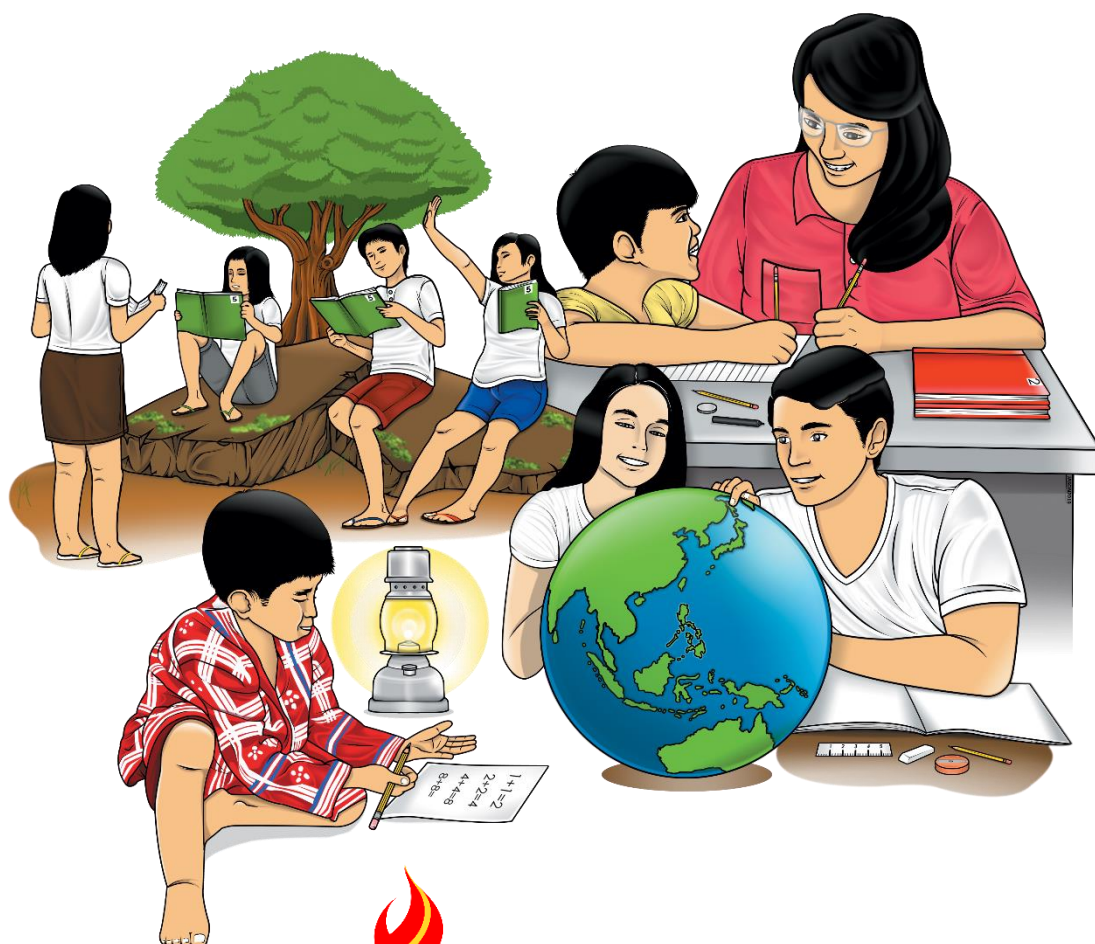


Health

Pang-apat na Markahan – Modyul 4: Kahalagahan ng Pagsunod sa mga Alintuntunin



Health – Unang Baitang
Alternative Delivery Mode

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

Unang Markahan – Modyul 1: Nakikilala ang mga Pagkaing Masustansiya at Hindi Masustansiya sa Katawan
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: Melanie I. Rodriguez

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

Health

**Pang-apat na Markahan–Modyul 4:
Kahalagahan ng Pagsunod sa mga
Alituntunin**

Paunang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang Health 1 ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling Nakikilala ang mga Pagkaing Masustansiya at Hindi Masustansiya sa Katawan

Ang modyul na ito ay pinagtulangang 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 Pagkaing Masustansiya at Hindi Masustansiya sa Katawan

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 modyul na ito ay ginawa upang lubos na mauunawaan ng mga bata ang kahalagahan ng pagsunod sa mga babala o tuntunin sa paaralan, tahanan at komunidad.

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

1. Mailalarawan ang maaring mangyari kapag hindi masunod ang mga alituntunin. (H1IS-IVg-8)



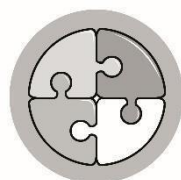
Subukin

Panuto: Isulat sa papel ang tsek (✓) kung Tama ang pahayag at ekis (X) kapag Mali. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

- _____ 1. Ugaliing sumunod sa bilin ng mga magulang.
- _____ 2. Ang mga babala ay para sa mga bata lamang.
- _____ 3. Pwedeng hindi sundin ang mga tuntunin kapag walang nakakakita.
- _____ 4. Maaaring mapahamak kapag di sumunod sa mga alituntunin.
- _____ 5. Magsumbong sa mga nakakatanda kapag may nangyaring masama.

Aralin 4

Kahalagahan ng Pagsunod sa mga Alituntunin



Balikan

Napag-aralan ninyo sa mga nakaraang mga modyul ang iba't ibang mga alituntunin na dapat sundin. May

mga alituntunin o babala sa paaralan, tahanan at kumunidad. May mga babala na nakapaskil, meron ding nakasulat sa mga gamit, pagkain at mga gamot. Ang mga ito ay dapat nating basahing mabuti at sundin. Ang ating mga magulang at guro ay madalas ding nagpapaalala sa dapat na gagawin.



Tuklasin

Ako ay Ligtas

ni Melanie I. Rodriguez

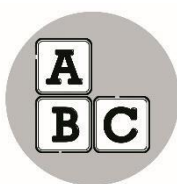
Utos ni nanay aking gawin
Saway ni tatay aking sundin
Aking kaligtasan
Kanilang kasiyahan

Kapag ako'y nasusugatan
Magulang ay nasasaktan
Kaya ibayong pag-iingat
isagawa nang matapat



Suriin

Ang ating katawan ay isang kayamanan. Kaya marapat na ito ay ating alagaan. Kinakailangang sumunod sa mga babala o tuntunin sa paaralan, tahanan at komunidad. Maaring mapahamak ang sinuman kapag ang mga ito ay hindi nasunod ng maayos. Kung kaya kinakailangan na tayo ay sumunod sa mga utos ng ating mga magulang, mga nakakatanda at sa mga guro. Sa pagsunod sa mga nasabi ikaw ay makakasigurado na mapapalayo sa disgrasya.



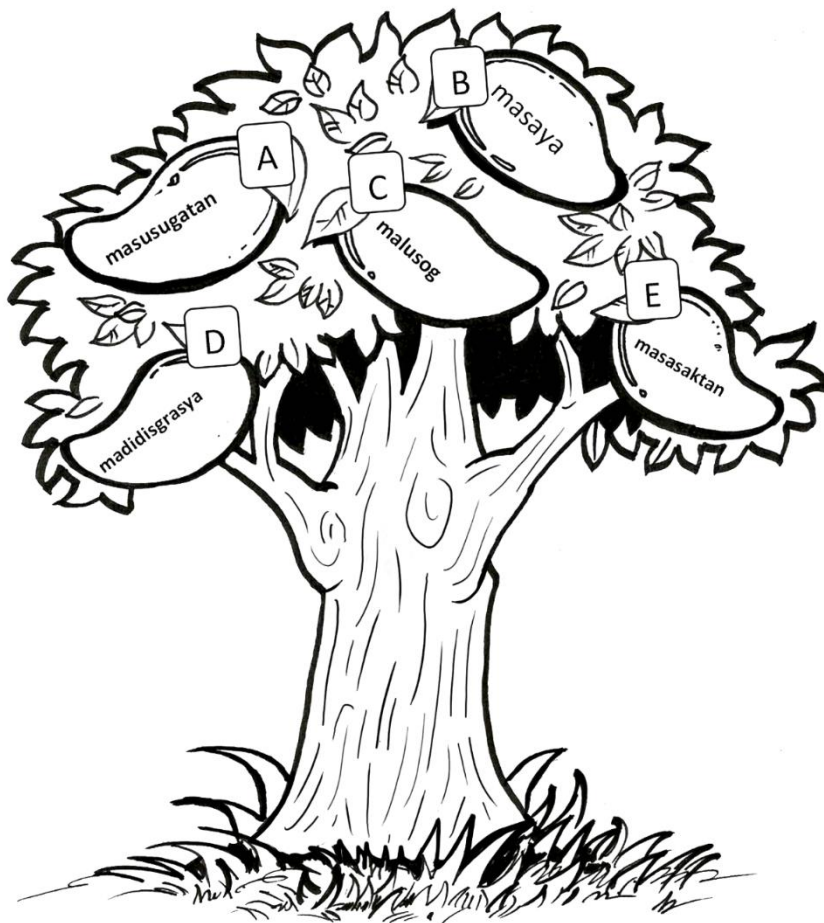
Pagyamanin

A. **Panuto:** Isulat sa papel ang letra na maaaring mangyari kapag hindi mag-iingat sa paggawa ng bawat sitwasyon.

Mga Gawain	Maaring Mangyari
1. paglalaro ng matutulis na bagay	a. masusugatan b. magiging masaya
2. pagtutulakan sa hagdanan	a. matutuwa ang kaklase b. mababali ang buto
3. paghahabulan sa pasilyo ng paaralan	a. maaaring matalisod b. magtawanan ang kaklase

4. pagkakalat ng basag na bote	a. matutusok b. magkakabale ng kamay
5. paglalaro sa daan	a. maiinggit ang mga kaklase b. masasagasaan

B. **Panuto:** Piliin ang manggang nagsasaad ng maaaring mangyari kapag hindi ka susunod sa mga patakaran. Titik nalang ang isulat sa papel.





Isaisip

Panuto: Punan ng tamang salita ang mga pangungusap upang mabuo ang pangako sa sarili. Pumili ng sagot sa loob ng kahon. Gawin ito sa inyong papel.

Ang Aking Pangako

Aalagaan kong mabuti ang aking (1) _____.

Sa pamamagitan ng pagsunod sa mga (2) _____.

Magiging (3) _____ ako sa lahat ng aking galaw. Upang ako ay malayo sa (4) _____.

At ng ako'y lumaking (5) _____.

disgrasya

malusog

katawan

alituntunin

maingat



Isagawa

Panuto: Ano ang maaring mangyari sa mga sumusunod na sitwasyon sa Hanay A? Piliin sa Hanay B ang iyong sagot. Titik ng sagot ang isusulat sa inyong sagutang papel.

Kolum A

Kolum B

1.



a. madadapa

2.



b. makakalmot

3.



c. mapapaso

4.



d. malalason

5.



e. masusugatan



Tayahin

Panuto: Piliin ang titik ng maaring mangyari sa bawat bilang. Gawin ito sa sagutang papel.

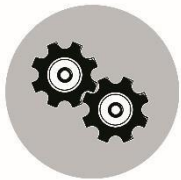
1. Naghabulan sa loob ng silid-aralan ang magkaibigang Roy at Tim.
 - a. sasakit ang ngipin
 - b. madapa at masugatan
 - c. matutuwa ang kanilang guro

2. Kinuha ni Flora ang posporo at sinunog ang mga tuyong dahon sa likod ng bahay.
 - a. sasakit ang tiyan
 - b. mababali ang buto
 - c. mapapaso ang kamay

3. Hinabol ni Mark ang inahing manok na may mga sisiw.
 - a. matutuwa ang mga sisiw
 - b. kakagatin siya ng mga manok
 - c. tutukain siya ng inahing manok

4. Pagkatapos maglaro ni Gina ay iniwan nalang niya sa sala ang kanyang mga laruan.
 - a. magiging mabaho si Gina
 - b. dadami ang langaw sa kanilang bahay
 - c. matatalisod ang kanyang bunsong kapatid

5. Masayang ginulat ni Dante si Carlo sabay karga nito sa kaniyang likod.
- malalason sila
 - bigla silang matutumba
 - mapapatalon silang dalawa



Karagdagang Gawain

Panuto: Gaano mo kadalas ginagawa ang mga sumusunod na sitwasyon? Piliin ang titik ng iyong sagot.

Sitwasyon	a madalas	b paminsan- minsan	c hindi ginagawa
1. mag-iingat sa anumang ginagawa			
2. balewalain ang mga patakaran			
3. suwayin ang bilin ng magulang			
4. makinig sa paalala ng guro			
5. sumunod sa mga babala			



Susi sa Pagwawasto

Isaisip	1. katawan	2. alituntunin	3. maingat	4. disgrasya	5. malusog
	Pagyamanin B a d e (maaring magkakaiba ang pagkakasunod ng letra)				
Karagdang Gawain	Pagyamanin A				
	1. a	2. b	3. a	4. a	5. b
Isagawa	Tayahin				
	1. b	2. c	3. c	4. c	5. b
	Isagawa				
	1. b	2. c	3. a	4. e	5. d

Sanggunian

K to 12 Health MELC
Health I- Ivatan pp. 468-499

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