Pag-aari ng Pamahalaan
HINDI IPINAGBIBILI

4

HEALTH

Unang Markahan - Modyul 6
Linggo 9: Karaniwang Sakit na Nakukuha sa Maruming Pagkain

ALTERNATIVE DELIVERY MODE
ADM

Kagawaran ng Edukasyon • Republika ng Pilipinas

Health – Grade 4
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan - Modyul 6: Karaniwang Sakit na Makukuha sa Maruming Pagkain
Unang Limbag, 2020

Paunawa hinggil sa karapatang – sipi. Isinasaad ng Seksyong 176 ng Batas ng Pambansa Bilang 8293: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-isip sa ano mang akda ng Pamahalaan ng Pilipinas. Gayon pa man, kailangan muna ang pahintulot ng pamahalaan o tanggapan kung saan ginawa ang isang akda upang magamit sa pagkakakitaan ang nasabing akda. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang patawan ng bayad na *royalty* bilang kondisyon.

Ang mga akda / materyales (mga kwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o *brand names*, tatak o *trademarks*, atbp.) na ginamit sa aklat na ito ay sa nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsikapang mahanap at mahingi ang pahintulot ng mga may karapatang-ari upang magamit ang mga akdang ito. Hindi inaangkin ni kinakatawan ng mga tagapaglathala *(publishiers)* at may-akda ang karapatang-aring iyon.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon – Division of Valencia City
Schools Division Superintendent: Rebonfamil R. Baguio

Development Team of the Module

Author:	Rechel A. dela Luna
Editor:	Marina A. Impig
Reviewers:	Freddie L. Palapar – PSDS Verginia B. De Asis
Illustrator:	Agnes Valerie Noval
Layout Artist:	John Rimmon I. Taquiso
Management Team:	
Chairperson:	Rebonfamil R. Baguio *Schools Division Superintendent*
Co-Chairperson:	Eugene I. Macahis, Jr. Asst. Schools Division Superintendent
Members:	Jayvy C. Vegafria, CID Chief ES Jourven B. Okit, EPS – MAPEH Analisa C. Unabia, EPS – LRMS Joan Sirica V. Camposo, Librarian II

Inilimbag sa Pilipinas ng:
Department of Education - Division of Valencia City
Office Address: Lapu-lapu Street, Poblacion, Valencia City 8709
Telefax: (088) 828-4615
Website: deped-valencia.org

4

Health

Unang Markahan - Modyul 6
Linggo 9: Karaniwang Sakit na Nakukuha sa Maruming Pagkain

Ang kagamitan sa pagkatutong ito ay magkatuwang na inihanda at sinuri ng mga guro mula sa mga pampublikong paaralan. Hinihikayat namin ang mga guro at iba pang propesyonal na nasa larangan ng Edukasyon na magpadala ng kanilang puna o komento at rekomendasyon sa Kagawaran ng Edukasyon sa pamamagitan ng email na ito: region10@deped.gov.ph.

Lubos naming pinapahalagahan ang inyong mga puna at rekomendasyon.

Kagawaran ng Edukasyon ● Republika ng Pilipinas

Panimula

Ang modyul na ito ay ginagawa para sa inyo upang matutulungan kayo na mapadali ang iyong pag-unawa sa mga araling napapaloob dito.

Ang gagawin niyo lamang ay basahin at intindihin nang mabuti ang mga panuto sa bawat Gawain upang makamit ang mithiin ng modyul na ito.

Sa modyul na ito, matutukoy mo ang mga karaniwang sakit na makukuha sa maruming pagkain. Kaya ihanda ang sarili para sa mabisang pagkatuto at sulit na karanasan.

Mga paalala sa mga Guro

Inirerekomenda na masubaybayan ang lahat ng mga gawain ng mga mag-aaral upang lubusang mapakinabangan nila ang nilalaman ng modyul na ito.

Alamin

Ano-ano ang mga karaniwang sakit na makukuha sa maruming pagkain?

Paano mo maipapakita ang pagiging maagap sa pag-iwas at pagsugpo sa sakit?

Paano mo mapananatili ang isang malusog na katawan?

Mga layunin sa pagkatuto:

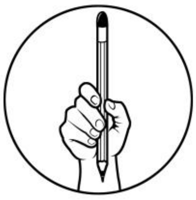
- ➢ Natatalakay ang kahalagahan ng pagpapanatiling malinis at ligtas ang mga pagkain upang makaiwas sa sakit.

Upang makamit ang layunin na inilalahad sa itaas, gawin ang sumusunod na mga hakbang:

- Basahin at unawain nang mabuti ang aralin.
- Sundin at gawin ang inilalahad na panuto sa bawat pagtataya at pagsasanay.
- Sagutin ang lahat ng mga tanong sa pagtataya at pagsasanay.

Icons sa Modyul na ito

	Alamin	Ang bahaging ito ay naglalaman ng layunin sa pagkatuto na inihanda upang maging gabay sa iyong pagkatuto.
	Subukin	Ito ay mga pagsasanay na sasagutin upang masukat ang iyong dating kaalaman at sa paksang tatalakayin.
	Balikan	Ang bahaging ito ay may kaugnayan sa nakaraang aralin at sa iyong bagong matututunan.
	Tuklasin	Ipakikilala ang bagong aralin sa pamamagitan ng gawaing pagkatuto bago ilahad ang paksang tatalakayin
	Suriin	Ito ay pagtatalakay sa pamamagitan ng gawain sa pagkatuto upang malinang ang iyong natuklasan sa pag-unawa sa konsepto.
	Pagyamanin	Ito ay mga karagdagang gawain na inihanda para sa iyo upang ikaw ay magiging bihasa sa mga kasanayan.
	Isaisip	Mga gawaing idinisenyo upang maproseso ang inyong natutunan mula sa aralin.
	Isagawa	Ito ay mga gawaing dinisenyo upang maipakita ang iyong mga natutunan na kasanayan at kaalaman at ito ay magamit sa totoong sitwasyon.
	Tayahin	Ang pagtatasang ito ay ginamit upang masusi ang inyong antas ng kasanayan sa pagkamit ng layunin sa pagkatuto
	Karagdagang Gawain	Ito ay mga karagdagang gawaing pagkatuto na dinisenyo upang mas mahasa ang iyong kasanayan at kaalaman.



Subukin

Panuto: Hulaan ang mga sakit sa pamamagitan ng pagbuo ng *puzzle*. Gamitin ang *Disease Code* sa ibaba..

.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

1.

20	25	16	8	15	9	4		6	5	22	5	18

2.

4	25	19	5	14	20	5	18	25

3.

3	8	15	12	5	18	1

4.

1	13	15	5	2	9	1	19	9	19

5.

6	15	15	4		16	15	9	19	15	14	9	14	7

Aralin 1	Karaniwang Sakit na Nakukuha sa Maruming Pagkain

Ang pagkain o inumin na marumi at hindi ligtas ay maaaring magdulot ng iba't ibang karamdaman.

Sa yunit na ito ay matutukoy ang mga karaniwang sakit na nakukuha sa maruming pagkain.

Balikan

1. Ano-ano ang mga hakbang upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain?

    a. ________________________________

    b. ________________________________

    c. ________________________________

    d. ________________________________

    e. ________________________________

2. Ano ang posibleng mangyari sa iyo kung hindi mo masusunod ang mga hakbang sa pagpapanatiling malinis at ligtas ang pagkain?

    a. ____

    b. ____

Tuklasin

Panuto: Basahin ang balita. Sagutin ang mga katanungan sa ibaba.

Manok, karneng giniling, pinakamapanganib

WASHINGTON (AP) – Isang *analysis* sa mahigit 33, 000 kaso ng *foodborne illness* o sakit na nakukuha sa pagkain ang nagpapakita na ang *ground beef* at *chicken* ay nagdudulot ng mas maraming pagkakaospital kaysa iba pang karne. Nakasaad sa ulat ng Center of Science in Public Interest, ang *chicken nuggets*, ham at sausage ang may p i n a-kamababang panganib ng *food borne illness.* Ang *salmonella* at *E.coli*, mga *pathogen* na nagkokontamina sa karne at *poultry* habang kinakatay at pinoproseso, ay bumubuo ng sangkatlong bahagi ng mga pinag-aralang sakit. Ang *clostridium perfringens,* isang *lesser-known pathogen* na kadalasang nabubuhay matapos maiproseso kapag naiwanan ang pagkain sa hindi tamang temperatura nang matagal, ay bumubuo ng sangkatlong bahagi pa. Binigyang diin ng grupo na hindi kumpleto ang data dahil napakaraming *foodborne illnesses* ang hindi naiuulat o nasusundan. Para mabawasan ang *foodborne illnesses* mula sa karne, inirerekomenda ng CSPI ang tinatawag nilang "*defensive eating*" -palaging isipin na hindi ligtas ang karne. Kabilang sa *safe handling* ay huwag hayaang tumulo ang katas ng karne sa iba pang pagkain o lalagyan, paghugas sa *cutting boards* at plato na pinaglalagyan ng karne, at palaging paghuhugas ng kamay. Kailangan ding tiyakin ng nagluluto na luto ang karne sa tamang temperatura bago ito kainin. - http://www.balita. net. ph/2013/04/26/ manok-karneng-giniling-pinakamapanganib-kainin/

1. Ano ang nakasaad sa balitang pangkalusugan?

   ____

2. Ano-ano ang mga paraang inirerekomenda upang mapanatiling ligtas ang pagkain? ________________________________

   ____

   ____

Suriin

Ano-ano ang mga karaniwang sakit na makukuha sa maruming pagkain?

Ang mga ***<u>foodborne diseases</u>*** ay mga sakit na nakukuha sa marumi at hindi ligtas na pagkain at inumin.

1. ***Diarrhea*** - isa sa mga sakit na pinakamadalas na nakukuha mula sa pagkain. Sanhi ng isang *bacteria* na nakukuha sa maruming pagkain. Ang *bacteria* na ito ay nagdudulot ng pagsakit ng tiyan at madalas na pagdumi, na maaaring magdulot ng pagdurugo ng puwit.

2. ***Typhoid fever -*** sakit na dulot ng salmonella, isang bacteria na makukuha sa kontaminadong pagkain o inumin.

3. ***Cholera -*** nakakahawang sakit ma maipapasa sa pamamagitan ng kontaminadong dumi ng tao, pagkain, o tubig.

4. ***Dysentery -*** isang *diarrhea* na may kasamang dugo dahil nagkakaroon ng sugat o pamamaga ang mga *intestines* ng isang tao.

5. ***Amoebiasis -*** dulot ito ng isang *amoeba*, isang *protozoa* na nagdadala ng pangmatagalang *diarrhea* at pagsakit ng tiyan.

6. ***Food poisoning*** - sakit na maaaring sa pagkaing nahaluan ng mga mapanganib at nakalalasong bagay tulad ng sabon, pangkulay, asido, panlinis ng bahay, o halaman.

7. ***Hepatitis A*** – sakit sa pamamaga ng atay.

Pagyamanin

Panuto: Ayusin ang pinaghalu-halong titik para makabuo ng isang salita na tumutukoy sa isang sakit na makukuha sa pagkain.

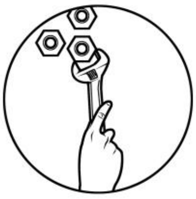
1. TOHPIYD FEEVR – ______________________________
2. CELOHRA – ___________________________
3. DENTERSYY – ____________________________
4. FODO PIOSNOING - ____________________________
5. DEAHRRIA - ____________________________

.

Isaisip

Panuto: Sagutin ng mga tanong.

1. Ano-ano ang mga sakit na makukuha sa marurumi at hindi ligtas na pagkain at inumin?
   a. ____
   b. ____
   c. ____
   d. ____
   e. ____
   f. ____
   g. ____



Isagawa

Panuto: Itala ang mga karaniwang sakit na makukuha sa maruming pagkain at ibigay ang kanyang katangian.

Foodborne Disease	Katangian
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Tayahin

Panuto: Sagutin kung anong uri ng sakit ang tinutukoy o inilalarawan sa bawat bilang. Hanapin ang sagot sa kahon at ilagay ito sa patlang.

typhoid fever	dysentery	diarrhea	cholera
amoebiasis	food poisoning	hepatitis A	

__________________ 1. Ito ay isang kondisyon na may kasamang *pagtatae* at pagdurugo sa dumi.

__________________ 2. Ito ay nakukuha sa kontaminadong pagkain o tubig na maaaring makahawa at hindi agad nakikita ang mga sintomas.

__________________ 3. Nakukuha sa kontaminadong pagkain at inumin na nagdudulot ng lagnat at pulang butlig sa dibdib at tiyan.

__________________ 4. Dulot ito ng *amoeba*, at *protozoa* na nagdadala ng pangmatagalang pagtatae at pagsakit ng tiyan.

__________________ 5. Nakukuha ito sa *bacteria* na makukuha sa kontaminadong pagkain o inumin at nagdudulot ng basang pagtatae, pagsakit ng tiyan at pagsusuka.

__________________6. Nagdudulot ito ng pamamaga ng atay.

__________________7. Ito ang sakit na nakukuha sa nakalalasong bagay na nahahalo sa pagkain o inumin at nagdudulot ng pagsusuka at pagtatae.

Karagdagang Gawain

Panuto: Basahin ang tula.

Sakit, Layuan Mo Ako

Noong tayo'y bata pa
Mahal tayo ni ama't ina
Malinis at sariwang pagkain,
Ang ibinigay nila sa atin.

Palaging payo ni ama't ina
Kumain ng pagkaing malinis at sariwa
Para hindi tayo madapuan
Ng mga sakit na nakakahawa.

Dapat isipin natin palagi
Ang kapakanan ng ating sarili
Dahil kapag ang sakit ay kakapit
Hirap ng buhay ay sasapit.
Sakit, lumayo ka sa amin
Malusog naming katawa'y huwag mong payatin
Dahil ito lang ang kayamanan namin
Na sa araw-araw namin itong gagamitin.

1. Sino-sino ang nagmamahal sa atin noong tayo'y bata pa?

   ____

2. Ano ang palaging payo ng ating mga magulang?

   ____

3. Ano ang dapat nating isipin palagi?

   ____

Answer Key

Subukin
1. typhoid fever
2. dysentery
3. cholera
4. amoebiasis
5. food poisoning

Pagyamanin
1. typhoid fever
2. cholera
3. dysentery
4. food poisoning
5. diarrhea

Isaisip
1. Diarrhea
2. dysentery
3. cholera
4. amoebiasis
5. food poisoning
6. typhoid fever
7. hepatitis A

Tayahin
1. dysentery
2. cholera
3. amoebiasis
4. typhoid fever
5. diarrhea
6. hepatitis A
7. food poisoning

Sanggunian:

Taño, Mila C., et. al., (2015). Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan 4, Kagamitan ng Mag-aaral VICARISH Publication and Trading, Inc.

http://www.balita. net. ph/2013/04/26/ manok-karneng-giniling-pinakamapanganib-kainin/

For inquiries and feedback, please write or call:

Department of Education – Division of Valencia City

Lapu - Lapu Street, Poblacion, Valencia City 8709

Telefax: (088) 828 - 4615