

Health

Ikatlong Baitang

Regional Office Management and Development Team: Job S. Zape Jr., Elaine T. Balaogan, Romyr L. Lazo, Lhovie A. Cauilan at Ephraim Gibas

Schools Division Office Development Team: Imelda C. Raymundo, Generosa F. Zubieta, Maria Roselle Javin, Abegail O. Zagala, Nicolas A. Asi, Maria Roselle Javin, Mary Rose G. Herrera, Abegail O. Zagala, Sherwin C. Quesea, Remedios Placino, Jeewel L. Cabrigo, Elizalde L. Piol, Ricky P. Torrenueva, Loida R. Decal, at Rencie T. Ocampo-Majillo

Health Ikatlong Baitang
PIVOT IV-A Learner's Material
Unang Markahan
Unang Edisyon, 2020

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

Malusog na Katawan

Aralin

WEEKS

1-2

I

Ang araling ito ay ginawa at sinulat para sa iyo bilang isang mag-aaral. Ito ay makatutulong upang maunawaan ang kahalagahan ng pagkain ng tama at matutuhan ang tamang pagpili ng kakainin at mapanatili ang malusog na pamumuhay.

D

Ang **malnutrisyon** ay isang palansak na kataga sa kondisyong medical na sanhi ng mali o kakulangan sa pagkain. Madalas nating isipin na ang taong may di-wastong nutrisyon ay yaong payat, mahina at sakitin. Subalit, kahit ang isang taong mataba o mukhang malusog ay maaari ring may di-wastog nutrisyon. Ang di-wastong nutrisyon ay tinatawag na malnutrisyon.

Ito ay kadalasang sanhi:

- a. pagkain nang kakaunti;
- b. i-balanseng pagkain; at
- c. kakulangan ng nutrisyon sa katawan.

Ang mga epekto ng malnutrisyon ay:

pagbaba ng timbang;

paging irritable

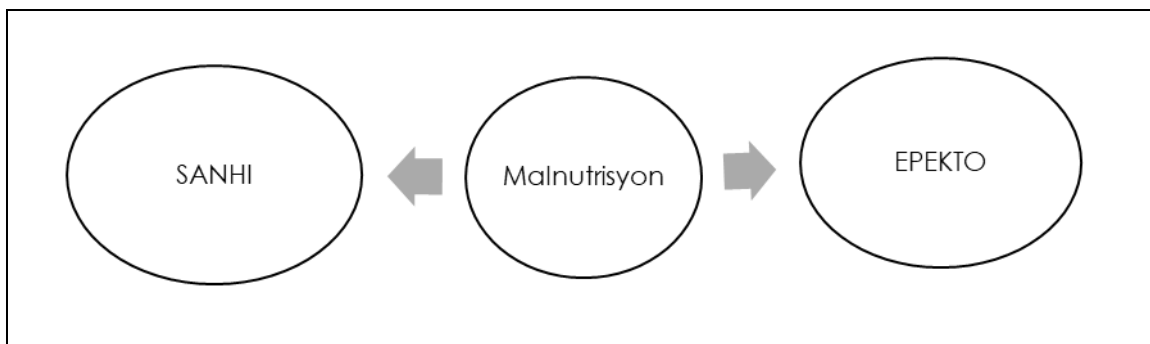
mahinang resistensiya sa mga impeksiyon at sakit

Mahalagang sundin mo ang sumusunod na mga tagubilin para sa pagkakaroon ng wastong nutrisyon:

1. Iwasang kumain ng mga junk foods tulad ng kendi, chips, soft drinks, at iba pa. Ang mga ganitong uri ng pagkain ay karaniwang napakatamis o napakaalat. Nagtataglay ang mga ito ng maraming artipisyal na sangkap na hindi kailangan ng iyong katawan.
2. Kumain ng iba't ibang uri ng prutas at gulay. Ang mga ito ay mayaman sa mga bitamina at mineral na kailangan ng katawan upang magkaroon ng resistensiya laban sa mga sakit.
3. Sikaping masunod ang regular na oras ng pagkain. Ito ay makatutulong sa iyo upang maiwasan ang labis na pagmemeryenda o pagkain ng junk food.

PIVOT 4A CALABARZON

Gawain Pagkatuto Bilang 1: Ano ang kadalasang sanhi at epekto ng malnutrisyon? Kopyahin at kompletuhin ang mapang konsepto sa ibibigay na sagutang papel .



Gawain Pagkatuto Bilang 2: Basahin at unawain ang bawat pangungusap. Iguhit ang masayang mukha kung totoo ang pahayag at malungkot naman kung ito ay hindi totoo. Isulat ang iyong sagot sa ibibigay na sagutang papel.

- _____ 1. Ang pagkain ng sobra ay nakakatulong sa ating katawan na tayo ang magiging malusog.
- _____ 2. Ang regular na oras ng pagkain ay mahalaga upang mapanatiling malusog ang katawan.
- _____ 3. Ang malnutrisyon ay dulot ng pagkain nang kaunti Di -masustansiyang pagkain, at kakulangan ng sustansiya sa katawan.
- _____ 4. Ang pagbaba ng timbang ay epekto ng malnutrisyon.
- _____ 5. Ang batang may malusog na pangangatawan ay hindi kayang gumawa ng aktibong mga gawain.



Kakulangan sa Nutrisyon	Ano ang kakainin?
Kakulangan sa Iron- Anemia	tofu soya spinach red meat peas itlog
Kakulanagan sa Iodine-Goiter	pagkaing-dagat iodized salt
Kakulangan sa Calcium-Rickets/ Osteoporosis	gatas keso yogurt sardinas matingkad na madahong gulay <i>shellfish</i>

Gawain Pagkatuto Bilang 3: Gumuhit ng limang larawan ng mga masustansiyang pagkain upang sagayon ay makaiwas sa malnutrisyon. Kabaligtaran nito ay gumuhit din ng 5 di masusustansyang pagkain at ilagay kung ano ang maaring maidulot nito sa katawan ng tao. Lagyan ng pangalan ang bawat larawang iginuhit. Iguhit ito sa sagutang papel.

Ang modyul na ito ay ginawa at sinulat para sa iyo bilang isang mag-aaral. Ito ay makatutulong upang maunawaan ang kahalagahan ng pagkain ng tama at matutuhan ang tamang pagpili ng kakainin at mapanatili ang malusog na pamumuhay.

Gawain Pagkatuto Bilang 1: Basahin ang unawain ang kuwento. Sagutin ang mga tanong. Gawin ito sa kuwaderno.

Malnutrition: Mabuti o Masama

Si Aling Iska ay may apat na anak. Sila ay sina Inday, Nene, Otoy at Tisoy. Hindi mahilig kumain ng mga prutas at gulay ang anak ni Aling Iska. Madalas ay may sakit mga sakit ang kanyang mga anak. Si Inday ay nakakaramdam madalas ng panlalabo ng paningin. Si Nene naman ay nakakaramdam ng pananakit ng paa at pagkabagabag. Si Otoy naman ay madalas dinudugo ang gilagid at si Tisoy naman ay nakakaramdam ng panghihina ng kalamanan at pananakit ng buto sa katawan. Hindi alam ni Aling Iska ang gagawin sa kanyang mga anak. Hindi niya alam kung anong kulang sa kanyang mga anak lalo na sa mga pagkain na kanila dapat kainin at sa bitamina na kailangan nila.

Alamin natin kung anong nararapat na bitamina ang para sa mga anak ni Aling Iska. Isulat ang sagot sa ibibigay na sagutang papel.

1. Ano ang mga hindi kinakain ng mga anak ni Aling Iska? _____
2. Anong nararamdamang sakit ni Inday? _____
3. Anong nararamdamang sakit ni Nene? _____
4. Anong nararamdamang sakit ni Otoy? _____
5. Anong nararamdamang sakit ni Tisoy? _____
6. Anong mga bitamina ang kailangan ng magkakapatid na Inday, Nene, Otoy, at Tisoy? _____

D

Ang bitamina ay mahalagang sustansiya. Ito ay tumutulong sa atingpaglaki at mapanatili ang ating buhay. Makukuha natin ang mga ito mula saiba't ibang uri ng pagkain, sapagkat hindi kaya ng ating katawan na gumawanito o hindi kayang gumawa ng marami nito. Ang kakulangan sa kahit isang uri lamang ng bitamina ay maring maging sanhi ng sakit o kamatayan. Gayundin naman, ang pagkakaroon ng labis na bitamina ay maaaring makasama sa ating katawan kung kaya't ito ay mapanganib din.

Hindi kinakailangang bumili ka ng mamahaling klase ng bitamina paramagkaroon ng bitaminang iyong kailangan. Ang pinakamabuti mong gawinay kumain lamang ng iba't ibang uri ng pagkaing mayaman sa bitamina araw-araw. Ito ay para masigurong mayroon tayong sapat na bitaminang kailangan ng ating ka

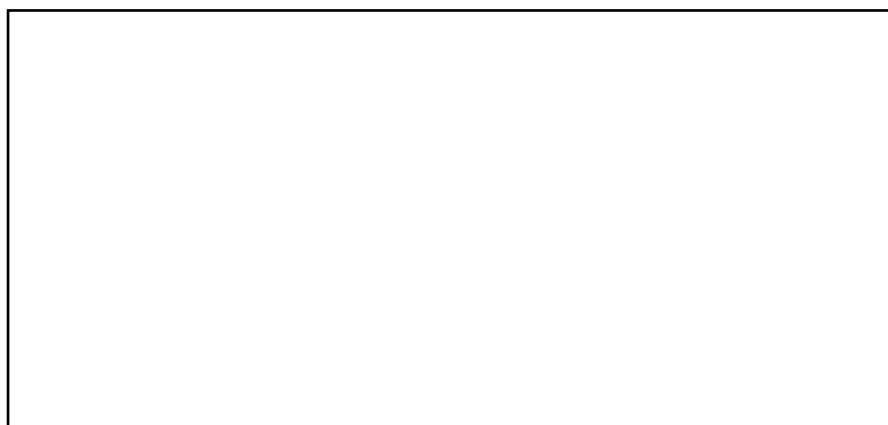
Ang batang lumalaki ay kailangan ng iba't ibang Bitamina na tama at balance.

Ang Bitamina A, B, C at D ay apat na bitamina na nakilala sa 13 tatlong bitamina. Makakakuha tau ng bitamina sa mga masusustansiyang pagkain.

Kung ang bata ay kulang sa bitamina siya ay makakaranas sa mga sumusunod na kakulangan sa nutrisyon.

D

Gawain Pagkatuto Bilang 2: Iguhit sa loob ng kahon ang mga halimbawa ng Bitamina A. Gawin ito sa kuwaderno.





Mga Bitamina	Katangian	Simbolo at Sintomas
Bitamina A – Panla-labo Ng paningin	Mahinang paningin kapag gabi lalo na kung may paparating na maliwanag na ilaw	Mahirap makakita sa dilim o kahirap makakita tuwing gabi
Bitamina B- Beri-beri	Pagkawala ng gana sa pagkain at pakiramdam ng kakulangan sa ginhawa naiuugnay sa bigat at pang hihina ng mga binti at pamamanhin ng paa	*Pagbaba ng timbang *Emosyunal na pagkabagabag *Pananakit ng paa
Bitamina C- Scurvy	Maigsing paghinga, madaling pagdurugo ng gilagid at pananakit ng m buto at mga kasukasuan	*pagdurugo ng gilagid *mabagal ng paggaling ng sugat *pagdurugo ng ilong *pagkapagod
Bitamina D- Rickets	Skeletal deformities at pananakit ng buto	*panghihina ng kalamanan *nakakaramdam ng pananakit ng mga buto sa katawan

SAKIT	DAPAT GAWIN UPANG MAPIGILAN ANG SAKIT
Panlalabo nga mata	*Pag-inom ng gatas *Pagkain ng madidilaw na prutas at gulay gaya ng karot at kala-basa *Pagkain ng mabeberdeng at madadahong gulay gaya ng pet-say at kangkong *Pagkain ng itlog,
Beri- beri	*Pagkain ng gulay *Pagkain ng karne at atay *Pagkain ng mani
Scurvy	*Pagkain ng prutas (melon, strawberries) *Pagkain ng mabeberdeng gulay
Rikets	*Pagkain ng tuna at salmon *Pagkain ng atay at pula ng itlog

Paraan sa Pag-iwas ng Malnutrisyon

WEEK

5

I

Aralin

Pagkatapos ng araling ito, inaasahang malaman ang mga paraan sa pag-iwas ng malnutrisyon.

Gawain Pagkatuto Bilang 1: Magbigay ng 5 masusustansyang pagkain na napagaralan sa mga gawain. Ilagay sa katapat nito kung anung kabutihan ang naidudulot nito sa ating katawan.

Mga Larawan ng masusustansyang pagkain	Kabutihang naidudulot sa katawan
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

D

May mga paraan upang makaiwas sa malnutrisyon. Kumain ng **masustansiyang pagkain** dahil ito ay nagbibigay sa ating katawan ng kinakailangang nutrisyon upang tayo ay lumaking malusog at malakas. Magehersisyo dahil

Nutrisyon ay ang pagpili ng tama/wastong uri ng pagkain. Pangunahining sa pagkakaroon ng maayos na kalusugan ay ang pagkain ng tamang dami at uri ng pagkain. Ang kaalaman sa elemento ng pagkain na magpapalusog sa atin ay ang hakbang sa tamang nutrisyon. Ito ang tutulong sa ating pumili nang maayos na pagkain na kailangan ng ating katawan upang mapanatiling malusog at makapaglaro ng balanseng pagkain.

Ang mga Pangunahing Sustansiya:

a. **Carbohydrates** ay pangunahing pinanggagalingan ng lakas ng katawan. Mahalaga ang lakas na nakukuha natin mula sa carbohydrates upang magawa natin ang maraming bagay. Ang kanin, tinapay, noodles, arina, mais, patatas at lamang ugat ay mga pagkain mayaman sa carbohydrates.

b. **Protina** ang tinatawag na building blocks ng ating katawan. Ito ay kailangan sa paglaki at pagsasaayos ng mga sirang tisyu ng katawan. Sila ay bahagi ng bawat *cell* sa ating katawan tulad ng ating balat, buhok, kuko at buto. Ito ay mahalagang *raw material* kung saan ang ating katawan ay lumilikha ng sustansiya para tayo ay makapagtunaw ng pagkain makakilos.

Ang karne isda, manokat iba pang *dairy products* ay pangunahing pinanggagalingan ng protina. Ang wastong pagkunsumo ng naturang produkto sa araw-araw ay makapagbibigay ng sapat na protina.

c. **Fats at oil** ay pinanggagalingan ng lakas. Kailangan ang mga ito upang maging malusog.

Ang fats ay kailanangan natin para maayos na kalusugan. Bukod sa inihahanda nito ang bitamina para sa katawan, binibigyang proteksyon din nila ang mhalagang organs at tumutulong sila sa cell ng katawan. Tumutulong din silang mapanatili ang init ng katawan.

d. **Bitamina** ay mahalagang sustansya. Ito ay tumutulong sa ating paglaki at mapanatili ang ating buhay. Makukuha natin ang mga ito mula sa iba't ibang uri ng pagkain, sapagkat hindi kaya ng ating katawan ng gumawa nito o hindi kayang gumawa ng marami nito. Gayundin naman, ang pagkakaroon ng labis na bitamina ay maaaring makasama sa ating katawan kung kayat ito ay mapanganib.

Sanhi ng Malnutrisyon

Ang malnutrisyon ay sanhi ng kakulangan ng sustansiyang sangkap na pumapasok sa mga selula ng katawan, at ito ay karaniwan nang bunga ng kombinasyon ng dalawang salik:

1. hindi sapat na pagkain ng protina, kalori, bitamina, at mineral
2. malimit na pagkakaroon ng impeksiyon

Epekto ng Malnutrisyon

Sinisira ng malnutrisyon ang katawan, partikular na ang katawan ng isang bata. Ang bawat sangkap at sistema ng katawan-kasali na ang puso, mga bato, sikhura, bituka, бага, at utak ay maapektuhan.

Ipinakikita ng iba't ibang pag-aaral na ang mabagal na paglaki ng isang bata ay nauugnay mabagal na pag-unlad ng isip t pagiging mahina sa pag-aaral at kakayahang mg-isip. Ang epektong ito na pinakamalubha at nagtatagal na mga epekto ng malnutrisyon.

Protein-energy malnutrition ay nailalarawan sa pamamagitan ng kakulangan sa enerhiya at protina. Ito ay dala ng mahinang pagkain na mayamaman sa enerhiya at protina at hindi tamang gawi ng pagkain.

Mga Sintomas at Palatandaan	Epekto	Pagiwas at pagkontrol
Mabilis mapagod Mababang timbang Pag-antala ng paglaki Paglaki at pamamaga ng tiyan	Mahinang ang pangangatawan Pagtigil sa paglaki at pag-unlad	Kumain ng pagkain mayaman sa carbohydrayes at mayaman sa protina gaya ng karne, isda at mga lamang ugat

PIVOT 4A CALABARZON

Gabay sa Wastong Nutrisyon

Aralin

WEEK

6

I

Pagkatapos ng araling ito, inaasahang matutuhan mo ang mga wastong gabay sa nutrisyon.

D

Mga Gabay sa Wastong Nutrisyon ng Pilipino

Kumain ng iba't ibang uri ng pagkain araw-araw.	Kumain araw –araw ng mga pagkaing niluto sa mantika o edible oil.
Pasusuhin ang sanggol ng gatas ng ina lamang mula pagkasilang hanggang 6 na buwan	Uminom ng gatas araw-araw at pagkaing mula rito na mayaman sa calcium.
Panatilihin ang tamang paglaki ng bata sa pamamagitan ng pagsubaybay sa kanyang timbang .	Gumamit ng iodized salt subalit iwasan ang masyadong maalat na pagkain.
Kumain ng karne, manok,o tuyong butong gulay.	Kumaliin ng ligtas at malinis na pagkain.
Kumain ng maraming gulay, prutas at lamang –ugat.	Para sa malusog na pamumuhay at wastong nutrisyon, Mag ehersisyo ng palagian.

E

Gawain Pagkatuto Bilang 1: Sa anong pamamaraan maiiwasan ang iba't ibang uri ng malnutrisyon?

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) ang patlang kung tama ang sagot at ekis (X) kung **hindi**.

- _____ 1. Kumain ng masustansiya at balanseng pagkain.
- _____ 2. Balewalain ang programa ng Department of Health hinggil sa pagpupurga ng bata.
- _____ 3. Ang pag-eehersisyo ay hindi binibigyang halaga bilang bahagi ng gawain sa araw araw.
- _____ 4. Naglalaan ng sapat sa oras sa pagtulog , hindi nagpupuyat
- _____ 5. Kinagagawian ang pagkain ng masyadong matatamis ng pagkain.
- _____ 6. Umiinom ng walo hanggang 10 basong tubig araw – araw.
- _____ 7. Kumain ng mga pagkaing mayaman sa starch, protina at bitamina.
- _____ 8. Habang nagbubuntis ang ina, kinakailangan na alagaan ang anak sa pamamagitan ng tamang pagkain.
- _____ 9. Ugaliin ang pagkain ng processed , junk at fast foods.
- _____ 10. I - breastfeed ang sanggol mula sa pagkasilang hanggang anim na buwan.



Gawain Pagkatuto Bilang 2: Tukuyin kung ginagawa o hindi mo ginagawa ang mga gabay sa wastong nutrisyon. Gawin ito sa pamamagitan ng paglalagay ng tsek (/) sa kolum na nakalaan para sa iyong sagutan.

Gabay sa Wastong Nutrisyon	Ginagawa	Hindi Ginagawa
1.Kumain ng iba't ibang uri ng pagkain araw-araw.		
2. Kumain ng karne, manok,o tuyong butong gulay.		
3.Kumain ng maraming gulay, prutas at lamang –ugat.		
4. Kumain araw –araw ng mga pag pagkaing niluto sa mantika o edible oil		
5. Mag-ehersisyo nang palagian		
6. Kumain ng ligtas at malinis na pagkain.		
7. Uminom ng gatas araw-araw		
8. Kumakain ng pagkaing mayroong iodized salt		



Malusog na Pamumuhay

Aralin

WEEK

7

Alam mo ba na lahat ng tao ay nagkakasakit?

Ang mga pangkaraniwang sakit kagaya ng sipon, trangkaso at iba pa ay madalas dumapo sa mga batang katulad mo. Madaling kapitan ng sakit ang isang bata lalo na kung wala siyang **healthy lifestyle**. Maraming mga pamamaraan na kayang-kayang mong gawin upang magkaroon ka ng **healthy lifestyle**.

Kailangan ay mayroon kang **healthy lifestyle** o **malusog na pamumuhay** upang makaiwas ka sa sakit. Kapag malusog ka ay marami kang magagawa Masayang mag-aral, maglaro, at mabuhay kapag walang sakit!

Sa araling ito ay malalaman mo ang mga hakbang upang maiwasan ang pagkakasakit. Malalaman mo rin kung paano magkaroon ng malusog na pamumuhay.



Ang ibig sabihin ng **healthy lifestyle** ay malusog na pamumuhay. Upang magkaroon ng malusog na pamumuhay ay kailangang gawin ang 5 pamamaraan.

1. Pagiging malinis-Maghugas lagi ng mga kamay at maghlinis ng bahay at paligid
2. Paggamit ng malinis na tubig-Uminm ng 8 basong tubig araw-araw. Gumamit ng malinis na tubig sa pagligo
3. Pagkain ng balanseng pagkain-Dalasan ang pagkain ng gulay at prutas. Kumain ng iba't ibang pagkain upang magkakuhang iba't ibang sustansiya ang katawan
4. Pagkakaroon ng sapat na tulog- Di bababa sa 10 oras ang kailangan ng isang batang tulad mo kaya iwasang magpuyat
5. Pag-iehersisyo-Mag-ehersisyo ng 30 minuto o kaya ay 1 oras araw-araw

E

Gawain Pagkatuto Bilang 1: Itiman ang bilog ng tamang sagot. Huwag itiman ang bilg ng maling sagot.

- ☐ 1. Ang mga batang tulad mo ay dapat matulog ng hindi bababa sa 10 oras.
- ☐ 2. Mabuti sa katawan ang pag-inom ng 4 na basong tubig araw-araw.
- ☐ 3. Lumusong sa tubig-baha at magtampisaw roon.
- ☐ 4. Huwag mag-ehersisyo upang hindi mapagod
- ☐ 5. Iwasan ang pagkain ng mga **junk foods**.
- ☐ 6. Ang paggawa ng mga gawaing bahay ay uri din ng ehersisyo.
- ☐ 7. Nalakas ang **immune system** kapag balanseng pagkain ang laging kinakain
- ☐ 8. Ang sakit na **liptospirosis** ay mula sa ihi ng tao.
- ☐ 9. Kapag marumi ka sa sarili, bahay at paligid ay madali kang magkakaroon ng **bacteria** at **virus**.
- ☐ 10. Mabuti sa kalusugan ang laging pagpupuyat

A

Gawain Pagkatuto Bilang 2: Basahing mabuti ang mga pangungusap. Isulat ang Tama kung tama ang ipinapahayag at mali kung mali ang ipinapahayag.

- _____ 1. Ang pagtulong sa mga gawaing-bahay ay mga uri din ng ehersisyo.
- _____ 2. Ang maruming kamay ay maaring may bacteria at virus.
- _____ 3. Hindi naaalis ang mikrobyo kapag naghuhugas ng mga kamay.
- _____ 4. Kapag malinis sa katawan at sa kapaligiran ay maiiwasan ang sakit.
- _____ 5. Magiging maayos ang pagdumi kung araw-araw umiinom ng 8 basong tubig.

Pagsasabuhay ng Malusog na Pangangatawan

Aralin

I

Paglatapos ng araling ito, ikaw ay inaasahan mapalalim ang iyong pang-unawa sa malusog na gawi.

Walang sikreto sa pamumuhay ng matagal, malusog at masayang buhay. Ang isa sa mga kinakailangan upang magkaroon ng mabuting kalusugan ay dapat magkaroon tayo ng malakas at malusog na katawan.

Sa araling ito, ipinakita natin ang ilan sa mga pang-araw-araw na gawain tulad ng pagkain, ehersisyo, pahinga, pag-tulog at marami pang iba na siyang tumutulong upang mapangalagaan natin ang ating katawan.

D

Gawain Pagkatuto Bilang 1: Pansinin ang mga salita. Iayos ang mga ito upang makabuo ng isang pangungusap.

1.

sapat na tulog Magkaroon ng

2.

araw-araw ng gatas Uminom

3.

at gulay ng mas maraming prutas Kumain
--
4.

dieta Tamang ating katawan para sa

5.

aktibo bawat araw Maging

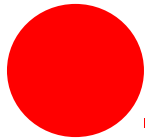
E

Gawain Pagkatuto Bilang 2: Basahin ang bawat pangungusap sa ibaba. Lagyan ng tsek (/) kung sang-ayon ka at ekis (X) kung hindi. Isulat ang sagot sa kuwaderno.

- _____ 1. Upang mapanatili ang kalusugan kailangan kumain ng wasto at balanse.
- _____ 2. Ang paninigarilyo at pag-inom ng alak ay nakatutulong upang mawala ang pagod at tensyon.
- _____ 3. Ang pagkakaroon ng pisikal na gawain bilang sangkap sa pang-araw - araw na pamumuhay ay mahalaga upang makatulong upang pababain ang panganib sa pagkakaroon ng suliranin sa kalusugan.
- _____ 4. Uminom ng 8-10 baso ng tubig.
- _____ 5. Kumain ng **junk food** sa meryenda.

A

Gawain Pagkatuto Bilang 3: 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.



Sanggunian

Health 3 Kagamitan ng Mag-aaral. Pasig City: Kagawaran ng Edukasyon.

Health 3 Patnubay ng Guro. Pasig City: Kagawaran ng Edukasyon.

Music, Art and Physical Education and health (Kagamitan ng Mag-aaral) 3.

Music, Art, Physical Education and Health 3, Kagamitan ng Mag -aaral (Tagalog). Unang Edisyon. Pasig City: Department of Education, 2014 .

Music, Art Physical Education and Health- Grade 3 Teacher's Guide. Pasig City: Department of Education, 2015 p. 361-366

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

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

