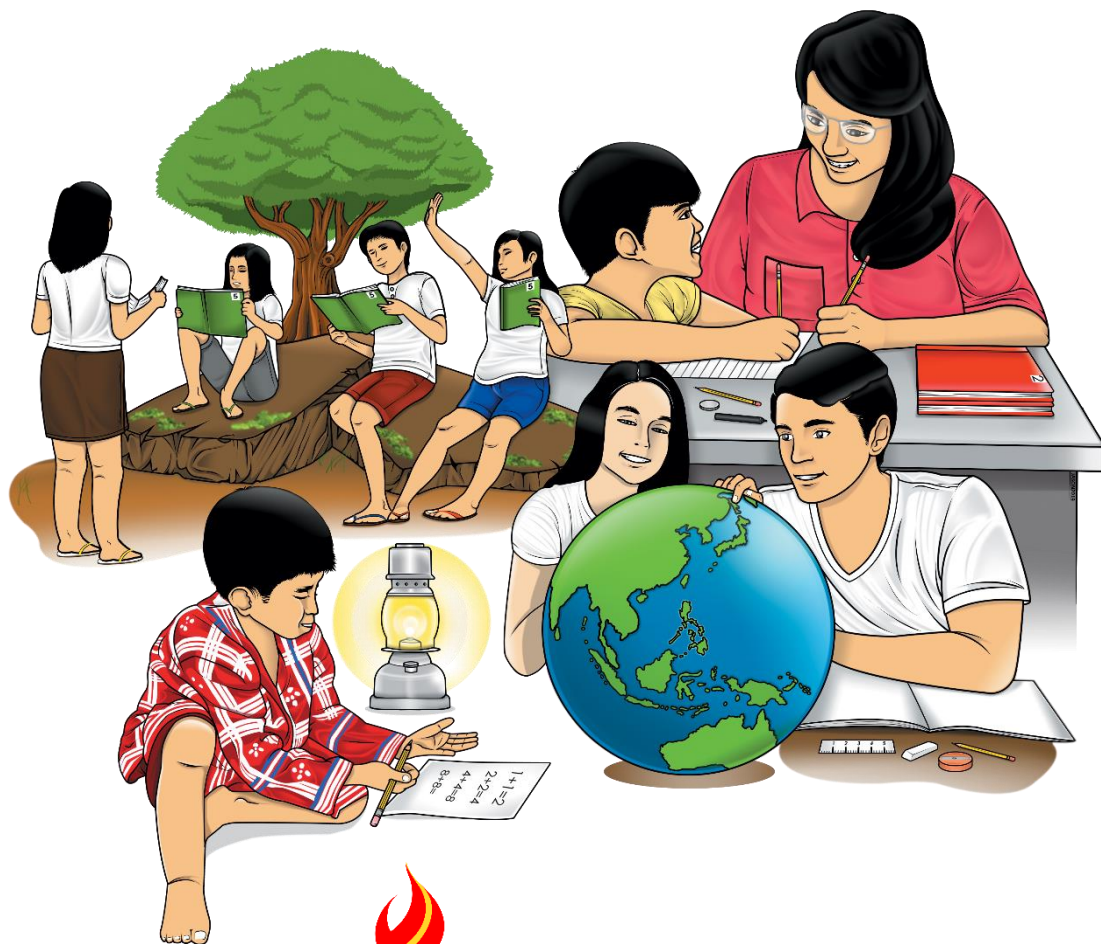


Filipino sa Piling Larang (Isports)

Unang Semestre – Modyul 4:
Sanaysay ukol sa Pangangalaga ng
Katawan at Kalusugan



Filipino sa Piling Larang (Isports) – Baitang 12

Alternative Delivery Mode

**Unang Semestre – Modyul 4: Sanaysay ukol sa Pangangalaga ng Katawan at Kalusugan
Unang Edisyon, 2020**

Republic Act 8293, section 176 states that: No copyright shall subsist in any work of the Government of the Philippines. However, prior approval of the government agency or office wherein the work is created shall be necessary for exploitation of such work for profit. Such agency or office may, among other things, impose as a condition the payment of royalties.

Borrowed materials (i.e., songs, stories, poems, pictures, photos, brand names, trademarks, etc.) included in this book are owned by their respective copyright holders. Every effort has been exerted to locate and seek permission to use these materials from their respective copyright owners. The publisher and authors do not represent nor claim ownership over them.

Published by the Department of Education

Secretary:

Undersecretary:

Assistant Secretary:

Development Team of the Module

Authors:	Lynette V. Mandap
Editor:	John Albert B. Colle
Reviewers:	Mariel Eugene L. Luna
Illustrator:	Mary Jane G. Pensocas
Layout Artist:	May L. Borjal
Management Team:	Malcolm S. Garma, Director IV Dr. Jennifer F. Vivas, CLMD Chief Dennis M. Mendoza, Regional EPS In-Charge of LRMS Micah S. Pacheco, Regional ADM Coordinator Madeline Ann L. Diaz, CID Chief Dr. Gina U. Urquia, EPS In-Charge of LRMS Mariel Eugene L. Luna, EPS and Division ADM Coordinator

Printed in the Philippines by _____

Department of Education – NCR

Office Address: Misasmis St., Bago Bantay, Quezon City

Telefax: 02-929-0153

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

**Filipino sa Piling Larang
(Isports)
Unang Semestre – Modyul 4:
Sanaysay ukol sa Pangangalaga ng
Katawan at Kalusugan**

This instructional material was collaboratively developed and reviewed by educators from public and private schools, colleges, and or/universities. We encourage teachers and other education stakeholders to email their feedback, comments, and recommendations to the Department of Education at action@deped.gov.ph.

We value your feedback and recommendations.

Panimulang Mensahe

Para sa mga Tagapagdaloy:

Ang unang module na ito ay magsisilbing alternatibong kagamitan sa panimula ng kurso na idinisenyo upang makatulong na matugunan ang minimithi ng Kagawaran ng Edukasyon na mabigyan ng mataas na kalidad ng edukasyon ang lahat ng mga mag-aaral na Pilipino. Upang maisakatuparan ang layuning ito, nilikha ang module na ito at magsisilbing kagamitan na makatutulong sa pagkatuto ng mga mag-aaral sa loob o labas ng silid-aralan.

Ang gurong tagapagdaloy ng module na ito ay kinakailangang maging handa sa pagpapaliwanag sa kanyang mga mag-aaral ng mga tiyak na layunin, gawain, at inaasahang output upang matiyak ang pagkatuto ng mga mag-aaral. Makatutulong din ang pagbibigay ng oryentasyon sa mga mag-aaral, magulang, o mga tagagabay tungkol sa kahalagahan ng pagsasakatuparan ng mga gawain sa loob ng module na ito. Ang kagamitang ito ay pag-aari ng Kagawaran ng Edukasyon kaya't pinapayuhan ang mga tagapagdaloy na magtagubilin sa gagamit nito na ingatan ang module. Iwasang tupiin o pilasin ang mga pahina, dumihan, basain, o alinmang kauri nito na makapipinsala sa kagamitan. Huwag din itong pasulatan ng mga sagot sa mga mag-aaral, at sahalip, ipasulat ang mga sagot o Gawain sa bukod na papel. Tiyaking masasagutan ng mga mag-aaral ang bawat palatuntunan ng module kagaya ng mga pagsusulit, gawain, at mga pagsulat.

Para sa mga Mag-aaral:

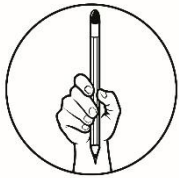
Ang huling module na ito ang pinal na gawain para sa kursong ito. Ang lahat ng iyong kasanayan sa pagbasa ng mga tekstong akademiko ay inaasahang natamo mo na sa yugtong ito ng iyong pag-aaral. Inaasahan sa iyo na ikaw ay makabubuo na ng iyong sariling panimulang pananaliksik batay sa mga paksa o suliraning iyong namamasid. Ang pananaliksik na iyong isusulat ay maikli lamang at ang layunin nito ay maipamalas mo ang iyong kasanayan sa pagsulat gamit ang asosasyon ng iyong mga karanasan at kasanayan sa pagbasa. Pinapayuhan kang maging masigasig at matiyaga sa pagsulat ng huling output na ito gaya ng iyong natutuhan mula sa mga naunang module. Iyong tandaan ang mga hinihinging katangian ng isang mananaliksik upang ikaw ay magabayan sa pagtatapos ng output na ito. Ipinaaalala rin sa iyo na gumamit ka ng panibagong papel sa pagsusulat at panatilihing malinis ang huling module na ito gaya ng mga naunang module.



Alamin

Sa araling ito, matututuhan mo ang ilang mahahalagang bagay na makatutulong sa iyong pag-aaral. Inaasahang malilinig mo ang mga kasanayang ito:

- Naipaliliwanag ang kahalagahan, kalikasan, at proseso ng piniling anyo ng sulating pang-isports **(CS_FI11/12PS-0j- 1-94)**
- Nakasusulat ng sulating batay sa maingat, wasto at angkop na paggamit ng wika **(CS_FI11/12WG-0m-o-96)**
- Nakapagsasaliksik ng datos kaugnay ng isusulat na piniling anyo ng sulating pang-isports **(CS_FI11/12EP- 0m-o-44)**



Subukin

Panuto: Piliin ang salitang tinutukoy sa mga pahayag mula sa kahon sa ibaba.

Sports injury	Acute injuries
Chronic injuries	RICE method
NSAID	

1. Ito ay mula sa sobrang paggamit ng bahagi ng katawan sa isports o pag-eehersisyo nang mahabang oras.
2. Maaari itong gamitin sa pagbibigay ng paunang lunas. Ito ay pagpapahinga o paglalagay ng yelo o *cold compress*.
3. Ang mga pinsala na nangyayari habang isinasagawa ang pag-eehersisyo o isang isports.
4. Isang lunas sa mga sports injuries ang pag-inom ng niresetang gamut ng iyong doktor gaya ng *non-steroidal anti-inflammatory drug*.
5. Ito ay tumutukoy sa pinasalang maaaring mangyari o makuha sa oras ng pag-eehersisyo o paglalaro ng isang isports.

**Aralin
4**

**Sanaysay ukol sa
Pangangalaga ng Katawan at
Kalusugan**



Balikan

Ipaliwanag ang paggamit ng opinyon ng rebyu ng episodyo ng *sports channel* o pagsulat ng editoryal na pang-isports.

Mga Tanong	Paliwanag
Ano ang opinyon?	
Ano ang opinyon na nakukuha sa isang panayam?	
Ano ang opinyon na nakukuha sa isang sarbey?	
Ano ang opinyon ayon sa editor ng isang pahayagan?	



Tuklasin

Sanaysay ukol sa Pangangalaga ng Katawan at Kalusugan

Ang kalusugan ay kayamanan ng bawat tao o mas kilala sa Ingles na “Health is wealth.” Masasabing kahit anumang edad, bata man o matanda, ay nangangailangan ng malusog at masiglang pangangatawan upang magampanan natin ang anumang gawain sa araw-araw. Nagsisilbi itong pundasyon ng bawat isa upang maging masaya ang pamumuhay, magkaroon ng sigla sa pag-aaral at paghahanapbuhay, at higit sa lahat ma-enjoy ang buhay na bigay sa atin ng Poong Maykapal. Subalit dahil sa pabago-bagong panahon at ilang mga sakuna, nakaamba ang mga sakit at peligro sa ating kalusugan.

Gabay Pangkalusugan

(Mula sa akdang Hand-out on Health ng website na niams.nih.gov)
Isinalin sa Filipino ni Bennedick T. Viola

Patuloy na dumarami ang mga taong komukonsulta at humihingi ng payo sa mga health professional ukol sa pinakamabuting paraan sa pagpapanatili ng malusog na pangangatawan. Pinapayuhan sila ng mga doktor na mag-ehersisyo araw-araw. Ngunit sa pagnanais na lumusog o kaya’y gumanda ang katawan, nasosobrahan ang ilan sa pag-eehersisyo na kalimitang hindi man lang nagwarm-up o kaya nama’y di pa bihasa sa mga ehersisyong ginagawa. Ito ang nagiging sanhi ng ilang mga sports injury.

Karamihan sa mga sports injury ay madaling magamot at ang mga nakaranas ng injury o pinsala ay madali ring makababalik sa dating sigla matapos ang pinsala. Maiiwasan ang ganitong pangyayari kung tayo ay mag-iingat habang naglalaro o hindi kaya ay nag-eehersisyo.

Ano nga ba ang mga sports injury?

Ang salitang “sports injury” ay tumutukoy sa pinsalang maaaring mangyari o makuha sa oras ng pag-eehersisyo o paglalaro ng isang isports. Ang ilang pinsalang pang-isports ay maaaring dahil sa isang aksidente o sakuna; dahil sa kapabayaang sa pag-eehersisyo; maling kagamitan sa pag-eehersisyo o maaaring hindi nakakondisyon ang pangangatawan sapagkat hindi muna nag-*warm-up* o hindi nag-*stretching*.

Kung susuriin, kahit anong bahagi ng ating katawan ay maaaring mapinsala habang nag-eehersisyo o naglalaro ng anumang isports. Ang *sports injury* ay nakatuon lamang sa pinsalang kinabibilangan ng musculoskeletal system kabilang dito ang mga muscle, mga buto at iba

pang tissue tulad ng cartilage.

Narito ang ilang mga sports injuries:

- Sprains at strain
- Pinsala sa tuhod (knee injury)
- Compartment syndrome
- Shin splints
- Achilles Tendon injuries
- Pagkabali ng buto (fracture)
- Dislocation
- Shoulder Joint

Ano naman ang pagkakaiba ng Acute at Chronic injuries?

Masasabing *acute injury* ang mga pinsalang nangyayari habang isinasagawa ang pag-eehersisyo o isang isports. Ito ay maaaring sprained ankle, strained back o fractured hand.

Samantalang ang mga chronic injuries ay maaaring mula sa sobrang paggamit ng bahagi ng katawan sa isports o pag-eehersisyo nang mahabang oras.

Acute man o chronic ang pinsala ay hindi maaaring ipagsawalang-bahala o magtuloy pa sa ginagawa. Kapag ikaw ay nakaramdam ng anumang sakit mula sa paggalaw, huminto sa ginagawa o paglalaro. Maaaring lumala pa ito kapag ipinagpatuloy.

Ilang mga pang-unang lunas para sa mga simpleng sports injuries:

Una, maaaring gamitin ang RICE method sa pagbibigay ng paunang lunas. Ito ay **R**est (Pagpapahinga), **I**ce (Paglagay ng yelo o cold compress), **C**ompression at **E**levation.

Pangalawa, pag-inom ng niresetang gamot ng iyong doktor katulad ng *non-steriodal anti-inflammatory drug* (NSAID).

Pangatlo, hindi paggalaw ng bahaging may pinsala (*immobilize*) Sumunod ay maaaring ipa-*surgery* o operasyon ng doktor.

Panghuli, pagkakaroon ng *rehabilitation*.



Suriin

Basahin ang teksto at sagutin ang mga tanong. Piliin ang letra ng sagot.

Pacquiao, operahan na sa balikat (Ulat ni Dayan Castillejo, ABS-CBN)

Tapos na ang operasyon sa torn rotator cuff o injury sa balikat ni Manny Pacquiao. Alas 9:00 ng umaga (oras sa Los Angeles) nang magtungo ang mag-asawang Jinkee at Manny sa Kerlan-Jobe Orthopedic Clinic.

Dakong alas 11:00 ng umaga naman nang mag-umpisa ang surgery kay Pacman at pasado alas 3:00 ng hapon na ito nakalabas. Nakauwi naman ito sa Hancock Park bandang alas-6:00 ng gabi.

Si Dr. Neal Eiatrache, kilalang doktor ng mga sikat na atleta tulad nina Kobe Bryant at Tom Brady ang nagsagawa ng surgery. Walang naging detalye ukol sa mismong operasyon, nagpahinga na ngayon si Manny at ang kanyang pamilya. Pero bago ito, sandaling lumabas ng bahay ang People's Champ na nakitang naka-arm sling at walang pang-itaas na nagbigay ng thumbs up, tanda ng tagumpay na operasyon.

Sinabing apat hanggang anim na buwan ang kailangang pahinga para sa operasyon. Sa pinakahuling impormasyon, sa Linggo tutulak pabalik ng Pilipinas si Pacquiao.

Una nang inamin ni Manny matapos ang laban kay Floyd Mayweather Jr. na nasa tatlong linggo na niyang iniinda ang injury sa kanang balikat. Hindi inalintana ng Pinoy boxer ang injury sa pag-aakalang makakukuha ng anti-inflammatory shots bago ang laban kay Mayweather, bagay na hindi nangyari.

Sa isang report, bukas sa rematch ni Mayweather pero ito'y isang taon matapos ang operasyon ng pinoy.

Tanong:

1. Sinong manlalaro ang tinutukoy na inoperahan?
A. Manny Pacquiao
B. Robert Jaworski
C. Alyzza Valdez
D. Mayweather
2. Anong bahagi ng katawan ang ipinaopera ng tampok na manlalaro?
A. Paa
B. Mata
C. Ngipin
D. Balikat

3. Sinong manlalaro ang matapos niyang makalaban ay ininda niya ang sakit?

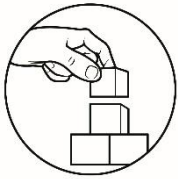
A. Lebron James	C. Alyzza Valdez
B. Robert Jaworski	D. Mayweather

4. Sinong sikat na doktor ang nagsagawa ng operasyon kay Manny?

A. Dr. Bello	C. Dr. Reyes
B. Dr. Neal Eiatrache	D. Dr. Calayan

5. Ano ang paksa ng tekstong binasa?

A. Pag-opera kay Manny	C. Itinagong injury ng manlalaro
B. Ang natamo nitong injury	D. Detalye ng pagpapagamot



Pagyamanin

Basahin at unawain ang sanaysay sa ibaba. Sagutin ang mga tanong kaugnay nito pagkatapos.

Para sa Isang Malakas na Katawan

Weng Valdesancho

Ang *immune system* ay mistulang hukbo ng mga sundalo na sumasagupa sa *infectious organisms*. Binubuo ito ng mga *special cells*, *proteins*, *tissues* at *organs* na nangangalaga sa katawan laban sa germs at *microorganism*. Magmula sa ilalim ng unan hanggang sa *door handle* ng opisina, milyon-milyong germs ang maaaring pumasok sa katawan ng tao. Sa pamamagitan ng *series of steps* na tinatawag na *immune response*, nilalabanan ng *immune system* ang mga organism at *substance* na naghahatid ng sakit sa katawan ng tao.

Ang balat ang nagsisilbing *front line* ng *body's defense*. Dito pa lang ay pinipigil at pinapatay na ng ating balat ang germs sa pamamagitan ng *sanitizing secretions* nito. Dahil dito, mahalagang maging malusog ang ating balat. Ugaliing kumain nang regular ng mga pagkaing mayaman sa bitamina at mineral tulad ng yoghurt, berries, kiwi, isda, kamote at green tea. Iwasan ang mga pagkaing matamis at lahat ng uri ng junk foods. Ang mga gasgas at sugat sa balat ay nag-iimbiba sa pagpasok ng mga *bacteria* sa loob ng katawan.

Sa loob ng katawan ng tao, naroon ang spleen, white blood cells, antibodies at lymph system na pumipigil sa mga bacteria at inilalayo ang katawan sa sakit. Nililinis ng mga ito ang dugo at inaalis ang lason at toxins. Pinapalitan din ng immune system ang napinsalang cells ng mga bago at malulusog na cells. Pinapatay nito ang virus upang gumaling sa

sakit ang isang tao. Mahalaga ang papel na ginagampanan ng ating immune system kaya kailangang maging malakas at malusog ito. At magkakaroon lamang tayo nito kung tama ang ating mga kinakain. Ang mga pagkaing mayaman sa Vitamins A, C, E, zinc, selenium, omega 3 fatty acids at bioflavonoid ang kailangan para sa bang malusog na immune system.

Matatagpuan ang maraming Vitamin A sa kamote, keso, tuna, karot, kalabasa, kale at apricot. Pinararami ng mga pagkaing ito ang T-cells na pumupuksa sa germs. May taglay rin itong anti-oxidants upang makaiwas sa sakit sa puso at kanser. Mayaman naman sa Vitamin C ang citrus fruits kagaya ng strawberry at bayabas. Ang mga pagkaing itoay tumutulong sa pagpaparami ng *antibodies* at hinaharangan nito ang mga *bacteria* at *virus*. Maibibigay naman ng spinach, broccoli, wheat, pepper at collard greensang sapat na Vitamin E upang panatilihin ang cells ng *immune system*. Ang kailangang zinc, selenium, omega-3 fatty acids at bioflavonoid ay maaaring makuha sa mga pagkaing mula sa karne ng tupa, baka, mani, tsokolate, salmon, bawang, mga pagkaing maasim, papaya at red peppers.

Napatunayan din sa ilang pag-aaral na ang coconut oil ay mabisa rin para sa immune system. Mayaman ito sa lauric acid na nagiging onolaurin sa loob ng katawan ng tao. Ang monolaurin ang sangkap ng gatas ng ina na nagpapalakas sa immune system ni baby.

Ang kabute o mushroom ay maganda rin para sa immune system. Pinadadami nito ang *cytokines* o mga cells na mabisa laban sa impeksyon. May taglay rin itong *polysaccharides* na nagpapalakas sa immune system. Ang uri ng mushroom na mayroon nito ay ang shitake, maitake at reishi.

Kung mapapansin, ang poor nutrition ay katumbas ng mga infection sa katawan, mabagal na paggaling sa karamdaman maliban pa sa madaling kapitan ng sakit ang isang tao. Palakasin ang ating immune system sa pamamagitan ng mga tamang pagkain. Umiwas sa sakit, at umiwas sa gastos dahil sa mataas na halaga ng mga gamot.

Mga Tanong:

1. Ano ang immune system at bakit ito mahalaga?

2. Paano lumalaban ang katawan mula sa mga bacteria at virus na nagkalat sa paligid?

3. Ano-ano ang mga maaaring gawin upang manatiling malakas ang immune system?

4. Ano ang palatandaan na mahina ang immune system ng isang tao?

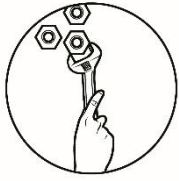
5. Bakit mahalagang kumain ng masusustansyang pagkain at magkaroon ng malusog na pangangatawan?



Isaisip

Ano ang kalusugan para sa iyo? Ilahad mo ang iyong sagot at isulat sa A-NM-N plus organizer (A= Alam mo na, NM= Nais pang Malaman, N= Natutuhan).

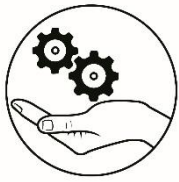
PAKSA:		
ALAM NA	NAIS PANG MALAMAN	NATUTUHAN
Kahalagahan ng Kalusugan		



Isagawa

Magsaliksik ng mga impormasyon tungkol sa mga kondisyon at sakit na nauuso sa panahon ng bagyo. Isulat ito sa talahanayang nasa ibaba.

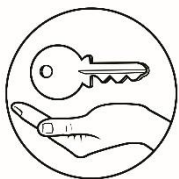
Mga Sakit na Nauuso sa Panahon ng Bagyo	Impormasyon
1. Leptospirosis	
2. Pagtatae o Diarrhea	
3. Ubo, Sipon, at Trangkaso	
4. Alipunga	
5. Malnutrisyon	
6. Dengue	
7. Cholera	
8. Typhoid	
9. Impeksiyon sa sugat at balat	
10. Sakit dulot ng virus	



Karagdagang Gawain

Sa isang bukod na papel, magtala ng tatlong (3) sakit o injury na pinagdadaanan ng mga atleta. Saliksikin sa mga aklat at babasahin sa internet ang mga paunang lunas sa mga ito at kung paano ito maiiwasan.

Mga Sakit o Injury	Paunang Lunas
1.	
2.	
3.	



Susi sa Pagwawasto

Subukin	1. Chronic injuries 2. RICE Method 3. Acute Injuries 4. NSAIID 5. Sports Injury
Isagawa	1. A 2. D 3. D 4. B 5. A

Sanggunian

Filipino sa Piling Larang-Isports (2016). Kagamitan ng Mag-aaral.
Kagawaran ng Edukasyon. Republika ng Pilipinas.

Orellana, Joel L. at Juanito N. Anot, Jr. (2017). Filipino sa Piling Larangan
(Sports). Manila: Rex Book Store.

Viola, Bennedick T. (2016). Filipino sa Piling Larangan (Isports). Malabon
City: Jimczyville Publications.

For inquiries or feedback, please write or call:

Department of Education –(Bureau/Office)

(Office Address)

Telefax:

Email Address: