

Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 3: Nakapaglalarawan Ng Iba't Ibang Gawain Na Maaaring Makasama o Makabuti Sa Kalusugan



Edukasyon sa Pagpapakatao –Unang Baitang

Alternative Delivery Mode

Unang Markahan – Modyul 3: Nakapaglalarawan ng Iba’t Ibang Gawain na Maaaring Makasama o Makabuti sa Kalusugan

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: Marisol C. Toribio

Editor: Glaffy B. Cureg

Tagasuri: Eva O. Dela Cruz, Isagani R. Duruin

Tagaguhit: Gemma V. Dumalag

Tagalapat: Jay Ar A. Ulep

Tagapamahala: Estela L. Cariño
Rhoda T. Razon
Octavio V. Cabasag
Rizalino G. Caronan
Roderic B. Guinuay
Samuel P. Lazam
Emelyn L. Talaue

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

Edukasyon sa Pagpapakatao

**Unang Markahan – Modyul 3:
Nakapaglalarawan Ng Iba't Ibang
Gawain Na Maaaring Makasama o
Makabuti Sa Kalusugan**

Panimulang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang
Edukasyon sa Pagpapakatao 1 ng Alternative Delivery
Mode (ADM) Modyul para sa araling ukol sa
**Nakapaglalarawan ng Iba't Ibang Gawain na Maaaring
Makasama o Makabuti sa Kalusugan!**

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 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 **Edukasyon sa Pagpapakatao 1** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul ukol sa **Nakapaglalarawan ng Iba't Ibang Gawain na Maaaring Makasama o Makabuti sa Kalusugan!**

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

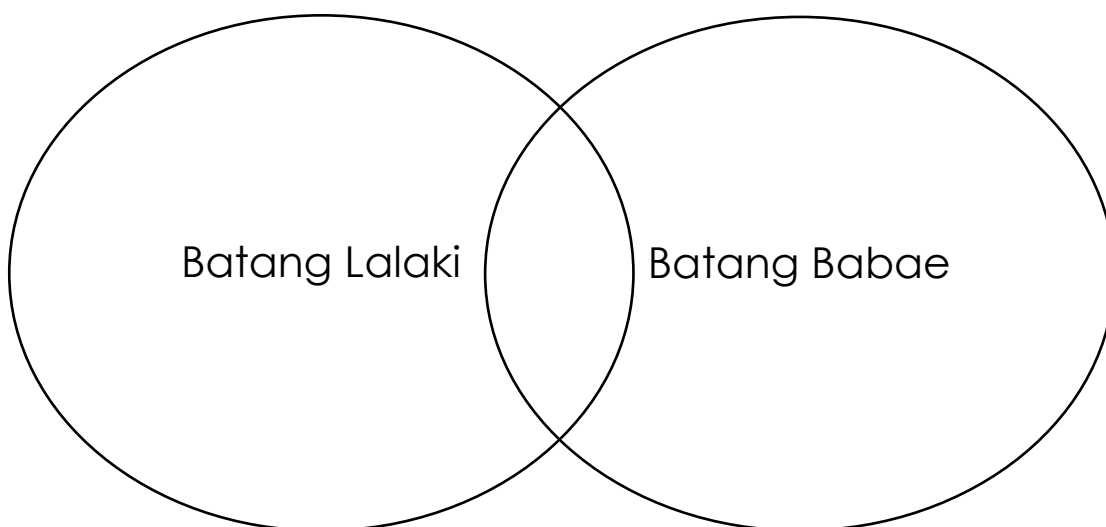
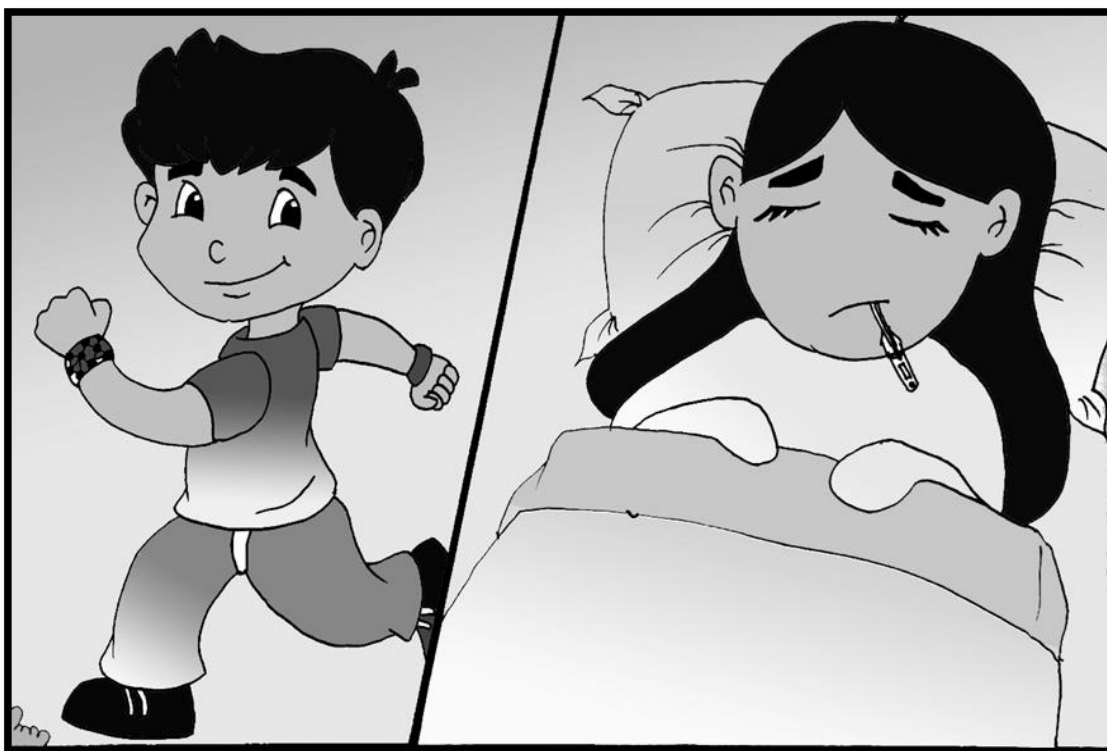
Ang modyul na ito ay ginawa at sinulat upang ang mga mag-aaral ay:

- nakapaglalarawan ng iba't ibang gawain na maaaring makasama o makabuti sa kalusugan
- nakikilala ang iba't ibang gawain na maaaring makasama o makabuti sa kalusugan
(EsP1 PKP-Id-3)
- nakapaglalarawan ng iba't ibang gawain na maaaring makasama o makabuti sa kalusugan
- nasasabi na nakatutulong sa paglinang ng sariling kakayahan ang wastong pangangalaga sa saril
(EsP1 PKP-Ie-4)



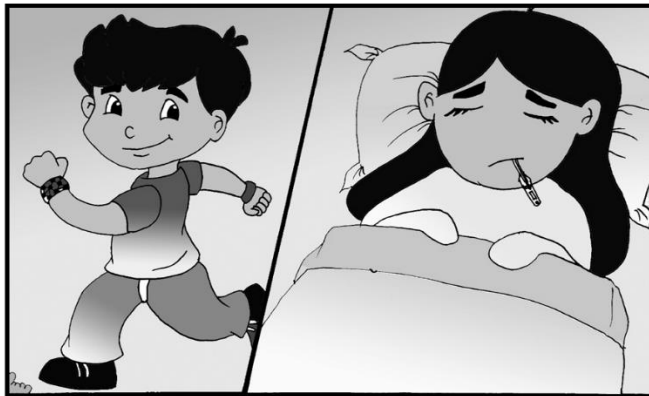
Subukin

Pag-aralan ang nasa larawan. Tukuyin ang kanilang pagkakaiba. Isulat ang sagot sa Venn Diagram.



Aralin 1

Masamang Gawa ay Iwasan Para sa Mabuting Kalusugan!



Ang ating kalusugan ay nakaaapekto sa mga gawain sa pang araw-araw. Napakahalaga na ito ay dapat nating bigyang pansin para sa ikagaganda ng ating buhay.



Balikan

Paano mo aalagaan ang iyong sarili?

Mga Tala para sa Mag-aaral

Laging isaisip ang tamang pag-aalaga sa ating katawan ay nagdudulot ng magandang kinabukasan.



Tuklasin

Ang kalusugan ay napakahalaga na dapat nating alagaan. Ito ay ating sandata upang tayo ay maging malusog at maiwasan ang pagiging mahina at ang malnutrisyon sa katawan.

Ang pag-aalaga sa sarili ay magagawa natin sa pamamagitan ng tamang pagpili ng mga pagkain, wastong pag-eehersisyo at tamang bilang ng oras ng pagtulog.

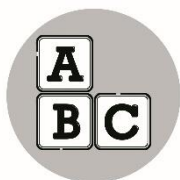
Laging tandaan na kailangang maging maingat sa katawan at palaging sumunod sa utos o paalala ng iyong guro at magulang para maingatan ang katawan at kalusugan.



Suriin

Sagutin ang mga sumusunod.

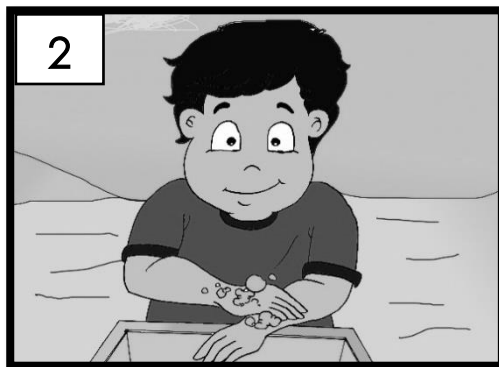
1. Magbigay ng mga gawaing nakabubuti sa kalusugan.
2. Ano-ano ang dapat mong gawin para maiwasan ang pagiging masakitin?



Pagyamanin

Pag-aralan ang bawat larawan. Isulat ang Tama sa patlang kung ang larawan ay nagpapakita ng mabuting pangangalaga sa kalusugan at Mali kung hindi.













Isaisip

Basahin nang mabuti ang bawat sitwasyon.

Panuto: Iguhit ang masayang mukha (☺)kung ito ay nakabubuti sa kalusugan at malungkot na mukha (☹)kung hindi. Isulat ang sagot sa patlang.

- _____1. Paborito ni Therdy ang kendi at tsokolate kaya lagi siyang bumibili nito.
- _____2. Bago kainin ni Wilmarie ang mansanas, hinuhugasan niya ito nang mabuti.
- _____3. Madalas ay maghapong naglalaro ng **mobile games** si Wilmar.
- _____4. Si Wilfredo ay pawisin kaya lagi siyang nagpupunas ng kanyang katawan gamit ang malinis na bimpò.
- _____5. Ginabi si Nena sa pag-uwi dahil biglang umulan nang malakas. Pagdating sa kanilang bahay, agad siyang naligo at uminom ng mainit na gatas.



Isagawa

Ang pag-aalaga sa ating sariling kalusugan ay napakahalaga kaya dapat mong piliin ang tamang pagkain at gawi para sa ikabubuti ng ating katawan. Kailangan din maging maingat at laging sumunod sa tagubilin ng ating magulang gayon din ang paalala ng ating guro.



Tayahin

Panuto: Basahin ang sumusunod na pangungusap. Isulat sa patlang ang salitang **Tama** kung mabuti ang naidudulot nito sa kalusugan at **Mali** kung hindi.

- _____ 1. Ang pagkain ng gulay at mga prutas ay nagdudulot ng mabuting kalusugan sa ating katawan.
- _____ 2. Ang paglalaro ng **cellphone** ay nakabubuti sa iyong mata.
- _____ 3. Ang ginamit na damit kapag pinawisan na ay pwede pang gamitin.
- _____ 4. Kumain ng *junk foods* sa almusal.
- _____ 5. Huwag nang maghugas pagkagaling sa palikuran.



Karagdagang Gawain



Iguhit ito sa iyong kuwaderno. Isulat din ang dapat mong gawin upang maiwasan ang masamang dulot nito. Maiiwasan ko ito kung ako ay

_____.



Subukin

- Pag-aralan ang mga larawan kung ang ginagawa ng mga bata ay nakabubuti ba sa kanilang kalusugan.



Sagutin mo ang mga tanong

a. Ano ang ginagawa ng mga bata sa mga larawan?
Isulat ang iyong sagot.

b. Sa iyong palagay, nakabubuti o nakakasama sa kalusugan ang kanilang mga gawain? Bakit?



Susi sa Pagwawasto

Tayahin

1. Tama
2. Mali
3. Mali
4. Mali
5. Mali

Pagyananin

1. Tama
2. Tama
3. Mali
4. Mali
5. Mali

Subukin

Batang Lalaki

1. malusog
2. masigla

Batang Babae

1. matamlay
2. sakitin

Aralin 2

Wastong Pangangalaga sa Aking Sarili, Lilinangin Ko!



Balikan

Magtala ng mga natutuhan mo sa nakaraang leksiyon na “Masamang Gawa ay Iwasan para sa Mabuting Kalusugan.”

1. _____

2. _____

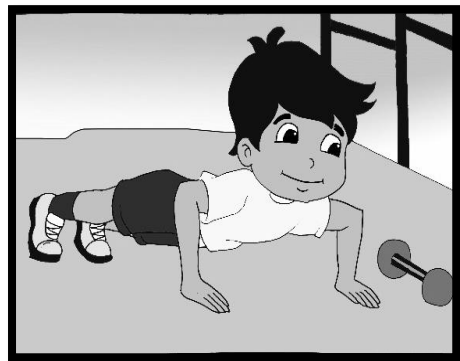
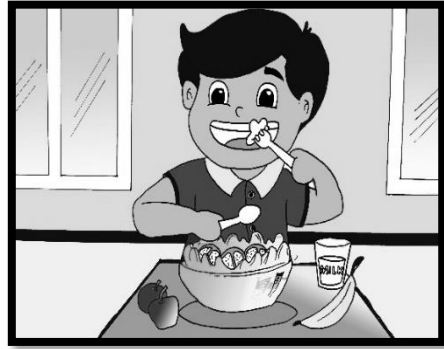
3. _____

Mga Tala para sa Mag-aaral

Laging isaisip ang tamang pag-aalaga sa ating katawan ay nagdudulot ng magandang kinabukasan.



Tuklasin



Suriin

Sagutin mo ang mga tanong

1. Ano ang mga ginagawa na mga bata?

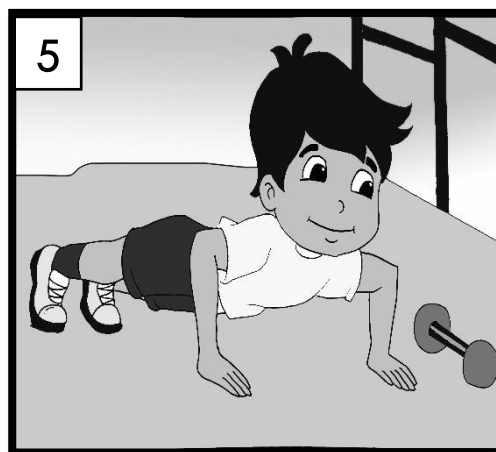
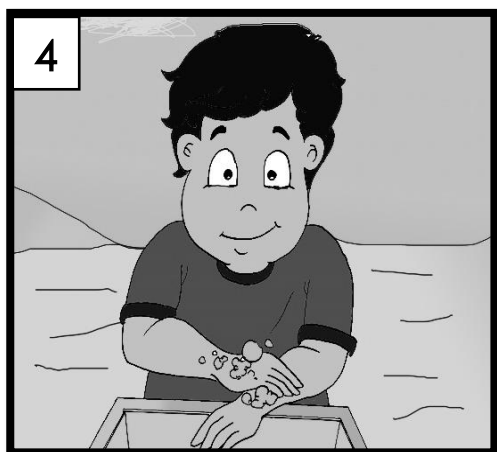
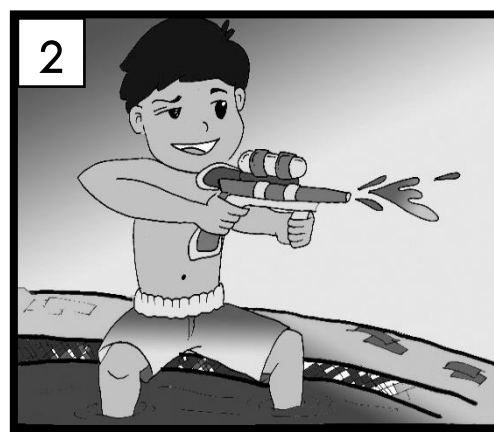
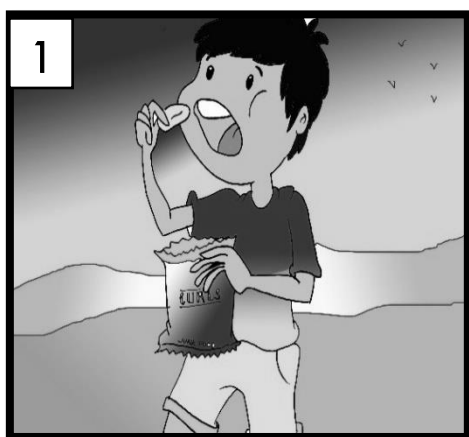
2. Nagdudulot ba ito ng wastong pangangalaga sa kanilang sarili?

3. Dapat ba silang tularan?



Pagyamanin

Pag-aralan ang bawat larawan. Alin sa mga ito ang ginagawa mo para malinang ang wastong pangangalaga sa iyong sarili? Lagyan mo ng tsek (✓) ang kahon sa napiling larawan.





Isaisip

Panuto: Gaano mo kadalas ginagawa ang sumusunod na gawain upang malinang ang wastong pangangalaga sa iyong sarili? Ito ba ay **Madalas**, **Minsan**, o **Hindi**. Lagyan ng tsek (✓) ang kolum ng iyong sagot.

Gawain	Madalas	Minsan	Hindi
1. Naglalaan ako ng oras para makapag-ehersisyo upang panatilihin ang malusog at malakas ang aking katawan.			
2. Nagpupunta ako sa doktor para sa regular na pisikal, dental at <i>medical</i> na pagpapatingin.			
3. Naghuhugas ako ng mga kamay bago at pagkatapos kumain.			
4. Naglalaan ako ng oras upang makapagpahinga ang aking isip at katawan.			
5. Naglalaro ako buong araw o maghapon ng <i>mobile games</i> sa cellphone.			



Isagawa

Ang kalusugan ay kayamanan kaya bigyan natin ito ng halaga sa pamamagitan ng pag-iingat at pagpapanatiling malusog ng ating katawan. Kinakailangan na maglaan tayo ng oras upang tayo ay makapagpahinga at matulog sa tamang oras at mag-ehersiyu upang maging malakas ang ating pangangatawan. Kailangan din na tayo ay pumunta sa ospital o kaya sa Barangay *Health Center* sa inyong lugar upang ikaw ay kumunsulta sa doktor kung may nararamdaman na hindi maganda sa iyong katawan upang ikaw ay mabigyan ng tamang lunas.

Sa iyong palagay, ang pagpunta ba sa pagamutan o *health center* sa inyong barangay ay nakakatulong upang malaman o maagapan ang iyong karamdaman? Isulat ang iyong kasagutan.



Tayahin

Panuto: Isulat sa patlang ang iyong sagot. Lagyan ng tsek (✓) kung ang pangungusap sa bawat bilang ay nagpapakita ng wastong pangangalaga sa sariling kalusugan, at ekis (X) kung hindi.

- _____ 1. Gagamitin ko ulit ang aking damit na ginamit sa paglalaro.
- _____ 2. Iniiwasan ko na sumama sa aking mga kaibigan na maglaro sa tubig baha.
- _____ 3. Naghuhugas ako ng mga kamay gamit ang tubig lamang pagkatapos gumamit ng palikuran.
- _____ 4. Pinananatili ko na maging malinis lagi ang aking katawan upang laging maayos ang aking pakiramdam.
- _____ 5. Naghuhugas ako ng aking mga kamay at paa gamit ang sabon at tubig pagkatapos ko na makipaglaro sa aking mga kaibigan.



Karagdagang Gawain

Banggitin ito bilang pagpapahalaga sa sarili.

“Bilang isang bata, inaalagaan ko ng tama ang aking sarili at nililinang ko ang aking mga kakayahan.”

16

Sanggunian

Edukasyon sa Pagpapakatao Competency Guide for
Grade1

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