3. b 4. c 5. c	Balikan a, b, d, e, g	Tuklasin 	Pagymanin 1. 😊 2. 😊 3. 😊 4. 😊 5. 😊
Isaisip 1. malinis 2. makahawa 3. panganga-tawan 4. makaiwas 5. katawab	Isagawa 1. tama 2. tama 3. mali 4. tama 5. tama	Tayain 1. a 2. b 3. a 4. b 5. b	Karagandang Gawain Mga maaring sagot: 1. Maliho ka araw araw 2. Maghugas ng kamay 3. Magpalit ng malinis na pagkagaling sa banyo 4. Mag-ehersisyo 5. Kumain ng masustansiya

Sanggunian

K to 12 Most Essential Learning Curriculum, pages 340

DepEd LRMS Portals for Images

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