

# PIVOT<sup>4A</sup> LEARNER'S MATERIAL



## GRADE 1 - MAPEH (Health)



### QUARTER 3



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

# MAPEH (Health)

## Unang Baitang

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

Catherine Joyce F. Ledesma  
**Content Creator & Writer**

Eugene Ray F. Santos  
**Internal Reviewer & Editor**

Ephraim L. Gibas & Marco D. Llego  
**Layout Artist & Illustrator**

Jeewel L. Cabriga, Alvin G. Alejandro & Melanie Mae N. Moreno  
**Graphic Artist & Cover Designer**

Ephraim L. Gibas  
**IT & Logistics**

Maria Christina A. Pangan, 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 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 41 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 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

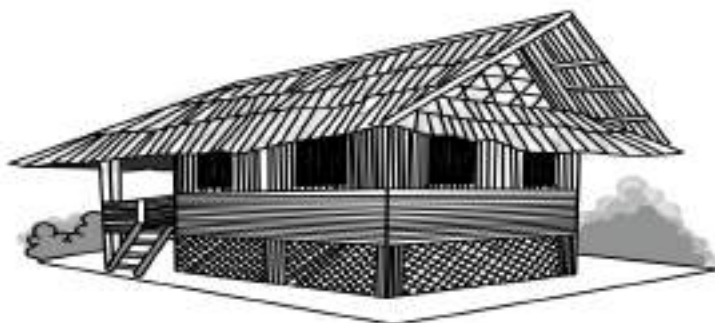
	K to 12 Learning Delivery Process	Nilalaman
Panimula (Introduction)	Alamin	Ang bahaging ito ay naglalahad ng MELC at ninanais na resulta ng pagkatuto para sa araw o linggo, layunin ng aralin, pangunahing nilalaman at mga kaugnay na halimbawa para makita ng mag-aaral ang sariling kaalaman tungkol sa nilalaman 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 umiinig 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.

# Ang Malusog na Tahanan

## Aralin

### I



Ano ang nakikita mo sa larawan? Isa sa pinakamahalaga nating pangangailangan ay tirahan. Ito ay nagsisilbing proteksiyon natin laban sa init o lamig. Nagsisilbi rin itong pahingahan pagkatapos ng mahabang oras ng trabaho o pag-aaral.

Mahalaga sa atin ang ating tahanan. Sa araling ito, matututuhan mo ang mga katangian ng isang malusog na tahanan.

### Mga Katangian ng isang Malusog na Tahanan

#### 1. Ito ay Malinis.

Ang malinis na bahay ay walang alikabok at kahit anong maaaring pamugaran ng mga mikrobyo.

Ito rin ay hindi binabahayan ng peste tulad ng ipis, lamok, langaw at daga.

## 2. Ito ay Ligtas.

Ang ligtas na tahanan ay malayo sa anumang maaaring magdulot ng anumang disgrasya sa bawat miyembro ng pamilya. Ito ay malaya sa anumang magdudulot ng pagkasugat, pagkatusok o aksidente.

## 3. Ito ay Malusog.

Ang minusog na tahanan ay naglalayo sa pamilya sa pagkakaroon ng sakit dala ng mikrobyo o virus.

Ang isang malinis na bahay ay isang ligtas at minusog na tahanan.

Dapat na panatilihin itong malinis, ligtas at minusog sa lahat ng oras upang maiiwasan ang pagkakasakit at aksidente.

**D**

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Pagmasdan ang dalawang larawan sa ibaba. Sagutin ang sumusunod na tanong sa isang sagutang papel.

A.



B.





1. Alin sa sumusunod na salita ang patungkol sa larawan A?

A. malinis B. magulo C. madumi D. makalat

2. Alin sa sumusunod na salita ang patungkol sa larawan B?

A. maayos B. maaliwalas C. malinis D. makalat

3. Alin sa dalawang larawan ang nagpapakita ng mga magandang katangian ng malusog na tahanan?

A. tahanan A B. tahanan B

4. Ano ang maaari mong magawa bilang isang bata upang mapanatiling malusog ang iyong tahanan.

A. maglaro B. matulog C. maglinis D. magkalat

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Iguhit ang 😊

(masayang mukha) kung ito ay nagpapakita ng isang malusog na tahanan at 😞 (malungkot na mukha) kung hindi.

\_\_\_\_\_ 1. kusina na puno ng pinagkainan

\_\_\_\_\_ 2. tahanan na may maayos at malinis na mga silid

\_\_\_\_\_ 3. tahanan na may mga ipis at daga sa paligid

\_\_\_\_\_ 4. silid-tulugan na may mga nakakalat na mga papel, lapis, at mga laruan.

\_\_\_\_\_ 5. tahanan na ang mga miyembro ng pamilya ay masisigla.

# E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Lagyan ng tsek (✓) kung ito ay dapat na gawin upang maging ligtas, malusog at malinis ang silid-tulugan na nasa larawan at ekis (✗)

naman kung hindi. Isulat ang sagot sa papel.



- \_\_\_\_\_ 1. Isaayos ang mga damit sa kabinet.
- \_\_\_\_\_ 2. Pulutin ang mga kalat. Itapon ito sa tamang lagayan.
- \_\_\_\_\_ 3. Panatilihin ang mga kalat sa mesa.
- \_\_\_\_\_ 4. Alisin ang mga bagay na hindi kailangan.
- \_\_\_\_\_ 5. Ilagay ang mga kasangkapan sa tamang lugar.

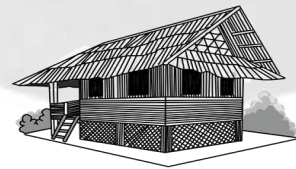
**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Pagmasdan ang loob ng inyong bahay. Lagyan ng tsek (✓) ang kahon na nagsasaad ng mga maaari mong gawin upang maging malusog ang inyong tahanan. Isulat ang sagot sa papel.

- ☐ paghuhugas ng pinggan
- ☐ pag-aayos ng mga damit sa kabinet
- ☐ pagpupulot at pagwawalis ng mga kalat
- ☐ pagpupunas ng alikabok sa mga kagamitan
- ☐ pagtatanggal ng agiw

**A** \_\_\_\_\_

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

Ang \_\_\_\_\_ na



ay \_\_\_\_\_ upang ang



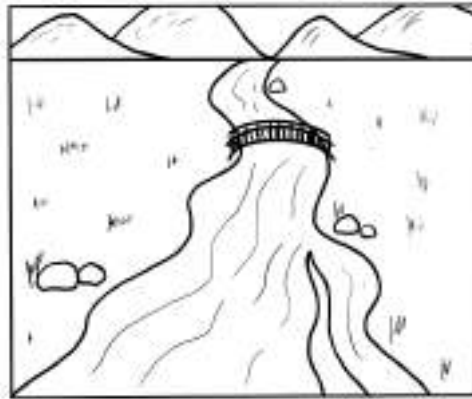
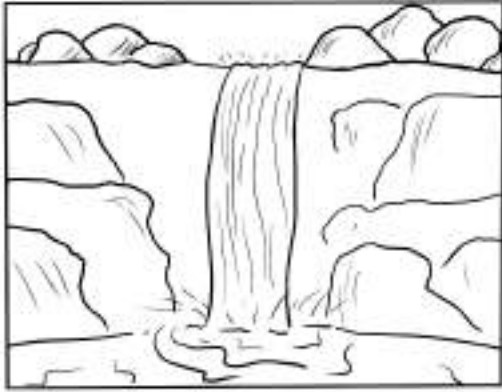
ay maging malusog, ligtas at \_\_\_\_\_.

mahalaga

malusog

masaya





Ang tubig ay napakahalaga sa ating kalusugan. Ito ay dahil malaking porsiyento ng ating katawan ay binubuo ng tubig. Ang pag-inom ng malinis at sapat na dami ng tubig ay mahalaga upang mapanatiling malakas ang ating katawan lalo na ngayong panahon ng pandemiya.

Sa araling ito, matututuhan mo ang epekto ng tubig sa ating kalusugan.

## Epekto ng Malinis na Tubig sa ating Kalusugan

1. Inaalis ang mga dumi at mikrobyo sa ating katawan.



2. Pinapanatili nitong normal ang temperatura ng ating katawan.

3. Tumutulong sa pagtunaw ng ating kinain.



4. Pinapalakas at pinapalusog ang iba't ibang bahagi ng katawan.

## D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Punan ang mga patlang ng mga angkop na salita upang mabuo ang talata. Piliin ang sagot sa loob ng kahon. Isulat ang sagot sa papel.

Ang \_\_\_\_\_ ay mahalaga sa ating kalusugan. Inaalis nito ang dumi at \_\_\_\_\_ sa ating katawan. \_\_\_\_\_ nitong normal ang ating temperatura. Tumutulong din ito sa \_\_\_\_\_ ng ating kinain Ang pag-inom ng sapat na dami ng malinis na tubig ay mahalaga upang mapanatiling \_\_\_\_\_ ang ating katawan.

<b>malakas</b>	<b>mikrobyo</b>	<b>pagtunaw</b>	<b>pinapanatili</b>	<b>tubig</b>
----------------	-----------------	-----------------	---------------------	--------------

## E

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Ang pag-iimbak ng tubig ay nakagawian na natin upang tayo ay maging handa sa biglaang pagkawala ng supply dahil sa sakuna o dahil sa kakulangan ng dalas nang pag-ulan.

Sagutin ang tanong. Isulat sa papel ang iyong sagot.

1. Paano kayo nag-iimbak ng tubig sa inyong tahanan?

- ☐ Paglalagay ng tubig sa mga timba o balde
- ☐ Paggamit ng mga bote ng soft drinks o juice
- ☐ Pagpupuno ng tubig-ulan sa balon o tangke.

2. Paano napananatiling malinis ang tubig na iniimbak sa inyong tahanan?

- ☐ Tinatakpan ang mga inipong tubig
- ☐ Nililinis ang imbakan ng tubig bago ulit ito lagyan
- ☐ Pinapalitan ang inimbak na tubig kada 3-6 na buwan.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Sa tulong ng nakakatanda, alamin at ilaran ang tamang paraan ng pag-iimbak ng malinis na tubig na isinasagawa ng inyong pamilya. Gawin ito sa malinis na papel.



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

Ang \_\_\_\_\_ na \_\_\_\_\_ ay kailangan  
ng ating \_\_\_\_\_.



katawan

malinis

tubig



## Ang Tubig ay Tipirin

### Aralin

# I



Ang tubig ay isa sa mga mahalagang pangangailangan ng ating katawan. Datapwat ito ay kailangan natin, ang malinis na tubig ay maaaring maubos kung ito ay hindi natin gagamitin nang maayos.

Napakahalagang matutuhan natin ang tamang paraan ng pagtitipid ng malinis na tubig upang hindi magkaroon ng kakulangan sa malapit na hinaharap.

Sa araling ito, matututuhan mo ang mga paraan ng pagtitipid ng tubig.



## Paraan ng Pagtitipid ng Tubig

1. Gumamit ng balde at tabo sa paliligo, sa paglilinis at pagdidilig.
2. Isarado ang gripo kapag ito ay hindi ginagamit.
3. Gamitin ang pinagbanlawan na pambuhos o panlinis ng palikuran.
4. Kumuha lamang ng sapat na tubig na iinumain o gagamitin.



**Gawaing Pagkatuto Bilang 1:** Isulat ang **T** sa patlang kung ang pangungusap ay nagsasaad ng paraan ng pagtitipid ng tubig. Isulat ang **M** kung ang pangungusap ay mali. Isulat ang sagot sa papel.

\_\_\_\_\_ 1. Maglaro ng tubig kasama ang iyong mga kaibigan.

\_\_\_\_\_ 2. Isarado ang gripo habang nagsasabon ng kamay.

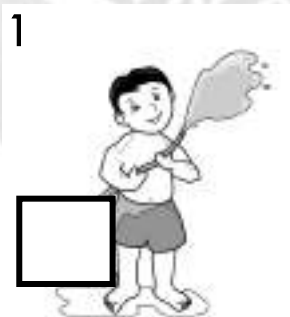
\_\_\_\_\_ 3. Hayaang nakabukas ang gripo habang nagsisipilyo.

\_\_\_\_\_ 4. Gumamit ng shower kaysa sa balde at tabo sa paliligo

\_\_\_\_\_ 5. Gamitin ang pinagbanlawan ng labahing damit na panglinis sa palikuran.

### Gawain sa Pagkatuto Bilang 2

Iguhit ang ○ (bilog) kung ang larawan ay nagpapakita ng tamang paraan nang pagtitipid ng tubig. Iguhit ang ◇ (diyamante) kung mali.



## E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Isagawa ang mga paraan ng pagtitipid ng tubig. Kopyahin at punan ang tsart sa pamamagitan ng pagtsek.

Mga Gawain	Nagawa	Hindi nagawa
1. Gumamit ng balde at tabo sa pagligo.		
2. Isarado ang gripo kapag ito ay hindi ginagamit.		
3. Kumuha lamang ng sapat na tubig na gagamitin.		
4. Gamitin ang pinagbanlawan na pambuhos o panlinis ng palikuran.		

## A

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

Ang \_\_\_\_\_ nang \_\_\_\_\_ na tubig ay \_\_\_\_\_ upang hindi magkaroon ng kakulangan sa malapit na hinaharap.



mahalaga    malinis    pagtitipid    tubig

# Ang Hangin ay Mahalaga

## Aralin

### I



Ang hangin ay isa sa mga mahalaga nating pangangailangan. Ito ay kailangan natin sa paghinga upang mabuhay. Ito ay mararamdaman kahit saan. Ang hanging dumadaloy sa loob ng ating tahanan ay tinatawag na *indoor air*. Ang indoor air ay maaari ring matagpuan sa loob ng mga paaralan, mall, simbahan at iba pang mga gusali.

Dahil sa pandemya, tayo ay mas madalas na nananatili sa loob ng ating mga tahanan. Ang malinis na hangin sa loob ng tahanan (*indoor air*) ay napakahalaga upang tayo ay manatiling buhay at malusog.

## Epekto ng Malinis na *Indoor Air* sa ating Kalusugan

1. Pinapanatili tayong buhay.
2. Tumutulong sa pagpapalakas ng ating resistensiya.
3. Tumutulong upang tayo ay magkaroon ng lakas (*energy*) na ginagamit natin sa ating pangaraw-araw na gawain.

## Epekto ng Maruming *Indoor Air* sa Ating Kalusugan

1. paghina ng ating puso at бага.
2. pagkakaroon ng iritasyon o allergies sa ilong at mata
3. pagkakaroon ng sakit tulad ng hika
4. hirap sa paghinga

## D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Isulat ang letrang **A** sa patlang kung ito ay epekto ng malinis na hangin. Isulat ang letrang **B** kung epekto ng maduming hangin. Isulat ang sagot sa papel.

- \_\_\_\_\_ 1. nagpapalakas ng ating resistensiya
- \_\_\_\_\_ 2. humihina ang puso at бага
- \_\_\_\_\_ 3. pinapanatili tayong buhay
- \_\_\_\_\_ 4. nagbibigay - lakas
- \_\_\_\_\_ 5. nahihirapang huminga

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Isulat sa papel ang numero na naglalaman ng tamang pahayag.

- 1. Kayang mabuhay ng tao na walang hangin.
- 2. Ang maduming hangin ay mabuti sa kalusugan.
- 3. Nagpapalakas ng resistensiya ang malinis na hangin.
- 4. Mahirap huminga kapag malinis ang hangin.
- 5. Ang hangin ay mahalagang pangangailangan ng ating katawan.

## E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Sa isang papel/kwaderno, Gumuhit ng dalawang larawan na nagpapakita ng mga epekto ng hangin sa kalusugan.

### Rubrik sa Pagsasagawa

5 puntos	Nakaguhit ng dalawang epekto ng hangin nang maayos at malinaw.
4 puntos	Nakaguhit ng isang epekto ng hangin ng maayos at malinaw.
3 puntos	Nakaguhit ngunit hindi gaanong maayos at malinaw ang larawan
2 puntos	Hindi natapos ang iginuguhit.
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.



Ang hanging dumadaloy sa \_\_\_\_\_ ng ating \_\_\_\_\_ ay tinatawag na \_\_\_\_\_.

indoor air

loob

tahanan

## Polusyon sa Hangin sa Tahanan

### Aralin

#### I



Ano ang nakikita mo sa larawan?

Maaari bang maging marumi ang hangin sa loob ng tahanan? Paano?

Kapag ang hangin sa loob ay nahaluan ng usok, alikabok at iba pang uri ng kemikal na nakasasama sa ating kalusugan, ito ay nagreresulta sa pagdumi ng hangin. Ang pagdumi ng hanging panloob ay tinatawag na *indoor air pollution*.

Sa araling ito, matututuhan mo ang pinagmumulan ng polusyon sa hangin sa loob ng tahanan.



Pinagmumulan ng polusyon sa hangin sa loob ng tahanan

*1. Usok mula sa pagluluto.*

Ang usok mula sa pagluluto na hindi nakalalabas ay sumasama sa hangin at nagiging dulot ng polusyon sa loob ng bahay.

*2. Mga kemikal na ginagamit sa bahay tulad ng pamatay-insekto (insecticides) bleach at pabango.*

Ang insecticides, pabango at mga kemikal na ginagamit sa bahay tulad ng bleach ay naglalaman ng nakalalason na kemikal na maaaring humalo sa hangin na iyong hinihinga.

*3. Alikabok, dumi at mikrobyo mula sa mga madudumi at di - nalilinisang gamit sa bahay.*

Ang hindi palagiang paglilinis ng mga kagamitan sa bahay ay nagreresulta sa pagkaipon ng dumi at alikabok.

*4. Pintura.*

Ang pintura ay naglalaman ng kemikal na humahalo sa hangin na nakasasama sa kalusugan.

## 5. Usok mula sa pagsisiga ng papel at mga dahon.

Ang usok mula sa pagsisiga ng papel at dahon sa labas ay maaaring makapasok sa loob ng tahanan at magdulot ng pagdumi ng hangin sa loob ng bahay.

**D**

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Suriin ang mga larawan. Piliin ang letra ng mga bagay na nagdudulot ng polusyon sa hangin. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

A



Usok

D



Pamatay-insekto

B



Pintura

C



Tubig

E



Halaman sa paso

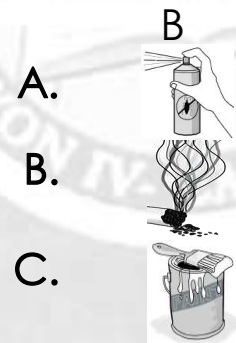
**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Ayusin ang mga letra upang makabuo ng salita tungkol sa mga pinagmumulan ng polusyon sa hangin sa loob ng tahanan. Isulat ang iyong sagot sa papel.

1. U O S K
2. I M U D
3. I P N U T A R
4. A P A B N G O

**E**

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Pagtambalin ang mga salita sa hanay A sa larawan sa Hanay B. Isulat ang sagot sa papel.

- A
1. usok
  2. pintura
  3. insecticide



**A**

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



Ang \_\_\_\_\_ paligid at kawalan ng \_\_\_\_\_ ay sanhi ng \_\_\_\_\_ sa l o o b ng tahanan.

bentilasyon      maduming      polusyon

## Hangin ay Linisin

### Aralin

I



Alam niyo bang ang hangin sa loob ng ating tahanan ay 2 hanggang 5 beses na mas marumi at nakakalason kaysa sa hangin na iyong ihinihinga sa labas?

Ang pagpapanatili ng malinis at ligtas na hangin sa tahanan lalo ngayong sa panahon ng pandemya ay mahalaga. Ito ay upang tayo ay magkaroon ng malakas na resistensiya at maging malusog.

Sa araling ito, matututuhan mo ang paraan sa pagpapanatili ng maayos na kalidad ng hanging panloob

Paraan sa Pagpapanatili ng Maayos na Kalidad ng hangin sa loob ng tahanan.

1. Maglagay ng mga halaman sa loob ng tahanan.



2. Linisin ang kagamitan upang di ito pamugaran ng dumi at alikabok.

3. Alisin ang mga agiw at walisin ang mga kalat na maaaring pamugaran ng mikrobyo.



4. Ilabas ang basura at itapon ito sa tamang lalagyan araw-araw.

5. Buksan ang mga bintana upang makadaloy ang hangin.



**D**

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat ang letra ng sagot sa papel.

1. Saan karaniwang namumugad ang dumi at alikabok?

- A. sulok ng tahanan
- B. mga nakatagong lalagyan
- C. loob ng aparador
- D. loob ng palikuran

2. Ano ang maaari nating gamitin sa paglilinis ng kalat at dumi?

- A. aklat
- B. balde
- C. tubo
- D. walis

3. Saan dapat ilagay ang mga basura?

- A. aparador
- B. basurahan
- C. kuwarto
- D. mesa

4. Ano ang iyong bubuksan para makadaloy ang hangin?

A. aircon

C. bintana

B. electric fan

D. pintuan

5. Alin sa sumusunod ang makakatulong upang maging malinis ang hangin sa loob ng tahanan?

A. alikabok

C. dekorasyon

B. halaman

D. pintura

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Isulat sa sagutang papel ang **Oo** kung ang pangungusap ay nagsasabi ng tamang paraan ng pagpapanatiling malinis ng hangin sa loob ng tahanan. Isulat ang **Hindi** kapag mali.

\_\_\_\_\_ 1. Mag-spray ng insecticides o pabango sa loob ng bahay.

\_\_\_\_\_ 2. Buksan ang mga bintana upang makadaloy ang hangin.

\_\_\_\_\_ 3. Magwalis at magpunas ng kagamitan.

\_\_\_\_\_ 4. Isarado ang mga pinto at bintana kapag nagluluto.

\_\_\_\_\_ 5. Maglagay ng halaman sa lugar na madalas  
na pinamamalagi ng pamilya.

**E**

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Sa tulong ng nakatatanda, gawin ang mga nakatala sa inyong tahanan. Kopyahin at punan ang tsart sa pamamagitan ng pagtsek.

Mga Gawain	Nagawa	Hindi nagawa
Linisin ang kagamitang madumi at maalikabok.		
Alisin ang mga agiw at walisin ang mga kalat.		
Itapon ang basura sa tamang lalagyan.		
Buksan ang mga bintana upang makadaloy ang hangin.		

**A**

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

Ugaliing \_\_\_\_\_ ng \_\_\_\_\_

upang maiwasan ang pagdumi ng

\_\_\_\_\_ .



bahay maglinis hangin



### I



Paano mo mailalarawan ang pamilya sa larawan?

Ang kalagayan ng ating kapaligirang pantahanan ay may malaking epekto sa ating pangkabuoang kalusugan. Kapag malinis at maayos ang tahanan ang pamilya ay nagiging mas malusog at malayo sa sakit. Samantalang ang pamilyang nakatira sa maduming kapaligirang pantahanan ay maaaring maging masakitin.

Sa araling ito, matututuhan mo ang epekto ng kapaligirang pantahanan sa kalusugan ng pamilya.

## Epekto ng Malinis na Kapaligirang Pantahanan

1. mas maluwa na paghinga
2. nagiging malayo sa sakit
3. mas maayos ang tulog
4. mas masigla sa pag-aaral at pagtatrabaho ang pamilya.
5. nagiging malayo sa aksidente o disgrasya.

Ang malinis at maayos na kapaligiran ay nakatutulong upang ang mga nakatira dito ay maging malusog, ligtas, at masaya.

**D**

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Isulat ang **MK** kung ito ay nagpapakita ng epekto ng malinis na kapaligirang pantahanan. **DK** kung hindi. Isulat ang sagot sa papel

- \_\_\_\_ 1. Nakakapag-aral nang maayos si Tessa dahil maayos ang kaniyang pagtulog.
- \_\_\_\_ 2. Laging nadadala sa ospital ang kapatid ni Marco dahil sa hika.

- \_\_\_\_\_3. Hindi nagkakasakit si Jose kaya nakakuha siya ng perfect attendance sa klase.
- \_\_\_\_\_4. Madalas inuubo si Mikaela dahil sa alikabok at dumi sa kanilang bahay.
- \_\_\_\_\_5. Sabi ng doktor, malusog daw ang puso ni Ethan.

**E**

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Sa sagutang papel, isulat ang numero na nagpapakita ng epekto ng malinis na kapaligiran.

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 1. maluwag na paghinga | 4. pagiging matamlay  |
| 2. pagkakasakit        | 5. maayos na pagtulog |
| 3. malayo sa aksidente |                       |

**A**

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



Ang \_\_\_\_\_ ng ating kapaligiran  
\_\_\_\_\_ ay may malaking epekto sa  
ating \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_

kalusugan	kalagayan	pantahanan
-----------	-----------	------------

## Malinis na Bahay, Malusog na Tahanan Aralin

### I



Ang malinis na bahay ay isang ligtas at malusog na tahanan. Upang mapanatiling malusog at ligtas ang tahanan, kailangan magsama-sama ang pamilya sa paglilinis at pagpapanatiling maayos at ligtas ang tahanan. Bilang mga bata na nasa unang baitang, maaari ka ring tumulong sa paglilinis at pag-aayos ng tahanan.

Sa araling ito, matututuhan mo ang mga paraan sa pagpapanatiling malinis at malusog ang tahanan.

Ang batang matulungin ay batang mabuti. Paano ka makatutulong sa iyong mga magulang upang maging malinis at maayos ang inyong tahanan?

Bilang bata, kaya mong gawin ang sumusunod:

1. mag-ayos ng pinaghigaan



2. maglinis ng kuwarto



3. magwalis ng sahig



4. maghugas ng pinggan



5. magdilig ng halaman



6. magligpit ng mga laruan



# D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Tukuyin ang mga gawaing-bahay na kayang gawin ng isang batang tulad mo. Isulat sa patlang ang **K** kapag kaya. **HK** kung hindi mo kaya.

- |                                   |                              |
|-----------------------------------|------------------------------|
| _____ 1. mag-ayos ng pinaghigaan. | _____ 4. magwalis ng sahig   |
| _____ 2. magkumpuni ng sasakyan.  | _____ 5. mamalengke          |
| _____ 3. magligpit ng mga laruan. | _____ 6. maghugas ng pinggan |

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Isulat ang letra ng larawan na nagpapakita ng pagiging matulungin .

A.



B.



C.



D.



E.



# E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Tumulong sa paggawa nang alin man sa tinalakay na gawaing bahay. Kopyahin at punan ang tsart sa pamamagitan ng pagtsek.

Mga Gawain	Nagawa	Hindi Nagawa
1. magwalis ng sahig		
2. maglinis ng kuwarto		
3. magdilig ng halaman		
4. maligpit ng mga laruan		
5. maghugas ng pinggan		

# A

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

Bilang isang \_\_\_\_\_, kaya mong \_\_\_\_\_ sa gawaing \_\_\_\_\_.

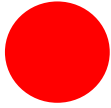


bahay

bata

tumulong





# Susi sa Pagwawasto

<p>Week 1</p> <p>Gawain Blg. 1</p> <p>1. A 2. D 3. A 4. C</p> <p>Gawain Blg. 2</p> <p>1. 😊 2. 😊 3. 😊 4. 😊 5. 😊</p>	<p>Week 2</p> <p>Gawain Blg. 1</p> <p>1. Tubig 2. Mikrobayo 3. Pinapanatili 4. Pagtunaw 5. Malakas</p> <p>Gawain Blg. 2</p> <p>1. D 2. D 3. A 4. B 5. C</p> <p>Gawain Blg. 1</p> <p>1. Hindi 2. Oo 3. Oo 4. Hindi</p>	<p>Week 3</p> <p>Gawain Blg. 1</p> <p>1. M 2. T 3. M 4. M 5. T</p> <p>Gawain Blg. 2</p> <p>1.  2.  3.  4.  5. </p> <p>Week 4</p> <p>Gawain Blg. 1</p> <p>Malinis na indoor air 1. A 2. B 3. A 4. A 5. B</p> <p>Gawain Blg. 2</p> <p>3. Nagpapalakas ng resistan- sya ang malinis na hangin 5. Ang hangin ay ma- halagang pangangailangan ng ating katawan.</p> <p>Week 8</p>	<p>Week 5</p> <p>Gawain Blg. 1</p> <p>1. A—Usok ng sigarilyo 2. B—Pintura 3. D—Pamatay Insekto</p> <p>Gawain Blg. 2</p> <p>1. Usok 2. Dumit 3. Pintura</p>	<p>Gawain Blg. 1</p> <p>1. K 2. HK 3. K 4. K 5. HK 6. K</p> <p>Gawain Blg. 2 : B—D—E</p>	<p>Week 7</p> <p>Gawain Blg. 1</p> <p>MK DK MK DK MK</p> <p>Gawain Blg. 2</p> <p>1—3—5</p>
--	---	--	--	--	--



## 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.

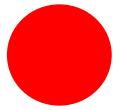


- ☆ -Nagawa ko nang mahusay. Hindi ako nahirapan sa pagsagawa nito. Higit na nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ✓ -Nagawa ko nang maayos. Nahirapan ako nang bahagya sa pagsasagawa nito. Nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ? -Hindi ko nagawa o nahirapan ako nang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



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.

GOFF, Kacie, (2020, November 13). "6 Health Benefits of a Clean Home" [Blog post]. Retrieved from <https://www.mymove.com/heating-cooling/guides/health-benefits-of-a-clean-home/>

Maid Sailors, "Are There Benefits to Having A Clean Home? " [blog post] (2020, December 17).Retrieved from <https://maidsailors.com/blog/health-benefits-of-a-clean-home/>



**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)

