

PIVOT^{4A} LEARNER'S MATERIAL



GRADE 1 MAPEH (Health)

QUARTER 4

PIVOT 4A Learner's Material
Ikaapat na Markahan
Unang Edisyon, 2021

MAPEH (Health) Unang Baitang

Job S. Zape, Jr.
PIVOT 4A Instructional Design & Development Lead
Carol S. Tambongco & Aureen Vinky SP. San Andres
Content Creator & Writer

Angela A. Morando & Eugene Ray F. Santos
Internal Reviewer & Editor

Ephraim L. Gibas & Ben Mark Joy Cuvinar
Layout Artist & Illustrator

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

Ephraim L. Gibas
IT & Logistics

Jessa Mae F. Santos, Pelayo Robledo Law Offices
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 G1

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na hindi maaaring magkaroon ng karapatang-ari sa anumang 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 anumang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang bahagi ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang paraan nang walang pahintulot ng Kagawaran.

Ang modyul na ito ay masusing sinuri at nirebisa 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

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 (Health)**. Ang mga bahaging nakapaloob dito ay sinegurong 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 magtiwala sa sarili na kanilang magiging gabay sa sumusunod na mga 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 anumang marka o sulat ang anumang 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 40 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 tagapag-alaga, o sinumang 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-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 idea, 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 dating 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.

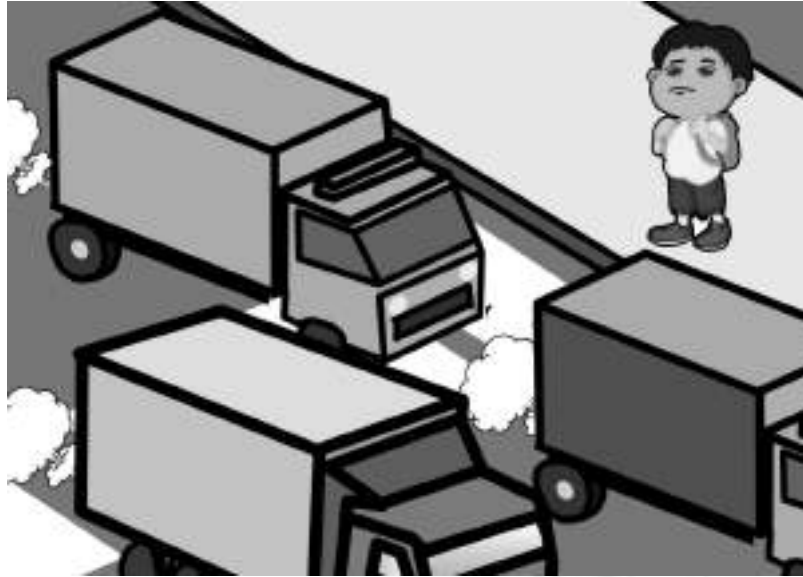
Pagkatapos ng araling ito, inaasahang matutukoy mo ang mga angkop na sitwasyon sa paghingi ng tulong. Maisasagawa mo rin ang pagkilala sa sitwasyon kung kailan dapat humingi ng tulong sa taong hindi kilala. Pagmasdan ang larawan sa ibaba at basahin ang maikling talata.



Kahapon, pumunta kami sa palengke
Bumili kami ni Nanay ng krayola;
Habang kami'y naglalalakad
Ako'y naglaro at tumakbo palayo.
Hindi ko na makita si Nanay.
Naku! Nawawala ako! Nanay, nasaan ka na?

Tungkol saan ang maikling pahayag? Saan pumunta ang mag-ina? Bakit nawala ang bata?

Ano ang dapat gawin kung ang batang tulad mo ay nawala sa loob ng palengke o *shopping mall*? Kanino ka dapat humingi ng tulong?



Masdan mo ang larawan. Ano ang iyong nakikita? Saan galing ang bata? Ano ang dapat gawin ng batang katulad mo upang makatawid?

Kanino ka dapat humingi ng tulong?

Mahalagang malaman mo ang mga dapat mong gawin o isipin kung kailan ka dapat humingi ng tulong.

Dapat din ang ibayong pag-iingat sa taong dapat hingan ng tulong lalo na kung hindi mo ito kilala.



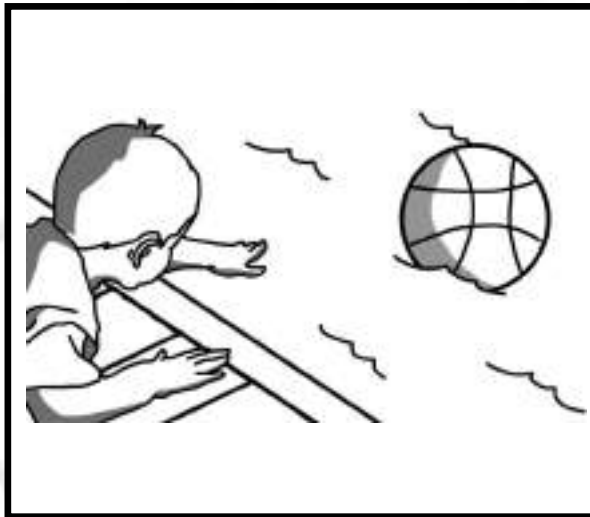
Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Basahin ang sitwasyon. Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Gawin ito sa sagutang papel.

Sumabit sa puno ang iyong laruang saranggola.

1. Ano ang una mong gagawin?
2. Kanino ka dapat hihingi ng tulong?
3. Bakit mahalagang humingi ng tulong sa mas nakatatanda sa iyo?

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Isulat sa sagutang papel ang titik ng larawan na nagpapakita ng paghingi ng tulong sa iba.

A



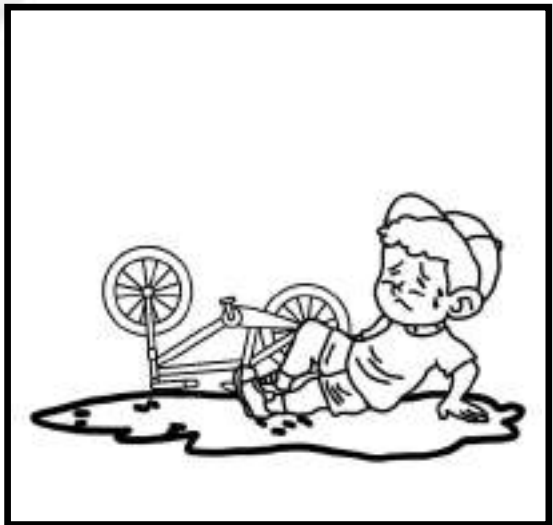
B



C



D



E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Iguhit ang masayang mukha 😊 sa bawat bilang kung ang isang batang tulad mo ay hindi na kailangang humingi ng tulong at malungkot na mukha ☹️ kung kinakailangan mo pa ng tulong. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

1. Paghugas ng kamay.
2. Hindi mo alam ang daang pauwi.
3. Nawala ang iyong alagang aso.
4. Pagbili sa tindahan.
5. Pagtawid sa daan na maraming sasakyan.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Gumuhit ng isang malaking kahon sa papel at itala ang mga sitwasyon na naranasan mo nang humingi ng tulong sa ibang tao.

A

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

Mahalagang _____ mo ang mga dapat mong _____ o isipin kung kailan ka dapat humingi ng tulong.

Dapat din ang ibayong _____ sa taong dapat hingan ng _____ lalo na kung hindi mo ito kilala.

pag-iingat	tulong	gawin	malaman
------------	--------	-------	---------

Ang Aking ID

Aralin

I

Pagkatapos ng araling ito, inaasahang malalaman mo ang kahalagahan ng pagbibigay ng impormasyon katulad ng pangalan at tirahan sa taong lubos na mapagkakatiwalaan.

Sa panahon ngayon ay napakahalagang maging maingat sa pagbibigay ng pangunahing impormasyon sa mga taong hindi natin lubos na kilala.



Ako si Lester. Tuwing ako ay pumapasok sa paaralan, suot ko ang aking ID (*Identification Card*). Dito nakalagay ang aking mga pangunahing impormasyon at pagkakakilanlan. Kaya ugaliin mo rin isuot ang iyong ID at dapat mo rin itong ingatan.

Dapat Tandaan

1. Ingatan ang iyong ID.
2. Lagi itong isuot o dalhin.
3. Ipakita ito kapag ikaw ay nawawala.
4. Ipakita lamang ito sa taong may tiwala ka.

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Isulat ang T sa patlang kung ang pangungusap ay nagsasaad ng pagpapahalaga sa ID at M naman kung hindi. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

- _____ 1. Laging iniiwan.
- _____ 2. Palaging sinusuot.
- _____ 3. Ipinapakita sa taong may tiwala ka.
- _____ 4. Hinahayaang marumihan at masira.
- _____ 5. Iniingatan at tinatabi sa tamang lagayan.

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Ibahagi sa mga kasamahan sa bahay ang kahalagahan ng ID Card. Palagdain sa papel kung sila ay nasabihan mo ng kahalagahan ng pagkakaroon at pag-iingat sa ID Card.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Gumawa tayo ng ID. Punan ng impormasyon tungkol sa iyo ang ID Card. Gawin ito sa sagutang papel.

Ang Aking ID Card	
Pangalan:	
Edad:	
Tirahan:	
Numero ng Telepono:	
Pangalan ng Ama:	Trabaho:
Pangalan ng Ina:	Trabaho:



Punan ang mga patlang ng wastong salita upang makabuo ng makabuluhang kaisipan tungkol sa aralin. Isulat ang sagot sa malinis na papel.

Ang _____ ay mahalaga dahil dito nakalagay ang pangunahing _____ at pagkakakilanlan tulad ng _____, edad, tirahan, pangalan ng _____ at ina.

Kaya ingatan at pahalagahan ito. Ipakita lamang ito sa taong _____.

impormasyon	pangalan
Identification Card	pinagkakatiwalaan ama

May Tiwala Ako Sa Inyo!

Aralin

WEEK
3

I

Pagkatapos ng araling ito, inaasahang makikilala mo ang mga taong dapat hingan ng tulong sa iba't ibang sitwasyon. Masdan ang mga larawan sa ibaba.



Kilala mo ba sila? Kanino ka hihingi ng tulong kung ikaw ay nawala sa loob ng *shopping mall* o di kaya sa pagtawid sa kalsada?

Ang batang katulad mo ay higit na nangangailangan ng tulong sa mga taong nanunungkulan at lubos mong pinagkakatiwalaan.

Sino-sino pa ang mga taong tutulong sa iyo? Kilalanin natin sila.

Ako ay isang barangay tanod. Pinapanatili ko ang seguridad sa lugar.



Sa araling ito, makikilala mo ang mga taong dapat mong hingan ng tulong.

Ako ay isang sundalo. Tungkulin kong ipagtanggol at tulungan ang mga naaapi.



Sila ang mga taong tutulong sa atin.

Ako ay isang guro. Tungkulin kong hubugin ang kaalaman ng mga bata tungo sa maayos na kinabukasan.

Mga Dapat Tandaan:

- ★ Humingi ng tulong sa taong kilala o lubos na pinagkakatiwalaan.
- ★ Huwag agad ibigay ang pangunahing impormasyon.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Pagtambalin ang mga taong tutulong sa atin sa **Hanay A** sa mga tungkulin nila sa **Hanay B**. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

Hanay A	Hanay B
1. Guro	a. Nagpapatupad ng batas.
2. Pulis	b. Nagbibigay ng kaalaman.
3. Traffic enforcer	c. Mapagtatanungan ng direksiyon kapag ikaw ay nawala.
4. Security guard	d. Mapanatiling tahimik at maayos ang isang barangay.
5. Barangay tanod	e. Mapanatiling maayos ang daloy trapiko.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Isulat ang **T** sa patlang kung ang pangungusap ay nagsasaad ng mga tamang gawain at isulat ang **M** kung ang pangungusap ay mali. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

- _____ 1. Ibigay ang impormasyon sa taong hindi kilala.
- _____ 2. Ingatan ang pangunahing impormasyon.
- _____ 3. Humingi ng tulong sa taong pinagkakatiwalaan.

- _____ 4. Sumama sa taong hindi kilala.
- _____ 5. Igalang ang mga taong nanunungkulan.

E

Gawain sa Pagkatutuo Bilang 3: Sa isang papel, gumuhit ng dalawang larawan ng tao na nahingan mo na ng tulong at ipaliwanag kung bakit ka nagpatulong.

Rubrik ng Pagsasagawa

5 puntos	Nakaguhit ng dalawang taong hiningan
4 puntos	Nakaguhit ng isang taong hiningan ng tulong.
3 puntos	Nakaguhit ngunit hindi gaanong maayos.
2 puntos	Hindi natapos ang iginuhit.
1 puntos	Hindi nakaguhit.

A

Punan ang mga patlang ng wastong salita upang makabuo ng makabuluhang kaisipan tungkol sa aralin. Isulat ang sagot sa malinis na papel.

Huwag _____ sa hindi kakilala. Humingi lang ng _____ sa pinagkakatiwalaan ng lubos.

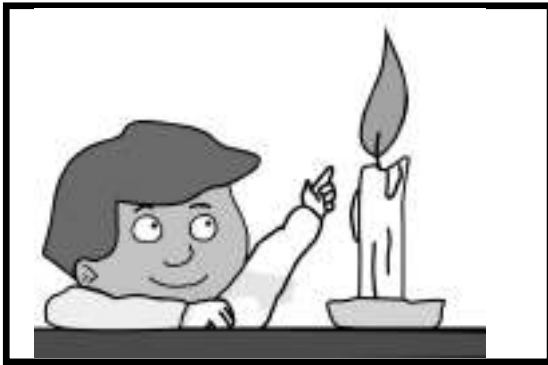
Pangunahing _____ ay ingatan.

tulong

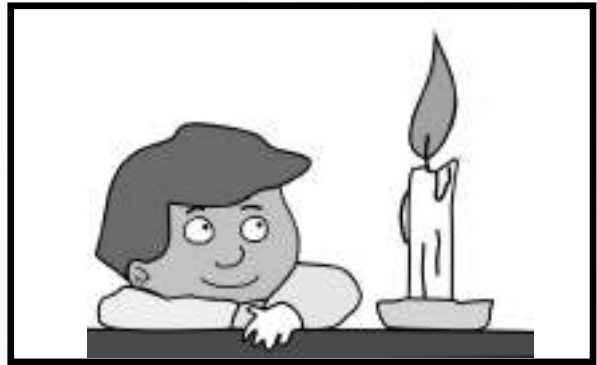
sasama

impormasyon

Pagkatapos ng araling ito ay maisasagawa mo ang mga paraan upang maging ligtas sa loob ng bahay at paaralan.



A



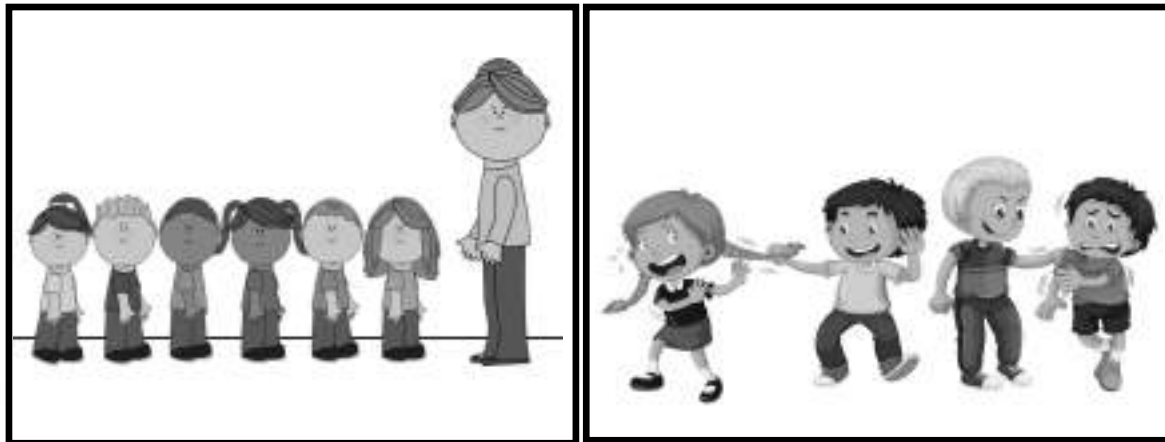
B

Masdan ang larawan sa itaas. Ano ang ginagawa ng bata sa larawang A? Ano naman ang ginagawa ng bata sa larawang B? Alin ang gawaing hindi ligtas?

Ang batang katulad mo ay hindi dapat maglaro ng mga bagay na hindi ligtas gamitin, mga bagay na nakakasugat at nakakalason.

Mga Alituntunin Upang Maging Ligtas sa Tahanan

1. Huwag maglaro ng apoy.
2. Huwag maglaro ng matutulis na bagay.
3. Panatilihing tuyo ang sahig.
4. Huwag hawakan ang mga bagay na hindi alam kung ano ito.
5. Huwag tikman ang bagay na hindi pamilyar sa iyo.

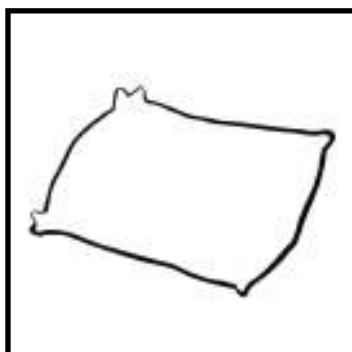
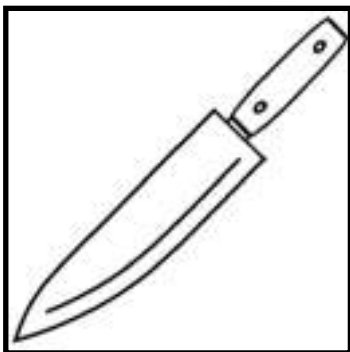


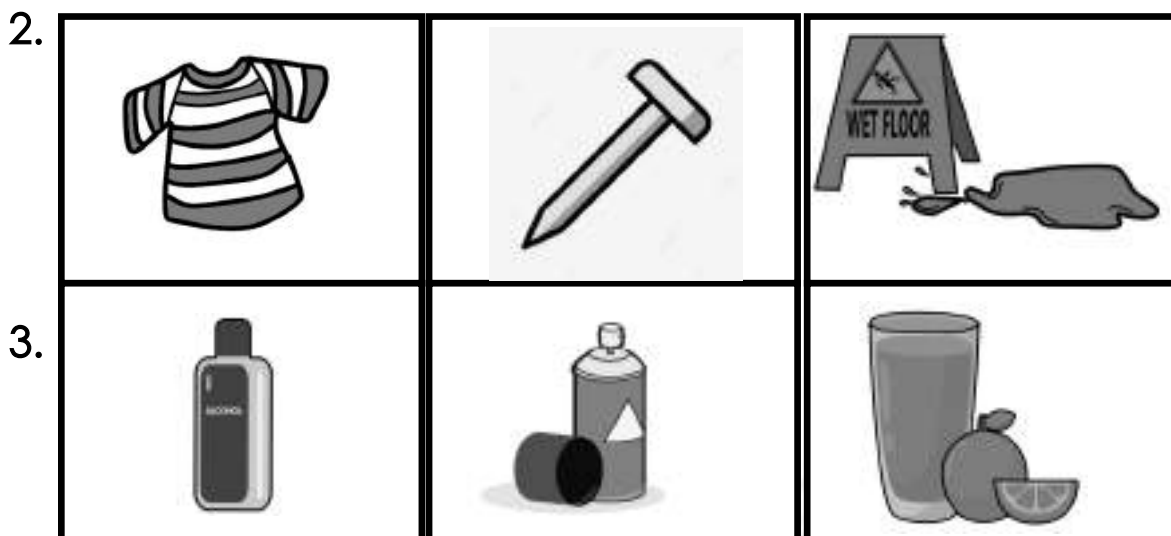
Tingnan ang dalawang larawan sa itaas. Ano ang pagkakaiba ng dalawang larawan? Sino sa tingin mo ang sumusunod sa alituntunin ng paralan? Bilang bata, mahalagang sumusunod sa alituntunin ng paaralan upang maiwasan ang aksidente at pahalagahan ang mga taong nangangalaga sa paaralan.

D

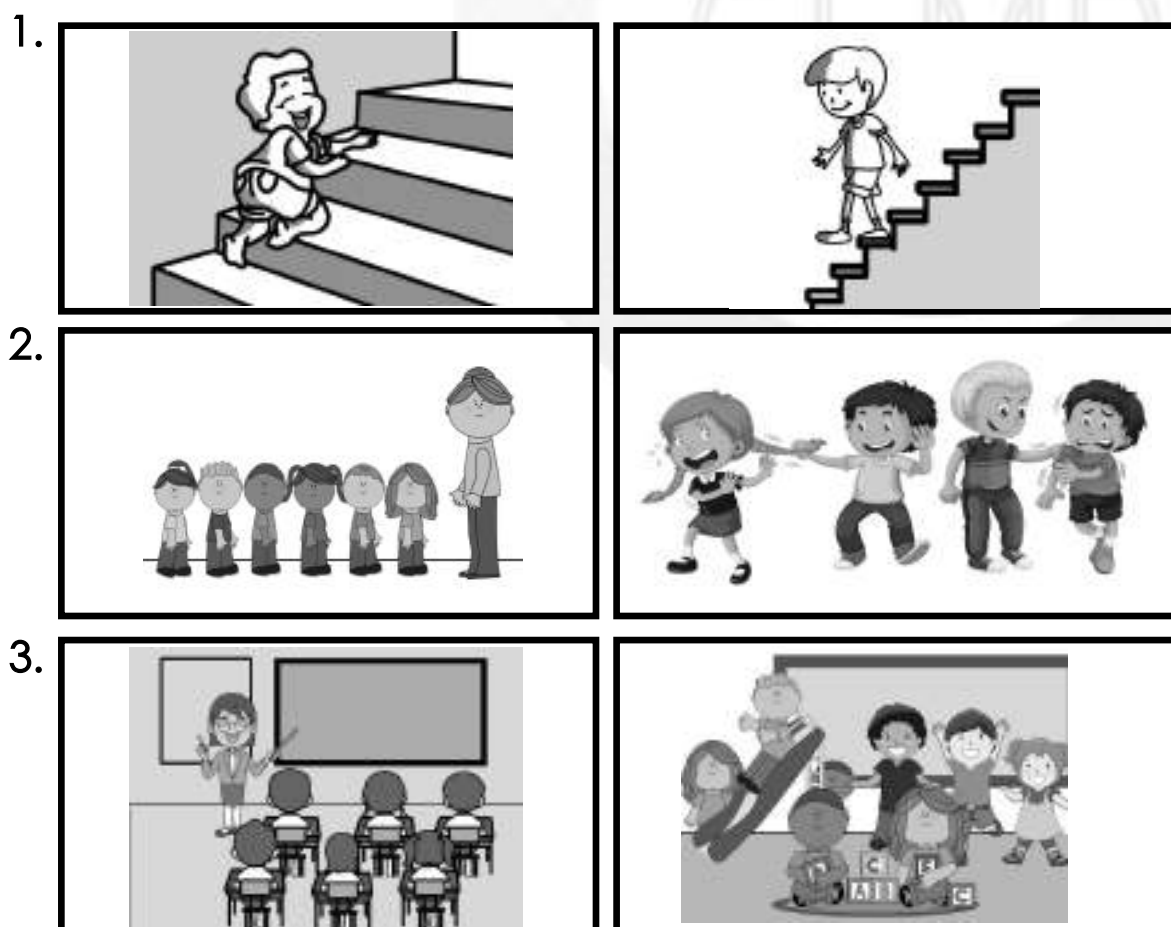
Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Bilugan ang mga bagay na hindi ligtas gamitin. Gawin ito sa sagutang papel.

1.





Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Lagyan ng bituin ang larawan na nagpapakita ng pagsunod sa alituntunin ng paaralan. Isulat ang sagot sa sagutang papel.



E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Lagyan ng tsek (/) ang hanay ng iyong sagot sa bawat gawaing nakasaad. Gawin ito sa sagutang papel.

Gawain	Madalas	Minsan	Hindi
1. Palaging tuyo ang sahig.			
2. Nakatabi nang maayos ang mga alcohol, pesticide, at iba pa.			
3. Hindi naglalaro ng apoy.			
4. Iniiwasang gamitin ang mga bagay na matatalim tulad ng kutsilyo.			

A

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

Mahalaga na mapanatiling _____ ang ating sarili sa paaralan gayundin sa ating _____.

Kaya bilang bata, sumunod sa mga _____ upang aksidente ay maiwasan.

alituntunin

tahanan

ligtas

Paano maging Ligtas sa Kalamidad

WEEK
5

I

Aralin

Pagkatapos talakayin ang araling ito ay inaasahan kang makasunod sa mga alituntunin sa paghahanda para sa kalamidad at malaman mo ang kahalagahan nito. Dito rin natin malalaman kung paano tayo magiging ligtas sa mga kalamidad. Ang mga halimbawa ng kalamidad o sakuna ay bagyo, sunog, at lindol.

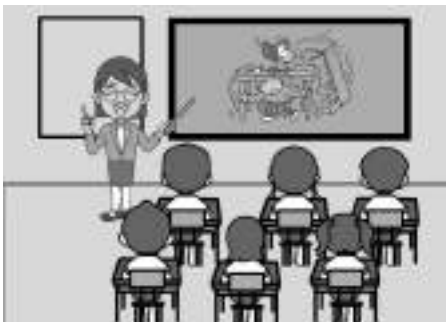
D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Gumuhit ng tatlong bagay na maaaring masunog sa inyong tahanan.

1.	2.	3.
----	----	----

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Lagyan ng tsek (/) ang patlang kung ang larawan ay nagpapakita ng paghahanda sa kalamidad at ekis (x) kung hindi.

1.



2.




3.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Iguhit ang masayang mukha 😊 kung ang pangungusap ay nagsasaad ng pag-iingat mula sa sakuna at malungkot na mukha ☹ kung hindi. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

- _____ 1. Matakot habang lumilindol.
- _____ 2. Umalis sa inyong tahanan kung may pagbaha.
- _____ 3. Pumunta sa ilalim ng mesa kapag lumilindol.
- _____ 4. Pagtawanan ang nasusunog na bahay.
- _____ 5. Laruin ang apoy ng kandila kapag nawalan ng kuryente.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Gumuhit ng mga bagay na dapat iwasan sa loob at labas ng bahay kapag may lindol o malakas na paggalaw ng lupa.

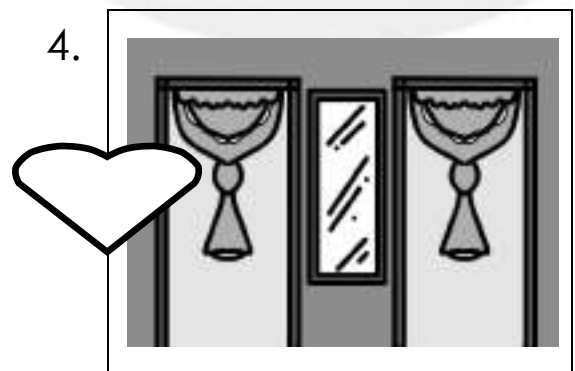
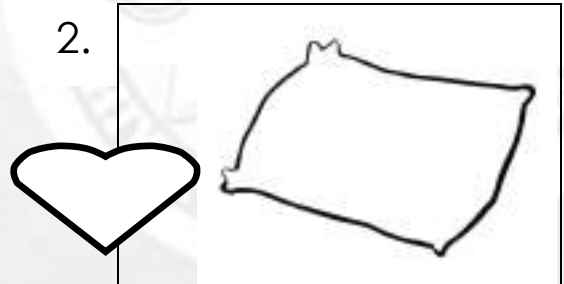
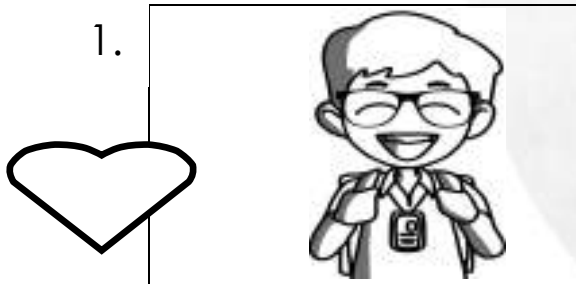
A large empty rectangular box with a black border, intended for drawing. In the background, a faint watermark of the PIVOT 4A CALABARZON logo is visible.

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Ano-ano ang mga dapat ihanda sa panahon ng kalamidad o sakuna.? Magtala ng 5 bagay. Gawin ito sa sagutang papel.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Kulayan ng pula ang puso kung ang bagay ay dapat iwasan kapag may lindol at asul kung hindi.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Sumulat ng pangungusap tungkol sa inyong naging karanasan noong may bagyo, lindol, o anumang sakuna sa inyong lugar. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

A

Punan ang patlang.

Nangangako ako na lagi akong _____ sa panahon ng sakuna o kalamidad.

Pagiging Ligtas sa mga Ligaw na Hayop at mga Maaaring Bunga ng Di Pagsunod sa mga Alituntuning Pangkaligtasan

WEEK
6

I

Aralin

Pagkatapos ng araling ito, inaasahang malalaman mo ang mga paraan kung paano maiingatan ang iyong sarili mula sa mga ligaw na hayop. Ang ilan sa mga hayop na makikita natin sa paligid ay dapat nating iwasan kung hindi nila tayo kilala tulad ng aso, pusa, kabayo, at iba pa.

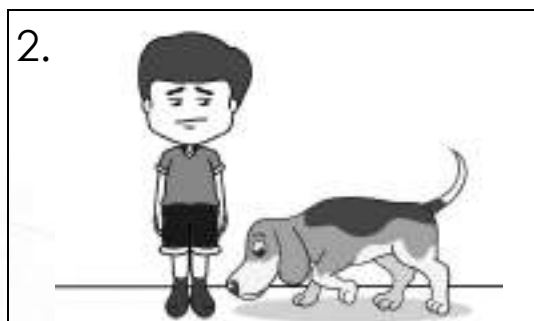
Alam ba ninyo ang maaaring mangyari kung hindi tayo susunod sa mga alituntunin sa pag-iingat sa sarili? Maaari tayong masaktan o mapahamak kung hindi tayo susunod. Kaya't kinakailangan ang pagkilos nang tama at may pag-iingat sa sarili.

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Gumuhit ng mga hayop na dapat mong iwasan kung hindi mo kilala o hindi mo alaga.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Pagmasdan ang larawan. Lagyan ng tsek (/) kung tama ang ginagawa upang maingatan ang sarili mula sa mga ligaw na hayop at ekis (x) kung hindi.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Iguhit ang puso ♡ kung ang hayop ay dapat iwasan at bituin ☆ kung hindi.

_____ 1. kabayo

_____ 4. butiki

_____ 2. aso

_____ 5. ahas

_____ 3. pusa

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Isulat ang angkop na hayop na tinutukoy ng bawat pangungusap.

1. Ako ay _____. Huwag ninyo akong saktan. Baka makagat kita.
2. Ako ay _____. Huwag ninyo akong saktan. Baka masipa kita.
3. Ako ay _____. Huwag ninyo akong saktan. Baka makalmot kita.

pusa

aso

kabayo

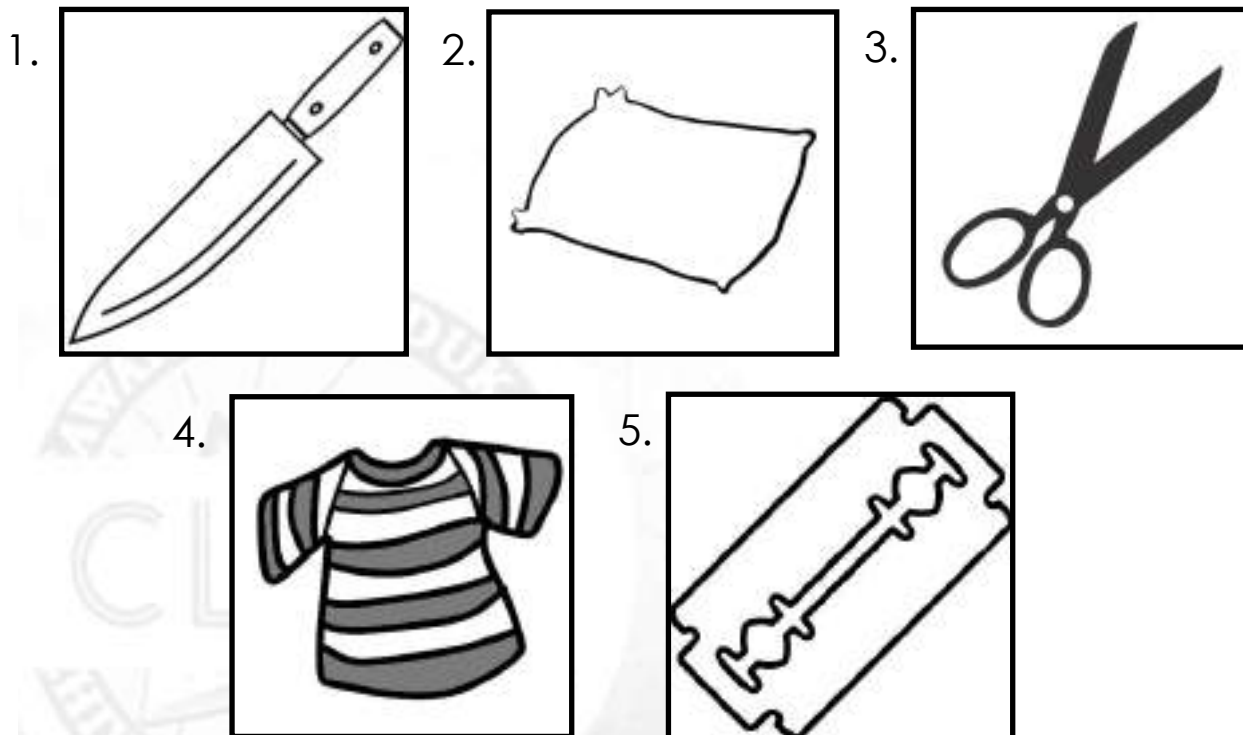
E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Magsulat ng 5 paraan ng pag-iingat sa sarili mula sa mga ligaw na hayop.

Paraan ng Pag-iingat sa Sarili

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

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Ikahon kung ang larawan ay nagpapakita na ligtas hawakan at bilugan kung hindi ligtas hawakan.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Iguhit ang malungkot na mukha ☹️kung nagpapakita ng maaaring kalabasan ng hindi pagsunod sa alituntunin at masaya na mukha 😊kung hindi.

- _____ 1. Batang nasugatan ng kutsilyo.
- _____ 2. Batang napaso ng apoy.
- _____ 3. Batang tahimik na nakaupo.
- _____ 4. Batang nahulog sa hawakan ng hagdan.



Punan ang pangakong talata sa ibaba tungkol sa pag-iingat sa sarili.

Ako si _____ ay nangangako na _____ ko ang aking sarili mula sa mga ligaw na hayop at _____ ko ang mga alituntuning pangkaligtasan para sa sarili.

Hindi naman masamang makipaglaro sa alagang hayop. Huwag lamang _____ ang mga ito.

Pagkilatis sa Tao at sa Mabuti o Masamang

Paghawak

Aralin

I

Alam ba ninyo kung paano makikilala ang isang tao kung nakasasama o nakatutulong sa kapwa? Pagkatapos ng araling ito, malalaman mo kung ang isang tao ay nakatutulong o nakasasama sa iyo o sa kapwa sa pamamagitan ng kanilang gawain o pagkilos. Dito rin sa aralin na ito ay malalaman at maipapaliwanag ang mabuti at masamang paghawak ng isang tao. Kaya kinakailangan mo ang sobrang pag-iingat sa mga tao.

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Magtala ng 2 gawain ng mga tao kung nakatutulong at 2 gawain kung nakasasakit sa kapwa.

Nakatutulong	Nakasasakit

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Pagmasdan ang mga larawan sa ibaba. Lagyan ng tsek (/) kung ang nasa larawan ay nagpapakita ng pagtulong sa kapwa at ekis (x) kung nakasasakit ng kapwa.

1.



2.



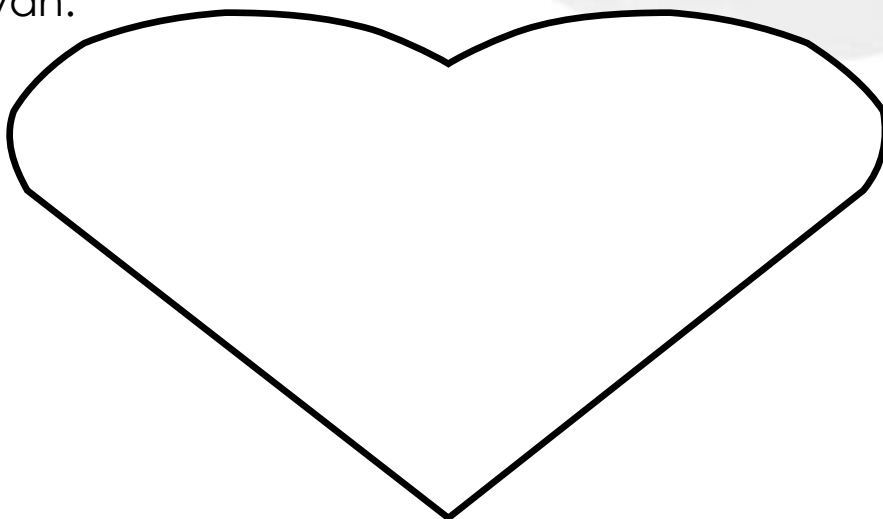
3.



4.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Gumuhit ng larawan sa puso na nagpapakita ng pagiging isang mabuting tao. Maaaring lagyan ng kulay ang iginuhit na larawan.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Iguhit sa kahon ang isang gawain ng taong nakasasakit sa kapwa. Maaaring lagyan ng kulay ang larawan.



E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Isulat ang **TAMA** kung wasto ang isinasaad ng pangungusap tungkol sa paraan ng paghawak ng isang tao at **MALI** kung hindi tama ang isinasaad ng pangungusap.

- ___1. Si Paulo ay palakaibigan na bata. Lagi siyang nakikipagkamay sa bagong kakilala.
- ___2. Mahilig humipo sa katawan ng iba si Mek.
- ___3. Hawakan ang kalaro nang sobrang higit.
- ___4. Hinahaplos ng nanay ang anak habang umiiyak.
- ___5. Magkaakbay ang dalawang batang lalaki habang naglalakad.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Lagyan ng ☐ kung ang larawan ay nagpapakita ng tamang paghawak at ☐ kung mali.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Gumuhit ng larawan na nagpapakita ng tamang paghawak ng iyong kapwa o kapamilya.



A

Punan ng angkop na salita ang patlang.

Igalang natin ang ating _____. Tanggihan ang _____ paghawak.

Mga Paraan ng Pangangalaga sa Sarili Laban sa mga Karahasan at Masasamang Gawi

Aralin

I

Pagkatapos ng araling ito, inaasahan ang bawat isa na maipaliliwanag at malalaman ang mga paraan kung paano mapangangalagaan ang sarili mula sa mga karahasan o kasamaan. Dito rin sa aralin na ito ay malalaman mo kung ano ang dapat gawin lalo na kung alam mo na ito ay makasasakit sa iyo.

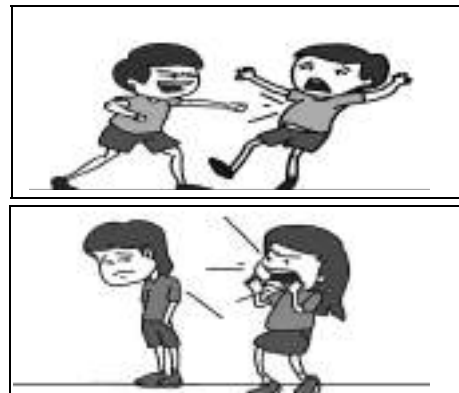
Bawat tao ay dapat mapangalagaan ang sarili laban sa mga karahasan o kasamaan upang mabuhay ng ligtas at payapa.

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Lagyan ng X ang mga bagay na dapat mong iwasan na hawakan upang mapangalagaan ang iyong sarili.

- | | |
|------------------|----------------------------|
| _____ 1. Gunting | _____ 3. <i>Thumbtacks</i> |
| _____ 2. Panyo | _____ 4. Pako |

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Lagyan ng kahon ang larawan na nagpapakita ng masamang gawi o kilos.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Kulayan ng asul ang mga larawang nagpapakita ng pangangalaga sa sarili laban sa karahasan o masamang gawain.

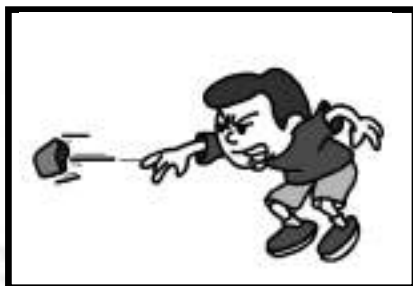


Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Lagyan X ang patlang kung nagsasaad ng maling gawain para sa pangangalaga sa sarili.

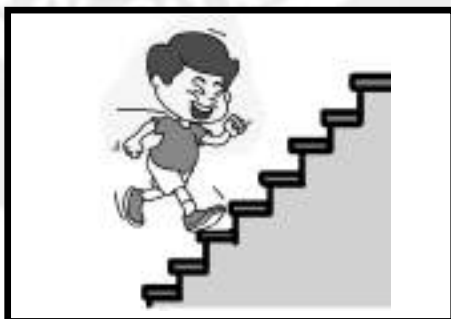
- ___1. Sinisigawan ni Edna si Elsa sa gitna ng kalsada.
- ___2. Si Menard ay umaakyat sa puno ng mangga.
- ___3. Masayang nagkukuwentuhan ang magkaibigang Nelson at Romy.

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Pag-aralan ang mga larawan. Isulat ang susunod na mangyayari tungkol sa larawan.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 6: Piliin ang larawan na nagpapakita na ligtas gawin. Lagyan ito ng ★ sa kanang ibaba ng larawan.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 7: Magtala ng mga paraan kung paano mo mapangangalagaan ang iyong sarili.



A

Punan ang patlang ng wastong salita upang mabuo ang talata.

Laging kumilos nang _____. Iwasan ang _____ na kilos. Maari kang _____ o _____.



Susi sa Pagwawasto

Week 1			
Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Depende sa sagot ng bata	Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: A,C,D	Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: 1. masaya 2. malungkot 3. malungkot 4. masaya 5. malungkot	Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Depende sa nai- guhit ng bata
Week 2		Week 3	
Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:M 2. T 3. T 4. M 5. T	Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Depende sa sagot ng bata	Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: 1 1. b 2. a 3. e 4. c 5. d	Gawain sa Pagkatuto Bilang 3 1. M 2. T 3. T 4. M 5. T
Week 4			
Gawain sa Pagkatuto Bilang 2 1. batang bumababa nang maayos 2. batang nakapila nang maayos 3. batang nakapupo nang maayos sa silid-aralan	Gawain sa Pagkatuto Bilang 1 1. kutsilyo, gunting 2. pako, basang sahig 3. alcohol, pesticide	Gawain sa Pagkatuto Bilang 3 depende sa sa- got ng bata	Gawain sa Pagkatuto Bilang 3 Depende sa sagot ng bata



Week 5				
Gawain sa Pagkatuto 6:	1. Asul 2. Asul 3. Pulca 4. pulca	Ang sagot ay batay sa natutuhan ng mag-aaral Gawain sa Pagkatuto 8: Dependence ng bata ayon sa napag-aralan	Gawain sa Pagkatuto 5:	1. malungkot 2.masaya 3.masaya 4.malungkot
Gawain sa Pagkatuto 7:	1. / 2. / 3. x	Pagkatuto 5: Dependence sa sa-got ng bata	Gawain sa Pagkatuto 3:	1. malungkot 2.masaya 3.masaya 4.malungkot
Gawain sa Pagkatuto 8:	1. / 2. / 3. x	Pagkatuto 6: Dependence sa sa-got ng bata	Gawain sa Pagkatuto 4:	1. malungkot 2.masaya 3.masaya 4.malungkot

Week 6					
<p>Gawain sa Pagkatuto 8: Depende sa sagot ng bata</p> <p>1. malungkot</p> <p>2. malungkot</p> <p>3. masaya</p> <p>4. malungkot</p>	<p>Gawain sa Pagkatuto 7:</p> <p>1. malungkot</p> <p>2. malungkot</p> <p>3. masaya</p> <p>4. malungkot</p>	<p>Gawain sa Pagkatuto 6:</p> <p>1. aso</p> <p>2. kabayo</p> <p>3. pusa</p> <p>Gawain sa Pagkatuto 4: Gawain sa Pagkatuto 5: de- pende sa sagot ng bata</p>	<p>Gawain sa Pagkatuto 3: 1.puso 2.puso 3.puso 4.bitin 5.puso</p>	<p>Gawain sa Pagkatuto 2: 1.x 2./ 3.x 4.x</p>	

Week 7				
<p>Gawain sa Pagkatuto 2:</p> <p>X X / /</p> <p>Gawain sa Pagkatuto 2:</p>	<p>Gawain sa Pagkatuto 4:</p> <p>Guguhit ng Ika-</p>	<p>Gawain sa Pagkatuto 3:</p> <p>Gawain sa Pagkatuto 3:</p> <p>Guguhit ang bata ng larawan</p>	<p>Gawain sa Pagkatuto 5:</p> <p>Gawain sa Pagkatuto 5:</p> <p>1. tama 2. mali 3. mali 4. tama 5. tama</p>	<p>Gawain sa Pagkatuto 6:</p> <p>Bilang 6:</p> <p>Tatsulok</p> <p>Kahon</p> <p>Tatsulok</p>
<p>Gawain sa Pagkatuto 8:</p> <p>Depende sa sagot ng bata.</p> <p>Gawain sa Pagkatuto 7:</p> <p>Guguhit ng larawan</p>				

Week 8						
Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:	Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:	Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:	Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:	Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:	Gawain sa Pagkatuto Bilang 6:	Gawain sa Pagkatuto Bilang 7:
1. X	1. itinutulak ang kapwa	Nakaupo ng tahi-mik	1. x	Depende sa sagot ng bata	Naghuugang Kumakain ng tinapay	Depende sa sagot ng bata
2.	2. nanununtok	Kumakain sa mesa	2. x			
3. X	3. sinisigawan		3.			

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

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.

Music, Art, Physical Education, and Health- Unang Baitang Kagamitan ng Mag-aaral, Unang Edisyon, 2013

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

