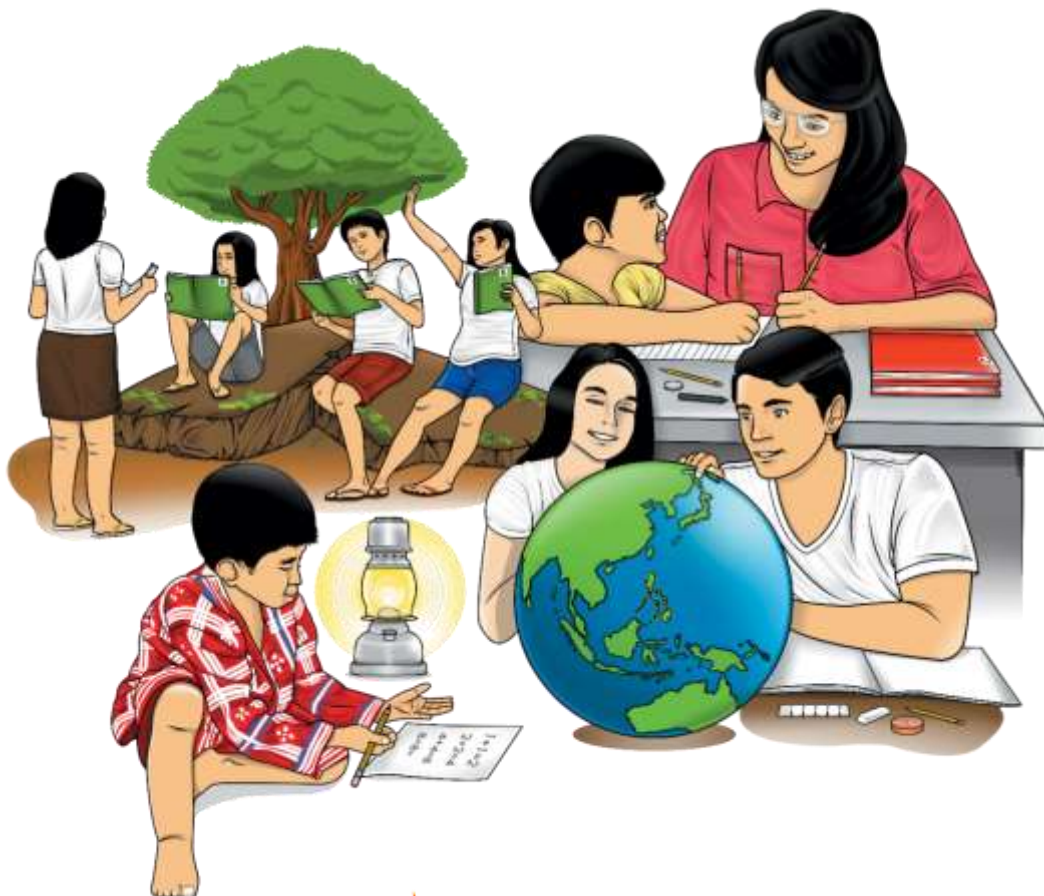


Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

Home Economics – Modyul 9: Tuntuning Pangkalusugan at Pangkaligtasan



**Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan– Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Home Economics – Modyul 9: Tuntuning Pangkalusugan at Pangkaligtasan
Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anumang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunpaman, 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 aklat 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 anumang gamit maliban sa aklat na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang bahagi ng materyal na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang 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: Jennifer P. Pitogo
Editor: Idah M. Sayre, Jenita D. Guinoo
Tagasuri: Annie Vir Dalanon-Tariao, Gary B. Mosquito
Tagaguhit: Hareol Tero
Tagalapat: Junrell R. Lora
Tagapamahala:

Ramir B. Uytico
Arnulfo M. Balane
Rosemarie M. Guino
Joy B. Bihag
Ryan R. Tiu
Lani H. Cervantes
Alejandro S. Almendras
Maria Pia B. Chu
Allan O. Celedonio
Imelda A. Amodia

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – SDO - Region VIII

Office Address: Government Center, Candahug, Palo, Leyte
Telefax: 053 832 2997
E-mail Address: region8@deped.gov.ph

5

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan Home Economics– Modyul 9: Tuntuning Pangkalusugan at Pangkaligtasan

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

Marami tayong dapat tandaan sa tamang paraan ng pagluluto ng pagkain upang maiwasan ang anumang sakuna o aksidente. Sa modyul na ito matatalakay ang mga panuntunang pangkalusugan at pangkaligtasan sa paghahanda at pagluluto ng pagkain.

Handa ka na ba sa bago mong kaalaman?

Tayo na at matuto!

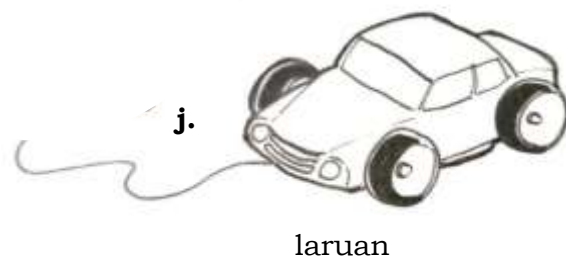
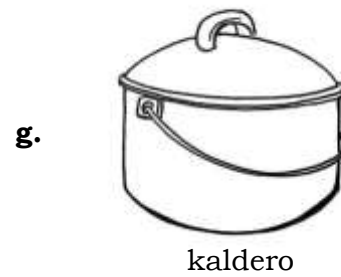
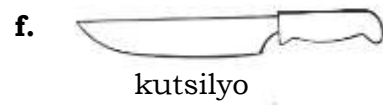
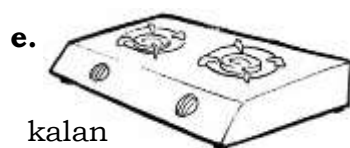
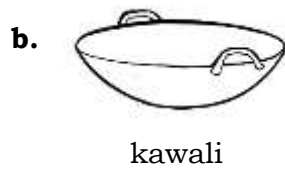
Layunin:

Nasusunod ang mga tuntuning pangkalusugan at pangkaligtasan sa paghahanda at pagluluto ng pagkain.



Subukin

Panuto: Piliin sa ibaba ang mga larawan na ginagamit sa pagluluto ng pagkain. Isulat ang titik ng iyong sagot sa kuwaderno.



Aralin

1

Tuntuning Pangkalusugan at Pangkaligtasan

Mainam sa isang tao ang naghahanda ng pagkain na ligtas at nasusunod ang mga alituntunin batay sa mga tamang hakbang sa paggawa. Ang paraang ito ay nakatutulong upang masigurado ang kalinisan, kalidad at ang sustansiyang makukuha rito.



Balikan

Panuto: Piliin sa loob ng kahon ang mga sangkap sa pagluluto ng tinolang manok. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

manok

isda

hilaw na papaya

luya

tomato paste

kamote

sitaw

suka

malunggay



Tuklasin

Mahalaga ba ang pakikinig sa mga paalala ng magulang? Ano ang nangyari kay Joy? Ano ang dapat gawin ni Joy upang maiwasan ang sakuna? Malalaman mo ang sagot pagkatapos basahin ang maikling kuwento.

Aray ko Po!

Ni Jennifer Pitogo

Isang umaga, naatasang magluto ng kanilang almusal si Joy. Bago umalis ang kanyang nanay papuntang palengke, ipinaalala sa kanya kung paano gamitin ang mga kagamitan sa pagluluto at kung ano ang nararapat gawin habang at pagkatapos magluto. Ngunit dahil naglalaro si Joy sa kanyang cellphone habang nagsasalita ang kanyang ina, hindi niya masyadong narinig ang sinabi ng kanyang nanay. Maliban sa paglalaro, abala rin si Joy sa panonood ng telebisyon. Nang makaalis na ang kanyang nanay, inihanda na niya ang lahat na sangkap at kagamitan na kailangan niya sa pagluluto ng kanilang almusal. Kinuha niya ang karne sa *refrigerator* at hiniwa gamit ang matalas na kutsilyo. Habang ginagawa niya ito ay nakatuon ang kanyang mga mata sa telebisyon. Maya-maya pa'y napasigaw si Joy ng Aray ko po! sabay tingin sa duguan niyang daliri.

Nasagot mo na ba ang panimulang tanong? Ano ang mga dapat gawin upang maiwasan ang ganitong sakuna?



Suriin

Narito ang dapat tandaan sa paghahanda at pagluluto ng pagkain upang maging ligtas sa sakuna:

Pangkaligtasan:

- Magsuot ng apron upang hindi madumihan ang iyong damit.
- Ugaliing maghugas ng kamay bago at pagkatapos magluto.
- Balatan ang mga sangkap palayo sa katawan.
- Maglaan ng basurahan upang hindi magkalat habang nagluluto
- Panatilihing malinis at maayos ang lugar na pinaglulutuan.
- Gumamit ng potholder sa paghawak ng kaldero at kawali upang hindi mapaso.
- Mag-ingat sa paggamit ng matutulis na bagay tulad ng kutsilyo.
- Maging maingat sa paggamit ng kalan at isara nang maayos ang gas cylinder.
- Upang maiwasan ang pag-apaw at pagkasunog, huwag iwanan ang niluluto.

Pangkalusugan

- Hugasang mabuti ang mga sangkap sa pagluluto bago gamitin.
- Huwag ibabad sa tubig ang mga sangkap nang matagal.
- Takpan ang mga pagkain pagkatapos maluto.
- Iwasan ang pagkadurog o pagkalamog ng niluluto upang hindi mawala ang sustansiya.
- Timplahan nang tama ang pagkain. Iwasan ang sobrang alat.



Pagyamanin

Gawain 1

Basahing muli ang mga dapat tandaan sa paghahanda at pagluluto ng pagkain. Kapag nagawa mo na, alalahanin ang ginagawa ng kasapi ng pamilya sa tuwing naghahanda at nagluluto ng inyong pagkain, kung nasusunod ba nila ang mga tuntunin upang maiwasan ang sakuna sa pagluluto.

Pagtatasa 1.

Panuto: Pangkatin ang mga salita sa loob ng kahon ayon sa tamang kolum na dapat kinabibilangan nito. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- Maghugas ng kamay bago at pagkatapos magluto
- Mag-ingat sa paghawak ng kutsilyo
- Magsuot ng apron
- Takpan ang mga pagkain
- Iwasan ang pagbabad ng sangkap pagkatapos balatan

Gawaing Pangkalusugan	Gawaing Pangkaligtasan

Gawain 2

Gunitain sa iyong isipan ang mga tuntuning pangkalusugan at pangkaligtasan. Maiiwasan ba natin ang sakuna sa pagluluto? Tama ba na sundin ang mga ito?

Pagtatasa 2.

Panuto: Isulat ang **TAMA** kung ang pangungusap ay nakasusunod sa mga pangkaligtasan at pangkalusugan sa paghahanda at pagluluto ng pagkain. **MALI** naman kung ito ay hindi. Isulat ang sagot sa iyong kuwarderno.

- _____ 1.Nakatuon ang mga mata ni Jennifer sa telebisyon habang nagluluto.
- _____ 2.Palaging nagsusuot ng apron si Gloria kapag nagluluto.
- _____ 3.Makikipag-usap kapag gumagamit ng matatalas na kutsilyo.
- _____ 4.Pabayaan ang kalat pagkatapos magluto.
- _____ 5.Hugasan sa umaagos na tubig ang mga prutas at gulay.

Gawain 3

Basahin at unawaing mabuti ang talata.

Si Anne ay napag-utusan ng kanyang nanay na magluto ng kanilang hapunan. Nagsuot siya ng apron at naghugas ng kamay bago niya inihanda ang mga sangkap na gagamitin sa pagluluto. Inilagay niya sa basurahan ang balat at iba pang basura upang maging malinis at maayos ang lugar na pinaglulutoan. Naging maingat siya sa paggamit ng kutsilyo. Nilinis niyang maigi ang mga lutuin. Gumamit siya ng pot holder upang hindi mapaso. Iniwasan niyang ibabad nang matagal sa tubig ang kanyang niluluto upang mapanatili ang sustansiyang taglay nito. Sinigurado niya na hindi maging maalat ang pagka-timpla ng kanyang niluluto. Pagkatapos niyang magluto ay nilagyan niya ito ng takip upang hindi madapuan ng langaw.

Pagtatasa 3

Batay sa talata sa Gawain 3, anong mga tuntuning pangkalusugan at pangkaligtasan ang ipinakita ni Anne sa kanyang pagluluto ng pagkain? Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.



Isaisip

Ano ang mga tuntuning pangkalusugan na dapat isaalang-alang sa paghahanda at pagluluto ng pagkain? Ano naman ang mga tuntuning pangkaligtasan?



Isagawa

Darating ang iyong ate galing sa Cebu at gusto ng iyong nanay na maghanda ng masarap na pagkain at nagpapatulong siya sa iyo sa pagluluto. Sa pagmamadali ng iyong nanay, nakalimutan niyang magsuot ng apron at gumamit ng *pot holder*. Paano mo ipaliliwanag sa kanya ang kahalagahan ng mga ito sa tuwing magluluto? Anong mga alituntuning pangkalusugan at pangkaligtasan ang inyong gagawin?



Tayahin

Panuto: Piliin ang titik ng tamang sagot sa bawat pangungusap at isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

1. Ugaliing _____ ang gas cylinder pagkatapos gamitin.
a. pabayaan b. isara c. kalimutan
2. Huwag kalimutan magsuot ng _____ habang nagluluto.
a. apron b. kutsilyo c. basurahan
3. Dapat _____ ang paligid pagkatapos magluto.
a. linisin b. pabayaan c. isara
4. Huwag _____ ang niluluto upang hindi umapaw.
a. iwasan b. alisin c. iwanan
5. Ang mga sangkap ay dapat _____ tulad ng prutas at gulay.
a. itapon b. hugasan c. alisin
6. Maghugas ng _____ bago at pagkatapos magluto.
a. kamay b. kuko c. paa
7. Magsuot ng _____ upang di madumihan ang iyong damit habang nagluluto.
a. damit pangbahay b. apron c. short
8. Panatilihing _____ at _____ ang lugar na paglulutuan
a. makalat at mabaho
b. malinis at maayos
c. marumi at walang espasyo
9. Maiiwasan ang _____ kung laging isasaalang-alang ang mga tuntuning pangkaligtasan
a. pagkalito b. pagkadismaya c. sakuna
10. Mananatiling _____ ang mga pagkaing inihanda kapag nasusunod ang mga tuntuning pangkalusugan.
a. masarap b. masustansya c. bulok



Karagdagang Gawain

Pagmasdan ang iyong nanay o ate habang siya ay naghahanda ng inyong almusal, tanghalian o hapunan. Pagkatapos, isulat sa kwaderno kung ano ang mga tuntuning pangkaligtasan at pangkalusugan ang kanyang nasusunod.



Susi sa Pagwawasto

Tuklasin
 Malayang makapagbibigay ng sagot ang mag-aaral.

Balikan
 manok
 luya
 sitaw
 hilaw na papaya
 malunggay

Subukin
 b
 c
 e
 f
 g
 i

Pagtatasa 1
 Gawaing Pangkalusugan
 Takpan ang mga pagkain
 Iwasan ang pagbabad ng sangkap
 pagkatapos balatan
 Maghugas ng kamay bago at
 pagkatapos magluto

Gawaing Pangkailigtasan
 Magsuot ng apron
 Mag-ingat sa paghawak ng kutsilyo

Pagtatasa 3
 * Nagsuot ng apron
 * naghugas ng kamay
 * Inilagay niya sa basurahan ang balat
 at iba pang basura
 * Nag-ing maingat siya sa paggamit ng
 kutsilyo.
 * Nilinis ng maigi ang mga lutuin
 * Gumamit ng potholder upang hindi
 mapaso.
 * Iniwasang ibabad ang niluto
 * Sinigurado hindi maalat ang pagka-
 timpla ng niluto.
 * nilagyan niya ito takip upang hindi
 madapuan ng langaw.

Pagtatasa 2
 1. Mali
 2. Tama
 3. Mali
 4. Mali
 5. Tama

Isaisip

Pangkalusugan

Hugasang mabuti ang mga sangkap sa pagluluto bago gamitin
 Huwag ibabad sa tubig ang mga sangkap ng matagal
 Takpan ang mga pangkain pagkatapos maluto
 Iwasan ang pagkaturog o pagkalamos ng niluluto upang di mawala ang
 sustansiya
 Timplahan ng tama ang pagkain. Iwasan ang sobrang alat

Pangkalingtas

Magsuot ng apron upang hindi madumihan ang iyong damit
 Ugaling maghugas ng kamay bago at pagkatapos magluto
 Balatan ang mga sangkap ng palayo sa katawan
 Maglaan ng basurahan upang hindi magkakat habang nagluluto
 Panatilihin malinis at maayos ang lugar na pinaglulutan
 Gumamit ng potholder sa pagawak ng kaldero at kawali upang hindi mapaso
 Mag – ingat sa paggamit ng matutulis na bagay tulad ng kutsilyo
 Maging maingat sa paggamit ng kalan at isara ng maayos ang gas cylinder
 Upang maiwasan ang pag-apaaw at pagkasanog huwag iwanan ang niluluto

Karagdang
Gawin
 Malayang
 makapagbigay ng
 sagot ang mag-aaral.

- Tayahin**
1. b
 2. a
 3. a
 4. c
 5. b
 6. a
 7. b
 8. b
 9. c
 10. b

Isagawa
 Malayang
 makapagbigay ng
 sagot ang mag-aaral

Sanggunian

Curriculum Guide, EPP 5, EPP5HE-0j-29

Teachers Guide, EPP5 pp, 96-97

Kaalaman at Kahusayan Tungo sa Kaunlaran ,pp. 163-164

Edukasyong Pantahan at Pangkabuhayan 4 , pp.307-308

Tungo sa Pag-unlad 5, pp.199

Ang mga larawan ay kuha ni Jennifer P. Pitogo

For inquiries or feedback, please write or call:

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