

PANAG-IYA SA GOBYERNO
DILI BALIGYA

1

Edukasyon sa Pagpapakatao

Una Nga Kwartar – Modyul 3
Mga Buhat Nga Makadaut o Makaayo
sa Panglawas

JOSEPHINE B. TALAM



SAMILE

A Joint Project of the
SCHOOLS DIVISION OF DIPOLOG CITY
and the
DIPOLOG CITY GOVERNMENT

Edukasyon Sa Pagpapakatao – Una nga Grado
Support Material for Independent Learning Engagement (SMILE)
Una nga Kwartar – Modyul 3: Mga Buhat Nga Makadaut O Makaayo Sa Panglawas
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.

Naglangkob sa Pagsulat sa Modyul	
Manunulat:	Josephine B. Talam
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

Niining maong modyul, imong pagatun-an ang paghulagway sa mga nagkalainlaing mga buhat nga makadaut o makaayo sa imong panglawas ug makasulti nga makatabang sa pagpalambo sa kaugalingon sa hustong pag-amping sa kaugalingon.

Importante kaayo nga imo kining matun-an aron makabalo og mahuptan nimo ang maayong pag-amping sa lawas aron makalikay ikaw sa mga sakit. Tungod kay dako ang gastos kung mahospital. Mahal ang pagpalit sa mga tambal og uban pang panginahanglan. Lisod na ang magkadaot kay mabalda ang mga sakop sa imong pamilya sa ilang mga trabaho of moresulta kini sa kapit-os sa panginabuhi sa imong pamilya.



Sulayi Kini

Direksiyon: Ihulagway kung kining mga nagkalain-laining nga mga lihok o buluhaton maghatag o makahimo nga makadaot og makaayo sa kaugalingon panglawas. Lingini ang letra sa insaktong tubag.

1.



- A. Makaayo sa panglawas ang pagsayaw.
- B. Dili makaayo sa panglawas ang pagsayaw.
- C. Makadaot sa panglawas ang pagsayaw.

2.



- A. Pagkaon sa masustansyang pagkaon makahatag kahimsog sa lawas.
- B. Dili makahatag ug himsog nga panglawas ang pagkaon nga masustansya.
- C. Ang mga bata nagkaon ug junkfoods.

3.



- A. Kini nga pagkaon makahatag og kahimsog sa panglawas.
- B. Kini nga pagkaon makadaut sa panglawas.
- C. Kini angayan kada adlaw kan-on para mahimsog ang lawas.

4.



- A. Ang pagpanghugas sa kamot sa dili pa mokaon buhat kini nga sulondon para sa himsog nga panglawas
- B. Dili maayo nga manghugas ug kamot sa dili pa mokaon.
- C. Dili ko manghugas ug kamot moderitso ko ug kaon.

5.



- A. Ang pag inum ug softdrink kada adlaw buhat kini nga makapahimsog sa panglawas o sa kaugalingon.
- B. Ang pag-inom ug softdrink kada adlaw buhat kini nga makadaot sa panglawas o sa kaugalingon.
- C. Moinom ko ug softdrink kada oras.

Aralin

1

Mga Buhat Nga Makadaut O Makaayo Sa Panglawas

Learning Competency:

Nakapaglalarawan ng iba't ibang gawain na maaring makasama o makabuti sa kalusugan

- nakikilala ang iba't ibang gawain / paraan na maaring makasama o makabuti sa kalusugan
- nasasabi na nakatutulong sa paglinang ng sariling kakayahan ang wastong pangangalaga sa sarili.



Balikan Nato

Direksiyon: Isulat ang **Sakto**, kung husto ang buhat nga naghulagway sa makaayo sa lawas. **Sayop** kung ang buhat naghulagway sa dili makaayo sa lawas. Isulat ang imong tubag sa blangko.

1.



Kini nga buhat naghulagway sa pagkaon sa masustansyang pagkaon kada adlaw.

2.



Kini nga buhat naghulagway nga makatabang sa pag lig-on sa pag-ehersis-sisyo aron tibuok lawas

3.



Kini nga buhat naghulagway nga kinahanglan ang pag inom ug tubig sa 8 o 10

4.



Kini nga hulagway nagpakita sa mga bata nga nagkaon og lain-lain junkfoods.

5.



Kini nga buhat naghulagway o nagpakita ang pagkaligo sa matag adlaw gamit ang sabon og limpyo nga tubig.



Diskubreha

Ang paghulagway sa mga nagkalain-laing nga mga lihok nga makahimo sa imong panglawas nga makadaot o makaayo maoy makapalig-on sa imong kaugalingon ug makaayo sa atong panglawas.

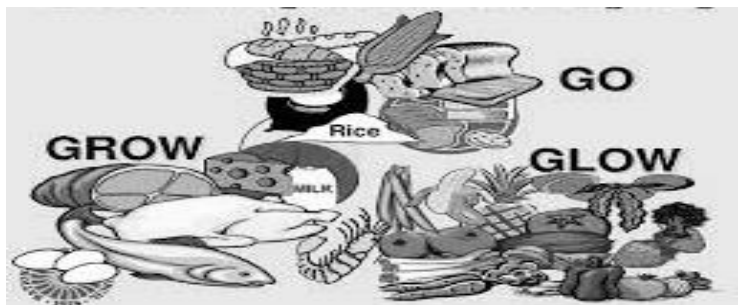
Mahibaloan nimo ang mga dili maayo nga mga buhat nga makadaut sa atong panglawas aron malugwayan pa kining kinabuhi nga hinulaman sa Ginoo aron mapuslan pa kini sa dugay nga panahon atong buhaton sama sa:

1.



Pag -ehersisyo kada adlaw.

2.



Pagkaon sa masustansyang pagkaon.

3.



Pagtulog sa insaktong oras.

4.



Pagkaligo kada adlaw gamit ang
sabon ug limpyo nga tubig.

5.



Pag inom ug tubig nga
8 -10 ka baso kada adlaw.

6.



Paghugas sa kamot sa dili pa mokaon.

7.



Pag toothbrush sa ngipon kada human ug kaon.

Atong timan-an nga angay maglikay sa mga lain-laing buluhaton nga makadaut sa panglawas sama sa pagkaon ug junkfoods, parat, tambok, tam-is, dili pag inum ug tubig ug uban pa.





Susiha

Direksiyon: Basaha ang sitwasyon nga naghulagway sa mga buhat nga makadaot o makaayo sa imong panglawas ug kaugalingon.

A. Ang Sugilanon Ni Jayson

Sa pag uli sa ilang balay nakurat nalang si mama Joy sa iyang nakita sa lamesa. Ug nangutana si Jayson nga, “unsa ni siya mama asa ni gikan?” Mitubag nga hinatag sa imong ante Nita. Miingon ang bata nga, “pwede ba diay ko makakaon ani mga pagkaon sama niini nga mga junkfoods? Kay akong maestra miingon nga dili mokaon og mga junkfoods. Miingon ang mama dili gyod pwede Jayson kay dili kini makahatag og kaayohan sa imong panglawas. Ngano man makadaut man kini mama?” “Anak kining mga pagkaona adunay mga gipangsagol para mahimong lami sama sa asin,

vitsin ug artipisyal nga sahog aron sa pagpalami.

Kini makahatag sa imong lawas og sakit og dili maayo kini kan-on labi na kamo nga mga bata pa.” “Unsay angayan kan-on mama?” “Ang angayan kan-on matag adlaw labi na ikaw nga bata pa mao ang mga makaon nga masustansiya. Sama sa presko nga isda og utan, prutas og gatas. Mokaon usab kita sa karne og itlog. Moinom sa gatas og duga sa prutas para himsog ang atong panglawas.”



Mga pangutana: Isulat ang tubag sa blangko.

1. Kinsa ang mga tawo sa sugilanon?
 - a. Jayson, Mama og Ante Nita
 - b. Alma, Mama og Ante Noning
 - c. Julios, Marlon og Mang Cardo

2. Kinsay naghatag sa mga pagkaon?
 - a. Si Mama
 - b. Si Manoy
 - c. Si Ante Nita

3. Unsay gipangutana ni Jayson ngadto sa iyang mama sa pagkakita niya sa pagkaon?
 - a. Mama dili ba poydi mokaon og junkfoods?
 - b. Mama poydi ba diay ko mokaon og junkfoods?
 - c. Mama kinsay hatagan sa daghang junkfoods?

4. Nganong makadaot ang pagkaon nga junkfoods?
 - a. Tungod kay mahatag og maayong lawas.
 - b. Tungod kay kini makahatg og sakit sa lawas.
 - c. Tungod kay kini makahatag og kwarta sa uban.

5. Ngano nga dili man angay mokaon ug junkfoods?
 - a. Tungod kay naay sagol nga makadaot sa lawas.
 - b. Tungod kay lami man kini bahalag makadaot.
 - c. Tungod kay gihatagan ko unya ako ray magdaot.

B. Ang Sugilanon Ni Junjun og Romel

Sila si Junjun og Romel usa ka managsuon. Ang trabaho ni papa mangingisda og si mama labandera. Kada adlaw ilang papa mangisda para adunay ma sud-an og mabaligya. Samtang ang ilang mama kada adlaw manglabada para sa inadlaw-adlaw nila nga konsumo. Usa ka adlaw niana:

Dili ko kuya Romel kay tugnaw ang tubig. Basin mahilantan ko nuon.

Jun, adto ta sa bomba kay ligoon tika dugay naka walay ligo ligo makadaot raba na sa atong panglawas?



Sige kuya Romel ligoa ko. Grrrr... katugnaw sa tubig. Salamat kuya Romel presko na akong pamati.

Dili oi. Ang pagligo kada adlaw Jun makaayo kini sa atong panglawas aron kita dili dali taptan sa sakit.

Mga pangutana: Isulat ang tubag sa blangko.

1. Kinsa ang ngalan sa managsoon?
 - a. Kuya Romel og Jun
 - b. Kuya Dado og Mario
 - c. Kuya Cardo og Dante

2. Unsa ang mga trabaho sa ilang papa ug mama?
 - a. Mag-uuma
 - b. Mangingisda
 - c. Mangahoyay

3. Ngano nga gibuhat sa ilang ginikanan nga magkugi sa pagpangisda og panglaba?
 - a. para sa ilang mga iro
 - b. para sa ilang mga anak
 - c. para sa anak sa ilang silingan

4. Asa dapit gidala ni Romel si Junjun?
 - a. Sa tabay duol sa balay
 - b. Sa dagat duol sa balay
 - c. Sa puso o bomba duol sa balay.

5. Nganong gibuhat man kini ni Romel sa iyang igsoon?
 - a. Aron kini malimpyo og dili magdaot.
 - b. Aron kini magdaot og dal-on sa hospital
 - c. Aron kini sakitan og tiyan sa pagkaligo.



Pagpalambo

Direksiyon: Basaha pag-ayo ang mga sitwasyon. Isulat ang **SAKTO** kung naghulagway nga makaayo sa panglawas. **SAYOP** kung naghulagway nga dili makaayo sa panglawas. Isulat ang imong tubag sa blangko.

1. Sa usa ka semana kaduha raka maligo. _____
2. Si Pepe mag- ilis og sinina sa dili pa siya matulog. _____
3. Kung unsa ang imong gisuot sa pag eskwela, mao usab imong gisuot pagkatulog. _____
4. Gisakitan og ngipon si Trexie kay dili siya mag toothbrush kada human og kaon. _____
5. Si Ma'am Evanny kada adlaw mag jogging. _____



Hunahunaa

Atong hunahunaon kanunay ang paghulagway sa mga lain-laing nga mga buhat nga makapahimo og kadaot sama sa pagkaon nga mosunod:

1. Junk foods
2. Parat nga sud-an
3. Tambok nga sud-an
4. Kanunay magkilaw og isda
5. Kanunay mokaon og barbeque

Mga makaayo sa atong kaugalingong panglawas sama sa:

1. Pag-ehersisyo matag adlaw
2. Pagkatulog sa sakto nga oras
3. Pag-inom og 8-10 ka baso nga tubig
4. Pagkaon og utan, karne, isda og prutas
5. Pagkaligo matag adlaw



Buhata

Direksiyon: Lantawa pag- ayo ang mga hulagway. Isulat ang **Oo** kung ang mga buhat makaayo sa panglawas. Isulat ang **Dili** kung ang mga buluhaton dili makaayo sa panglawas, Isulat ang imong tubag sa blangko.

1.



2.



3.



4.



5.





Ebalwasyon

Direksiyon: Basaha pag-ayo ang mga sitwasyon nga nag hulagway sa mga buhat nga makadaot o makaayo sa atong panglawas. Isulat ang **Oo** kung makaayo sa lawas ug **Dili** kung makadaot sa panglawas. Isulat ang tubag sa blangko.

1. Naligo ka bisan aduna kay hilanat. _____
2. Giuhaw kaayo ka kay gikan ka sa garden nag tanom og mga utanon, ang imong giinom softdrink. _____
3. Gigutom kaayo ka miadto ka sa lamesa. Nakakita ka nga inyong sud- an utan og isda, mikaon ka. _____
4. Mipalit ang imong amiga og junkfoods gihatagan ka niya, mibalibad ka nga dili mokaon. _____

5. Si Jeryle kada adlaw moinum og gatas sa dili pa siya matulog. _____



Mga Buluhaton

Direksiyon: Lantawa pag-ayo ang hulagway sa mga buhat nga makadaot o makaayo sa atong panglawas. Butangi og **Tsek (/)** kung naghulagway nga makaayo sa lawas og **EKIS (X)** kung makadaot sa lawas.

1.



4.



2.



5.



3.





Tubag sa mga Pangutana

Susihag
A.
1. A
2. C
3. B
4. B
5. B
6. A
7. A
B.
1. A
2. B
3. B
4. C
5. A

Sulay!
Kin!
1. A
2. A
3. B
4. A
5. B

Balikan
Nato
1. Sakto
2. Sakto
3. Sakto
4. Sayop

Mga Buluhaton
1. /
2. /
3. /
4. /
5. X

Ebalwasyon
1. D!!!
2. D!!!
3. O O
4. O O
5. O O
6. O O

Buhata
1. D!!!
2. O O
3. O O
4. O O
5. O O

Pagpalambo
1. Sayop
2. Sakto
3. Sayop
4. Sayop
5. Sakto

Pakisayran

<https://bit.ly/3jjKMDS>

<https://bit.ly/2CjPeSE>

<https://bit.ly/2ZIW6BF>

<https://bit.ly/39cvY5d>

<https://bit.ly/30vcx3A>

<https://bit.ly/2CI7GKF>

<https://bit.ly/2DWWiot>

<https://bit.ly/2WBMZB4>

<https://bit.ly/30pQbAN>

<https://bit.ly/32BAut2>