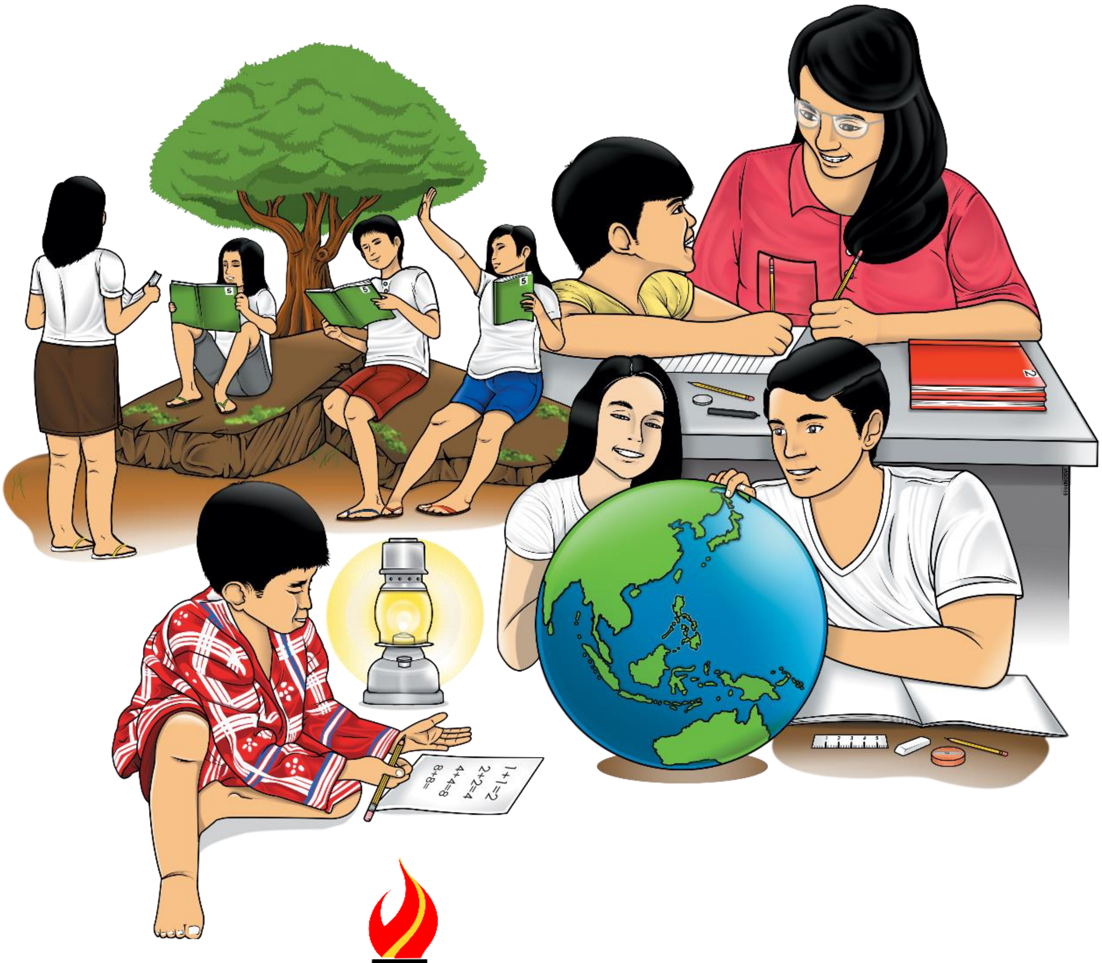
3

Health

Ikalawang Markahan - Modyul 1: Mga Karaniwang Sakit sa Pagkabata



ALTERNATIVE DELIVERY MODE

ADM

CO_Q2_Health 3_Module 1

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

Health Education - Ikatlong Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikalawang Markahan – Modyul 1: Mga Karaniwang Sakit sa Pagkabata
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

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Fe O. Batao

Editor: Noel O. Sarmiento

Tagasuri: Marivic O. Arro, Vicente A. Pines Jr., Jessel C. Marqueda,
Eusebia Y. Salvacion, Ana Lorma A. Dahiroc

Tagaguhit: Isagani M. Cagaanan

Tagalapat: Angelica M. Mendoza

Tagapamahala: Allan G. Farnazo, Reynaldo M. Guillena, Mary Jeanne B. Aldeguer, Alma C. Cifra, Analiza C. Almazan, Aris B. Juanillo, Ma. Cielo D. Estrada, Fortunato B. Sagayno, Jeselyn B. dela Cuesta, Elsie E. Gagabe

Inilimbag sa Pilipinas ng ______________________

Department of Education – Region XI

Office Address: F. Torres St., Davao City

Telefax: (082) 291-1665; (082) 221-6147

E-mail Address: region11@deped.gov.ph * lrms.regionxi@deped.gov.ph

3

Health

Ikalawang Markahan - Modyul 1:
Mga Karaniwang Sakit
sa Pagkabata

DepED
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 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

Mahalagang mapanatiling malakas at malusog ang ating katawan upang maiwasan ang iba't ibang sakit o karamdaman.

Sa modyul na ito, ikaw ay inaasahang makatutukoy ng iba't ibang karaniwang sakit ng mga bata (H3DD-IIbcd-1). Inaasahan din na makakatulong ang modyul na ito upang higit na mapahalagahan at maisagawa ang mga gawaing pangkalusugan laban sa mga sakit.

Dito mo rin matutuhan kung saan nanggagaling ang iba't ibang sakit at kung paano ito nakahahawa sa ibang tao.

Subukin

Panuto: Sa isang papel, kopyahin ang gawain na nasa ibaba. Lagyan ng tsek ang kahon kung **naranasan na** o **hindi pa** ang nabanggit na mga sakit. Maaaring magpatulong kay nanay o tatay.

Mga Karaniwang Sakit sa Pagkabata	Naranasan Na	Hindi Pa
pananakit ng tiyan (stomachache)		
ubo (cough)		
bulutong tubig (chicken pox)		
sipon (cold)		
lagnat (fever)		
pananakit ng lalamunan (tonsillitis)		
pangangati ng balat (skin irritation)		
tigdas (measles)		

Aralin 1 Mga Karaniwang Sakit sa Pagkabata

Ang sakit ay hindi normal na kalagayan ng kalusugan ng isang bata. Ito ay maaaring sanhi ng hindi maayos na pangangalaga ng katawan o ng mga mikrobyong nagdadala ng sakit.

Ang karaniwang sakit ng isang bata ay nakukuha rin sa hindi pagkain ng masusustansiyang pagkain at kakulangan ng sapat na nutrisyon sa katawan. Ang batang kagaya mo ay kailangan may sapat na nutrisyon para malabanan ang iba't ibang sakit na maaring pumasok sa iyong katawan.

Balikan

Balikan nating muli ang natutuhan mo sa nakaraang modyul. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

1. Bakit kailangan maging malusog ang isang batang tulad mo?

2. Ano ang dapat gawin upang maging malusog ang ating katawan?

Tuklasin

Ang karaniwang sakit ng isang bata ay nakukuha sa hindi paglilinis ng katawan, pagkain ng hindi masusustansiyang pagkain, at maruming kapaligiran. Ito ay nagdudulot ng iba't ibang karamdaman at nakakasama sa kalusugan ng isang batang tulad mo.

Narito ang isang maikling kuwento na kapupulutan ng aral.

Ang Batang Mahilig Maglaro

Si Ana ay sampung taong gulang. Mahilig siyang maglaro sa labas ng kanilang bahay. Hindi siya nakikinig sa payo ng kaniyang magulang. Lagi niyang pinababayaang matuyuan ng pawis ang kaniyang katawan sa tuwing siya ay naglalaro. Hindi rin naghuhugas ng kamay si Ana kapag siya ay kumakain. Palaging marumi ang kaniyang damit at hindi naliligo pagkatapos niyang maglaro kaya lagi siyang may lagnat, ubo, sipon, pangangati ng balat, at pananakit ng tiyan. Siya ay pinayuhan ng kaniyang doktor na huwag munang maglaro sa labas ng kanilang bahay para maiwasan ang karamdaman na kaniyang nararanasan.

Sa sagutang papel, sagutin ang dalawang (2) tanong.

1) Saan kaya nakuha ni Ana ang kaniyang sakit?

2) Sa iyong palagay, tama ba ang maglaro nang buong araw?

Suriin

Ang karaniwang sakit ng mga bata ay nakukuha sa hindi wastong pangagalaga ng kalusugan na maaring nagmumula sa mga mikrobyo at bakterya na pumapasok at sumisira sa ating katawan.

Ilan sa mga pangkaraniwang sakit na ito ay ang sumusunod:

- ubo
- sipon
- lagnat
- pananakit ng tiyan
- beke (mumps)
- pananakit/pamamaga ng lalamunan
- pangangati ng balat
- tigdas at bulutong tubig

Ang mga batang may mahinang resistensiya ang madali mahawaan ng mga karaniwang sakit na ito. Ang hindi malinis na mga pagkain at hindi paghuhugas ng kamay ay nagdudulot ng ibat'ibang sakit at karamdaman gaya ng COVID-19. Ang pagkain ng tsokolate at iba pang matatamis na pagkain ay maaaring magdulot ng pamamaga ng tonsillitis. Ang hindi pagligo araw-araw ay nagdudulot naman ng pangangati ng balat.

Mahalagang alagaan ang kalusugan upang ang sakit ay maiwasan at makapamuhay nang masagana at masigla.

Pagyamanin

Alamin ang sakit ayon sa sumusunod na larawan. Piliin ang tamang sagot sa loob ng kahon at isulat ito sa sagutang papel.

ubo	sipon	bulutong tubig
lagnat	pananakit ng tiyan	

Isaisip

Ang sakit ay hindi normal na kalagayan ng kalusugan ng isang bata. Ang mga sakit ay nakukuha sa hindi malinis na kapaligiran at hindi maayos na pangangalaga ng katawan.

Panuto: Sa sagutang papel, dugtungan ng angkop na sagot ang sumusunod na pahayag base sa iyong natutuhan tungkol sa mga pangkaraniwang sakit sa pagkabata. Piliin ang tamang sagot sa loob ng panaklong.

1. Ang batang may mahinang resistensiya ay madaling mahawaan ng ______________________.

   (malakas, sakit, bitamina)

2. Ang pagkain nang labis na matatamis ay maaaring magdulot ng pamamaga ng ______________________.

   (tenga, mata, tonsilIitis)

3. Ang hindi paghugas ng kamay bago at pagkatapos kumain ay nagdudulot ng sakit gaya ng __________________.

   (pananakit ng mata, pananakit ng kamay, COVID-19)

4. Ang hindi pagligo araw-araw ay nagdudulot ng pangangati ng __________________.

   (ilong, balat, tiyan)

5. Mahalagang __________________ ang kalusugan upang sakit ay maiwasan.

   (alagaan, pabayaan, iwasan)

Isagawa

Panuto: Sa isang papel, kopyahin ang gawain na nasa ibaba. Lagyan ng tsek ang kolum batay sa iyong ginagawa. Maaaring magpatulong kay nanay o tatay.

Mga Gawain	Madalas	Paminsan-Minsan	Hindi Talaga
Maligo araw-araw			
Kumain ng gulay			
Naghuhugas ng kamay			
Tinatapon ang basura sa tamang lalagyan			
Nagsisipilyo araw-araw			

Tayahin

Isaayos ang mga titik upang mabuo ang tamang salitang inilalarawan. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

Ginulong Salita	Paglalarawan	Nabuong Salita
B O U	Ito ay nakukuha sa labis na pagkatuyo ng pawis sa ating katawan.	1.
P A N G A N G I T A N G B L A T A	Ito ay sakit na nakukuha sa hindi pagligo araw-araw	2.
P A N A N A I T K NG T Y A N I	Ito ay sakit na makukuha sa maruming pagkain.	3.
A L G A N T	Ito ay temperatura na umaabot ng 37 pataas **degree celsius**, kadalasan giniginaw, at nanghihina ang katawan	4.
T N O I S L I T L I S	Ito ay sakit na makukuha sa sobrang pagkain ng tsokolate at matatamis	5.

Karagdagang Gawain

Basahin ang sumusunod na pangungusap at isulat sa sagutang papel ang salitang **Tama** kung ito ay nagsasabi ng katotohanan at **Mali** naman kung ito ay hindi.

_______ 1. Ang pagkain ng tsokolate araw-araw ay nakakabuti sa ating lalamunan.

_______ 2. Ang sakit ng isang bata ay nakukuha sa malinis na kapaligiran.

_______ 3. Ang batang may mahinang resistensiya ay madaling mahawaan ng iba't ibang sakit.

_______ 4. Ang batang may sapat na nutrisyon ay malusog at masigla.

_______ 5. Ang paghuhugas ng kamay ay makakaiwas sa sakit na COVID-19.

Susi sa Pagwawasto

Balikan

Iwawasto ng guro at ang sagot ay naka depende sa interes ng isang mag-aaral.

Pagyamanin

1. bulutong tubig
2. pananakit ng tiyan
3. ubo
4. lagnat
5. sipon

Isaisip

1.sakit
2.tonsillitis
3.covid-19
4.balat
5.alagaan

Tayuhin

1. ubo
2. pangangati ng balat
3. pananakit ng tiyan
4. lagnat
5. tonsillitis

Karagdagang Gawain

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

Sanggunian

Cristo Rizaldy, David Minerva, Nuesca Aidena, Quinto Jennifer, Ramos Gezyl, Sabadlab Emerson, (2017) Music, Art, Physical Education and Health Kagamitan ng Mag-aaral Sinugbuanong Binisaya. Quezon Philippines: Book Media Press, Inc.

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