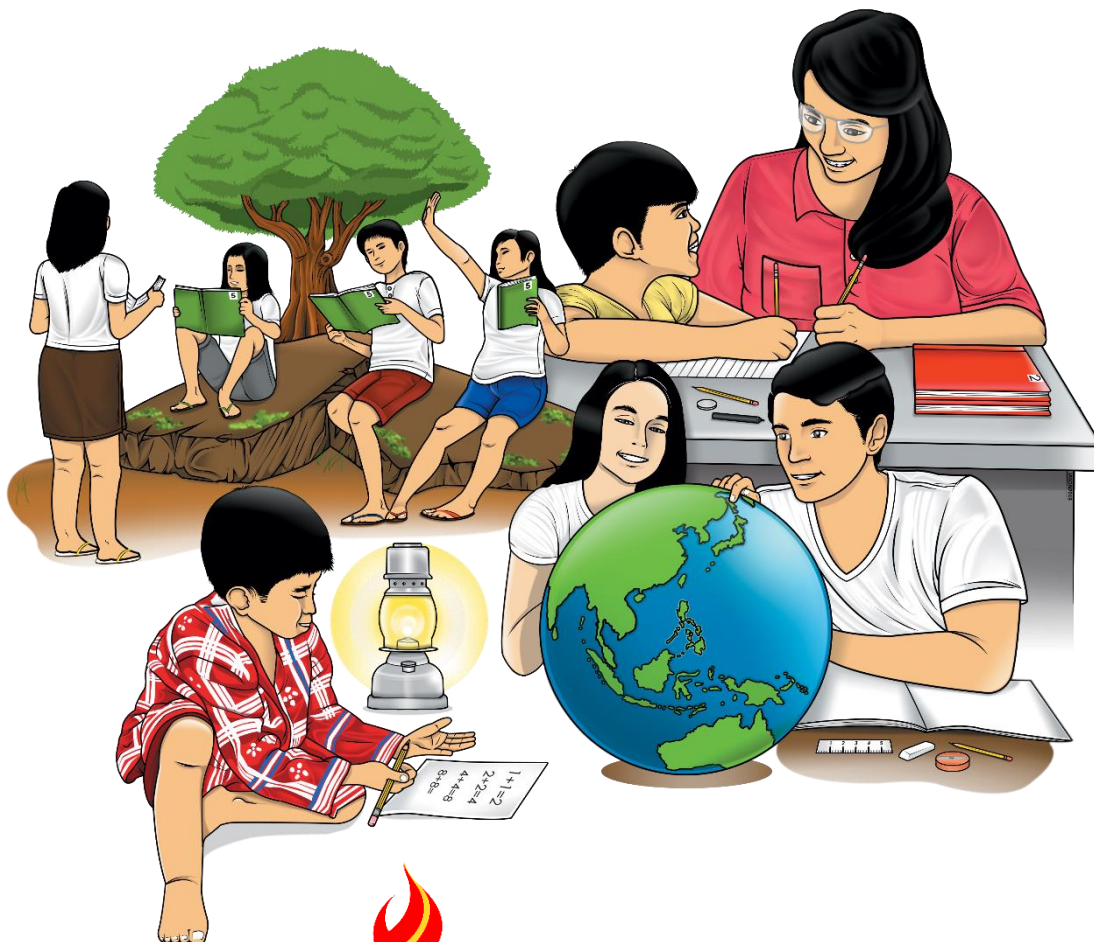


Edukasyon sa Pagpapakatao

Ikaapat na Markahan – Modyul 2:

**Sarili ay Ingatan,
Sakit ay Maiiwasan**



Edukasyon sa Pagpapakatao – Ikaapat na Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikaapat na Markahan – Modyul 2: Sarili ay Ingatan, Sakit ay Maiiwasan
Unang Edisyon, 2019

Isinasaad ng Batas Republika 8293, seksiyon 176 na “Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-ari (sipi) sa anumang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito’y 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 names* tatak o *trademarks*, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay sa nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagtibay ng isang kasunduan ng Kagawaran ng Edukasyon at Filipinas Copyright Licensing Society (FILCOLS), Inc. na ang FILCOLS ang kakatawan sa paghiling ng kaukulang pahintulot sa nagmamay-ari ng mga akdang hiniram at ginamit dito. Pinagsumikapang matunton upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang – aring iyon.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon
Kalihim: Leonor Magtolis Briones
Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul		
Mga Manunulat:	Josephine Bruselas-Mien Lea B. Perez	Agnes Dejuras-Nocos Jessica Abanto-Pura
Konsultant:	Mary Jean B. Brizuela Dollie G. Franche	Sheila C. Bulawan Irene F. Yazon
Tagaguhit:	Jed T. Adra	
Naglayout:	Jeffrey B. Sape Marvin DJ. Villafuerte	John Claude R. Caunca
Mga Tagapamahala:	Gilbert T. Sadsad Grace U. Rabelas Jily I. Roces	Francisco B. Bulalacao Lailanie R. Lorico Merlita B. Camu

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region V

Office Address: Regional Center Site, Rawis, Legazpi City 4500
Contact: 0917-178-1288
E-mail Address: region5@deped.gov.ph

Edukasyon sa Pagpapakatao

**Ikaapat na Markahan – Modyul 2:
Sarili ay Ingatan,
Sakit ay Maiwasan**

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

Bilang isang nilikhang pinagkalooban ng biyaya ng buhay, ikaw ay may pananagutan na pahalagahan ang buhay na ito. Ang pagpapahalaga sa iyong buhay sa pamamagitan ng pangangalaga sa iyong kalusugan at pag-iwas sa sakit ay pagpapakita ng pagpapahalaga at pagpapasalamat sa nagkaloob nito.

Ikaw, paano mo iniingatan ang iyong sarili? May mga ginagawa ka bang paraan upang makaiwas sa sakit?

Sa pagtatapos ng modyul na ito, ikaw ay inaasahang mapahalagahan ang iyong buhay sa pamamagitan ng pag-iwas sa pagkakaroon ng sakit.



Subukin

A. Isulat ang salitang **TAMA** kung ang pangungusap ay nagpapakita ng pangangalaga sa sarili at salitang **MALI** kung hindi. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

- ____ 1. Sapat na oras ng pagtulog at sa tamang oras.
- ____ 2. Pagkain ng anumang prutas at gulay.
- ____ 3. Pag-eehersisyo katulad ng pagsayaw tuwing umaga.
- ____ 4. Hindi pagsuot ng *facemask* kapag lalabas ng bahay.
- ____ 5. Agad na kumain kahit hindi pa naghuhugas ng kamay.

B. Basahin nang mabuti ang mga sitwasyon at tanong sa bawat bilang. Piliin ang titik ng tamang sagot.

- _____ 1. Alin sa sumusunod ang tamang paraan ng pangangalaga sa sarili?
- A. Pagkain ng sapat at masustansiyang pagkain.
 - B. Pag-eehersisyo minsan sa isang linggo.
 - C. Pag-iwas sa pag-inom ng gatas dahil hindi ito masarap.
 - D. Matulog nang tatlo hanggang apat na oras bawat araw.
- _____ 2. Gutom na gutom na si Fina kaya't naisipan niyang pumunta sa tindahan. Alin sa sumusunod na pagkain ang dapat niyang bilhin upang mapanatili ang malusog niyang pangangatawan?
- A. *ice candy* at *chicharon*
 - B. *sitsirya* at *softdrinks*
 - C. *buko juice* at *banana cue*
 - D. *chocolate* at *ice cream*
- _____ 3. Si Zymon ay laging kumakain ng *chocolate*, *kendi*, *cake* at *junk foods*. Ano ang maaaring mangyari sa kaniyang kalusugan? Siya ay magiging _____.
- A. mahina at sakitin
 - B. masigla at malakas
 - C. maliksi at puno ng enerhiya
 - D. maganda ang pangangatawan
- _____ 4. Alam mong masustansiya ang gulay ngunit ayaw mong kumain nito. Inimbitahan ka ng kaibigan mong mananghalian sa kanila ngunit ang ulam nila ay gulay. Ano ang iyong gagawin?
- A. Susubukan kong kainin ang gulay.
 - B. Itatabi ko sa gilid ng plato ang gulay.
 - C. Uuwi na lang ako sa amin at doon kakain.
 - D. Ipapakain ko sa aso ang gulay nang hindi nila nakikita.

_____ 5. Ang sumusunod na mga gawain ay nagpapakita ng pag-iwas sa pagkakaroon ng sakit na COVID-19 **maliban** sa isa.

- A. Pag-iwas sa paghawak ng mata, ilong at bibig.
- B. Pakikipaglaro sa kaibigang may sipon at ubo.
- C. Pagpapanatili ng *social distancing* lalo na sa maraming tao.
- D. Pagsusuot ng *facemask* at palagiang paghuhugas ng kamay.

Aralin

1

Sarili ay Ingatan, Sakit ay Maiiwasan

Ang wastong pag-iingat sa sarili ay nangangahulugan ng pagmamahal at pagpapahalaga sa buhay na ipinagkaloob ng Diyos. Kapag pinapahalagahan mo ang iyong kalusugan, maiiwasan mo ang pagkakaroon ng karamdaman o sakit. Mahalaga ang pagiging masigla ng iyong isip at katawan.

Matututunan mo sa modyul na ito ang kahalagahan ng iyong sarili bilang biyayang ipinagkaloob ng Diyos. Nakapaloob din dito ang mga gawaing makatutulong upang mas lalong mapalawak ang iyong kaalaman tungo sa wastong pangangalaga ng iyong isipan at kalusugan.

Teka muna! Bago mo tuluyang tuklasin ang araling ito, iyong balikan ang natutunan mo sa nakaraang aralin.



Balikan

Lagyan ng hugis puso  ang mga pangungusap na nagpapakita ng pagpapahalaga sa sarili o kapuwa.

- ____ 1. Pagbibigay ng mga lumang damit at pagkain sa kamag-aral na nasunugan ng bahay.
- ____ 2. Pagtatapon ng basura sa bakuran ng kapitbahay.
- ____ 3. Pag-iingat sa pagtakbo upang hindi masugatan.
- ____ 4. Pag-aalaga sa taong may sakit.
- ____ 5. Pagbibigay ng junkfood sa kapatid at kaibigan.



Tuklasin

Basahin mo at unawain ang kuwento.

Ang Batang Ayaw sa Gulay

ni Josephine Bruselas Mien



Araw-araw ay masipag na nagluluto ng ulam ang nanay ni Jelai. Lagi siya nitong ipinagluluto ng masasarap na putaheng gulay dahil gusto niyang maging malusog ang anak.

“Jelai, anak, kakain na,” tawag ng nanay.

Pumunta sa hapag-kainan si Jelai, ngunit nang makita ang gulay na kalabasa at ampalaya ay agad itong tumakbo sa kaniyang silid. Ayaw na ayaw niya ang gulay. Paborito niyang kainin lagi ay *hotdog* at itlog lamang.

“Anak, halika, kumain ka na. Hindi mo ba alam na mas masustansiya ang gulay kaysa sa mga paborito mong ulam.” paliwanag ng ina.

“Hindi po ako kakain. Ipagluto mo ako ng itlog at *hotdog* at iyon lang ang gusto ko,” pagmamaktol ni Jelai.

“Subukan mo anak na kumain ng gulay, para lagi kang malakas, masigla at malusog.” wika ng nanay.

“Ayaw ko po Inay. Hindi ko po kayang kumain ng gulay, kahit anong gulay ayaw ko po. Kakain na lang ako ng tsokolate at *ice cream*.” wika ni Jelai.

Isang gabi habang mahimbing ang tulog ng mag-ina ay biglang nagising si Jelai sa pananakit ng kaniyang tiyan. Iyak nang iyak ito hanggang sa magising na rin ang kaniyang nanay. Hindi maintindihan ni Jelai ang sakit na nararamdaman kaya’t dinala siya ng nanay sa ospital.

“Misis, ipainum po ninyo ang gamot na ito. Kailangan ito ni Jelai dahil kulang siya sa *iron*, bitamina at minerals. Ibig sabihin, mahina ang kaniyang resistensya. Para manumbalik ito kailangan niyang kumain ng gulay. Ang gulay Jelai ay kailangan ng katawan para maiwasan mo ang pagkakaroon ng sakit. Makatutulong ito sa iyo para maging masigla ka araw-araw. Ingatan mo ang iyong buhay dahil handog ito sa iyo ng Diyos. Ang malusog at magandang pangangatawan ay mahalagang kasangkapan din sa pag-abot ng mga pangarap sa buhay. Pahalagahan mo ito sa

pamamagitan ng pagkain ng mga masustansiyang pagkain,” paliwanag ng doktor.

“Oh ayan Jelai, narinig mo ang sabi ng Doktor, sana naman anak ay sundin mo ang sinabi niya,” tugon ng nanay.

“Opo, Inay, ayaw ko na po magkasakit, kakain na po ako ng gulay.” mahinahong sagot ni Jelai sa Nanay.

Sagutin ang mga tanong:

1. Anong pagkain ang niluto ng nanay ni Jelai para sa kaniya?
2. Bakit ayaw kumain ni Jelai?
3. Paano nakaapekto kay Jelai ang hindi pagkain ng gulay?
4. Bakit mahalaga ang kumain ng gulay?
5. Kung ikaw si Jelai, anong magandang gawi ang dapat mong paunlarin? Bakit?



Suriin

Ayon sa kasabihang “Ang Kalusugan ay Kayamanan”, ang batang malusog ang pangangatawan at isipan ay kayamanang maituturing sapagkat kung siya ay malusog, makagagawa siya nang malaya at makapag-iisip nang wasto. Ang palagiang pagkain ng masusustansiyang pagkain, pag-eehersisyo, pagkakaroon ng sapat na tulog at pamamahinga ay kailangang ugaliin upang maiwasan ang pagkakaroon ng anumang sakit o karamdaman.

Maiiwasan ang pagkakaroon ng sakit lalo na ngayong may pandemya kung maingat at susundin ang simpleng hakbang upang maprotektahan ang sarili laban sa COVID-19. Manatili lamang sa loob ng bahay. Ugaliin ang madalas na paglilinis ng kamay gamit ang *hand sanitizer* na may *alcohol* o paghugas ng

kamay. Iwasan ang paghawak sa iyong mata, ilong at bibig. Takpan ang iyong bibig at ilong kapag nauubo o bumabahing gamit ang tisyu, panyo o loob ng siko. Iwasan din ang matataong lugar at ang pakikisalamuha sa taong may lagnat at ubo. Magsuot ng *facemask* at *faceshield* kung nakikisalamuha sa ibang tao. Alamin ang pinakabagong impormasyon tungkol sa COVID-19 mula sa mapagkakatiwalaang awtoridad. Sundin ang gawaing panuntunang pangkalusugan at isabuhay ang pag-iingat at pagiging ligtas.

Kung mahina ang pangangatawan mo, maaaring maging sagabal ito sa pag-abot ng iyong mga pangarap. Maraming gawain ang maaaring hindi mo magampanan nang maayos sa hinaharap kung hindi mo pananatiliing malusog ang iyong isip at katawan. Isipin ang mga bagay na makabubuti at makapagpapasaya sa iyo. Iwasan ang pag-iisip nang hindi maganda. Laging ipagdasal ang mabuting kalusugan.



Pagyamanin

Gawain 1

Tingnan ang mga larawan. Alin kaya ang katulad at di-katulad ng iyong ginagawa? Lagyan ng **tsek (✓)** ang kolum ng iyong sagot.

Larawan	Ginagawa Ko	Hindi ko Ginagawa	Larawang Nagpapakita ng Pangangalaga sa Kalusugan
A			
B			
C			
D			

A



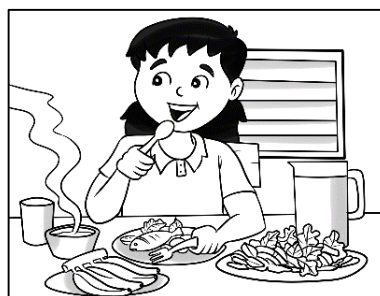
B



C



D



Sa iyong palagay, bakit hindi dapat gawin ang mga gawain sa larawan na hindi nagpapakita ng pagpapahalaga sa kalusugan?

Gawain 2

Lagyan ng bituin ☆ ang mga sitwasyon na nagpapakita ng pagpapahalaga sa sarili. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

1. Si Karl at ang kaniyang pinsan ay naglalaro ng basketbol nang nakapaa kahit napakainit ng panahon.
2. Pagkagising sa umaga, ugali na ni Pina ang uminom ng dalawang basong tubig.
3. Mas pinipili ni Ella ang kumain ng gulay kaysa sa *hotdog* o *tocino*. Mas malasa raw kasi ang gulay at nakaiwas pa sa sakit.
4. Labis na matagal ang paggamit ni Danle ng mga gadgets na sanhi ng paglabo ng kaniyang mga mata.
5. Nakagawian na ng mag-anak na Ramos na laging may gulay at prutas sa kanilang hapag-kainan.



Isaisip

Sagutin ang tanong at isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.



1. _____
2. _____
3. _____



Isagawa

LIBRO NG KALUSUGAN KO!

Mahalagang ingatan ang sarili dahil kapag malusog ang pangangatawan ay magiging malusog din ang pag-iisip. Upang hindi ka magkasakit, ano-ano ang iyong dapat gawin at hindi dapat gawin? Isulat ito sa libro ng kalusugan.

Dapat Gawin	Di-Dapat Gawin
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____





Tayahin

- A.** Hanapin sa loob ng kahon ang angkop na salita at isulat sa patlang sa baba para mabuo ang diwa ng bawat pangungusap.



1. Ang _____ ay kayamanan.
2. Laging maghugas ng _____ bago at pagkatapos kumain.
3. Maiiwasan ang _____ kung maingat na inaalagaan ang sarili sa lahat ng oras.
4. Kaloob ng _____ ang iyong buhay kaya't dapat mo itong alagaan at pahalagahan.
5. Ang batang malusog ay makapag-iisip nang tama at may kasiglahan sa _____.

B. Basahin ang bawat bilang. Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

1. Alin ang dapat mong ugaliin upang hindi ka magkasakit?
 - A. Pagtulog buong maghapon
 - B. Paghuhugas ng kamay bago kumain
 - C. Pagkain ng matatamis at *junk foods*
 - D. Paliligo ng dalawang beses sa isang linggo
2. Galing sa pamamalengke ang iyong nanay. Bilang pag-iingat para sa kaligtasan at kapakanaan ng inyong pamilya, ano ang iyong gagawin upang makaiwas sa posibleng pagkalat ng *virus*?
 - A. Buksan ang pinamiling *groceries*.
 - B. Salubungin agad siya at magmano.
 - C. Kunin ang ginamit na *facemask* at *faceshield* ng iyong nanay.
 - D. Ipaghanda ng pamalit na damit ang iyong nanay at hintaying makapag*disinfect* ng kaniyang sarili.
3. Ang mga sumusunod ay makatutulong upang maiwasang mahawa ng COVID-19 maliban sa
 - A. *regular* na paghuhugas ng kamay
 - B. pag-iwas sa paghawak sa mata, ilong, at bibig
 - C. pag-iwas sa matataong lugar
 - D. madalas na pakikisalamuha sa ibang tao
4. Niyaya ka ng kaibigan mong si Jess na maglaro sa kanilang bahay. Napansin mong inuubo ang kaniyang nanay, my *sore eyes* naman ang isa niyang kapatid at nakita mong namumula rin ang mata ng kalaro mong si Jess. Ano ang mainam mong gawin?
 - A. Uuwi na lang ako at ibabalita ko sa iba ang sakit nila.
 - B. Hahayaan ko lang sila at patuloy akong makikipaglaro.
 - C. Yayayain ko rin ang kapatid ni Jess na sumali sa aming laro.
 - D. Magpapaalam ako nang mabuti kay Jess na sa ibang araw na lang makikipaglaro para hindi ako mahawaan ng sakit nila.

5. Paano mo mapapanatiling malusog ang iyong katawan?
- A. Uminom ng *softdrinks* araw-araw.
 - B. Magbabad sa paglalaro ng *online games*.
 - C. Mag-ehersisyo at magpahinga ng sapat na oras.
 - D. Kumain ng matatamis na pagkain tulad ng tsokolate.



Karagdagang Gawain

Isulat ang mga gawain na dapat mong ihinto at mga gawain na dapat mong gawin upang maipakita ang pag-aalaga sa iyong kalusugan.

Ginagawa ko dati na kailangan ko nang ihinto upang ipakita ang pag-aalaga sa aking kalusugan:	Hindi ko ginagawa pero sisimulan kong gawin upang ipakita ang pag-aalaga sa aking kalusugan:
--	---

Matapos mong matutunan ang nakapaloob sa modyul na ito, hangad kong patuloy mong aalagaan ang iyong sarili lalo na ang iyong kalusugan. Tandaan mong “Ang kalusugan ay kayamanan.”

Binabati kita sa ipinakita mong pag-unawa at pagmamahal sa mga likha ng Diyos lalo na ang natatanging handog Niya sa iyo; ang iyong buhay.



Susi sa Pagwawasto

Subukin

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

B. 1. A
2. C
3. A
4. A
5. B

Balikan

1. 3. 5.
2. 4.

Tuklasin

Posibleng mga sagot:

1. Gulay na kalabasa at ampalaya
2. Ayawn niya kumain ng gulay
3. Sumakit ang kaniyang tiyan
4. Para maiwasan ang pagkakaroon ng sakit
5. Ugaliing kumain ng gulay upang maging malusog at hindi magkakasakit

Pagyaamanin

Gawain 1
Maaaring iba-iba ang sagot ng bata.

Gawain 2
1.
2.
3.
4.
5.

Isaisip
Maaaring iba-iba ang sagot ng bata.

Isagawa
Maaaring iba-iba ang sagot ng bata.

Pagtataya

A. 1. Kalusugan
2. Kamay
3. Sakit
4. Diyos
5. Sarili

B. 1. B
2. D
3. D
4. D
5. C

Karagdagang Gawain
Maaaring magkakaiba-iba ang sagot ng mga mag-aaral.

Sanggunian

Pitong simpleng hakbang upang maprotektahan ang sarili at ang iba Laban Sa COVID-19. (2020, March 12). WHO | World Health Organization. <https://www.who.int/philippines/news/feature-stories/detail/pitong-simpleng-hakbang-upang-maprotektahan-ang-sarili-at-ang-iba-laban-sa-covid-19>

What is coronavirus? | Staying healthy | Health for kids. (n.d.). Health for Kids | A fun and interactive resource for learning about health. <https://www.healthforkids.co.uk/staying-healthy/what-is-coronavirus/>

Familydoctor.org editorial staff. (2000, September 1). *Nutrition tips for kids.* familydoctor.org. <https://familydoctor.org/nutrition-tips-for-kids/>

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.lrpdpd@deped.gov.ph