

Pag-aari ng Pamahalaan
HINDI IPINAGBIBILI

3

Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 7

Nakadaog Ako! Sa Hunahuna, sa Pulong ug sa Buhat



Edukasyon Pagpapakatao - Grade 3

Alternative Delivery Mode

Unang Markahan - Modyul 7: Nakadaog Ako! Sa Hunahuna, sa Pulong , ug sa Buhat

First Edition, 2020

Republic Act 8293, section 176 states that: No copyright shall subsist in any work of the Government of the Philippines. However, prior approval of the government agency or office wherein the work is created shall be necessary for exploitation of such work of profit. Such agency or office may, among other things, impose as a condition the payment of royalties.

Borrowed materials (i.e., songs, stories, poems, pictures, photos, brand names, trademarks, etc.) included in this book are owned by their respective copyright holders. Every effort has been exerted to locate and seek permission to use these materials from their respective copyright owners. The publisher and authors do not represent nor claim ownership over them.

Published by the Department of Education
Division of Malaybalay City

Development Team of the Module

| | |
|------------------|---|
| Author: | Abegail C. Gumayao |
| Editor: | Arimateo B. Halina |
| Evaluator: | Homer B. Cambangay |
| Illustrator: | Robert L. Rodriguez |
| Layout Artist: | Manuel D. Dinlayan II, PDO II |
| Management Team: | |
| Chairperson: | Dr. Victoria V. Gazo, CESO V Schools Division Superintendent |
| Co-Chairperson: | Sunny Ray F. Amit Asst. Schools Division Superintendent |
| | Ralph T. Quirog CES, CID |
| Members: | Purisma J. Yap EPS-LRMS |
| | Rosie A. Salupado EPS– Values Education |
| | Noel A. Tan Nery PSDS– Malaybalay City District III |

3

Edukasyon sa Pagpapakatao Unang Markahan - Modyul 7 Nakadaog Ako! Sa Hunahuna, sa Pulong ug sa Buhat

This instructional material was collaboratively developed and reviewed by educators from public and private schools, colleges, and or/universities. We encourage teachers and other education stakeholders to email their feedback, comments, and recommendations to the Department of Education at action@deped.gov.ph.

We value your feedback and recommendations.

Pasiuna

Malipayong pagsalmot sa Edukasyon sa Pagpapakatao sa ikatulong grado, modyul sa **Nakadaog Ako! Sa Hunahuna, sa Pulong ug sa Buhat.**

Kini nga modyul gihimo sa mga magtutudlo sa Dibisyon sa Malaybalay City subay sa K to 12 kurikulum giniyahan sa mga opisyaes niining Dibisyon.

Kini nagtinguha nga makakat-on ang mga kabataan taliwala nga dili sila makasulod sa eskwelahan tungod sa problema sa pandemya (Covid 19).

Pahimangno sa mga Magtutudlo:

kini nagalangkob sa mga pamaagi aron makakat-on ang mga estudyante. Gilauman nga inyo silang magiyahan sa paggamit niini.

Alang sa mga tinun-an:

Kini nga modyul gihimo aron mugiya kanimo sa pagsabot sa *competency* nga angay makat-unan ug mahibal-an.

Pahimangno sa mga Tinun-an:

1. Dili sulatan o hugawan ang modyul. Ang inyong mga tubag sa mga bulohaton isulat sa inyong activity notbuk sa ESP.
2. Iganid sa pagtubag ang mga bulohaton.
3. Ibalik ang modyul sa maayong kondisyon sa petsa sa sumala sa inyong gikasabotan sa imong magtutudlo.
4. Kung adunay mga pangutana o kalibog ayaw pagmakuli sa pagkonsulta sa inyong magtutudlo. Itext o tawag niining numero _____(teachers mobile number).

Kami naghinaot nga pinaagi niini makasinati og bulawanon nga pagtulon-an.

Nakadaog Ako! Sa Hunahuna, sa Pulong ug sa Buhat



Unang Adlaw

Alamin

Karon atong pagatun-an ang maayong epekto sa pag-atiman sa kaugalingong panglawas. Kini importante kaayo nga pagatun-an nimo aron mahibalo ka unsay maayong epekto kon mag-amping sa kaugalingong kahimsog sa panglawas.

Pagkahuman og tuon aning modyul, ikaw gilauman nga:

1. Makatuon sa mga maayong bunga sa pag-atiman sa kaugalingong kahimsog sa panglawas.
2. Makaila sa mga nagkalain-laing buluhaton o pamaagi nga makaayo o makadaot.
3. Makahulagway sa mga nagkalain-laing buluhaton nga makaayo o makadaot sa kahimsog sa panglawas.
4. Makagamit sa mga nagkalain-laing pamaagi sa pag-atiman o pag-amping sa kaugalingon sa adlaw-adlaw nga pagkinabuhi.



Subukin

Pilia ang insakto nga letra sa imong tubag ug isulat kini sa limpyo nga papel.

1. Nganong kinahanglan ta mokaon og prutas ug utan?
 - a. para himsog ang panglawas
 - b. para hatagan ko og dulaan
 - c. para mahatagan og regalo
 - d. para malipay si mama ug papa

2. Kanus-a mahitabo nga ang pagkaon sa *junk foods* makadaot sa atong panglawas?
 - a. kon matag adlaw magkaon
 - b. kon kaisa sa matag semana magkaon
 - c. kon katulo sa matag semana magkaon
 - d. kon kaduha sa matag semana magkaon
3. Nganong kinahanglan nga ampingan ang lawas?
 - a. aron kita magluya
 - b. aron kita magsakit
 - c. aron kita maguol
 - d. aron kita makabuhat sa mga adlaw-adlaw nga buluhaton ug dili magsakit
4. Unsay buhaton para himsog ang lawas?
 - a. dili mokaon
 - b. dili mag ehersisyo
 - c. mag-inom og *softdrinks*
 - d. mokaon sa insaktong oras ug mag-ehersisyo adlaw-adlaw
5. Kinahanglan ba mag-ehersisyo kada adlaw? Ngano man?
 - a. dili, aron maguol
 - b. dili, aron magluya
 - c. dili, aron dili mahago ang lawas
 - d. oo, aron himsog ang panglawas



Balikan

Ikaduhang Adlaw

Direksyon: Tubaga ang pangutana diha sa imong kaugalingon.

Importante bang isulti nato sa uban nga kinahanglan ipadayon ang pagkahimsog sa atong lawas? Ngano man?



Tuklasin

Kantaha ang kanta sa ubos sa tono nga “Ako ay may Lobo”.

Ako Kay Himsog

Ako ay usa ka himsog
 ga amping sa lawas.
 Gamata ko ug sayo
 galigo adlaw-adlaw.
 Mokaon sa masustansiya
 mag ehersisyo.
 Maglipay kita, maglipay kita.

Tubaga ang mga pangutana ug isulat sa imong notbuk ang tubag.

1. Unsa ang ulohan sa kanta?
2. Importante bang atimanon nato ang atong lawas?
Ngano man?
3. Unsa ang mga dapat buhaton para maatiman nato ang atong lawas?
4. Unsa ang maayong epekto sa insaktong pag-atiman sa kaugalingon?



Suriin


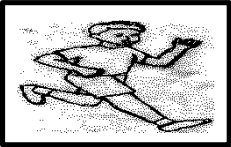

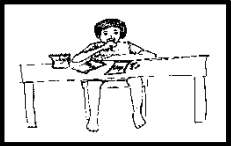
Importanteng ipadayon nato ang pag-amping sa atong kaugalingong kahimsog sa panglawas aron dili kita dali magsakit. Mamahimong taas usab ang kumpiyansa sa atong kaugalingon ug anaa kitay hapsay nga kinabuhi.



Pagyamanin

Direksyon: Gamit ang papel o notbuk, isulat ang **sakto** kon ang hulagway ug hugpulong gapakita og maayong pag-atiman sa lawas ug **dili sakto** kon wala gapakita.

- _____ 1.  Maligo adlaw-adlaw.

- _____ 2.  Mokaon sa insaktong oras.
- _____ 3.  Mag-ehersisyo adlaw- adlaw.
- _____ 4.  Mag-sige og inom og *softdrinks*.
- _____ 5.  Mokaon og *junk foods*.

Ikatulong Adlaw



Balikan

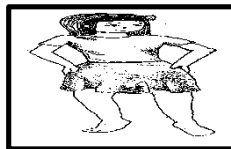
Tubaga ang pangutana ug isulat sa imong notbuk.

Unsaon pag-atiman sa atong kaugalingong kahimsog sa panglawas?



Tuklasin

Sila hilig magdula og badminton ug manika



Si Kobe mahilig mokaon og prutas ug utan.

Si Kesha mahilig mokaon og kendi.

Tubaga ang mga pangutana ug isulat sa imong notbuk.

1. Unsa ang kalainan ni Kobe ug Kesha?
2. Kinsa sa ilang duha ang gakaon og insaktong pagkaon?

3. Kinsa sa ilang duha ang gusto ninyo awaton? ngano man?
4. Magsulat og duha ka pagkaon nga makahimsog sa atong panglawas.
5. Maayo ba mag-sige og kaon og prutas ug utan? Ngano man?



Suriin

Importanteng mokaon kita sa masustansiyang pagkaon aron himsog ang atong panglawas. Likayan nato ang mga pagkaong makadaot sa atong lawas. Ipadayon ang maayong mga buluhaton aron kita mahimsog sama sa pag-ehersisyo ug pagbuhat sa mga buluhaton sa atong panimalay.



Pagyamanin

Direksyon: Gamit ang papel o notbuk, isulat ang tsek(/) kon sakto ang pahayag ug eks(X) kon dili sakto.

- _____ 1. Mokaon og junk foods adlaw-adlaw.
- _____ 2. Magkaon og prutas ug utan.
- _____ 3. Moinum og gatas adlaw-adlaw.
- _____ 4. Hutdon ang pagkaon sa plato.
- _____ 5. Talagsa lang mokaon.



Ika-upat nga Adlaw

Balikan

Unsaon nato pagpabiling himsog ug luwas sa sakit ang atong panglawas?



Tuklasin

Si Kesha ug Kobe usa ka managhigala ug klasmeyt sa ikatulong ang-ang. Dungan sila moadto sa eskwelahan kay silingan man sila. Hilig sila moadto sa sapa nga ilang ginaagian kon paingon sila sa eskwelahan ug didto sila mangaligo sa sapa bisan kini hugaw.

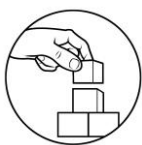
Direksyon: Tubaga ang mga pangutana ug isulat sa imong notbuk.

1. Kinsa ang mga bata nga gihisgotan sa estorya?
2. Unsa ang ilang ginabuhad adlaw-adlaw?
3. Nganong dili maayo ang pagligo sa hugaw nga tubig?
4. Unsa pa nga laing sitwasyon ang gapakita ug pag-atiman sa panglawas ang imong nahibaloan?
Ngano nga gapakita man na nga sitwasyon og pag-atiman?



Suriin

Isulat ang mga pamaagi nga gapakita og pag-atiman sa kaugalingong panglawas, kalimpyo ug kahimsog. Isulat kini sa inyong notbuk o papel.



Pagyamanin

Gamit ang papel o notbuk, isulat ang (♥) kon sakto ang pahayag ug (△) kon dili sakto.

- _____ 1. Matulog sa insaktong oras.
- _____ 2. Mag-ilis og limpyo nga sinina.
- _____ 3. Moapil og *fun run*.
- _____ 4. Maligo sa hugaw nga sapa.
- _____ 5. Dugay matulog.

Ikalimang Adlaw



Isaisip

Tubaga ang pangutana ug isulat sa imong notbuk o papel ang imong tubag.

Unsaon pagpabiling himsog ug luwas sa sakit ang atong panglawas?

- Magpadayon sa mga maayong buluhaton sama sa pag-apil sa *fun run nga* makahatag og kaayuhan sa atong panglawas.
- Malipayon ang atong pamilya kon tanang miyembro himsog ang panglawas.
- Kinahanglang mokaon sa masustansiyang pagkaon ug maglikay sa mga disgrasya.



Isagawa

Gamit ang papel o notbuk, isulat ang mga maayong buluhaton aron mamahimong himsog ang panglawas.

1. _____

2. _____

3. _____



4. _____

5. _____



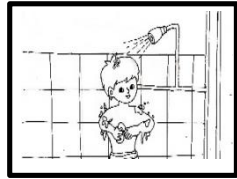
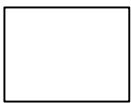
Tayahin

7

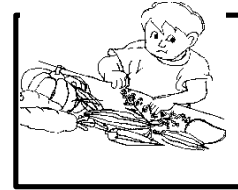
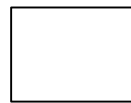
Gamit ang papel o notbuk. Idibuho ang  kon ang mga hulagway gapakita og pag-atiman sa kaugalingon ug  kon wala gapakita.



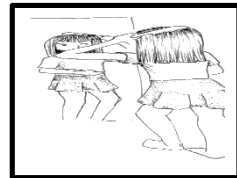
1.



4.



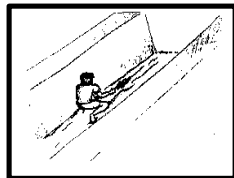
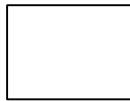
2.



5.



3.



Karagdagang Gawain

Mag-gunting og mga hulagway sa pagkaon nga makahatag og kahimsog sa panglawas ug itapot sa inyong papel.



si sa Pagwawagsto

5.

4.

3.

2.

1.

Tayahin



Ika-lima na adlaw

5.

4.

3.

2.

1.

Pagyananin

Ika-upat na adlaw

5. x

4. /

3. /

2. /

1. x

Pagyananin

Ikatlong adlaw

5. dili sakto

4. dili sakto

3. sakto

2. sakto

1. sakto

Pagyananin

Ikadhang adlaw

5. d

4. d

3. d

2. a

1. a

Subukin

Unang adlaw

Sanggunian

K to 12 Curriculum Guide 2016,p. 44, CG- EsP3PKP-Ig-20

Edukasyon sa Pagpapakatao 3 LM , pp.39-43

Edukasyon sa Pagpapakatao 3 TG, pp.15-16

For Inquiries or feedback, please write or call:

Department of Education - Division of Malaybalay City

Office Address: Sayre Highway P-6, Casisang, Malaybalay City

Telefax: (088) 314-0094

Email Address: malaybalay.city@deped.gov.ph