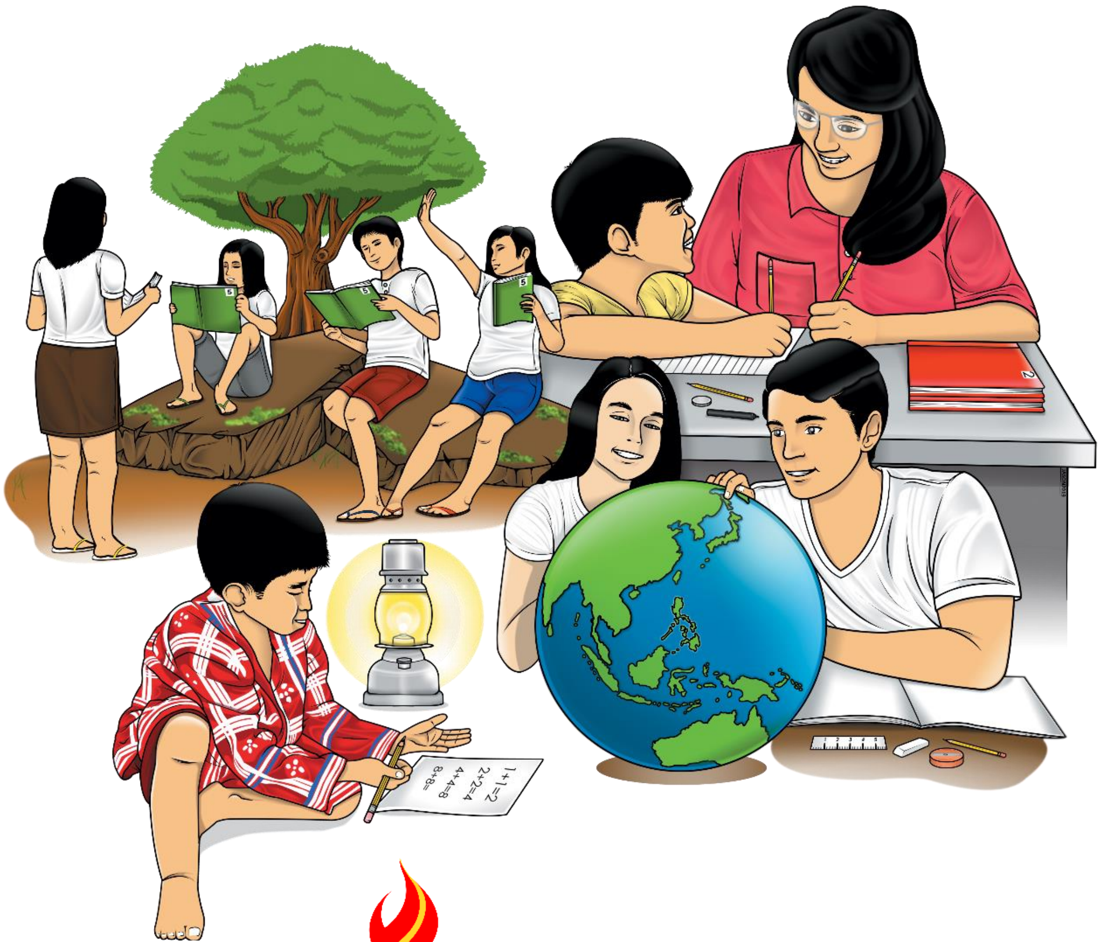
1

Health

Ikaapat na Markahan – Module 2: Maiwasan Masugatan, Kaligtasan at First Aid



ALTERNATIVE DELIVERY MODE

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

Health – Unang Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 1: Kahihinatnan ng Pagkain ng Hini Masustansyang mga Pagkain
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 telebisiyon, 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: Rufina H. De Guzman

Editor: Dennis 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

Management Team: Estela L. Cariño
Octavio V. Cabasag
Rizalino G. Caronan
Roderick B. Guinucay
Marcial Y. Noguera
Evangeline D. Castillo
Natalia N. Nicolas

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

1

Health

Ikaapat na Markahan – Modyul 2: Maiwasan Masugatan, Kaligtasan At First Aid

Paunang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang Health 1 ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling Nakikilala ang mga Taong nakatutulong para maiwasan masugatan at higit may kalaman sa mga gawain paunang lunas at kaligtasan ng sarili sa kapahamakan o pagkawala.

Ang modyul na ito ay pinagtulungang dinisenyo, nilinang at sinuri ng mga edukador mula sa pampubliko at pampribadong institusyon upang gabayan ka, ang gurong tagapagdaloy, upang matulungang makamit ng mag-aaral ang pamantayang itinakda ng Kurikulum ng K to12 habang kanilang pinanagumpayan ang pansarili, panlipunan at pang-ekonomikong hamon sa pag-aaral.

Ang tulong-aral na ito ay umaasang makauugnay ang mag-aaral sa mapatnubay at malayang pagkatuto na mga gawain ayon sa kanilang kakayahan, bilis at oras. Naglalayon din itong matulungan ang mag-aaral upang makamit ang mga kasanayang pan-21 siglo habang isinasaalang-alang ang kanilang mga pangangailangan at kalagayan.

Bilang karagdagan sa materyal ng pangunahing teksto, makikita ninyo ang kahong ito sa pinakakatawan ng modyul:

Mga Tala Para sa Guro

Ito'y naglalaman ng mga paalala, panulong o estratehiyang magagamit sa paggabay sa mag-aaral.

Bilang tagapagdaloy, inaasahang bibigyan mo ng paunang kaalaman ang mag-aaral kung paano gamitin ang modyul na ito. Kinakailangan ding subaybayan at itala ang pag-unlad nila habang hinahayaan silang pamahalaan ang kanilang sariling pagkatuto. Bukod dito, inaasahan mula sa iyo na higit pang hikayatin at gabayan ang mag-aaral habang isinasagawa ang mga gawaing nakapaloob sa modyul.

Para sa mag-aaral:

Malugod na pagtanggap sa Health 1 ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul ukol sa Nakikilala ang mga Taong nakatutulong para maiwasan masugatan at higit may kalaman sa mga gawain paunang lunas at kaligtasan ng sarili sa kapahamakan o pagkawala.

Ang modyul na ito ay ginawa bilang tugon sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong madulutan ka ng mga makabuluhang oportunidad sa pagkatuto.

Ang modyul na ito ay may mga bahagi at icon na dapat mong maunawaan.

Alamin	Sa bahaging ito, malalaman mo ang mga dapat mong matutuhan sa modyul.
Subukin	Sa pagsusulit na ito, makikita natin kung ano na ang kaalaman mo sa aralin ng modyul. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot

	(100%), maaari mong laktawan ang bahaging ito ng modyul.
Balikan	Ito ay maikling pagsasanay o balik-aral upang matulungan kang maiugnay ang kasalukuyang aralin sa naunang leksyon.
Tuklasin	Sa bahaging ito, ang bagong aralin ay ipakikilala sa iyo sa maraming paraan tulad ng isang kuwento, awitin, tula, pambukas na suliranin, gawain o isang sitwasyon.
Suriin	Sa seksyong ito, bibigyan ka ng maikling pagtalakay sa aralin. Layunin nitong matulungan kang maunawaan ang bagong konsepto at mga kasanayan.
Pagyamanin	Binubuo ito ng mga gawaing para sa mapatnubay at malayang pagsasanay upang mapagtibay ang iyong pang-unawa at mga kasanayan sa paksa. Maaari mong iwasto ang mga sagot mo sa pagsasanay gamit ang susi sa

	pagwawasto sa huling bahagi ng modyul.
Isaisip	Naglalaman ito ng mga katanungan o pupunan ang patlang ng pangungusap o talata upang maproseso kung anong natutuhan mo mula sa aralin.
Isagawa	Ito ay naglalaman ng gawaing makatutulong sa iyo upang maisalin ang bagong kaalaman o kasanayan sa tunay na sitwasyon o realidad ng buhay.
Tayahin	Ito ay gawain na naglalayong matasa o masukat ang antas ng pagkatuto sa pagkamit ng natutuhang kompetensi.
Karagdagang Gawain	Sa bahaging ito, may ibibigay sa iyong panibagong gawain upang pagyamanin ang iyong kaalaman o kasanayan sa natutuhang aralin.
Susi sa Pagwawasto	Naglalaman ito ng mga tamang sagot sa lahat ng mga gawain sa modyul.

Sa katapusan ng modyul na ito, makikita mo rin ang:

Sanggunian	Ito ang talaan ng lahat ng pinagkuhanan sa paglikha o paglinang ng modyul na ito.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anumang marka o sulat ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.
2. Huwag kalimutang sagutin ang *Subukin* bago lumipat sa iba pang gawaing napapaloob sa modyul.
3. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
4. Obserbahan ang katapatan at integridad sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
5. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
6. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagdaloy kung tapos nang sagutin lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang inyong guro o tagapagdaloy. Maaari ka rin humingi ng tulong kay nanay o tatay, o sa nakatatanda mong kapatid o sino man sa iyong mga

kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami, sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakakuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnay na mga kompetensi. Kaya mo ito!

Alamin

Ang mga bata ay dapat ligtas sa lahat ng kapahamakan araw-araw, saan lugar at kahit anong oras. Makakamtan lamang nila ito kung kilala at malaman nila ang mga taong nararapat na makatulong.

Pagkatapos mapag-aralan ang modyul na ito ng mag-aaral ay inaasahang:

1.Nakikilala ang mga taong dapat malaman at matandaan na makakatulong sa iyong kaligtasan at kapahamakan.(H1IS-IVc-3)

Subukin

Panuto: Basahin at isulat ang titik ng wastong sagot sa sagutang papel.

1. Namasyal kayong mag-anak sa parke ngunit hindi ka napansin at naiwanan ka, kanino ka dapat humingi ng tulong para makauwi?
   a. tindera b. guwardiya c. bata

2. Unang araw ng pagpasok sa paaralan, pumasok ka sa banyo ngunit hindi mo mabuksan ang zipper ng pantalon, kanino ka hihingi ng tulong?
   a. principal b. librarian c. guro

3. Pumunta ka sa bahay ng kaklasi mo dahil kaarawan niya. Sumali ka sa mga palaro kaya madilim na noong umuwi ka. Kanino ka magpapatulong?
   a. barangay tanod b. dentist c. magsasaka

4. Inutusan kang bumili ng gatas sa tindahan. Nakakita ka ng mga batang nag-aaway at binato ka nila. Kanino ka hihingi ng tulong?
   a. pari b. pulis c. panadero

5. Niyaya kang maligo sa dagat ng iyong mga kaibigan, hindi ka nagpaalam sa mga magulang mo. Nalunod ka, kanino sila hihingi ng tulong?
   a. guwardiya b. coast guard c. kusinero

Aralin 2

Maiwasan Masugatan, Kaligtasan at First Aid

Balikan

Ano-ano ang mga mahahalagang impormasyon tungkol sa iyong sarili ang dapat mong malaman at tandaan kung ito ay itatanong sa iyo? Bakit? Sino sino rin ang mga taong dapat at maaasahan mong sabihan? Dapat natin tandaan ang mahahalagang impormasyon tungkol sa sarili tulad ng ating pangalan, tirahan, pangalan ng magulang at celphone number. Hindi rin ito basta basta sinasabi sa mga taong hindi pinagkakatiwalaan.

Tuklasin

Panuto: Basahin ang kuwento.

Sina Jojo at Bonbon

Araw ng Biyernes, may imbitasyon sina Jojo at Bonbon na pumunta sa kaarawan ni Dandan . Nagpaalam sila sa kanilang mga

magulang na pupunta pagkatapos ng klasi.

Marami silang kinain tulad ng cake, lechon, pritong manok, buko juice at iba pa. Pagkatapos sumali sila sa mga palaro. Dahil dito hindi nila namalayan ang oras kaya nagmadali silang umuwi. Agad nakauwi si Bonbon dahil kabisado niya ang daan. Si Jojo hindi alam ang daan pauwi kaya umiyak siya. Habang naglalakad narinig siya ng guwardiya sa parke. Nagmano siya at kaagad pinakita ang dala niyang ID. Masayang masaya at nagpasalamat din sa guwardiya na siya ay nakauwi .

Bakit kaya nakauwi agad si Bonbon? Bakit kaya umiyak si Jojo? Sino ang tumulong kay Jojo? Paano siya natulungan? Ano anong magandang ugali ni Jojo na dapat mong tularan? Bakit?

Suriin

Mahalaga ang kaligtasan kaya dapat natin malaman, makilala at matandaan ang mga katulong natin sa pamayanan upang maiwasan ang disgrasya, kapahamakan o pagkawala at maging ligtas tayo araw araw.

Importante din na matandaan ang iyong pangalan, tirahan, pangalan ng magulang at **cellphone number,**

pati na rin ang pagbitbit ng iyong ID para mas madali ang tutulong sa iyo na mahanap ang iyong kinaroroonang lugar.

Ang mga katulong natin sa pamayanan tulad ng pulis, guwardiya, guro, barangay tanod, pari, madre, traffic enforcer,coast guard, at iba pang otoridad ang dapat mong igalang para sa ating kaligtasan saan man lugar tayo araw araw.

Huwag humingi ng tulong sa taong hindi kilala.

- ✓ Ugaliin dalhin palagi ang **ID.**
- ✓ Maging actibo at alerto kapag pupunta sa lugar na may maraming tao.
- ✓ Huwag humiwalay sa magulang o kasama kung may pupuntahan.

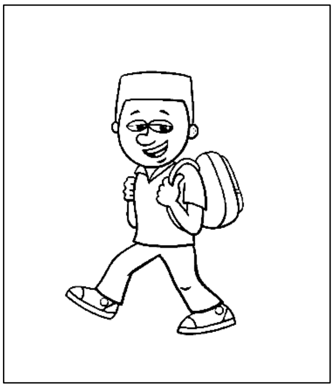
Maging ligtas ka saan man at anumang oras kung alam at kilala mo ang mga taong katulong natin sa pamayanan, kabisado mo ang mga impormasyon tungkol sa iyong sarili at sigurado ka sa taong tutulong sa iyo kung ikaw ay nawawala.

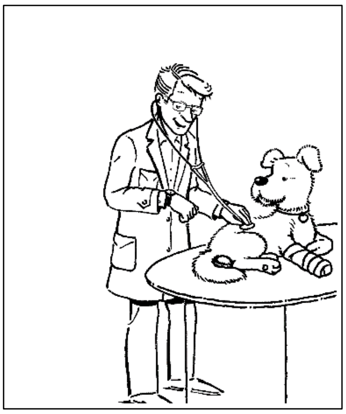
Pagyamanin

Gawain 1

Panuto: Pag-aralan ang mga larawan at lagyan ng puso (♡) ang mga larawan kung sino- sino sa kanila ang maaaring makakatulong sa iyo ng kaligtasan at bilog (O) kung hindi.

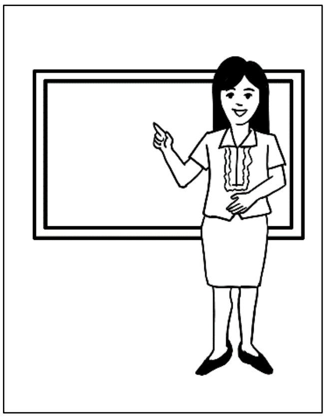
1.

4. 

2. 

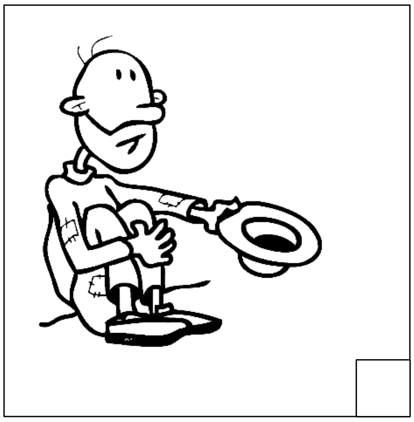
5.

3.

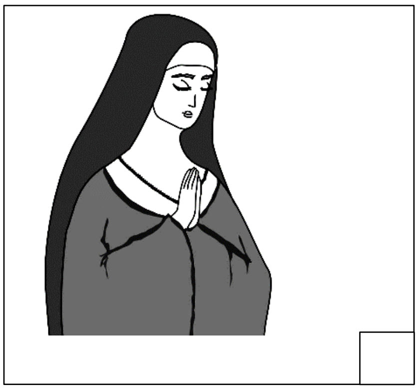
6. 

Gawain 2

Panuto: Lagyan ng tsek (✓)ang larawan kung sino- sino sa kanila ang pinagkakatiwalaan na makakatulong sa iyo kapag ikaw ay nawawala o naligaw at ekis (**X**) kung hindi.

1. 

2.

3. 

4.

5.

Isaisip

Panuto: Basahin ang bawat sitwasyon at piliin ang titik ng wastong sagot. Isulat sa sagutang papel.

1. Nagbakasyon ka sa Maynila o ibang lugar, pumasok ka sa malaking mall o restorant hindi muna alam ang daan palabas, kanino ka hihingi ng tulong?
   a. Taong di kilala
   b. Guwardiya
   c. Tindera
2. Maraming sasakyan at nasa tawiran ka, kanino ka hihingi ng tulong?
   a. Traffic enforcer
   b. Tsuper
   c. Kaminero
3. Nasugatan ka o biglang dumugo ang iyong ilong sa paaralan, kanino ka hihingi ng tulong?
   a. dentista
   b. guro
   c. nars o doktor
4. Pupunta ka sa camping sa malayong lugar, alin ang dapat mong dalhin?
   a. laruan
   b. ID card
   c. telebisyon
5. Kapag naglalakad o naglalakbay ka na mag-isa upang maiwasan ang aksidente at pagkawala, ano ang dapat mong tandaan?
   a. Sumama kahit kanino
   b. Maging aktibo at alerto
   c. Iwanan ang kasama

Isagawa

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

1. Mahalaga ang iyong kaligtasan, may nag-aalok ng tulong sa iyo na hindi mo kilala. Ano ang nararapat mong gawin?
   a. Sumama agad sa kanya.
   b. Huwag sumama, ipagbigay alam sa may kinauukulan.
   c. Kaagad maniwala sa kanya
2. May mga taong katulong natin sa pamayanan para maiwasan ang aksidente o pagkawala. Dapat natin silang:
   a. makilala at igalang
   b. huwag pansinin
   c. Ikahiya at tawanan
3. Sino sa kanila ang hindi makakatulong sa iyo kung ikaw ay naligaw o nawawala?
   a. pulis
   b. barangay tanod
   c. taong di kilala
4. Alin ang importante mong dalhin sa iyong paglalakbay para sa iyong kaligtasan?

   a. wifi
   b. ID card
   c. pagkain
5. Pinagkakatiwalaan at nakakatulong din sila para sa ating seguridad at kaligtasan.

   a. karpintero
   b. pari at madre
   c. taong grasa

Tayahin

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

1. Sino sa kanila ang hindi makakatulong sa iyong kaligtasan kung ikaw ay nawawala?
   a. Pulis
   b. Guwardiya
   c. barangay tanod
   d. taong hindi kilala

2. Alin ang dapat mong laging bitbitin kung may pupuntahan lugar na may maraming tao?
   a. laruan
   b. ID
   c. pagkain
   d. pera
3. Maraming sasakyan sa daan, sino sa kanila ang makapagliligtas sa iyo?
   a. guro
   b. traffic enforcer
   c. pari
   d. bumbero
4. Pumunta kayong maligo sa dagat ng iyong kapatid. Nalunod at nawala ang iyong kapatid, kanino ka hihingi ng tulong?
   a. bumbero
   b. kaminero
   c. coast guard
   d. kusinero
5. May taong hindi mo kilala at niyaya kang mamasyal, ano ang gagawin mo?
   a. Sasasama ako sa kanya para makakita ng ibang lugar.
   b. Tatawag ako ng iba pang kaklase.
   c. Hindi ako sasama sa hindi ko kilala.
   d. Masaya akong sasama.

Karagdagang Gawain

Panuto: Basahin at kilalanin kung sino ang iyong katulong para sa iyong kaligtasan. Piliin sa kahon ang sagot.

1.Ako ang katulong mo sa pagtawid sa daan upang hindi masagasaan ng mga sasakyan.

2. Laging handa katulong mo ako sa katahimikan at kapayapaan ng ating bayan.

3. Nagbabantay ako ng mga paaralan, opisina, ospital at iba pang lugar sa pamayanan para sa iyong seguridad at kaligtasan.

4. Dala-dala ko ang flashlight at batuta gabi-gabi para sa seguridad ng bawat pamilya.

5.Tinuturuan kitang magsulat, magbasa at bumilang. Ang inyong karunungan at kaalaman ang makapagliligtas sa iyo araw-araw.

Guwardiya Guro Barangay tanod Pulis Traffic enforcer

Susi sa Pagwawasto

Tayahin

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

Isagawa

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

Isaisip

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

Pagyamanin 1

Gawain 1	Gawain 2
1. ♥	1. x
2. ▼	2. ✓
3. ▼	3. ✓
4. ♥	4. ✓
5. ♥	5. ✓

Subukin

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

Karagdagang Gawain

1.Traffic enforcer 5. guro

2. pulis

3.gwardiya

4.Barangay Tanod

Sanggunian

K to 12 Health Curriculum Guide, May 2016 p17 of 92
LRMDS Portal for Images
http//lrmds.deped.gov.ph

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