

Edukasyon sa Pagpapakatao – Ikaduhang Grado
Support Material for Independent Learning Engagement (SMILE)
Unang Kwartar – Modyul 4: Himsog ug Limpyo nga Panglawas: Ampingan
Unang Edisyon, 2020

Gilatid sa Bata kang Balaod Akta Republika 8293, Seksyon 176 nga dinhi mahimong sundogon o kopyahon ang bisan unsang ginama sa Gobyerno sa Pilipinas. Hinoon, kon nay pagtugot sa hingtungdang ahensiya o opisina diin gigama ang maong materyales og kini adunay abot o kita. Apil sa mahimong buhaton sa nasangpit nga ahensiya ang pagkolekta ug kabayranan.

Ang mga tagsulat (estorya, seleksyon, balak, awit, hulagway, ngalan sa produkto o brand name, tatak, trademark, pasundayag sa telebisyon, pelikula ug uban pa) nga gigamit niini nga modyul, nagpakita og katungod sa pagpanag-iya.

Gipaningkamutan nga masubay ang mga tagsulat para makuha ang ilang pagtugot sa paggamit sa maong mga materyales nga gigamit niining modyul.

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat:	Myla R. Yu-ag, R.N.
Editor:	Arsenia C. Zamoras
Magsusubli:	Arsenia C. Zamoras
Tigdibuho:	
Tighan-ay:	Glyna A. Mabbagu
Tigdumala:	Virgilio P. Batan Jr. -Schools Division Superintendent Jay S. Montealto -Asst. Schools Division Superintendent Amelinda D. Montero -Chief Education Supervisor, CID Nur N. Hussien -Chief Education Supervisor, SGOD Ronillo S. Yarag -Education Program Supervisor, LRMS Leo Martinno O. Alejo -Project Development Officer II, LRMS

Gipatik sa Pilipinas sa

Department of Education – Region IX – Dipolog City Schools Division

Adres sa Opisina: Purok Farmers, Olingan, Dipolog City

Telefax: (065) 212-6986

E-mail Address: dipolog.city@deped.gov.ph



Kat-oni Kini

Kini nga modyul gituhuan nga makatabang kanimo nga makapadayon ang paglambo sa imong kahibalo hilabi na sa pag-amping sa kaugalingon para adunay himsog nga panglawas, pagbati ug hunahuna.

Inig kahuman og gamit aning modyul, gilauman nga ikaw makasabot ug makahimo sa:

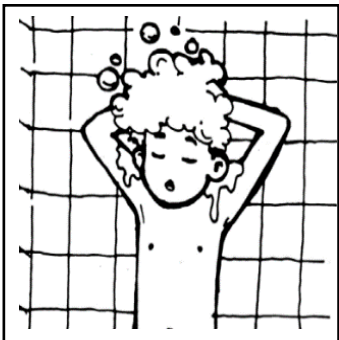
- ✚ mga pamaagi sa pagmantinar sa kalimpyo, kahimsog ug pag-amping sa lawas (*Naisasakilos ang mga paraan ng pagpapanatili ng kalinisan, kalusugan at pag-iingat ng katawan.*) MELC - EsP2PKP- Id – 11**



Sulayi Kini

Susiha ang kada hulagway. Butangi ug tsek (✓) sa sulod sa kahon kon kini nagpakita ug maayong buluhaton sa pag-amping sa kaugalingong kahimsog ug ekis (✗) kung dili.

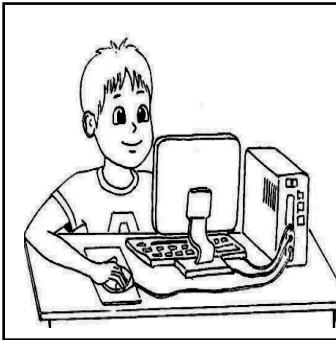
1.



2.



3.



4.



5.



Himsog ug Limpyong Panglawas: Ampingan

Mahinungdanon ang kada usa kanato, kinahanglan ampingan nato kanunay ang atoang kaugalingon para anaay himsog nga panglawas. Makab-ot nato kini kon magbuhat sa insaktong pamaagi sa pag-amping sa kaugalingon para mamantinar ang kahimsog, aktibo ug luwas na panglawas bisan unsa pa ang gibati.



Balikan Nato

1. Unsa ang makita nimo sa hulagway?
2. Sa imong pangagpas himsog ba siya nga bata o masakiton?
3. Gusto ba nimo pirmeng himsog ang panglawas?
4. Unsaon pagkab-ot ug pagmantinar sa kahimsog sa imuang panglawas?





Diskubreha



Si Wahugaw ug Wasakit

Anaay duha ka managhigala si Wahugaw ug Wasakit. Si Wahugaw kay walay hugaw sa panglawas tungod kay gilimpyo niya pirme ang iyahang tibuok lawas. Si Wasakit usab kay dili dayon dali matakdan ug sakit tungod kay himsog pirme ang iyahang panglawas. Silang duha pirmanenteng malipayon tungod kay pirmeng limpyo ug ginaampingang ilahang lawas.

Nganong kinahanglan pirmanenteng limpyo ug himsog atong panglawas?

Kinahanglan ba nga sundugon nato ang duha ka managhigala? Ngano?



Susiha

Ang pag-atiman sa atong kaugalingong kahimsog ug kaluwasan sa mga sakit ang pinaka-importanteng aspeto sa atoang kinabuhi. Mao kini makaapekto sa kahimtangan sa pagusbong sa atong komunidad hilabina na sa kahimsog ug kahimtang sa atoang pagbati ug panghunahuna.

Mga Giya sa Pag-amping sa Kaugalingon

1. **Maligo kada adlaw** – kon pirme maligo makuha ang hugaw ug kung kanunay kang maligo makuha ang hugaw ug mikrobyo nga nakatapot sa atoang panglawas.

2. **Manghugas og kamot** – para mawala ang mikrobyo nga anaa sa atong kamot ug kuko, manghugas og kamot sa dili pa ug pagkahuman og kaon. Manghugas usab og kamot paghuman og gamit sa kasilyas.
3. **Ampingan ang buhok** - Dili mag sige ug shampoo sa buhok. Sudlayi ug mogamit og brush para mosinaw ug makuha ang hugaw sa anit.
4. **Magsipilyo human mokaon** – para pirmeng limpyo ang ngipon ug humot ang pagginhawa.
5. **Putlon ug limpyohan ang kuko sa kamot ug tiil** - para dili sudlan og hugaw ug kagaw ang kuko.

Mga Giya sa Pagmantinar sa Kahimsog sa Lawas

1. **Mokaon ug igo ra ug masustanya nga pagkaon** – Likayan ang mga pagkaon nga dili mayo sa lawas parehas sa junkfoods. Mokaon og mga prutas ug utanon kada adlaw.
2. **Matulog og sayo ug sa insaktong oras** – Likayan ang magbilar para himsog ang lawas ug huna-huna.
3. **Magpaugnat sa lawas kada adlaw** – Pirmeng magpaugnat sa kusog sa panglawas aron kusgan nga panglawas.
4. **Moinom og 6 – 8 baso nga tubig kada adlaw** – Ang lawas kinahanglan ug igong kadaghanon sa tubig.
5. **Moinom ug gatas kada adlaw** - Kinahanglan kini sa lawas hilabi na sa atong mga bukog.



Pagpalambo

Buluhaton A. Ilha Ko!

Lantawa ang kada pares nga hulagway sa kada numero. Lingini ang hulagway nga nagpakita sa insaktong buluhaton sa kahimsog sa panglawas.

1.



2.



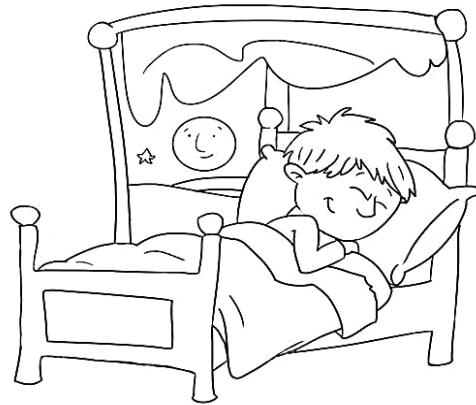
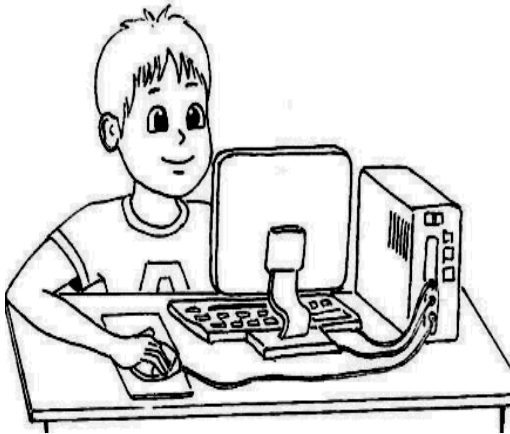
3.



4.



5.



Hunahunaa

Ang pagpadayon sa pag-atiman sa kaugalingong kahimsog ug luwas kay mamahimong maayo sa lawas. Mamahimong maayo kini sa aspetong pagbati ug panghuna-huna.

Anaay pagtulun-an nga “Ang kahimsog us aka bahandi” kay us aka tinuod nga pagtulun-an nga kinahanglan sundon ug touhan. Ang lawas kay mamahimong luwas gikan sa mga sakit kon makagama sa mga insaktong buluhaton ug batasan ingon sa pagmantinar ug limpyo ang lawas, insaktong oras sa pagtulog, magpaugnat sa kusog anaay positibong pag-ila sa kaugalingon, malipayon at pagkaon sa insakto ug puno sa sustansyang mga pagkaon.



Buhata

Buluhaton B. Gigama Ko!

I-check ang kolum nga uyon sa imuang tubag.

Mga Buluhaton	Kanunay	Usahay	Wala Gayud
1. Moinom ug tulo ka botelya nga softdrinks sa usa ka adlaw.			
2. Mopalit ug junkfoods para snack sa buntag ug hapon.			
3. Nagdula og computer hangtod sa kadlawon.			
4. Mokaon og prutas ug utanon.			
5. Magpa-ugnat sa kusog kada adlaw.			



Ebalwasyon

Buluhaton C. Kaya Nako!

Direksyon: Isulat sa papel ang **TAMA** kung ang hugpulong nagpakita ug insaktong buluhaton nga pagmantinar sa kalimpyo, kahimsog ug pag-amping sa lawas ug **MALI** kung dili.

_____ 1. Nagsipilyo og ngipon human mokaon.

_____ 2. Mokaon dayon bisan wala pa nanghugas og kamot gikan nagdula.

_____ 3. Maligo kas-a sa usa ka semana.

- _____ 4. Mokaon og prutas ug utanon kada adlaw.
- _____ 5. Moinom og *softdrinks* kada adlaw.
- _____ 6. Magpa-ugnat sa kusog kauban ang mga higala kada adlaw.
- _____ 7. Matulog og sayo kada adlaw.
- _____ 8. Moinom og 6 – 8 baso nga tubig kada adlaw.
- _____ 9. Nagdula og kompyuter hangtod sa kadlawon.
- _____ 10. Moinom og gatas kada adlaw.

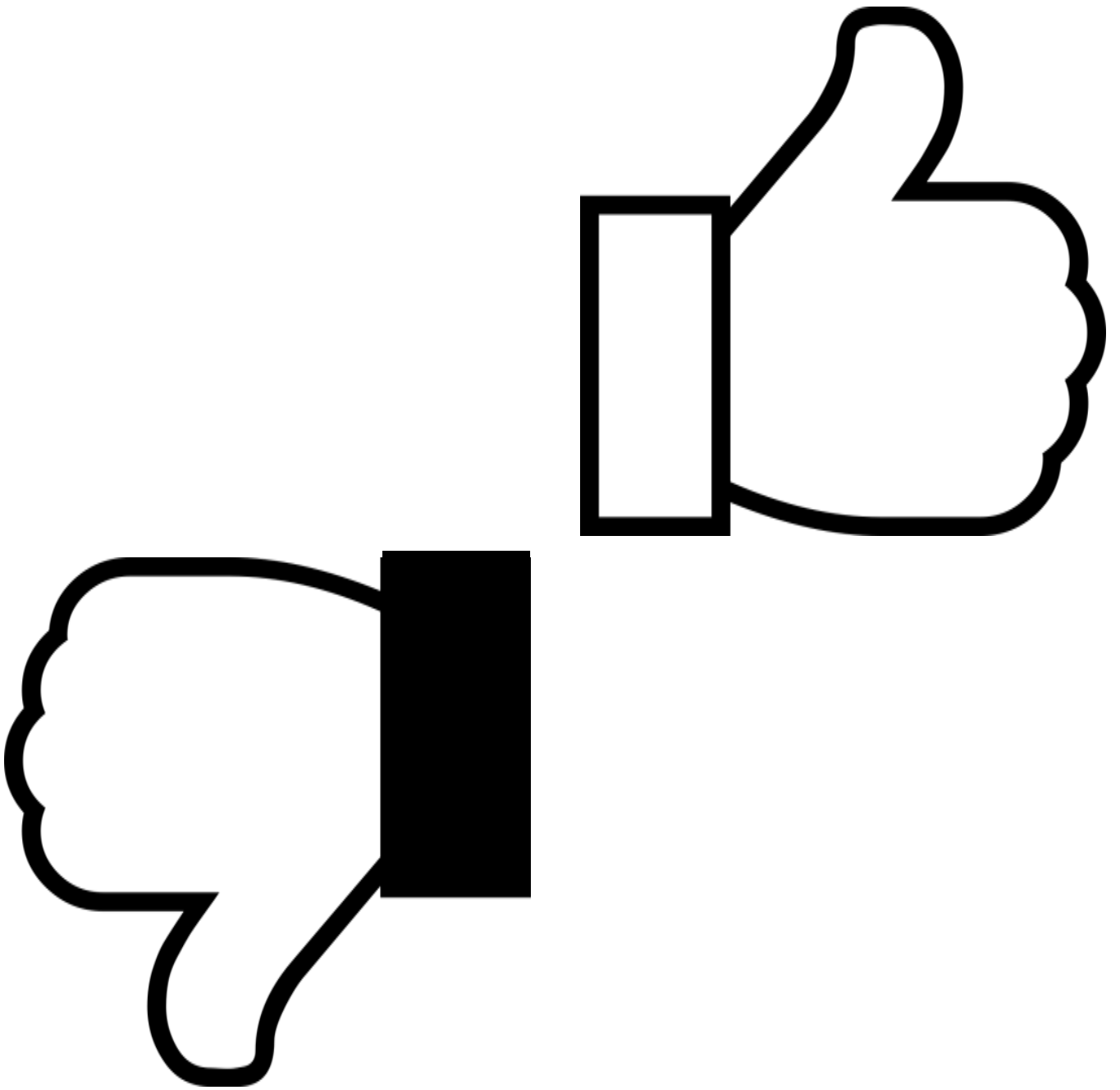


Mga Buluhaton

Buluhaton D. Ilha Kini!

Isulat sa sulod sa kamot nga nag **Thumbs Up** ang letra kon ang buluhaton kay mahitungod sa pagmantinar sa kalimpyo ug kahimsog sa panglawas ug sa **Thumbs Down** kon dili.

- A.** Maligo kada adlaw.
- B.** Dili mokaon sa insaktong oras.
- C.** Mokaon ug utanon kada adlaw.
- D.** Magdula sa gawas sa balay taman kadlawon.
- E.** Matulog sa insaktong oras kada gabie.





Tubag sa mga Pangutana

Sulay! Kini!

1. ✓
2. ✗
3. ✗
4. ✓
5. ✓


Ebalwasyon


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


Mga Buluhaton


A C
 B D
 E


Pagpalambo

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

Pakisayran

Edukasyon sa Pagpapakatao 2

Kagamitan ng Mag-aaral

Rehiyon IX – Zamboanga Peninsula

Unang Edisyon 2019

Health 2

Kagamitan ng Mag-aaral

Rehiyon IX – Zamboanga Peninsula

Unang Edisyon 2019

Mga hulagway gikan sa libro ug Google

MELC 2020