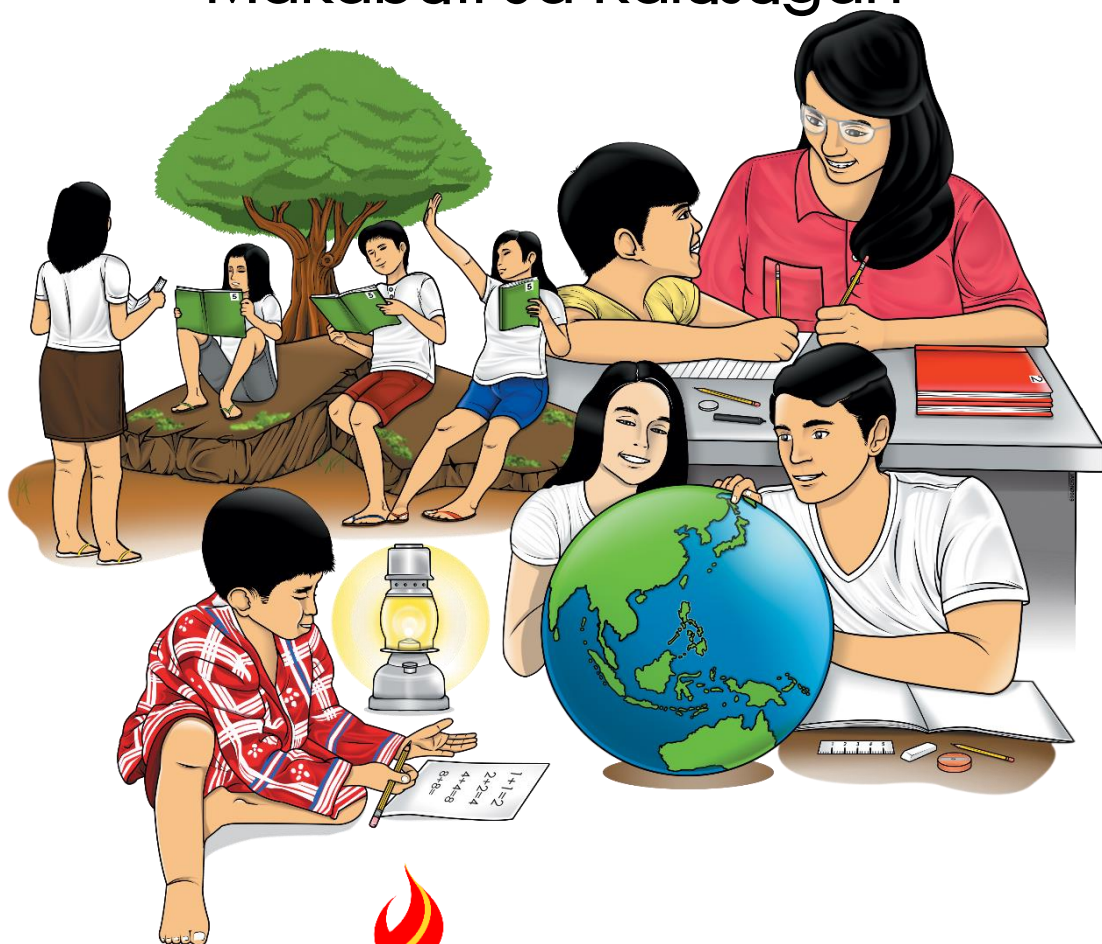


Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 3:
Nakapaglalarawan Ng Iba't Ibang
Gawain Na Maaaring Makasama o
Makabuti Sa Kalusugan



Edukasyon sa Pagpapakatao –Unang Baitang

Alternative Delivery Mode

Unang Markahan – Modyul 3: Nakapaglalarawan ng Iba’t Ibang Gawain na Maaaring Makasama o Makabuti sa Kalusugan

Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa **Batas Republika 8293, Seksiyon 176** na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, 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 sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

| | |
|----------------------|--|
| Manunulat: | Marisol C. Toribio |
| Editor: | Glaffy B. Cureg |
| Tagasuri: | Eva O. Dela Cruz, Richard Ponhagban |
| Tagaguhit: | Gemma V. Dumalag |
| Tagalapat: | Jay Ar A. Ulep |
| Tagapamahala: | Benjamin D. Paragas Jessie L. Amin Octavio V. Cabasag Rizalino G. Caronan Romel B. Costales Samuel P. Lazam Emelyn L. Talaue |

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region II

Office Address: Regional Government Center, Carig Sur, Tuguegarao City, 3500

Telefax: (078) 304-3855; (078) 396-9728

E-mail Address: region2@deped.gov.ph

Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 3:
Nakapaglalarawan Ng Iba't Ibang
Gawain Na Maaaring Makasama o
Makabuti Sa Kalusugan

Paunang Salita

Ang Self-Learning Module o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kani-kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



Alamin

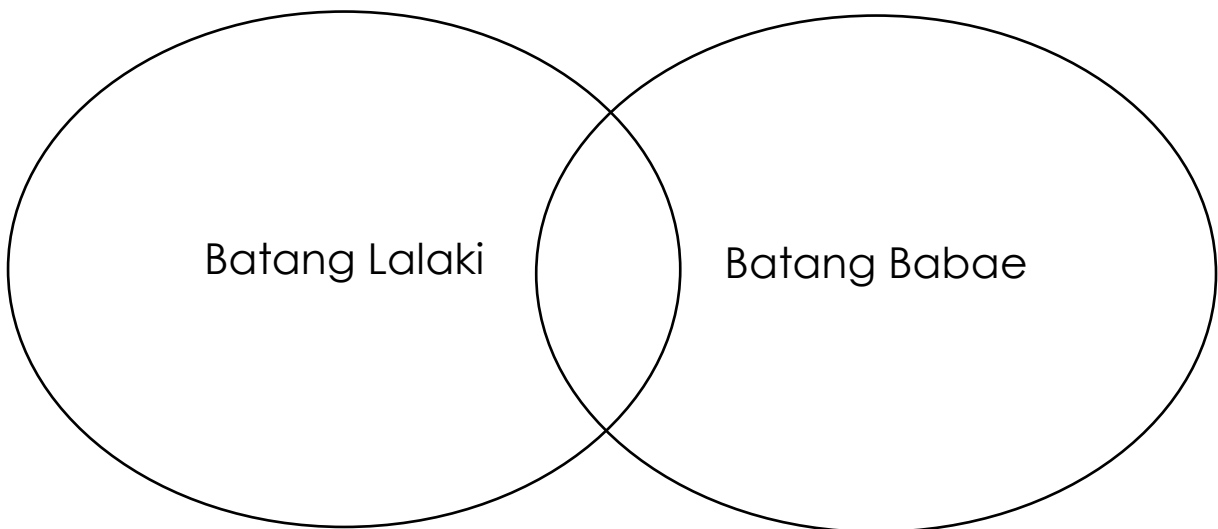
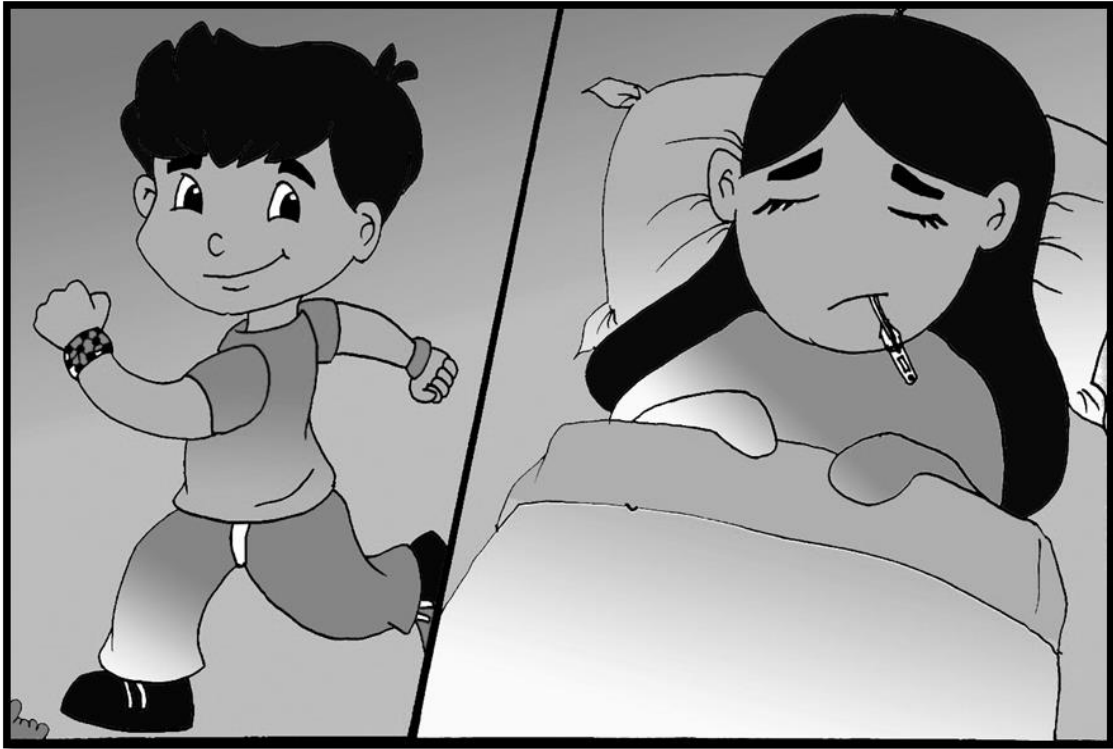
Ang modyul na ito ay ginawa at sinulat upang ang mga mag-aaral ay:

- nakapaglalarawan ng iba't ibang gawain na maaaring makasama o makabuti sa kalusugan
- nakikilala ang iba't ibang gawain na maaaring makasama o makabuti sa kalusugan
(EsP1 PKP-Id-3)
- nasasabi na nakatutulong sa paglinang ng sariling kakayahan ang wastong pangangalaga sa sarili
(EsP1 PKP-Ie-4)



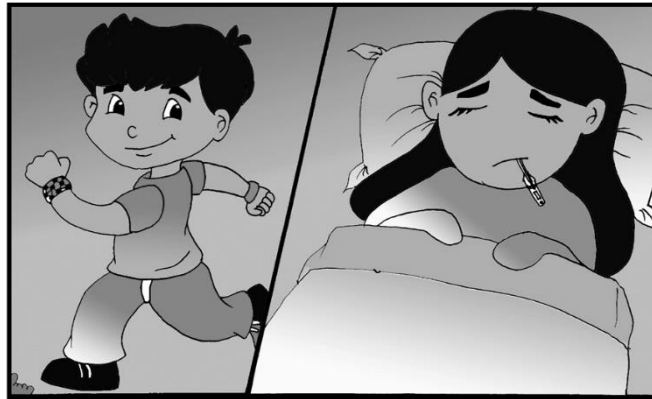
Subukin

Pag-aralan ang nasa larawan. Tukuyin ang kanilang pagkakaiba. Isulat ang sagot sa Venn Diagram.



Aralin 1

Masamang Gawa ay Iwasan Para sa Mabuting Kalusugan!



Ang ating kalusugan ay nakaaapekto sa mga gawain sa pang araw-araw. Napakahalaga na ito ay dapat nating bigyang pansin para sa ikagaganda ng ating buhay.



Balikan

Paano mo aalagaan ang iyong sarili?

Mga Tala para sa Mag-aaral

Laging isaisip na ang tamang pag-aalaga sa ating katawan ay nagdudulot ng magandang kinabukasan.



Tuklasin

Ang kalusugan ay napakahalaga na dapat nating alagaan, ito ay ating sandata upang tayo ay maging malusog at maiwasan ang malnutrisyon.

Ang pag-aalaga sa sarili ay magagawa natin sa pamamagitan ng tamang pagpili ng mga pagkain, wastong pag-eehersisyo at tamang bilang ng oras ng pagtulog.

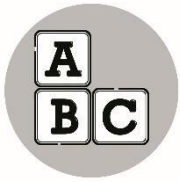
Laging tandaan na kailangan na maging maingat sa katawan at palaging sumunod sa utos o paalala ng mga guro at magulang para maingatan ang katawan at kalusugan.



Suriin

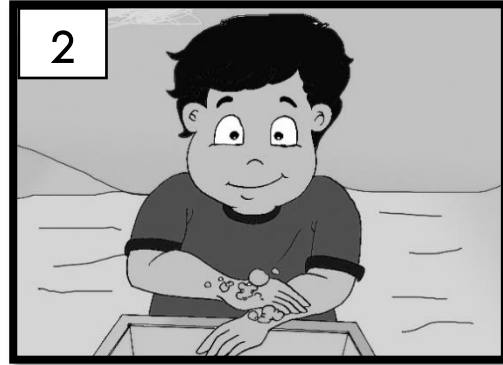
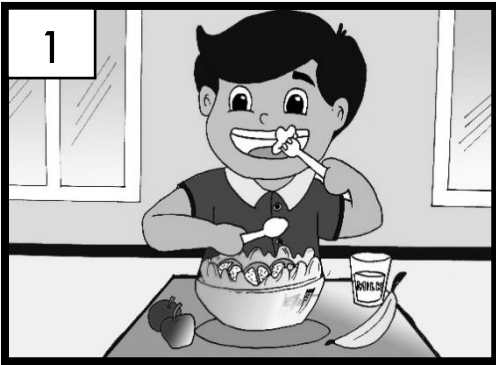
Sagutin ang mga sumusunod.

1. Magbigay ng mga gawaing nakabubuti sa kalusugan.
2. Ano-ano ang dapat mong gawin para maiwasan ang pagiging masasakitin?



Pagyamanin

Pag-aralan ang bawat larawan. Isulat ang Tama sa patlang kung ang larawan ay nagpapakita ng mabuting pangangalaga sa kalusugan at Mali kung hindi.





Isaisip

Basahin nang mabuti ang bawat sitwasyon.

Panuto: Iguhit ang masayang mukha (☺)kung ito ay nakabubuti sa kalusugan at malungkot na mukha (☹)kung hindi. Isulat ang sagot sa patlang.

- _____ 1. Paborito ni Therdy ang kendi at tsokolate, kaya lagi siyang bumibili nito.
- _____ 2. Bago kainin ni Wilmarie ang mansanas, hinuhugasan ito ng mabuti.
- _____ 3. Madalas ay maghapong naglalaro ng **mobile game** si Wilmar.
- _____ 4. Si Wilfredo ay pawisin kaya lagi siyang nagpupunas ng kaniyang katawan gamit ang malinis na bimpo.
- _____ 5. Ginabi si Nena sa pag-uwi dahil biglang umulan ng malakas. Pagdating sa kanilang bahay, agad siyang naligo at uminom ng mainit na gatas.



Isagawa

Ang pag-aalaga sa ating sariling kalusugan ay napakahalaga. Kaya dapat mong piliin ang tamang pagkain at gawi para sa ikabubuti ng ating katawan. Kailangan din maging maingat at laging sumunod sa tagubilin ng ating magulang gayon din ang paalala ng ating guro.



Tayahin

Panuto: Basahin ang sumusunod na parirala. Isulat sa patlang ang salitang **Tama** kung mabuti ang naidudulot nito sa kalusugan at **Mali** kung hindi.

- _____ 1. Ang pagkain ng gulay at mga prutas ay nagdudulot ng mabuting kalusugan sa ating katawan.
- _____ 2. Ang paglalaro ng **cellphone** ay nakabubuti sa iyong mata.
- _____ 3. Ang ginamit na damit kapag pinawisan na ay puwede pang gamitin.
- _____ 4. Kumain ng *junk foods* sa almusal.
- _____ 5. Huwag nang maghugas pagkagaling sa palikuran.



Karagdagang Gawain



Iguhit ito sa iyong kuwaderno. Isulat din ang dapat mong gawin upang maiwasan ang masamang dulot nito. Maiiwasan ko ito kung ako ay



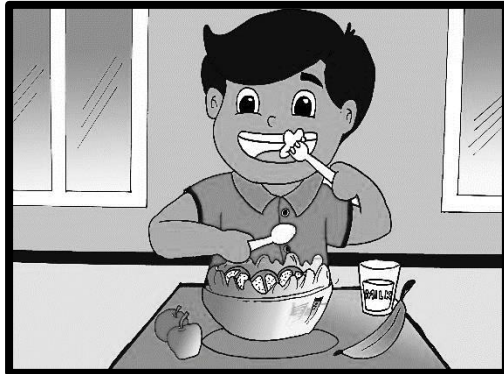
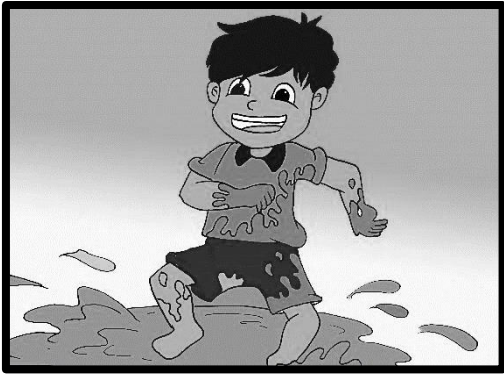
Susi sa Pagwawasto

| | | |
|--|--|---|
| <p>Tayahin Tama Mali Mali Mali Mali Mali</p> | <p>Pagyamanin Tama Tama Mali Mali Tama</p> | <p>Subukin Batang Lalaki malusog masigla Batang Babae matamlay saktin</p> |
|--|--|---|



Subukin

- Pag-aralan ang mga larawan kung ang ginagawa ng mga bata ay nakabubuti ba sa kanilang kalusugan.



Sagutin mo ang mga tanong

a. Ano ang ginagawa ng mga bata sa mga larawan?
Isulat ang iyong sagot.

b. Sa iyong palagay, nakabubuti o nakakasama sa kalusugan ang kanilang mga gawain? Bakit?

Aralin 2

Wastong Pangangalaga sa Aking Sarili, Lilinangin Ko!



Balikan

Magtala ng mga natutuhan mo sa nakaraang leksiyon na “Masamang Gawa ay Iwasan para sa Mabuting Kalusugan.”

1. _____

2. _____

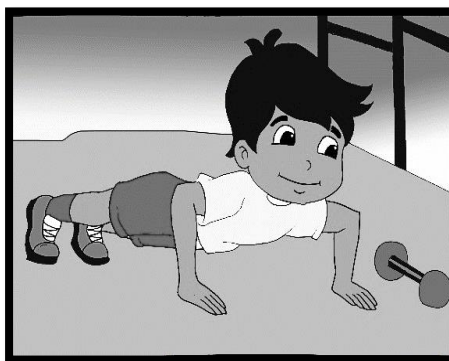
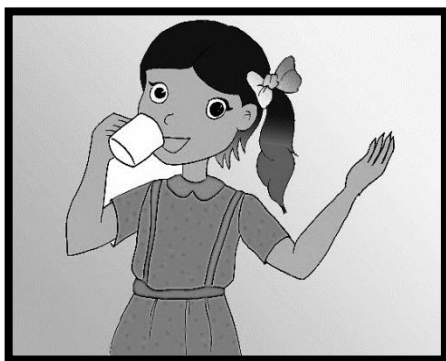
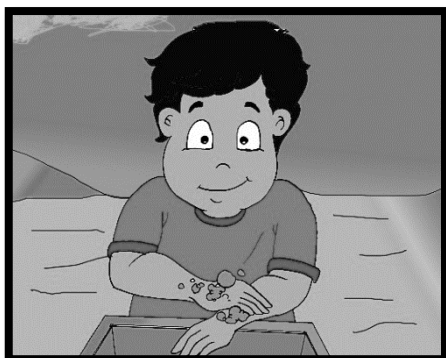
3. _____

Mga Tala para sa Mag-aaral

Laging isaisip na ang tamang pag-aalaga sa ating katawan ay nagdudulot ng magandang kinabukasan.



Tuklasin



Suriin

Sagutin mo ang mga tanong

1. Ano ang mga ginagawa na mga bata?

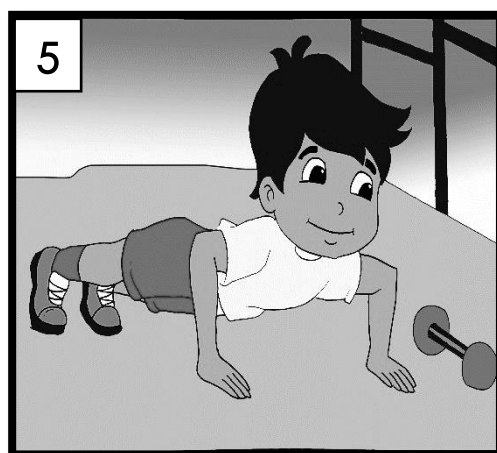
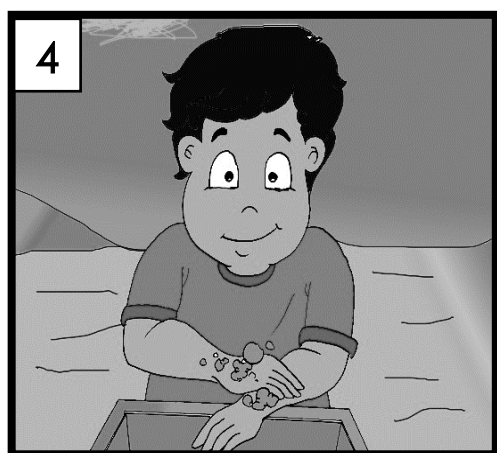
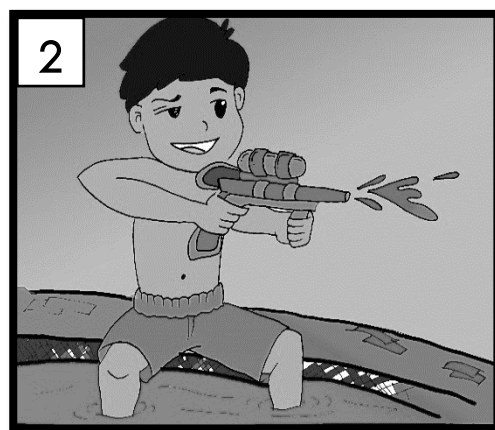
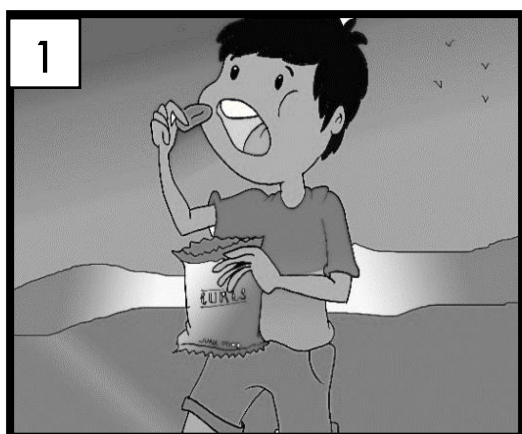
2. Nagdudulot ba ito ng wastong pangangalaga sa kanilang sarili?

3. Dapat ba silang tularan?



Pagyamanin

Pag-aralan ang bawat larawan. Alin sa mga ito ang ginagawa mo para malinang ang wastong pangangalaga sa iyong sarili? Lagyan mo ng tsek (✓) ang kahon ang napiling larawan.





Isaisip

Panuto: Gaano mo kadalas ginagawa ang sumusunod na gawain upang malinang ang wastong pangangalaga sa iyong sarili? Ito ba ay **Madalas**, **Minsan**, o **Hindi**. Lagyan ng tsek (✓) ang kolum ng iyong sagot.

| Gawain | Madalas | Minsan | Hindi |
|---|---------|--------|-------|
| 1. Naglalaan ako ng oras para makapag-ehersisyo upang panatilihin ang malusog at malakas ang aking katawan. | | | |
| 2. Nagpupunta ako sa doktor para sa regular na pisikal, dental at medikal na pagpapatingin. | | | |
| 3. Naghuhugas ako ng mga kamay at paa bago at pagkatapos kumain. | | | |
| 4. Naglalaan ako ng oras upang makapagpahinga ang aking isip at katawan. | | | |
| 5. Naglalaro ako buong araw o maghapon ng <i>mobile games</i> sa cellphone. | | | |



Isagawa

Ang kalusugan ay kayamanan kaya bigyan natin ito ng halaga sa pamamagitan ng pag-iingat at pagpapanatiling malusog ng ating katawan. Kinakailangan na maglaan tayo ng oras upang tayo ay makapagpahinga at matulog sa tamang oras at mag-ehersiyu upang maging malakas ang ating pangangatawan. Kailangan din tayo ay pumunta sa ospital o kaya sa *Barangay Health Center* sa inyong lugar upang ikaw ay kumunsulta sa doktor kung may nararamdaman na hindi maganda sa iyong katawan upang ikaw ay mabigyan ng tamang lunas.

Sa iyong palagay, ang pagpunta ba sa pagamutan o health center sa inyong barangay ay nakakatulong bang malaman o maagapan ang iyong karamdaman? Isulat ang iyong kasagutan.



Tayahin

Panuto: Isulat sa patlang ang iyong sagot. Lagyan ng tsek (✓) kung ang pangungusap sa bawat bilang ay nagpapakita ng wastong pangangalaga sa sariling kalusugan, at ekis (X) kung hindi.

- _____ 1. Gagamitin ko ulit ang aking damit na ginamit sa paglalaro.
- _____ 2. Iniiwasan ko na sumama sa aking mga kaibigan na maglaro sa tubig baha.
- _____ 3. Naghuhugas ako ng mga kamay gamit ang tubig lamang pagkatapos gumamit ng palikuran.
- _____ 4. Pinananatili ko na maging malinis lagi ang aking katawan upang laging maayos ang aking pakiramdam.
- _____ 5. Naghuhugas ako ng aking mga kamay at paa gamit ang sabon at tubig pagkatapos ko na makipaglaro sa aking mga kaibigan.



Karagdagang Gawain

Bilang isang bata, inaalagaan ko ng tama ang aking sarili at nililinang ko ang aking mga kakayahan.



Susi sa Pagwawasto

| | | |
|--|--|---|
| <p style="text-align: right;">Tayahin</p> <p style="text-align: center;">/</p> <p style="text-align: center;">/</p> <p style="text-align: center;">x</p> <p style="text-align: center;">/</p> <p style="text-align: center;">x</p> | <p style="text-align: right;">Pagyamanin</p> <p style="text-align: center;">/</p> <p style="text-align: center;">/</p> <p style="text-align: center;">/</p> <p style="text-align: center;">x</p> <p style="text-align: center;">x</p> <p style="text-align: center;">x</p> | <p style="text-align: right;">Subukin</p> <p style="text-align: center;">A.</p> <hr/> <hr/> <p style="text-align: center;">B.</p> <hr/> <hr/> |
|--|--|---|

Sanggunian

Edukasyon sa Pagpapakatao Competency Guide for
Grade1

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph