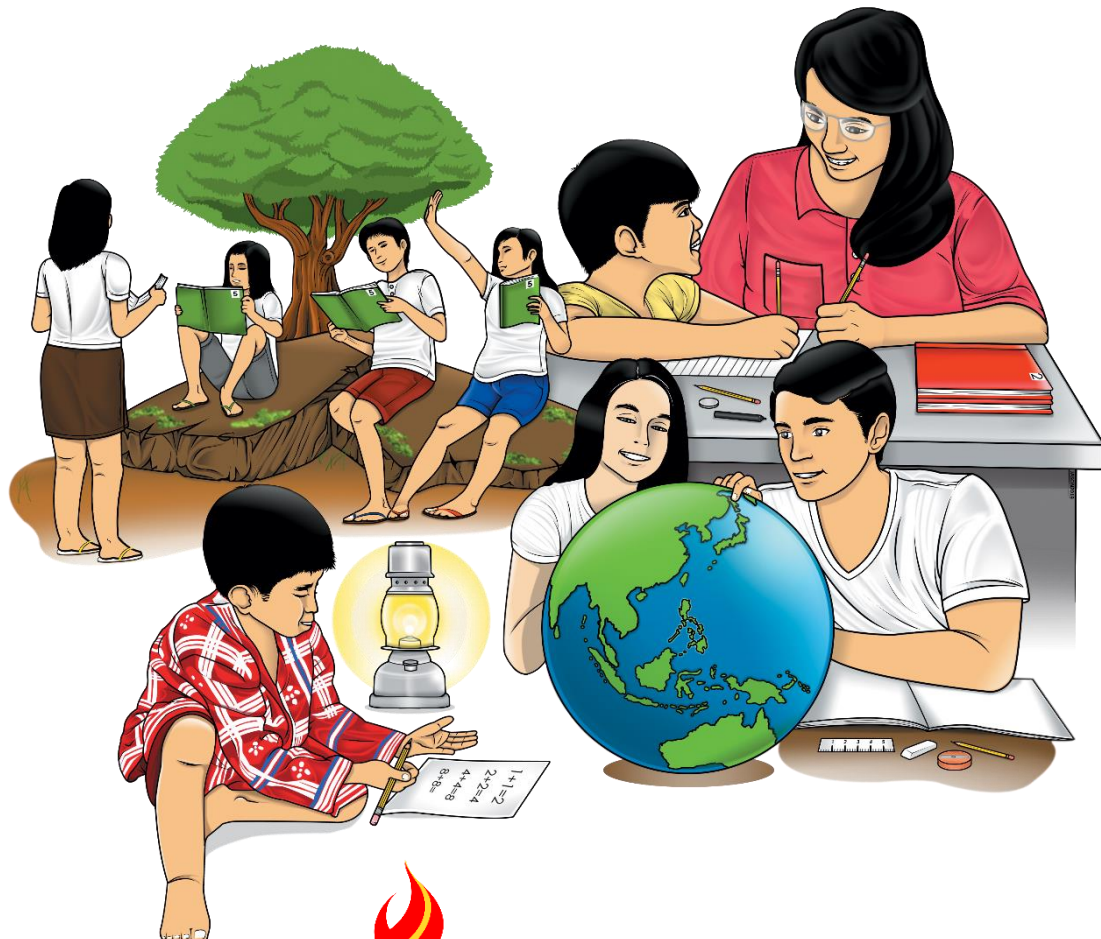


# Health

## Unang Markahan – Modyul 6: Panatilihin ang Malusog na Pamumuhay



**Health – Ikatlong Baitang  
Alternative Delivery Mode  
Unang Markahan - Modyul 6: Panatilihin ang Malusog na Pamumuhay  
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:** Perla C. Solis, Myla A. Gerodias

**Editor:** Elsie E. Gagabe

**Tagasuri:** Marciano G. Canillas, Marivic O. Arro, Romeo A. Mamac,  
Glofer Jane T. Ubando, Althea S. Llameg,  
Ruby P. Ponteres, Eusebia Y. Salvacion, Cee Jae Q, Darunday

**Tagaguhit:** Vergel O. Villamil, Alan Apple C. Cosare, Christopher V. Cañete,  
Hareld O. Candari, Alemer O. Veloso, Ariel V. Tecson, Angelica M. Mendoza

**Tagalapat:** Angelica M. Mendoza

**Tagapamahala:** Allan G. Farnazo  
Mary Jeanne B. Aldeguer  
Analiza C. Almazan  
Ma. Cielo D. Estradda  
Jeselyn B. dela Cuesta

Reynaldo M. Guillena  
Alma C. Cifra  
Aris B. Juanillo  
May Ann M. Jumoad  
Elsie E. Gagabe

**Inilimbag sa Pilipinas ng \_\_\_\_\_**

**Department of Education – Region XI**

Office Address: F. Torres St., Davao City

Telefax: (082) 291-1665; (082) 221-6147

E-mail Address: region11@deped.gov.ph \* lrms.regionxi@deped.gov.ph

# Health

Unang Markahan – Modyul 6:  
Panatilihin ang Malusog  
na Pamumuhay

## 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*

Sa modyul na ito mabibigyan ka ng panahon upang alamin ang iba't ibang pamamaraan kung paano mapanatili ang mabuting kalusugan, makamit ang tamang timbang ng katawan, at makakatulong na maiwasan ang labis-labis na katabaan. Mga mabubuting gawi tungo sa malusog na pamamaraan ng pamumuhay.

Sa modyul na ito ikaw ay inaasahan na nasasabi at nakasusuri ng isang angkop at malusog na pamumuhay (H3N-Ij-20, H3N-Ij-21).



## *Subukin*

Sagutin ang mga tanong. Piliin ang titik ng tamang sagot at isulat ito sa sagutang papel.

1. Si Daniel ay tumataba na. Ano ang dapat niyang gawin?
  - A. Kumain ng isang beses sa isang araw.
  - B. Uminom ng gamot.
  - C. Maglaro ng mga aktibong laro.
  - D. Matulog ng higit sa walong oras.
2. Paano mo mapapanatiling ligtas at malinis ang pagkain?
  - A. Lutuin nang maayos ang pagkain.
  - B. Kumain gamit ang mga kamay.
  - C. Hugasan ang pagkain gamit ang sabon.
  - D. Iwanang walang takip ang pagkain.

3. Saan sa mga larawan ang nagpapakita na hindi ligtas at malusog ang pamumuhay?



4. Paano mo maiwasan ang labis - labis na katabaan?

- A. Mag- ehersisyo araw- araw.
- B. Matulog ng 10-12 oras araw- araw.
- C. Kumain ng mga matatamis.
- D. Kumain ng maalat at matatabang pagkain.

5. Alin dito ang nagpapakita ng isang malusog na tao?

- A. Kumakain ng maraming pagkain si Maria.
- B. Nakikipagkaibigan si Pina sa kanyang mga kaklase.
- C. Sumisigaw si Roy nang malakas kapag hindi niya nakuha ang gusto niya.
- D. Nanonood ng telebisyon si Marco hanggang hating- gabi.

## Aralin

# 1

# Panatilihin ang Malusog na Pamumuhay

Ang mga ginagawa natin para sa ating sarili tulad ng pagkain at ang mga aktibidad na ginagawa natin ay mahalaga sa ating kalusugan. Ang pagkain nang maayos ay maaaring magpabuti at magpanatili ng malusog na pamamaraan ng pamumuhay. Ang regular na pag-eehersisyo o pisikal na aktibidad ay hindi dapat ipagsawalang bahala.

Gayon pa man, hindi lahat ng mga aktibidad o gawi ng mga bata at maging ang mga may sapat na gulang ay mabuti para sa isang malusog na pamumuhay at kabilang dito ang labis na pagkonsumo ng alkohol at paninigarilyo.

Kabilang sa paraan ng pagpapanatili ng malusog na pamumuhay ay ang wastong pagkain, regular na ehersisyo, pag-iwas sa pag-inom ng nakalalasing na inumin, at pati na rin sa mga taong naninigarilyo.



## *Balikan*

Balikan nating muli ang aral na natutuhan mo sa nakaraang modyul. Alin sa sumusunod na pagsasanay ang gusto at hindi gusto upang malaman ang antas ng iyong pag-unawa sa naunang leksiyon. Isulat sa iyong kuwaderno ang tsek (✓).

Sang-ayon	Mga Pagsasanay	Hindi Sang-ayon
	Huhugasan ko ang mga gulay at prutas gamit ang sabon at tubig.	
Sang-ayon	Mga Pagsasanay	Hindi Sang-ayon
	Hahayaang ko lang ang mga kutsara at tinidor sa lababo pagkatapos gamitin.	
	Magbibigay ako ng pagkain gamit ang malinis na pinggan.	
	Kakain ako ng tanghalian sa tabi ng daanan.	
	Kakain ako ng pagkain na nag- <b>expire</b> na.	
	Gagamit ako ng malinis na lutuan sa pagluluto ng pagkain.	
	Maghuhugas ako ng kamay tuwing ako ay kakain	



## *Tuklasin*

Isa sa mga maaaring balakid sa pagkakaroon ng oras para kumain nang mahusay at maging aktibo ay ang madaliang pagpasok sa trabaho o sa paaralan. Maaari tayong sumailalim sa kaugaliang pumili ng mga hindi malusog na pangmeryenda at mga nabibiling pagkaing-luto o gugugol ng oras sa pagbababad



sa harap ng TV o kompyuter. Ngunit ang mga pinagpipiliang ito ay maaaring mapanganib sa ating kalusugan. Maging sa ngayon at sa matagalan.

Kaya nga mahalagang mag-isip at may sapat na kaalamang magdesisyon sa pagsunod sa isang malusog na pamumuhay. Ang ating kalusugan ay nakasalalay sa ating pamamaraan ng pamumuhay tulad ng tama at balanseng pagkain, sapat na pagtulog at pagpapahinga, palaging pag-eehersisyo, pag papabakuna, at pagpapanatiling malinis ang kapaligiran. May mga gawaing pinipili rin natin na pwedeng nakakalusog o pwede ring hindi maganda ang naidudulot sa ating katawan. Ang mga abalang pamumuhay natin ang nagpapahirap sa kalusugan ng ating pamilya.

Halina't basahin natin ang mga maikling kuwento.

### Unang maikling kuwento:

Palaging umiinom ng serbesa o inuming nakakalasing sa tindahan si Mang Tony. Pagkatapos niyang uminom, lagi siyang nadadapa at natutumba tuwing pauwi siya sa kanilang bahay. Lagi siyang nakikipag-away sa tuwing siya ay lasing. Minsan ayaw sa kaniya ng mga tao. Natatakot ang kaniyang pamilya sa kaniya tuwing siya ay lasing dahil siya ay laging galit at sinasaktan niya ang kanyang mga anak. Pumayat na rin siya dahil wala rin siyang ganang kumain at mas inuuna pa niya ang pag-inom kaysa sa kumain at uminom ng mas masustansiyang inumin.



Sagutin ang mga tanong:

1. Ano ang masasabi mo kay Mang Tony?
2. Ang kaniya bang ginawa ay pamamaraan ng mabuting pamumuhay? Bakit?
3. Ano ang dapat gawin ni Mang Tony?

### Ikalawang maikling kuwento:

Naninigarilyo ang ama ni Ana. Naninigarilyo siya sa loob ng bahay. Ang akala niya ay hindi maapektuhan ang mga bata dahil naninigarilyo lamang siya kapag wala ang mga ito. Pabalik-balik ang ubo ni Ana. Nang dinala siya sa pagamutan, itinanong ng doktor kung may naninigarilyo ba sa kanilang pamilya. Sumagot ang ina ni Ana na ang kaniyang asawa ay naninigarilyo sa loob ng kanilang bahay sa tuwing wala sila kaya inakala nilang hindi ito nakakasama.



Ipinaliwanag ng doktor na may tinatawag na **third-hand** sa paninigarilyo. Ang usok ng sigarilyo na ibinubuga ng naninigarilyo sa loob ng bahay ay maaaring dumikit sa mga kurtina at muwebles. Dumidikit ang amoy nito kaya nalalanghap pa rin ng mga hindi naninigarilyo ang kemikal ng usok na makasasama sa kalusugan, lalo na sa ating baga.

Sagutin ang mga sumusunod na tanong:

1. Ano ang masasabi mo sa ama ni Ana?
2. Nakabubuti ba ang paninigarilyo?
3. Ano ang dapat gawin ng ama ni Ana?

## Ikatlong maikling kuwento:



Si Tommy ay isang matabang bata. Mahilig siyang kumain ng mga kendi at tsokolate. Hindi siya mahilig kumain ng mga gulay at masusustansiyang pagkain. Pawang karne lamang at mga pagkaing matataba ang nais niyang kainin.

Isang araw ay nagkasakit si Tommy at nagpatingin siya sa doktor kasama ang kaniyang ina.

"Alam mo Tommy dapat mong iwasan ang sobrang pagkain ng tsokolate, kendi, at mga pagkaing matataba. Ito ay magdudulot sa iyo ng sakit at lalo ka lang tataba. Ang dapat mong kainin ay gulay, isda, prutas, itlog, at mga masusustansiyang pagkain na magbibigay sa iyo ng lakas." ang wika ng doktor.

1. Ano ang masasabi mo kay Tommy?
2. Nakabubuti ba sa ating katawan ang pagkain ng mga kendi at tsokolate? Baki at bakit hindi?
3. Ano ang dapat gawin ni Tommy?

Mapapansin natin sa unang kuwento na may mga gawaing hindi maganda sa ating kalusugan, tulad ng labis na pag-inom. Ito ay nakasasama sa ating katawan. Mas nakabubuting laging uminom ng tubig kaysa sa alak. Ang tubig ang pinakamabuting pamatid-uhaw at wala itong halong asukal na tulad ng nasa mga inuming **cola**, katas ng prutas at iba pang pinatamis na mga inumin. Ang bawas-taba na gatas para sa mga batang tulad mo ay masustansiyang inumin at mainam na pagkukunan ng **calcium**. Pakainin ang mga bata ng buong prutas kaysa ng katas na mas konti ang makukuhang sustansiya.

Sa ikalawang kuwento naman nababasa natin na may mga gawain na hindi natin alam na ito pala ay nakasasama sa ating kapuwa. Tulad ng paninigarilyo ng ama ni Ana, na ang buong akala ng kaniyang ina ay hindi nakakasama dahil sa naninigarilyo lamang ito kapag wala sila. Lagi nating tatandaan na kailangan nating isaalang-alang ang kalusugan ng ating kapuwa, ating sarili, at iba pang mga mahal natin sa buhay.

Samantalang ang ikatlong kuwento naman ay tungkol sa pagpili natin ng pagkain. Tulad ni Bernie na nakahiligan na kumain ng kendi at tsokolate kaysa sa mga gulay at prutas. Hindi naman ito nagbibigay ng sustansiya sa kaniyang katawan. Ang pagkain ng tama ay napakahalaga, kasama ang tamang pag-inom ng tubig, at makatutulong sa pag-iwas sa sakit. Kumain ng mas maraming prutas at gulay. Ang pagkain ng mga prutas at gulay araw-araw ay nakatutulong sa mga bata na lumaking may malusog at malakas na pangangatawan at hindi madaling madadapuan ng sakit.

Samakatuwid, ang ating kalusugan ay naaayon sa ating mga gawi, na kung ito ay napanatili, ang malusog na pamamaraan ng ating pamumuhay.



## *Suriin*

Ang mga pagpipilian ng ginagawa natin para sa ating sarili, tulad ng kinakain natin at ang mga aktibidad na ginagawa natin, ay mga mahahalagang pasiya sa ating kalusugan. Ang ating mga pagpipilian ay makapagpapalusog sa atin o maaari din ito ay nakapagdudulot sa atin mga sakit.

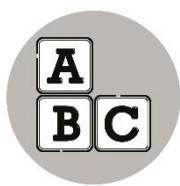
Ang pagkain nang maayos ay isa sa napapanatili ang malusog na pamamaraan sa ating pamumuhay. Hindi lang ito

pati na rin ang palaging pag eehersisyo, at nang regular na pisikal na aktibidad

- Kinokontrol ang timbang, nalalabanan ang mga sakit, at nakakabuti sa ating kalooban, pinapalakas ang enerhiya, at nagtataguyod ng mas mahusay na pagtulog.
- Maaaring makapagbibigay upang tayo ay maging masaya.

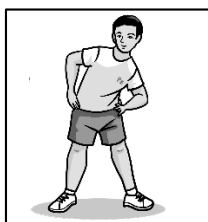
Narito ang mga bagay na maaari mong gawin upang mapanatiling malusog ang pamumuhay.

1. Kumain ng tama.
2. Mag-ehersisyo.
3. Magkaroon ng sapat na pahinga at tulog.
4. Magpapabakuna bilang proteksyon sa sakit.
5. Magtulungan na mapanatili ang isang malinis na kapaligiran.
6. Uminom ng gatas araw-araw.
7. Kumain ng masusustansiyang pagkain.
8. Magkaroon ng tamang pansariling kalinisan.



## *Pagyamanin*

Punan ng wastong letra ang bawat kahon upang mabuo ang salita tungkol sa mga pamamaraan ng pagpapanatili ng malusog na pamumuhay na nabanggit sa bahaging Tuklasin. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel



1. 

P		G		H		R	S		S		O
---	--	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---



2. 

T		M		N	G		P		G		A		N
---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	--	---	--	---



3. 

T			A		G		T		L		G
---	--	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---



4. 

M		L		N		S		N	A	
K		P		L		G		R	A	



5. 

P		N	S		R		L		N	G
K		L		N		S		N		



## *Isaisip*

Laging tandaan na mahalagang ating isaisip ang pagpapanatili ng malusog na pamamaraan sa mga gawain upang magkaroon tayo ng magandang pamumuhay.

Kailangan ng ating katawan ang sapat na pahinga upang manumbalik ang enerhiyang nagamit kaya kailangang may sapat tayong tulog upang mapanatiling malusog ang ating isip at katawan. Kumain ng mga pagkaing tama, masustansiya, at maraming nutrisyong makukuha tulad ng mga gulay at prutas. Maging aktibo sa mga gawaing bahay na kayang gampanan dahil magsisilbi na rin itong ehersisyo. Higit sa lahat, ugaliin ang wastong pansariling kalinisan sa katawan at sa kapaligiran upang tayo ay hindi madaling madapuan ng mga sakit.



## Isagawa

Piliin ang mga masustansiyang pagkain at gawain sa kahon. Isulat ang inyong sagot sa kwaderno.





## Tayahin

Suriin ang mga larawan sa Hanay A at hanapin sa Hanay B ang pariralang naglalarawan dito. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

### Hanay A

1.



2.



3.



4.



5.



### Hanay B

A. May sapat na pahinga at tulog

B. Magkaroon ng magandang pansariling kalinisan

C. Regular na ehersisyo

D. Tamang pagkain

E. Panatilihin ang malinis na kapaligiran



## Aralin

# 2

## Paraan Upang Mapanatili ang Malusog na Pamumuhay

Ang mga pang araw-araw nating gawain at pagpipilian, tulad ng ating kinakain at mga aktibidad na ating ginagawa, ay mahalagang basehan ng ating kalusugan. Ang pagkain nang maayos ay nakakatulong upang magkaroon ng isang mahaba at malusog na pamumuhay.



### *Balikan*

Balikan nating muli ang mga aral na natutuhan mo sa nakaraang modyul. Lagyan ng ☆ ang pangungusap kung ito ay nagpapakita nang tamang paraan sa malinis at ligtas na paghahanda ng pagkain. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

- \_\_\_\_\_ 1. Maghahain ako ng pagkain sa isang malinis na plato.
- \_\_\_\_\_ 2. Kakainin ko ang aking tanghalian sa gilid ng daan.
- \_\_\_\_\_ 3. Huhugasan ko nang maayos ang mga gulay bago lutuin.
- \_\_\_\_\_ 4. Hayaang nakabukas ang mga pagkain sa mesa.
- \_\_\_\_\_ 5. Panatilihing malinis ang hapag kainan.



## *Tuklasin*

Gawain A. Basahin mo ang sumusunod na kuwento. Sagutin ang mga katanungan sa iyong papel.

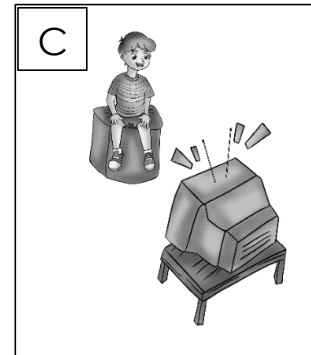
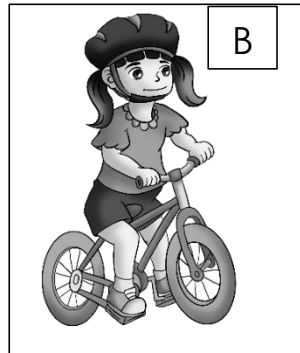
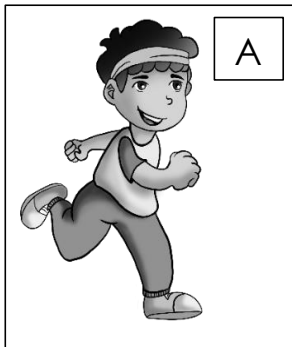
Ang ama ni Ben ay laging umiinom ng alak at naninigarilyo. Umuwi siya galing trabaho na lasing at halos hindi na matino kapag kinakausap ng kanyang ina. Pagdating ng sahurang, wala na siyang matatanggap na sahod dahil nauubos na pambayad utang sa kanilang kantina. Wala nang natira para sa pagkain at pangangailangan ng kanyang mga anak. Naging mahirap sa pamilya ni Ben na makakabili ng masusustansiyang pagkain.

1. Anong masasabi mo sa ama ni Ben?
2. Maganda ba ang ipinakita ng ama ni Ben sa kanyang pamilya?
3. Ano ang dapat na gawin ng ama ni Ben upang pamarisan siya ng kanyang mga anak?

Gawain B. Basahin ang listahan ng iyong mga paboritong aktibidad. Isulat sa sagutang papel kung aling mga aktibidad ang nagbibigay ng parehong mga benepisyo tulad ng ehersisyo.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. Paglalaro ng jumping rope    | <input type="checkbox"/> 6. Panonood sa telebisyon                          |
| <input type="checkbox"/> 2. Tagu-taguan                  | <input type="checkbox"/> 7. Paglalaro sa <b>computer</b> o <b>cellphone</b> |
| <input type="checkbox"/> 3. Pagtakbo                     | <input type="checkbox"/> 8. Pagsayaw at pag-awit                            |
| <input type="checkbox"/> 4. Paglangoy sa pool o sa dagat | <input type="checkbox"/> 9. Pag-akyat                                       |
| <input type="checkbox"/> 5. Paglalaro ng patintero       | <input type="checkbox"/> 10. Pagtalon                                       |

Gawain C. Isulat sa sagutang papel ang titik ng mga larawan na nagpapakita o nagbibigay ng maayos at malusog na pamumuhay.



### *Suriin*

Layunin ng sinumang magulang at programa ng edukasyon sa kalusugan ang lumikha ng isang malusog na pamumuhay para sa mga bata; kung paano sila kumakain at kumilos na ayon sa nararapat para sa kanilang kalusugan.

Narito ang mga bagay nararapat isaalang-alang gawin:

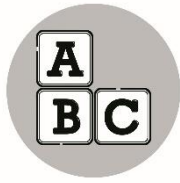
- tamang pagkain;
- regular na ehersisyo;
- iwasan ang mga taong naninigarilyo; at
- iwasan ang pag-inom ng mga inuming nakakasama sa ating katawan

Gawain A. Isulat ang tsek (✓) sa sagutang papel kung sa palagay mo na ang sitwasyon ay tama at ekis (x) naman kung mali.

- \_\_\_\_\_ 1. Umiinom ng gatas araw-araw.
- \_\_\_\_\_ 2. Ugaliing kumain ng agahan.
- \_\_\_\_\_ 3. Kumakain ng junkfood bilang merienda.
- \_\_\_\_\_ 4. Nanonood ng telebisyon buong araw.
- \_\_\_\_\_ 5. Umiinom ng 8-10 na baso ng tubig araw-araw.

Gawain B. Guhitan ng nakangiting mukha 😊 ang kolum na sa tingin mo ay naaayon sa maayos at malusog na pamumuhay. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

Gawain	Sang-ayon	Hindi Sang-ayon
1. Matulog sa tamang oras.		
2. Kumain ng masustansiyang pagkain.		
3. Magbabad sa computer.		
4. Lumayo sa mga taong naninigarilyo.		
5. Uminon ng gatas araw-araw.		



## *Pagyamanin*

Punan ng wastong letra ang bawat kahon upang mabuo ang salita na inilalarawan tungkol sa malusog na pamumuhay. Isulat sa sagutang papel ang wastong sagot.

1. Pagkain ng saktong dami at tamang klase ng pagkain.

B	A		A	N		E	D			T
---	---	--	---	---	--	---	---	--	--	---

2. Dapat kinakain araw-araw na nagbibigay sustansiya sa ating katawan.

G	U			Y
---	---	--	--	---

3. Tamang paggalaw sa katawan na nagdudulot ng maayos na pangangatawan.

E	H		R		I		Y	
---	---	--	---	--	---	--	---	--

4. Iniinom upang magkaroon ng malakas na mga buto at ngipin.

G		T		S
---	--	---	--	---

5. Pagkaing mayaman sa bitamina C.

P		U		A	
---	--	---	--	---	--



## *Isaisip*

Laging tatandaan na ang pagkain ng tama, pag-ehersisyo at pag-iwas sa nakakasama sa ating katawan ay daan para sa malusog na pamumuhay.

Dapat nating ipakita ang mahusay na kasanayan sa paggawa ng desisyon ukol sa pagpili ng mga pagkain at gawaing nagpapanatili ng malusog na pamumuhay.



## *Isagawa*

I-check ang kolum na sumasang-ayon sa iyong sagot. Isulat ito sa sagutang papel.

Mga Gawain	Madalas	Paminsan- minsan	Hindi Talaga
1. Uminom ng tatlong bote ng softdrinks sa isang araw.			
2. Bumibili ng <b>junkfoods</b> para snack sa umaga at hapon.			
3. Naglalaro ng <b>computer</b> anggang madaling araw.			
4. Kumain ng gulay at prutas.			
5. Mag ehersisyo araw-araw.			



## Tayahin

Gawain A. Suriin ang mga larawan. Isulat ang salitang **Tama** sa sagutang papel kung ito ay nagpapakita o nagbibigay nang maayos at malusog na pamumuhay. **Mali** naman kung ito ay hindi nagpapakita ng maayos o malusog na pamumuhay.



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



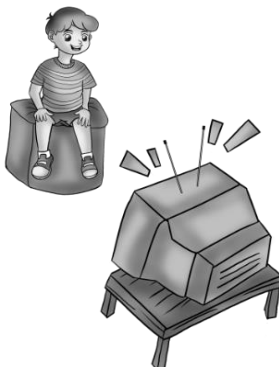
4. \_\_\_\_\_



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



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



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

Gawain B. Punan ang nawawalang salita sa blangko. Gamitin ang larawan bilang gabay. Isulat ang wastong sagot sa sagutang papel.

1. Kumain ng \_\_\_\_\_



upang ikaw ay lumakas.

2. Panatilihing mag-\_\_\_\_\_



araw-araw.

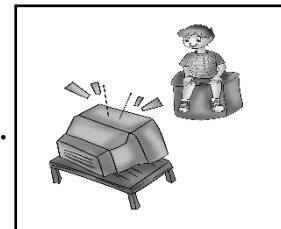
3. Uminom ng \_\_\_\_\_



upang magkaroon ng

malusog na buto at ngipin.

4. Umiwas sa labis na panonood ng \_\_\_\_\_.



5. Iwasan ang pag-inom ng \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_.



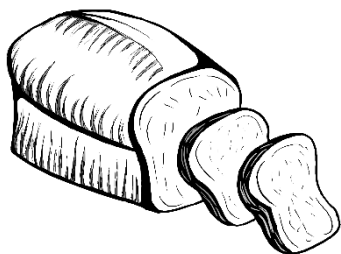
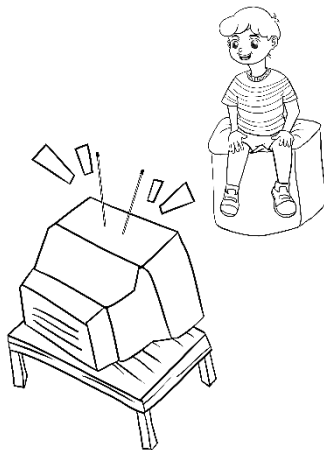
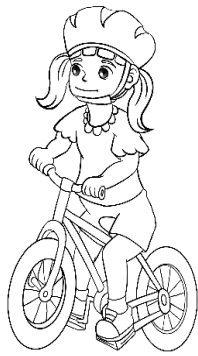




## *Karagdagang Gawain*

Gawain A. Gumawa ng anim na kahon sa isang malinis na papel at iguhit ang mga gawaing nagpapakita na pinoprotektahan tayo laban sa sakit.


Gawain B. Iguhit at kulayan sa malinis na papel ang mga larawan na kailangan ng ating katawan upang magkaroon ng maayos at malusog na pamumuhay.





# Susi sa Pagwawasto

### ARALIN 1

**Subukin**

1. c
2. a
3. c
4. a
5. b

**Baliklan**

1. Hindi sang-ayon
2. Hindi sang-ayon
3. Sang-ayon
4. Hindi sang-ayon
5. Hindi sang-ayon
6. Sang-ayon
7. Sang-ayon

**Pagpamamalin**

6. PAG-EHERSISYO
7. TAMANG PAGKAIN
8. SAPAT NA TULOG
9. MALINIS NA
10. PANSARILING KALINISAN

**Subukin**

1. Magkaroon ng tamang pansariling kalinisian.
2. Kumain ng tama.
3. Magkaroon ng sapat na pahinga at tulog.
4. Magpapadukuna para may proteksyon.
5. Mamuhay ng malusog na pamumuhay.
6. Magtulungan na mapanatili ang isang malinis na kapaligiran.
7. Umiihom ng gatas araw-araw.

**Suriin**

### ARALIN 2

**Subukin**

1. /
2. /
3. X
4. x
5. /

**Suriin**

Sang-ayon: Aytem no. 1,2,4 at 5  
 Di Sang-ayon: Aytem no. 3

**Pagpamamalin**

1. Balance Diet
2. Gulay
3. Eherisyo
4. Gatas
5. prutas

**Tayhin**

- A. 1. TAMA
2. TAMA
3. MALI
4. TAMA
5. TAMA

- B. 1. gulay
2. exercise
3. gatas
4. telebisyon
5. softdrinks/so da o beer

**Baliklan**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### ARALIN 3

**Karagdagang Gawain**

**Criteria**

Kalinisan sa iginuhit 2 points  
 Laman ng kanyang iginuhit 3 points

**Puntos**

1. Maging malusog tayo at masigla.  
 2. Oo, dahil ito ay nagbibigay ng sigla sa ating katawan  
 3. Answers may vary  
 4. Answers may vary  
 5. Answers may vary

**Subukin**

## *Sanggunian*

Cristo, Rizaldy R. et. al., (2017). *Music, Art, Physical Education and Health Kagamitan ng Mag-aaral Sinugbuanong Binisaya*. Quezon, Philippines: Book Media Press, Inc.

K to 12 Health Curriculum Guide May 2016. Department of Education. DepEd Complex, Meralco Ave., 1600 Pasig City, Philippines.

Amelia M. Ilagan, et. Al. (2015) *Music, Art, Physical Education and Health Teacher's Guide*, Meralco Ave., Pasig City Philippines: Rex Bookstore Inc.

**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)