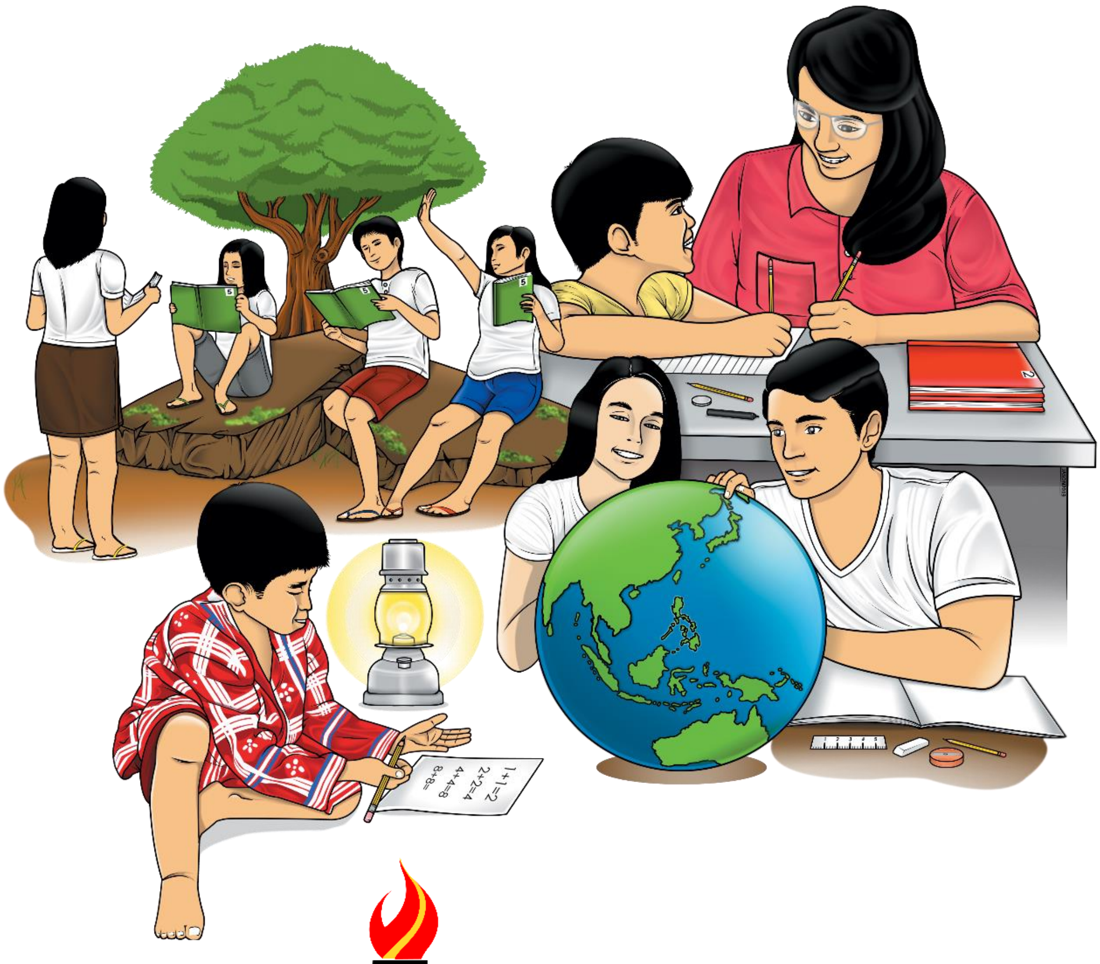
1

Health

Ikaapat na Markahan – Modyul 3: Pagsunod sa mga Alituntunin kapag may Sunog at iba pang Kalamidad



Health – Unang Baitang
Alternative Delivery Mode

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

Ikaapat na Markahan – Modyul 3: Pagsunod sa mga Alituntunin kapag may Sunog at iba pang Kalamidad
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: Lourdes H.Salamagos

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 3: Pagsunod sa mga Alituntunin kapag may Sunog at iba pang Kalamidad

DEPARTMENT OF EDUCATION

Paunang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang Health 1 ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling Nakasusunod sa mga Alituntunin kapag may Sunog at iba pang Kalamidad.

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 Nakasusunod sa mga Alituntunin kapag may Sunog at iba pang Kalamidad.

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

Sa pagbabago ng panahon, nakakaranas tayo ng mga katakot-takot na kalamidad tulad ng malakas na bagyo, sunog at lindol na maaaring ikamatay ninuman.

Ang modyul na ito ay makakatulong upang lubos mong malaman ang mga dapat gawin kung may kalamidad. Ang kalamidad ay walang pinipiling oras at lugar kaya dapat mong malaman at tandaan ang mga gawain upang maiwasan ang aksidente o sakuna.

Ang pagiging aktibo at alerto ay makakatulong upang maiwasan ang pagkamatay.

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

1. Nakasusunod sa mga alituntunin kapag may sunog at iba pang kalamidad. (H1IS-Ive-6)

Subukin

Panuto: Isulat ang titik ng wastong sagot. Isulat sa sagutang papel.

1. Habang nagbibihis papasok sa paaralan si Lisa, narinig niya sa radyo na **typhoon signal number 3** na sa kanilang lugar kaya inaasahan ang malakas na ulan at hangin. Alin sa sumusunod ang dapat niyang gawin?
   a. Tawagin ang mga kaibigan at maligo sa ulan.
   b. Papasok pa rin sa paaralan para makaiwas sa gawaing bahay.
   c. Maiwan sa loob ng bahay at makinig sa balita.

2. Nasa Unang Baitang si Joseph, habang sila ay nag-aaral biglang lumindol, ano ang gagawin niya?
   a. Tumakbo palabas ng silid-aralan.
   b. Mag **duck,cover and hold**.
   c. Pumasok sa loob ng kabinet.

3. Inutusan si Jayden na bumili ng asin. Habang naglalakad siya nakita niya na nasusunog ang bahay malapit sa kanila. Ano ang pinakamabuti niyang gawin?
   a. Tumawag ng tulong sa kapit-bahay.
   b. Isalba ang mga gamit ng may-ari.
   c. Huwag pansinin ang nasusunog na bahay.

Aralin 1

Pagsunod sa mga Alituntunin kapag may Sunog at iba pang Kalamidad

Balikan

Sino-sino ang mga tao sa pamayanan ang maaaring makatulong sa iyong kaligtasan?

Marami tayong katulong sa pamayanan na maaring makatulong sa ating kaligtasan gaya ng guro, pulis, barangay tanod, traffic enforcer, nars o doktor, barangay tanod, madre at pari, guwardiya, bumbero at coastguard.

Tuklasin

Ang Magkapatid na Sina Benie at Benchong

Araw ng Linggo, masayang naglalaro ang magkapatid na sina Benie at Benchong. Habang sila ay naglalaro nakaramdam sila ng mahinang pagyanig ng lupa. Binalewala nila ito at nagpatuloy sa paglalaro. Maya-maya lumakas ang pagyanig ng lupa at natakot ang magkapatid. Lindol, sigaw ni Benie. Tumakbo nang mabilis palabas ng bahay si Benie habang si Benchong ay pumunta sa ilalim ng matibay na mesa. Hinintay ni Benchong na tumigil ang lindol at saka lumabas ng bahay.

Sa inyong palagay,sino sa dalawa ang magiging ligtas? Sino ang dapat tularan? Bakit?

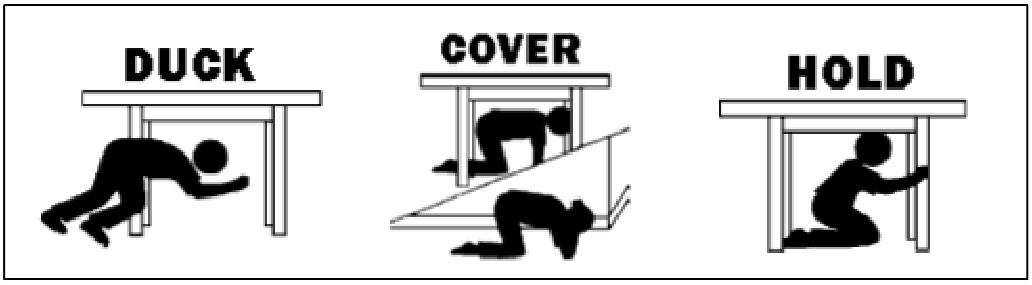
Suriin

Ang pagkakaroon ng kaalaman sa pagsunod sa mga alituntunin ang makapagliligtas sa ating sarili, pamilya at kapwa.

Narito ang ilan sa mga dapat mong gawing kung may kalamidad tulad ng lindol, sunog at bagyo upang maging ligtas.

Mga dapat gawin kapag may lindol.

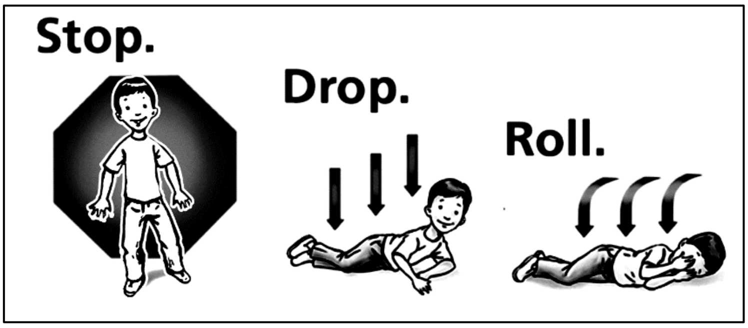
- Kapag may lindol gawin agad ang **duck, cover and hold.**



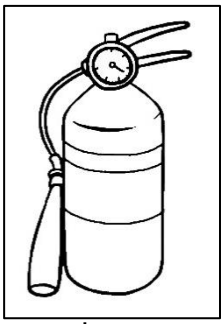
- Huwag pumunta sa lugar na may mabibigat na gamit na maaaring mahulog gaya ng kabinet, kuryente at iba pa.
- Kapag tumigil ang lindol, pumila at lumabas sa bahay at lumakad papunta sa **evacuation area**.

Mga dapat gawin kapag may sunog.

- Kung nasusunog na ang bahay, lumabas agad at huwag nang magsalba ng mga gamit.
- Tumawag agad sa fire department o humingi ng tulong sa kapitbahay.
- Pumila nang maayos at lumabas ng bahay.
- Kung malakas na ang apoy at hirap na sa paglabas kailangang gawin ang stop, drop and roll.



- Gumamit ng fire extinguisher upang madaling mapatay ang apoy.



Mga dapat gawin kapag may bagyo.

- Ihanda ang mga kagamitan gaya ng tubig, pagkain, first aid, extra na baterya, flashlight, mga damit at iba pa.
- Sa kasagsagan ng bagyo, manatili sa loob ng bahay at makinig sa balita tungkol sa bagyo.
- Kapag typhoon signal number 1 - wala nang pasok ang mag-aaral sa Daycare at Kinder.Typhoon signal number 2 - wala nang pasok ang mag-aaral sa Daycare,Kinder, Elementarya at Sekundarya.

Typhoon signal number 3 - wala nang pasok ang empleyado sa gobyerno.

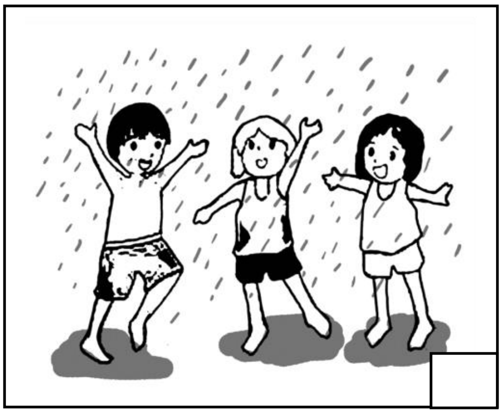
- Huwag maglaro sa baha. Lumikas agad sa mataas na lugar kung may baha.

Tandaan na nakadepende sa iyong ugali at gawain ang iyong seguridad at kaligtasan. Sa katapusan ng modyul maaari mo nang masabi " Ako ay ligtas sa anumang Kalamidad.

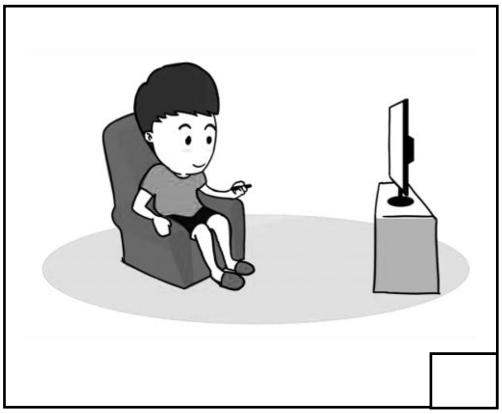
Pagyamanin

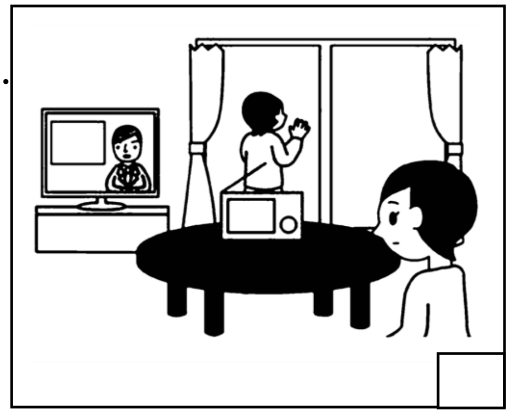
Gawain 1

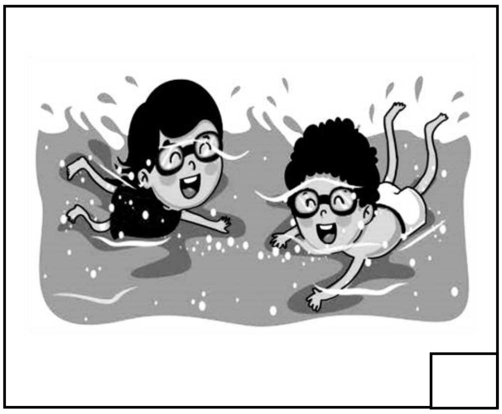
Panuto: Lagyan ng tsek (✓)ang kahon kung ang larawan ay nagpapakita ng tamang gawain kapag may bagyo at ekis (X) kung hindi. Isulat sa iyong sagutang papel

1. 

2.

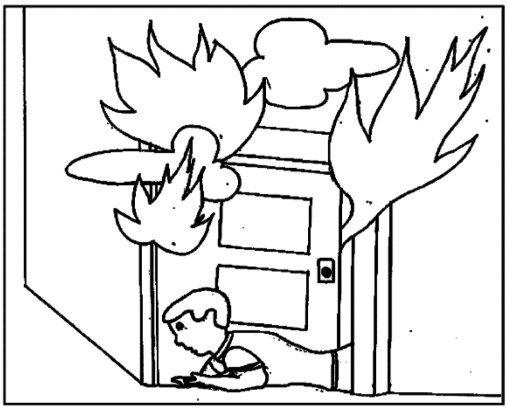
3. 

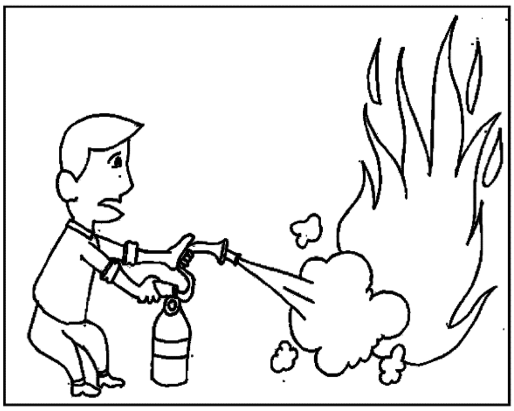
4. 

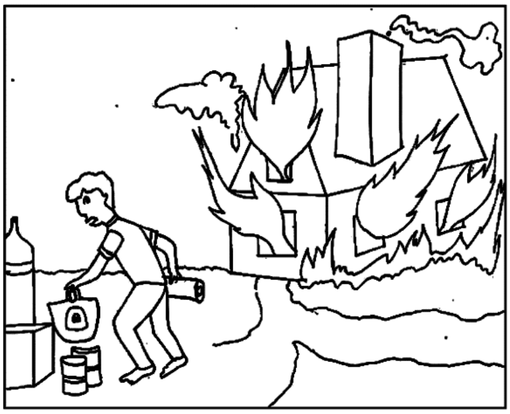
5. 

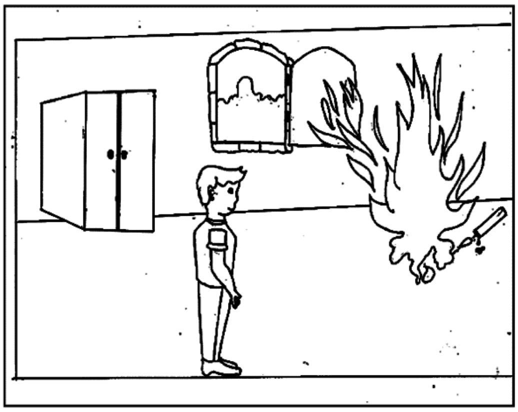
Gawain 2

Panuto: Suriin nang mabuti ang mga larawan. Gumuhit ng buwan (☾)kung tamang gawain kapag may sunog at bituin (☆)kung hindi. Isulat sa iyong sagutang papel.

1. 

2. 

3. 

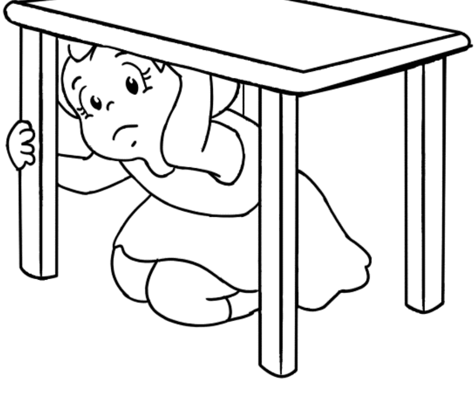
4. 

5.

Gawain 3

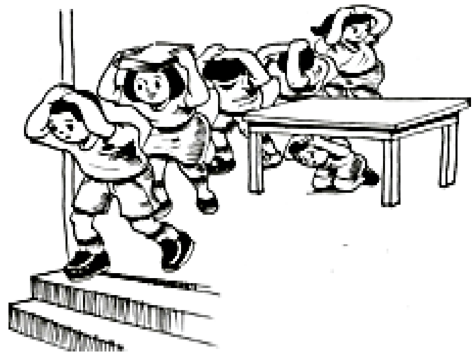
Panuto: Suriin ang mga larawan. Gumuhit ng puso (♡) kung nagpapakita ng tamang gawain kapag may lindol at bilog (O) kung hindi. Ilagay ang sagot sa sagutang papel.

______1.

______2. 

______3.

_____4. _____5.



Isaisip

Panuto: Punan ng tamang salita ang bawat patlang upang mabuo ang pangungusap. Pumili sa kahon ng sagot. Isulat sa iyong sagutang papel.

1.Kapag may lindol, gawin agad ang ______________ upang maiwasan ang aksidente.

2. Gumamit ng ________________ upang madaling mapatay ang apoy.

3. Agad pumunta sa ligtas na lugar o ________________ kapag tumigil ang lindol.

4. Wala nang pasok ang mag-aaral sa Daycare, Kinder, Elementarya at Sekundarya kapag may typhoon ______________.

5. Kung malakas na ang apoy at hirap na sa paglabas kailangang gawin ang ___________________________.

stop, drop and roll signal number 3 signal number 2 evacuation area fire extinguisher duck, cover and hold

Isagawa

Panuto: Basahing mabuti ang bawat pangungusap. Isulat ang titik ng tamang sagot sa iyong sagutang papel.

1. Malakas ang lindol at nasa ikalawang palapag ka ng bahay. Ano ang gagawin mo?
   a. Lumukso sa bintana.
   b. Gawin ang **duck,cover and hold.**
   c. Tumakbo kaagad palabas habang lumilindol.

2. Nasa kusina ka, biglang umapoy nang malakas ang kalan,ano ang gagawin mo?
    a. Buhusan ng tubig.
    b. Pabayaang lumaki ang apoy.
    c. Isara ang tangke.

3. Alin ang pinaka-importanteng dapat mong bitbitin kapag gabi at may malakas na bagyo?
    a. Laruan at pagkain
    b. Flash light at pito
    c. Gamot at unan

4. Nakatira kayo sa tabing-dagat. May anunsiyo na pinalilikas kayo sa ligtas na lugar dahil may parating na malakas na bagyo. Ano ang dapat mong gawin?
    a. Maiwan sa bahay.
    b. Huwag pansinin ang anunsiyo.
    c. Lumikas agad sa ligtas na lugar.

5. Madalas bahain ang iyong lugar kapag may malakas na ulan. Ano ang dapat mong gawin?
    a. Pumunta agad sa ligtas na lugar.
    b. Umalis na lang sa bahay kapag mataas na ang baha.
    c. Maiwan sa bahay na magbantay.

Tayahin

Panuto: Basahin nang mabuti ang bawat pangungusap. Isulat ang **TAMA** kung mabuting gawain at **MALI** kung hindi.

1. Kapag may lindol kaagad gawin ang **duck,cover and hold.**
2. Agad pumunta sa **evacuation area** pagkatigil ng lindol.
3. Isalba ang mga kagamitan sa bahay kahit malakas na ang sunog.
4. Gumamit ng **fire extinguisher** upang madaling mapatay ang apoy.
5. Maglaro sa baha kapag malakas ang bagyo

Karagdagang Gawain

Panuto: Basahin nang mabuti ang bawat pangungusap gumuhit ng masayang mukha (☺)kung ang ipinapahiwatig ng pangungusap ay tamang gawain kung may lindol, sunog at bagyo at malungkot na mukha (☹)kung mali.

________1. Tumakbo nang mabilis palabas ng bahay kapag may lindol.

________2. Gawin ang **duck, cover and hold**.

________3. Iligtas ang mga gamit sa nasusunog na bahay.
________4. Kapag tumigil ang lindol, pumila at lumabas sa silid aralan at lumakad papunta sa **evacuation area**.
________5. Maligo sa ulan at maglaro sa baha kapag may bagyo.

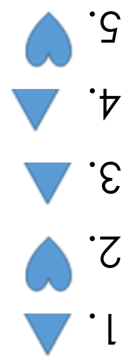
Susi sa Pagwawasto

Subukin
1. c
2. b
3. a

Pagyamanin Gawain 1
1. x
2. ✓
3. ✓
4. ✓
5. x

Pagyamanin Gawain 2

Pagyamanin Gawain 3

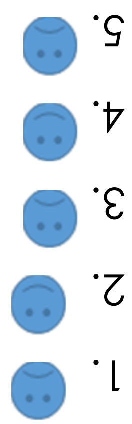


Isaisip
1. Duck,cover and hold
2. Fire extinguisher
3. Evacuation area
4. Signal 2
5. Stop,drop and roll

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

Tayahin
1. TAMA
2. TAMA
3. MALI
4. TAMA
5. MALI

Karagdagang Gawain



Sanggunian

K to 12 Health Curriculum Guide, May 2016
LRMDS Portal for Images

https://www.123rf.com/photo_1780208_illustration-of-kids-playing-in-the-rain.html

https://www.pembinanorthcommunityschool.ca/news-events/news/grade-2-swim-lessons/

https://www.vecteezy.com/vector-art/531686-cartoon-man-with-remote-watching-tv-on-s

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