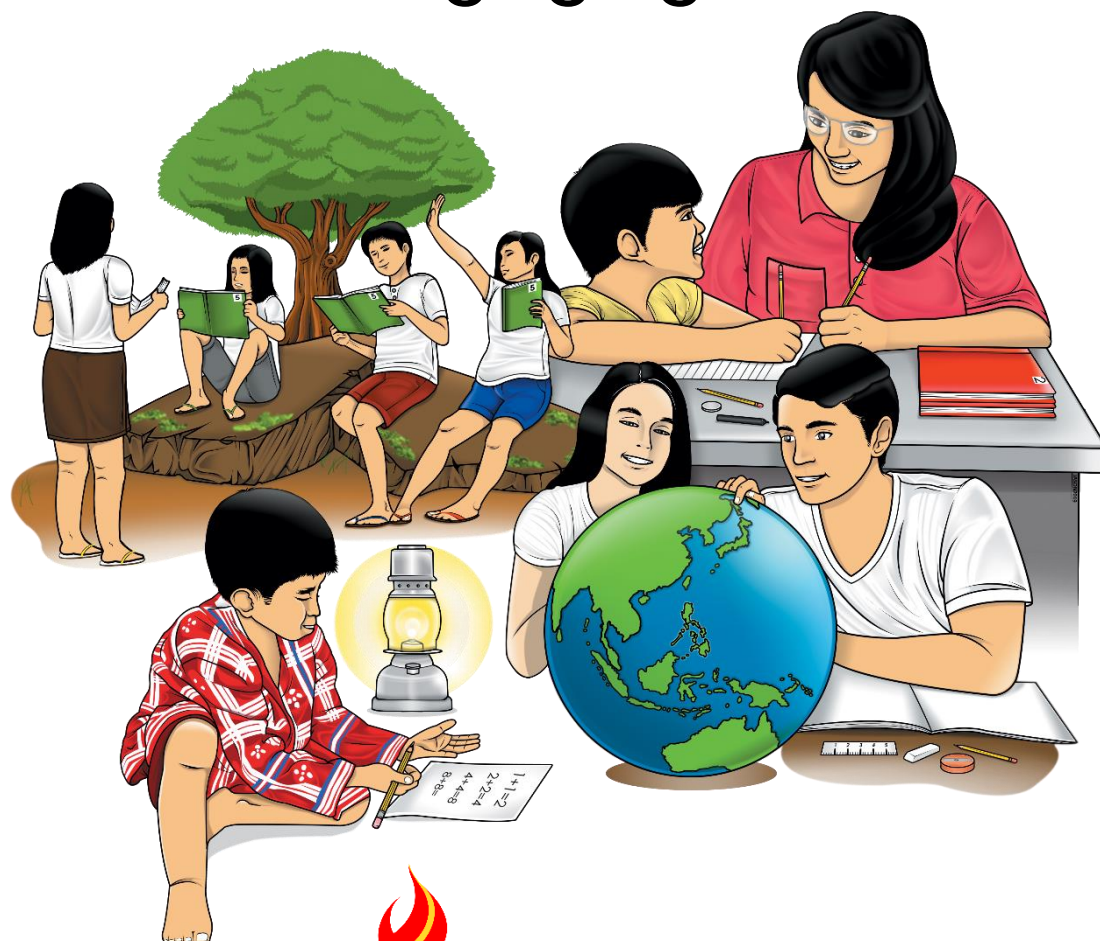


Health

Ikaapat na Markahan Markahan – Modyul 7: Kapag Ako ay Naglalakad, Palaging Ligtas!



Subject – Ikatlong Baitang**Alternative Delivery Mode****Ikaapat na Markahan – Modyul 7: Kapag Ako ay Naglalakad, Palaging Ligas!****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

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Carlo V. Datulayta

Editor: Name

Tagasuri: Name

Tagaguhit: Vergel Villamil

Tagalapat: Name

Tagapamahala:	Evelyn R. Fetalvero, CESO IV	Reynaldo M. Guillena, CESO V
	Janette G. Veloso, PhD	Alma C. Cifra, EdD
	Analiza C. Almazan	Aris B. Juanillo, PhD
	Jesselyn B. dela Cuesta	Elsie E. Gagabe, PhD
	Ma. Cielo D. Estrada	Fortunato B. Sagayno

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

Health

Ikaapat na Markahan – Modyul 7:
Kapag Ako ay Naglalalakad,
Palaging Ligtas!

Paunang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang Health 3 ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling Kapag Ako ay Naglalakad, Palaging Ligas !

Ang modyul na ito ay pinagtulungang dinisenyo, nilinang at sinuri ng mga edukador mula sa pambuliko 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 3 ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul ukol sa Kapag Ako ay Naglalakad, Palaging Ligas!

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 isang batang tulad mo ay nasisiyahan sa paggalugad ng mga bagay at iba't ibang mga lugar sa bahay, sa paaralan o sa komunidad. Tutulungan ka ng modyul na ito na malaman kung paano maging isang ligtas na pasahero at pedestrian, upang maiwasan ang mga aksidente habang isinasagawa ang iyong pang-araw-araw na gawain.

Ang mga aktibidad ay nagtatampok din ng ilan sa mga karaniwang panganib ng komunidad at kung ano ang gagawin kapag nangyari ito. At nang ikaw ay maging handa at may sapat na kaalaman kung paano masisiguro ang iyong kaligtasan.

Pagkatapos mong mabasa ang modyul na ito, ikaw ay inaasahang...

- Maipapakita ang mga kasanayan sa pamamahala sa sarili upang maging ligtas sa kalsada. (H3IS-IVg-25)



Subukin

Suriing mabuti ang mga larawan. Iguhit sa kahon ang masayang mukha kung ito ay nagpapakita ng tamang gawain at malungkot na mukha naman kung hindi.



1.



2.



3.



4.



5.

Aralin

7

Kapag Ako ay Naglalakad,
Palaging Ligtas!

Ang kaligtasan sa kalsada ay isang mahalagang paksa na dapat matutunan ng bawat mag-aaral. Ito ay isang paksa na may malaking epekto sa atin sapagkat tayong lahat ay gumagamit

ng mga kalsada. Kaya kahit papano tayo ay may kaunting kaalaman hinggil sa epekto ng mga panganib sa kalsada sa atin at kung ano ang mga bagay na dapat nating gawain upang makaiwas sa mga sakuna dala ng mapanganib na kalsada.



Balikan

Tukuyin kung anong babala ang ipinapakita ng mga sumusunod na road signs. Isulat sa kabilang kahon ang inyong sagot

Road Sign	Paalalang Pinapahiwatig Nito
	
	
	
	



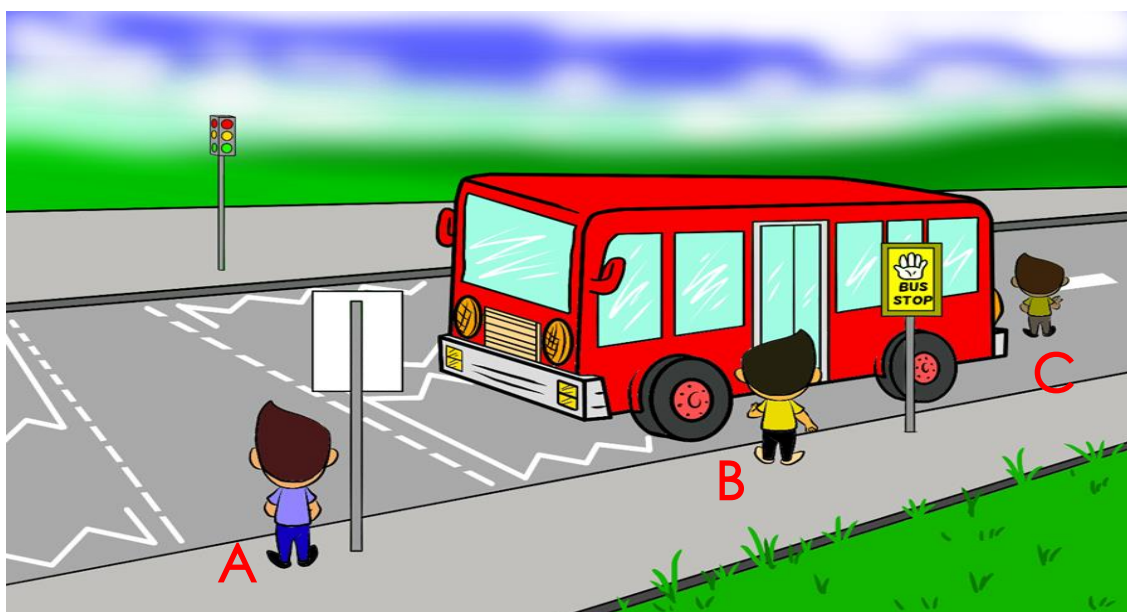
Mga Tala para sa Guro

Ang mga pagsasanay sa modyul na ito ay naglalayon na ang mga mag-aaral ay makakapagpapakita nga kasanayan kung paano mapapanatiling ligtas ang kanilang mga sarili sa daan. Maaaring pong bigyan sila nga gabay habang isinasagawa nila ang mga gawain tulad ng mga bidyo at karagdagang basahin. Maaari rin po kayong

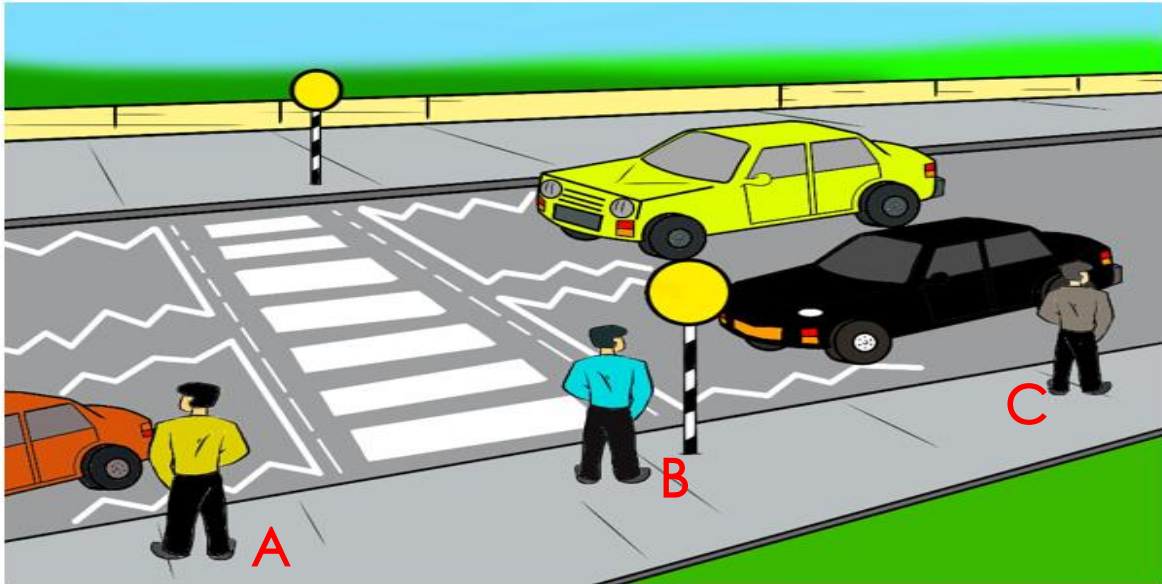


Tuklasin

Gawain: Suriin ang mga larawan.



1. Bilugan ang letra kung saan ka nararapat tumawid pagkababa mo sa bus. Ipaliwang kung bakit ito ang iyong napiling sagot.



2. Bilugan ang tao nagpapakita kung saan ang pinakaligtas na tumawid papuntang paaralan at ipaliwanag kung bakit.



Suriin

Upang maging ligtas sa kalsada, lagi akong dapat alerto sa mapanganib na mga sitwasyon sa kalsada tulad ng:

- Baluktot o pakurbang kalsada, burol at mga *blind corner*.
- Mga lubak, potholes at bukas na mga *manhole*.
- Ang mga sasakyan na naka-park sa mga *sidewalks* o *footpath*.
- Mga mamahina sindi ng mga ilaw sa kalsada sa gabi. Madulas na kalsada sa gabi.
- Mga gawain at konstruksyon sa kalsada.
- Umupo ng maayos habang umaandar ang sasakyan.
- Ugaliing magsuot ng *seatbelt*.
- Huwag maglaro sa may daan o *sidewalks*.



a. magsuot ng seatbelt
sa sasakyan

b. hinaan ang pagpapatakbo

c. manatiling maglakad sa tamang daan o sidewalk

d. huwag maglaro sa dinadaan

e. mag-ingat sa mga tumalsik na bagay

f. tingnang maigi ang dinadaan

- 6



Isaisip

Gawain: Punan ang pangungusap sa baba upang mabuo mo ang iyong panata. Isaisip ang mga bagay na gawin upang ikaw ay maging isang ligtas na pedestrian.

Panunumpa Para sa Kaligtasan

Ako si _____.
(pangalan)

Ako ay nanunumpa na maging ligtas na bata sa lahat ng panahon.

Ako ay maglalakad sa tamang _____.

Ako ay tatawid nang nakaharap sa traffic light upang ako ay madaling makita ng mga driver ng mga sasakyan.

Hihinto ako sa mga kanto maging maingat ako at iiwasang _____ dito.

Titingin sa kaliwa o _____, _____ sa mga ingay at busina ng mga sasakyan bago tumawid sa _____.



Isagawa

Gawain: Ikaw ba ay maghilig maglakad papuntang paaralan? Sa paboritong lugar sa inyong barangay? O sa bahay ng iyong kaibigan? Pumili ng isa sa paboritong puntahan at gumawa ng isang dayagram o mapa kung papaano makakarating nang LIGTAS galing sa iyong bahay papunta sa lugar na iyong napili. Mga bagay na maaring nasa iyong drawing



sidewa



pedestrian lane



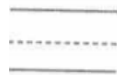
Traffic



iyong sarili



stop



kalsada

Basahin ang rubrik sa paggawa ng dayagram sa

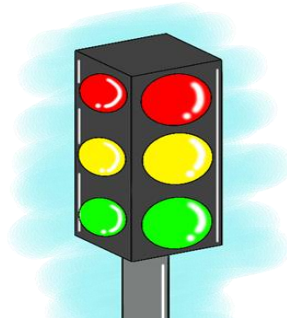


Tayahin

Gawain: Gamitin ang mga salita upang punan ang mga mabuo ang mga pangugusap.



Gumamit ng



Traffic Light



Pedestrian



tumingin



helmet



Road signs

1. Dapat kang _____ sa kaliwa, sa kanan pagkatapos pakanan at pakaliwa kapag tumatawid sa kalye.

2. Magsuot ng _____ kapag nakasakay sa isang bisikleta.
3. Sumunod sa lahat ng _____.
4. Umupo sa likurang upuan ng kotse at _____.
5. Kung mayroong _____, gamitin ito sa pagtawid.



Susi sa Pagwawasto

Isaisip Daan / kalsada, maglaro, pakanan/kanan, making, kalsada Tayahin 1. Tumingin 2. helmet 3. road signs / traffic light 4. magsuot ng seatbelt 5. pedestrian lane	Tuklasin 1. A. Ang pedestrian lane ay ang ligtas na daan upang tumawid 2. B. Ang pedestrian lane ay ang ligtas na daan upang tumawid papuntang paaralan Pagymahanin 1. b, e, at f 2. f 3. a, b at g 4. b at f 5. a, b, f at g	Subukin 1. 😊 2. 😊 3. 😊 4. 😊 5. 😊 Balikin 1. madulas na daan 2. madulas na sahig 3. may ginagawang konstruksyon 4. mag-ingat sa nahuhulog na bato 5. may dumaddang mga bato
--	--	--

Isagawa

ART ASSESSMENT RUBRIC SA PAGGAWA NG DAYAGRAM O MAPA

Bilugan ang numero na nagpapakita ng iyong damdamin nang nakumpleto mo gawain	Napakahusay	Mahusay	karaniwang husay	Nangangailangan ng karagdagang pagsasanay	Ang sariling mong iskor	Iskor galing sa iyong guro
Effort (nasunod ng mabuti ang panuto, Naipakita nang maigi ang isinasaad ng ginawang mapa o dayagram)	5	4	3	1		
Creativity (nagpapakita ng likhang-isip, nagpapahayag ng ideya at imahinasyon)	5	4	3	1		
Craftsmanship (maayos at malinis, buo, at angkop na paggamit sa mga kagamitang pansining)	5	4	3	1		
Kabuuang Iskor						
Mga Komento						

Sanggunian

Rizaldy R. Cristo, Minerva C. David, Aiden A. Nuesca, Jeniffer E. Quinto, Gezyl G. Ramos, Emerson O. Sadablab. 2013. Health 3 Learners' Materials Unit 4. Pasig City: Department of Education.

Mother Tongue Music, Arts, Physical Education and Health 3 – Teachers' Guide

Curriculum Guide Revised 2016

<https://image.shutterstock.com/image-vector/smiley-vector-happy-face-260nw-465566966.jpg>

https://cdn.shopify.com/s/files/1/1061/1924/products/Very_sad_emoji.png?v=1571606089

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