

Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 6:
Pagpapalakas ng Katawan,
Pagpapanatili ng Kalinisan ng
Kapaligiran



**Edukasyon sa Pagpapakatao – Ikalawang Baitang
Alternative Delivery Mode**

**Unang Markahan – Modyul 6: Pagpapalakas ng Katawan, Pagpapanatili ng Kalinisan ng
Kapaligiran**

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 Pagpapapakatao

Unang Markahan – Modyul 6:
Pagpapalakas ng Katawan,
Pagpapanatili ng Kalinisan ng
Kapaligiran

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 maisakilos 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 kahalagahan ng pag-eehersisyo at malaman ang mga paraan upang maging malakas ang pangangatawan.
2. Natutukoy ang kahalagahan ng kalinisan ng kapaligiran at malaman ang mga paraan upang maging malinis ang kapaligiran.



Subukin

Panuto: Iguhit ang nakangiting mukha 😊 sa kung tama ang isinasaad ng pangungusap at malungkot na mukha ☹️ kung ito ay mali. Sagutin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

1. Ugaliing mag-ehersisyo araw-araw.
2. Huwag panatilihin na malinis ang inyong tahanan.
3. Itapon ang mga basura sa tamang lalagyan.
4. Ang malusog na puso at бага ay magdudulot ng malakas na pangangatawan.
5. Sa maruming kapaligiran mas lalakas ang iyong pangangatawan.

Aralin

1

Pagpapalakas ng Katawan at Pagpapanatili ng Malinis na Kapaligiran

Bukod sa mga gawaing dapat mong gawin bilang isang mag-aaral, mahalaga na magkaroon ka rin ng oras upang mag-ehersisyo. Gumawa ng mga bagay na makapagpapalakas at makapagpapatibay ng iyong katawan. Gayundin, kailangang panatilihin ang kaayusan at kalinisan ng kapaligiran.

Basahin ang kuwentong may pamagat na “Susi sa Mabuting Kalusugan Ko”. Gumawa ng mga bagay na magkapagpapalakas at makapagpapatibay ng iyong katawan. Ang mga kaalaman na magmula rito ay makatutulong sa iyo upang masagutan ng tama ang susunod na gawain.

“Susi sa Mabuting Kalusugan”

Araw-araw, tuwing ika-anim ng umaga, ay gumigising si Jose upang mag-ehersisyo. Isinasagawa niya ito upang: mapanatili niya ang kaniyang tamang timbang; mapalakas ang puso at baga, at upang maging magaan at mabilis sa paggawa ng iba't ibang mga gawain.

Pagkatapos ng pag-ehersisyo tumutulong siya sa pagwawalis ng kanilang kapaligiran. Tuwing araw ng sabado, tumutulong siya sa paglilinis ng kanilang tahanan. Gayundin, naghuhugas siya ng mga

pinggan. Sinisikap din ng kaniyang pamilya na paghiwa-hiwalayin ang kanilang mga basura. Inihihwalay nila ang nabubulok sa di-nabubulok na basura.

Ang mga gawaing ito ay nakatutulong upang siya ay maging malusog at masigla. Gayundin, upang magkaroon ng malinis na kapaligiran



Tuklasin

Sa bahaging ito ng iyong pagkatuto, ating isa-isahin ang mga gawain na makatutulong upang magkaroon ng malakas at malusog na pangangatawan.

Pag-eehersisyo

- ito ay mahalagang gawain na dapat isinasagawa ng isang tao sa kaniyang pang-araw-araw na buhay. Ito ay makatutulong upang mapalusog at mapalakas ang ating pangangatawan.

Malinis na Kapaligiran

Ang malinis na kapaligiran ay mahalaga sa atin dahil ito ang makapaglalayo sa atin sa anumang sakit at karamdaman.

Tamang disiplina ang kailangan upang mapanatiling malinis ang ating kapaligiran.

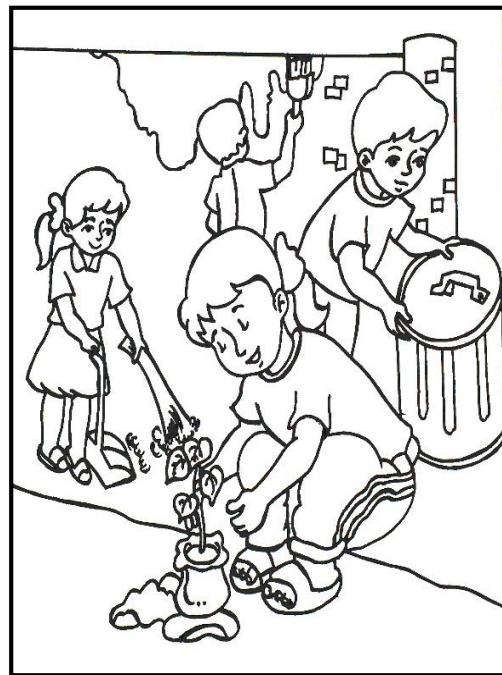
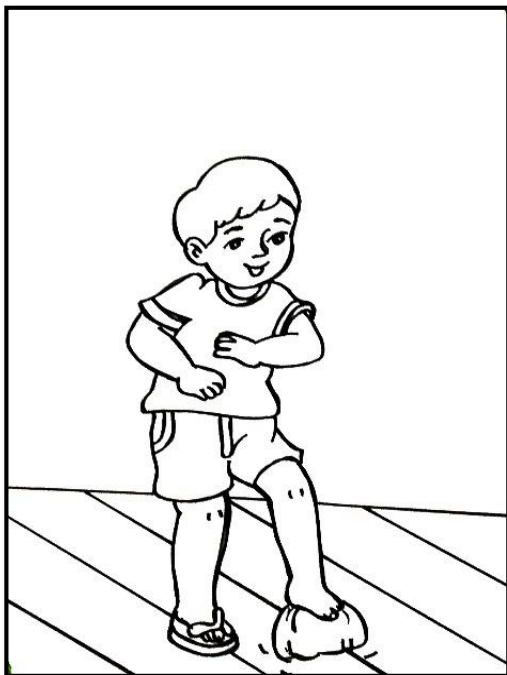
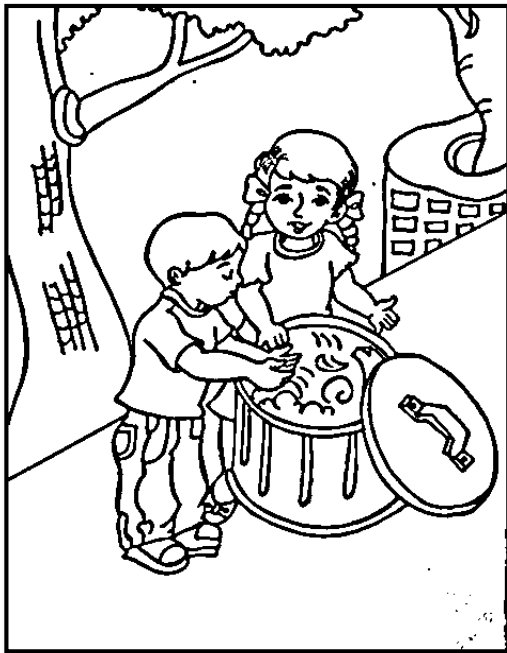
Mga Gawain na Nagpapanatiling Malinis sa Kapaligiran

1. Pagwawalis.
2. Pagpulot ng mga kalat at pagtatapon sa tamang lalagyan.
3. Pagtanim ng mga punongkahoy.
4. Pangangalaga ng mga ilog at dagat.



Suriin

Panuto: Kulayan ang mga gawain na nagpapalakas ng ating katawan at nagpapanatiling malinis sa kapaligiran. Gawin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.





Pagyamanin

Panuto: Kulayan ng dilaw ang nagpapakita ng pangangalaga sa kapaligiran at nagpapalakas ng katawan. Gawin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

1. Pumipitas ng halaman.	Nagdidilig ng mga halaman.
2. Nag-eehersisyo pagkagising sa umaga.	Tinatanghali ng gising.
3. Nagtatapon ng basura sa kapitbahay.	Pinupulot ang mga basura na nakakalat sa bakuran.
4. Nanonood ng telebisyon magdamag.	Tumatakbo upang pagpawisan ang katawan.
5. Nagtatanim ng mga puno at halaman.	Nagpuputol ng mga puno at halaman.



Isaisip

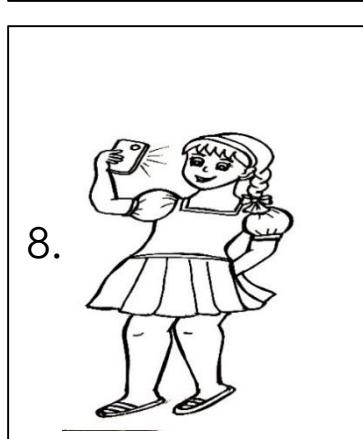
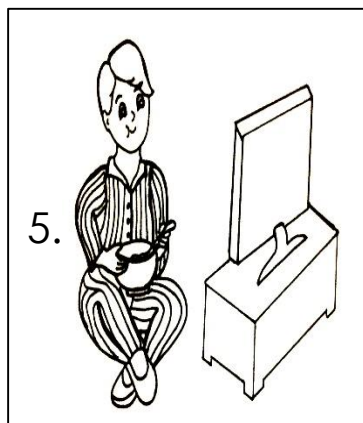
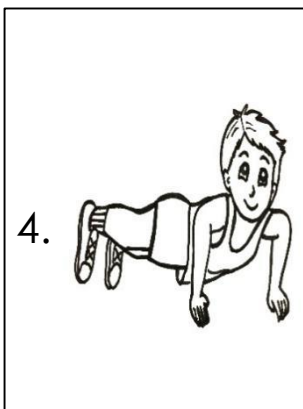
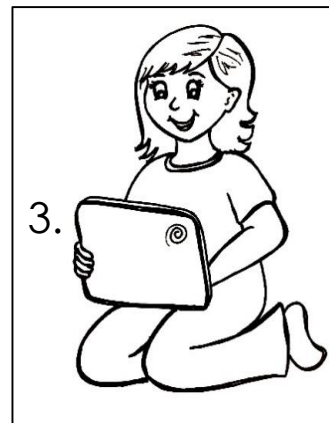
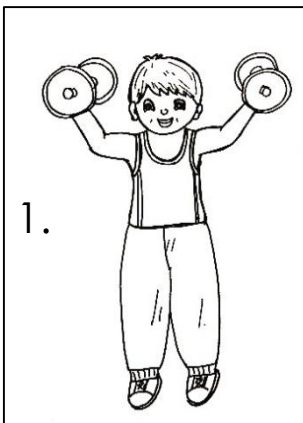
Ang _____ ay nakapagpapalakas at nakapagpapatibay ng inyong pangangatawan.

Ang pagpapanatili ng _____ ay mailalayo ka sa anumang sakit at karamdaman.



Isagawa

Panuto: Lagyan ng tsek (/) ang larawang nakatutulong sa pagpapalakas at pagpapatibay ng katawan at ekis (x) naman kung hindi. Isulat ang iyong sagot sa kuwaderno o sagutang papel.





Tayahin

Panuto: Basahin at tukuyin ang gawi sa pagpapalakas ng katawan at pagpapanatiling malinis sa kapaligiran. Isulat ang titik ng tamang sagot sa iyong kuwaderno o sagutang papel.

1. Nakakita si Lito ng balat ng kendi sa daan. Ano ang dapat niyang gawin?
 - A. Ipapupulot sa kaniyang kasama
 - B. Hahayaan ang balat ng kendi sa daan
 - C. Pupulutin at itatapon sa tamang basurahan

2. Ginising si Ana ng kaniyang ate upang mag-ehersisyo. Ano ang dapat niyang gawin?
 - A. Ipagpapatuloy ang pagtulog
 - B. Babangon sa higaan at mag-eehersisyo
 - C. Sisigawan ang ate niya dahil sa panggigising

3. Nakita mong maraming basurang nakakalat sa inyong bakuran. Ano ang iyong gagawin?
 - A. Wawalisin ang basurang nakakalat
 - B. Hindi papansinin ang basurang nakita
 - C. Ilalagay ang basura sa tapat ng kapitbahay.



Karagdagang Gawain

Panuto: Magbigay ng tatlong gawain na nakatutulong sa pagpapalakas ng katawan at tatlong gawain na nagpapanatiling malinis ang kapaligiran. Gawin ito sa iyong kuwaderno o sagutang papel.



Susi sa Pagwawasto

<p>Payamanin</p> <table border="1"> <tr> <td>Nagdidiig ng mga halaman</td> <td>Pumipitas ng halaman</td> </tr> <tr> <td>Tinatanghal! ng gising</td> <td>Nag-ehehersisyo pagkagising sa umaga</td> </tr> <tr> <td>Pinupulot ang mga basura na nakakalat sa bakuran.</td> <td>Nagtatapon ng basura sa kapitbahay</td> </tr> <tr> <td>Tumatakbo upang pagpawisan ang pagpawisan.</td> <td>Nanonood ng telebisyon magdamag</td> </tr> <tr> <td>Nagpupulot ng mga puno at halaman.</td> <td>Nagtatanim ng mga puno at halaman</td> </tr> </table>	Nagdidiig ng mga halaman	Pumipitas ng halaman	Tinatanghal! ng gising	Nag-ehehersisyo pagkagising sa umaga	Pinupulot ang mga basura na nakakalat sa bakuran.	Nagtatapon ng basura sa kapitbahay	Tumatakbo upang pagpawisan ang pagpawisan.	Nanonood ng telebisyon magdamag	Nagpupulot ng mga puno at halaman.	Nagtatanim ng mga puno at halaman	<p>Surin</p> <p>Walang kulay ang ikalawan. g kahon.</p>	<p>Balikin</p> <p>A. 1. 2. 3. 4. 5. </p> <p>B. 1. X 2. 3. X 4. 5. </p>	<p>Subukin</p> <p>1. 2. 3. 4. 5. </p>	<p>Isagawa</p> <p>1. / 2. X 3. X 4. / 5. X 6. / 7. / 8. X 9. /</p>
	Nagdidiig ng mga halaman	Pumipitas ng halaman												
	Tinatanghal! ng gising	Nag-ehehersisyo pagkagising sa umaga												
	Pinupulot ang mga basura na nakakalat sa bakuran.	Nagtatapon ng basura sa kapitbahay												
	Tumatakbo upang pagpawisan ang pagpawisan.	Nanonood ng telebisyon magdamag												
Nagpupulot ng mga puno at halaman.	Nagtatanim ng mga puno at halaman													
<p>Surin</p> <p>Walang kulay ang ikalawan. g kahon.</p>	<p>Balikin</p> <p>A. 1. 2. 3. 4. 5. </p> <p>B. 1. X 2. 3. X 4. 5. </p>	<p>Subukin</p> <p>1. 2. 3. 4. 5. </p>	<p>Isagawa</p> <p>1. / 2. X 3. X 4. / 5. X 6. / 7. / 8. X 9. /</p>											
				<p>Surin</p> <p>Walang kulay ang ikalawan. g kahon.</p>	<p>Balikin</p> <p>A. 1. 2. 3. 4. 5. </p> <p>B. 1. X 2. 3. X 4. 5. </p>	<p>Subukin</p> <p>1. 2. 3. 4. 5. </p>	<p>Isagawa</p> <p>1. / 2. X 3. X 4. / 5. X 6. / 7. / 8. X 9. /</p>							
								<p>Surin</p> <p>Walang kulay ang ikalawan. g kahon.</p>	<p>Balikin</p> <p>A. 1. 2. 3. 4. 5. </p> <p>B. 1. X 2. 3. X 4. 5. </p>	<p>Subukin</p> <p>1. 2. 3. 4. 5. </p>	<p>Isagawa</p> <p>1. / 2. X 3. X 4. / 5. X 6. / 7. / 8. X 9. /</p>			
												<p>Surin</p> <p>Walang kulay ang ikalawan. g kahon.</p>	<p>Balikin</p> <p>A. 1. 2. 3. 4. 5. </p> <p>B. 1. X 2. 3. X 4. 5. </p>	<p>Subukin</p> <p>1. 2. 3. 4. 5. </p>
<p>Surin</p> <p>Walang kulay ang ikalawan. g kahon.</p>	<p>Balikin</p> <p>A. 1. 2. 3. 4. 5. </p> <p>B. 1. X 2. 3. X 4. 5. </p>	<p>Subukin</p> <p>1. 2. 3. 4. 5. </p>	<p>Isagawa</p> <p>1. / 2. X 3. X 4. / 5. X 6. / 7. / 8. X 9. /</p>											

Sanggunian

Victoria Guia-Biglete, Maria Carla Mabulay-Caraan, Rolan Baldonado Catapang, Isabel Monterozo-Gonzales. 2013. Kagamitan ng Mag-aaral. Basura mo, Itapon ng Wasto!; Luntiang paligid mo, Tuwa ng puso ko!; Kalinisan at kaayusan sa pamayanan, pananagutan ko. pp. 186-210.

Victoria Guia-Biglete, Maria Carla Mabulay-Caraan, Rolan Baldonado Catapang, Isabel Monterozo-Gonzales. 2013. Patnubay ng guro. Basura mo, Itapon ng Wasto!; Luntiang paligid mo, Tuwa ng puso ko!; Kalinisan at kaayusan sa pamayanan, pananagutan ko. pp. 80-86.

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