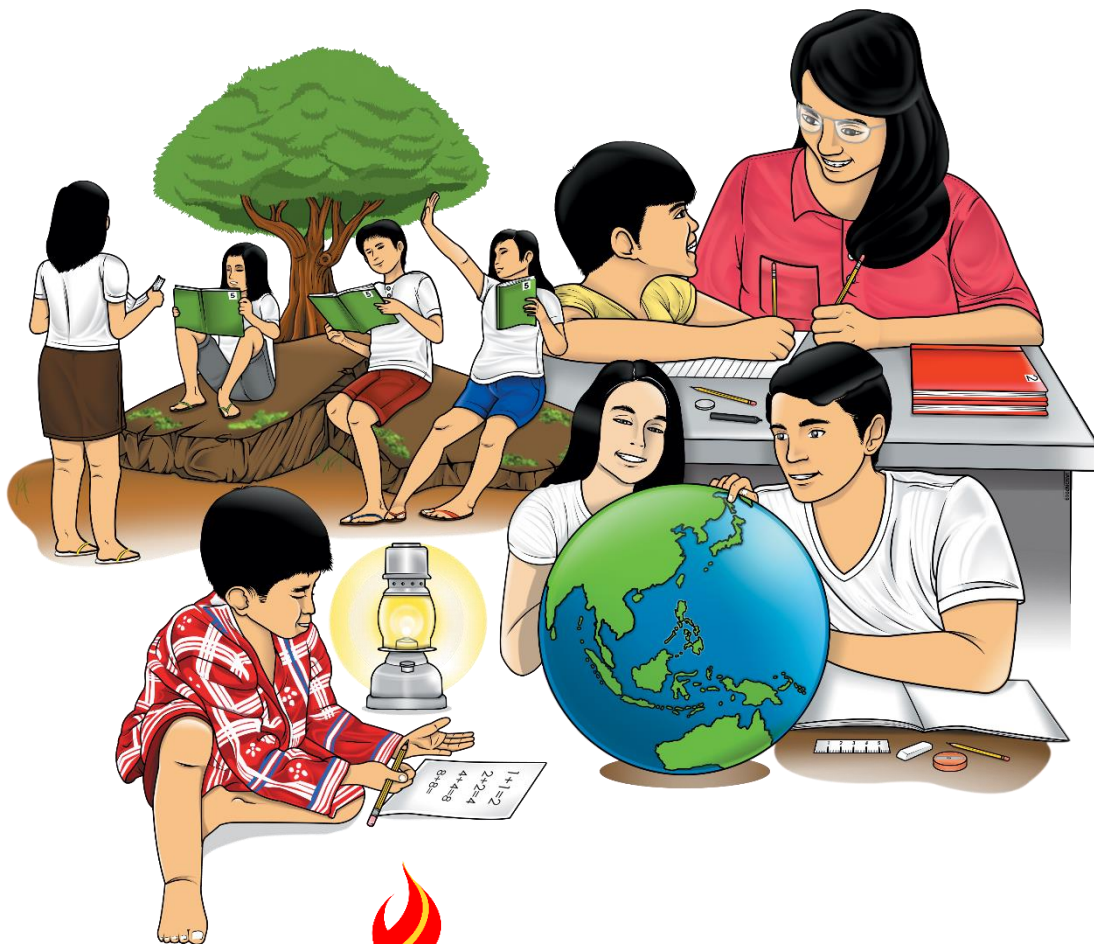


1

# Health

## Unang Markahan – Modyul 3: Mga Gawain Tungo sa Kalusugan



PAG-AARI NG PAMAHALAAN  
HINDI IPINAGBIBILI

**Health – Unang Baitang  
Alternative Delivery Mode  
Unang Markahan – Modyul 3: Mga Gawain Tungo 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

**Development Team of the Module**

**Manunulat:** Arsenina B. Baldemoro  
**Editor:** Denis M. Agbayani, Preciosa G. Rivera  
**Tagasuri:** Evangeline D. Castillo, Myrna H. Agudo  
**Tagaguhit:** Donald C. Batin, Kym Clyde H. Moro  
**Tagalapat:** Oswaldo A. Valiente  
**Management Team:** Benjamin D. Paragas  
Jessie L. Amin  
Octavio V. Cabasag  
Rizalino G. Caronan  
Denis M. Agbayani  
Romel B. Costales  
Marcial Y. Noguera  
Evangeline D. Castillo  
Natalia N. Nicolas

**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

# 1

# Health

Unang Markahan – Modyul 3:  
Naisasagawa ang mga Gawain  
Tungo 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 para sa inyo. Ito ay nagsisilbing gabay upang lubos ninyong maunawan ang mga gawain tungo sa kalusugan. Sakop nito ang iba- ibang gawaing pagkatuto.

Pagkatapos mong mapag-aralan ang modyul na ito, ikaw ay inaasahang:

1. natutunan ang wastong pagpili ng mga masustansyang pagkain upang manatiling malusog. (H1N-Ie-f-3)
2. nalalaman ang mga gawain bago at pagkatapos kumain at iba pang mga gawain tungo sa kalusugan. (H1N-Ig-j-4)



## **Subukin**

**Panuto:** Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat sa sagutang papel.

1. Inuubo si Kevin nang pumunta siya sa simbahan.  
Hindi siya nagtakip ng bibig habang inuubo.  
a. Tama                      b. Mali
2. Nakipaglaro si Daniel sa kanyang mga kaibigan.  
Bago siya kumain naghugas siyang mabuti ng kamay.  
a. Tama                      b. Mali

3. Pagod na pagod si Martha sa kalalaro kaya maaga siyang inantok kaya hindi na siya naghugas ng paa bago matulog.  
a. Tama            b. Mali
4. Ang pagkain ng gulay ay isang paraan para maging malusog.  
a. Tama            b. Mali
5. Ayaw uminom ng tubig ni Hannah kaya binibigyan siya ng nanay niya ng coke para may mainom.  
a. Tama            b. Mali

Aralin

1

## Naisagawa ang mga Gawain Tungo sa Kalusugan



### **Balikan**

Napag-aralan sa naunang modyul tungkol sa wastong pag-uugali sa kalusugan at kalinisan sa katawan, katulad ng paghuhugas ng kamay at paa, pagtatakip ng bibig pag bumahing, pagsusuot ng malinis na damit, pagkakaroon ng sapat na pahinga at tulog at pagkakaroon ng ehersisyo sa ating katawan.



## **Tuklasin**

Ang kalusugan ay isa sa pangunahing dapat bigyan pansin ng isang tao upang mapanatiling maayos ang buong katawan. Ang pinakaimportanteng gawain tungo dito ay ang wastong pagpili ng tamang pagkain. Sa ngayon marami na ang mga nagsusulputang mga masasarap na pagkain na di naman masustansiya kaya dapat maging mapanuri tayo sa pagpili ng ating kakainin para sa ating kinabukasan at kalusugan.

Kung ikaw ay isasama ng nanay mo sa pamimili ng pagkain, ano ang mga dapat mong ipabili sa kanya?



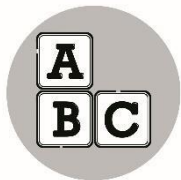
## **Suriin**

Piliin ang mga masustansiyang pagkain gaya ng mga sumusunod:

1. Mga nagbibigay ng enerhiya sa katawan gaya ng kanin, tinapay, kamote, ube, at kamoteng kahoy.
2. Mga pagkain ay nagpapabilis ng inyong paglaki gaya ng isda, karne, itlog, gatas at karne ng manok.
3. Mga nagbibigay ng bitamina at mineral sa inyong katawan upang maging malusog gaya ng mga gulay at prutas.






Mahalaga rin ang kalinisan ng ating katawan tulad ng mahusay na paghuhugas ng kamay bago at pagkatapos kumain.

Ang pag-inom ng walo o higit pang baso ng tubig ay isa ring paraan para mapahusay ang ating katawan kasama ng pag-eehersisyo araw-araw para lubos natin makamit ang kalusugan na ating inaasam-asam.

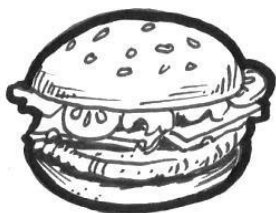


## Pagyamanin

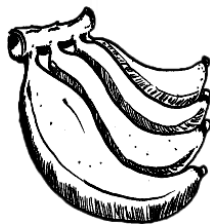
**A- Panuto:** Basahing mabuti ang mga pangungusap. Kulayan ng pula ang puso kung tama at berde kung hindi. Isulat sa sagutang papel.

-  1. Magsuot ng malinis na damit.
-  2. Matulog kahit marumi ang iyong paa.
-  3. Maglaro sa labas kahit mainit na mainit ang sikat ng araw.
-  4. Gumamit ng malinis na tuwalya pagkatapos maligo.
-  5. Uminom ng walong basong tubig araw-araw.

**B-Panuto:** Alin sa sumusunod na mga larawan ng pagkain at gawain ang makakatulong sa isang tao tungo sa kanyang kalusugan. Isulat ang titik ng tamang sagot at isulat sa sagutang papel.



A



B



C





D



E



F



G



H



## Isaisip

**Panuto:** Basahin ang sitwasyon at piliin ang tama o angkop na sagot. Isulat sa sagutang papel.

1. Ang kalinisan sa katawan ay importante para maging malusog ang isang tao. Ano ang dapat gawin bago kumain?
  - a. Punasan ang kamay
  - b. Tingnan kung hindi marumi
  - c. Hugasan mabuti ang kamay
2. Alin sa sumusunod na pagkain ang masustansiya?
  - a. hotdog
  - b. mangga
  - c. cake

3. Isang magandang pag-uugali ang pagtakip ng bibig kapag inuubo ka. Alin sa sumusunod ang dapat gamitin pag ikaw ay inuubo?
- kamay
  - panyo
  - siko
4. Ang gawaing ito ay nakatutulong upang maging malusog.
- Manuod ng telebisyon.
  - Kumain ng marami.
  - Mag-ehersisyo araw-araw
5. Ilang baso ng tubig dapat inumin araw-araw?
- 4
  - 6
  - 8 pataas



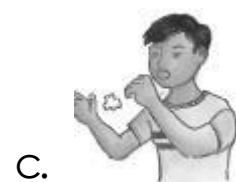
## Isagawa

**Panuto:** Piliin kung aling bagay ang tamang gamitin o gawin para maging malusog. Isulat ang titik ng tamang sagot sa sagutang papel.

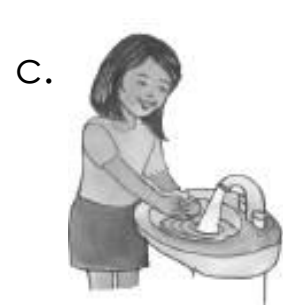
1. Gagamitin ito pagkatapos maligo.



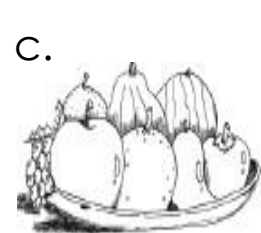
2. Inuubo ka sa may maraming tao.



3. Pagkatapos mong gumamit ng palikuran.



4. Kumain ka ng mga ito para ikaw ay malakas.



5. Ang gawain na ito ay ginagawa para ikaw ay lumusog.



## Tayain

**Panuto:** Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat sa sagutang papel.

1. Inuubo si Kevin nang pumunta siya sa simbahan.  
Ano ang kanyang gagawin?
  - a. Takpan ng kamay ang kanyang bibig.
  - b. Hayaan niyang ubuin siya.
  - c. Gumamit ng **mask** para matakpan nang maigi ang kanyang bibig.

2. Nakipaglaro si Daniel sa kanyang mga kaibigan. Ano ang kanyang gagawin bago kumain?
  - a. Agad na siyang kumain wala kasi siyang makitang dumi sa kanyang palad.
  - b. Maghugas ng kamay bago kumain.
  - c. Punasan ang kanyang kamay.
  
3. Pagod na pagod si Martha sa kalalaro kaya maaga siyang inantok. Ano ang gagawin niya bago matulog?
  - a. maligo muna
  - b. matulog na siya kaagad
  - c. wala sa dalawa
  
4. Ito ay isang pagkain na nakatutulong para malusog ang isang tao.
  - a. hotdog
  - b. gulay
  - c. cake
  
5. Pagkatapos ni Hazel kumain, ano kaya ang dapat niyang inumin?
  - a. tubig
  - b. coke
  - c. kape



## **Karagdagan Gawain**

**Panuto:** Iguhit ang masayang mukha (😊) kung tama ang sinasabi ng pangungusap at malungkot na mukha (☹) kung hindi. Isulat sa sagutang papel.











- \_\_\_\_\_ 1. Ugaliin magpalit ng damit bago matulog.
- \_\_\_\_\_ 2. Uminom ng walong basong tubig araw- araw.
- \_\_\_\_\_ 3. Hindi tinatakpan ni Justine ang kanyang bibig sa may maraming tao dahil nahihirapan siyang magsalita.

\_\_\_\_\_ 4. Paborito ni Vanessa ang hotdog sa almusal.

\_\_\_\_\_ 5. Araw-araw mag-ehersisyo ang mga mag-aaral sa paaralan.



## Susi sa Pagwawasto

<p>Subukin</p> <p>1. b 2. a 3. b 4. a 5. b</p>	<p>Pagymanin A</p> <p>1.  1. 2.  2. 3.  3. 4.  4. 5.  5.</p>	<p>Pagymanin B</p> <p>1. B 2. C 3. D 4. G 5. H</p>	<p>Isaisip</p> <p>1. c 2. b 3. b 4. c 5. c</p>
<p>Isagawa</p> <p>1. a 2. a 3. c 4. c 5. b</p>	<p>Tayain</p> <p>1. c 2. b 3. a 4. b 5. a</p>	<p>Karagdagang Gawin</p> <p>1.  1. 2.  2. 3.  3. 4.  4. 5.  5.</p>	

# ***Sanggunian***

K to 12 Health Curriculum Guide, May 2016

Health I Grade 1

LRMDS Portal for Images

**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](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)