

# **Edukasyon Pagpapakatao**

## **Unang Markahan - Modyul 6**

### **Panaghiusa ... Kaluwasan, Pagahuptan**



## Edukasyon Pagpapakatao - Grade 3

### Alternative Delivery Mode

### Unang Markahan - Modyul 6: Panaghiusa ... Kaluwasan, Pagahuptan

First Edition, 2020

**Republic Act 8293, section 176** states that: No copyright shall subsist in any work of the Government of the Philippines. However, prior approval of the government agency or office wherein the work is created shall be necessary for exploitation of such work of profit. Such agency or office may, among other things, impose as a condition the payment of royalties.

Borrowed materials (i.e., songs, stories, poems, pictures, photos, brand names, trademarks, etc.) included in this book are owned by their respective copyright holders. Every effort has been exerted to locate and seek permission to use these materials from their respective copyright owners. The publisher and authors do not represent nor claim ownership over them.

Published by the Department of Education  
Division of Malaybalay City

#### Development Team of the Module

Authors:	Wimalyn B. Balutos
Editor:	Homer B. Cambangay
Evaluator:	Homer B. Cambangay
Illustrator:	Robert L. Rodriguez
Layout Artist:	Manuel D. Dinlayan II, PDO II
Management Team:	
Chairperson:	Dr. Victoria V. Gazo, CESO V Schools Division Superintendent
Co-Chairperson:	Sunny Ray F. Amit Asst. Schools Division Superintendent
	Ralph T. Quirog CES, CID
Members:	Purisma J. Yap EPS-LRMS
	Rosie A. Salupado EPS - Values Education
	Noel A. Tan Nery PSDS - Malaybalay City District III

Printed in the Philippines by Department of Education  
Division of Malaybalay City  
Office Address: Sayre Highway P-6, Casisang, Malaybalay City  
Telefax: (088) 314-0094  
Email Address: malaybalay.city@deped.gov.ph

## **Edukasyon Pagpapakatao Unang Markahan - Modyul 6 Panaghiusa ... Kaluwasan, Pagahuptan**

This instructional material was collaboratively developed and reviewed by educators from public and private schools, colleges, and or/universities. We encourage teachers and other education stakeholders to email their feedback, comments, and recommendations to the Department of Education at [action@deped.gov.ph](mailto:action@deped.gov.ph).

We value your feedback and recommendations.

# Pasiuna

Malipayong pagsalmot sa Edukasyon sa Pagpapakatao, sa ikatulong grado modyul sa **Panaghiusa...Kaluwasan Pagahuptan**.

Kini nga modyul gihimo sa mga magtutudlo sa dibisyon sa Malaybalay City subay sa K to 12 kurikulum giniyahan sa mga opisyaales niining dibisyon.

Kini nagtinguha nga makakat-on ang mga kabataan taliwala nga dili sila makasulod sa eskwelahan tungod sa problema sa pandemya (Covid 19).

## **Pahimangno sa mga magtutudlo:**

Kini nagalangkob sa mga pamaagi aron makakat-on ang mga estudyante. Gilauman nga inyo silang magiyahan sa paggamit niini.

## **Alang sa mga tinun-an**

Kini nga modyul gihimo aron mugiya kanimo sa pagsabot sa competency nga angay makat-unan ug mahibal-an.

## **Pahimangno sa mga tinun-an:**

1. Dili sulatan o hugawan ang modyul. Ang inyong mga tubag sa mga bulohaton isulat sa activity notbuk sa ESP.
2. Iganid sa pagtubag ang mga bulohaton.
3. Ibalik ang modyul sa maayong kondisyon sa petsa sumala sa inyong gikasabotan sa imong magtutudlo.
4. Kung adunay mga pangutana o kalibog ayaw pagmakuli sa pagkonsulta sa inyong magtutudlo. Itext o tawag niining numero \_\_\_\_\_ (teacher's mobile number)  
Kami nanghinaot nga pinaagi niini makasinati kamo og bulawanon nga pagtulon – an.

**Unang Adlaw****Hibalo-i Kini**

Kini nga modyul gidisenyo alang kanimo nga mamahimong giya aron maimbitar ang isigkatawo sa angayang buhaton para sa kaugalingong kahimsog ug kaluwasan. Pananglitan; pagkaon ug ilimnon, mga gamit, kalsada, ug pakighigala.

Kani nga modyul gibahin sa tulo ka leksiyon;

- Leksiyon 1- Panaghiusa sa pag-atiman sa kaugalingon, maayong panglawas ug pag-amping sa lawas.
- Leksiyon 2- Hustong pama-agi o gawi sa pag-atiman sa kaugalingon.
- Leksiyon 3- Mga gimbuhaton aron magpabiling himsog ang panglawas.

Pagkahuman ani nga modyul ang mga tinun-an gila-uman nga;

1. Nagkahiusa sa pag-atiman sa kaugalingon ug maayong panglawas.
2. Natun-an ang hustong pama-agi o gawi sa pag-atiman sa kaugalingon.
3. Nabuhat ang mga gimbuhaton aron magpabiling himsog ang panglawas.



## Sulayi Kini

Isulat ang tsek (/) kung ang hulagway nagpakita og buluhaton para mahimong himsog ang panglawas. Ekis (X) kung wala. Isulat kini sa *activity notebook*.



1. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_



## Kat-oni Kini

Ania ang usa ka kanta. Kantaha kini sa tono nga ("Ikaw, Ako Kabahin sa katilingban")

(Ikaw, ako kabahin sa katilingban) 2x.

Kami, sila kabahin sa katilingban.

Ikaw, ako, siya kabahin sa katilingban.

Kahimsog sa lawas, atimanon ta.

Ang panaghiusa kanunayon ta.

Ampingan, limpyohan ang palibot ta.

Ang mga higala imbitahon na.

Sa atong kanta, kinsa man ang kabahin sa atong katilingban?

Nganong kinahanglan man nga magkahiusa sa pagpanglimpyo sa palibot?



## Susiha Kini

Mahimo ba nga pipila lang ka tawo ang maningkamot aron makab-ot ang luwas ug himsog nga panglawas?

Ikaw, ako, kitang tanan adunay dakong kalabotan alang sa luwas ug himsog nga panglawas.



## Pagpauswag

Kinsa ang mga tawo nga imong imbitaron alang sa luwas ug himsog nga panglawas? Unsaon nimo sila pag-imbitar? Paglista og duha ka hinungdan nganong sila ang imong nahuna-hunaan. Isulat kini sa imong *activity notebook*.



## Ikaduhang Adlaw

### Subli-a Kini

Unsa ang angayang buhaton aron maangkon ang himsog nga panglawas? Pagsulat og lima sa *activity notebook*.



### Kat-oni Kini

“Ang Gatas ug Itlog”

Ang gatas ug itlog, pagkaong makapabaskog  
Ang saging ug kapayas , makapahimsog sa lawas  
Moinom ka og gatas, mokaon ka og itlog  
siguradong ikaw mabaskog

Sa imong kaugalingon nga panghuna-huna, nganong moinom man ka og gatas, mokaon og itlog ug mga prutas?



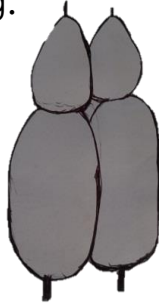


## Susiha Kini

Tan-awa ang mga hulagway. Makaayo ba sa lawas ang tanan? Asa ang makaayo ug ngano man? Isulat sa *activity notebook* imong tubag.



Barbeque  
o alakart



Banana que  
o saging



Mga gulay



Junk foods  
o sitsirya



## Pagpauswag

Paglista og lima(5) ka klase sa masustansiyang pagkaon nga imong kanunay makaon sa adlaw-adlaw. Isulat kini sa imong *activity notebook*.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## Ikatulong Adlaw



### Subli-a Kini

Nganong gikinahanglan man sa lawas ang masustansiyang pagkaon?



### Kat-oni Kini

Kantahon ang kanta “Mag-exercise Kita”.

Mag-exercise kita kada buntag  
Kada buntag, kada buntag.  
Mag-exercise kita kada buntag  
Arun ang atong lawas abtik ug buyag.

Sumala sa kanta nganong mag-ehersisyo man ta?



### Susiha Kini

Tan-awa ang hulagway.



Makapahimsog ba sa atong lawas ang pagsayaw?

Ang pagsayaw usa sa mga pamaagi sa pag-ehersisyo aron mapahimsog o mapabaskog ang atong lawas.



## Pagpauswag

Unsa ang ehersisyo nga kanunay nimong gibuhad ug nganong kani man ang imong gusto? Isulat ang tubag sa imong *activity notebook*.



## Ika – upat nga Adlaw

### Subli-a Kini

Nganong gikinahanglan man nga lihokon ang atong lawas? Isulat ang tubag sa imong *activity notebook*.



### Kat-oni Kini

Kantahon ang “Pepep Gamay nga Jeep”

(Pepep gamay nga jeep, nidagan sa kalsada

(Hunong, tan-aw, pamati)2x

Aduna bay kalabotan ang kalsada sa kahimsog sa atong panglawas ug luwas nga kaugalingon?



### Susiha Kini

Tan-awa ang hulagway.



Ang dalan o kalsada maoy atong agi-anan, bisan asa ta paingon importante nga limpyo kini aron luwas kita sa disgrasya.



## Pagpauswag

Pagpili sa mga mosunod nga pulong ug buluhaton nga makapahimsog sa lawas. Isulat kini sa imong *notebook*.

Mamunit og basura sa dalan

magdula sa kalsada

Ilabay ang basura sa kalsada

maghinlo sa kanal

Maghinay og lakaw sa kalsada



## Hinumdomi Kini

### Ikalimang Adlaw

Nganong kinahanglan man imbitaron ang uban alang sa himsog ug luwas nga panglawas?

Hinumduman nato nga kung ang imong silingan adunay sakit, posibling ikaw matakdan. Busa ang pagbaton og himsog nga panglawas, dili lang ako, imo, iya, ila, nila, kung dili atong tanan. Dali ra kaayo nga motakod ang mikrobyo nga maoy nagdala sa sakit kung dili kita magtinabangay sa pagsumpo o pagpatay niini.



## Buhata Kini

Imbitara ang imong mga higala sa pag-ehersisyo, pagpanglimpyo ug pagkaon sa masustansiyang pagkaon sa inyong komunidad. Pagsulat og tulo ka klase sa buluhaton nga inyong pagahimoon.



## Ebalwasyon

Isulat ang **Sakto** kung husto ang pahayag. **Dili Sakto** kung dili husto ang pahayag. Isulat kini sa *activity notebook*.

1. Kanunay kaming maghugas og kamot ayha mokaon sa *canteen* kauban ang akong mga higala.
2. Gilabay ni Mona ang panit sa saging sa kalsada.
3. Moapil kanunay si Nora sa *contest* sa sayaw sa ilang barangay ug giapil niya ang iyang mga higala.
4. Mas maayo nga matulog ra ug magtan-aw sa TV kaysa magdula sa gawas.
5. Kada buntag mag-*jogging* si Niko ug iyang mga higala.



## Mga Buluhaton

Paggunting og usa ka hulagway sa komunidad nga nagpakita og panaghiusa aron mahimong himsog ang panglawas.



## Susi sa Pagwawasto

<p><b>Ebalwasyon</b></p> <p>1. sakto 2. sayop 3. sakto 4. sayop 5. sakto</p>	<p><b>Pagpauwag</b></p> <p>maghinlo sa kanal Maghinay og lakaw sa kalsada Mamunit ug basura sa dalan</p>	<p><b>Sulay! Kini!</b></p> <p>1. ✓ 2. ✓ 3. x 4. ✓ 5. ✓</p>
--	--	--

### Sanggunian

Teachers Guide  
Learners Materials.  
LRMDS Portal

**For Inquiries or feedback, please write or call:**

Department of Education - Division of Malaybalay City

Office Address: Sayre Highway P-6, Casisang, Malaybalay City

Telefax: (088) 314-0094

Email Address: [malaybalay.city@deped.gov.ph](mailto:malaybalay.city@deped.gov.ph)