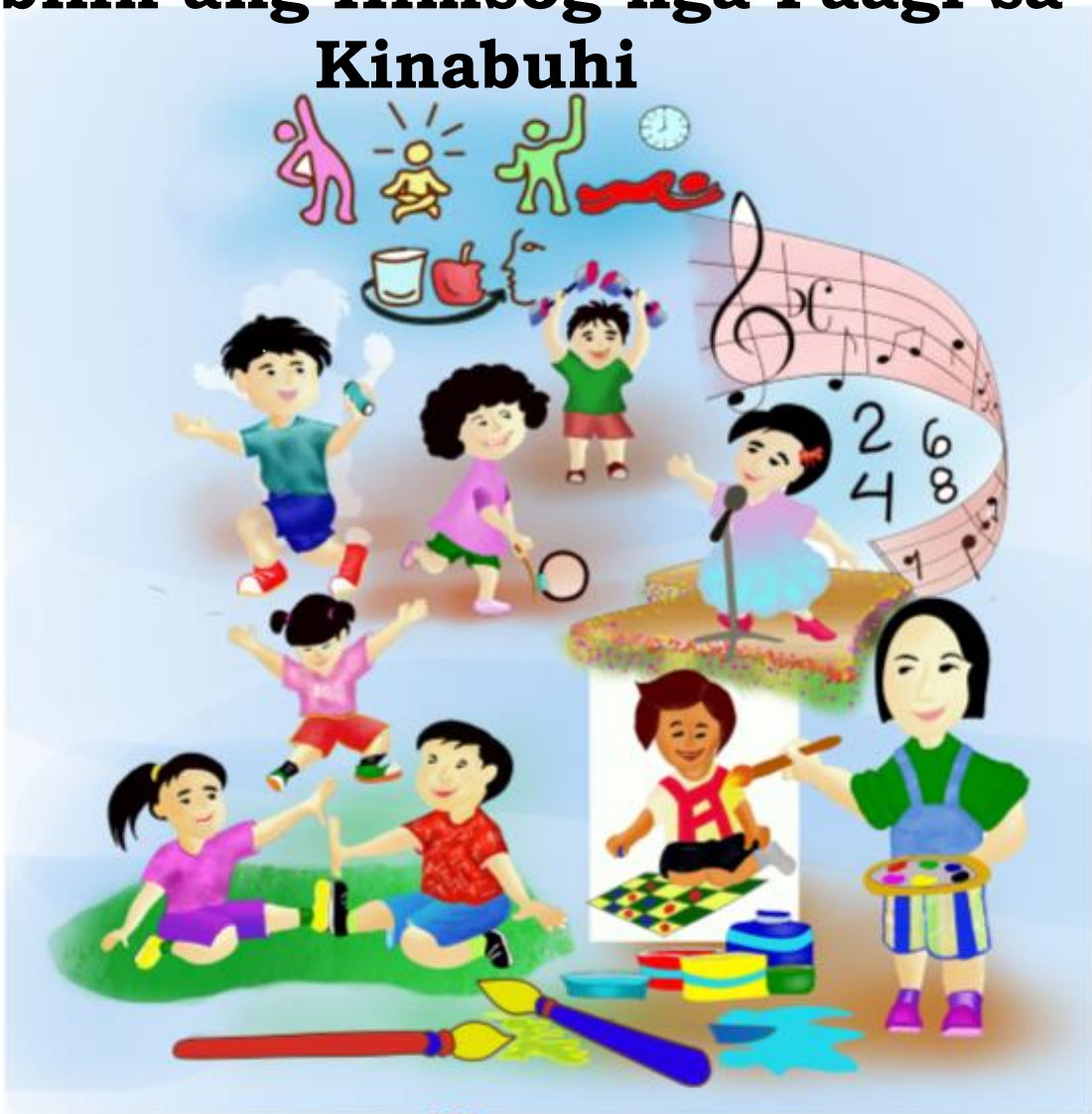


# Health

## Quarter 1 - Week 10

### Ipabilin ang Himsog nga Paagi sa Kinabuhi



## Health - Grade 3

### Alternative Delivery Mode

#### Quarter 1 - Week 10: Ipabilin ang Himsog nga Paagi sa Kinabuhi

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:	Dawn Eva Mae C. Ayoc, T I
Editor:	Juan B. Bacang, Principal I
Reviewers:	Noemi V. Hisona, TIC
Evaluator:	Sally del Rosario
Illustrator:	Joseph L. Cabello, T I
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:	Purísima J. Yap EPS-LRMS
	Lou-Ann J. Cultura EPS-MAPEH
	Bonifacio M. Palo, Jr. PSDS-District II

Printed in the Philippines by 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

## Health

### Quarter 1 - Week 10

# Ipabilin ang Himsog nga Paagi sa Kinabuhi

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](mailto:action@deped.gov.ph).

**We value your feedback and recommendations.**

## **Pasiunang Salita**

Malipayong pagsalmot sa MAPEH sa Ikatulong Grado! Kini ang modyul sa Ipabilin ang Himsog nga Paagi sa Kinabuhi.

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

Kini nagtinguha nga makakat – on ang mga kabataan taliwala nga dili sila makasulod sa eskwelahan tungod sa problema sa pandemya (COVID19).

### **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 MAPEH.
2. Iganid sa pagtubag ang mga bulohaton.
3. Ibalik ang modyul sa maayong kondisyon sa petsa 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 nanghinaot nga pinaagi niini ikaw makasinati og bulawanon nga pagtulon – an.

ARALIN  
10

**HEALTH: NUTRISYON (IPABILIN  
ANG HIMSOG NGA  
PAAGI SA KINABUHI)**

**Objective:**

- Describe ways of maintaining healthy lifestyle
- Evaluates one's lifestyle
- Adopts habits for healthier lifestyle

**H3N-Ij-20**



**Hibalo-i Kini**

**Ika-Siyam ug ika-Napulo nga giya**

- Makabaton ug saktong timbang pinaagi sa pagkonsumo sa masutansyang pagkaon ug ang pag ehersisyo aron magpabiling himsog.
- Ang pagka aktibo, pagpili sa saktong pagkaon, paglikay sa mga ilimnong makahubog ug sigarilyo kinahanglanon aron makalikay sa mga balatian nga bunga sa di maayong pamaagi sa pagkinabuhi.



**Sulayi Kini**

**Direksyon:** Magpili og lima ka masustansiyang pagkaon. Isulat o idibuho ang inyong tubag sa *activity notebook*.



### **Subli-a Kini**

Sa niaging adlaw atong natun-an ang ika unom nga giya aron magpabiling himsog.

1. Unsa ang mga saktong pamaagi sa pagkonsumo?
2. Nganong kinahanglan nato sundon ang ika unom nga giya sa saktong pagkonsumo og pagkaon?



### **Kat-oni Kini**

Basaha ang matag sugilanon ug tubaga ang mga pangutana. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.

#### Sugilanon

Kanunay moinom og *beer* si Noy Ramon. Inigkahuman og inom, kanunay siyang makakita og away. Mahadlok ang iyang pamilya kon mahubog siya tungod kay dali siyang masuko ug mangulata sa iyang mga anak. Nagsakit siya tungod kay wala siyay gana mokaon ug mas ipalabi niya ang pag inom og *beer* kaysa magpalit og pagkaon.

1. Kinsa ang gihisgutan sa sugilanon?
2. Unsa imong ikasulti nimo bahin sa kinabuhi ni Noy Ramon?
3. Kini ba nga paagi sa kinabuhi maayo? Ngano man o ngano dili man?
4. Unsay man ang angay buhaton ni Noy Ramon?



### **Susiha Kini**

**Ika-siyam nga giya.** Makabaton ug saktong timbang pinaagi sa pagkonsumo sa masutansyang pagkaon ug ang pag ehersisyo aron magpabiling himsog.

**Ika-napulo nga giya.** Ang pagka aktibo, pagpili sa saktong pagkaon, paglikay sa mga ilimnong mkahubog ug sigarilyo kinahanglanon aron makalikay sa mga balatian nga bunga sa di maayong pamaagi sa pagkinabuhi.

Aron magpabiling himsog og makabaton sa saktong timbang kinahanglan magkinabuhi kita sa saktong pamaagi.

Ang mga maayong pamaagi sama sa:

1. Pagkonsumo sa masustansyang pagkaon
  - Masustansyang pagkaon sama sa gulay, prutas og karne.
2. Pagka aktibo sa pag ehersisyo ug dula
  - Kinahanglan ang palihok-lihok sa lawas aron mahimong abtik og luwas sa “obesity”.
3. Paglimpyo sa lawas kada adlaw
  - Pagligo kada adlaw, pag “toothbrush” og paghugas sa kamot.
4. Paglikay sa pagpondo kauban ang nanigarilyo
  - Ang pag amping sa lawas kinahanglanon aron malikay sa *stress* og sa mga sakit sa lawas.



### **Pagpauswag**

**Direksyon:** Tun-i kung asa ang naghigot ug saktong pamaagi aron magpabiliin nga himsog. Butangan ug (**S**) ang kahon kung kini maayong pamaagi ug kung dili sakto, magbutang ug (**DS**). Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.

- \_\_\_\_\_ 1. Si Ana nagtan-aw og telebisyon tibuok adlaw.
- \_\_\_\_\_ 2. Ako mahilig mokaon og prutas ug gulay.
- \_\_\_\_\_ 3. Kad-adlaw mag jogging si Alan kauban ang iyang papa.
- \_\_\_\_\_ 4. Si Monica matulog diretso nga wala manglimpyo sa iyang lawas.
- \_\_\_\_\_ 5. Si Alex nagpondo duol sa iyang amahan nga nanigarilyo.



## **Hinumdumi Kini**

Aron magpabiling himsog og makabaton sa saktong timbang kinahanglan magkinabuhi kita sa saktong pamaagi.

Ang mga maayong pamaagi sama sa:

1. Pagkonsumo sa masustansyang pagkaon
2. Pagka aktibo sa pag ehersisyo ug dula
3. Paglimpyo sa lawas kada adlaw
4. Paglikay sa pagpondo kauban ang nanigarilyo



## **Buhata Kini**

**Direksyon:** Butangan ug (/) ang tudling nga niuyon sa tubag. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.

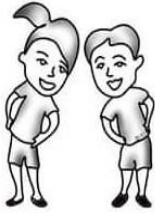
<b>Mga Pagbansay-bansay</b>	<b>Kanunay</b>	<b>Panagsa</b>
Moinom og gatas		
Mokaon og junkfoods		
Moinom og 8-10 ka baso sa tubig matag kada adlaw		
Modula og <i>computer games</i> kada adlaw		
Moligo og manghinlo sa lawas		





## Ebalwasyon

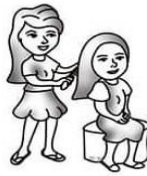
**Direksyon:** Tun-i kung asa sa mga hulagway ang nagpakita ug saktong pamaagi aron magpabiliing himsog. Butangan ug (/) ang kahon kon kini maayong pamaagi ug kon dili saktto, magbutang ug (x). Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.



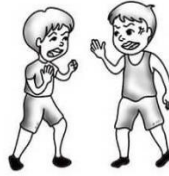
1



2



3



4



5



## Mga Buluhaton

Basaha ang matag sugilanon ug tubaga ang mga pangutana. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.

### Sugilanon

Ang batang si Ken ganahan kaayo magdula ug basketbol kauban ang ubang mga bata. Paghuman ug buhat sa iyang “assignment” magdula na daun sila sa plasa. Daghan kaayo siyag amigo busa malipayon kaayo siya.

1. Kinsa ang bata nga gihisgutan sa sugilanon?
2. Unsa ang hilig ni Ken?
3. Nagsubay ba sa saktong pamaagi sa pagkinabuhi si Ken?
4. Unsay posibleng mahitabo kang Ken kung dili siya magsubay sa ika-siyam ug ika-napulo nga giya?
5. Uyon ka ba sa pagkinabuhi ni Ken? Ngano?



***Sanggunian***

DepEd 2013. K to 12 Health Curriculum Guide  
K to 12 Health Teaching Guide  
K to 12 Health Learners Material



## Tubag sa mga Pangutana

<b>Slay! kini!</b>	<b>Subli-a kini!</b>	<b>Kat-oni kini!</b>
1. gulay	1. pagbaton og kalimpyo...	1. Si Noy Ramon maginom...
2. prutas	2. Aron magpabilin nga luwas ug himsog...	3. Dili maayo. Kay nagsakit siya tungod sa iyang bisyo...
3. gatas	4. kan-on	4. mag-undang siya sa iyang bisyo...
5. karne		
<b>Pagpawag</b>	<b>Ebalwasyon</b>	<b>Buhata kini!</b>
1. DS	1. /	1. kanunay
2. S	2. x	2. pangsa
3. S	3. /	3. kanunay
4. DS	4. x	4. pangsa
5. DS	5. x	5. kanunay

**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](mailto:malaybalay.city@deped.gov.ph)