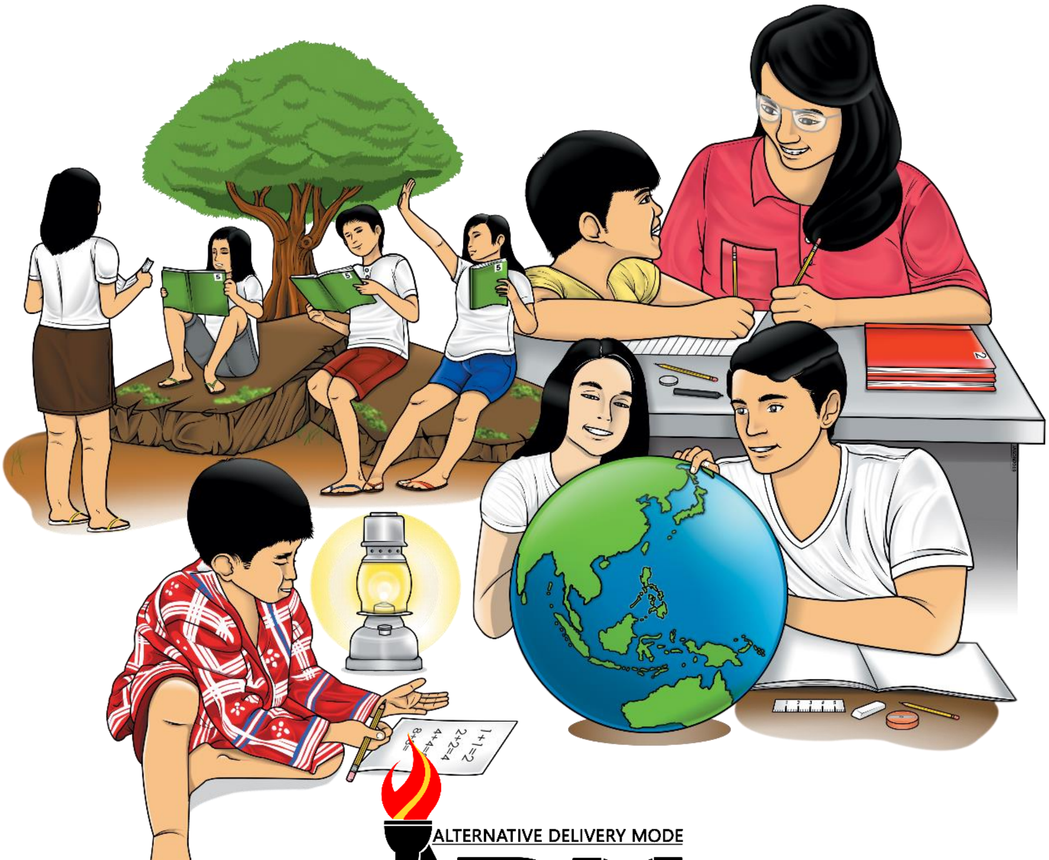
5

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

Home Economics – Modyul 9: Tuntuning Pangkalusugan at Pangkaligtasan



ALTERNATIVE DELIVERY MODE

ADM

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

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 telebisiyon, 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, Divina A. Rellesiva, 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: 053 323 3156
E-mail Address: region8@deped.gov.ph

5

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

Home Economics – Modyul 9: Tuntuning Pangkalusugan at Pangkaligtasan

DEPARTMENT OF EDUCATION

Paunang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan 5 - Home Economics ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling **Tuntuning Pangkalusugan at Pangkaligtasan.**

Ang modyul na ito ay pinagtulungang dinisenyo, nilinang at sinuri ng mga edukador o dalubhasa mula sa pambuliko at pampribadong institusyon upang gabayan ka, gurong tagapagdaloy upang matulungang makamit ng mag-aaral ang pamantayang itinakda ng Kurikulum ng K to12 habang kanilang pinanagumpayan ang pansarili, panlipunan at pang-ekonomikong hamon sa pag-aaral.

Ang tulong-aral na ito ay umaasang makauugnay ang mag-aaral sa mapatnubay at malayang pagkatuto sa mga gawain ayon sa kanilang kakayahan, bilis at oras/panahon Naglalayon din itong matulungan ang mag-aaral upang makamit ang mga kasanayang pan-21 siglo habang isinasaalang-alang ang kanilang mga pangangailangan at kalagayan.

Bilang karagdagan sa materyal ng pangunahing teksto, makikita ninyo ang kahong ito sa pinakakatawan ng modyul:

Mga Tala para sa Guro

Ang modyul na ito ay inihanda upang magamit ito ng mag-aaral sa kanilang tahanan sa panahong sila ay wala sa paaralan. Ang pagbibigay ng modyul na ito ay dapat alinsunod sa mga araling nakabatay sa Curriculum Guide ng Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan 5 (Home Economics).

Ang bawat gawain ay dapat suriing mabuti kapag natapos na ng mag-aaral ang modyul na ito bago ipagpatuloy ang pag-aaral at pagsagot sa susunod na modyul ng aralin.

Bilang tagapagdaloy, inaasahang bibigyan mo ng paunang kaalaman ang mag-aaral kung paano gagamitin ang modyul na ito. Kinakailangan ding subaybayan at itatala ang pag-unlad nila habang hinahayaan silang pamahalaan ang kanilang sariling pagkatuto. Bukod dito, inaasahang mula sa iyo na higit pang hihikayatin at gagabayan ang mag-aaral habang isinasagawa ang mga gawaing nakapaloob sa modyul.

Para sa mag-aaral:

Malugod na pagtanggap sa Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul ukol sa **Tuntuning Pangkalusugan at Pangkaligtasan**.

Ang modyul na ito ay ginawa bilang tugon sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong mabigyan ka ng mga makabuluhang pagkakataon sa pagkatuto.

Ang modyul na ito ay may mga bahagi at icon na dapat mong maunawaan.

Alamin	Sa bahaging ito, malalaman mo ang mga dapat mong matutunan sa modyul.
Subukin	Sa pagsusulit na ito, makikita natin kung ano na ang kaalaman mo sa aralin ng modyul. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot ng may (100%), maaari mong laktawan ang bahaging ito ng modyul.
Balikan	Ito ay maikling pagsasanay o balik-aral upang matulungan kang maiuugnay ang kasalukuyang aralin sa naunang leksyon.
Tuklasin	Sa bahaging ito, ang bagong aralin ay ipakikilala sa iyo sa maraming paraan tulad ng isang kuwento, awitin, tula, pambukas na suliranin, gawain o isang sitwasyon.
Suriin	Sa seksyong ito, bibigyan ka ng maikling pagtalakay sa aralin. Layunin nitong matulungan kang maunawaan ang bagong konsepto at mga kasanayan.
Pagyamanin	Binubuo ito ng mga gawaing para sa malayang pagsasanay upang mapagtibay ang iyong pang-unawa at mga kasanayan sa paksa. Maaari mong iwasto ang mga sagot sa pagsasanay gamit ang susi sa pagwawasto sa huling bahagi ng modyul.
Isaisip	Naglalaman ito ng mga katanungan o mga gawaing susukat sa iyong mga kaalaman upang maproseso ang iyong natamo mula sa aralin.

Isagawa — Ito ay naglalaman ng gawaing makatutulong sa iyo upang mailapat ang bagong kaalaman o kasanayan sa tunay na pangyayari sa buhay.

Tayahin — Ito ay gawaing naglalayong matasa o masukat ang antas ng pagkatuto sa pagkamit ng natutunang kompetensi.

Karagdagang Gawain — Sa bahaging ito, may ibibigay sa iyong panibagong gawain upang pagyamanin ang iyong kaalaman o kasanayan sa natutuhang aralin.

Susi sa Pagwawasto — Naglalaman ito ng mga tamang sagot sa lahat ng mga gawain sa modyul.

Sa katapusan ng modyul na ito, makikita mo rin ang:

Sanggunian — Ito ang talaan ng lahat ng pinagkuhanan sa paglikha o paglinang ng modyul na ito.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anumang marka o sulat ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.
2. Huwag kalimutang sagutan ang *Subukin* bago lumipat sa iba pang gawaing napapaloob sa modyul.
3. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
4. Panatilihin ang katapatan sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
5. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago dumako sa iba pang pagsasanay.
6. Ibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagdaloy kung naisakatuparan na ang lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin o kausapin ang inyong guro o tagapagdaloy. Maaari ka ring humingi ng tulong kay nanay o tatay, o sa nakatatanda mong kapatid o sino man sa iyong mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami, sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakukuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnay na mga kompetensi.

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.

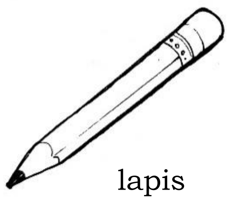
Handa ka na ba sa bago mong kaalaman?
Tayo na at matuto!

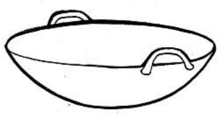
Layunin:

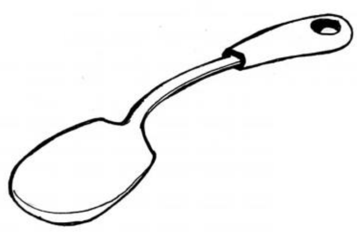
Nasusunod ang mga tuntuning pangkalusugan at pangkaligtasan sa paghahanda at pagluluto ng pagkain.

Subukin

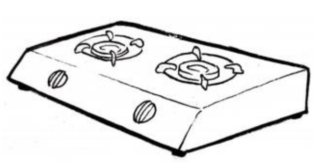
Panuto: Piliin sa ibaba ang mga larawan na ginagamit sa pagluluto ng pagkain. Isulat ang titik ng iyong sagot sa kuwaderno.

a. 
lapis

b. 
kawali

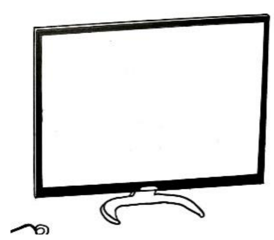
c. 
sandok

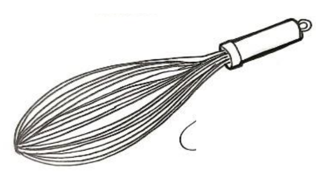
d.
regadera

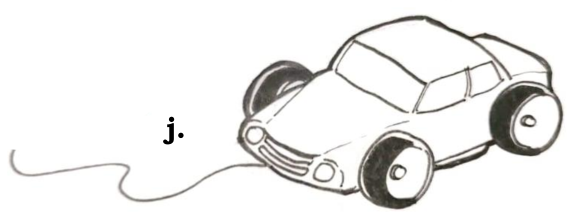
e. 
kalan

f.
kutsilyo

g.
kaldero

h. 
TV

i. 
pambati

j. 
laruan

Mga Tala para sa Mag-aaral

Iwasto ang iyong sagot batay sa Susi sa Pagwawasto sa Subukin na nasa hulihan ng modyul na ito. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot (100%), maaari mong laktawan ang modyul. Ngunit kung ikaw ay nakakuha ng iskor mula 0-9 (50-90%), kinakalangan mong magpatuloy sa pag-aaral at pagsagot sa mga gawain ng modyul na ito.

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 kaniyang nanay papuntang palengke, ipinaalala sa kaniya kung paano gamitin ang mga kagamitan sa pagluluto at kung ano ang nararapat gawin habang at pagkatapos magluto. Ngunit dahil naglalaro si Joy sa kaniyang **cellphone** habang nagsasalita ang kaniyang ina, hindi niya masyadong narinig ang sinasabi ng kaniyang nanay. Maliban sa paglalaro, abala rin si Joy sa panonood ng telebisyon. Nang makaalis na ang kaniyang 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 kaniyang 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 ng 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 ng 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 ng matagal.
- Takpan ang mga pagkain pagkatapos maluto.
- Iwasan ang pagkadurog o pagkalamog ng niluluto upang di mawala ang sustansiya.
- Timplahan ng 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 susundin ang mga ito?

Pagtatasa 2

Panuto: Isulat ang **TAMA** kung ang pangungusap ay nakakasunod 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 television 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 kaniyang 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 pinaglulutuan. Naging maingat siya sa paggamit ng kutsilyo. Nilinis niyang maigi ang mga lulutuin. Gumamit siya ng pot holder upang hindi mapaso. Iniwasan niyang ibabad ng matagal sa tubig ang kaniyang iluluto upang mapanatili ang sustansiyang taglay nito. Sinigurado niya na hindi maging maalat ang pagka-timpla ng kaniyang niluluto. Pagkatapos niyang magluto ay nilagyan niya ito 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 kaniyang 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 ipapaliwanag sa kaniya 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 baka 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 marumihan ang iyong damit habang nagluluto.
   a. damit pangbahay b. apron c. short

8. Panatilihing ________________ 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. masustansiya c. bulok

Karagdagang Gawain

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

Susi sa Pagwawasto

Subukin

b

c

e

f

g

i

Balikan

manok

luya

sitaw

hilaw na papaya

malunggay

Tuklasin

Malayang makapagbibigay ng sagot ang mag-aaral.

Pagtatasa 1
Gawaing Pangkalusugan
Takpan ang mga pagkain Iwasan ang pagbabad ng sangkap pagkatapos balatan

Gawaing Pangkaligtasan
Magsuot ng apron Mag-ingat sa paghawak ng kutsilyo Maghugas ng kamay bago at pagkatapos magluto

Pagtatasa 2

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

Pagatatasa 3

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

Isagawa

Malayang makapagbibigay ng sagot ang mag-aaral

Tayahin

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

Karagdagang Gawain

Malayang makapagbibigay ng sagot ang mag-aaral.

Isaisip

<u>Pangkalusugan</u>

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 pagkadurog o pagkalamos ng niluluto upang di mawawala ang sustansiya
Timplahan ng tama ang pagkain. Iwasan ang sobrang alat

Pangkaligtasan

Magsuot ng apron upang hindi madumihan ang iyong damit
Ugaliing maghugas ng kamay bago at pagkatapos magluto
Balatan ang mga sangkap ng palayo sa katawan
Maglaan ng basurahan upang hindi magkaklat habang nagluluto
Panatilihing malinis at maayos ang lugar na pinaglulutuan
Gumanit ng potholder sa pagawak ng kaldero at kawali upang hingi 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- apaw at pagkasunog huwag iwanan ang niluluto

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