



# PIVOT<sub>4A</sub>

## IKALAWANG MARKAHAN MAPEH (Health)

# G4



**DepEd CALABARZON**  
*Curriculum and Learning Management Division*

**PAG-AARI NG PAMAHALAAN**  
Hindi Ipinagbibili

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayumpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

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

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

Mga Tagasuri

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

# **MAPEH (Health)**

## **Ikaapat na Baitang**

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

Jerome U. Osello  
**Content Creator & Writer**

Jaypee E. Lopo  
**Internal Reviewer & Editor**

Ephraim L. Gibas & Sonny Bhoy Flores  
**Layout Artist & Illustrator**

John Albert A. Rico & Melanie Mae N. Moreno  
**Graphic Artist & Cover Designer**

Ephraim L. Gibas  
**IT & Logistics**

Roy Rene Cagalingan, 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

*PIVOT 4A CALABARZON Health G4*

## 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 sinigurong naaayon sa mga ibinigay na layunin.

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

Salamat sa iyo!

### Para sa Mag-aaral

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

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

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

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

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

## Mga Bahagi ng PIVOT 4A Modyul

	K to 12 Learning Delivery Process	Nilalaman
Panimula (Introduction)	Alamin	Ang bahaging ito ay naglalahad ng MELC at 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	
	Ilangkop	
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.

Ang aralin na ito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang matulungan ka na maunawaan mo ang tungkol sa pag-iwas at pagsugpo ng mga karaniwang nakakahawang sakit. Ang aralin ay naayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralin na ito, ikaw ay inaasahang mailalarawan ang mga nakakahawang sakit at karamdaman.

**Alamin Natin**

Sa iyong palagay, kayamanan nga ba ang kalusugan? Bakit?

**“Ang Kalusugan ay Kayamanan.”**

Ang kasabihang ito ay nangangahulugang ang taong malusog ay may masiglang buhay. Ang malusog na pangangatawan ay nakatutulong din na makaiwas sa iba’t ibang sakit.

Tinatalakay sa yunit na ito ang iba’t ibang uri ng mga karaniwang sakit upang higit itong maunawaan kung paano iiwasan. Inaasahan din na makatutulong ang yunit na ito upang higit na pahalagahan at isagawa ang mga gawaing pangkalusugan laban sa mga sakit.



Ang sakit ay hindi normal na kalagayan ng kalusugan ng isang tao. Ito ay maaaring sanhi ng hindi maayos na kondisyon ng mga selyula o bahagi ng katawan. Maaari din itong sanhi ng mga mikrobyong nagdudulot ng sakit.

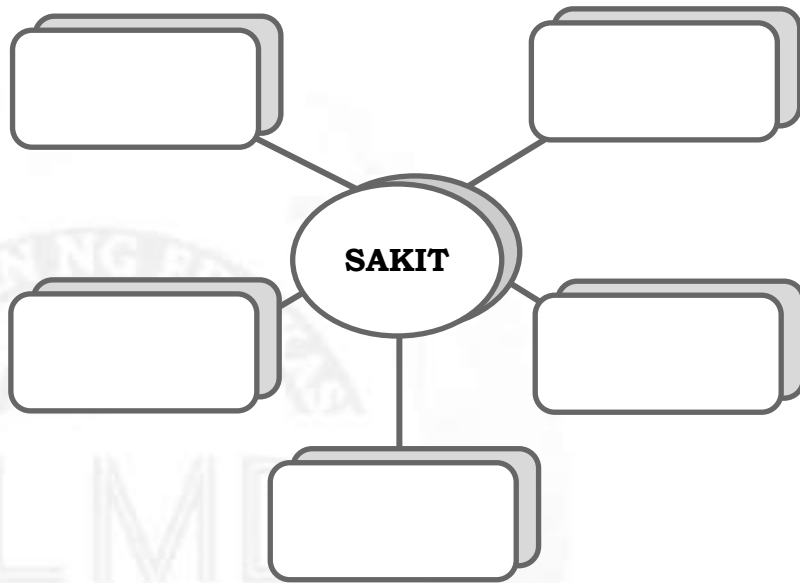
May dalawang uri ang sakit: ang nakakahawang sakit at di-nakahawang sakit. Ang hindi nakahahawang sakit ay hindi naisasalin mula sa isang tao papunta sa ibang tao. Ito ay maaaring nakuha mula sa nakagawian at maling paraan ng pamumuhay o *lifestyle*. Sa kabilang dako, ang nakahahawang sakit ay naipapasa ng isang tao, hayop o bagay sa ibang tao kung kaya't kilala rin ito bilang “lifestyle” disease.

Ilang halimbawa ng hindi nakahahawang sakit ay asthma, alzheimer's, appendicitis, cancer, cystic fibrosis, , epilepsy, diabetes, ulcer, stroke, sakit sa puso, at daluyan ng dugo.

Ang nakahahawang sakit ay nagmumula sa mga mikrobyo na pumapasok at sumisira sa mga selyula (cells) ng katawan. Nangangailangan ito ng dagliang pagsugpo at masusing pag-iingat upang maiwasan ang paglaganap nito.

# D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Kumpletuhin ang “Mapa ng Konsepto”. Isulat ang mga uri ng sakit na iyong nalaman sa unang bahagi ng aralin. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Batay sa naunang gawaing iyong sinagutan, kumpletuhin ang pahayag sa ibaba. Isulat sa iyong kuwaderno.

Ang sakit ay_____
_____
_____
_____
_____



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Basahin ang talata at sagutin ang mga tanong sa ibaba.

Ang sakit ay anomang kalagayan na hindi pangkaraniwang nararamdaman ng isang tao. Ang sakit ng tao ay maaaring nakahahawa o hindi nakahahawa.

Ito ay maaaring sanhi ng hindi maayos na kondisyon ng mga selyula o parte ng katawan. Ito rin ay maaaring sanhi ng mga mikrobyong nagdudulot ng sakit. Ito ay maaaring dumapo kaninoman – bata man o matanda, mayaman man o mahirap ngunit ito ay maiiwasan. Ang isang taong may mahinang resistensiya (immune system) ay madaling kapitan ng sakit at karamdaman.

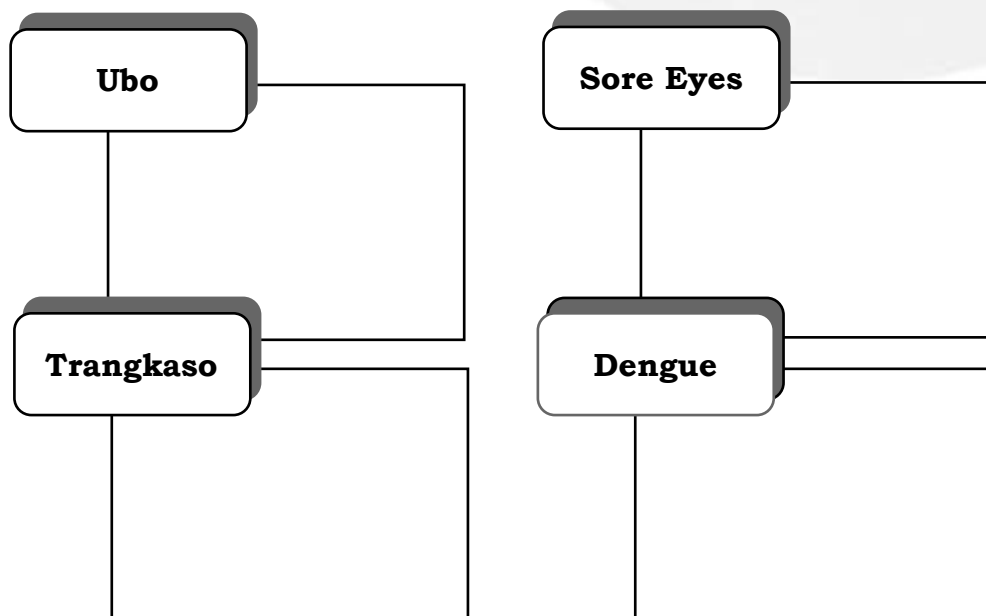
Gayundin, maaaring sanhi at dala ito ng kapuwa tao, hayop, pagkain, at kapaligiran – lupa, tubig, at hangin. Mabuting malaman ang dahilan, sintomas, at pagsugpo rito upang mapanatili ang kalusugan.

Sagutin ang mga sumusunod na tanong sa iyong kuwaderno.

1. Ano ang sakit?
2. Ano ang sanhi ng sakit?
3. Paano nakukuha ang sakit?

**E**

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Maglista ng mga salitang maiuugnay mo sa mga sakit at karamdaman na nasa loob ng kahon. Kopyahin at sagutan sa kuwaderno.



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5 at 6:** Magbigay ng limang halimbawa ng nakahahawang sakit, ang sintomas nito at kung paano ito maiwasan. Kopyahin ang tsart at gawin ito sa iyong kuwaderno.

Nakahahawang Sakit	Katangian o Sintomas	Gamot o Lunas
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 7:** Basahin at unawaing mabuti ang pahayag sa ibaba.

Ang nakahahawang sakit ay madaling kumalat at naipapasa sa iba. Ito ay dala ng mga *pathogens* o mikrobyo na pumapasok at sumisira sa mga selyula sa loob ng katawan.

Kumakalat ang mga mikrobyo ng nakahahawang sakit sa pamamagitan ng iba't ibang tagadala tulad ng tao, hayop, hangin, tubig, pagkain, at iba pa.

**A**

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 8:** Tukuyin kung ano ang wastong sagot sa mga pahayag sa bawat bilang. Sagutan sa iyong kuwaderno.

- \_\_\_\_\_ 1. Ito ay anumang kalagayan na hindi pangkaraniwan na nararamdaman ng isang tao.
- \_\_\_\_\_ 2. Ito ay pumapasok at sumisira sa mga selyula sa loob ng katawan na isa sa dahilan kung bakit tayo nagkakasakit.
- \_\_\_\_\_ 3. Ito ay sistema o estado ng katawan na kapag pinabayaan ay madali tayong madadapuan ng sakit.
- \_\_\_\_\_ 4. Ito ay uri ng sakit na hindi naisasalin mula sa isang tao papunta sa ibang tao.
- \_\_\_\_\_ 5. Ito naman ang uri ng sakit na naipapasa ng isang tao, hayop o bagay sa ibang tao kung kaya't kilala rin ito bilang "lifestyle" disease.

## I

### Aralin

Ang aralin na ito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang matulungan ka na maunawaan mo ang tungkol sa pag-iwas at pagsugpo ng mga karaniwang nakakahawang sakit. Ang aralin ay naayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralin na ito, ikaw ay inaasahang mailarawan mo ang mga elemento ng pagkalat ng nakakahawang sakit.

Ang mikrobyo ay mga dalang sakit sa mga hayop at mga taong may karamdaman. Ito ay maaaring makuha sa ating kapaligiran. Maaari rin itong mailipat sa mga taong mahihina ang resistensya.



# D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Suriin ang mga larawan, pagkatapos ay sagutin ang mga kasunod na tanong.



Sagutin ang mga sumusunod na tanong sa iyong kuwaderno.

1. Batay sa mga larawan, ano-ano ang maaaring dahilan ng pagkakasakit ng isang tao?
2. Ano-ano ang mga nakahahawang sakit maaaring makuha base sa larawan? Ipaliwanag ang sagot.
3. Kung ikaw ang nasa sitwasyon sa larawan, ano ang iyong gagawin upang makaiwas sa nakahahawang sakit?

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Basahin at unawain ang aralin.

May tatlong mahalagang elemento ang pagkalat ng nakakahawang sakit. Ito ay ang susceptible host o tao, mikrobyo (**pathogens**), at ang kapaligiran.

1. Ang **susceptible host** o sinomang tao ay maaaring kapitan ng pathogen o mikrobyo. Kung malusog ang isang tao, hindi siya madaling dapuan ng sakit. Samantala, madaling kapitan ng nakakahawang sakit ang isang taong mahina ang resistensya.
2. Ang **mikrobyo (Pathogens)** ay mga mikrobyong nagdudulot ng sakit tulad ng virus, bakterya, fungi at parasite. Sa sobrang liit, ang mga ito ay makikita lamang sa pamamagitan ng mikroskopyo. May iba't ibang hugis, sukat, at anyo ang mikrobyo. Ito ay sanhi ng pagkakasakit ng isang tao.

**Mga uri ng Mikrobyo (Pathogens):**

- a. **Virus** – pinakamaliit na mikrobyo na makikita lamang sa pamamagitan ng mikroskopyo. Nagiging sanhi nito ang ubo, trangkaso, tigdas, beke, at bulutong-tubig.
  - b. **Bacteria** – mas malaki ito kaysa sa virus at nabubuhay kasama ng hangin, tubig, at lupa. Nagiging sanhi nito ang tuberculosis, ubong may tunog, at diphtheria.
  - c. **Fungi** – tila halamang mikrobyo na nabubuhay at mabilis dumami sa madidilim at mamasa-masang lugar. Nagiging sanhi nito ang alipunga at iba pang sakit sa balat.
  - d. **Bulate** (Parasitic Worms) – pinakamalaking pathogen na nabubuhay sa intestinal walls at nakikipag agawan sa sustansya para sa katawan. Ang Ascaris, Tapeworm at Roundworm ay mga halimbawa nito.
3. Ang **Kapaligiran** ay isang elemento sa pagkalat ng mikrobyo na maaaring sumasama sa himpapawid at hangin (airborne), at tubig (waterborne).

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Isulat ang sagot sa kwaderno.

1. Paano naging nakakahawa ang sakit o karamdaman?
2. Sino o ano ang mga madaling mahawaan ng mikrobyo?
3. Ano anong mga elemento ang nakapagpapakalat ng sakit?
4. Paano naging elemento sa pagkalat ng mikrobyo ang kapaligiran?
5. Ano-anong mga mikrobyo ang maaaring makapasok sa ating katawan?

# E

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Iaayos ang mga ginulong letra upang mabuo ang tamang salita sa tulong ng katangian o paglalarawan. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Ginulong Titik	Nabuong Salita	Katangian/Paglalarawan
I K R Y O M B O		dahilan ng pagkakasakit ng isang tao
U V S I R		isang uri ng mikrobyo
T A K S I		dulot ng mikrobyo, bacteria, fungi, parasite, at virus
K R Y E T A B		isa pang uri ng tagapagdala ng sakit
L U B E T A		pinakamalaking pathogen na nabubuhay sa intestinal walls

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:** Kilalanin ang mga pathogens sa pamamagitan ng pagkumpleto ng tsart sa ibaba. Kopyahin at sagutan sa iyong kuwaderno.

Pathogens	Katangian	Karaniwang dulot na sakit
Virus		
Fungi		
Bacteria		
Parasites		

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 6:** Sa isang malinis na papel, sumulat ng isang talatang binubuo ng 5 pangungusap na naglalahad kung paano mo maiiwasan ang pagkakaroon ng sakt dulot ng mga pinag-aralang mga uri ng mikrobyo.

**Rubrik para sa gawain:**

**5 puntos**– naisulat at nailahad nang maayos ang paksa ng gawain.

**3 puntos**– nakasulat at nakapaglahad ng talata ngunit kulang ang nilalaman.

**1 punto**– sinubukang sumulat ngunit hindi nailahad ng maayos ang ginawa.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 7:** Punan ang bawat daliri (*hand graphic organizer*) ng mga paraan kung paano ka makakaiwas sa mga pathogens o mikrobyo sa paligid. Gawin ito sa isang *short bond paper*.



**A**

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 8:** Tukuyin kung wasto ang sinasaad sa bawat pahayag. Isulat sa patlang kung **TAMA** o **MALI**. Gawin sa iyong kuwaderno.

- \_\_\_\_\_ 1. Tayong mga tao ay itinuturing na *susceptible host* sapagkat madali tayong kapitan ng mikrobyo.
- \_\_\_\_\_ 2. Kapag nakapasok sa ating tiyan ang mga bulate ay makikipag agawan ito ng sustansya sa ating katawan.
- \_\_\_\_\_ 3. May limang mahahalagang elemento ang pagkalat ng nakahahawang sakit o karamdaman.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang fungi ay tila halamang mikrobyo na nabubuhay at mabilis dumami sa madidilim at mamasa-masang lugar.
- \_\_\_\_\_ 5. Upang makaiwas sa pagkahawa sa mga mikrobyo, maglinis o maghugas ng ating mga kamay, isang beses sa isang araw.

# Mga Sakit na Dulot ng Virus

## Aralin

### I

Ang aralin na ito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang matulungan ka na maunawaan mo ang tungkol sa pag-iwas at pagsugpo ng mga karaniwang nakakahawang sakit. Ang aralin ay naayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralin na ito, ikaw ay inaasahang mailarawan mo ang iba't-ibang mga sakit na dala ng virus.

Pag-aralan ang Tsart. Ilan sa mga karaniwang sakit ng mga tao ay nakukuha sa kapaligiran at maaari itong dumapo sa iba.

### Mga Sakit na Dala ng Virus

Sakit	Pagsalin ng Sakit	Mga Palatandaan/ Sintomas	Pag-iwas at Pagsugpo
Sipon (Common Colds) (virus)	<ul style="list-style-type: none"><li>Pumapasok ang virus sa ilong sa pamamagitan ng paglanghap, pagubo, pagbahing, direktang kontak sa mga gamit na kontaminado ng virus ng sipon.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Baradong ilong</li><li>Hirap na paghinga</li><li>Pangangati at pamamaga ng lalamunan</li><li>Hirap lumunok ng pagkain</li><li>Sinat at lagnat</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Uminom ng 8-12 baso ng tubig</li><li>Iiwas ang bata sa usok (mula sa sigarilyo, sasakyan)</li></ul>



Ubo (Cough) (pneumonia)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanhi ng bacteria.</li> <li>• Impeksiyon ito ng tubong dinadaan ng hangin sa paghinga (respiratory tract)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ubong ma-higpit na tila kahol-aso</li> <li>• Lagnat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dagdagan ng gatas o maligamgam na tubig para ma-relax ang vocal cords at lumuwag ang plema</li> </ul>
Trangkaso (influenza)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impeksyon ng sistemang paghina (respiratory system) na sanhi ng Hemophilus influenza virus.</li> <li>• Nasasagap ang virus mula sa droplets na lumalabas sa bibig o ilong ng isang taong may trangkaso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lagnat na 38 - 40 Celsius</li> <li>• Giniginaw</li> <li>• Sakit ng ulo, kalamnan, at mga kasu-kasuan</li> <li>• Masakit na lalamunan (sore throat)</li> <li>• Baradong ilong o tumutulong sipon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umiwas sa mga taong may trangkaso</li> <li>• Uminom ng maraming tubig</li> </ul>
Tuberkulosis (TB)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isang impeksiyon na sanhi ng mikrobyong Mycobacterium tuberculosis</li> <li>• Paglanghap ng droplets mula sa isang taong may TB kung siya ay nagsasalita, umuubo, o bumabahing.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Madaling mapagod</li> <li>• Walang ganang kumain</li> <li>• Pagbaba ng timbang</li> <li>• Pag-ubo na may kasamang plema at dugo</li> <li>• Nilalagnat at giniginaw sa hapon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pagkakaroon ng tamang nutrisyon at ehersisyo.</li> <li>• Magtakip ng bibig at ilong kung may kausap na taong inuubo</li> <li>• Ihiwalay ang kagamitan ng taong may TB</li> </ul>
Pulmonya (Pneumonia)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sakit na nakaaapekto sa baga</li> <li>• Virus, bacteria, o fungi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hirap sa paghinga</li> <li>• Kulang ang oksiheno (oxygen) sa katawan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pagpapabakuna</li> <li>• Wastong nutrisyon</li> <li>• Kalinisan sa sarili at kapaligiran</li> </ul>

Hepatitis A (Sakit sa atay)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Isang matinding impeksiyon sa atay sanhi ng virus na maaaring makuha sa maruming pagkain o inuming tubig.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paninilawa ng balat at puti ng mata</li> <li>Pananamlay</li> <li>Kulay putik na dumi</li> <li>Nagsususuka</li> <li>Nilalagnat</li> <li>Giniginaw</li> <li>Pagsakit ng ulo</li> <li>Pagsakit ng tiyan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiyaking malinis ang kinakain</li> <li>Sanaying maghugas ng kamay bago kumain o humawak ng pagkain at matapos gumamit ng banyo</li> <li>Kumonsulta sa doktor sa sandaling maghinalang may Hepatitis A</li> <li>Sapat na pahinga at tamang nutrisyon</li> <li>Magpabakuna</li> </ul>
Sakit sa Balat (Dermatitis)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sanhi ng mga bacteria, fungi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pamamantal o pamamaga ng balat</li> <li>Namumula</li> <li>Nangangati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maging malinis sa lahat ng oras</li> </ul>
Dengue Fever	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impeksiyon dahil sa kagat ng lamok na may dalang dengue virus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>May lumilitaw na skin rash pag bumaba ang lagnat</li> <li>Biglaang tumataas ang lagnat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maglinis ng bahay at paligid araw-araw, lalo na sa mga lugar na madilim.</li> <li>Alisin ang nakaimbak na tubig na pinamumugaran ng lamok.</li> </ul>
Leptospirosis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bacteria na pumapasok sa balat o sugat mula sa tubigbaha o basang lupa o halaman kung saan may ihi ng daga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nilalagnat</li> <li>Pananakit ng kalamnan at kasu-kasuan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iwasang maligo o magtampisaw sa tubig-baha o maruming tubig</li> <li>Kumonsulta sa doktor kung nakararanas ng mga sintomas na nabanggit</li> </ul>

## D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Sagutin ang mga katanungan sa ibaba. Isulat ang sagot sa kwaderno.

1. Isa-isahin ang mga sakit na pinag-aralan mo sa mga naunang pahina?
2. Bakit kaya mahalaga na pag-aralan natin ang mga uri ng sakit?
3. Naranasan mo na bang magkaroon ng isa sa mga sakit na nasa listahan? Anong sakit ito?
4. Ano-ano ang mga ginawa mo upang malunasan o maiwasan ito?
5. Sino-sino ang mga taong makakatulong sa iyo upang makaiwas sa mga sakit na ito?

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2 at 3:** Hanapin at bilugan ang mga salita na nasa listahan na may kinalaman sa mga sakit na pinag-aralan at gumawa ng graphic organizer sa iyong kwaderno nanagpapakita kung paano malulunasan ang mga sakit na ito.

<u>Hanap Salita</u>	
K S U Q U P X B P D I D	DENGUE
P Q L N Z N M J R E N H	INFLUENZA
O J O Y A E I K X R F K	HEPATITIS
B X U N O U P S A M L J	DERMATITIS
S V P V G M Q N P A U U	PNEUMONIA
J R Z F S O K B K T E D	
N L X T H N Q E H I N D	
H E P A T I T I S T Z A	
M Q H R J A G W G I A F	
D E N G U E N X O S P A	
F T X I N U W L N Z Q X	
N F J O C G F W Y F H W	

## E

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Ano ang gagawin mo upang makaiwas sa nakahahawang sakit? Isulat ang sagot sa loob ng *star graphic organizer*. Gawin sa isang malinis na *short bond paper*.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5 at 6:** Sa iyong kuwaderno, gumawa ng graphic organizer/flow chart na nagpapakita ng iba't ibang paraan/dahilan ng pagkalat ng sumusunod na sakit.

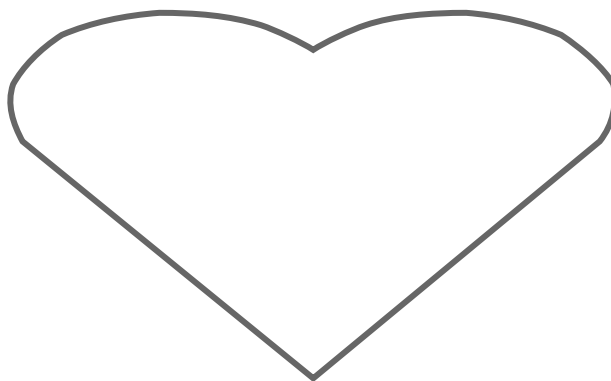
1. Virus
2. Fungi
3. Bacteria
4. Parasites

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 7:** Kumpletuhin ang tsart sa ibaba. Isulat ang iyong sagot sa iyong kwaderno.

Sakit	Sintomas	Lunas
Hepatitis A (Sakit sa atay)	1.	Tiyaking malinis ang kinakain
2.	Baradong ilong at hiras sa paghinga	Uminom ng 8-12 baso ng tubig
Dengue Fever	3.	4.
Ubo	Lagnat	5.

**A**

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 8:** Bilang isang mag-aaral, papaano mo maibabahagi ang iyong natutuhan sa araling ito sa ibang kasapi ng iyong pamilya? Isulat ang sagot sa loob ng puso. Gawin sa isang short bond paper.



# Mga Elemento o Sangkap ng Chain of Infections

**WEEK**  
**4**

## I

### Aralin

Ang aralin na ito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang matulungan ka na maunawaan mo ang tungkol sa pag-iwas at pagsugpo ng mga karaniwang nakakahawang sakit. Ang aralin ay naayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralin na ito, ikaw ay inaasahang maiisa-isa ang iba't ibang elemento o sangkap ng *chain of infection*.



**Alamin at Suriin Natin:** Suriin ang dayalogo at sagutin ang mga sumusunod na tanong.

1. Ano ang payo ng Nanay sa ate nang malaman niyang may lagnat at ubo?
2. Bakit pinigilan ng Nanay si Lito na lumapit sa kaniyang ate?
3. Paano nakahahawa ang sakit?

## D

### Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Picture Analysis

Tingnang mabuti ang dalawang larawan.



Larawan A



Larawan B

### Mga Gabay na Tanong sa Gawain 1:

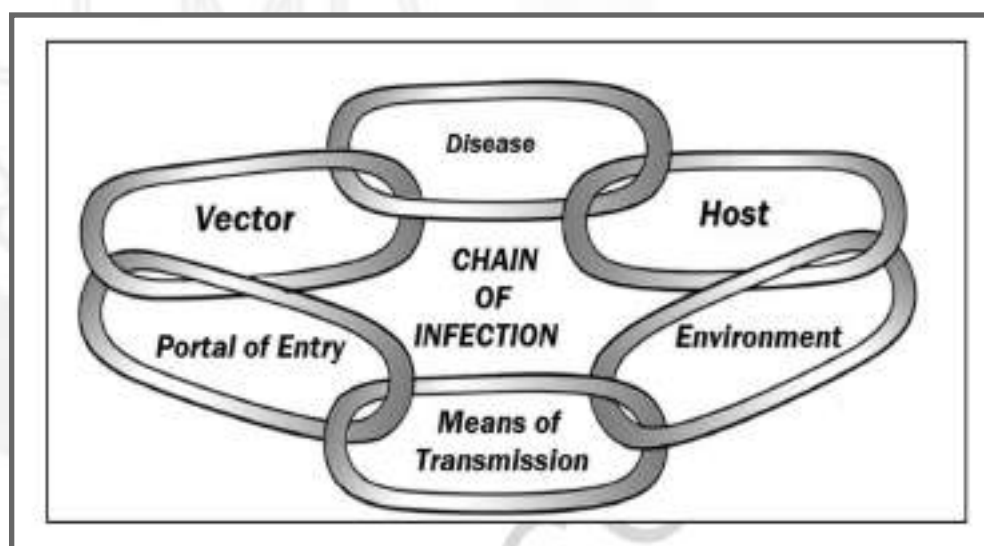
1. Ano ang ginagawa ng batang nasa mga larawan?
2. Tama ba ang ginawa ng bata sa larawan A at larawan B?
3. Bakit? Sa iyong palagay, ano-ano ang maaaring maging dulot ng ubo at sipon sa ibang tao?

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Basahin ang talata tungkol sa Kadena ng Impeksiyon (*Chain of Infection*).

Ang nakahahawang sakit ay maaaring maipasa ng isang tao sa ibang tao. Ipinakikita ng daloy ng impeksiyon ang mga sangkap sa pa daloy ng karamdaman o impeksiyon.

Ang pagkalat ng impeksiyon ay maaaring tuwiran (direct) o di-tuwiran (indirect). Maaaring maipasa ang nakahahawang sakit sa pamamagitan ng likido at iba pang bagay gaya ng laway, sipon, ihi, dumi, at dugo. Maaari din itong maipasa sa pamamagitan ng personal na gamit tulad ng heringgilya, suklay (kuto), tuwalya, (anan at buni), tsinelas (alipunga), at iba pa.

Napapasok nito ang katawan ng tao sa pamamagitan ng paglanghap, sa balat, sa sugat, at pakikipagtalik.



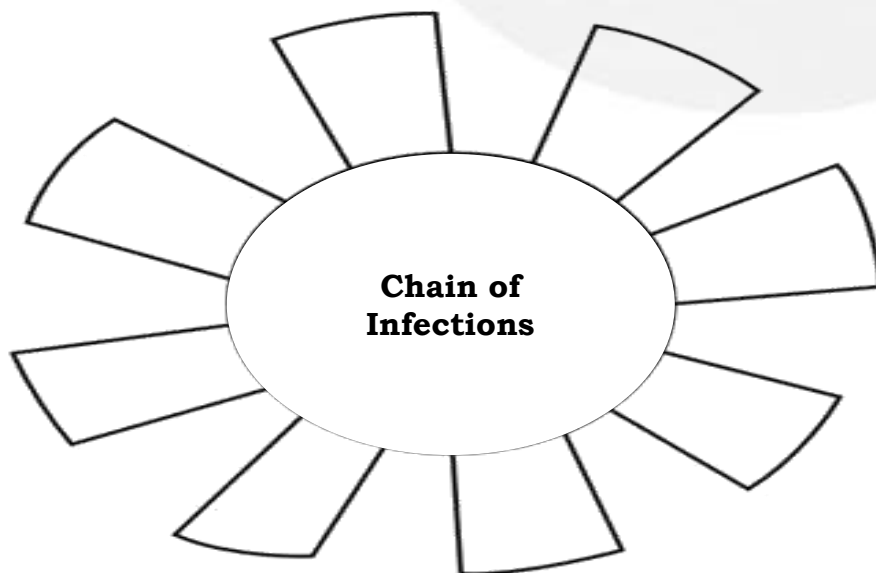
### Sangkap ng Kadena ng Impeksiyon

- A. Causative/Infectious Agents (Pathogens) – ito ay mga mikrobyo o mikroorganismo na nagdudulot ng nakakahawang sakit.
- B. Reservoir or Source (Host) – lugar kung saan nananahan at nagpaparami ang mga causative agents. Ito ay maaaring tao, hayop, tubig, lupa, pagkain, tuwalya, pinggan, kutsara, tinidor, at iba pa.

- C. Mode of Exit – mga labasan ng mikrobyo. Halimbawa nito ay sa bibig ng isang tao kung saan tumatalsik ang laway habang nagsasalita, humahatsing o bumabahing, o umuubo. Ang sipon, dumi, at dugo ay halimbawa rin.
- D. Mode of Transmission – paraan ng pagsasalin o paglilipat ng mikrobyo (causative agent) sa ibang tao sa pamamagitan ng droplets, airborne, food borne, vectorborne, at bloodborne. Ang nakahahawang sakit ay maaaring masalin sa ibang tao sa pamamagitan ng sumusunod:
- Pagkagat sa pagkain ng may sakit o pagsalo sa kanilang pagkain.
  - Hangin, tubig, at lupa
  - Dugo, laway, dumi, at ihi
  - Paghawak o paghipo sa infected na tao, o bagay o kasangkapan
- E. Mode of Entry – daanan ng mikrobyo ang katawan ng ibang tao. Maaaring ito ay sa pamamagitan ng bibig, ilong o balat. Ang bukas na sugat ay madaling pasukan ng mikrobyo kaya kinakailangan ang higit na pag-iingat upang makaiwas sa impeksyon o sakit.
- F. Bagong Tirahan (Susceptible Host) – ang sinomang indibidwal na may mahinang resistensya ay madaling kapitan ng sakit.

## E

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4 at 5:** Kumpletuhin ang “*Sun graphic organizer*” sa ibaba tungkol *Chain of Infections* at ipaliwanag sa bawat isa. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 6:** Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Isulat ang sagot sa kwaderno.

1. Paano naipapasa sa ibang tao ang mga nakakahawang sakit?
2. Ano ang dalawang paraan ng pagkalat ng impeksyon?
3. Isa-isahin ang mga elemento ng “Chain of Infections”.
4. Ano-anong mga personal na kagamitan natin ang maaaring mapagpasahan ng sakit?
5. Bilang mga kabataan, ano-ano ang mga maaari nating gawin upang maiwasan ang pagpapasa pasa ng mga sakit?

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 7:** Sagutin ang tanong sa ibaba sa loob ng 5 pangungusap. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

Paano mo mapapanatiling mabuti ang iyong kalusugan upang makaiwas sa nakahahawang sakit?

**A**

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 8:** Unawain ang bawat pahayag. Isulat ang TAMA o MALI sa patlang. Gawin sa iyong kuwaderno.

- \_\_\_\_\_ 1. Ugaliin ang magpabakuna.
- \_\_\_\_\_ 2. Umiwas sa taong may sipon o ubo.
- \_\_\_\_\_ 3. Hintaying lumubha ang sintomas bago kumonsulta sa doktor.
- \_\_\_\_\_ 4. Ugaliin ang palagiang paghuhugas ng kamay upang makaiwas sa sakit.
- \_\_\_\_\_ 5. Gumagamit ng guwantes ang mga dentista upang makaiwas sa sakit mula sa kanilang pasyente.



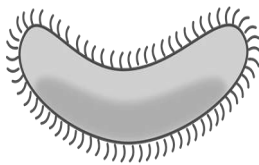
## I

### Aralin

Ang aralin na ito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang matulungan ka na maunawaan mo ang tungkol sa pag-iwas at pagsugpo ng mga karaniwang nakakahawang sakit. Ang aralin ay naayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

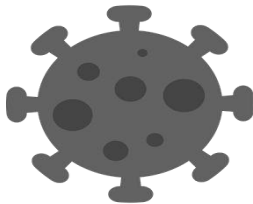
Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralin na ito, ikaw ay inaasahang matukoy mo ang mga paraan kung paano makakaiwas sa pagkakahawa sa iba't-ibang sakit.

**Alamin Natin:** Basahin at unawain ang mga katangian ng iba't-ibang mikrobyo.



**Bacteria**

Maliliit na organismong nakikita lamang sa pamamagitan ng mikroskopyo. Mabilis kumalat sa mamasa-masang lugar. Maaaring makuha sa pagkain at inumin. Mas malaki kaysa virus.



**Virus**

Mula sa salitang Latin na ang ibig sabihin ay toxin o lason. Pinakamaliit na uri ng microorganism na nakikita sa pamamagitan ng light microscope. Ang mga virus ay katangi-tanging organismo dahil hindi nito kayang dumami nang walang host cell. Ang mga virus ay maaaring isalin ng ina papunta sa anak o mula sa isang pasyente sa iba. May mga virus na maaaring maikalat sa simpleng paghawak o pagdidikit ng balat, sa pamamagitan ng laway, pag-ubo, o pagbahing o pakikipagtalik, dumi, kontaminadong pagkain o inumin, at insekto gaya ng lamok.



**Fungi**

Matatagpuan sa iba't ibang bahagi ng katawan mula ulo hanggang paa



**Plastic Worm**

Pinakamalaking uri ng microorganism na karaniwang nabubuhay sa lugar na matubig.

**Suriin Natin:** Sagutin ang mga sumusunod na tanong.

1. Saan kaya nagmumula ang mga pathogens na ito?
2. Ano-ano ang pinakaiba-iba nila?
3. Ano kaya ang mangyayari sa atin kapag pumasok sa katawan natin ang mga pathogens ito?
4. Bakit kailangan nating iwasang makasalamuha ang mga pathogens na ito?

## D

### Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:

#### Mikrobyo, Kilalanin Mo!

**Kagamitan:** tsart ng bacteria, katangian, sakit na dulot, hugis ng bawat isa at clay

#### Pamamaraan:

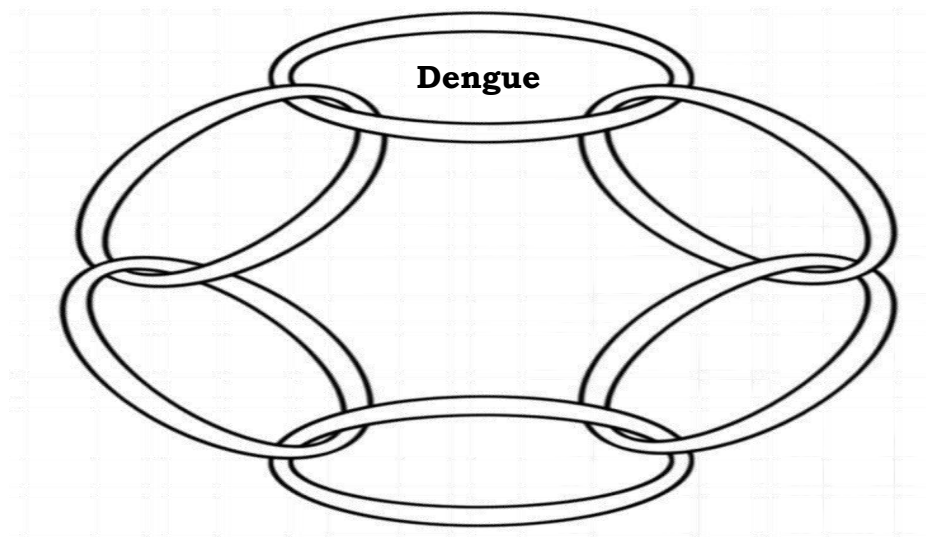
1. Pag-aralan ang mga itsura ng pathogens sa naunang pahina
2. Imolde gamit ang clay ang napili mong gayahing mikrobyo mula sa tsart.
3. Ibahagi sa klase ang iyong ginawa. Ipakita ang katangian ng napiling mikrobyo at kung paano ito dumadaloy sa kadena ng impeksiyon.
4. Ilagay sa isang platform ang iyong nilikhang molde ng mikrobyo sa isumite sa guro sa susunod na cycle.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Paano natin maiiwasan ang pagkahawa mula sa mga mikrobyong ating pinag-aralan? Isulat ang sagot sa loob ng kahon. Gawin sa iyong kuwaderno.



## E

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Mikrobyong Palipat-lipat:** Isulat sa loob ng Kadena ng Impeksiyon kung paano naipapasa ang sumusunod ng sakit. Gawin sa iyong kuwaderno.



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4 at 5:** Basahin at unawaing mabuti.

Bilang pagtugon sa napapanahong suliranin ng bansa dahil sa pandemyang COVID-19, narito ang ilang mga paraan para makaiwas tayo sa nakahahawang virus na ito:

1. **Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay.** Ugaliin ang puspusang paglinis ng mga kamay gamit ang hand sanitizer na may alkohol o hugasan gamit ang sabon at tubig.
2. **Iwasan ang paghawak sa iyong mata, ilong at bibig tuwing ikaw ay uubo at babahing.** Siguraduhing ikaw, at ang mga tao sa paligid mo, at sumusunod sa tamang respiratory hygiene.
3. **Iwasan ang matataong lugar at paglapit sa taong may lagnat o ubo.**
4. **Manatili sa bahay kung ikaw ay may sakit.**
5. **Magpakonsulta agad sa doktor** kung ikaw ay may lagnat, ubo at hirap sa pag-hinga at tumawag sa pinakamalapit na ospital.

# A

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 6:** Bilang isang mag-aaral, ano ang maitutulong mo upang hindi na dumami ang bilang ng mga taong nahahawa o nagkakaroon ng sakit o virus sa kasalukuyang panahon? Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 7:** Ano-anong mga *health protocols* ang kailangang sundin upang makaiwas sa pagkahawa ng virus na kinahaharap natin sa ngayon? Lagyan ng tsek (/) ang kahon kung TAMA at ekis (X) kung MALI. Gawin sa iyong kuwaderno.

- ☐ proper hand sanitation
- ☐ pagkakaroon ng mga pagtitipon
- ☐ social and physical distancing
- ☐ pagpasok ng mga mag-aaral sa paaralan
- ☐ pagsusuot ng facemask at face shield

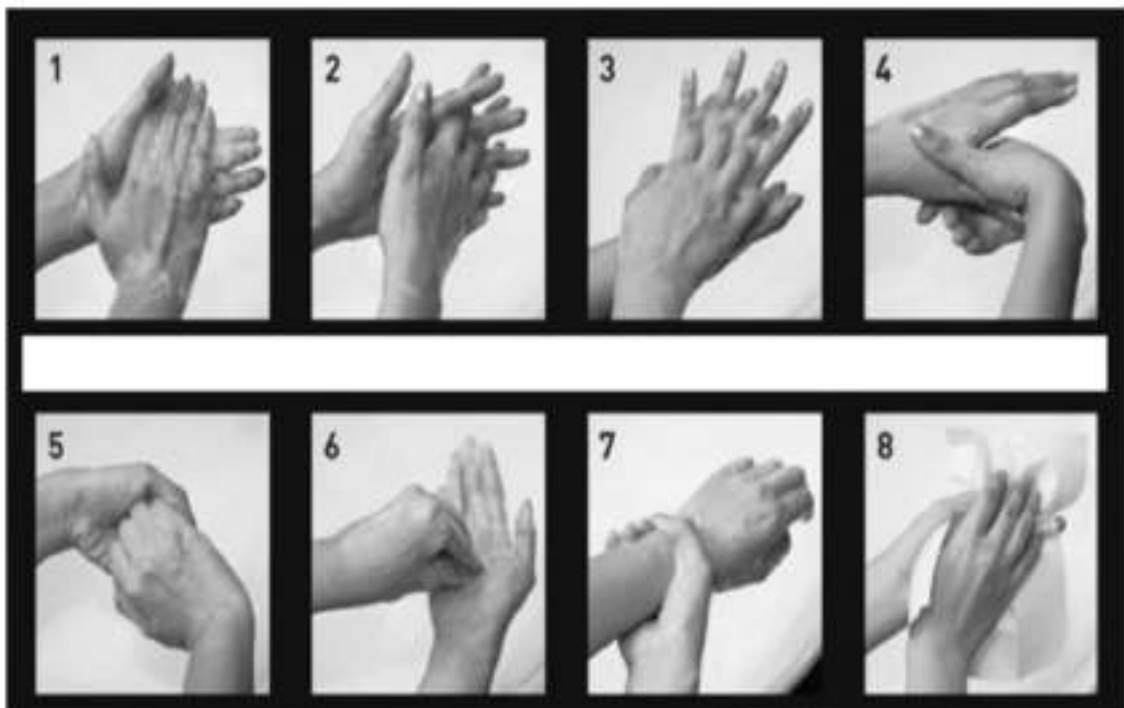
## Aralin

### I

Ang aralin na ito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang matulungan ka na maunawaan mo ang tungkol sa pag-iwas at pagsugpo ng mga karaniwang nakakahawang sakit. Ang aralin ay naayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralin na ito, ikaw ay inaasahang maipakikita ang mga pamamaraan kung paano mapananatiling malusog ang katawan at pagsugpo sa karaniwang nakahahawang sakit.

Pagmasdan at pag-aralan ang larawan at sagutin ang mga tanong sa ibaba.



1. Ano ang ipinakikita sa larawan?
2. Kailan tayo dapat maghugas ng ating mga kamay?
3. Bakit mahalaga ang paghuhugas ng mga kamay?

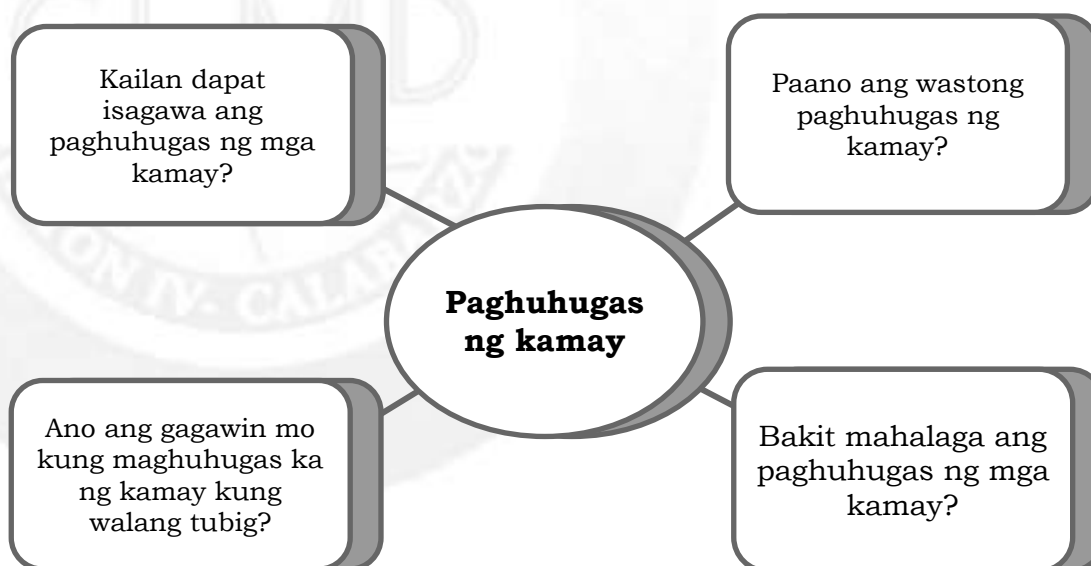
**“Kadenang Lagot”** Basahin ang nasa loob ng kahon. Pagkatapos, sagutin ang tanong sa ibaba.

Ang nakahahawang sakit ay tulad ng isang kadenang dugtong-dugtong ngunit ito ay maaari nating maiwasan. Ang kadena ng impeksyon/chain of infection ay maaaring sugpuin sa pamamagitan ng pagsasagawa ng mga tamang gawaing pangkalusugan.

1. Paano natin masusugpo ang pagkalat ng nakahahawang sakit?
2. Paano natin maihalintulad ang solusyong sa isang kadenang lagot?

## D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Suriin ang *organizer* at sagutin ang mga tanong na nakapaloob dito. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Suriin at pag-aralan ang mensahe ng tula. Sagutan ang mga kasunod na tanong sa iyong kuwaderno.

1. Ayon sa tula, ano ang dapat isagawa kung ikaw ay babahing o maghahatsing?
2. Bakit dapat ugaliin ang paghuhugas ng kamay?
3. Ano ang kahalagahan ng paghuhugas ng mga kamay?

### ***Kalusugan ay Kayamanan***

Mahalagang alagaan Ang iyong kalusugan Upang ang karamdaman ay iyong maiwasan.

Sa iyong pagbahing O kaya'y paghatsing bahagya kang humilig Takpan ang iyong bibig.

Paghuugas ng kamay Ugaliin mong tunay upang anomang mikrobyo, di dadapo't lalayo sa 'yo.

Kahit anong sakit Ay hindi kakapit Kapag naging maingat kalusuga'y maiaangat.

**E**

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3 at 4:** Ano ang mga gagawin kung ikaw ang nasa sitwasyon? Isulat at ipaliwanag ang sagot sa iyong kuwaderno.

- Kagigising mo pa lamang ngunit kaagad ka ng niyaya ng mga kalaro mo upang maglaro ng basketbol sa my court malapit sa inyo. Ano ang iyong gagawin?
- Katatapos mo lamang maglaro, tinawagan ka ng nanay mo para kumain bakas sa damit at katawan mo ang dumi mula sa iyong lugar na pinalaruan. Ano ang nararapat mong gawin?
- Nakasakay ka sa dyip patungo sa paaralan ng bigla mong naramdaman namababahing ka. Madaming pasahero sa sinasakyan mo. Ano ang gagawin mo?

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 5:** Basahin at unawain ang pahayag.

Lagi nating ginagamit ang ating mga kamay upang hawakan ang mga bagay na maaaring kontaminado.

Maaaring hindi natin namamalayan na paghawak natin ng ating mukha, nailipat na ang virus o mikrobyo sa mata, ilong at bibig.

Namamatay ang mga virus na maaaring nasa iyong kontaminadong kamay, kasama na ang bagong coronavirus, sa pamamagitan ng paghuugas ng kamay gamit ang sabon at tubig o paggamit ng hand sanitizer na may alkohol.

Kaugnay nito, magsulat ng isang maikling pangako sa sarili tungkol sa natutunan mo sa araling ito. Isulat ito sa iyong kwaderno.



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 6:** Sa iyong kuwaderno, pagsunod-sunudin ang wastong pamamaraan sa paghuhugas ng kamay. Isulat sa patlang ang bilang 1 hanggang 8. Gawing gabay ang mga larawan sa ibaba.

- \_\_\_\_\_ a. Sabunin ang mga palad
- \_\_\_\_\_ b. Kuskusin ang pagitan ng mga daliri
- \_\_\_\_\_ c. Kuskusin ang pagitan ng mga hinlalaki
- \_\_\_\_\_ d. Sabunin ang likod ng mga kamay
- \_\_\_\_\_ e. Kuskusin ang mga kuko
- \_\_\_\_\_ f. Basain ng tubig ang mga kamay at simulang sabunin
- \_\_\_\_\_ g. Banlawang mabuti sa malinis na tubig at patuyuin gamit ang single-use towel
- \_\_\_\_\_ h. Kuskusin ng paikot ang mga dulo ng daliri sa magkabilang palad.



## A

Ika nga sa tulang iyong pinag-aralan, “Ang Kalusugan ay Kayamanan” kaya’t nararapat lamang na pangalagaan natin ang ating katawan upang malayo tayo sa anumang uri ng sakit at karamdaman.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 7:** Kaugnay nito, magsulat ng isang maikling pangako sa sarili tungkol sa natutunan mo sa araling ito. Isulat ito sa iyong kwaderno.



## I

### Aralin

Ang aralin na ito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang matulungan ka na maunawaan mo ang tungkol sa pag-iwas at pagsugpo ng mga karaniwang nakakahawang sakit. Ang aralin ay naayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralin na ito, ikaw ay inaasahang maisagawa mo ang iba't-ibang paraan kung paano mapananatiling malusog ang ating katawan.

**Alamin Natin:** Pagmasdan at pagkumparahin ang larawan ng dalawang bata sa ibaba.



1. Ilarawan mo ang dalawang bata sa larawan.
2. Sino sa kanila ang malusog? Sino ang sakitin?
3. Ano ang epekto kapag ang bata ay malusog? sakitin?
4. Sino sa kanila ang gusto mong tularan? Bakit?

May iba't ibang paraan kung paano mapananatiling malusog ang ating katawan. Ito ay ang sumusunod:

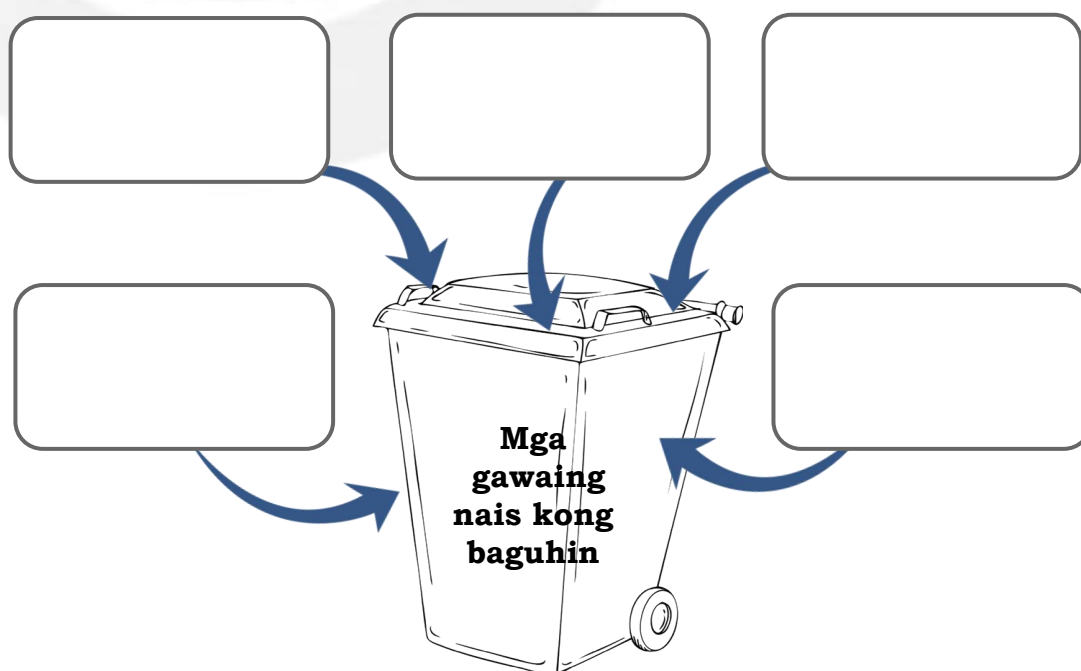
1. Palagiang paghuhugas ng kamay ng malinis na tubig at sabon.
2. Kung walang tubig at sabon, maaaring gumamit ng hand sanitizer.
3. Takpan ang bibig at ilong kung uubo at magbabahing.
4. Iwasang hipuin o kuskusin ang iyong mata, ilong, at tainga.
5. Magsuot ng tsinelas o bakya sa tuwing gagamit ng palikuran.
6. Punasan ang anomang bagay gaya ng desk o mesa bago ito hawakan o hipuin.
7. Iwasang makihalubilo sa mga taong may sakit at may karamdaman.

# D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1 at 2:** Kilalanin ang bawat aytem. Pag-isipan kung mabuti ba o masama ang dulot nito sa kalusugan. Ipaliwanag ang iyong sagot. Gawin sa isang *short bond paper*.

Aytem	Masama (Sanhi ng sakit)	Mabuti (Pagsugpo sa sakit)	Bakit?
1. sabon			
2. toilet bowl			
3. hand sanitizer			
4. pagkaing nilalangaw			
5. maruming laruan			

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Magtala ng mga maling gawaing nakagawian mong gawin na nais mong baguhin upang mas lalo pang mapabuti ang iyong kalusugan. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



# E

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4 at 5:** *Picture Analysis:* Tukuyin kung alin ang naiiba sa bawat grupo ng larawan. Sagutin ang mga tanong sa ibaba. Gawin sa iyong kuwaderno.

1.



2.



3.



1. Ano-ano ang napansin mo sa larawan?
2. Sa iyong palagay, sino-sino sa kanila ang mga malulusog at sino-sino naman ang mga madaling dapuan ng sakit?

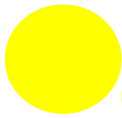
**Gawain sa Pagkatuto Bilang 6:** Sa isang malinis na *short bond paper*, gumuhit ng limang (5) kagamitan na makatutulong sa iyo upang mapanatiling malinis ang iyong pangangatawan. Kulayan ito at lagyan ng label o pangalan at ilarawan kung papaano mo ito ginagamit.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 7:** Basahin ang bawat tanong at bilugan ang titik ng wastong sagot. Kopayhin at sagutan sa iyong kuwaderno.

1. Ano ang dapat isagawa upang makaiwas sa sakit?
  - A. iwasang makisalamuha sa ibang tao
  - B. lagyan ng screen ang mga bintana ng bahay
  - C. payuhan ang may sakit na manirahan na lamang sa ospital
  - D. maghugas ng kamay bago at pagkatapos gumamit ng palikuran
2. Alin ang HINDI nagpapakita ng pag-iingat sa pagkakaroon ng sakit?
  - A. pagpapabakuna
  - B. pagsalo sa kinakain ng may sakit
  - C. paggamit ng 'mask' at 'gloves' kapag nag-aalaga ng may sakit
  - D. pagkonsulta nang regular sa doktor
3. Nabalitaan mong nagkatrangkaso ang iyong kaibigan, ano ang iyong gagawin?
  - A. aalagaan ko siya
  - B. dadalawin ko siya at yayakapin
  - C. sasabihan ko siyang magpagaling nang husto bago pumasok
  - D. sasabihan ko siyang huwag akong lalapitan pagpasok niya sa paaralan
4. Napansin mong ang ulam na nakahain ay dinapuan ng maraming langaw, ano ang iyong gagawin?
  - A. Ipakakain ko ito sa aso.
  - B. Ibibigay ko ito sa kapitbahay.
  - C. Iinitin ko ito bago ko ito ulamin.
  - D. Aalisin ko ang mga itlog ng langaw
5. Alin ang dapat mong gawin kung may katabi kang walang patid ang pag-ubo na walang takip ang bibig at ilong?
  - A. aalis sa tabi ng umuubo
  - B. pahihiramin siya ng panyo
  - C. tatakpan ko ang bibig niya
  - D. itutulak siya palayo sa akin

**A**

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 8:** Bilang isang mag-aaral, papaano mo maibabahagi ang iyong natutuhan sa araling ito sa ibang kasapi ng iyong pamilya? Isulat ang sagot sa isang talata na binubuo ng 5-10 pangungusap. Gawin sa isang malinis na papel.



## Susi sa Pagwawasto

**Week 4**  
Gawain sa Pagkatuto 8  
1. TAMA  
2. TAMA  
3. MALI  
4. TAMA  
5. TAMA

**Week 3**  
Gawain sa Pagkatuto 8  
1. tingnan sa p. 17  
2. sipon/common colds  
3. tingnan sa p. 18  
4. tingnan sa p. 18  
5. tingnan sa p. 16

**Week 2**  
Gawain sa Pagkatuto 4  
1. mikrobyo  
2. virus  
3. sakit  
4. bakterya  
5. bulate  
1. TAMA  
2. TAMA  
3. MALI  
4. TAMA  
5. TAMA

**Week 1**  
Gawain sa Pagkatuto 8  
1. sakit  
2. mikrobyo  
3. immune system  
4. hindi nakahahawang sakit  
5. nakakahawang sakit

**Week 7**  
Gawain sa Pagkatuto 8  
1. d  
2. b  
3. c  
4. d  
5. b

**Week 6**  
Gawain sa Pagkatuto 8  
a. 2  
b. 4  
c. 6  
d. 3  
e. 5  
f. 1  
g. 8  
h. 7

**Week 5**  
Gawain sa Pagkatuto 8  
1. /  
2. X  
3. /  
4. X  
5. /

# 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.

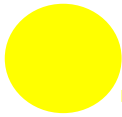


- ★ -Nagawa ko nang mahusay. Hindi ako nahirapan sa pagsasagawa nito. Higit na nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ✓ -Nagawa ko nang maayos. Nahirapan ako nang bahagya sa pagsasagawa nito. Nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ? -Hindi ko nagawa o nahirapan ako nang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



## Sanggunian

---

Mila C Taño, Maria Teresita Garcia-Aguilar, Juvy B. Nitura EdD,  
Marie Fe B. Estilloso, Mark Kenneth Camiling, Minerva David,  
Aidena Nuesca, Reyette Paunan, Jennifer Quinto at  
Giselle Ramos (2016)  
Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan 4,  
Kagamitan ng Mag-aaral

Edukasyong Pangkalusugan 4 Kagamitan ng Mag-aaral  
<https://www.slideshare.net/lhoralight/k-to-12-grade-4-learners-material-in-health-q1q4>

Ang Batang Malusog (2017)  
<https://samutsamot.files.wordpress.com/2017/05/ang-batang-malusog-part-2.pdf?>

Bacteria Germ Pathogenes  
<https://pixabay.com/vectors/bacteria-germ-pathogene-cell->

Pitong simpleng hakbang upang maprotektahan ang sarili at ang iba  
laban sa COVID-19 March 12, 2020  
<https://www.who.int/philippines/news/feature-stories/detail/pitong-simpleng-hakbang-upang-maprotektahan-ang-sarili-at-ang-iba-laban-sa-covid-19>

Healthy and Sick Child IMAGE ID 30458396  
<https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/health-and-sick-vector>

Proper Hand Washing (2015)  
<http://www.slh.doh.gov.ph/14-doh-advisories/34-proper-hand-washing?>

**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](mailto:lrmd.calabarzon@deped.gov.ph)

