



PIVOT^{4A}

LEARNER'S MATERIAL

IKALAWANG MARKAHAN
MAPEH (Health)

G3



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

Health

Ikatlong Baitang

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

Joylet D. Martinez
Content Creator & Writer

Eugene Ray F. Santos & Philips T. Monterola
Internal Reviewer & Editor

Fe M. Ong-ongowan, Hiyasmin D. Capelo & Jael Faith T. Ledesma
Layout Artist & Illustrators

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

Ephraim L. Gibas
IT & Logistics

Earvin Pelagio, Komisyon sa Wikang Filipino
External Reviewer & Language Editor

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

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 madaling 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 akmaing 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 ninanais na resulta ng pagkatuto para sa araw o linggo, 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-uugnay-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.

Karaniwang Sakit ng mga Bata

Aralín 1

I

Natutuhan mo sa unang markahan kung paano magkakaroon ng malusog na pamumuhay o **healthy lifestyle**. Natutuhan mo rin kung paano pagtibayin at isabuhay ang isang malusog na pamumuhay.

Sa aralín ito, inaasahang matutukoy mo ang mga karaniwang sakit ng mga batàng tulad mo.

Pagmasdan ang larawan. Nakaranas ka na rin ba ng karaniwang sakit tulad ng lagnat, ubo at sipon? Ano ang naging pakiramdam mo?



“Ang kalusugan ay kayamanan,” kaya kailangan nating lubos na mag-ingat upang maiwasan natin ang mga sakit lalo na sa kasalukuyang panahon. Ang pagpapanatili ng malusog na katawan ay pag-iwas sa mga posibleng pangkaraniwang sakit. Nagiging kayamanan lamang ang kalusugan kung ito ay ating pagtatrabahuhan o pagsisikapang magawa. Handa ka na bang maging malusog?

Mga Sakit na Karaniwang Nararanasan ng mga Bátang Katulad mo

Sipon o Colds

Ang sipon ay kadalasang nagiging sakit ng isang batà o ng kahit sinoman.

Maaari ring sanhi ang sipon ng impeksiyon ng bakteryang sa loob ng ilong. Kapag bakteryang ang sanhi ng iyong sakit, asahan na ang iyong sipon ay makapal at kulay berde o dilaw.





Ubo o Cough

Ang ubo ay isang reaksiyon ng katawan upang alisin ang sipon, plema at iba pang bagay na nakakairita sa бага at mga daanan ng hangin.



by Department of Education - <http://li>

Bulutong o Chickenpox

Ang chickenpox o mas kilala sa tawag na 'bulutong' ay isang sakit na nanggagaling sa impeksiyong dulot ng virus na **varicella zoster**. Ito ay may sintomas gaya ng pangangati, lagnat, at ang pamamantal (**rashes**) sa balat. Bagamat isa itong laganap na sakit sa mga kabataan, epektibo ang paggamit ng bakuna o **chickenpox vaccine** sa pag-iwas dito.



Beke o Mumps

Ang mga nása edad na lima hanggang 14 na taon ang madalas na dinadapuan ng beke. Ang pamamaga ng pisngi na dulot ng **virus** ang madalas na sintomas ng pagkakaroon nito.



Pagkabulok ng Ngipin o Tooth Decay

Ang pagkasira o pagkabulok ng ngipin ay sanhi ng pagsakit ng ngipin na nagiging dahilan ng panghihina ng isang batà. Ang mga kinain na natirá sa mga ngipin ay sumisira nito, kung kaya't dapat magsipilyo lagi pagkatapos kumain.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Sagutin ang mga sumusunod na tanong batay sa impormasyong nabasa. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Ano-anong mga sakit ang inilarawan sa aralín?
2. Nakaranas ka na ba ng ganitong mga sakit?
3. Ano-ano ang mga sakit na naranasan mo?
4. Ano ang dapat gawin para makaiwas sa mga sakit?
5. Bakit kailangang ingatan ang kalusugan?

Basahin ang kuwento. Sagutin ang mga tanong pagkatapos.

Mga Sakit ni Mario

Ako si Mario, siyam na taóng gulang. Nakatirá kami sa tabi ng ilog. Mula noong ako ay isinilang ay sakitin na raw ako sabi ng nanay ko. Palagi akong may sipon dahil mahina raw ang aking бага.

Nagkaroon na raw ako ng bulate sa loob ng tiyan noong ako ay nása apat na taóng gulang pa lámang dahil ayaw ko raw maghugas ng kamay bago kumain.



Noong ako ay nása unang baitang, nagkaroon ako ng bulutong o chicken pox. Ito ang tumutubo sa katawan sanhi ng virus. Ito ay maliliit na butlog at makati kapag gumagaling na.

Dahil malapit kami sa ilog, ako ngayon ay nakaratay sa ospital dahil may dengue ako. Ang dengue ay isang uri ng sakit na nanggagaling sa kagat ng lamok. Lalabas na kami sa sususunod na araw dahil bumabalik na sa dati ang aking lakas.

Simula ngayon, kakain na ako ng masustansiyang pagkain at uugaliin kong maging malinis upang maging malayo na ako sa sakit.

Gawain sa Pagkatuto Bílang 2: Sagutin ang mga sumusunod na tanong batay sa kuwentong nabasa. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Sino ang tauhan sa kuwento?
2. Saan nakahiga si Mario?
3. Ano-ano ang mga naging sakit ni Mario mula nang isinilang siya?
4. Kung ikaw si Mario ano ang gagawin mo upang makaiwas sa sakit?
5. Ano-ano ang mga dapat gawin upang makaiwas sa sakit?

Gawain sa Pagkatuto Bílang 3: Isulat ang pangalan ng mga kamag-anak o kaibigan sa kahon batay sa nakalahad na detalye. Maaari kang magtanong at humingi ng tulong sa iyong magulang o mga kasama sa bahay. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

nagkasipon	nagka-dengue	lumiban sa klase dahil sa trangkaso
nagkaroon ng bulate	alam kung ano ang malaria	nagkaroon ng bulutong
nakaranig nang balita tungkol sa meningococcemia	nakabása ng tungkol sa tuberculosis	nagka-tigdas noong sanggol pa
nagka-sore eyes	nagka-beke	

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Tukuyin ang sakit na pangkaraniwang nararanasan ng mga bata sa **Hanay A** sa paglalarawan nito sa **Hanay B**. Isulat ang isagot sa iyong kuwaderno.

Hanay A

_____ 1. ubo

_____ 2. sipon

_____ 3. beke

_____ 4. tooth decay

_____ 5. bulutong

Hanay B

A. nanggagaling sa impeksiyong
dulot ng virus na **varicella zoster**

B. kulay dilaw o berde

C. pagkabulok ng ngipin

D. pamamaga sa may leeg dulot
ng virus

E. reaksiyon para ilabas ang
plema sa baga

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Sipiin at sagutan ang **Crossword Puzzle** sa ibaba. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Pahalang:

2. kulay dilaw o berde na tumutulo sa
ilong

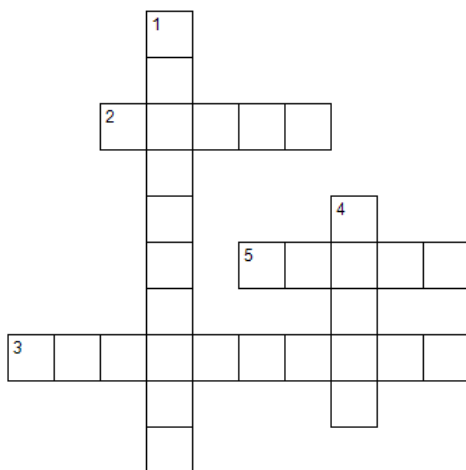
3. sakit na nanggagaling sa
impeksiyong dulot ng virus na
varicella zoster

5. reaksiyon para ilabas ang plema sa
baga

Pababa:

1. pangingitim na sumisira sa ngipin

4. pamamaga sa may leeg dulot ng
virus



Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Tukuyin ang mga pangkaraniwang sakit ng bata sa bawat sitwasyon. Piliin ang letra ng tamang sagot. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Nakaramdam si Maria ng pananakit sa may leeg niya at ito ay namamaga.
A. sipon B. ubo C. beke D. dengue
2. Maraming lamok sa paligid ng bahay ni Jose. Pagkaraan ng ilang araw, nakaramdam siya ng lagnat at nagkaroon ng mga pantal.
A. sipon B. ubo C. beke D. dengue
3. Nagpasuri ka sa doktor at nalamang may plema ang baga mo, kaya may reaksiyon na ang katawan mo.
A. ubo B. bulutong C. beke D. dengue
4. Chickenpox ito kung tawagin. Ito ay may sintomas gaya ng pangangati, lagnat, at ang pamamantal (rashes) sa balat.
A. ubo B. bulutong C. beke D. dengue
5. Mahilig kang kumain ng matatamis katulad ng kendi, subalit lagi mong nakakalimutang magsipilyo.
A. tooth decay B. ubo C. beke D. dengue

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Sumulat ng maikling talata o salaysay tungkol sa iyong karanasan sa karaniwang sakit. Lagyan ito ng pamagat. Gawing gabay ang mga tanong sa ibaba at krayterya sa sumunod na pahina.

1. Kailan ka huling nagkasakit?
2. Ano ang naging pakiramdam mo?
3. Ano ang ginawa mo upang gumaling?
4. Ano ang natutunan mo sa karanasan mo?

Pamantayan ng Kasanayan	Mahusay	Maayos	Kailangan ng Pag-unlad
1. Ang gawa aynagkapagsalaysay tungkol sa karanasan sa karaniwang sakit.			
2. Ang gawa ay nagkapagbibigay ng malinaw na mensahe.			
3. Ang gawa ay nagpapakita ng pagkamalikhain.			

Gawain sa Pagkatuto Bilang 8: Sa tulong ng iyong mga kasama sa bahay, itala ang kanilang mga naging karamdaman sa isang talaan. Ilagay ang edad nang nakaramdam sila ng mga sakit katulad ng ubo, sipon, dengue, pagsakit ng ngipin at beke. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Pangalan at relasyon	Karaniwang sakit na naranasan	Edad na naranasan ang sakit
Hal. Josh	Dengue	10

A

Buoin ang mahalagang kaisipan sa ibaba. Piliin ang sagot sa kahon. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

“Ang _____ ay kayamanan,” kaya kailangan nating lubos na mag-ingat upang maiwasan natin ang mga _____ lalo na sa kasalukuyang panahon. Ang pagpapanatili ng malusog na katawan ay _____ sa mga posibleng _____ sakit. Nagiging _____ lamang ang kalusugan kung ito ay ating pagtatrabahuhan o pagsisikapang magawa.

kasalukuyang kayamanan	pag-iwas kalusugan	pangkaraniwang sakit	ingat
---------------------------	-----------------------	-------------------------	-------

Salik na Nakaaapekto sa Sakit

Aralín 2



Sa nakaraang aralin ay natukoy mo ang mga karaniwang sakit na maaaring maranasan ng mga batàng tulad mo. Sa aralíng ito ay inaasahang matatalakay mo ang mga salik (**factors**) ng pagkakasakit at mga halimbawa ng mga sakit na namamana, dulot ng kapaligiran o pamumuhay. Pag-aralan ang mga larawan. Pano ang mga ito naging salik ng pagkakasakit?



Ang masayáang pamilya ay kadalasang magkakasama sa paglalaro, pag-eehersisyo, panonood ng sine at sa hapag-kainan. Tiyak na nakatutuwa kapag táyo ay may mga kasalamuha sa mga pang-araw-araw na gawain. Ngunit sa dahilan ding ito madalas na nagkakahawahan ng sakit ang mag-anak.

May mga sakit na nakukuha nang dahil sa **genes** ng mga magulang, kayâ may mga pamilya na mas madaling kapitan ng mga sakit tulad ng **cancer, diabetes, at heart disease**. Ating talakayin ang ilan sa mga ito.

1. **Heart disease.** Kapag sinabing **heart disease**, ito ay iba't ibang sakit sa puso at kabílang dito ang **rheumatic heart disease at heart attack**. Tumungo agad sa pagamutan kung mayroon nito sapagkat sensitibong bahagi ng katawan ang puso.
2. **Cancer.** Mapagagaling ang iláng **cancer** kung maaga itong ma-**diagnose** at maagapan. Upang malaman kung mayroon kang cancer, ugaliing palaging magpa-**checkup** sa doktor lalo na kung may kakaibang nararamdaman.
3. **Diabetes.** Gaya ng naunang dalawang sakit na natalakay, delikado ang **diabetes** dahil maaari nitong maapektuhan ang iba't ibang parte ng katawan kung hindi maaagapan. Sanhi nito ay ang kawalan ng kakayahan ng katawan na gamitin nang mabuti ang nakaing asukal (**glucose**).
4. **Hypertension.** Namamana ang **hypertension o high blood**, na isa sa mga sanhi ng **heart disease**, kayâ mahalagang magkaroon ng **healthy diet** at ugaliing mag-ehersisyo nang tama.

Upang makaiwas sa malubhang karamdaman, huwag kakalimutang magpa-**check-up** taon-taon. Mahalagang maging ligtas ang buong pamilya sa mga sakit.

Mga Sakit na Dulot ng Kapaligiran

Ang mga sakit tulad ng **cholera, red tide poisoning, typhoid fever, Hepatitis A, acute respiratory infections at leptospirosis** ay madalas na nakukuha sa kapaligiran.

Ang maruming tubig at pagkain na dala ng tag-ulan ang mga sanhi ng mga ganitong uri ng sakit.

Ang mga itlog ng lamok ay maaaring dumikit sa gilid ng mga lalagyan. Ugaliing linisin at kuskusin ang gilid ng mga ipunan ng tubig linggo-linggo.

Linisin ang mga alulod upang umagos ang mga naipong tubig-ulan. Ang mga lumang gulong na pandagan ng mga bubong ay dapat biyakin o butasan upang hindi ito mapuno ng tubig-ulan. Ipagbili o ipamigay ang mga nagkalat na lata, bote, at iba pa. Maaaring dito mangitlog ang mga lamok kapag napunô ang mga ito ng tubig.

Mga Sakit na Sanhi ng Pamumuhay

1. Pagkabulok ng ngipin

Ito ay nakukuha kung mahilig kang kumain ng matatamis pero hindi nagsisipilyo.

2. Tuberculosis

Ito ay sanhi ng **bacteria** na sumasama sa hangin mula sa laway ng taong may **tuberculosis**. Maaari itong kumalat sa pamamagitan ng pag-ubo, pagsalita o pagtawa.

3. Obesity

Ito ay ang sobrang pagtaba dahil sa pagkain nang higit pa sa kailangan ng katawan.

4. Paglabo ng mata

Ito ay sanhi ng labis na oras ng paggamit ng **computer, laptop** o



Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Batay sa nabasa tungkol sa mga sakit na namamana, sagutin ang mga tanong sa ibaba. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Ano ang mga sakit na maaaring namamana?
2. Sa iyong pamilya, mayroon bang sakit na maaari mong mamana? Ano ito?
3. Ano ang dapat gawin upang maagapan ang mga sakit na ito?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Batay sa nabasa tungkol sa sakit na dulot ng kapaligiran at pamumuhay, sagutin ang mga tanong sa ibaba. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Ano ang mga sakit na sanhi ng kapaligiran at pamumuhay?
2. Ano ang dapat gawin upang maagapan ang mga sakit na ito?
3. Kung ikaw ay may sakit na sanhi ng kapaligiran o pamumuhay dapat ba itong ikahiya? Bakit?

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Sa iyong kuwaderno, isulat ang **NM** kung ang sakit ay namamana, **UP** kung dahil sa uri ng pamumuhay, at **KP** kung dahil sa kapaligiran.

- _____ 1. Si Mang Pedro ay nagkasakit sa baga dahil sa paninigarilyo.
- _____ 2. Ang pamilya ni Rene ay may lahi ng sakit sa puso.
- _____ 3. Si Lito ay may **diabetes** dahil sa madalas na pagkain ng mga tsokolate at matatabang pagkain.
- _____ 4. Nagkaroon ng malaria sa **evacuation center**.
- _____ 5. Ang **dengue** ay nakukuha sa kagat ng lamok na naninirahan sa mga marurumi at basang lugar.
- _____ 6. **Diabetic** siya katulad ng kaniyang ama.
- _____ 7. Mahilig kumain si Aby ng **junkfoods** kayâ nagkaroon siya sa **Urinary Tract Infection** o impeksiyon sa ihi.
- _____ 8. Nakakaubos ng isang kaha ng sigarilyo si Mang Berto sa maghapon.
- _____ 9. Nahawa si Aling Nelia ng **Tuberculosis** o **TB** sa kaniyang pinagtatrabahuang pabrika.
- _____ 10. Nakadama ng pananakip ng dibdib si Aleng Celia pagkagising sa umaga tulad ng sa kaniyang ama.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Itala ang mga salita na nasa kahon sa naaangkop na kolum sa talahanayan.

sakit sa puso	tuberculosis	bulutong
dengue	sipon	diabetes

Namamana	Nakukuha sa kapaligiran o uri ng pamumuhay

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Sa tulong ng iyong mga kasama sa bahay, itala ang kanilang mga sakit na naranasan sa talahanayan sa ibaba at ang edad magsimulang naranasan nila ito. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Pangalan at relasyon	Sakit na naranasan	Edad na naranasan ang sakit
Hal. Josh– bunso	Typhoid fever	5

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Sa tulong ng iyong kasama sa bahay, magtala ng isang sakit na napanood o narinig mo mula sa telebisyon o radyo o nabasa mula sa pahayagan o magasin. Ilahad ang mga maaaring proseso at gamot na kailangan. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



Buoin ang mga talata sa ibaba. Piliin ang angkop na sagot sa kahon. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Ang _____ ay maaaring namamana, nakukuha sa uri ng pamumuhay o sa _____.

Ang pagkakaroon ng karamdaman ay maaaring namana mo sa iyong mga _____, nagmula sa uri ng iyong _____, at mga nakasanayan. Ang kapaligiran ay ang lahat ng nása paligid at ang mga _____ na nakapaloob dito.

kapaligiran	magulang	karamdaman
pamumuhay	bagay	pagkakaroon
		namana

Epekto ng Karaniwang Sakit

Aralín 3



Natutuhan mo sa nakaraang aralin ang mga salik (**factors**) ng pagkakasakit at mga halimbawa ng mga sakit na namamana, dulot ng kapaligiran, o pamumuhay.

Sa aralíng ito ay inaasahang maipaliliwanag mo ang epekto ng mga karaniwang sakit.

Pagmasdan ang larawan sa ibaba at basahin ang kuwento ng batang si Ana.



Hi! Ako si Ana. Ako ay labing isang taóng gulang na, subalit nása Ikatlong Baitang pa lámang ako. Pinag-aral ako agad ng magulang ko noong ako ay nása limang taóng gulang pa lámang, subalit naging sakitin ako. Palagi akong nása ospital dahil lagi akong may sakit.

Madalas ang pagliban ko sa klase kayâ hindi ako nakakapasá sa mga pagsusulit kaya't nagbalik ako sa unang baitang. Muli akong pumasok, subalit sa unang buwan pa lámang ng pasukan ay naging sakitin na ako kaya't napilitan na akong huminto sa pag-aaral.

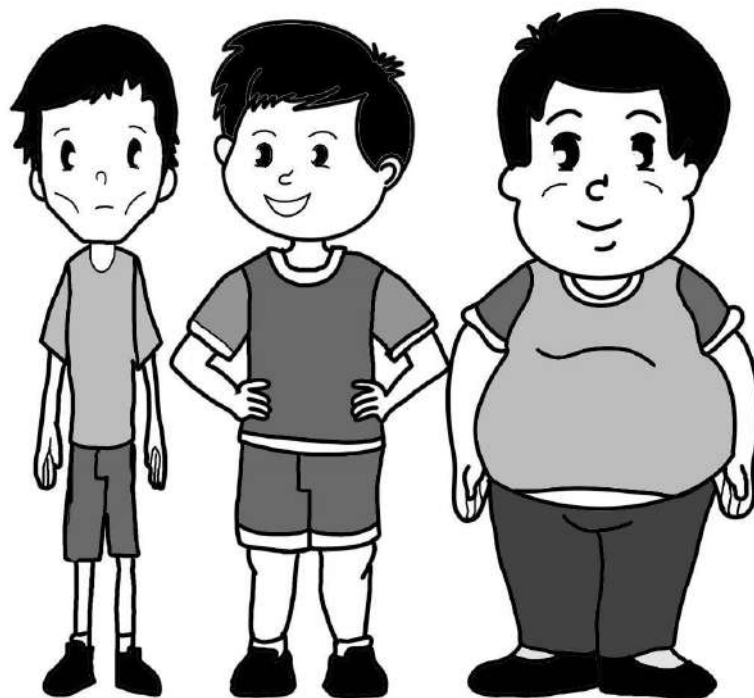
D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Sagutin ang sumusunod na mga tanong batay sa binasang kuwento ni Ana. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Sino ang nagkukuwento?
2. Ano ano ang mga sakit ni Ana?
3. Ano ang epekto ng sakit kay Ana?
4. Sa palagay mo, ano ang dapat gawin ni Ana at ng kaniyang pamilya?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Pagmasdan ang larawan ng magkakapatid na sina Mario, Marlon, at Marcelo. Sagutin ang mga tanong. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Paano mo mailalarawan ang magkakapatid?
2. Sino sa iyong palagay ang may malusog na pangangatawan? Bakit?
3. Paano mo mapapanatiling malusog ang iyong pangangatawan?



Mario

Marlon

Marcelo

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Isulat ang **Tama** kung epekto ng sakit ang binabanggit sa aytem at **Mali** naman kung hindi ito epekto ng sakit. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. madalas na pagliban sa klase
2. mataas na marka sa pag-aaral
3. laging nása ospital
4. pagbaba ng timbang
5. pagiging malusog

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Iguhit sa iyong kuwaderno ang larawan sa ibaba. Maaari mo itong kulayan. Pagkatapos ay magsulat ng tatlong pangungusap tungkol sa larawan at kung paano ka maging “hashtag (#1)” sa kalusugan. Gawing gabay ang pamantayan sa ibaba.



Pamantayan ng Kasanayan	Mahusay	Maayos	Kailangan ng Pag-unlad
1. Ang gawa ay nagpapakita ng kagalingan.			
2. Ang gawa ay nagkapagbibigay ng malinaw na mensahe.			
3. Ang gawa ay nagpapakita ng pagkamalikhain.			

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Gumawa ng isang tula. Ilahad ang mga maaaring epekto kapag may sakit o sakitin ang isang batà. Maaaring humingi ng gabay sa mga kasama sa bahay o sa magulang. Gawing gabay ang pamantayan sa ibaba. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Pamantayan ng Kasanayan	Mahusay	Maayos	Kailangan ng Pag-unlad
1. Ang naglalaahad ng mga epekto kapag may sakit o sakitin ang isang batà.			
2. Ang gawa ay nagkapagbibigay ng malinaw na mensahe.			
3. Ang nagpapakita ng pagkamalikhain.			

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Gumupit o gumuhit ng mga larawan na nagpapakita ng epekto ng pagkakasakit. Gawing gabay ang pamantayan sa **Gawain sa Pagkatuto Bilang 5** sa itaas. Gawin ito sa kuwaderno.



Buoin ang mahalagang kaisipan sa ibaba. Piliin ang sagot sa kahon. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Ang madalas na _____, pagbaba ng _____ at pagpunta sa _____ ang ilan sa mga epekto ng pagkakasakit.

pagliban	epekto	timbang	ospital	sakit
----------	--------	---------	---------	-------

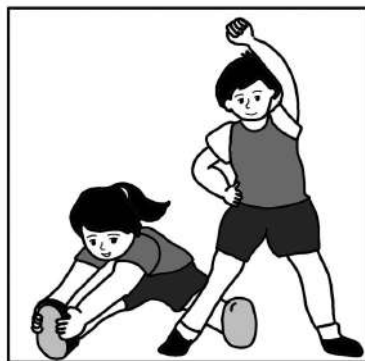
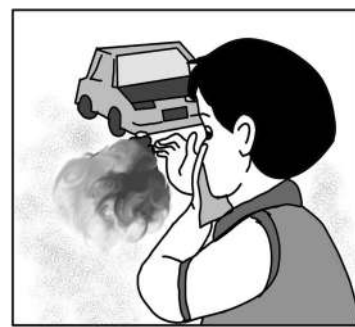
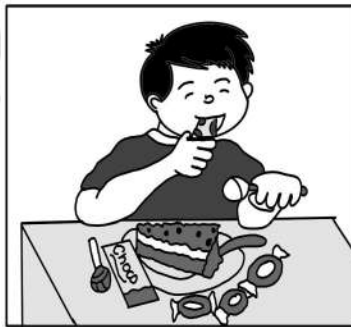
Pag-iwas sa Karamdaman

Aralín 4

I

Sa naunang aralín ay naipaliwanag mo ang epekto ng mga karaniwang sakit. Sa aralín ito ay inaasahang maipaliliwanag mo ang nararapat gawin upang maiwasan ang mga karaniwang sakit o karamdaman.

Pagmasdan ang mga larawan sa ibaba. Sila ba ay nagpapakita ng magagandang gawaing pangkalusugan?

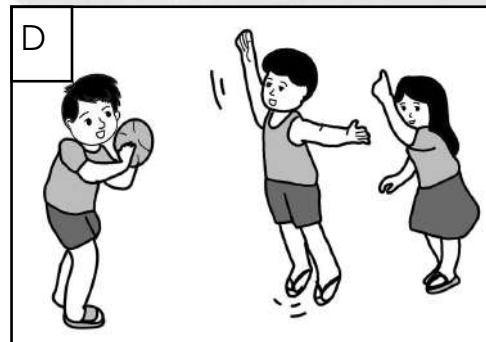
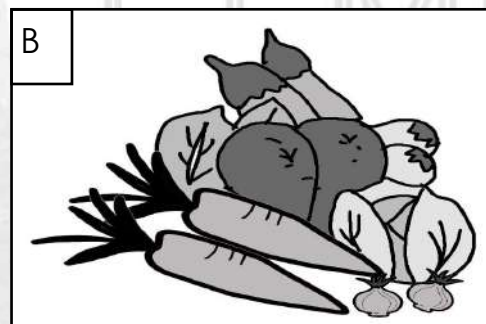


D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Gamitin ang mga larawan sa ibaba upang mabuo ang kuwento tungkol sa mga gawaing pangkalusugan. Isulat ang letra ng tamang sagot. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Sina Lito at Shiela ay laging tumutulong sa (1)_____ ng bahay. Sinisiguro nilang malinis ang bawat sulok ng kanilang bahay. Pinanatili nilang malinis ang kanilang katawan. Bago kumain, si Shiela ay (2)_____.

Si Shiela ay mahilig kumain ng (3)_____ ganoon din si Lito. Upang mapanatiling malusog ang kanilang katawan sila ay (4)_____. Lagi rin silang kumokonsulta sa (5)_____. Sila ay masasaya at malulusog na batà.

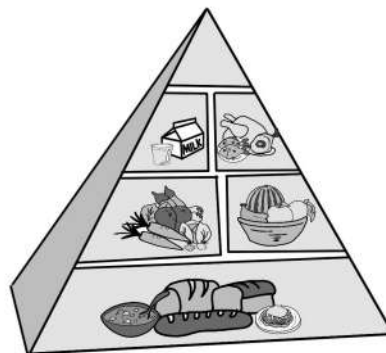


Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Dugtungan ang bawat patlang sa ibaba. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Gawain ko sa Araw-araw

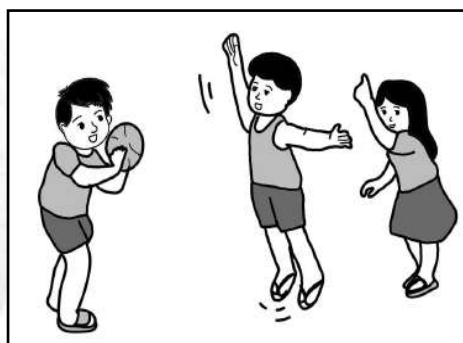
A. Aking mga kinakain

Ang aking kinakain sa agahan ay _____ . Sa tanghalian naman ay _____ . Pagdating sa hapunan ay _____ .



B. Ang mga isports na aking nilalaro

Ako ay _____ . Ako rin ay _____ at _____ .



C. Sa aking pagpapahinga

Ako ay nagpapahinga kung ako ay _____ . Ako ay natulog kagabi sa ganap na _____ . Nakatulog ako nang _____ oras.



E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Lagyan ng tsek (✓) kung nakatutulong ang nakasaad sa aytem upang makaiwas sa sakit at maging malusog. Lagyan naman ng ekis (X) kung hindi. Gawin ito sa iyong kuwarderno.

- _____ 1. Paggupit ng kuko
- _____ 2. Pagkain ng cake at ice cream araw-araw
- _____ 3. Pagsisipilyo ng ngipin
- _____ 4. Pagbibigay oras sa libangan
- _____ 5. Paggamit ng computer ng magdamag
- _____ 6. Pagkain ng hamburger araw-araw
- _____ 7. Pag-eehersisyo nang tama
- _____ 8. Pagkain ng gulay at prutas
- _____ 9. Pagpapahinga pagkatapos maglaro ng isports
- _____ 10. Pagtulog ng hátinggabi

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Punan ng wastong salita ang sumusunod na pangungusap tungkol sa malusog na pangangatawan at pag-iwas sa sakit. Piliin ang wastong sagot sa kahon. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

matulog	maghugas
ehersisyo	magpapahinga
masustansiya	

1. _____ na pagkain ang kaniyang kinakain.
2. _____ ng kamay bago at pagkatapos kumain.
3. Ang _____ ay nagpapalakas ng katawan.
4. Ang batà ay dapat _____ nang 8–10 na oras.
5. Dapat _____ kapag pagod na.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Sa harap ng iyong kasama sa bahay, awitin ang **"This is the Way"**. Kopyahin ang krayterya sa iyong sagutang papel at palagyan ng tsek ang marka ng kasanayan batay sa iyong performans.

Awit: This is the way I wash my face

Wash my face, wash my face

This is the way, I wash my face

So early in the morning

Ulitin ang awit, palitan ng sumusunod na salita ang mga may salungguhit.

brush my teeth,

sweep the floor

comb my hair

take a bath

Pamantayan ng Kasanayan	Mahusay	Maayos	Kailangan ng Pag-unlad
1. Ang performans ay nagpapakita ng kaalaman tungkol sa aralin.			
2. Ang performans ay nagkapagbibigay ng magandang perfomans.			
3. Ang performans ay nagpapakita ng pagkamalikhain.			

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Sumulat ng isang **dasal** tungkol sa pagpapanatiling malusog ng iyong pamilya. Gawing gabay ang pamantayan sa ibaba. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Pamantayan ng Kasanayan	Mahusay	Maayos	Kailangan ng Pag-unlad
1. Ang gawa ay naglalahad tungkol sa pagpapanatiling malusog.			
2. Ang gawa ay nagkapagbibigay ng malinaw na mensahe.			
3. Ang gawa ay nagpapakita ng pagkamalikhain.			

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Kopyahin ang talahanayan sa iyong kuwaderno. Palagyan ng tsek sa iyong magulang, kapatid o tagapagalaga ang kolum na tumutugma sa iyong mga ginagawa.

Gawain	OO	HINDI
1. Ako ay naliligo araw-araw.		
2. Ako ay maghapong naglalaro.		
3. Ako ay umiinom ng gatas araw-araw.		
4. Ako ay nagpupuyat.		
5. Ako ay kumakain ng gulay at prutas.		
6. Ako ay tumutulong sa gawaing bahay.		
7. Ako ay natutulog nang 8–10 oras.		
8. Ako ay madalas nanonood ng telebisyon.		
9. Ako ay umiinom ng softdrinks pagkatapos kumain.		
10. Ang ay naglalaro ng video game kapag may pagkakataon.		



Buoin ang mahalagang kaisipan sa ibaba. Piliin ang sagot sa kahon. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Mahalagang maging _____ araw-araw, kumain ng _____ pagkain, matulog nang may _____ na oras upang makaiwas sa anumang sakit o karamdaman.

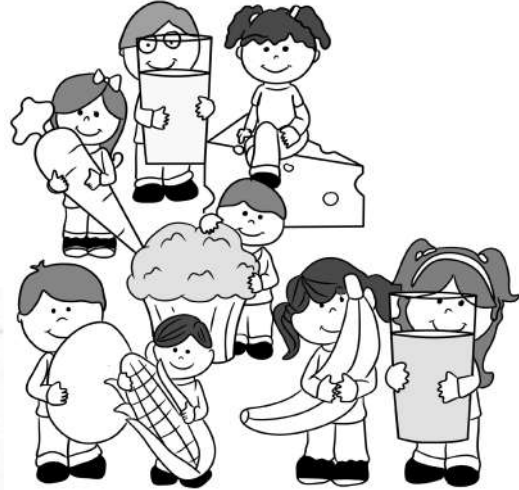
masustansiyang	malinis	sapat	dapat	masaya
----------------	---------	-------	-------	--------

I

Sa naunang aralín ay naipaliwanag mo ang nararapat gawin upang maiwasan ang mga karaniwang sakit o karamdaman.

Sa aralín ito ay inaasahang maipaliliwanag mo ang kahalagahan ng pangangalaga sa sarili at pagpapatibay ng resistensiya para makaiwas sa mga sakit at karamdaman. Pagmasdan ang larawan sa kanang bahagi. Suriin kung paano mapangalagaan ang sarili.

HEALTHY KIDS



D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Basahin at bigkasin ang tula sa ibaba. Sagutin ang mga tanong sa susunod na pahina. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



Linisin ang katawan.

Magsepilyo ng ngipin nang masaya,

Magsepilyo ng ngipin nang masaya,

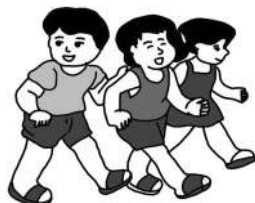
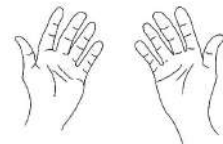
Sepilyo, sepilyo, sepilyo.

Maghilamos sa umaga,

Hilamos, hilamos, hilamos.

Magsuklay ng buhok,

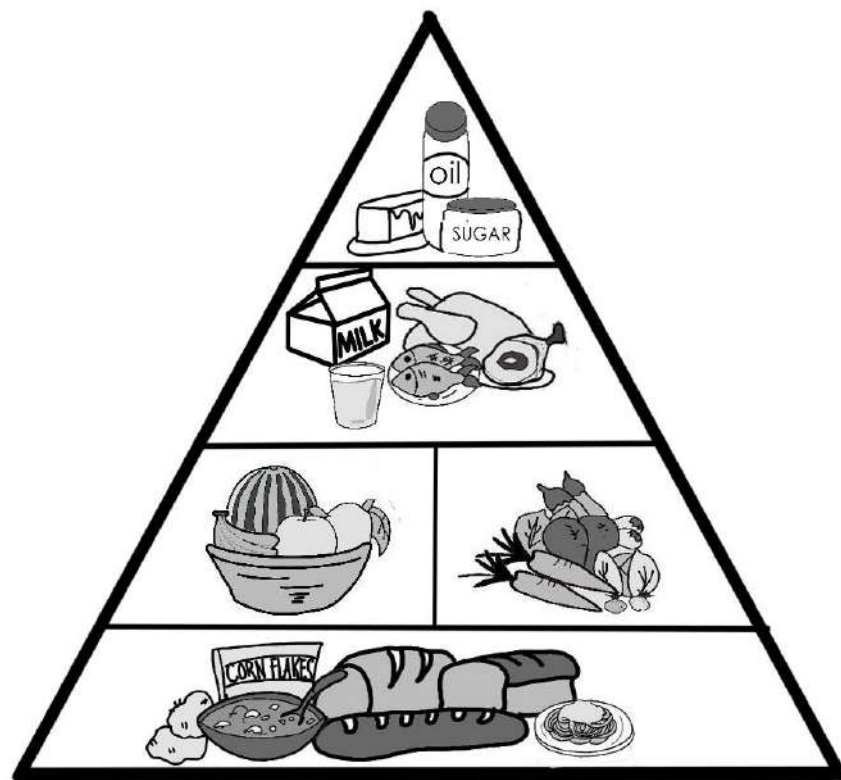
Magsuklay, magsuklay, magsuklay.



Mga Tanong:

1. Tungkol saan ang tula?
2. Paano pinanatili na malinis ang ngipin at mukha?
3. Ang malinis na ngipin ba ay isang uri ng pangangalaga sa sarili?
4. Bakit kailangang alagaan ang iyong sarili?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Pagmasdan ang **Food Pyramid** sa ibaba. Sumulat ng isang talata tungkol dito. Gawing gabay ang pamantayan sa ibaba. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



Pamantayan ng Kasanayan	Mahusay	Maayos	Kailangan ng Pag-unlad
1. Ang gawa ay naglalahad tungkol sa Food Pyramid .			
2. Ang gawa ay nagkapagbibigay ng malinaw na mensahe.			
3. Ang gawa ay nagpapakita ng pagkamalikhain.			

E

Gawain sa Pagkatuto Bílang 4: Sipiin sa kuwaderno at lagyan ng tsek (✓) ang kahon kung ang pahayag ay tungkol sa kalinisan at ekis(X) kung hindi.

- ☐ 1. Naglilinis ng kaniyang paa si Althena bago matulog.
- ☐ 2. Kinakagat ni Lito ang kaniyang kuko kapag siya ay kinakabahan.
- ☐ 3. Si Grace ay nagsisipilyo ng ngipin pagkatapos kumain.
- ☐ 4. Si Lea ay naliligo lámang kapag mainit ang panahon.
- ☐ 5. Si Viring ay araw-araw naliligo.
- ☐ 6. Hinuhubad ni Justine ang kaniyang tsinelas tuwing siya ay naglalaro sa labas ng bahay.
- ☐ 7. Tuwing makalawa ay isinusuot ni Minerva ang kaniyang paboritong damit nang hindi nalalabhan.
- ☐ 8. Si Patrick Dave ay naghuhugas ng kamay bago at pagkatapos kumain.

Gawain sa Pagkatuto Bílang 5: Isulat ang gámit ng mga bagay sa paglilinis sa katawan na nakalista sa ibaba. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- 1. toothbrush
- 2. suklay
- 3. sabon na mabango
- 4. nail cutter
- 5. baso

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Kopyahin sa kuwaderno ang talahanayan na nasa ibaba. Lagyan ng tsek (✓) kung gaano mo kadalas ginagawa ang mga nabanggit.

Pangkalusugang Gawain	Madalas	Minsan	Hindi
1. Pagligo			
2. Pagsuklay			
3. Pahilamos			
4. Pagsipilyo			
5. Pagpalit ng damit			
6. Paggupit ng kuko			
7. Pagpalit ng pangloob			
8. Pagpakonsulta sa doktor			
9. Paghugas ng kamay pagkagaling sa banyo			

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Sa tulong ng iyong mga kasama sa bahay, gumawa ng slogan na nagsasaad kung paano mapananatiling malinis ang katawan. Gawing gabay ang pamantayan sa ibaba. Gawin ito sa kuwaderno.

Pamantayan ng Kasanayan	Mahusay	Maayos	Kailangan ng Pag-unlad
1. Ang gawa ay nagpapakita ng kagalingan.			
2. Ang gawa ay nagkapagbibigay ng malinaw na mensahe.			
3. Ang gawa ay nagpapakita ng pagkamalikhain.			



Buoin ang mahalagang kaisipan sa ibaba. Piliin ang sagot sa kahon. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Isang paraan upang _____ ang pagkakasakit ay ang pagpapanatiling _____ ng ating katawan sa lahat ng oras. Ang kalusugan ay _____. Táyo ang _____ sa sarili nating kalusugan.

maiwasan	sarili	malinis	pansarili
responsible	paraan		pangkatawan

Wastong Pangangalaga sa Sarili

Aralín 6

I

Sa naunang aralín ay naipaliwanag mo ang kahalagahan ng pangangalaga sa sarili at pagpapatibay ng resistensiya para makaiwas sa mga sakit at karamdaman.

Pagkatapos ng aralíng ito, inaasahang maipakikita mo ang wastong pangangalaga sa sarili at tamang pagpapasiya sa mga kasanayang isinasagawa upang maiwasan ang mga karaniwang sakit o karamdaman.

Pagmasdan ang larawan na nása ibaba. Basahin ang usapan nina Roy at Eva.

Hi Eva, saan ka pupunta?

Bakit gusto mong magpabakuna laban sa **flu**?

Puwede ba akong sumama?
Gusto ko ring magpa-**flu vaccine**?

Hello Roy, sasama ako sa nanay ko sa **Health Center** para sa aking **flu vaccine**.

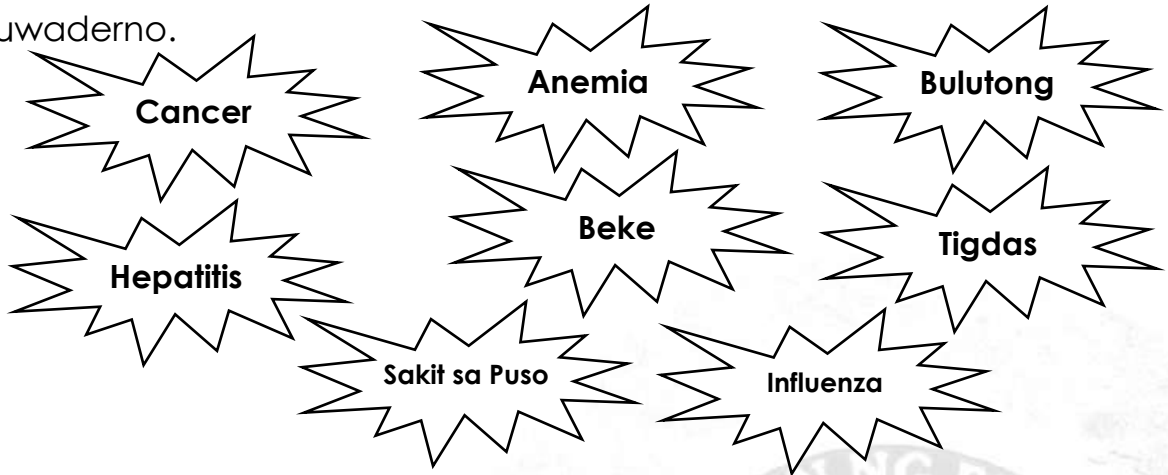
Gusto ko makaiwas at magkaroon ng proteksyon sa **influenza**.

Oo naman! Magpaalam ka muna sa iyong mga magulang.

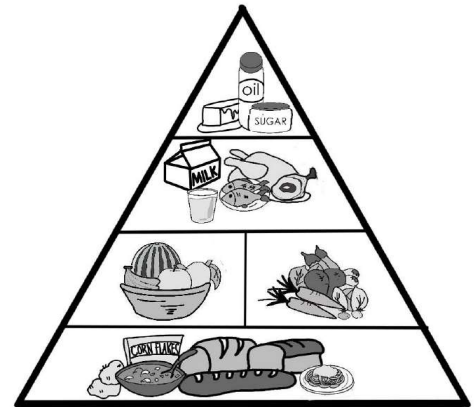


D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Tukuyin ang karamdaman na maaaring maiwasan kung magpapabakuna. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Ilarawan ang nakikita mo sa larawan sa ibaba. Sagutin ang mga tanong. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



1. Ilang oras dapat natutulog ang batang katulad mo?
2. Ano-anong mga pagkain ang dapat mong kainin?

E

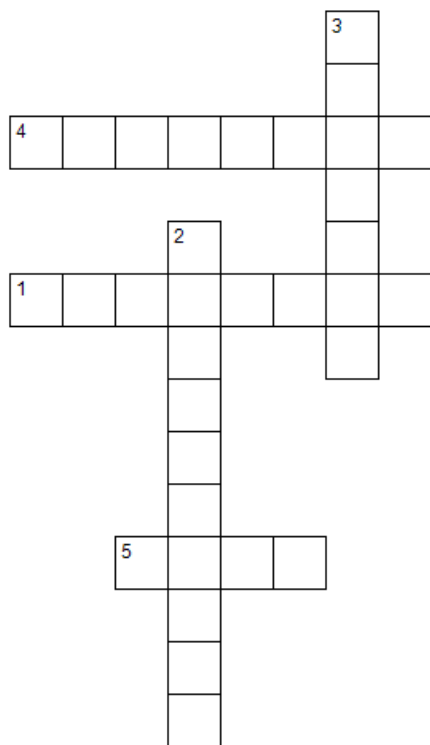
Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Lagyan ng tsek (✓) kung nagpapakita ang aytem ng pangangalaga sa sarili upang maging malusog at ekis (X) naman kung hindi. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- _____ 1. magkaroon ng balanseng pagkain
- _____ 2. maglaro ng computer games buong araw
- _____ 3. maligo araw-araw
- _____ 4. mag-ehersisyo araw-araw
- _____ 5. kumain ng malalangis na pagkain

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Basahin ang tanong sa ibaba. Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat ito sa iyong kuwaderno.

1. Ano ang tamang paraan ng pagpapahalaga sa kalusugan?
 - A. pagkain ng **junkfood**
 - B. hindi nag-eehersisyo
 - C. pagligo araw-araw
 - D. hindi pagkain ng prutas at gulay
2. Ang mga sumusunod ay mga batayan upang masabi na malusog ang isang batà, maliban sa_____.
 - A. mga gawain sa araw-araw
 - B. mga gawain sa paaralan
 - C. dami ng kaibigan
 - D. pisikal na anyo ng batà
3. Alin ang naglalarawan ng malusog na batà?
 - A. Mahilig siyang magpuyat.
 - B. Masustansiyang pagkain ang kaniyang kinakain.
 - C. Hindi siya kumokonsulta sa doktor.
 - D. May sira ang kaniyang mga ngipin.
4. Ano ang dapat gamitin sa paglilinis ng ngipin?
 - A. sabon
 - B. tuwalya
 - C. bimpo
 - D. sipilyo
5. Aling sakit ang maiiwasan dahil sa bakuna (**vaccine**)?
 - A. tigdas
 - B. paglabo ng mata
 - C. sakit ng ulo
 - D. diabetes

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Sipiin at sagutan ang crossword puzzle sa ibaba. Gawin ito sa iyang kuwaderno.



Pahalang:

1. nutrisyon mula sa prutas
4. ginagawa kapag gabi na
5. masayang gawain sa labas

Pababa:

2. ehersisyo gamit ang paa
3. nutrisyon mula sa karne o itlog

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Punan ang talahanayan. Itanong sa iyong magulang ang mga bakunang ibinigay na sa iyo. Gawin ito sa iyang kuwaderno.

Ang Aking Bakuna

Pangalan ng bakuna	Petsa ng Pagturok ng bakuna	Lugar kung saan ibinigay
1.		
2.		
3.		

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Sumulat ng 1–2 pangungusap tungkol sa kahalagan ng pagbabakuna. Gawin ito sa kuwaderno.

Krayterya:

Nilalaman (3)puntos _____

Kaayusan (2)puntos _____

Kabuuan (5) _____

A

Buoin ang mahalagang kaisipan sa ibaba. Piliin ang tamang sagot sa kahon. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Ang _____ ay nagbibigay ng proteksiyon upang maiwasan ang pagkakaroon ng _____. Kailangang makompleto mo ang mga bakuna. Maaaring pumunta sa mga Barangay _____ Center para sa libreng bakuna sa tulong ng iyong mga magulang.

Lahat táyo ay may _____ sa ating sarili at may mga gawain na dapat isagawa upang manatiling malusog at _____ sa anumang sakit o karamdaman.

pagpapabakuna	karamdaman	Health
ligtas	pananagutan	Hospital
		malusog



Susi sa Pagwawasto

Week 1

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

Gawain sa Pagkatuto 7

5. COUGH
4. MUMPS
3. CHICKENPOX
2. COLDS
1. TOOTH DECAY

Gawain sa Pagkatuto 5

Week 2

10. NM	1. UP
9. KP	2. NM
8. UP	3. UP
7. UP	4. KP
6. NM	5. KP
5. KP	6. NM
4. KP	7. UP
3. UP	8. UP
2. NM	9. KP
1. UP	10. NM

Gawain sa Pagkatuto 3

4. Bulitong
3. Tuberculosis
2. Dengue
1. Sipon
Nakukuhang
2. Diabetes
1. Sakit sa puso
Namamana

Gawain sa Pagkatuto 4

Week 3

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

Gawain sa Pagkatuto 3

Weeks 4-5

5. C - BARANGAY HEALTH
4. D - NAG-EEHERSISYO
3. B - PRUTAS
KAMAY
2. E - NAGHUUHUGAS NG
1. A - GAWAIN

Gawain sa Pagkatuto 1

5. MAGPAHINGA
4. MATULOG
3. EHERSISYO
2. MAGHUGAS
1. MASUSTANSIYA

Gawain sa Pagkatuto 4

10. X
9. ✓
8. ✓
7. ✓
6. X
5. X
4. ✓
3. ✓
2. X
1. ✓

Gawain sa Pagkatuto 3

Week 6

8. ✓
7. X
6. X
5. ✓
4. X
3. ✓
2. X
1. ✓

Gawain sa Pagkatuto 4

Weeks 7-8

5. LARO
4. PAGTULOG
3. PROTEIN
2. PAGLALAKAD
1. BITAMINA

Gawain sa Pagkatuto 5

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

Gawain sa Pagkatuto 4

4. ✓
3. ✓
2. X
1. ✓

Gawain sa Pagkatuto 3

5. TIGDAS
4. HEPATITIS
3. INFLUENZA
2. BEKE
1. BULUTONG

Gawain sa Pagkatuto 1

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.

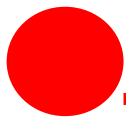


- ★ -Nagawa ko nang mahusay. Hindi ako nahirapan sa pagsasagawa nito. Higit na nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ✓ -Nagawa ko nang maayos. Nahirapan ako nang bahagya sa pagsasagawa nito. Nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ? -Hindi ko nagawa o nahirapan ako nang 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 ilalagay 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, ilalagyan ang hanay ng Week 1 at Week 2 ng magkaparehong ★, ✓, ?.

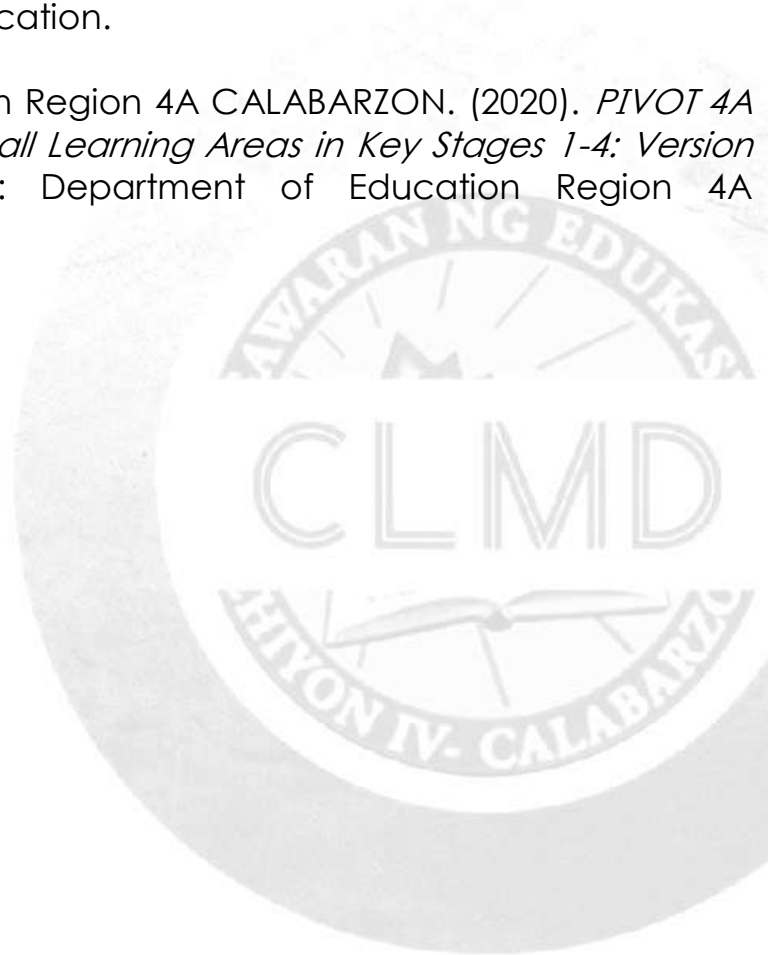


Sanggunian

Department of Education. (2015). *MAPEH 3: Kagamitan ng Mag-aaral*. Pasig City: Department of Education.

Department of Education. (2020). *K to 12 Most Essential Learning Competencies with Corresponding CG Codes*. Pasig City: Department of Education.

Department of Education Region 4A CALABARZON. (2020). *PIVOT 4A Budget of Work in all Learning Areas in Key Stages 1-4: Version 2.0*. Cainta, Rizal: Department of Education Region 4A CALABARZON.



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

