



PIVOT^{4A} LEARNER'S MATERIAL

IKALAWANG MARKAHAN
MAPEH (Health)

G1



DepEd CALABARZON
Curriculum and Learning Management Division

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
Hindi tinagbibili

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

MAPEH (Health) Unang 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

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 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.

Kagandahang-asal Habang Kumakain

Aralin

I

Pagkatapos ng araling ito, inaasahang matutukoy mo ang kagandahang-asal habang kumakain. Maisasagawa mo rin ang kagandahang-asal habang kumakain. Mapahahalagahan mo ang mga kagandahang-asal na ito pagkatapos ng araling ito.

Ang pagkain nang sabay-sabay ay mahalaga lalo na sa isang batang katulad mo. Ito ay higit na nakatutulong upang lalo pang pagtibayin ang pagsasama ng isang pamilya. Pagmasdan ang larawan sa ibaba.

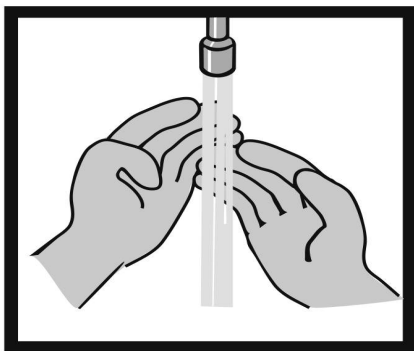


Ano-anong pagkain ang madalas ninyong kainin sa umagahan, tanghalian o hapunan?

Saang bahagi ng tahanan kayo kumakain? Mula sa larawang iyong Nakita, ilan ang miyembro ng pamilya sa larawan? Maiisa-isa mo ba ito?

Ang miyembro ng pamilya ay ang tatay, nanay, ate at bunso. Pagmasdan ang asal nila habang kumakain. Maayos ba ang mga ito?

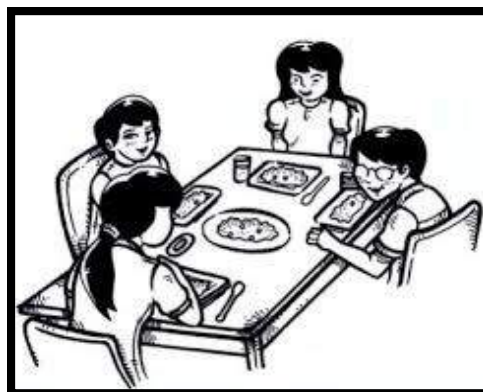
Mga Dapat Tandaan Habang Kumakain



1. Maghugas ng kamay bago kumain.



2. Maupo nang maayos.



3. Gumamit ng maayos na pananalita.



4. Kumuha ng pagkain
na káya mo
lámang ubusin.



5. Huwag punuin ang
bibig upang
makanguya nang
maayos.



6. Huwag ilagay ang
siko sa lamesa.

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Pagmasdan ang dalawang larawan sa ibaba. Sagutin ang mga tanong sa susunod na pahina. Isulat ang iyong sagot sa ságutang papel.



A



B

1. Ano ang nakita mo sa unang larawan?
2. Ano ang nakita mo sa pangalawang larawan?
3. Wasto ba ang asal nila sa harapan ng pagkain?
4. Alin sa dalawang larawan ang nagpapakita ng wastong asal habang kumakain?
5. Alin sa dalawang larawan ang dapat mong tularan? Bakit?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Sagutin ang sumusunod na tanong. Maaaring hingin ang tulong ng iyong kasama sa bahay. Isulat ito sa kuwaderno.

1. Ilang beses dapat kumakain sa loob ng isang araw?
2. Ano-ano ang mga pagkaing ito?
3. Tama ba na tatlong beses táyo kumakain?
Ipaliwanag ang iyong sagot.

E

Gawain sa Pagkatuto Bílang 3: Mula sa mga nakita mong larawan sa hapag kainan, isulat ang bílang ng mga gamit sa pagkain kung ikaw ay kakain. Isulat ang sagot sa kuwaderno.

1. kutsara
2. tinidor
3. baso
4. pinggan

Gawain sa Pagkatuto Bílang 4: Sa tulong ng iyong kasama sa bahay, gumupit o gumuhit ng larawan ng hapag kainan na nagpapakita ng kagandahang-asal habang kumakain. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Gawain sa Pagkatuto Bílang 5: Gamit ang mga gabay na tanong o talâ, makipagpanayam sa isang kasama sa bahay tungkol sa kagandahang-asal na ginagawa sa hapag kainan. Isulat sa kuwaderno ang **Oo** kung isinasagawa mo ito at **Hindi** kung naman hindi mo ito naisasagawa.

1. Umuupo nang maayos habang kumakain.
2. Nakikipag-away sa harap ng pagkain.
3. Ngumunguya nang dahan-dahan.
4. Natutulog sa harap ng pagkain.
5. Nagsasalita habang may laman ang bibig.

Gawain sa Pagkatuto Bílang 6: Lagyan ng tsek (✓) ang talâ ng kagandahang-asal na ipinakita mo sa hapag kainan habang kumakain ng almusal, tanghalian at hapunan. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Mga Gawain	Almusal	Tanghalian	Hapunan
1. naghuhugas ng kamay bago kumain			
2. umuupo nang maayos			
3. gumagamit ng sariling gamit na pangkain			
4. Gumagamit ng pakiusap na salita			

Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Iguhit ang 😊

(masayang mukha) kung nagsasaad ng kagandahang-asal sa hapag kainan ang aytem at 😞 (malungkot na mukha) kung hindi. Gawin ito sa kuwaderno.

_____ 1. maghugas ng kamay bago kumain

_____ 2. magagandang bagay ang pag-usapan habang kumakain

_____ 3. iwasan ang pagsasalita kung may laman ang bibig

_____ 4. umupo nang wasto

_____ 5. mag-away sa harap ng pagkain

A

Punan ang mga patlang ng mga angkop na salita upang makabuo ng makabuluhang talata tungkol sa aralin.

Mahalaga ang pagkain nang _____ ng isang _____ lalo na sa isang batang katulad mo. Ito ay higit na _____ upang lalo pang _____ ang pagsasama ng isang pamilya.

tao

maayos

mahalaga

mapatatag

Wastong Paraan ng Paghuhugas ng Kamay

Aralín

I

Pagkatapos ng araling ito, inaasahang maipakikita, maisasagawa at mapapahalagahan mo ang wastong paraan ng paghuhugas ng kamay. Sa panahon ngayon napakahalagang ikaw ay naghuhugas ng kamay lalo na at dumadanas ang bansa natin ng **virus** na tinatawag na COVID-19.

Mahalagang alam mo ang wastong paraan ng paghuhugas ng kamay.

Hi! Rica ang pangalan ko.

Ito ang aking mga kamay.

Nakagagawa ako ng maraming bagay sa tulong ng aking mga kamay.

Sa taglay na kalinisan, kay gandang pagmasdan.

Pagkat sa tuwina ito'y hinuhugasan.

Ikaw, paano mo inaalagaan ang iyong kamay?



Kailangang hugasan ang ating mga kamay. Naririto ang ilang pagkakataon na dapat nating hugasan ang ating mga kamay.



kapag ang mga ito ay marurumi

pagkatapos gumamit ng palikuran



kapag umubo at bumahing



bago at
pagkatapos
kumain



pagkatapos
pakainin ang
alagang
hayop



pagkatapos
maglaro

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Awitin ang kanta sa ibaba tungkol sa mga kamay (sa tono ng “Maliit na Gagamba”).



Ako ay may mga Kamay

Ako'y may mga kamay
Na Kaliwa at Kanan.
Itaas mo man ito'y
Malinis naman.
Ipalakpak, ipalakpak
Itong mga kamay.
Ipalakpak, ipalakpak itong
mga kamay.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Isulat ang tsek (✓) kung tama ang pahayag at ekis (×) naman kung mali. Isulat ang iyong sagot sa kuwaderno.

1. Maghugas ng kamay pagkatapos pakainin ang alagang hayop.
2. Gumamit ng sabon sa tuwing maghuhugas ng kamay.
3. Tiyakin na malinis ang tubig na gagamitin sa paghugas.
4. Patuyuin ang kamay matapos itong hugasan.
5. Huwag kumain kung madumi ang kamay.

E

Gawain sa Pagkatuto Bílang 3: Maghugas ng kamay habang umaawit ng awiting “Happy Birthday” nang dalawang beses.

Rubriks sa Pagsasagawa	
5 puntos	Naisagawa nang maayos na may 2 beses na pag-awit.
4 na puntos	Naisagawa nang maayos na may 1 beses na pag-awit.
3 puntos	Naisagawa nang mabilisan.
2 puntos	Naisagawa nang walang gámit na sabon.
1 puntos	Hindi naisagawa.

Gawain sa Pagkatuto Bílang 4: Isulat ang **OO** kung dapat ba na maghugas ng kamay sa mga sumusunod na pagkakataon, at **HINDI** naman kung hindi kailangan. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- _____ 1. kumakain ng pritong manok
- _____ 2. natutulog
- _____ 3. nagpapakain ng alagang pusa
- _____ 4. gumamit ng palikuran
- _____ 5. umuubo

A

Punan ang mga patlang ng mga angkop na salita upang makabuo ng makabuluhang talata tungkol sa aralin.

Mahalaga na panatilihing _____
ang aking mga kamay.

Nangangako **ako** na _____
ko nang _____ ang aking mga
_____.

Lagda : _____

Petsa: _____

huhugasan maayos malinis kamay

Kahalagahan ng Paghuhugas ng Kamay

Aralín

I

Pagkatapos ng araling ito, inaasahang malalaman mo ang kahalagahan ng paghuhugas ng kamay.

Sa panahon ngayon napakahalagang ikaw ay naghuhugas ng kamay lalo na at dumadanas ang buong mundo ng sakit na tinatawag na COVID 19. Mahalagang alam mo ang kahalagahan ng paghuhugas ng kamay.

Ako si Mario.
Mahilig akong maglaro.
Pagkatapos kong
maglaro, naghuhugas
ako ng kamay. Kung
kayâ, hindi ako ay
sakitin. Kaya ugaliin mo
rin na maghugas ng
iyong mga kamay.



Kahalagahan ng Paghuhugas ng Kamay

1. Sa paghuhugas ng kamay, maiiwasan ang pagkalat ng mga mikrobyo na maaring dahilan ng iba't ibang sakit.
2. Ang malinis na kamay ang pinakaepektibong paraan upang mapanatiling malusog ang sarili.
3. Kung malinis ang mga kamay, mapapanantiling malinis at ligtas sa mikrobyo ang sarili, ang paligid at ano mang bagay o pagkain na ating hahawakan.



Gawain sa Pagkatuto Bílang 1: Ayusin ang pagkakasunod-sunod ng mga hakbang sa wastong paraan ng paghuhugas ng kamay. Isulat ang iyong sagot sa iyong kuwaderno.

_____Kuskusing mabuti ang lahat ng bahagi ng kamay.

_____Gumamit ng sabon at kuskusin ang mga kamay ng 15-20 minuto.

_____Banlawan ang mga kamay ng malinis na tubig.

_____Patuyuin ang mga kamay nang malinis na tuwalya.

_____Basain nang malinis na tubig ang iyong kamay.

Gawain sa Pagkatuto Bílang 2: Lagyan ng masayang mukha 😊 kung ginagawa mo ang mga sumusunod na gawi at malungkot na mukha ☹ kung hindi. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. pagkatapos maglalaro ay naghuhugas ng kamay
2. mahilig kumain subalit tamad maghugas ng kamay
3. nagpakain sa alagang aso at naghugas agad ng kamay pagkatapos
4. natutulog nang hindi man lang naglilinis ng kamay
5. naghuhugas ng kamay matapos gumamit ng palikuran

Gawain sa Pagkatuto Bílang 3: Lagyan ng tsek (✓) ang mga dapat gawin upang makaiwas sa sakit.

- _____ 1. Gumamit ng malinis na tubig.
- _____ 2. Huwag nang maghugas ng kamay kung walang tubig.
- _____ 3. Sa bawat hawak ng maruming bagay ay maghugas ng kamay.
- _____ 4. Gawin palagi ang paghuhugas ng kamay upang makaiwas sa mga sakit.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Gumuhit ng isang malaking kahon sa iyong kuwaderno at itala ang mga sakit na maaaring idulot kung hindi mo ugaliin ang paghuhugas ng kamay.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Ibahagi sa mga kasamahan sa bahay ang kahalagahan ng paghuhugas ng kamay. Palagdain sa iyong kuwaderno kung sila ay nasabihan mo ng kahalagahan ng paghuhugas ng kamay.



Punan ang mga patlang ng mga angkop na salita upang makabuo ng makabuluhang pangungusap tungkol sa aralin.

Mahalaga na magkaroon ng malinis na _____ lalo na sa mga batang katulad mo.

Kaya ugaliin ang _____ ng kamay upang sa _____ ay makaiwas.

paghuhugas

kamay

sakit

Malinis at Malusog na Pangangatawan

Aralín

I

Pagkatapos ng araling ito, inaasahang malalaman mo, maisasagawa mo at mapahahalagahan mo ang mga dapat ugaliin upang mapanatiling malinis at malusog ang iyong pangangatawan.



Ano-ano ang mga dapat nating gawin upang mapanatili ang kalusugan ng ating katawan?

Ang bátang katulad mo ay higit na nangangailang ng masustansiyang pagkain at malinis na pangangatawan upang manatiling malusog. Kinakailangan ang pagsusuot ng malinis at tamang damit upang maging kaaya-aya sa paningin.

D

Gawain sa Pagkatuto Bílang 2: Iguhit ang masayang mukha 😊 sa bawat bilang kung iyong isinasapamuhay ang mga sumusunod na gawi upang maging malinis at kaaya-kaaya sa paningin. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. pagsusuot ng malinis na uniporme
2. pagsusuot ng damit panlaro kapag maglalaro
3. pagsusuot ng angkop na damit sa lugar-dalanginan
4. pagsusuot ng damit pantulog kung matutulog na
5. paggamit ng damit panloob na damit

Gawain sa Pagkatuto Bílang 2: Pagtambalin ang mga uri ng kasuotan sa **Hanay A** sa mga lugar sa **Hanay B** kung saan ito angkop na isuot . Isulat ang iyong sagot sa kuwaderno.

Hanay A

1. school uniform
2. pajama
3. bestido/polo
4. sports wear
5. sando/short

Hanay B

- A. bahay
- B. tulugan
- C. palaruan
- D. paaralan
- E. simbahan/kapilya

Gawain sa Pagkatuto Bílang 3: Lagyan ng tsek (✓) kung ginagawa mo araw-araw ang gawain sa ibaba upang manatiling malinis at malusog ang iyong pangangatawan . Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- _____ 1. naliligo araw-araw
- _____ 2. nagsisipilyo ng ngipin pagkatapos kumain
- _____ 3. kumakain ng masustansiyang pagkain
- _____ 4. naghuhugas ng kamay sa tuwina
- _____ 5. nagsusuot ng malinis na damit

Gawain sa Pagkatuto Bílang 4: Magtala ng limang (5) masustansiyang pagkain na kinakain mo para manatiling malusog ang iyong pangangatawan. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

A

Punan ang mga patlang ng mga angkop na salita upang makabuo ng makabuluhang talata tungkol sa aralin.

Upang manatili táyong _____ at _____ ay ugaliin natin na maging malinis sa katawan at magsuot ng angkop na _____. Kumain ng _____ pagkain tulad ng _____ at gulay.

masustansiyang	malusog	masigla
prutas	damit	

Kahalagahan ng Pagsasapamuhay ng Malusog na Pangangatawan

Aralin

I

Pagkatapos ng araling ito, inaasahang mauunawaan mo ang kahalagahan ng pagsasagawa ng mga gawaing magpapanatili ng malusog na katawan o **good health habits**.

Ang *good health habits* ay ang pagsasagawa ng gawain na iniisip ang ikabubuti ng iyong kalusugan sa tuwi-tuwina. Mula paggising hanggang sa pagtulog ay kalusugan ang iniisip, at kung paano ito mapapanatiling maayos. Katulad ng pagkain ng masustansiya, paliligo araw-araw, pagsusuot ng malinis na damit at pagtulog nang maaga.

pagkain ng
masusustansiyang
pagkain



pagsusuot nang
angkop na damit



paliligo
araw-araw



pagtulog sa tamang
oras

Good Health Habits

1. pagkain ng masunastasiyang pagkain
2. pag-inom ng sapat na tubig
3. paliligo araw-araw
4. pagsusuot ng malinis na damit
5. pagtulog ng 8–10 oras

D

Gawain sa Pagkatuto Bílang 1: Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Naliligo ka ba araw-araw?
2. Ilang oras ka natutulog?
3. Kumakain ka ba ng masustansiyang pagkain?

Gawain sa Pagkatuto Bílang 2: Isulat sa iyong kuwaderno ang numero ng larawan na nagpapakita ng good health habits.



1



2



3



4

Gawain sa Pagkatuto Bílang 3: Pagtambalin ang larawan ng good health habits sa mga salitang tumutukoy dito. Piliin ang letra ng tamang sagot. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

_____ 1. pagtulog 8–10 oras

_____ 2. paliligo araw-araw

_____ 3. nagsusuot ng malinis at tamang damit ayon sa gámit nito

_____ 4. kumakain ng masustansiyang pagkain

A.



B.



C.



D.



E

Gawain sa Pagkatuto Bílang 4: Lagyan ng tsek (✓) kung naisasagawa mo ang mga sumusunod na good health habits sa inyong tahanan.

- _____ 1. kumakain ng masunstasiyang pagkain
- _____ 2. umiinom ng sapat na tubig
- _____ 3. naliligo araw-araw
- _____ 4. nagsusuot ng malinis na damit
- _____ 5. natutulog nang 8–10 oras

Gawain sa Pagkatuto Bílang 5: Sagutin ang mga tanong sa ibaba. Piliin ang letra ng tamang sagot. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Ilang oras sa isang araw dapat matulog ang batang katulad mo?
 - A. 4–6 oras
 - B. 5–7 oras
 - C. 8–10 oras
 - D. 10–12 oras

2. Aling masustansiyang pagkain ang dapat mong kainin araw-araw?

- A. gulay, prutas at tubig
- B. *spaghetti*, *cupcake* at *softdrinks*
- C. gulay, kanin at *artificial juice*
- D. *fried chicken* at *softdrinks*

3. Anong uri ng kasuotan ang dapat isuot kapag ikaw ay maglalaro sa loob ng inyong bahay?

- A. pampasok
- B. pantulog
- C. pangsimba
- D. panlaro

4. Tuwing kailan dapat maligo?

- A. isang beses isang linggo
- B. dalawang beses isang linggo
- C. tatlong beses sa isang araw
- D. araw-araw

5. Bakit kinakailangang isaalang-alang ang *good health habits*?

- A. upang maging malusog
- B. maraming magagastos kapag may sakit
- C. hindi makapaglalaro kapag sakitin
- D. makaka-kain ng marami

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Gumawa ng tala arawan sa loob ng limang araw mula sa Lunes hanggang Biyernes. Lagyan ng tsek (✓) kung naisagawa ang nakasaad na mga *good health habits*.

<i>Good Health Habits</i>	Lunes	Martes	Miyerkoles	Huwebes	Biyernes
kumakain nang masunstasiyang pagkain					
umiinom nang sapat na tubig					
naliligo araw-araw					
nagsusuot nang malinis na damit					
natutulog nang 8–10 oras					

A

Punan ang mga patlang ng mga angkop na salita upang makabuo ng makabuluhang talata tungkol sa aralin.

Mahalagang tandaan mo na dapat ay may _____ ka upang maging _____.

Kapag ikaw ay malusog, mabilis ang iyong paglaki at hindi ka magiging _____.

Ang batang sakitin ay mahihirapang lumaki ng maayos, mahihirapan din sa mga aralín at hindi makakapag laro.

malusog	sakitin	good health habits
---------	---------	--------------------



Susi sa Pagwawasto

<p>Weeks 1-2</p> <p>Gawain sa Pagkatuto Bilang 1</p> <p>1. 3</p> <p>2. Almsusal, tanghalian, Hapunan</p> <p>3. Opo</p> <p>Gawain sa Pagkatuto Bilang 2</p> <p>1. mayos</p> <p>2. Magulo</p> <p>3. Opo</p> <p>4. Larawan A</p> <p>5. Larawan A</p> <p>Gawain sa Pagkatuto Bilang 4</p> <p>1. 1</p> <p>2. 1</p> <p>3. 1</p> <p>4. 1</p> <p>Gawain sa Pagkatuto Bilang 5</p> <p>1. Opo</p> <p>2. Hindi po</p> <p>3. Opo</p> <p>4. Hindi</p> <p>5. Hindi</p> <p>Gawain sa Pagkatuto Bilang 7</p> <p>1. 7</p> <p>2. 7</p> <p>3. 7</p> <p>4. 7</p> <p>5. 7</p>	<p>Weeks 3-4</p> <p>Gawain sa Pagkatuto Bilang 2</p> <p>• Nakagaga- wa ng maraming bagay</p> <p>• Hinuhugasan</p> <p>Gawain sa Pagkatuto Bilang 6</p> <p>1. /</p> <p>2. /</p> <p>3. /</p> <p>4. /</p> <p>5. X</p> <p>Gawain sa Pagkatuto Bilang 7</p> <p>1. Tama</p> <p>2. Tama</p> <p>3. Mali</p> <p>4. Tama</p> <p>5. Tama</p>	<p>Week 5</p> <p>Gawain sa Pagkatuto Bilang 4</p> <p>1. 4</p> <p>2. 4</p> <p>3. 4</p> <p>4. 4</p> <p>5. 4</p> <p>Gawain sa Pagkatuto Bilang 5</p> <p>1. /</p> <p>2. /</p> <p>3. X</p> <p>4. /</p> <p>5. /</p>	<p>Weeks 6-7</p> <p>Gawain sa Pagkatuto Bilang 1</p> <p>1. Carlo</p> <p>2. Carlo</p> <p>3. Opo. Upang makaiwas sa sakit.</p> <p>Gawain sa Pagkatuto Bilang 2</p> <p>1. 2</p> <p>2. 2</p> <p>3. 2</p> <p>4. 2</p> <p>5. 2</p> <p>Gawain sa Pagkatuto Bilang 4</p> <p>1. D</p> <p>2. B</p> <p>3. E</p> <p>4. C</p> <p>5. A</p> <p>Gawain sa Pagkatuto Bilang 5</p> <p>1. /</p> <p>2. /</p> <p>3. /</p> <p>4. /</p> <p>5. /</p> <p>Gawain sa Pagkatuto Bilang 6</p> <p>1. gulay</p> <p>2. tinapay</p> <p>3. prutas</p> <p>4. Isda/karne</p> <p>5. kaniya</p>	<p>Week 8</p> <p>Gawain sa Pagkatuto Bilang 1</p> <p>1. Opo</p> <p>2. 8</p> <p>3. Opo</p> <p>Gawain sa Pagkatuto Bilang 2</p> <p>1. /</p> <p>2. /</p> <p>3. X</p> <p>4. /</p> <p>5. /</p> <p>Gawain sa Pagkatuto Bilang 3</p> <p>1. D</p> <p>2. B</p> <p>3. C</p> <p>4. A</p> <p>Gawain sa Pagkatuto Bilang 4</p> <p>1. /</p> <p>2. /</p> <p>3. /</p> <p>4. /</p> <p>5. /</p> <p>Gawain sa Pagkatuto Bilang 5</p> <p>1. /</p> <p>2. /</p> <p>3. /</p> <p>4. /</p> <p>5. /</p> <p>Gawain sa Pagkatuto Bilang 6</p> <p>1. /</p> <p>2. /</p> <p>3. /</p> <p>4. /</p> <p>5. /</p> <p>Gawain sa Pagkatuto Bilang 7</p> <p>1. /</p> <p>2. /</p> <p>3. /</p> <p>4. /</p> <p>5. /</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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.

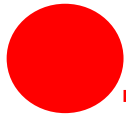


- ★ -Nagawa ko nang mahusay. Hindi ako nahirapan sa pagsagawa nito. Higit na nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ✓ -Nagawa ko nang maayos. Nahirapan ako nang bahagya sa pagsasagawa nito. Nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ? -Hindi ko nagawa o nahirapan ako nang 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.

Talaan ng mga Gawain sa Pagkatuto para sa Ikawalang Markahan

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	

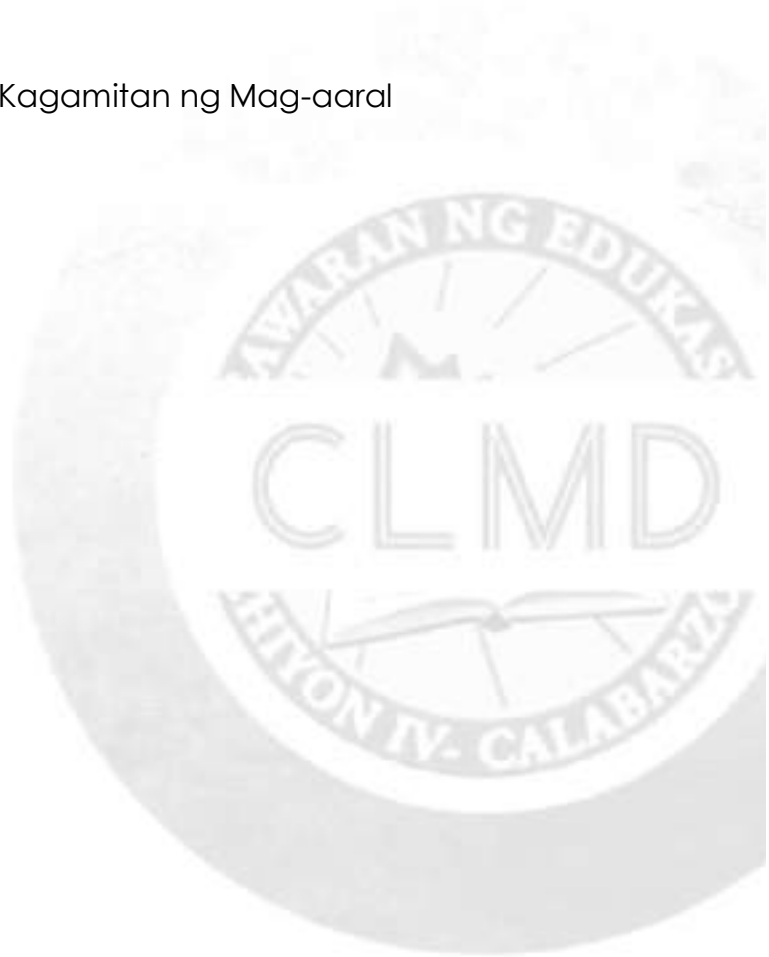
Paalala: Magkaparehong sagot ang illagay sa LP o Lebel ng Performans sa mga gawaing nakatakda ng higit sa isang linggo o week. Halimbawa: Ang aralin ay para sa Weeks 1-2, lalagyan ang hanay ng Week 1 at Week 2 ng magkaparehong ★, ✓, ?.



Sanggunian

Falculita, Rogelio. 2013. Music ,Art, Physical Education and Health.
Quezon Avenue, Quezon City; Phoenix Publishing House.
412-420

Health Unang Baitang Kagamitan ng Mag-aaral



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

