

PIVOT^{4A} LEARNER'S MATERIAL



GRADE 1 - MAPEH (Health)



QUARTER 3

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na hindi maaaring magkaroon ng karapatang-ari sa anumang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayumpaman, 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 anumang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang bahagi ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang paraan nang walang pahintulot ng Kagawaran.

Ang modyul na ito ay masusing sinuri at nirebisa ayon sa pamantayan ng DepEd Regional Office 4A at ng Curriculum and Learning Management Division CALABARZON. Ang bawat bahagi ay tiniyak na walang nilabag sa mga panuntunan na isinasaad ng Intellectual Property Rights (IPR) para sa karapatang pampagkatuto.

Mga Tagasuri

PIVOT 4A Learner's Material
Ikatlong Markahan
Ikalawang Edisyon, 2021

MAPEH (Health)

Unang Baitang

Job S. Zape, Jr.
PIVOT 4A Instructional Design & Development Lead

Catherine Joyce F. Ledesma
Content Creator & Writer

Eugene Ray F. Santos
Internal Reviewer & Editor

Ephraim L. Gibas & Marco D. Llego
Layout Artist & Illustrator

Jeewel L. Cabriga, Alvin G. Alejandro & Melanie Mae N. Moreno
Graphic Artist & Cover Designer

Ephraim L. Gibas
IT & Logistics

Maria Christina A. Pangan, Komisyon sa Wikang Filipino
External Reviewer & Language Editor

Inilathala ng: Kagawaran ng Edukasyon Rehiyon 4A CALABARZON
Patnugot: **Francis Cesar B. Bringas**

PIVOT 4A CALABARZON Health G1

Ang Malusog na Tahanan

Aralin

I



Ano ang masasabi mo sa mga larawan? Isa sa pinakamahalaga nating pangangailangan ay tirahan. Ito ay nagsisilbing proteksiyon natin laban sa init at lamig. Nagsisilbi rin itong pahingahan pagkatapos ng mahabang oras ng trabaho o pag-aaral.

Ang tahanan ay mahalaga sa atin. Sa araling ito, matututuhan mo ang mga katangian ng isang malusog na tahanan.

Mga Katangian ng isang Malusog na Tahanan

1. Ito ay Malinis

Ang malinis na bahay ay walang alikabok at kahit anong maaaring pamugaran ng mga mikrobyo.

Ito rin ay hindi binabahayan ng peste tulad ng ipis, lamok, langaw at daga.

2. Ito ay Ligtas

Ang ligtas na tahanan ay malayo sa maaaring magdulot ng anumang disgrasya sa bawat miyembro ng pamilya. Ito ay malaya sa posibleng magdudulot ng pagkasugat, pagkatusok o aksidente.

3. Ito ay Malusog

Ang malusog na tahanan ay iniwas ang pamilya sa pagkakaroon ng sakit dala ng mikrobyo o virus.

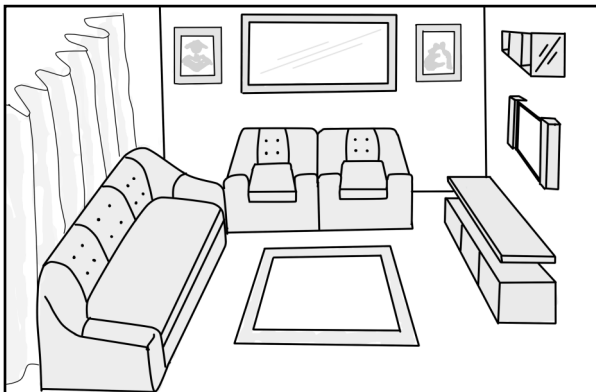
Ang isang malinis na bahay ay isang ligtas at malusog na tahanan.

Dapat na panatilihin itong malinis, ligtas at malusog sa lahat ng oras upang maiiwasan ang pagkakasakit at aksidente.

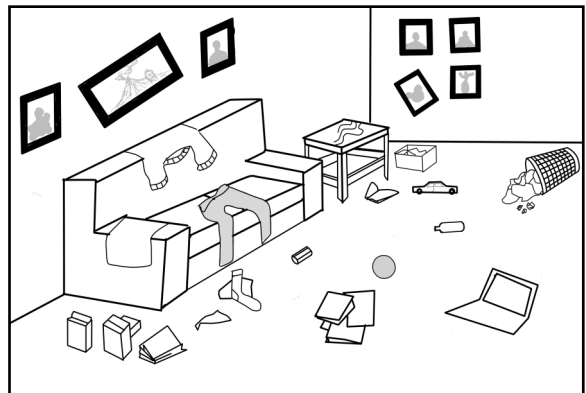


Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Pagmasdan ang dalawang larawan sa ibaba. Sagutin ang mga sumusunod na tanong.

A.



B.



Piliin at isulat ang letra ng tamang sagot sa inyong papel.

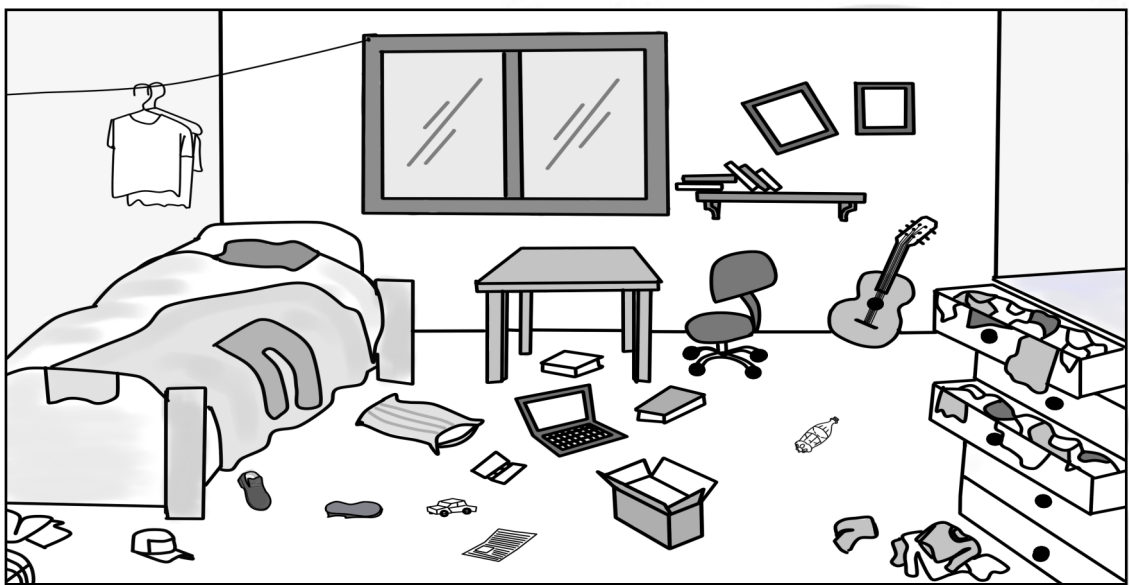
1. Alin sa sumusunod na salita ang patungkol sa larawan A?
A. malinis B. magulo C. madumi D. makalat
2. Alin sa sumusunod na salita ang patungkol sa larawan B?
A. maayos B. maaliwalas C. malinis D. makalat
3. Alin sa dalawang larawan ang nagpapakita ng mga magandang katangian ng malusog na tahanan?
A. tahanan A B. tahanan B
C. tahanan A&B D. wala
4. Ano ang maaari mong magawa bilang isang bata upang mapanatiling malusog ang iyong tahanan?
A. maglaro B. matulog C. maglinis D. magkalat

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Iguhit ang 😊 (masayang mukha) kung ito ay nagpapakita ng isang malusog na tahanan at ☹️ (malungkot na mukha) kung hindi. Isulat ang sagot sa inyong papel.

- _____ 1. Kusina na puno ng pinagkainan
- _____ 2. Tahanan na may maayos at malinis na mga silid
- _____ 3. Tahanan na may mga ipis at daga sa paligid
- _____ 4. Silid-tulugan na may mga nakakalat na mga papel, lapis, at mga laruan.
- _____ 5. Tahanan na ang mga miyembro ng pamilya ay masisigla.

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Lagyan ng tsek (✓) kung ito ay dapat na gawin upang maging ligtas, malusog at malinis ang silid-tulugan na nasa larawan at ekis (✗) naman kung hindi. Isulat ang sagot sa papel.



- _____ 1. Isaayos ang mga damit sa kabinet.
- _____ 2. Pulutin ang mga kalat. Itapon ito sa tamang lagayan.
- _____ 3. Panatilihin ang mga kalat sa mesa.
- _____ 4. Alisin ang mga bagay na hindi kailangan.
- _____ 5. Ilagay ang mga kasangkapan sa tamang lugar.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Pagmasdan ang loob ng inyong bahay. Lagyan ng tsek (✓) ang kahon na nagsasaad ng mga maaari mong gawin upang maging malusog ang inyong tahanan. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

- ☐ 1. paghuhugas ng pinggan
- ☐ 2. pag-aayos ng mga damit sa kabinet
- ☐ 3. pagpupulot at pagwawalis ng mga kalat
- ☐ 4. pagpupunas ng alikabok sa mga kagamitan
- ☐ 5. pagtatanggal ng agiw

A

Punan ang mga patlang ng wastong salita upang makabuo ng makabuluhang kaisipan tungkol sa aralin. Isulat ang sagot sa malinis na papel.

Ang _____ na



ay _____ upang ang



ay maging malusog, ligtas at _____.

mahalaga

malusog

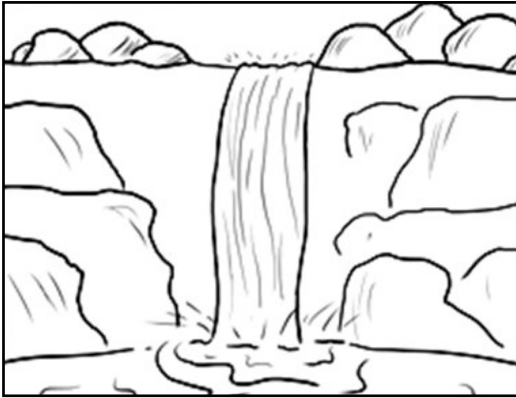
masaya

Ang Tubig ay Mahalaga

WEEK
2

Aralin

I



Ang tubig ay napakahalaga sa ating kalusugan. Ito ay dahil malaking porsiyento ng ating katawan ay binubuo ng tubig. Ang pag-inom ng malinis at sapat na dami ng tubig ay mahalaga upang mapanatiling malakas ang ating katawan lalo na ngayong panahon ng pandemiya.

Sa araling ito, matututuhan mo ang epekto ng tubig sa ating kalusugan.

Epekto ng Malinis na Tubig sa ating Kalusugan

1. Inaalis ang mga dumi at mikrobyo sa ating katawan.



2. Pinapanatili nitong normal ang temperatura ng ating katawan

3. Tumutulong sa pagtunaw ng ating kinain.



4. Pinapalakas at pinapalusog ang iba't-ibang bahagi ng katawan.

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Punan ang mga patlang ng mga angkop na salita upang mabuo ang talata. Piliin ang titik ng tamang sagot na nasa loob ng kahon. Isulat ang sagot sa papel.

Ang (1) _____ ay mahalaga sa ating kalusugan. Inaalís nito ang dumi at (2) _____ sa ating katawan. (3) _____ nitong normal ang ating temperatura. Tumutulong din ito sa (4) _____ ng ating kinain. Ang pag-inom ng sapat na dami ng malinis na tubig ay mahalaga upang mapanatiling (5) _____ ang ating katawan.

- | | | |
|-----------------|-------------|-------------|
| A. malakas | B. mikrobyo | C. pagtunaw |
| D. pinapanatili | E. tubig | |

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Ang pag-iimbak ng tubig ay nakagawian na natin upang tayo ay maging handa sa biglaang pagkawala ng supply dahil sa sakuna o dahil sa kakulangan ng dalas nang pag-ulan.

Sagutin ang tanong. Isulat sa papel ang iyong sagot.

1. Paano kayo nag-iimbak ng tubig sa inyong tahanan?

- ☐ Paglalagay ng tubig sa mga timba o balde
- ☐ Paggamit ng mga bote ng soft drinks o juice
- ☐ Pagpupuno ng tubig-ulan sa balon o tangke.

2. Paano napananatiling malinis ang tubig na iniimbak sa inyong tahanan?

- ☐ Tinatakpan ang mga inipong tubig
- ☐ Nililinis ang imbak ng tubig bago ulit ito lagyan
- ☐ Pinapalitan ang inimbak na tubig kada 3-6 na buwan.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Sa tulong ng nakakatanda, alamin at ilaran ang tamang paraan ng pag-iimbak ng malinis na tubig na isinasagawa ng inyong pamilya. Gawin ito sa malinis na papel.

A

Punan ang mga patlang ng wastong salita upang makabuo ng makabuluhang kaisipan tungkol sa aralin. Isulat ang sagot sa malinis na papel.

Ang _____ na _____ ay kailangan ng ating _____.

katawan

malinis

tubig

Ang Tubig ay Tipirin

Aralin

I



Ang tubig ay isa sa mga mahalagang pangangailangan natin sa pang-araw araw na gawain. Ang malinis na tubig ay maaaring maubos kung ito ay hindi natin gagamitin nang maayos.

Napakahalagang matutuhan natin ang tamang paraan ng pagtitipid ng malinis na tubig upang hindi magkaroon ng kakulangan sa malapit na hinaharap.

Sa araling ito, matututuhan mo ang mga paraan ng pagtitipid ng tubig at pagpapanatiling malinis nito.

Paraan ng Pagtitipid at Pagpapanatiling Malinis ng Tubig

1. Gumamit ng malinis na balde at tabo sa paliligo, sa paglilinis ng bahay at pagdidilig ng halaman.
2. Isarado ang gripo kapag ito ay hindi ginagamit.
3. Gamitin ang pinagbanlawan ng damit na pambuhos o panlinis ng palikuran.
4. Kumuha lamang ng sapat na tubig na iinumina o gagamitin.
5. Pagkukumpuni ng mga sirang tubo ng tubig.

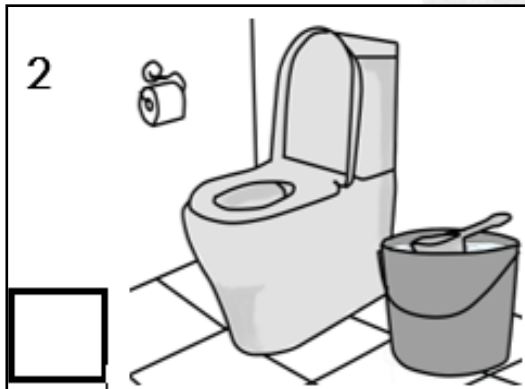
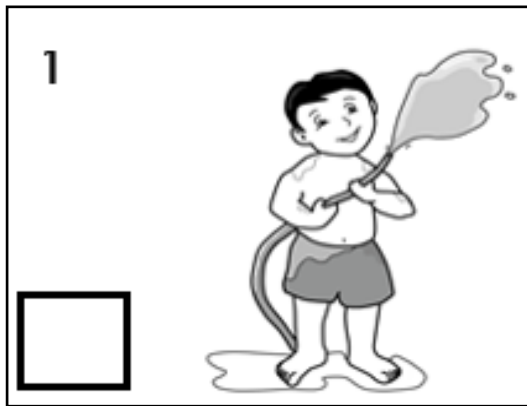
D

Gawaing Pagkatuto Bilang 1: Isulat ang letrang T kung ang pangungusap ay nagsasaad ng paraan ng pagtitipid at pagpapanatiling malinis ng tubig, at letrang M kung ang pangungusap ay mali. Isulat ang sagot sa papel.

1. Maglaro ng tubig kasama ang iyong mga kaibigan.
2. Isarado ang gripo habang nagsasabon ng kamay.
3. Hayaang nakabukas ang gripo habang nagsisipilyo.
4. Gumamit ng *shower* kaysa sa balde at tabo sa paliligo
5. Gamitin ang pinagbanlawan ng labahing damit napanglinis sa palikuran.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2

Iguhit ang ○ (bilog) kung ang larawan ay nagpapakita ng tamang paraan nang pagtitipid at pagpapanatiling malinis na tubig. Iguhit ang ◇ (diyamante) kung mali. Isulat ang sagot sa papel



E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Isagawa ang mga paraan ng pagtitipid at pagpapanatiling malinis ng tubig. Basahin ang mga gagawin, isulat ang letrang **N** kung nagawa at letrang **NG** kung hindi nagawa. Isulat ang inyong sagot sa papel.

Mga Gawain

1. Gumamit ng malinis na balde at tabo sa pagligo.
2. Isarado ang gripo kapag ito ay hindi ginagamit.
3. Kumuha lamang ng sapat na tubig na gagamitin.
4. Gamitin ang pinagbanlawan na tubig sa paglalaba para maging pangbuhos o panlinis ng palikuran.

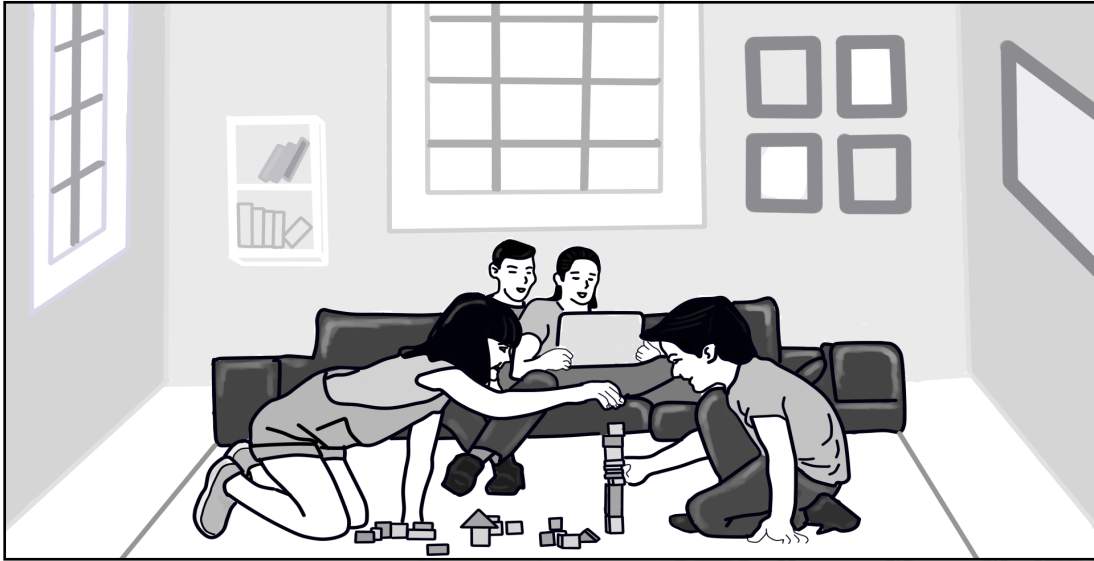
A

Punan ang mga patlang ng wastong salita upang makabuo ng makabuluhang kaisipan tungkol sa aralin. Isulat ang sagot sa papel.

Ang _____ nang _____ na tubig ay _____ upang hindi magkaroon ng kakulangan sa malapit na hinaharap.

mahalaga	malinis	pagtitipid	tubig
----------	---------	------------	-------

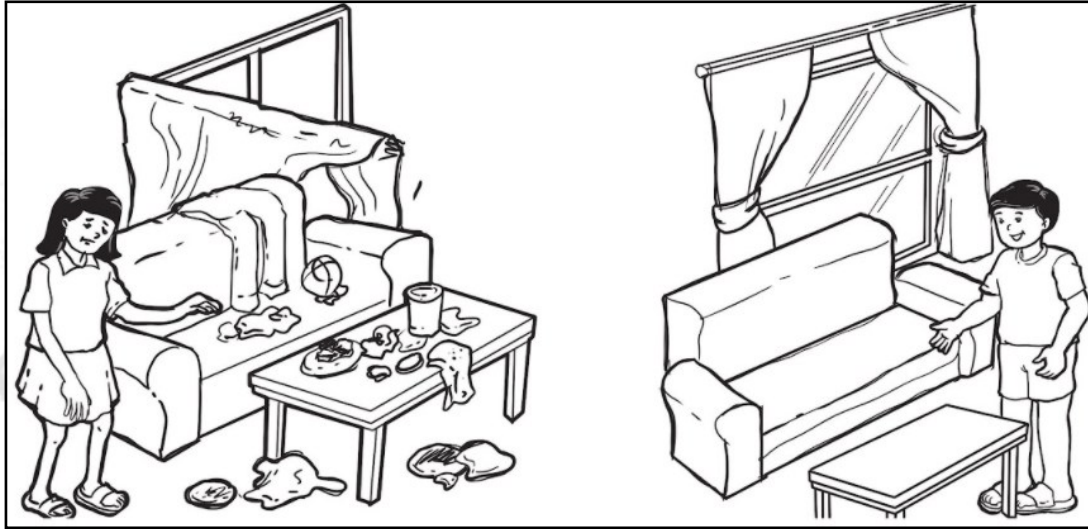
I



Ang hangin ay isa sa mga mahalaga nating pangangailangan. Ito ay kailangan natin sa paghinga upang mabuhay. Ito ay mararamdaman kahit saan. Ang hanging dumadaloy sa loob ng ating tahanan ay tinatawag na *indoor air*. Ang indoor air ay maaari ring matagpuan sa loob ng mga paaralan, mall, simbahan at iba pang mga gusali.

Dahil sa pandemya, tayo ay mas madalas na nananatili sa loob ng ating mga tahanan. Sa araling ito, matututunan ninyo ang malinis na hangin sa loob ng tahanan (*indoor air*) ay napakahalaga upang tayo ay manatiling buhay at malusog.

Sa araling ito, matututunan ninyo ang iba't-ibang epekto ng malinis at maduming *indoor air* sa ating kalusugan.



Epekto ng Malinis na *Indoor Air* sa ating Kalusugan

1. Pinapanatili tayong buhay.
2. Tumutulong sa pagpapalakas ng ating resistensiya.
3. Tumutulong upang tayo ay magkaroon ng lakas (*energy*) na ginagamit natin sa ating pangaraw-araw na gawain.

Epekto ng Maruming *Indoor Air* sa Ating Kalusugan

1. Humihina ang ating puso at бага.
2. Nagkakaroon ng iritasyon o allergies sa ilong at mata
3. Nagkakaroon ng sakit tulad ng hika
4. Nahihirapan sa paghinga

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Isulat ang letrang **A** sa patlang kung ito ay epekto ng malinis na hangin at letrang **B** kung epekto ng maduming hangin. Isulat ang sagot sa papel.

- _____ 1. nagpapalakas ng resistensiya ng katawan ang malinis na hangin
- _____ 2. humihina ang puso at бага
- _____ 3. pinapanatili tayong buhay
- _____ 4. nagbibigay - lakas
- _____ 5. nahihirapang huminga

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Isulat sa sagutang papel ang numero na naglalaman ng tamang pahayag.

- 1. Kayang mabuhay ng tao na walang hangin.
- 2. Ang maduming hangin ay mabuti sa kalusugan.
- 3. Nagpapalakas ng resistensiya ng katawan ang malinis na hangin.
- 4. Mahirap huminga kapag malinis ang hangin.
- 5. Ang hangin ay mahalagang pangangailangan ng ating katawan.

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Sa isang papel/kwaderno, Gumuhit ng dalawang larawan na nagpapakita ng mga epekto ng hangin sa kalusugan.

Rubrik sa Pagsasagawa

5 puntos	Nakaguhit ng dalawang epekto ng hangin nang maayos at malinaw.
4 puntos	Nakaguhit ng isang epekto ng hangin ng maayos at malinaw.
3 puntos	Nakaguhit ngunit hindi gaanong maayos at malinaw ang larawan
2 puntos	Hindi natapos ang iginuguhit.
1 puntos	Hindi nakaguhit.

A

Punan ang mga patlang ng wastong salita upang makabuo ng makabuluhang kaisipan tungkol sa aralin. Isulat ang sagot sa malinis na papel.

Ang hanging dumadaloy sa _____ ng ating _____ ay tinatawag na _____ .

indoor air

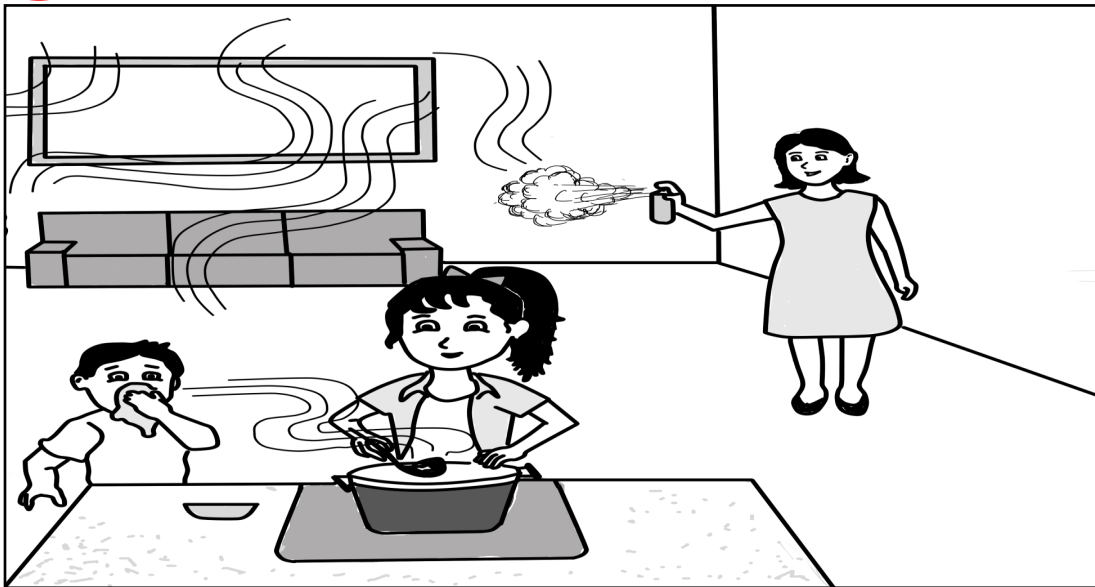
loob

tahanan

Polusyon ng Hangin sa Tahanan

Aralin

I



Ano ang nakikita mo sa larawan?

Maaari bang maging marumi ang hangin sa loob ng tahanan? Paano?

Kapag ang hangin sa loob ay nahaluan ng usok, alikabok at iba pang uri ng kemikal na nakasasama sa ating kalusugan, ito ay nagreresulta sa pagdumi ng hangin. Ang pagdumi ng hanging panloob ay tinatawag na *indoor air pollution*.

Sa araling ito, matututuhan mo ang pinagmumulan ng polusyon sa hangin sa loob ng tahanan.

Pinagmumulan ng polusyon sa hangin sa loob ng tahanan

1. Usok mula sa pagluluto

Ang usok mula sa pagluluto na hindi nakalalabas ay sumasama sa hangin at nakapagdudulot ng polusyon sa loob ng bahay.

2. Mga kemikal na ginagamit sa bahay tulad ng pamatay-insekto (*insecticides*) *bleach* at pabango

Ang *insecticides*, pabango at mga kemikal na ginagamit sa bahay tulad ng *bleach* ay naglalaman ng nakalalason na kemikal na maaaring humalo sa hangin na iyong hinihinga.

3. Alikabok, dumi at mikrobyo mula sa mga madudumi at di - nalilinis na gamit sa bahay

Ang hindi palagiang paglilinis ng mga kagamitan sa bahay ay nagreresulta sa pagkaipon ng dumi at alikabok.

4. Pintura

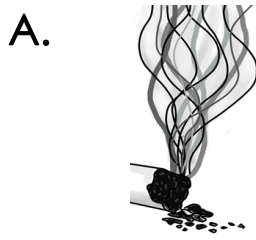
Ang pintura ay naglalaman ng kemikal na humahalo sa hangin na nakasasama sa kalusugan.

5 . Usok mula sa pagsisiga ng papel at mga dahon.

Ang usok mula sa pagsisiga ng papel at dahon sa labas ay maaaring makapasok sa loob ng tahanan at magdulot ng pagdumi ng hangin sa loob ng bahay.

D

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Suriin ang mga larawan. Piliin ang letra ng mga bagay na nagdudulot ng polusyon sa hangin. Isulat ang sagot sa sagutang papel.



Usok



Pintura



Tubig



Pamatay- insekto



Halaman sa paso

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Ayusin ang mga letra upang makabuo ng salita tungkol sa mga pinagmumulan ng polusyon sa hangin sa loob ng tahanan. Isulat ang iyong sagot sa papel.

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

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Pagtambalin ang mga salita sa hanay A sa larawan sa Hanay B. Isulat ang sagot sa papel.

A

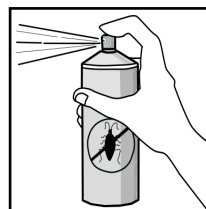
1. usok

2. pintura

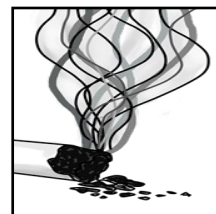
3. insecticide

B

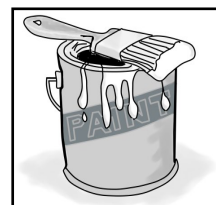
A.



B.



C.



A

Punan ang mga patlang ng wastong salita upang makabuo ng makabuluhang kaisipan tungkol sa aralin. Isulat ang sagot sa malinis na papel.

Ang _____ paligid at kawalan ng _____ ay sanhi ng _____ sa loob ng tahanan.

bentilasyon

maduming

polusyon

Hangin ay Linisin

Aralin

I



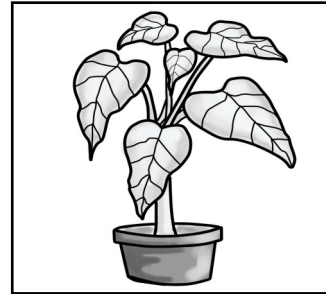
Alam niyo ba na ang hangin sa loob ng ating tahanan ay 2 hanggang 5 beses na mas marumi at nakakalason kaysa sa hangin na iyong hinihinga sa labas?

Ang pagpapanatili ng malinis at ligtas na hangin sa tahanan lalo ngayong sa panahon ng pandemya ay mahalaga. Ito ay upang tayo ay magkaroon ng malakas na resistensiya at maging malusog.

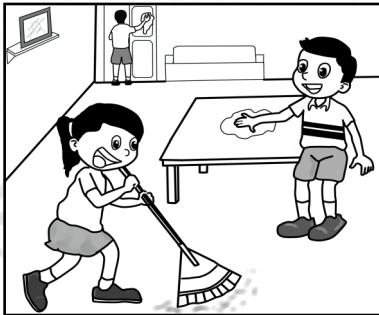
Sa araling ito, matututuhan mo ang paraan sa pagpapanatili ng maayos na kalidad na hanging sa loob ng tahanan.

Paraan sa Pagpapanatili ng Maayos na Kalidad ng hangin sa loob ng tahanan.

1. Maglagay ng mga halaman sa loob ng tahanan.



2.



Linisin ang kagamitan upang di ito pamugaran ng dumi at alikabok.

3. Alisin ang mga agiw at walisin ang mga kalat na maaaring pamugaran ng mikrobyo.

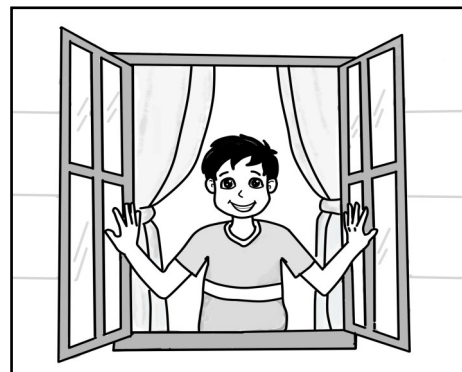


4.



Ilabas ang basura at itapon ito sa tamang lalagyan araw-araw.

5. Buksan ang mga bintana upang makadaloy ang hangin.





Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat ang letra ng sagot sa papel.

1. Saan karaniwang namumugad ang dumi at alikabok?
 - A. sulok ng tahanan
 - B. mga nakatagong lalagyan
 - C. loob ng aparador
 - D. loob ng palikuran
2. Ano ang maaari nating gamitin sa paglilinis ng kalat at dumi?
 - A. aklat
 - B. balde
 - C. tubo
 - D. walis
3. Saan dapat ilagay ang mga basura?
 - A. aparador
 - B. basurahan
 - C. kuwarto
 - D. mesa
4. Ano ang iyong bubuksan para makadaloy ang hangin?
 - A. aircon
 - B. electric fan
 - C. bintana
 - D. Pintuan
5. Alin sa sumusunod ang makakatulong upang maging malinis ang hangin sa loob ng tahanan?
 - A. alikabok
 - B. halaman
 - C. dekorasyon
 - D. pintura

Gawain sa Pagkatuto Bílang 2: Isulat sa sagutang papel ang **Oo** kung ang pangungusap ay nagsasabi ng tamang paraan ng pagpapanatiling malinis ng hangin sa loob ng tahanan. Isulat ang **Hindi** kapag mali.

- _____ 1. Mag-spray ng insecticides o pabango sa loob ng bahay.
- _____ 2. Buksan ang mga bintana upang makadaloy ang hangin.
- _____ 3. Magwalis at magpunas ng kagamitan.
- _____ 4. Isarado ang mga pinto at bintana kapag nagluluto.
- _____ 5. Maglagay ng halaman sa lugar na madalas na pinamamalagian ng pamilya.

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Sa tulong ng nakatatanda, isagawa ang mga nakatala sa inyong tahanan. Isulat ang letrang **N** kung nagawa mo at letrang **NG** kung hindi mo nagawa. Isulat ang sagot sa iyong papel.

Mga Gawain

1. Linisin ang kagamitang madumi at maalikabok.
2. Alisin ang mga agiw at walisin ang mga kalat.
3. Itapon ang basura sa tamang lalagyan.
4. Buksan ang mga bintana upang makadaloy ang hangin.

A

Punan ang mga patlang ng wastong salita upang makabuo ng makabuluhang kaisipan tungkol sa aralin. Isulat ang sagot sa papel.

Ugaliing _____ ng _____
upang maiwasan ang pagdumi ng _____

bahay

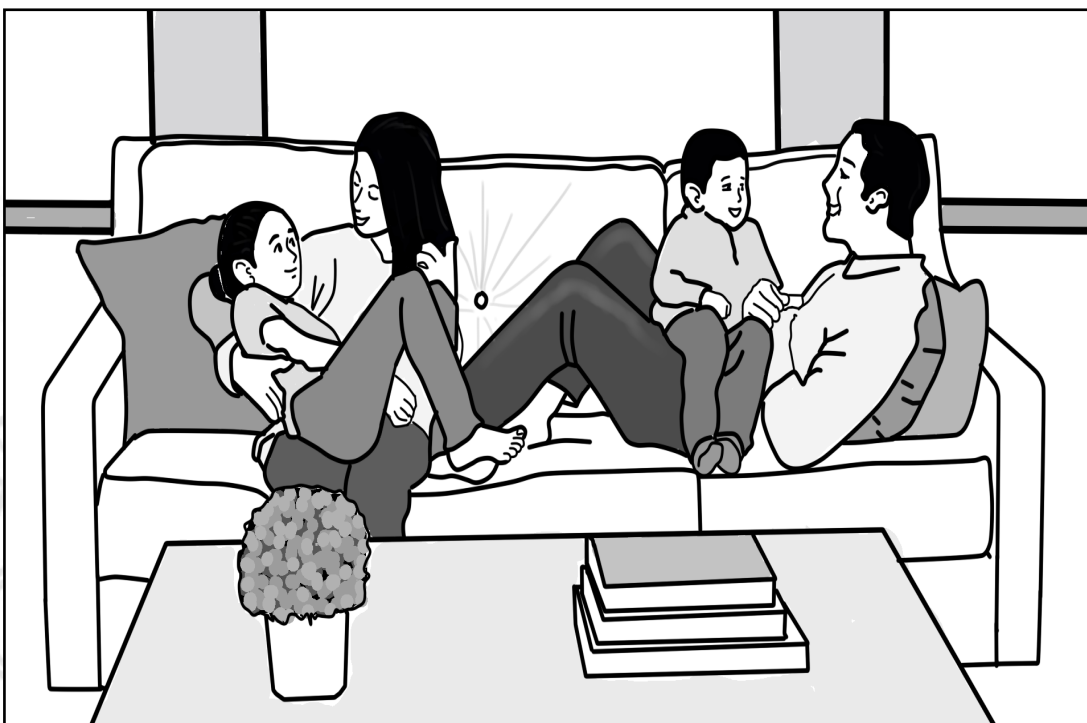
maglinis

hangin

Kapaligirang Pantahanan at Kalusugan

Aralin

I



Paano mo mailalarawan ang pamilya sa larawan?

Ang kalagayan ng ating kapaligirang pantahanan ay may malaking epekto sa ating pangkabuong kalusugan. Kapag malinis at maayos ang tahanan ang pamilya ay nagiging mas malusog at malayo sa sakit. Samantalang ang pamilyang nakatira sa maduming kapaligirang pantahanan ay maaaring maging masakitin.

Sa araling ito, matututuhan mo ang epekto ng kapaligirang pantahanan sa kalusugan ng pamilya.

Epekto ng Malinis na Kapaligirang Pantahanan

1. makakahinga ng mas maluwag
2. nagiging malayo sa sakit
3. makakatulog ng mas maayos
4. makakapag-aral ng mas masigla at makakapagtrabaho ang pamilya
5. nagiging malayo sa aksidente o disgrasya.

Ang malinis at maayos na kapaligiran ay nakatutulong upang ang mga nakatira dito ay maging malusog, ligtas, at masaya.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Isulat ang **MK** kung ito ay nagpapakita ng epekto ng malinis na kapaligirang pantahanan at **DK** kung hindi. Isulat ang sagot sa papel

- ____ 1. Nakakapag-aral nang maayos si Tessa dahil maayos ang kaniyang pagtulog.
- ____ 2. Laging nadadala sa ospital ang kapatid ni Marco dahil sa hika.
- ____ 3. Hindi nagkakasakit si Jose kaya nakakuha siya ng *perfect attendance* sa klase.

_____4. Madalas inuubo si Mikaela dahil sa alikabok at dumi sa kanilang bahay.

_____5. Sabi ng doktor, malusog na ang puso ni Ethan.

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Sa sagutang papel, isulat ang numero na nagpapakita ng epekto ng malinis na kapaligiran.

1. maluwag na paghinga

4. pagiging matamlay

2. pagkakasakit

5. maayos na pagtulog

3. malayo sa aksidente

A

Punan ang mga patlang ng wastong salita upang makabuo ng makabuluhang kaisipan tungkol sa aralin. Isulat ang sagot sa malinis na papel.

Ang _____ ng ating kapaligiran
_____ ay may malaking epekto sa
ating _____

kalusugan

kalagayan

pantahanan



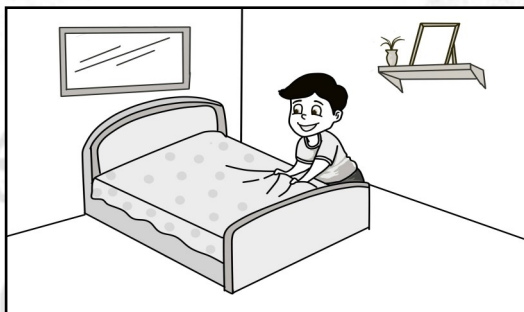
Ang malinis na bahay ay isang ligtas at malusog na tahanan. Ang buong pamilya ay dapat maglinis ng sama-sama upang mapanatiling maayos at ligtas ang kanilang tahanan. Bilang mag-aaral ng unang baitang, kayang-kaya mong tumulong sa paglilinis at pag-aayos ng inyong bahay.

Sa araling ito, matututuhan mo ang mga paraan para malinis at malusog ang tahanan.

Ang batang matulungin ay batang mabuti. Paano ka makatutulong sa iyong mga magulang upang maging malinis at maayos ang inyong tahanan?

Bilang bata, kaya mong gawin ang sumusunod:

1. magligpit ng higaan



2. maglinis ng kuwarto



3. magwalis ng sahig



4. maghugas ng pinggan



5. magdilig ng halaman



6. magligpit ng mga laruan

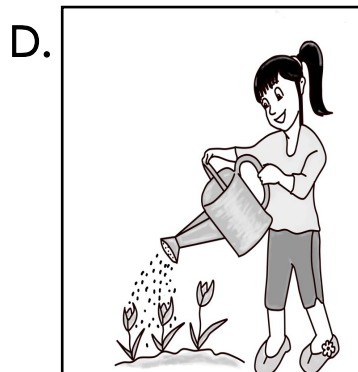


D

Gawain sa Pagkatuto Bílang 1: Tukuyin ang mga gawaing-bahay na kayang gawin ng isang batang tulad mo. Isulat ang letrang **K** kapag kaya at **HK** kung hindi mo kaya. Isulat sa sagutang papel.

1. mag-ayos ng pinaghigaan
2. magkumpuni ng sasakyan
3. magligpit ng mga laruan
4. magwalis ng sahig
5. mamalengke

Gawain sa Pagkatuto Bílang 2: Isulat ang letra ng larawan na nagpapakita ng pagiging matulungin . Isulat ang sagot sa malinis na papel.



E

Gawain sa Pagkatuto Bílang 3: Tumulong sa paggawa nang alin man sa tinalakay na gawaing bahay. Isulat ang **N** kung nagagawa mo at **HN** kung hindi mo nagagawa Isulat ang sagot sa malinis na papel.

Mga Gawain

1. magwalis ng sahig
2. maglinis ng kuwarta
3. magdilig ng halaman
4. maligpit ng mga laruan
5. maghugas ng pinggan

A

Punan ang mga patlang ng wastong salita upang makabuo ng makabuluhang kaisipan tungkol sa aralin. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

Bilang isang _____, kaya mong _____ sa gawaing _____.

bahay

bata

tumulong



Susi sa Pagwawasto

Week 1 Gawain Blg. 1 1. A 2. D 3. A 4. C Gawain Blg. 2 1. 2. 3. 4. 5. 1. A—Usok ng siga- rilyo 2. B—Pintura 3. D—Pamatay Insekto 1. Usok 2. Dumì 3. Pintura 4. Pabango	Week 2 Gawain Blg. 1 1. E 2. B 3. D 4. C 5. A Gawain Blg. 2 1. D 2. D 3. B 4. C 5. B Gawain Blg. 1 1. Hindi 2. Oo 3. Oo 4. Hindi 5. Oo	Week 3 Gawain Blg. 1 1. M 2. T 3. M 4. M 5. T Gawain Blg. 2 1. 2. 3. 4. 5. 1. Hindi 2. Oo 3. Oo 4. Hindi 5. Oo	Week 4 Gawain Blg. 1 Malinis na indoor air 1. A 2. B 3. A 4. A 5. B Gawain Blg. 2 3. Nagpapakas ng re- sistensya ang malinis na hangin 5. Ang hangin ay ma- halagang pang- galingan ng ating ka- tawan. Gawain Blg. 1 1. K 2. HK 3. K 4. K 5. HK Gawain Blg. 2 : B—D—E	Week 5 Gawain Blg. 1 1. Hindi 2. Oo 3. Oo 4. Hindi 5. Oo Gawain Blg. 2 1. A—Usok ng siga- rilyo 2. B—Pintura 3. D—Pamatay Insekto 1. Usok 2. Dumì 3. Pintura 4. Pabango	Week 6 Gawain Blg. 1 1. E 2. B 3. D 4. C 5. A Gawain Blg. 2 1. D 2. D 3. B 4. C 5. B Gawain Blg. 1 1. Hindi 2. Oo 3. Oo 4. Hindi 5. Oo	Week 7 Gawain Blg. 1 1. MK 2. DK 3. MK 4. DK 5. MK Gawain Blg. 2 1—3—5	Week 8 Gawain Blg. 1 1. K 2. HK 3. K 4. K 5. HK Gawain Blg. 2 : B—D—E
---	--	---	--	---	--	--	--

Personal na Pagtatása sa Lebel ng Performans para sa Mag-aaral

Pumili ng isa sa mga simbolo sa ibaba na kakatawan sa iyong naging karanasan sa pagsasagawa ng mga gawain. Ilagay ito sa Hanay ng LP o Lebel ng Performans. Basahin ang deskripsiyon bilang gabay sa iyong pagpili.



- ☆ -Nagawa ko nang mahusay. Hindi ako nahirapan sa pagsasagawa nito. Higit na nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ✓ -Nagawa ko nang maayos. Nahirapan ako nang bahagya sa pagsasagawa nito. Nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ? -Hindi ko nagawa o nahirapan ako nang labis sa pagsasagawa nito. Hindi ko naunawaan ang hinihingi sa gawain. Kailangan ko pa ng paglilinaw o dagdag kaalaman upang magawa ko ito nang maayos o mahusay.

Gawain sa Pagkatuto

Week 1	LP	Week 2	LP	Week 3	LP	Week 4	LP
Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8	
Week 5	LP	Week 6	LP	Week 7	LP	Week 8	LP
Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8	

Paalala: Magkaparehong sagot ang ilalagay sa LP o Lebel ng Performans sa mga gawaing nakatakda ng higit sa isang linggo o week. Halimbawa: Ang aralin ay para sa Weeks 1-2, lalagyan ang hanay ng Week 1 at Week 2 ng magkaparehong ☆, ✓, ?.



Department of Education. (2020). *K to 12 Most Essential Learning Competencies with Corresponding CG Codes*. Pasig City: Department of Education Curriculum and Instruction Strand.

Department of Education Region 4A CALABARZON. (2020). *PIVOT 4A Budget of Work in all Learning Areas in Key Stages 1-4: Version 2.0*. Cainta, Rizal: Department of Education Region 4A CALABARZON.

GOFF, Kacie, (2020, November 13). "6 Health Benefits of a Clean Home" [Blog post]. Retrieved from <https://www.mymove.com/heating-cooling/guides/health-benefits-of-a-clean-home/>

Maid Sailors, "Are There Benefits to Having A Clean Home? " [blog post] (2020, December 17). Retrieved from <https://maidsailors.com/blog/health-benefits-of-a-clean-home/>

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education Region 4A CALABARZON

Office Address: Gate 2, Karangalan Village, Cainta, Rizal

Landline: 02-8682-5773, locals 420/421

<https://tinyurl.com/Concerns-on-PIVOT4A-SLMs>

