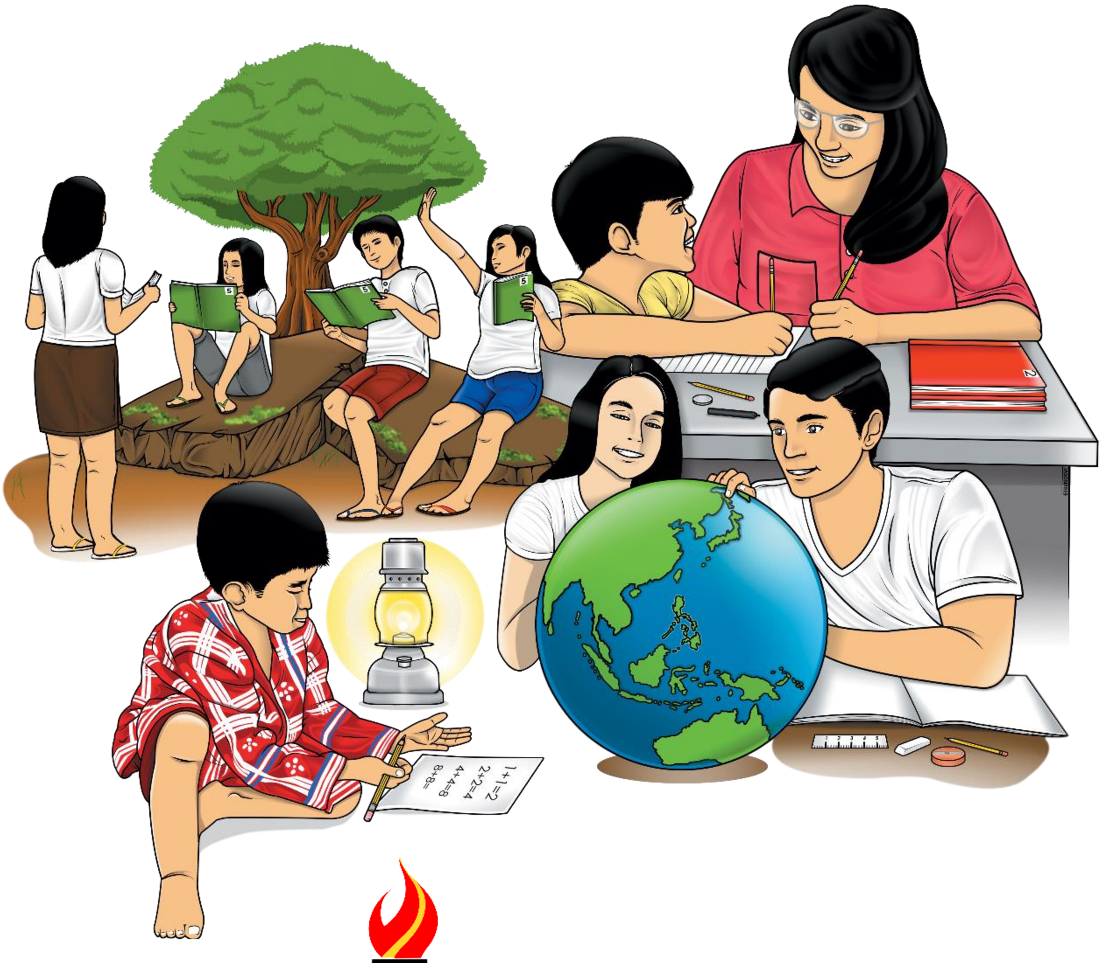
2

Health

Ikalawang Markahan – Modyul 1.3:
Pangangalaga sa Ilong



ALTERNATIVE DELIVERY MODE

ADM

CO_Q2_Health 2_ Module 1.3

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

Health – Ikalawang Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikalawang Markahan – Modyul 1.3: Pangangalaga sa Ilong
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anumang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunpaman, 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 anumang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon
Kalihim: Leonor Magtolis Briones
Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat:	Leilani DC. Garcia, Jumer G. de Leon, Reymark T. Santiago
Editor:	Rubilita L. San Pedro
Tagasuri ng Nilalaman:	Nancy P. Mabalot, Engelbert B. Agunday
Tagasuri ng Wika:	Gerwin L. Cortez, Marie Ann C. Ligsay
Tagasuri ng Disenyo at Balangkas:	Glehn Mark A. Jarlego
Tagaguhit:	Reymark T. Santiago
Tagalapat:	Jumer G. De Leon
Tagapamahala:	Nicolas T. Capulong, Librada M. Rubio, Ma. Editha R. Caparas, Nestor P. Nuesca, Salome P. Manuel, Rubilita L. San Pedro, Melvin S. Lazaro

Inilimbag sa Pilipinas ng ______________________

Kagawaran ng Edukasyon – Rehiyon III

Office Address: Matalino St., D.M. Government Center,
Maimpis, City of San Fernando (P)
Telefax: (045) 598-8580 to 89
E-mail Address: region3@deped.gov.ph

2

Health

Ikalawang Markahan – Modyul 1.3: Pangangalaga sa Ilong

DEPARTMENT OF EDUCATION

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 magaaral 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 at isinulat para sa mga mag-aaral na katulad mo. Layunin nitong mailarawan mo ang mga pamamaraan ng pangangalaga sa mata, tainga, ilong, balat at buhok upang maiwasan ang mga karaniwang suliranin sa kalusugan (H2PH-IIa-e-6).

Pagkatapos ng modyul na ito ay inaasahang mailalarawan mo ang tiyak na pamamaraan ng pangangalaga ng ilong.

Subukin

Panuto: Sa isang hiwalay na papel, isulat ang bilang na 1-5. Piliin at isulat ang letra ng tamang sagot.

1. Anong bahagi ng iyong katawan ang ginagamit upang maamoy ang mga bagay sa paligid?
   A. bibig
   B. ilong
   C. mata
   D. tainga

2. Ang mga sumusunod ay mahalagang gamit ng ilong sa pagtukoy maliban sa isa. Alin ito?
   A. mabangong ulam na nakahain
   B. malakas na busina ng kotse
   C. halimuyak ng bulaklak
   D. mabahong basura

3. Alin sa mga sumusunod na sitwasyon ang nagpapakita ng wastong pangangalaga sa ilong?
   A. Nilalaro ni Rona ang lapis sa kanyang ilong.
   B. Ginagamit ni Billy ang kanyang daliri sa paglilinis ng ilong.
   C. Nililinis ni Leni nang malinis na panyo ang kanyang ilong.
   D. Nilalanghap ni Justin ang usok na galing sa tambutso ng kotse.

4. Alin sa mga sumusunod ang maaaring mangyari sa ilong kung ito ay hindi pangangalagaan?
   A. Lumaki ang ilong
   B. Maging pango ang ilong
   C. Lumiit ang butas ng ilong
   D. Magkaroon ng impeksiyon ang ilong

5. Ano ang maaari mong gawin kung namamaga ang iyong ilong?
   A. Punasan ng basahan
   B. Linisin gamit ang alkohol
   C. Komunsulta sa espesyalista
   D. Sundutin ito gamit ang iyong daliri

Aralin 1
Pangangalaga sa Ilong

Ang ilong ay mahalaga sa buhay ng tao. Ito ay ginagamit sa paghinga. Ang hanging nilalanghap at inilalabas ng ating katawan ay dito dumadaan. Ito rin ay ginagamit sa pang–amoy. Naaamoy nito ang mga bagay sa paligid kung mabango o mabaho man ang mga ito. Mahalaga ang ilong kaya dapat na ito ay alagaan. Maaaring magkaroon ng impeksyon sa ilong kung mali ang pangangalaga rito.

Balikan

Panuto: Sa isang hiwalay na papel, isulat ang bilang na 1-5. Piliin at isulat ang letra ng tamang sagot.

1. Aling bahagi ng katawan ang ginagamit upang marinig ang mga tunog sa paligid?
   A. bibig
   B. ilong
   C. mata
   D. tainga

2. Alin sa mga sumusunod na tunog ang nakabubuti sa tainga?
   A. putok ng lobo
   B. tunog ng kulog
   C. malakas na musika
   D. agos ng tubig sa ilog

3. Piliin kung alin sa mga sumusunod na pangungusap ang nagpapakita ng wastong pangangalaga sa mga tainga.
    A. Nilalaro ni Dona ang lapis sa kaniyang mga tainga.
    B. Nakikinig si Roel ng malalakas na tugtugin sa radyo tuwing gabi.
    C. Nililinis ni Lani nang malinis na panyo ang kaniyang mga tainga.
    D. Gumagamit si Ben ng basahan sa paglilinis ng kanyang mga tainga.

4. Alin sa mga sumusunod ang maling paraan ng pangangalaga sa mga tainga?
    A. Pamamalagi sa tahimik na lugar
    B. Paggamit ng palito ng posporo sa paglilinis ng tainga.
    C. Palagiang pakikinig sa malamyos na tunog ng musika.
    D. Pagpupunas ng tainga gamit ang malinis at malambot na tela pagkatapos maligo.

5. Ano ang mabuting naidudulot ng pagkakaroon ng malusog na tainga?
    A. Nagiging masipag
    B. Gumagana sa pagkain
    C. Lumalakas ang katawan
    D. Naririnig nang malinaw ang kausap

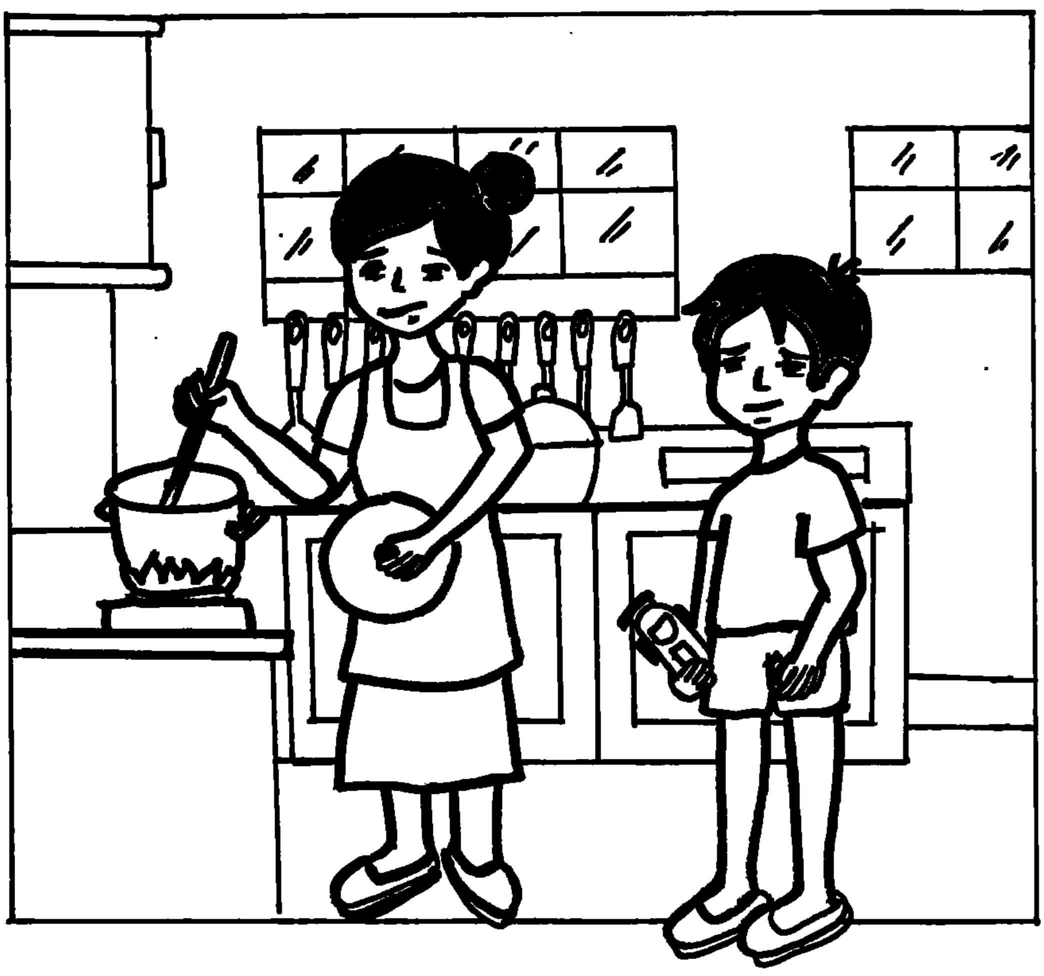
Tuklasin

Ang ilong ay isang mahalagang bahagi ng ating mukha. Ito ay ginagamit sa paghinga at pang-amoy ng mga bagay sa paligid.

Basahin ang dayalogo sa susunod na pahina. Alamin ang mga payo ng nanay kay Pilo sa tamang pangangalaga ng ilong.

Ang Ilong ni Pilo

Ni Leilani DC. Garcia



Pilo: Nanay, ano po ang nilulutoninyo?

Nanay: Aba! Ano ang nangyayari, anak? Dati-rati naman, malayo ka pa lang naaamoy mo na at nasasabi kung ano ang niluluto ko.

Pilo: Hindi ko nga po alam, nanay. May bara yata ang aking ilong at hindi gaanong makaamoy.

Nanay: Naku! Anak, huwag na huwag mong susundutin ng daliri ang ilong mo. Narito ang malinis na panyo. Ito ang gamitin mong panlinis ng iyong ilong.

Pilo: Sssshhh… Sssshhh… Sssshhh…

Nanay: Dahan-dahan lang anak sa pagsinga. Marahil ay may sipon ka kaya hindi ka gaanong makaamoy.

Pilo: Marahil nga po, nanay.

Nanay: Sige at maghugas ka na ng kamay upang makakain na tayo. Mamaya ay isasama kita kay Doktor Cruz upang ikonsulta ang iyong kalagayan.

Suriin

Ang malusog na ilong ay mahalaga. Ito ang ginagamit sa paghinga at pag-amoy ng mga bagay sa paligid.

Dapat tandaan ang mga sumusunod na pamamaraan ng pangangalaga sa ilong:

1. Gumamit ng malambot na panyo o **tissue** sa paglilinis sa ilong.
2. Suminga nang dahan-dahan kung may sipon.
3. Huwag sundutin ng daliri o anumang matutulis na bagay ang loob ng ilong.
4. Iwasan ang pagsinghot ng mga kemikal o bagay na may matapang na amoy.
5. Magpasuri sa espesyalista kung may problema sa ilong.
6. Takpan ang ilong kung ang paligid ay maalikabok at mabaho.
7. Umiwas sa mga naninigarilyo.

Pagyamanin

Pinatnubayang Gawain

Sa pagkakataong ito, magpatulong sa mga magulang o nakatatanda upang masagutan ang pagsasanay.

Gawain 1

Panuto: Sa isang hiwalay na papel, isulat ang bilang na 1 hanggang 5. Piliin at isulat ang letra ng angkop na salita sa bawat patlang.

1. Ang _______________ ay ginagamit sa paghinga.
   A. bibig C. mata
   B. ilong D. tainga

2. Magpasuri sa _______________ kung may problema sa ilong.
   A. espesyalista B. kapitbahay
   B. kaibigan D. litratista

3. Kailangan ding alagaan ang ilong upang matukoy ang mga bagay kung _______________.
   A. mabango o mabaho
   B. mainit o malamig
   C. madulas o malagkit
   D. makinis o magaspang

4. Gumamit ng _______________ na panyo upang ipamunas sa ilong.

   A. basahan C. malinis
   B. maalikabok D. maputik

5. _______________ ang pagsinga kung may sipon.

   A. biglain C. ilakas nang todo
   B. dahan-dahanin D. pigilin

Tasahin 1

Panuto: Sa isang papel, iguhit ang masayang mukha (☺) kung tama ang isinasaad ng bawat pahayag at malungkot na mukha (☹) naman kung mali.

______ 1. Ginagamit ko ang aking ilong upang maamoy at malanghap ang sariwang hangin.
______ 2. Nililinis ko ang aking ilong gamit ang malinis na panyo o **tissue.**
______ 3. Kung ako ay sinisipon, isinisinga ko ito nang malakas sa maruming damit.
______ 4. Bumabahing ako nang hindi nagtatakip ng ilong.
______ 5. Nagpapakonsulta ako sa doktor sa tuwing ako ay nahihirapang huminga dahil sa sipon.

Gawain 2

Panuto: Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Isulat sa isang hiwalay na papel ang letrang **P** kung ang iyong sagot ay palagi, mga letrang **PM** kung paminsan-minsan at letrang **H** naman kung hindi.

1. Nilalanghap ko ang usok na nagmumula sa sasakyan.
2. Gumagamit ako ng pabango na may matapang na amoy.
3. Nasisiyahan ako sa amoy ng ulam na bagong luto.
4. Nalulungkot ako sa mabangong samyo ng mga bulaklak sa hardin.
5. Idinadampi ko sa aking ilong ang aking mga kamay matapos gumamit ng alcohol.

Tasahin 2

Panuto: Sabihin kay nanay, tatay, kuya o ate ang iyong dahilan kung bakit letrang **P** (palagi), letrang **PM** (paminsan-minsan) o letrang **H** (hindi) ang iyong mga sagot sa Gawain 2.

Malayang Pagsasanay

Gawain 1

Panuto: Sa isang hiwalay na papel, isulat ang bilang na 1 hanggang 5. Basahin ang maikling impormasyon tungkol sa tamang pangangalaga sa ilong na nasa ibaba at sagutin ang mga sumusunod na tanong.

Tamang Pangangalaga sa Ilong

Ang pagkakaroon ng malusog na ilong ay mahalaga. Ito ang ginagamit sa paghinga at pag-amoy ng mga bagay sa paligid. Sa paglilinis ng ilong dapat ay gumamit ng malambot na panyo o tissue. Kung sisinga naman ay gawin ito nang dahan-dahan.

Dapat iwasan ang pagsinghot ng mga kemikal o bagay na may matapang na amoy upang hindi magkaroon ng problema sa paghinga. Iwasan din na sundutin ng daliri o anumang matutulis na bagay ang loob ng ilong. Kung may problema sa ilong, agad komunsulta sa espesyalista.

1. Ano ang pamagat ng pahayag na binasa?
2. Ano-anong bagay ang maaring gamitin sa paglilinis ng ilong?
3. Bakit dapat iwasan ang pagsinghot ng kemikal?
4. Ibigay ang dalawang bagay na binanggit na hindi maaring ipasok sa butas ng ilong.
5. Kanino dapat komunsulta kung nagkaproblema sa ilong?

Tasahin 1

Panuto: Sa isang hiwalay na papel, maglista ng limang bagay na may kaaya-ayang amoy na hindi magdudulot ng problema sa paghinga na matatagpuan sa inyong bahay.

Gawain 2

Panuto: Sa isang hiwalay na papel, isulat ang bilang na 1 hanggang 5. Hanapin at isulat sa bawat bilang ang limang salita mula sa **grid** sa ibaba na may kaugnayan sa iyong aralin.

K	L	I	N	I	K	A
S	P	M	L	Q	Q	Y
F	M	P	A	N	Y	O
H	O	E	J	H	U	U
K	L	K	V	B	Z	Q
A	E	S	Z	B	K	X
I	K	I	L	O	N	G
L	O	Y	K	M	F	J
P	D	O	K	T	O	R
I	X	N	S	L	C	J

Tasahin 2

Panuto: Sa isang hiwalay na papel, isulat ang bilang na 1 hanggang 5. Piliin at isulat sa bawat bilang ang angkop na salita mula sa kahon sa ibaba upang mabuo ang mga pangungusap.

impeksiyon	klinika	ilong
panyo	doktor	botika

1. Ang ____________________ ay isang uri ng tela na maaaring gamitin sa paglilinis sa ilong.

2. Ang ____________________ ay isa sa mga masasamang dulot ng kapabayaan sa pangangalaga sa ilong.

3. Ang ____________________ ay bahagi ng katawan na ginagamit upang tayo ay makahinga o makaamoy.

4. Ang ____________________ ay isang eksperto sa medesina na ating nilalapitan upang magpakonsulta tuwing tayo ay may karamdaman.

5. Ang ____________________ ay lugar kung saan nagtatrabaho ang ilan sa mga manggagamot.

Isaisip

Panuto: Sa isang hiwalay na papel, isulat ang bilang na 1 hanggang 5. Dugtungan ng angkop na sagot ang mga sumusunod na pahayag batay sa iyong natutuhan tungkol sa tamang pangangalaga sa ilong. Piliin ang iyong sagot sa kahon.

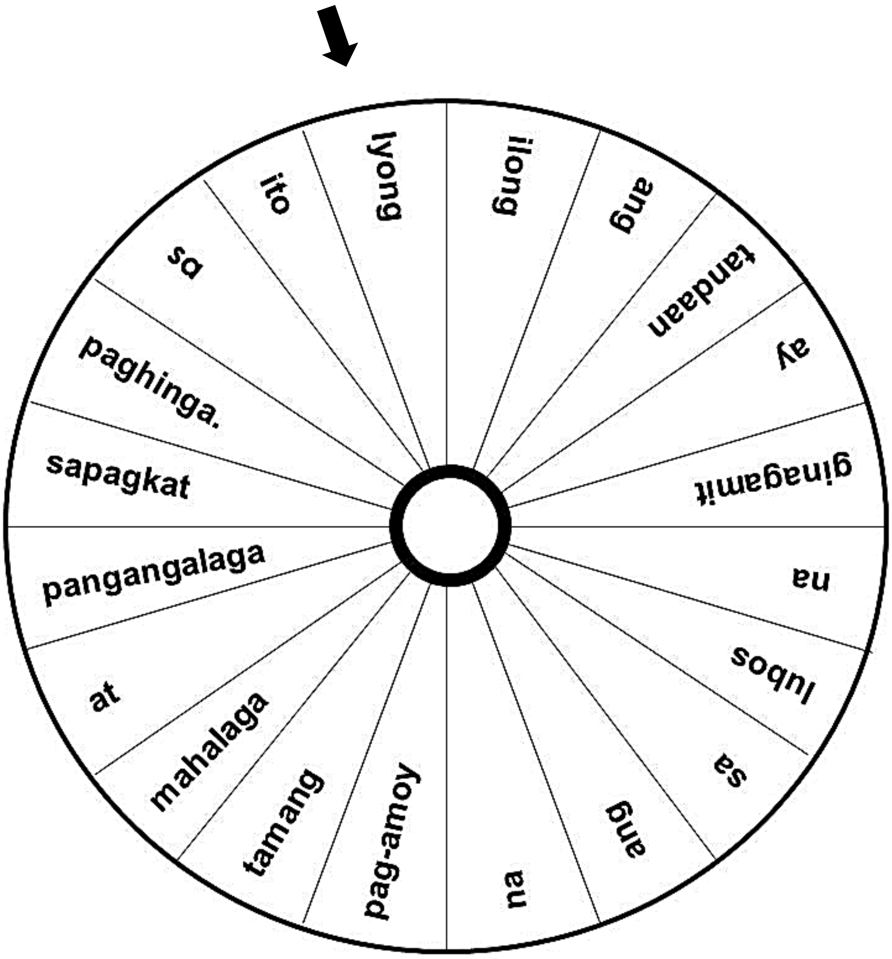
malinis na panyo
matutulis na bagay
espesyalista o doctor
makaamoy at makalanghap

1. Mahalaga na pangalagaan natin ang ating ilong dahil ito ang ginagamit natin upang _______________.
2. Sa paglilinis ng ilong, palaging gumamit ng _______________.
3. Iwasan natin ang pagpapasok ng _______________ sa butas ng ating ilong.
4. Kung may nararamdamang kakaiba o masakit sa ating ilong, agad na magpatingin sa _______________.

Isagawa

Panuto: Buuin ang pahayag na nasa loob ng **word wheel** sa pamamagitan ng mga sumusunod na pamamaraan.

1. Magsimula sa salitang **Iyong**.
2. Gawin ang pagbilang ng tatlo papunta sa kanan ng paulit-ulit hanggang ikaw ay matapos sa salitang **pahinga**.
3. Isulat ang iyong sagot sa papel.

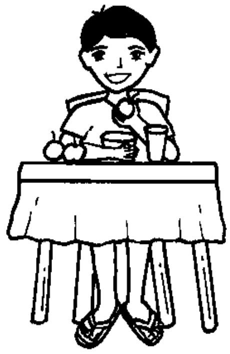


Tayahin

Panuto: Sa isang hiwalay na papel, isulat ang bilang na 1 hanggang 5. Lagyan ng tsek (✓) ang bawat bilang kung ang larawan sa ibaba ay nagpapakita ng tamang pangangalaga sa ilong at ekis (**X**) naman kung hindi.

1.

2.

3. 

4.

5.

Karagdagang Gawain

Panuto: Sa isang hiwalay na papel, sumulat ng dalawa o tatlong mabubuting maidudulot kung ating pangangalagaan nang wasto ang ating ilong.

Susi sa Pagwawasto

Subukin

1. B 2. B 3. C 4. D 5. C

Balikan

1. D 2. D 3. C 4. D 5. D

Pinatnubayang Gawain

Gawain 1- 1. B	2. A	3. A	4. C	5. B
Tasahin 1- 1. ☺	2. ☺	3. ☹	4. ☹	5. ☺
Gawain 2 – 1. H	2. H	3. P	4. H	5. H

Tasahin 2-

1. H-sapagkat hindi mabuti ang usok sa katawan
2. H-sapagkat hindi mabuti sa ilong ang sobrang matapang na amoy, maaari tayong biglang mapabahing
3. P-sapagkat masarap sa pang-amoy ang ulam na bagong luto
4. H-sapagkat nasisiyahan ako sa amoy ng mga bulaklak sa hardin
5. H-sapagkat matapang ang amoy ng alcohol

Malayang Pagsasanay

Gawain 1-
1. Tamang Pangangalaga sa Ilong
2. Malambot at malinis na panyo o tissue
3. Upang hindi magkaproblema sa paghinga
4. Daliri o anumang matutulis na bagay
5. Espesyalista

Tasahin 1- Halimbawa ng mga sagot: cologne, sabon na pampaligo, bulaklak, bogong labang damit at iba pa

Gawain 2- panyo, impeksiyon, ilong, doktor, klinika

Tasahin 2-1. panyo 2. impeksiyon 3. ilong 4. doktor 5. klinika

Isaisip:
1. makaamoy at makalanghap
2. malinis na panyo
3. matutulis na bagay
4. espesyalista o doktor

Isagawa: Ating tandaan na ang tamang pangangalaga sa ilong ay lubos na mahalaga sapagkat ito ang ginagamit sa pag-amoy at paghinga.

Tayahin- 1. ✓ 2. ✓ 3. ✓ 4. X 5. x

Karagdagang Gawain

Hal:
1. Maiiwasan ang impeksiyon
2. Walang magiging problema sa paghinga
3. Marami kang bagay na magagawa kung wala kang sakit sa ilong.

Sanggunian

Commons.deped.gov.ph. 2020. [online] Available at: <https://commons.deped.gov.ph/K-to-12-MELCS-with-CG-Codes.pdf> [Accessed 2 July 2020].

Healthfully". 2020. Healthfully.https://healthfully.com/does-a-cut-up-onion-clear-sinuses-8261057.html.

K to 12 Curriculum Guide Arts Grade 2. 2016. DepEd Complex, Meralco Ave., Pasig City.

K to 12 Teacher's Guide Arts Grade 2. 2016. DepEd Complex, Meralco Ave., Pasig City.

Lingayo, M., Luang, M., & Leferente, M. (2016). *Pinagyamang MSEP Tungo sa Kaunlaran*.

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

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