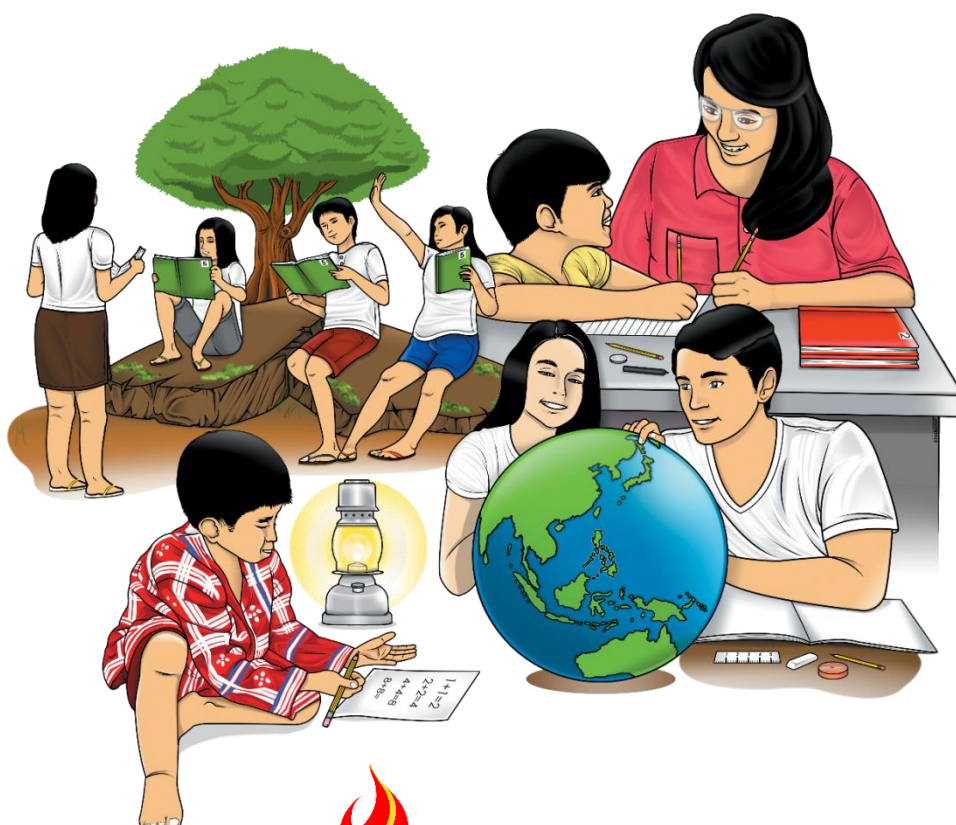


Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 4:
Gawain na Magpapanatili ng
Kalinisan ng Katawan



PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

**Edukasyon sa Pagpapakatao– Ikalawang Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 4: Gawain na Magpapanatili ng Kalinisan ng Katawan
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:	Al John U. Febrero
Editor:	Benedick T. Viola, Marie Ann C. Ligsay
Tagasuri:	Augusto A. Mateo, Rosalinda S. Ibarra
Tagaguhit:	Jinky H. Martin, Imelda B. Sicat
Tagalapat:	Aiza G. Dingle
Tagapamahala:	Nicolas T. Capulong, Librada M. Rubio, Ma. Editha R. Caparas Nestor P. Nuesca, Larry B. Espiritu, Rodolfo A. Dizon Mercedita D. Saldero

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region III

Office Address: Matalino St., Government Center, Maimpis, City of San Fernando (P)
Telefax: (045) 598-8580 to 89
E-mail Address: region3@deped.gov.ph

Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 4:
Gawain na Magpapanatili ng
Kalinisan ng Katawan

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 naghanda ng mga gawaing makatutulong sa iyo upang maisakikilos ang mga paraan ng pagpapanatili ng kalinisan, kalusugan at pag-iingat ng katawan. **(EsP2PKP-Id-11)**

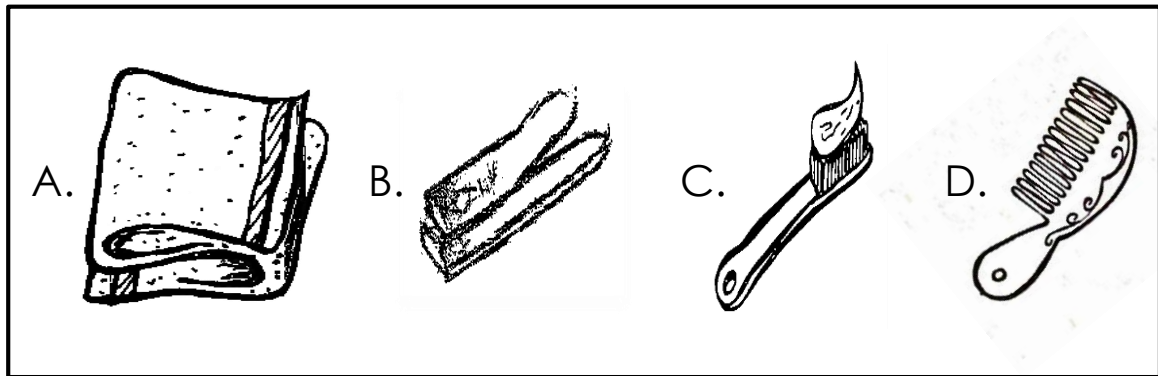
Pagkatapos ng modyul na ito ikaw ay inaasahan na:

1. Natutukoy ang mga tamang kagamitan sa paglilinis ng katawan
2. Naiisa-isa ang ilan sa mga gawain na magpapanatili ng kalinisan ng katawan
3. Nauunawaan ang kahalagahan ng mga gawain na magpapanatili ng kalinisan ng katawan.



Subukin

Panuto: Kumpletuhin ang bawat pahayag. Isulat ang titik ng tamang sagot iyong kuwaderno o sagutang papel.



1. Ang _____ ay mapapanatili ang wastong haba ng mga kuko upang maiwasan ang pagpasok at pananatili ng dumi sa mga ito.
2. Ang _____ ay makatutulong upang linisin ang labas na bahagi ng tainga.
3. Ang _____ ay makatutulong upang mapanatili ang kalinisan ng ngipin at maiiwasan ang pagkabulok ng mga ito.

Gawain na Magpapanatili ng Kalinisan ng Katawan

Ang pagpapanatili ng kalinisan ng ating katawan ay bahagi na ng ating pamumuhay. Araw-araw tayong naliligo, nagsisipilyo ng mga ngipin, naglilinis ng mga tainga at pinananatili ang wastong haba at linis ng ating mga kuko.

MGA GAWAIN NA MAGPAPANATILI NG KALINISAN NG KATAWAN

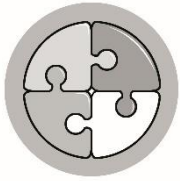
Sa pamamagitan ng iyong **araw-araw na paliligo** mapapanatili ang kalinisan ng iyong katawan. Gayundin, mailalayo ka nito sa iba'tibang uri ng mga sakit.

Ang **pagsisipilyo** pagkatapos kumain ay mabisang paraan upang mapanatili ang malinis at matitibay mong mga ngipin.

Sa **paggupit ng iyong mga kuko** makaiiwas ka na pamahayan ito ng mga mikrobyo mula sa mga bagay na iyong hinahawakan.

Sa **paglilinis ng iyong tainga** maaaring gumamit ng malinis at manipis na basang tela katulad ng tuwalya. Gamitin ito nang dahan-dahan sa bukana ng tainga. Inatang masaktan ang loob ng iyong tainga. Gawin ito upang mapanatiling malinis at mabango ang tainga, upang maging malinaw ang iyong pandinig.

Iyong natutuhan ang ilan sa mga pamamaraan upang mapanatili ang kalinisan ng iyong katawan. Sa pamamagitan ng mga ito iyong mapapanatili ang iyong mabuting kalusugan. Gayundin, ang mga kaalamang ito ay iyong magagamit para sagutin ang susunod na gawain.



Balikan

Panuto: Ang mga susunod na pahayag ay nagsasaad ng mabubuting epekto ng paliligo. Gumuhit ng linya mula sa larawan patungo sa mga mabubuting epekto ng paliligo. Gawin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.



- A. Ikaw ay babango
- B. Iigsi ang iyong buhok
- C. Lalakas ang iyong buto
- D. Iyong mararamdaman ang lamig at kapreskuhan
- E. Lalakas at titibay ang iyong mga muscles
- F. Ikaw ay magiging malinis at malalayo



Mga Tala para sa Guro

Ang araw-araw na pagpapanatili ng kalinisan ng ating katawan ay bahagi na ng ating pamumuhay. Narito ang ilan sa mga paraan upang mapanatili ang kalinisan ng katawan.

Ang **pagsisipilyo** pagkatapos kumain ay mabisang paraan upang mapanatili ang malinis at matitibay mong mga ngipin.

Sa **paggupit ng iyong mga kuko** makaiiwas ka na pamahayan ito ng mga mikrobyo mula sa mga bagay na iyong hinahawakan.

Sa **paglilinis ng iyong tainga** gawin ito upang mapanatiling malinis, mabango at malinaw ang iyong pandinig. Maaaring gumamit ng manipis, malinis at basing tela upang linisin ang labas na bahagi nito, Gamitin ito nang dahan-dahan at ingatang masaktan ang loob ng iyong tainga.



Tuklasin

Mahalagang malaman ang mga hakbang na magpapanatili ng kalinisan ng katawan upang ang ating katawan ay maging malakas, masigla at malayo sa anumang karamdaman.

May iba't ibang paraan upang mapanatili ang kalinisan ng katawan:

1. **Paliligo araw-araw** - mapapanatili nito ang kalinisan ng iyong katawan. Gayundin, mailalayo ka nito sa iba't-ibang uri ng mga sakit.
2. **Pagsisipilyo** - tuwing pagkatapos kumain ay mapapanatili ang malinis at matitibay mong mga ngipin.
3. **Paggupit ng iyong mga kuko** - makaiiwas ka na pamahayan ito ng mga mikrobyo mula sa mga bagay na iyong hinahawakan.
4. **Paglilinis ng iyong tainga**– mapapanatiling, malinis, mabango at malinaw ang iyong pandinig.

Mga Kagamitan sa Paglilinis ng Katawan

1. Sabon – ginagamit sa paglilinis ng katawan.
2. Sipilyo – ginagamit sa paglilinis ng ngipin.
3. Suklay – ginagamit upang maayos ang gusot ng buhok.

4. **Nail cutter** – ginagamit sa paggupit ng mahahaba at maruruming kuko.
5. Manipis, malinis at basang tela – ginagamit sa paglilinis ngpanlabas na bahagi ng mga tainga.

Sa itaas ay ibinigay ang mga pamamaraan at kagamitan na makatutulong upang iyongmapanatili ang kalinisan ng iyong katawan. Ang mga ito ay iyong magagamit upang masagutan ang mga susunod pang gawain. Gayundin, makatutulong ito upang ikaw ay makaiwas sa mga sakit na maaaring bunga ng **virus** o **bacteria** lalo na sa panahon ngayon ng pandemyang **COVID-19**.

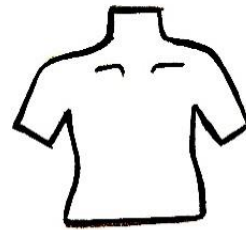


Suriin

Panuto: Tukuyin ang bahagi ng katawan na malilinis ng bawat kagamitan. Ilagay ang titik ng iyong sagot sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

1. Sipilyo

A.



2. Sabon

B.



3. Manipis na tela o tuwalya

C.



4. Nail cutter

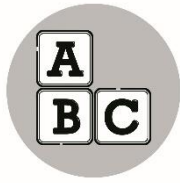
D.



5. Suklay

E.





Pagyamanin

Panuto: Iguhit ang masayang mukha 😊 kung tama ang pahayag at malungkot na mukha ☹️ kung mali ito. Sagutin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

1. Ang bata na naliligo araw-araw ay laging nagkakasakit.
2. Ang sipilyo ay ginagamit upang maging malinis ang ating mga ngipin.
3. Si Ben ay naggugupit ng kuko upang magkaroon ito ng mikrobyo.
4. Ako ay gagamit ng sabon kapag naliligo upang matanggal ang dumi sa aking katawan.
5. Si Jenny ay naglilinis ng tainga upang maging malinaw ang kaniyang pandinig.



Isaisip

Ang _____ ng mga gawain na makapagpapanatili ng _____ ng _____ tulad ng paliligo, pagsisipilyo, paggupit ng mga kuko at paglilinis ng mga tainga ay mailalayo ka sa mga mikrobyo na maaaring maging dahilan ng pagkakaroon ng sakit.



Isagawa

Panuto: Lagyan ng tsek (/)kung tama ang pahayag at ekis (x) kung mali ito. Sagutin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

1. Maligo araw-araw.
2. Gumamit ng sabon sa paglilinis ng iyong katawan.
3. Gumamit ng sipilyo sa paglilinis ng iyong mga ngipin.
4. Gunting ang gamitin sa paggupit ng iyong mga kuko.
5. Ang malinis at basang tela ang tamang kagamitan sa paglilinis ng mga tainga.



Tayahin

Panuto: Basahin at tukuyin ang tamang kagamitan sa paglilinis ng katawan. Isulat ang titik ng tamang. Gawin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

1. Inaalís ang gusot ng buhok.

A. Sabon
B. Suklay

C. Sipilyo
D. Nail Cutter

2. Ginugupit ang mahahaba at maruruming kuko.

A. Sabon

C. Sipilyo

B. Suklay

D. Nail cutter

3. Tinatangal ang nakasingit na pagkain sa pagitan ng mga ngipin.

A. Sabon

C. Sipilyo

B. Suklay

D. Nail cutter

4. Ginagamit ito upang linisin nang dahan- dahan ang bukana ng iyong tenga

A. Sabon

C. Nail cutter

B. Suklay

D. Manipis at basang
Tela



Karagdagang Gawain

Panuto: Magbigay ng iba pang kagamitan na ginagamit upang mapanatili ang kalinisan ng ating katawan at tukuyin kung saan ito ginagamit. Gawin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

Kagamitan	Bahagi ng Katawan na kayang Linisin
1.	
2.	
3.	



Susi sa Pagwawasto

	<p>Tayahin</p> <p>1. B 2. D 3. C 4. D</p>		<p>Isagawa</p> <p>1. / 2. / 3. / 4. X 5. /</p>
<p>Pagymananin</p> <p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p> <p>4. </p> <p>5. </p>	<p>Suriin</p> <p>1. B 2. A 3. D 4. C 5. E</p>	<p>Balikin</p> <p>1. E 2. D 3. F 4. G</p>	<p>Subukin</p> <p>1. B 2. D 3. A</p>

Sanggunian

Victoria Guia-Biglete, Maria Carla Mabulay-Caraan, Rolan Baldonado Catapang, Isabel Monterozo-Gonzales. 2013. Kagamitan ng Mag-aaral. Kakayahan mo, Ipakita mo; Kakayahan mo, Paunlarin mo; Kakayahan ko, Kahinaan Ko; Kakayahan ko, Papahalagahan ko. pp. 2-19.

Victoria Guia-Biglete, Maria Carla Mabulay-Caraan, Rolan Baldonado Catapang, Isabel Monterozo-Gonzales. 2013. Patnubay ng Guro. Kakayahan mo, Ipakita mo; Kakayahan mo, Paunlarin mo; Kakayahan ko, Kahinaan Ko; Kakayahan ko, Papahalagahan ko. pp. 3-13.

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