



PIVOT^{4A} LEARNER'S MATERIAL

IKALAWANG MARKAHAN
MAPEH (Health)

G2



DepEd CALABARZON
Curriculum and Learning Management Division

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
Hindi Ipinagbibili

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayumpaman, 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 ng Kagawaran.

Ang modyul na ito ay masusing sinuri at niribisa ayon sa pamantayan ng DepEd Regional Office 4A at ng Curriculum and Learning Management Division CALABARZON. Ang bawat bahagi ay tiniyak na walang nilabag sa mga panuntunan na isinasaad ng Intellectual Property Rights (IPR) para sa karapatang pampagkatuto.

Mga Tagasuri

PIVOT 4A Learner's Material
Ikalawang Markahan
Unang Edisyon, 2020

MAPEH (Health) Ikalawang Baitang

Job S. Zape, Jr.
PIVOT 4A Instructional Design & Development Lead

Joey L. Jader & Joylet D. Martinez
Content Creator & Writer

Jaypee E. Lopo & Eugene Ray F. Santos
Internal Reviewer & Editor

Fe M. Ong-ongowan & Hiyasmin D. Capelo
Layout Artist & Illustrator

Alvin G. Alejandro & Melanie Mae N. Moreno
Graphic Artist & Cover Designer

Ephraim L. Gibas
IT & Logistics

Earvin Pelagio, KWF
External Reviewer & Language Editor

Inilathala ng: Kagawaran ng Edukasyon Rehiyon 4A CALABARZON
Patnugot: Wilfredo E. Cabral
Pangalawang Patnugot: Ruth L. Fuentes

PIVOT 4A CALABARZON Health G2

Gabay sa Paggamit ng PIVOT 4A Learner's Material

Para sa Tagapagpadaloy

Ang modyul na ito ay inihanda upang makatulong sa ating mga mag-aaral na maddaling matutuhan ang mga aralin sa asignaturang **MAPEH**. Ang mga bahaging nakapaloob dito ay sinigurong naaayon sa mga ibinigay na layunin.

Hinihiling ang iyong paggabay sa ating mga mag-aaral para sa paggamit nito. Malaki ang iyong maitutulong sa pag-unlad nila sa pagpapakita ng kakayahang may tiwala sa sarili na kanilang magiging gabay sa mga sumusunod na aralin.

Salamat sa iyo!

Para sa Mag-aaral

Ang modyul na ito ay ginawa bilang sagot sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong mabigyan ka ng mga makabuluhang oportunidad sa pagkatuto.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anomang marka o sulat ang anomang bahagi nito. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga gawain sa pagkatuto.
2. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat gawain.
3. Maging tapat sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
4. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
5. Punan ang **PIVOT Assessment Card for Learners** sa pahina 38 sa pamamagitan ng akmang simbolo sa iyong lebel ng Performans pagkatapos ng bawat gawain.
6. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagpadaloy kung tapos nang sagutin ang lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang iyong guro o tagapagpadaloy. Maaari ka ring humingi ng tulong sa iyong magulang o taga pag-alaga, o sinomang mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami na sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakukuha ka ng malalim na pang-unawa. Kaya mo ito!

Mga Bahagi ng PIVOT 4A Modyul

	K to 12 Learning Delivery Process	Nilalaman
Panimula (Introduction)	Alamin	Ang bahaging ito ay naglalahad ng MELC at ninanis na resulta ng pagkatuto para sa araw o lingo, layunin ng aralin, pangunahing nilalaman at mga kaugnay na halimbawa para makita ng mag-aaral ang sariling kaalaman tungkol sa nilalaman at kasanayang kailangan para sa aralin.
	Suriin	
Pagpapaunlad (Development)	Subukin	Ang bahaging ito ay nagtataglay ng mga aktibidad, gawain at nilalaman na mahalaga at kawili-wili sa mag-aaral. Ang karamihan sa mga gawain ay umiinog sa mga konseptong magpapaunlad at magpapahusay ng mga kasanayan sa MELC. Layunin nito na makita o matukoy ng mag-aaral ang alam niya, hindi pa niya alam at ano pa ang gusto niyang malaman at matutuhan.
	Tuklasin	
	Pagyamanin	
Pakikipagpalihan (Engagement)	Isagawa	Ang bahaging ito ay nagbibigay ng pagkakataon sa mag-aaral na makisali sa iba't ibang gawain at oportunidad sa pagbuo ng kanilang mga Knowledge Skills at Attitudes (KSA) upang makahulugang mapag-ugnay-ugnay ang kaniyang mga natutuhan pagkatapos ng mga gawain sa Pagpapaunlad o D. Inilalantad ng bahaging ito sa mag-aaral ang totoong sitwasyon/gawain sa buhay na magpapasidhi ng kaniyang interes upang matugunan ang inaasahan, gawing kasiya-siya ang kaniyang pagganap o lumikha ng isang produkto o gawain upang ganap niyang maunawaan ang mga kasanayan at konsepto.
	Linangin	
	Iangkop	
Paglalapat (Assimilation)	Isaisip	Ang bahaging ito ay maghahatid sa mag-aaral sa proseso ng pagpapakita ng mga ideya, interpretasyon, pananaw, o pagpapahalaga upang makalikha ng mga piraso ng impormasyon na magiging bahagi ng kaniyang kaalaman sa pagbibigay ng epektibong repleksiyon, pag-uugnay o paggamit sa alinmang sitwasyon o konteksto. Hinihikayat ng bahaging ito ang mag-aaral na lumikha ng mga estrukturang konseptuwal na magbibigay sa kaniya ng pagkakataong pagsama-samahin ang mga bago at dati ng natutuhan.
	Tayahin	

Ang modyul na ito ay nagtataglay ng mga pangunahing impormasyon at gabay sa pag-unawa ng mga Most Essential Learning Competencies (MELCs). Ang higit na pag-aaral ng mga nilalaman, konsepto at mga kasanayan ay maisasakatuparan sa tulong ng K to 12 Learning Materials at iba pang karagdagang kagamitan tulad ng Worktext at Textbook na ipagkakaloob ng mga paaralan at/o mga Sangay ng Kagawaran ng Edukasyon. Magagamit din ang iba pang mga paraan ng paghahatid ng kaalaman tulad ng Radio-based at TV-based Instructions o RBI at TVI.

Mga Pandama

Aralín

I

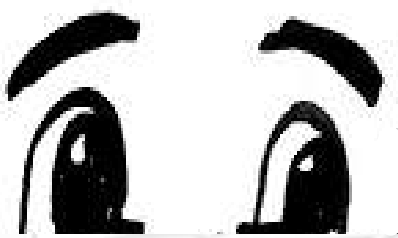
Pagkatapos ng araling ito, inaasahang matutukoy, mailalarawan at maibibigay mo ang mga paraan kung paano mapangalagaan ang mata, tainga, ilong, buhok at balat upang maiwasan ang pagkakaroon ng mga karaniwang sakit o karamdaman.

Ang Mata

Paningin. Dalawa ang mata natin. Ginagamit natin ito upang Makita ang mga bagay-bagay. Nakikita natin ang magagandang tanawin, mga kaibigan at mga mahal natin sa buhay. Nagagawa natin ang mga dapat nating gawin gamit ang ating paningin.

Ang Ilong

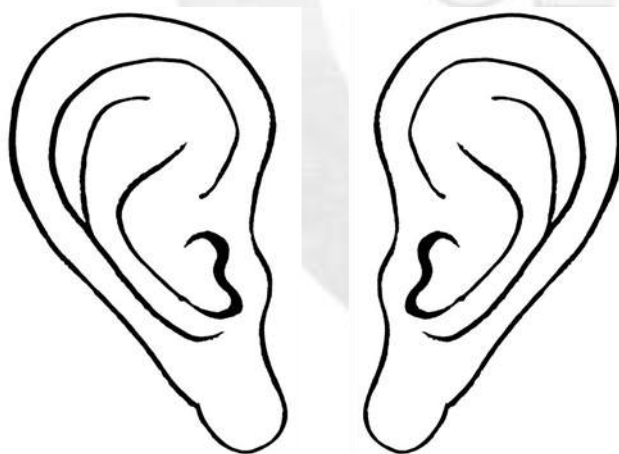
Pang-amoy. Isa lámang ang ating ilong at may dalawang butas ito. Ginagamit natin ito bílang pang-amoy. May pagkakataon na kahit hindi natin nakikita ay nasasabi natin ito dahil sa amoy nito. Halimbawa nito ang masarap na ulam, nasasabi natin ang ulam ng kapit-bahay sa pamamagitan ng amoy lámang.





Ang Balat

Pandama. Kutis ay makinis kung aalagaan. Ginagamit ang balat upang makadama ng init o lamig sa paligid.



Ang Tainga

Pandinig. Dalawa ang tainga natin. Ginagamit natin ito bílang pandinig. Naririnig natin ang mga tunog o awit gamit ang tainga natin.

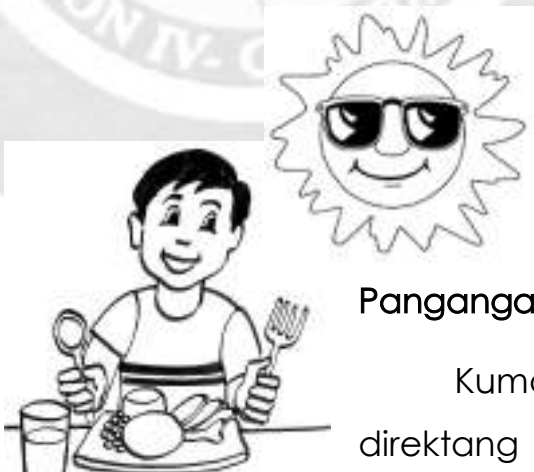


Ang Dila

Panlasa. Ang dila ay isang uri ng pandama na tumutulong upang malasahan natin ang ating pagkain.

Ang mga bahaging ito ng ating katawan ay ang pangunahing ginagamit upang makita, maamoy, maramdaman, marinig at malasahan ang mga bagay-bagay sa paligid natin.

Mga Paraan ng Pangangalaga ng ating Pandama



Pangangalaga ng Mata

Kumain ng masustsiyang pagkain. Huwag direktang tumingin sa araw upang hindi masilaw. Punasan ang mga mata nang malinis na panyo. Manood nang malayo mula sa telebisyon. Magbasa ng may sapat na liwanag. Ipahinga ang mata kapag ito ay pagod na.



Pangangalaga ng Ilong

Ang malinis na ilong ay makakatulong upang táyo ay maging malusog. Panatilihing malinis ang ilong. Amuyin ang mababango, iwasan ang mababaho. Suminga nang dahan-dahan.



Pangangalaga ng Balat

Upang maging makinis ang balat ugaliin na maligo araw-araw. Magpalit ng malinis na damit upang hindi makaramdam ng pangangati ng balat. Ugaliing maging malinis sa tuwina.



Pangangalaga ng Tainga

Mahalagang pangalagaan mo ang iyong tainga. Gumamit ng malinis na tela o panyo sa paglilinis nito. Huwag gumamit ng matulis na bagay na ipanglilinis dito.



Pangangalaga ng Dila

Mapapanatili natin ang maayos at malusog na dila sa pamamagitan ng paglaging pagmumumog at pagsisipilyo. Ang sobrang init at sobrang lamig na pagkain at inumin ay maaaring makaapekto sa dila. Iwasan din ang paglagay ng matulis, matalas at matigas na bagay sa bibig.

iláng Sakit na Dulot sa Ating mga Pandama

Paglabo ng mata, pagkaduling at pagkabulag ang karaniwang sakit ng mga bata sa mata kung ito ay hindi mapangangalagaan. Ang sobrang pagbabad ng ating mata sa TV, cellphone o anumang gadgets ay nakakalabo nito.

Kung hindi mo aalagaan at iingatan ang iyong ilong ay maaaring mawala ang pang-amoy mo. Ang pagkakaroon ng sipon ay ilan sa mga nagiging sakit sa ilong at ang pagkasugat sa

paligid nito kung mali paglilinis mo sa ilong.

Maaaring magkaroon ng karamdaman ang ating dila kung hindi ito aalagaan. Ilan sa mga posibleng sakit ng dila ay pamamaga o *glossitis*, butlig sa dila o singaw, at panunuyó ng dila.

Tainga ang isa sa mahalagang bahagi ng ating pandama. Kung hindi mo ito maiingatan ay magkaroon ka ng *otitis media* kung saan ang sipon na lalabas sa iyong ilong ay lalabas sa tainga.

Ang pagiging pabaya sa balat ay nagkakameron ng *scabies* o sugat na maliliit na nagdudulot ng sobrang kati, nakakapangit ito ng kutis at sa malalang pagkakaton ikaw ay magkakasakit tulad ng lagnat kung ito ay magiging malala



Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Ihugit ang mukha ng tao at tukuyin ang mga pandama. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Iguhit ang mata, ilong, buhok, balat at tainga kung ito ang tinutukoy sa pangungusap. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

☐

1. Ginagamit mo ito upang makaamoy ng masarap na pagkain at mga pabango.

☐

2. Sa pamamagitan nito ay nakikita mo ang ganda ng iyong paligid.

☐

3. Nakikinig natin ang iba't ibang tunog na nása paligid natin mahinang tunog man o malakas na tunog

☐

4. Nararamdaman mo ang init at lamig sa iyong kapaligiran.

☐

5. Nalalasaan mo ang iyong pagkain at inumin.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Pagtambalin ang dulot na sakit sa mga pandama na nása Hanay A at mga maaaring maging sakit o karamdaman nito sa Hanay B.

Hanay A

____ 1. mata

____ 2. ilong

____ 3. tainga

____ 4. balat

____ 5. dila

Hanay B

A. *scabies*

B. *otitis media*

C. sipon

E. paglabo ng paningin

F. *glossitis*



Gawain sa Pagkatuto Bílang 4: Isulat sa iyong kuwaderno ang T kung tama ang pag-aalaga sa pandama sa pangungusap sa ibaba at M kung mali ang pangangalaga dito.

- _____ 1. pagbabasa ng aklat nang may tamang liwanag
- _____ 2. paglinis ang tainga gamit ang matigas na bagay
- _____ 3. malakas na pagsinga
- _____ 4. pagligo araw-araw at paggamit ng malinis na tubig at sabon
- _____ 5. tamad magsipilyo

Gawain sa Pagkatuto Bílang 5: Tukuyin ang pandama o karamdaman nito na inilalarawan o binibigyang-linaw sa mga aytem. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Nagsusuot táyo ng malinis na damit at naliligo araw-araw gamit ang sabon at malinis na tubig upang mapanatiling makinis ang _____.
 - A. mata
 - B. ilong
 - C. buhok
 - D. balat
2. . Ang pagsisipilyo at pagmumog ay makakatulong sa ating _____.
 - A. mata
 - B. dila
 - C. buhok
 - D. balat
3. Ito ay sakit na nagdudulot sa ating balat kung hindi tayo magiging malinis.
 - A. *otitis media*
 - B. *scabies*
 - C. sipon
 - D. paglabo ng paningin

4. Ito ang gamit natin sa pakikinig ng magandang musika sa ating paligid.

- A. mata C. tainga
B. ilong D. balat

5. Gumamit ng malinis na damit o panyo sa paglilinis nito upang makaamoy ng mabango at mabaho.

- A. mata
B. ilong
C. tainga
D. balat

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Lagyan ng tsek ang kolum batay sa dalas ng iyong pagsasagawa ng mga angkop na pamamaraan sa pangangalaga ng mga pandama.

Pangangalaga ng Mata	Palagi	Minsan	Hindi
1. Kumakain ako ng masustsiyang pagkain.			
2. Hindi ko direktang tumitingin sa araw upang hindi masilaw.			
3. Pinupunasan ko ang mga mata nang malinis na panyo.			
4. Nagbabasa ako nang may sapat na liwanag.			
5. Ipinapahinga ko ang aking mata kapag ito ay pagod na.			
Pangangalaga ng Mata	Palagi	Minsan	Hindi
1. Pinapanatili kong malinis ang ilong.			
2. Inaamoy ko ang mga mababango.			
3. Iniiwasan ko ang mababaho.			
4. Sumisinga ako nang dahan-dahan.			


Pangangalaga ng Balat	Palagi	Minsan	Hindi
1. Ako ay naliligo araw-araw.			
2. Nagpapalit ako ng malinis na damit upang hindi makaramdam ng pangangati ng balat.			
3. Pinapanatili kong maging malinis ang aking katawan.			
Pangangalaga ng Tainga	Palagi	Minsan	Hindi
1. Gumagamit ako ng malinis na tela o panyo sa paglilinis ng tainga.			
2. Hindi ako gumagamit ng matulis na bagay na ipanglilinis dito.			
3. Hindi ako nakikinig ng malalakas ng tunog o awit.			
Pangangalaga ng Dila	Palagi	Minsan	Hindi
1. Palagiang pagmumumog at pagsisipilyo.			
2. Pag iwas sa sobrang init at sobrang lamig na pagkain at inumin.			
3. Pag-iwas sa paglagay ng matulis, matalas at matigas na bagay sa bibig.			

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Punan ang talahanayan sa ibaba tungkol mga naranasan mong karamdaman sa pandama. Gawin ito sa tulong ng iyong mga nakatatandang kapatid, magulang o tagapangalaga.

Pandama	Mga Karamdaman	Inilapat na Lunas	Resulta
Mata			
Ilong			
Balat			
Tainga			
Dila			

A

Punan ang patlang ng wastong salita/konsepto upang mabuo ang diwa ng mga talata tungkol sa aralin.

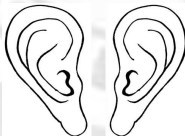
Ang mga  ang aking gamit upang _____ ang paligid at ang taglay nitong ganda.

Upang _____ ang paligid, gamit ko naman ang aking



Nararamdaman ko ang panahon sa pamamagitan ng aking

_____.



ang aking gamit upang _____ ang mga tunog tulad ng huni ng mga hayop.

Mahalagang _____ natin ito sa tamang pamamaraan. Dahil dito, makakaiwas táyo sa mga sakit.

maamoy makita balat marinig alagaan malasahan

Mga Karaniwang Problema at Pangangalaga ng Bibig at Ngipin

WEEK
5-6



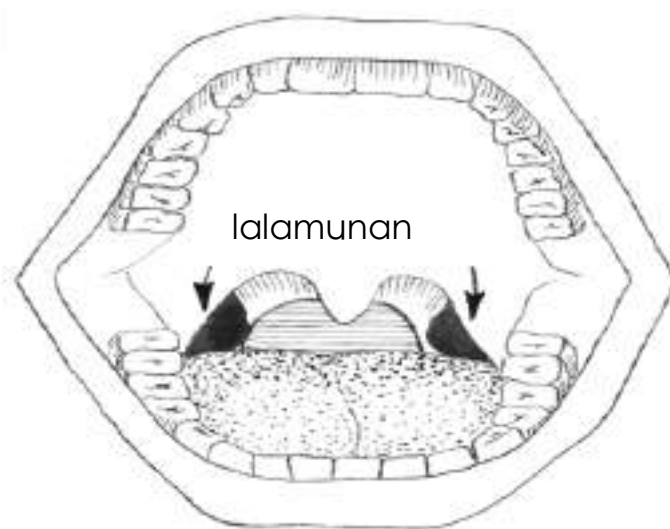
Aralín

Pagkatapos ng araling ito, inaasahang mailalarawan mo ang mga paraan upang mapangalagaan ang ngipin at bibig.

Tuklasin natin ang mga nagiging sakit ng ngipin at bibig.

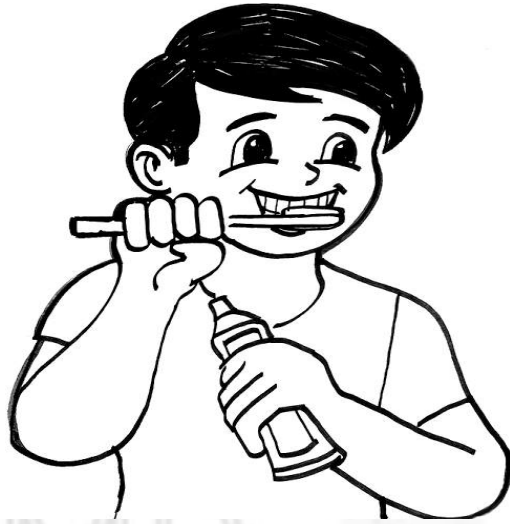


Pagkabulok ng Ngipin (*Tooth Decay*) ang karaniwan nagiging sakit ng ngipin kapag hindi natin ito iningatan. Ang mga bulok na ngipin ang nagiging sanhi ng madalas na pagliban sa klase ng mag-aaral dahil sa sakit na nararamdaman. Nababawasan din ang tiwala sa sarili ng mga batang may bulok na ngipin. Nagiging sanhi din ito ng pagbaba ng timbang dahil sa hindi ito makakakin nang maayos dahil sa masakit na ngipin.



Paningaw, pamamaga ng lalamunan at mabahong hininga ang mga sakit ng bibig. Wastong pangangalaga ang kailangan dito upang maiwasan ang mga ito. Ang paningaw ay maliit na sugat na maaaring tumubo sa

gilagid o dila. Pamamaga ng lalamunan ay mahirap sa pakiramdam dahil lahat ng kinakain mo o iniinom ay dadaan sa lalamunan mo. Mabahong hininga ay sanhi ng hindi pagsisipilyo o mga sugat-sugat na tumutubo sa bibig.



Pangangalaga ng Ngipin

1. Magsipilyo. Ugaliin ang pagsisipilyo upang mapangalagaan ang ngipin. Palitan ang gamit na sipilyo tuwing ikatlong buwan.
2. Magpasuri. Ugaliin ding magapasuri o pagkonsulta sa doktor tuwing anim na buwan.

Pangangalaga ng Bibig



Ang kalusugan ng bibig ay nakadepende sa mga uri ng pagkain ng kinakain mo, wastong pamamaraan ng pagkain, at pagmementena sa mismong bibig. Kaugnay nito, maaari mong sundin ang sumusunod na mga hakbang:

1. Pagbabantay sa mga iniinom at kinakain. Limitahan ang dami ng mga pagkain at inuming may mataas na lebel asukal, lalo na kung walang sapat na panahon sa paglilinis ng ngipin. Ang mga naiiwang asukal sa bibig ang siyang pangunahing sanhi ng pagkasira ng ngipin.
2. Iba pang pamamaraan ng paglilinis sa bibig. Bukod sa pagsisipilyo ng ngipin, siguraduhin ding malilinis ang iba pang bahagi ng bibig gaya ng dila at mga gilagid.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Sagutan ang **puzzle** sa ibaba. Hanapin ang sumusunod na salita: ngipin, bibig, lalamunan, sipilyo at pagkain.

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

Gawain sa Pagkatuto Bílang 2: Gumuhit ng puso  kung nagpapakita ng tamang gawi sa pangangalaga ng bibig at kidlat  kung nagpapakita ng maling gawi.

- _____ 1. Nalilimitahan ang dami ng mga pagkain at inuming may mataas na lebel asukal,
- _____ 2. Kumakain ng masustansiyang pagkain
- _____ 3. Kumokonsulta sa doktor kapag may masakit sa loob ng bibig.
- _____ 4. Umiiinom ng maraming tubig para hindi manuyo ang bibig.
- _____ 5. Kumakain ng chewing gum upang makatulong na makapag ipon ng laway sa bibig.

Gawain sa Pagkatuto Bílang 3: Basahin ang kuwento ni Cindy Mae, “Ang Bátang Malinis.” Sagutin ang mga tanong sa ibaba. Isulat ang iyong sagot sa kuwaderno.

Ang Bátang Malinis

Twing umaga paggising ng bátang si Cindy Mae ay nagtitiklop siya ng pinaghigaan, pagkatapos nito siya ay pupunta sa lababo upang maghilamos at magsipilyo ng ngipin. Siya ay may mga *milk teeth* pa sapagkat siya ay batà pa.

Ang *milk teeth* ay mga ngipin na tumutubo mula sa pagkabata, tinatawag din itong *temporary teeth*. Ang lahat ng *milk teeth* ay mapapalitan ng *permanent teeth* na magiging ngipin na hanggang sa pagtanda.

Sa pagsisipilyo ni Cindy Mae, hindi lámang ang ngipin ang kaniyang sinisipilyuhan maging ang dila at paligid ng gilagid. Pagkatapos magsipilyo ay babanlawan niya ito nang mabuti karamay na ang bibig at kabuuan ng bunganga upang lubos na maging malinis. Pagkakatapos kumain si Cindy Mae ay nagsisipilyo siya, anuman ang kaniyang kinain, upang mapanatiling mabango ang kaniyang hiniinga.

1. Sino ang tauhan sa kuwento?
2. Tuwing kailan nagsisipilyo si Cindy Mae?
3. Bukod sa ngipin ano pa ang nililinis ni Cindy Mae?
4. Kung ikaw si Cindy Mae gagayahin mo ba siya? Bakit?



Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Isulat **Tama** kung wasto ang pag-aalaga ng ngipin na binanggit sa ibaba at **Mali** kung hindi ito wasto.

- _____ 1. Nagsisipilyo ng ngipin pagkatapos kumain.
- _____ 2. Umiiwas sa mga matatamis na pagkain .
- _____ 3. Nagmumumog nang malinis na tubig.
- _____ 4. Kumokonsulta sa doktor tuwing anim na buwan.
- _____ 5. Natutulog matapos kumain.

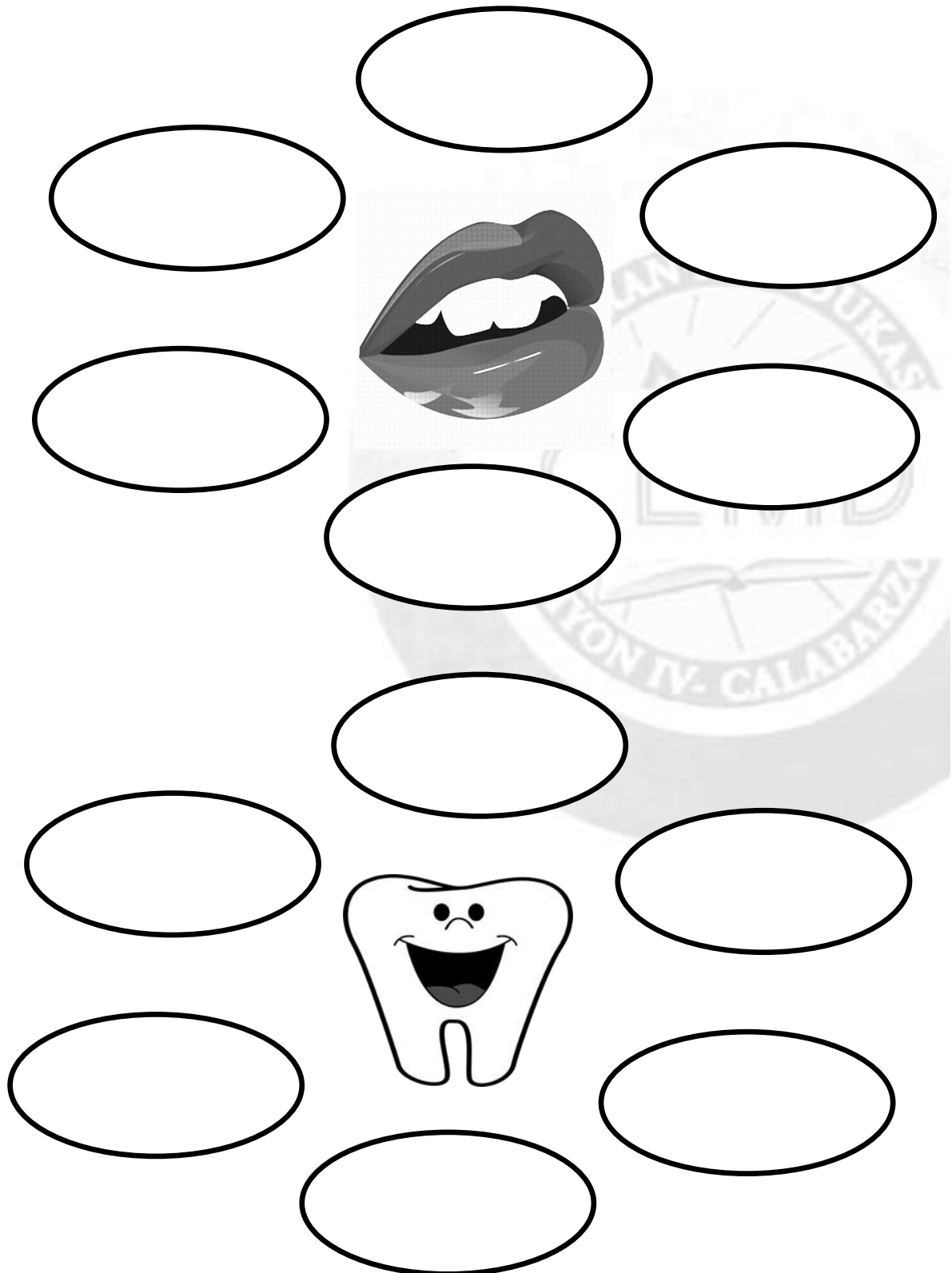
Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Lagyan ng tsek (✓) ang kolum na nagsasad ng iyong pagsasagawa ng mga pamamaraan upang pangalagaan ang iyong ngipin at bibig.

Pangangalaga ng Ngipin at Bibig	Palagi	Minsan	Hindi
1. Kumakain ako ng masustansiyang pagkain.			
2. Umiiinom ako ng maraming tubig para hindi manuyo ang bibig.			
3. Nililimitahan ko ang dami ng mga pagkain at inuming may mataas na lebel asukal.			
4. Nagsisipilyo ako ng ngipin pagkatapos kumain.			
5. Natutulog ako sa tamang oras.			

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Punan ang talahanayan sa ibaba tungkol mga naranasan mong karamdaman sa bibig at ngipin. Gawin ito sa tulong ng iyong mga nakatatandang kapatid, magulang o tagapangalaga.

Pandama	Mga Karamdaman	Inilapat na Lunas	Resulta
Bibig			
Ngipin			

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Gumupit o gumuhit larawan ng bibig at ngipin. At isulat sa palibot nito ang mga pamamaraan na iyong natutunan upang mapanatili itong maayos at walang karamdaman. Gawin ito sa iyong kuwaderno.





Punan ang patlang ng wastong salita/konsepto upang mabuo ang diwa ng mga talata tungkol sa aralin.

Ang _____ ang itinuturing na pangunahing pasukan ng iba't ibang bagay patungo sa loob ng katawan. Dito pumapasok ang _____ na kinakain at inumin na iniinom sa araw-araw. Pumapasok din dito ang _____ na nilalanghap na mahalaga sa paghinga.

Ang ating _____ ay isa rin sa mga unang napapansin tuwing nakikisalamuha tayo sa ibang tao. Ginagamit natin ito sa _____ ng ating pagkain. Nagdudulot ng _____ ang sirang mga ngipin. Kayâ naman, marapat lámang na ito ay bigyan ng sapat na atensiyon at tamang pangangalaga.

bibig	pagkain	hangin
ngipin	pagdurog	amoy

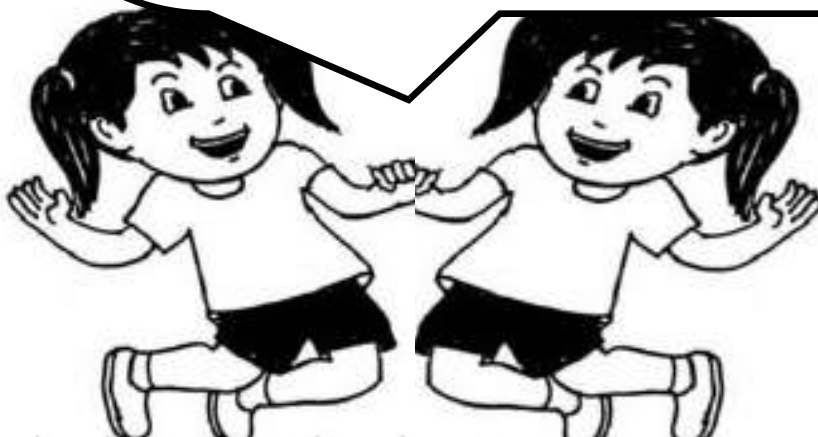
Pag-iingat sa mga Pandama



Aralín

Pagkatapos ng araling ito, inaasahang maipamamalas mo ang sariling kakayahan na pangalagaan ang mga pandama.

HI! Kami sina Carla Mae at Cindy Mae, kami ay kambal sabay kaming ipinanganak ng nanay namin. Paggising sa umaga nililinis namin ang aming mata gamit ang malinis na tubig. Nagsisipilyo kami para hindi mabaho ang aming hininga. Nililinis namin nang malinis na panyo ang aming ilong. Naliligo Kami araw-araw at nagsusuot ng malinis na damit para manatiling makinis ang aming balat. Gumagamit kami ng *shampoo* sa buhok at binabanlawan naming itong mabuti. Sinusuklayan namin nang maayos ang aming buhok. Kapag kami ay aaliis na kami naman ay kakain ng masustansiyang almusal. Habang wala pa kaming pasok sa paaralan, kami ay nag-aaral muna sa bahay, nagbabása kami ng aklat nang may tamang liwanag. Ito ang gawain namin araw-araw. Ikaw anong ginagawa mo?



Tamang Paraan ng Pangangalaga ng ating Pandama.

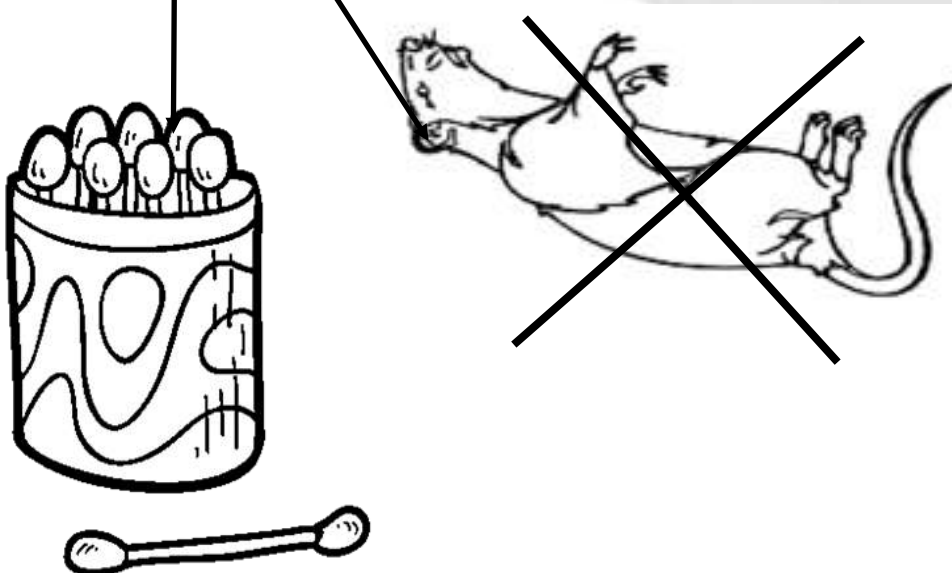
Mata

- Kumain ng masustsiyang pagkain.
- Huwag direktang tumingin sa araw upang hindi masilaw.
- Punasan ang mga mata ng malinis na panyo.
- Manood nang malayo mula sa telebisyon
- Magbasá nang may sapat na liwanag.
- Ipahinga ang mata kapag ito ay pagod na.



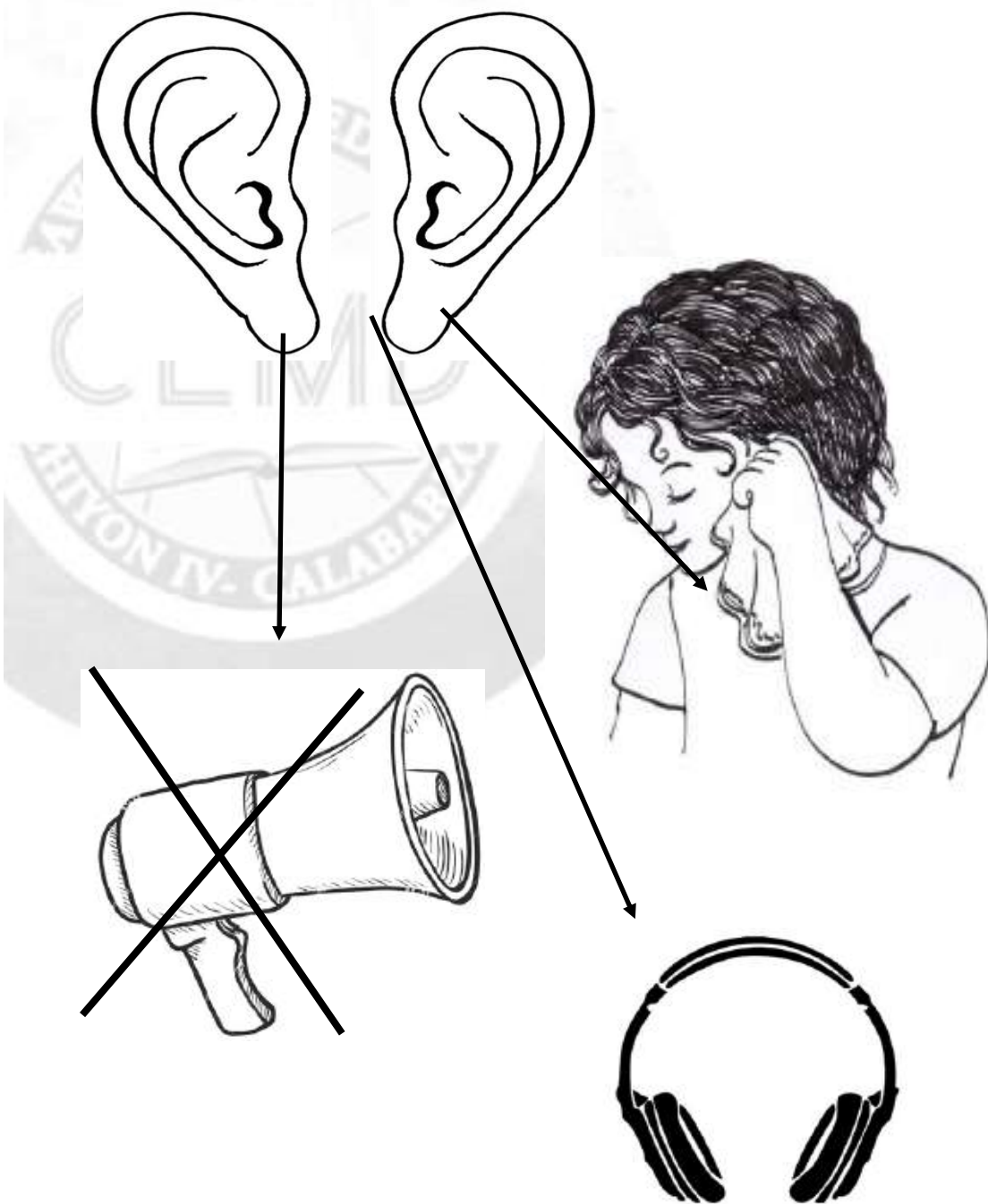
Ilong

- Amuyin lamang ang bagay na mabango.
- Iwasan ang anomang mabaho.
- Suminga nang dahan-dahan.
- Linisin gámit ang malinis na tela.
- Huwag sundutin ng matigas na bagay.



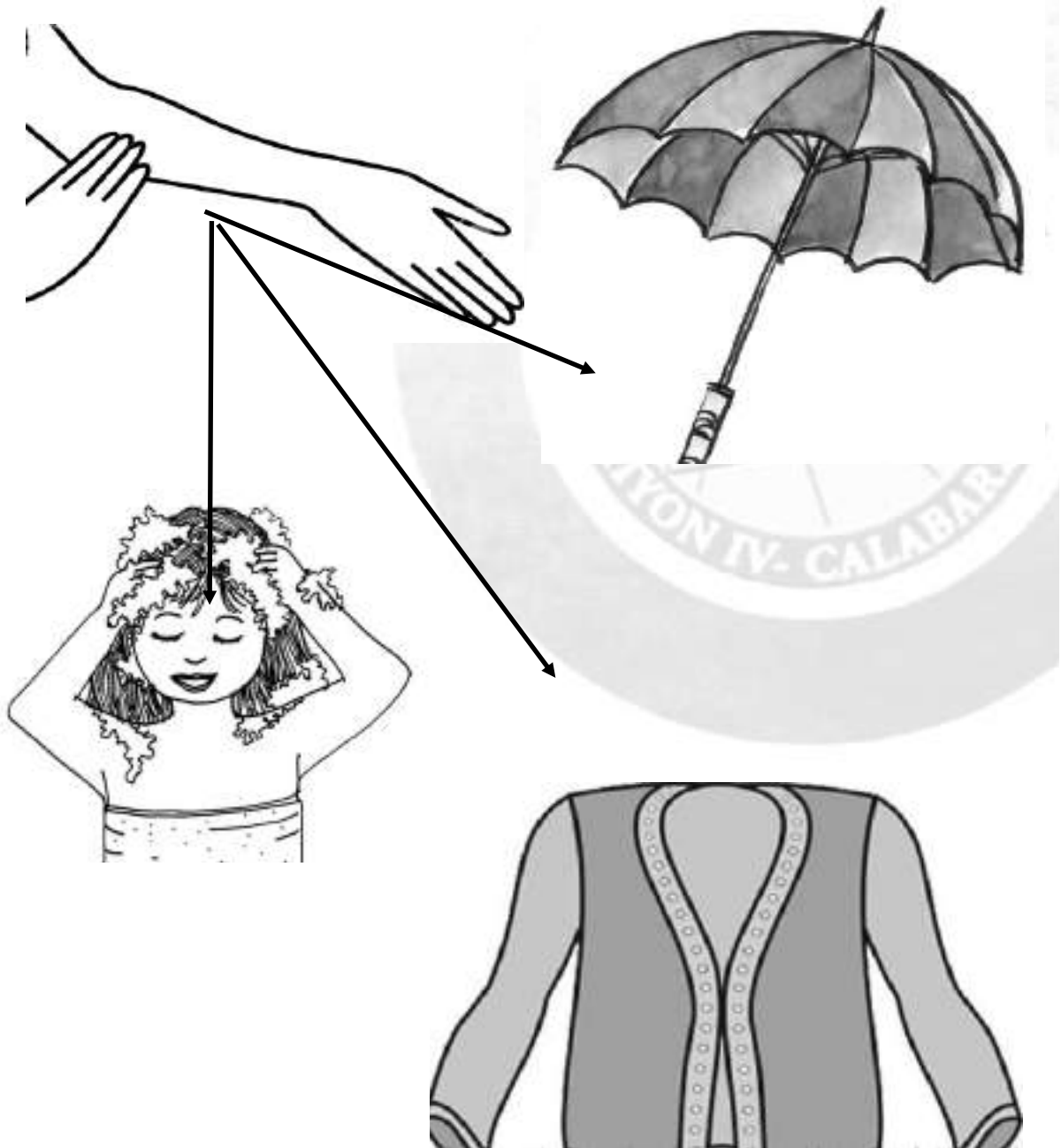
Tainga

- Gumamit ng malinis na tela o panyo sa paglilinis ng tainga.
- Huwag gumamit ng matulis na bagay na ipanglilinis dito.
- Iwasang makinig ng malalakas ng tunog, tugtugin o awit.



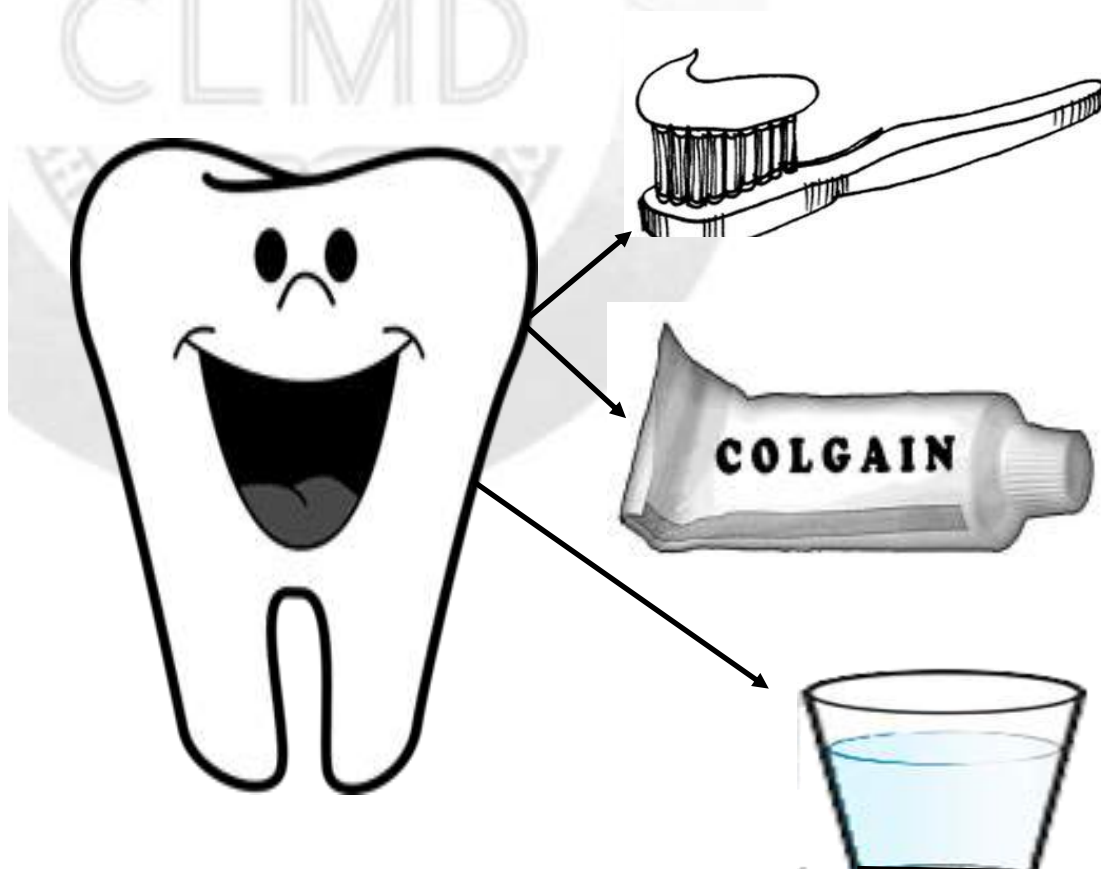
Pangangalaga ng Balat

- Upang maging makinis ang balat ugaliin na maligo araw-araw.
- Magpalit ng malinis na damit upang hindi makaramdam ng pangangati ng balat.
- Ugaliing maging malinis sa tuwina.



Pangangalaga ng Bibig at Ngipin

- Pagbabantay sa mga iniinom at kinakain.
- Limitahan ang dami ng mga pagkain at inuming may mataas na lebel asukal.
- Iba pang pamamaraan ng paglilinis sa bibig.
- Bukod sa pagsisipilyo ng ngipin, siguraduhin ding malilinis ang iba pang bahagi ng bibig gaya ng dila at mga gilagid.
- Pagsisipilyo ng ngipin araw-araw.
- Pag-iwas sa mga pagkain na matatamis.



D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Isulat ang **Tama** kung wasto ang pangangalaga ng pandama na binabanggit sa ibaba at **Mali** naman kung hindi wasto. Isulat ang iyong sagot sa kuwaderno.

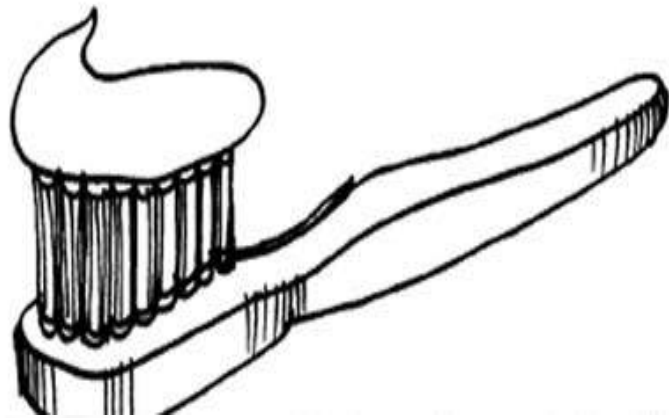
- _____ 1. Gumagamit ng pantaklob sa tainga kapag may naririnig na malakas na tunog.
- _____ 2. Gumagamit ng payong na pananggalang sa init at ulan.
- _____ 3. Nagtataklob ng ilong kapag nakakaamoy ng mabaho.
- _____ 4. Gumagamit ng *shades* bilang pananggalang sa init ng araw o sinag ng araw.
- _____ 5. Gumagamit ng sipilyo panglinis ng ngipin.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Lagyan ng tsek (✓) ang mga bagay na maaaring gamitin sa pangangalaga ng mga pandama.

_____ 1.



_____ 2.



_____ 3.



_____ 4.



_____5.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Hanapin ang mga sumusunod na bagay o kagamitan sa puzzle: headset, megaphone, shades, umbrella at toothbrush.

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

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Ang tseklist sa ibaba ay susukat sa iyon paraan ng pagpapanatili ng malinis at malusog na katawan. Pasagutan ito sa iyong nakatatandang kapatid, magulang o tagapangalaga.

Gabay sa Nakatatandang Kapatid, Magulang o Tagapangalaga: Lagyan ng tsek ang kolum batay sa dalas ng pagsasagawa ng iyong kapatid/anak sa mga angkop na pamamaraan sa pangangalaga ng katawan.

Pangangalaga ng Mata	Palagi	Minsan	Hindi
1. Kumakain siya ng masustsiyang pagkain.			
2. Hindi siya direktang tumitingin sa araw upang hindi masilaw.			
3. Pinupunasan niya ang mga mata nang malinis na panyo.			
4. Nagbabasa siya nang may sapat na liwanag.			
5. Ipinapahinga niya ang kaniyang mata kapag ito ay pagod na.			
Pangangalaga ng Mata	Palagi	Minsan	Hindi
1. Pinapanatili niyang malinis ang kanyang ilong.			
2. Inaamoy niya ang mga mababango.			
3. Iniiwasan niya ang mga bagay na maba-			
4. Sumisinga siya nang dahan-dahan.			

Pangangalaga ng Balat	Palagi	Minsan	Hindi
1. Siya ay naliligo araw-araw.			
2. Nagpapalit siya ng malinis na damit upang hindi makaramdam ng pangangati ng balat.			
3. Pinapanatili niyang malinis ang kaniyang katawan.			
Pangangalaga ng Tainga	Palagi	Minsan	Hindi
1. Gumagamit siya ng malinis na tela o panyo sa paglilinis ng tainga.			
2. Hindi siya gumagamit ng matulis na bagay na ipanglilinis dito.			
3. Hindi siya nakikinig ng malalakas ng tunog o awit.			
Pangangalaga ng Dila	Palagi	Minsan	Hindi
1. Palagian siyang pagmumumog at pagsisipilyo.			
2. Umiiwas siya sa sobrang init at sobrang lamig na pagkain at inumin.			
3. Hindi siya naglalagay ng matulis, matalas at matigas na bagay sa bibig.			

Mga Puna ng Kapatid/Magulang/Tagapangalaga:

Gawain sa Pagkatuto Bílang 5: Sa tulong ng kasama mo sa bahay, magbalik tanaw noong ikaw ay nása unang baitang pa lámang. Isulat ang mga sakit na naranasan mo sa iyong mga pandama. Ano ang ginawang solusyon ng magulang mo sa mga sakit na ito.

Pandama	Mga Karamdaman	Inilapat na Lunas	Resulta
Mata			
Ilong			
Balat			
Tainga			
Dila			

A

Punan ang patlang ng wastong kaisipan tungkol sa aralin.

Ang araw-araw na pangangalaga sa ating mga pandama ay malaki ang maitutulong upang manatili táyong malusog at malayo sa sakit.

Kaya upang maiwasan ang sakit at karamdaman ako ay

1. _____
2. _____
3. _____



Susi sa Pagwawasto

Weeks 1-4

Gawain 1

Guhit ng mata, ilong, talinga, dila at balat

Gawain 2

Gawain 3

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

Gawain 4

1. T
2. T
3. M
4. T
5. M

Gawain 5

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

Weeks 5-6

Gawain 1

WMSFUGINE
SDNAMZGWZ
SAGRAINVA
MGIPIMLRILC
LALAMUNAMN
LMPRXBJUQ
QKGGIBIG
SIFILAYLYL
LXJFXPSYGV

Gawain 2

1. ♥
2. ♥
3. ♥
4. ♥
5. ♥

Gawain 3

1. Cindy Mae
2. Pagkakata-
3. Ang bibig
4. Opo, upang magling ma-
5. Ilinis

Gawain 4

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

Weeks 7-8

Gawain 1

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

Gawain 2

1. ✓
2. ✓
- 3.
4. ✓
5. ✓

Gawain 3

PIVOT Assessment Card for Learners

Personal na Pagtatása sa Lebel ng Performans para sa Mag-aaral

Pumili ng isa sa mga simbolo sa ibaba na kakatawan sa iyong naging karanasan sa pagsasagawa ng mga gawain. Ilagay ito sa Hanay ng LP o Lebel ng Performans. Basahin ang deskripsiyon bilang gabay sa iyong pagpili.

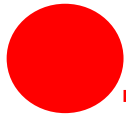


- ★ -Nagawa ko nang mahusay. Hindi ako nahirapan sa pagsagawa nito. Higit na nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ✓ -Nagawa ko nang maayos. Nahirapan ako nang bahagya sa pagsasagawa nito. Nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ? -Hindi ko nagawa o nahirapan ako nang labis sa pagsasagawa nito. Hindi ko naunawaan ang hinihingi sa gawain. Kailangan ko pa ng paglilinaw o dagdag kaalaman upang magawa ko ito nang maayos o mahusay.

Gawain sa Pagkatuto

Week 1	LP	Week 2	LP	Week 3	LP	Week 4	LP
Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8	
Week 5	LP	Week 6	LP	Week 7	LP	Week 8	LP
Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8	

Paalala: Magkaparehong sagot ang illagay sa LP o Lebel ng Performans sa mga gawaing nakatakda ng higit sa isang linggo o week. Halimbawa: Ang aralin ay para sa Weeks 1-2, lalagyan ang hanay ng Week 1 at Week 2 ng magkaparehong ★, ✓, ?.



Falculita, Rogelio. 2013. Music ,Art, Physical Education and Health.
Quezon Avenue, Quezon City; Phoenix Publishing House.
432-439

Health Ikalawang Baitang Kagamitan ng Mag-aaral

Web:

<http://lrmds.deped.gov.ph/detail/34>

<https://lrmds.deped.gov.ph/detail/829>

<https://lrmds.deped.gov.ph/create/detail/400>

<https://lrmds.deped.gov.ph/create/detail/488>

<https://lrmds.deped.gov.ph/create/detail/396>

<https://lrmds.deped.gov.ph/create/detail/374>

<https://lrmds.deped.gov.ph/create/detail/56>

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

Department of Education Region 4A CALABARZON

Office Address: Gate 2, Karangalan Village, Cainta Rizal

Landline: 02-8682-5773 locals 420/421

Email Address: lrmd.calabarzon@deped.gov.ph

