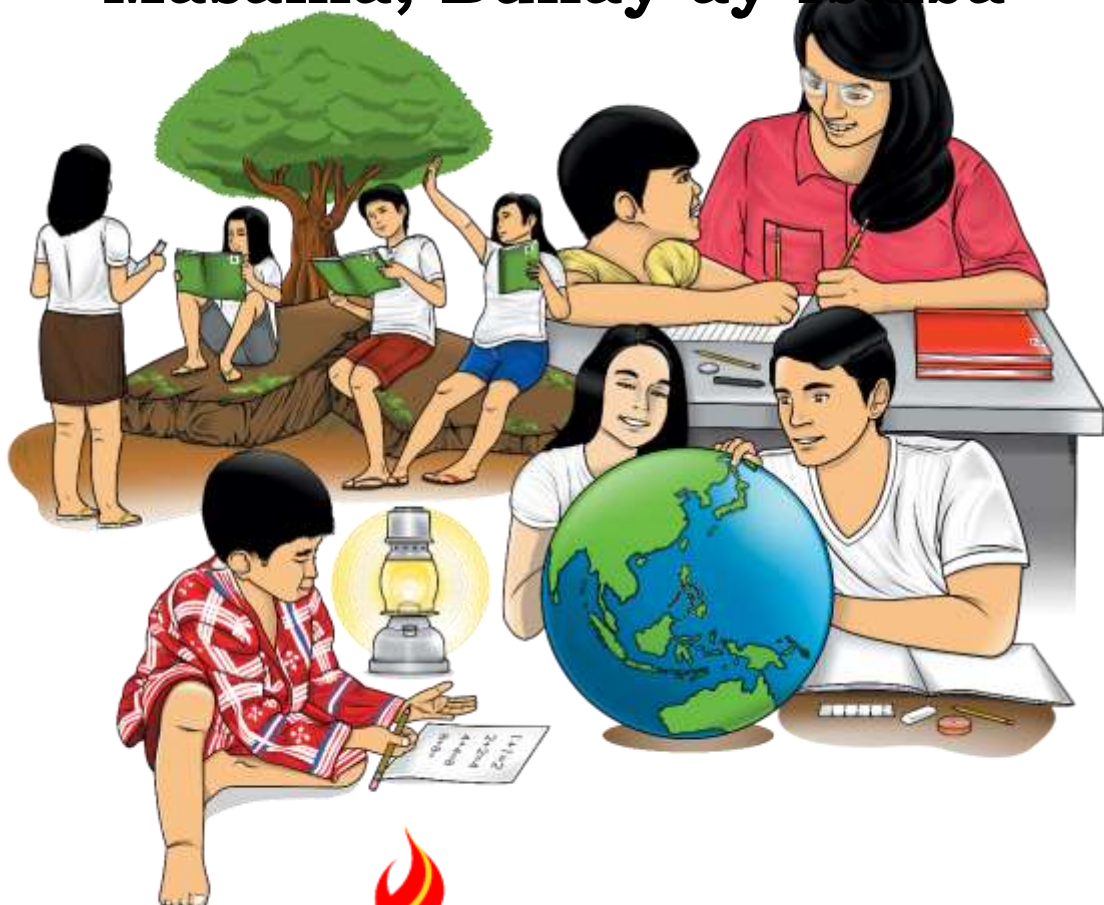


# Edukasyong Pangkalusugan

Ikaapat na Markahan – Modyul 2:  
Piliin ang Tama, Umiwas sa  
Masama, Buhay ay Isalba



**Edukasyong Pangkalusugan – Ikaapat na Baitang  
Alternative Delivery Mode**

**Ikaapat na Markahan – Modyul 2: Piliin ang Tama, Umiwas sa Masama, Buhay ay Isalba  
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:** Lexie N. Barra

**Editor:** Renato B. Gallenito

**Tagasuri:** Cynthia T. Montañez

**Tagaguhit:** Emma N. Malapo

**Tagalapat:** Anthony C. Vista, Armand D. Subingsubing

**Tagapamahala:** Gilbert T. Sadsad, Francisco B. Bulalacao, Jr.,

Grace U. Rabelas, Ma. Leilani R. Lorico,

Jerson V. Toralde, Belen B. Pili

Cynthia T. Montañez

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

**Department of Education – Region V**

Office Address: Regional Center Site, Rawis, Legazpi City 4500

Telefax: 0917 178 1288

E-mail Address: region5@deped.gov.ph

# **Edukasyong Pangkalusugan**

**Ikaapat na Markahan – Modyul 2:  
Piliin ang Tama, Umiwas sa  
Masama, Buhay ay Isalba**

## **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***

Isang masayang bungad na pagbati sa iyo kaibigan!

Nandito nanaman tayo upang tuklasin ang maaaring idulot na kapahamakan bunga ng mapanganib na gawi at kilos tulad ng paggamit ng paputok, armas, at pag-inom ng alak. Aalamin din natin kung ano ang kahalagahan ng pagpili at paggamit ng alternatibong pamamaraan sa pagdiriwang ng iba't ibang okasyon.

Ang modyul na ito ay binubuo ng dalawang aralin:

Aralin 1 – Mga dulot na kapahamakan bunga ng mapanganib na gawi at kilos.

Aralin 2 – Alternatibong pamamaraan sa pagdiriwang ng iba't ibang okasyon.

Sa modyul na ito, sisikapin nating matamo ang mga sumusunod:

1. Nailalahad ang maaaring idulot na kapahamakan bunga ng mapanganib na gawi at kilos tulad ng paggamit ng paputok, armas, at pag-inom ng alak.
2. Natatangkilik ang paggamit ng alternatibong pamamaraan sa pagdiriwang ng iba't ibang okasyon.



## **Subukin**

Handa ka na ba sa bago nating aralin? Alam kong gustong-gusto mo nanaman ng panibagong kaalaman. Pero bago yan, isang pagsubok muna ang ibibigay ko sayo para malaman kung hanggang saan na ang alam mo tungkol sa bago nating pag-aaralan.

Isulat sa sagutang papel ang tsek (✓) kung ang GAWAIN ay Tama at ekis (X) naman kung Mali.

1. Sinindihan ng mga bata ang nakitang paputok sa lansangan.
2. Namili ng malalakas na paputok ang tatay para sa Bagong Taon.
3. Tumulong ang kabataan sa paglinis ng plasa matapos ang pista.
4. Pagkatapos uminum nag-aaway ang mga lasing na may mga patalim.
5. Masayang nanonood ng parada ang mga bata tuwing pyesta.
6. Maingat na nagpaputok ng kanyong kawayan sina Ador, Pepe at Juan.
7. Lasing na nagmamaneho ang isang drayber ng jeep.
8. Nagkantahan at nagsayawan ang magkaibigan sa halip na uminom ng alak sa kaarawan ng kanilang guro.

9. Nagpaputok ng baril si Mang Pedro sa pagsalubong ng bagong taon.
10. Nanood ang buong pamilya ng pailaw sa plasa.



Tingnan ang tamang sagot sa pahina 19.  
Ilan ang nakuha mo?  
Magaling kung nakuha mo lahat ng tamang sagot. Ayos lang kung hindi mo nakuha lahat dahil mas lilinangin pa natin ang iyong kaalaman sa pagpapatuloy mo sa modyul na ito.

## Aralin

# 1

## Mga Dulot na Kapahamakan Bunga ng Mapanganib na Gawi at Kilos.

Ang sakuna ay hindi lamang maaaring dulot ng kalamidad. Ito rin ay maaaring dulot ng maling gawi at maling pagpili sa masamang gawain. May mga pagkakataong ito ay sanhi ng labis na pag-inom ng alak, paggamit ng paputok o armas, at pakikipag-away sa kapwa. Sa araling ito, aalamin natin ang mga dulot na kapahamakan bunga ng mapanganib na gawi at kilos ng isang tao.



### *Balikan*

Sa nakaraang modyul, pinag-aralan mo ang paghahandang ginagawa sa panahon ng mga sakuna. Tukuyin kung anong paghahanda ang ginagawa sa bawat larawan. Isulat ang sagot sa inyong sagutang papel.

1.



2.



3.







Tingnan ang tamang sagot sa pahina 19.  
Nakuha mo ba ang lahat ng tamang sagot?  
Maaari ka nang magpatuloy kung nakuha mo lahat. Kung hindi naman, maaari mong balikan sa mga nakaraang modyul ang pangalan ng sakit na hindi mo nakuha nang tama.



## ***Tuklasin***

### **A. Huwag ‘Yan...**

Ilarawan ang maaaring mangyari sa bawat larawan. Isulat ang inyong sagot sa iyong papel.

1.



2.



3.





## ***Suriin***



Ang sakuna ay hindi lamang maaaring dulot ng kalamidad. Ito rin ay maaaring idulot ng maling gawi at maling pagpili sa masamang gawain. May mga pagkakataong ito ay sanhi ng labis na paginom ng alak, paggamit ng paputok o armas, at pakikipag-away sa kapuwa. Maraming panganib ang idinudulot ng mga gawaing ito.

**Narito ang mga panganib na dulot ng mga maling gawi at masasamang gawain.**

- Pagkawala ng kabuhayan
- Nakasasama sa kalusugan
- Sanhi ng kaguluhan
- Kapahamakan sa buhay
- Pagkawasak ng pamilya
- Kamatayan
- Kaguluhan sa komunidad.
- Pagkasira ng ari-arian
- Disgrasya
- Polusyon sa kapaligiran



## *Pagyamanin*

### **GAWAIN 1**

Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

1. Anu-ano ang maaring mangyari kung ang iyong laruan ay nakakalat sa sahig pagkatapos mong maglaro?

---

---

---

---

2. Nararapat ba na paglaruan ng isang batang tulad mo ang posporo? Ano ang maaring mangyari kung ito ay gagamitin sa hindi tamang paraan?

---

---

---

---

3. Ano ang mas mainam na gamitin sa pagsalubong ng bagong taon paputok o torotot? At bakit?

---

---

---

---

## GAWAIN 2

Tukuying kung anong posibleng panganib na maaring mangyari sa mga sitwasyon sa bilang 1-5. Pumili ng sagot na nasa loob ng kahon. Isulat ang sagot sa inyong kwaderno.

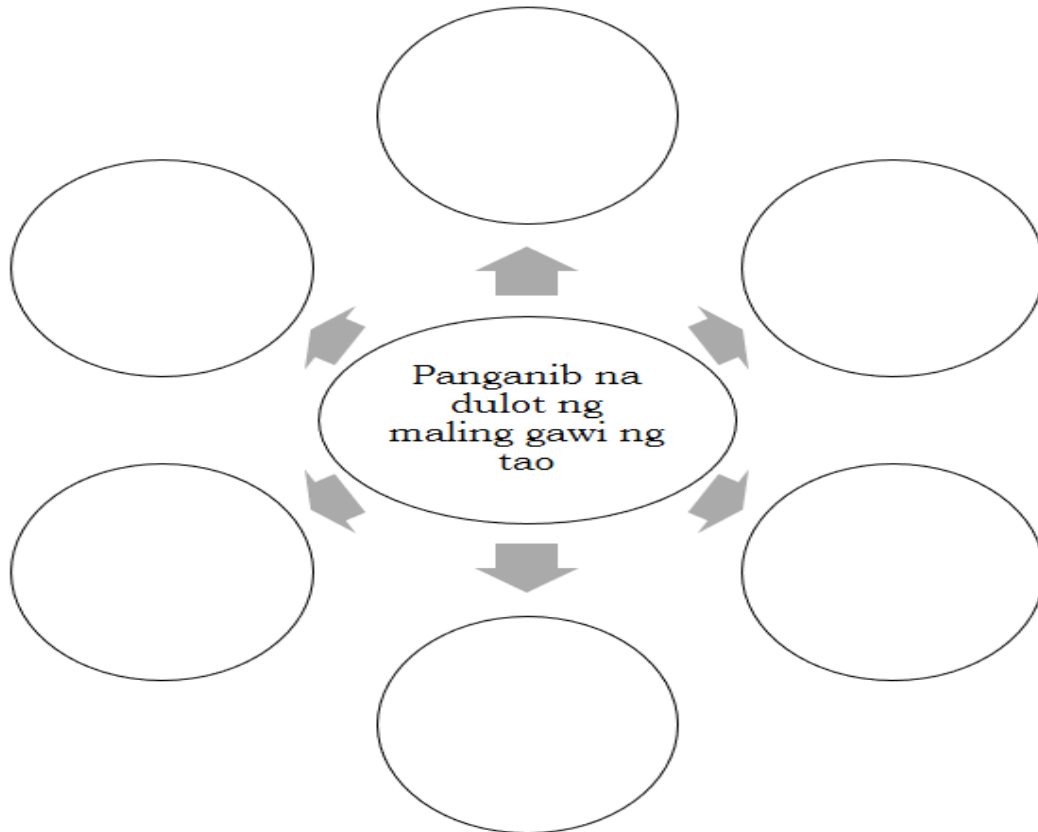
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pagkawala ng kabuhayan</li><li>• Nakasasama sa kalusugan</li><li>• Sanhi ng kaguluhan</li><li>• Kapahamakan sa buhay</li><li>• Pagkawasak ng pamilya</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kamatayan</li><li>• Kaguluhan sa komunidad.</li><li>• Pagkasira ng ari-arian</li><li>• Disgrasya</li><li>• Polusyon sa kapaligiran</li></ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. Pagtapon ng basura sa di tamang tapunan.
2. Sobrang pagkain ng junk foods
3. Pag-aaway na labis ng nanay at tatay.
4. Maling pag inom ng gamot kung may karamdaman
5. Hindi pagsunod sa tamang tawiran.



## **Isaisip**

Kopyahin ang graphic organizer sa ibaba sa iyong sagutang papel. Mula sa mga napag-aralang konsepto, isulat sa mga bilog ang mga panganib na dulot ng maling gawi ng tao.



## **Isagawa**

Gumupit at idikit ang isang larawan ng maling gawain ng tao at ipaliwanag kung paano makakaiwas o maiitama ang gawain napili. Maaring magtanong at magpatulong sa nakakatandang kapatid at magulang. Gawin ito sa sagutang papel.

## Aralin

# 2

## Alternatibong Pamamaraan sa Pagdiriwang ng iba't ibang Okasyon

Alam mo ba? Ang mahalagang alternatibong pamamaraan sa pagdiriwang ng iba't ibang okasyon. Ang mga pamamaraang ito ay makatutulong upang mailigtas tayo sa ating mga maling gawain.

Sa araling ito, aalamin natin ang mga alternatibong paraan sa pagdiriwang ng iba't ibang okasyon at upang lubos na mapag-aralan kung paano magiging ligtas sa anumang kapahamakan.



### ***Balikan***

Bago mo matutunan ang bagong aralin balikan mo muna ang natutunan mo sa nakaraan. Isulat sa loob ng organizer ang mga panganib na dulot ng maling Gawain.

Pag-masdan ang mga larawan na nasa ibaba. Anu-anong okasyon ang ipinagdiriwang nila? Paano at saan ipinagdiriwang ang mga ito? Ating alamin sa pamamagitan ng araling ito. Handa ka na ba?



Tayo na at pag-aralan ang masaya at kapana-panabik na paksang ito.



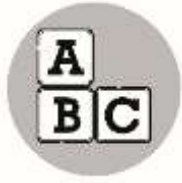


## ***Suriin***

Kilala ang mga Pilipino sa iba't ibang tradisyon at kaugalian. Bahagi ng kulturang Pilipino ang pagsama-sama ng pamilya. Karaniwang tuwing may selebrasyon tulad ng kapaskuhan, bagong taon, kasalan, kaarawan, araw ng kapanganakan at araw ng malungkot na libing na namayapang kamag-anak. May mga pamilya namang nagtitipon-tipon kahit walang espesyal na okasyon. Layunin ng pagtitipon na mapanatili ang malapit na pag-uugnayan ng mga kasapi ng pamilya. Pinahahalagahan ng mga Pilipino ang ganitong kultura na namana natin sa ating mga ninuno. Isa pang natatanging kultura ng mga Pilipino ay ang kakaibang selebrasyon ng kapistahan o pista ito ay pinagdiriwang bilang paggunita ng kaarawan at pasasalamat sa mga patron. Karaniwang may parade ng musiko, handaan, palaro, bisita at programa na kinagigiliwan ng mga tao tuwing pista. Subalit sa bawat pagdiriwang ay may mga pagkakataong nagdudulot ng sakuna na hindi inaasahang mangyari. Maiiwasan natin ang mga ito sa pamamagitan ng alternatibong paraan sa pagdiriwang. Narito ang ilang mga halimbawa nito:

<b>Okasyon/Pagtitipon</b>	<b>Alternatibong Paraan ng Pagdiriwang</b>
1. Pasko	a. Pagpapalitan ng regalo
	b. Panonood ng pailaw sa plasa
	c. Pagsasalo-salo sa Noche Buena
2. Bagong Taon	a. Paggamit ng kanyong kawayan
	b. Pagpapapatunog ng torotot, ng mga gamit sa bahay tulad ng takip ng kaldero
	c. Pagbusina ng sasakyan at iba pa.
3. Pista	a. Panonood at pagsali sa palaro
	b. Pagsali sa parada
	c. Pakikinig ng misa





## ***Pagyamanin***

### **GAWAIN 1**

Punan ang patlang ng salita o mga salita upang mabuo ang pangungusap. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.

1. Sa halip na magpaputok sa pagsalubong ng Bagong Taon gumamit ng \_\_\_\_\_ kawayan.
2. Tuwing \_\_\_\_\_ mas masayang manood ng pailaw sa plasa.
3. Gumamit din ng \_\_\_\_\_ upang makagawa ng ingay.
4. Sumali sa iba't ibang \_\_\_\_\_ tuwing Pista sa lugar.
5. Taimtim na manalangin at makinig ng \_\_\_\_\_.

### **GAWAIN 2**

Magbigay ng mga halimbawa ng alternatibong paraan sa bawat okasyon o pagdiriwang. Isulat ang inyong sagot sa sagutang papel.

### **PASKO**

- 1.
- 2.

### **BAGONG TAON**

- 1.
- 2.

### **PISTA**

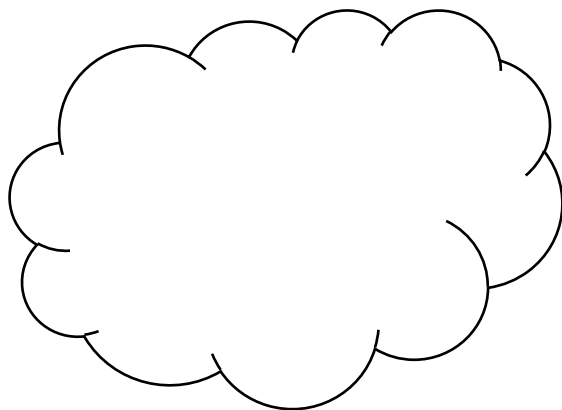
- 1.
- 2.

### **GAWAIN 3**

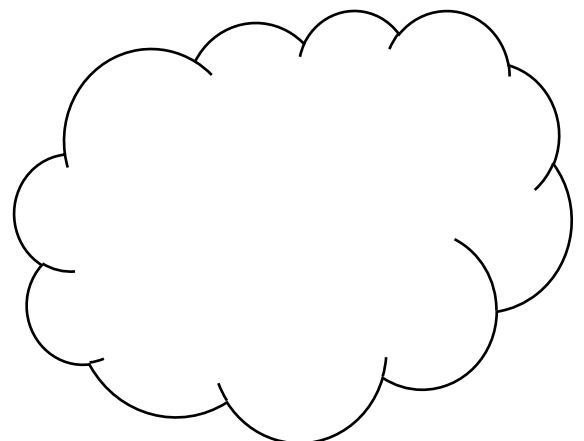
Hanapin sa kahon ang mga alternatibong gawain sa bawat pagdiriwang. Isulat ito sa mga ulap ng bawat okasyon. Gawin ito sa inyong sagutang papel.

- Nanood ng parade sa plasa
- Nagpapaputok ng kanyon kawayan
- Naglalaro ng palosebo
- Nagkakantahan ng malakas
- Nagpapaputok ng baril
- Nanonood ng pailaw
- Nagpapatunog ng torotot

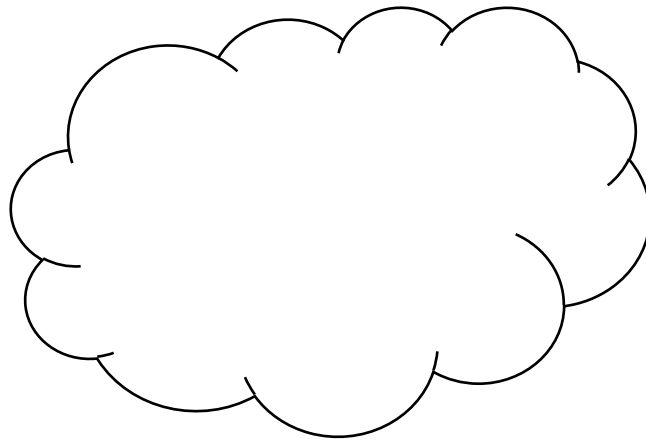
### **PASKO**



### **PISTA**



**BAGONG TAON**



***Isaisip***

Ano-ano ang dapat gawin upang maiwasan  
ang mga sakuna kung mayroon  
pagdiriwang?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ***Isagawa***

Tukuyin ang nararapat na gawain sa bawat pagdiriwang.  
Isulat ang sagot sa sagutang papel.

PASKO

PISTA

BAGONG TAON

KAARAWAN



## **Tayahin**

Basahin at unawain ang bawat pangungusap. Iguhit ang  kung tama ang sinasabi ng pangungusap at  kung mali. Isulat ito sa sagutang papel.

1. Ang mga magkakaibigan ay nagkakantahan at nagsasayawan sa halip na uminom ng alak sa kaarawan ni Aling Nelia
2. Nagpapatok ng baril si Mang Arnel sa pagsalubong ng bagong taon.
3. Ang mga bata ay nanonood ng programa sa plasa sa halip na magpapatok.
4. Maingat na nagpapatok sina Alex, Noel at Allan ng kanyong kawayan.
5. Si Arnold ay lasing na nagmaheho ng sasakyan pauwi sa kanilang bahay.
6. Ang buong pamilya ay sama-samang nagsimba at nagdasal ng taimtim.
7. Nagpalitan ng regalo ang magkakamag-anak sa pasko.
8. Si Nilo ay nagpa-inom ng maraming alak sa kanyang kaarawan.
9. Ang mga bata sumali sa ibat-ibang palaro sa pista ng kanilang barangay.

10. Si Mang Ruben ay bumili ng maraming paputok na gagamitin sa pagsalubong ng Bagong Taon.



### ***Karagdagang Gawain***

Gumawa ng maikling sanaysay/talata na may kaugnayan sa temang “Piliin ang Tama, Umiwas sa Masama, Buhay ay Isalba.”



## Susi sa Pagwawasto

### Aralin 1

#### SUBUKIN

1. X 2. X 3.  $\sqrt{4}$  X 5.  $\sqrt{6}$   $\sqrt{7}$  X 8.  $\sqrt{9}$  . X 10  $\sqrt{10}$

#### BALIKAN

1. Nag-aayosng bubong
2. Nakikinig sa balita
3. Naghahanda ng pagkain

#### TUKLASIN

1. Maaring maputukan ang bata
2. Nalasing ang babae
3. May matatamaan ng bala

#### PAGYAMANIN

#### GAWAIN 1

1-3 Ibat iba ang sagot ng mag-aaral o ito ay makikitang muli sa surtin.

#### GAWAIN 2

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

#### GAWAIN 3

Ibat iba ang sagot ng mag-aaral o ito ay makikitang muli sa surtin.

#### ISAGAWA

Ibat iba ang sagot ng mag-aaral

**Aralin 2**

**BALIKAN**

1. Kamatayan 2. Polusyon 3. Kaguluhan 4. Kapahamakan
5. Kabuhayan

**PAGYAMANIN**

**GAWAIN 1**

1. Kanyon 2. Pasiko 3. Bagay 4. Palaro 5. Misa

**GAWAIN 2**

- Polusyon sa kapaligiran
- Nakasasama sa kalusugan
- Pagkawasak ng pamilya
- Nakasasama sa kalusugan /Kamatayan
- Disgrasya

**GAWAIN 3**

*Pasko*

1. Nanonood ng palaw

*Pista*

1. Naglalaro ng palosebo 2. Nanonood ng parade sa plasa

*Bagong Taon*

1. Nagpapaputok ng kanyong kawayan 2. Nagpapatunog ng torotot

**ISAGAWA**

Ang sagot ay makikita o matatagpuan sa surtin.

**TAYAHIN**

1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.



## ***Sanggunian***

Department of Education, *Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan 4, Kagamitan ng Mag-aaral* pahina 407-416

Department of Education, *Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan 4, Patnubay ng Guro*

**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)