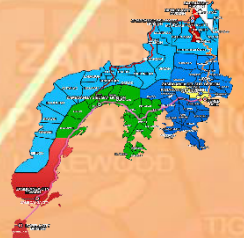




- JANUARY**
Matuguhon
- FEBRUARY**
Mahiguimaon
- MARCH**
Matinabungan
- APRIL**
Matinahuron
- MAY**
Mahapsay og Malimpyo
- JUNE**
*Maabik og Masunod sa
Dusaklong Oras*
- JULY**
Maantigo og Maabilidad
- AUGUST**
*Maginhuhunoon
para sa Uban*
- SEPTEMBER**
Madaginaton
- OCTOBER**
Matinud-anon
- NOVEMBER**
Masaligan
- DECEMBER**
Maalampon



Zest for P rogress
 Zeal of P artnership

HEALTH

Quarter 2, Wk. 8 - Module 2 Malusog na Pagpipilian



Name of Learner: _____

Grade & Section: _____

Name of School: _____



Alamin

Ang pag-aalaga sa sarili ay isang paraan upang maging malusog. Sa araling ito matutunan at mauunawaan mo kung paano maging malusog at kung ano ang mga dapat gawin upang makaiwas sa anumang karamdaman.

Sa modyul na ito, inaasahan na makakamit mo ang layuning ito:

- Naipapakita ang tamang pamamahala sa sarili at mabuting pagpapasiya para makaiwas sa karaniwang mga sakit.

(H3DD-IIij-8)



Subukin

Panuto: Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat ang iyong mga kasagutan sa sagutang papel.

1. Isa sa importanteng paraan upang makaiwas sa mga karamdaman ay ang _____.

A. hindi pagkain sa tamang oras
B. pag-inom ng mga bitamina
C. maghapong paglalaro
D. pagligo ng isang beses sa isang Linggo
2. Alin sa sumusunod ang nagpapakita ng *healthy lifestyle*?

A. paghugas ng mga kamay
B. kakulangan sa pagtulog
C. kawalan ng ehersisyo
D. maruming paligid
3. Ito ay nakatutulong upang ikaw ay maging malusog at hindi sakitin.

A. pagkain ng mga junk foods
B. ugaliin ang pag inom ng softdrinks kapag inuuhaw
C. sobrang pagkain ng matatamis
D. palaging pagkain ng mga gulay at prutas



Balikan

Panuto: Isulat ang tsek (/) o ekis (X) sa iyong sagutang papel kung alin sa mga larawan ang nagpapakita ng paraan ng paglilinis sa kapaligiran.



Tuklasin

Ibig ba ninyong kayo ay laging malusog? Paano ninyo

ito makamit at mapanatili?

Panuto: Basahin at unawain ang tula pgkatapos sagutin ang mga tanong sa ibaba nito.

Ang Ating Buhay

ni Minerva C. David

Marami tayong puwedeng gawin
At pagpilian sa ating buhay
Maaaring ito'y maganda o hindi
Masaya o malungkot.

Mga pagkaing kakainin
Maling gawi na dapat iwaksi
Paninigarilyo at pag-inom
Hindi maganda ang dulot.

Sa ating buhay
Tayo ang nasusunod
Maging malusog o sakitin
Ito'y nasa atin din.

1. Tungkol saan ang tula? _____
2. Ano-anong mga maling kilos at gawi ang nabanggit tungkol sa pangangalaga sa kalusugan?

3. Para sa iyo, ano ang pipiliin mo, maging malusog o sakitin?

Narito ang mga paraan upang mapanatili ang kalusugan at makaiwas sa mga karamdaman

- A. **Sa Kalinisan** - panatilihing malinis ang katawan sa lahat ng oras kaya maligo at magpalit ng damit araw-araw, magsipilyo at maglinis nang bahay at kapaligiran.
- B. **Sa Pag-eehersisyo** – mag ehersisyo ng 30-60 minuto araw-araw.
- C. **Sa Pagkain** – kumain ng mga masustansiyang mga pagkain gaya ng mga gulay at prutas.
- D. **Sa Pagtulog** – matulog ng 8-10 oras upang maging malusog.
- E. **Sa Pagpapakonsulta sa Health Center** – Dapat din tayong magpakonsulta sa doktor sa tuwing may dinaramdam tayo para maiwasang lumala ang sakit



Suriin

Kwentong Pangkalusugan

Panuto: Gamitin ang mga larawan upang mabuo ang kwento. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

Sina Lito at Shelou ay laging tumutulong sa _____(1)_____ ng kanilang bahay. Sinisiguro nilang malinis ang bawat sulok pati na rin ang kapaligiran nito. Pinananatili din nilang malinis ang kanilang katawan sa pagligo araw-araw. Bago kumain, sila ay _____(2)_____ ng kanilang mga kamay. Mahilig din silang kumain ng mga _____(3)_____ at prutas. Upang mapanatiling malusog ang kanilang katawan sila ay nag _____(4)_____. Hindi rin nila nakalimutang kumunsulta sa _____(5)_____ kapag sila ay may karamdaman.

Sila ay masasaya at malulusog na bata.



Pagyamanin

Panuto: Punan ng wastong letra ang bawat kahon upang mabuo ang salitang nagpapakita sa pagpapahalaga sa kalusugan.



P		G		H		R	S		S		O
---	--	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---



T	A	M	A	N	G		P		G		A	N
---	---	---	---	---	---	--	---	--	---	--	---	---

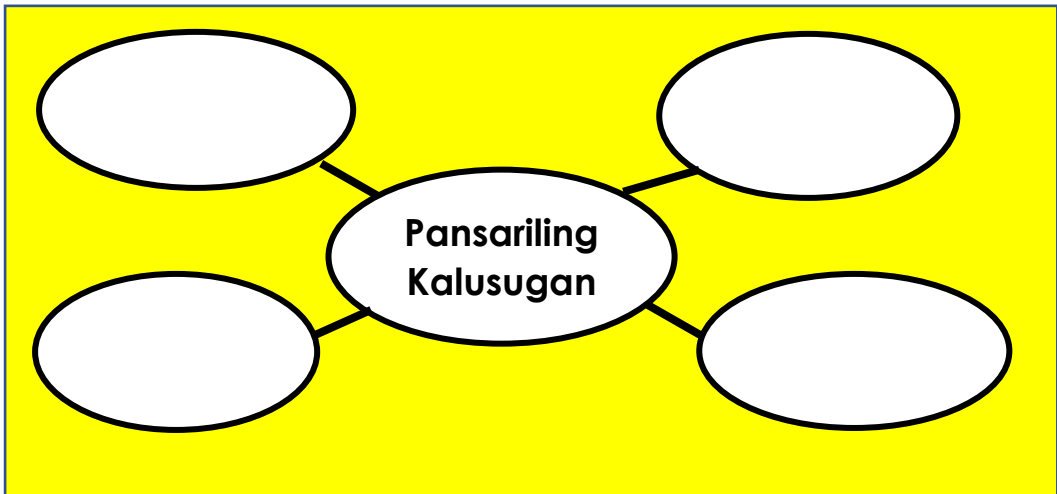


T	A	M	A	N	G		T		L		G
---	---	---	---	---	---	--	---	--	---	--	---







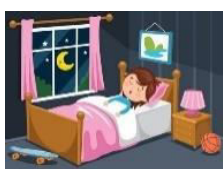
Isaisip

Batay sa iyong nabasa at sa sinabi sa tula, **“Sa ating buhay tayo ang nasusunod, maging malusog o sakitin ito’y nasa atin din.”** Bilang isang bata, paano ka makatutulong sa pagpapanatili ng iyong kalusugan? Isulat sa graphic organizer ang mga pagpapahalaga sa pansariling kalusugan.



Isagawa

Panuto: Pag-aralan ang mga larawan na nasa kahon. Alin sa mga larawang ito ang nagpapakita ng tamang pamamahala sa sarili para makaiwas sa sakit. Lagyan ng tsek (✓) ang tamang gawain at ekis (X) ang maling Gawain.

1.  <input type="checkbox"/>	2.  <input type="checkbox"/>	3.  <input type="checkbox"/>
4.  <input type="checkbox"/>		5.  <input type="checkbox"/>



Tayahin

Panuto: Basahing mabuti ang pangungusap. Piliin ang letra ng tamang sagot sa bawat tanong sa ibaba. Isulat ito sa sagutang papel.

1. Alin ang nagpapakita ng maayos na pangangalaga sa kalusugan?



2. Ano ang dapat gawin upang makaiwas sa mga sakit?

- A. Magpabakuna
- B. Uminom ng softdrinks araw-araw.
- C. Matulog ng 5-6 na oras araw-araw.
- D. Kumain ng sobrang maaalat na mga pagkain

3. Kanino ka dapat lumapit para gumaling agad ang iyong sakit?

- A. sa doktor
- B. sa guro
- C. sa nanay
- D. sa kapitbahay

4. Paano mo mapanatiling malinis ang iyong kapaligiran?

- A. Pabayaang mga basurang nakakalat sa paligid ng bahay.
- B. Pagtatapon ng mga basura sa kanal.
- C. Pagwawalis ng bakuran araw-araw at pagtapon nito sa tamang lagayan.
- D. Pagtitipon ng mga naliligaw na basura sa harap ng bahay.

5. Bakit kailangan nating magpakonsulta sa Barangay Health Center?

- A. para makakita ng maraming tao
- B. para mabigyan ng nararapat na gamot at masabihan ng mga wastong gawaing pangkalusugan
- C. para makakita ng mga nars at doktor
- D. para makita ang gusali

Region IX: Zamboanga Peninsula Hymn – Our Eden Land

Here the trees and flowers bloom
Here the breezes gently Blow,
Here the birds sing Merrily,
The liberty forever Stays,

Here the Badjaos roam the seas
Here the Samals live in peace
Here the Tausogs thrive so free
With the Yakans in unity

Gallant men And Ladies fair
Linger with love and care
Golden beams of sunrise and sunset
Are visions you'll never forget
Oh! That's Region IX

Hardworking people Abound,
Every valleys and Dale
Zamboangueños, Tagalogs, Bicolanos,
Cebuanos, Ilocanos, Subanons, Boholanos,
Ilongos,
All of them are proud and true
Region IX our Eden Land

Region IX
Our..
Eden...
Land...

The Footprints Prayer

One night I had a dream. I dreamed that I was walking along the beach with the LORD.

In the beach, there were two (2) sets of footprints – one belong to me and the other to the LORD.

Then, later, after a long walk, I noticed only one set of footprints.

“And I ask the LORD. Why? Why? Why did you leave me when I am sad and helpless?”

And the LORD replied “My son, My son, I have never left you. There was only one (1) set of footprints in the sand, because it was then that I CARRIED YOU!

Trees by Joyce Kilmer

I think that I shall never see
A poem lovely as a tree.

A tree whose hungry mouth is prest
Against the earth's sweet flowing
breast;

A tree that looks at God all day,
And lifts her leafy arms to pray;

A tree that may in Summer wear
A nest of robins in her hair;

Upon whose bosom snow has lain;
Who intimately lives with rain.

Poems are made by fools like me,
But only God can make a tree.

Susi ng Pagwawasto

Subukin 1. B 2. A 3. D	Balikan 1. / 2. X 3. / 4. X	Tuklasin 1. Ang tula ay tungkol sa ating buhay 2. paninigariyo at pag-inom 3. maging malusog	Surin 1. paglilinis 2. naghuhugas 3. gulay 4. nag eheersisyo 5. Barangay Health Center
Pagymanin 1. PAG-EHERSISYO 2. TAMANG PAGKAIN 3. TAMANG TULOG	Isaisip iba-ibang kasagutan Hal. kakain ako ng masustansiyang mgang pagkain Liliin ko ang buong paligid ng aming tahanan	Isagawa 1. / 2. X 3. / 4. X 5. / 6. /	Tayahin 1. C 2. A 3. B 4. C 5. D

SANGGUNIAN

Kagamitan ng Mag-aaral sa MAPEH – Health 3 (Tagalog)
Yunit 2 Aralin 4-8 mga pahina 459-483

Mga Larawan:

https://www.google.com/search?q=children+cleaning+their+house+clip+art&tbm=isch&ved=2ahUKEwjC-LjQ_aHrAhUE5ZQKHdWYAK4Q2-cCegQIABAA&oq=children+cleaning+their+house+clip+art&gs_lcp=CgNpbWcQA1DH8AJYZQDYNicA2gAcAB4AIAB8wSIAegdkgELMC41LjYuMS4wLjKYAQCgAQGqAQtn3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&scient=img&ei=blU6X8KJAoTK0wTVsYLwCg&bih=617&biw=1362#imgrc=vGDcrhRRIJdVCM

https://www.google.com/search?q=boy+%26girl+washing+their+hands+clip+art&tbm=isch&ved=2ahUKEwi4psfm_qHrAhXxlaYKHaS1BIYQ2-cCegQIABAA&oq=boy+%26girl+washing+their+hands+clip+art&gs_lcp=CgNpbWcQDFAAWABgCmgAcAB4AIABAlgBAJIBAJgBAKoBC2d3cy13aXotaW1n&scient=img&ei=qFY6X7iyM_HDmAWk65KwCA&bih=617&biw=1362#imgrc=YMVU1PiISK-FNM

<https://www.shutterstock.com/image-vector/boys-girls-doing-exercisesillustration-vector-446213560>

https://www.google.com/search?q=barangay+health+center+clipart&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiLnZXFhaLrAhVWy4sBHb94CGcQ_AUoAXoECAwQAw&bih=1362&biw=617

https://www.google.com/search?q=boy+eating+unhelathy+food+clip+art&tbm=isch&ved=2ahUKEwjy75LXid7rAhUSI6YKHzi2BgEQ2-cCegQIABAA&oq=boy+eating+unhelathy+food+clip+art&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECAAQzZoHCAAQsQMzQzoCCAA6BggAEAcQHjoFCAAQsQNQ1YUNWJD0DWCX-Q1oAnAAeAKAAb8liAG7YJIBEDeuMC4xMi4xLjMuNS40LjGYAQCgAQGqAQtn3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&scient=img&ei=IddZX7LbJZLGmAWY7Zol&bih=661&biw=1366#imgrc=K3oBqyKx8jr7WM

https://www.google.com/search?q=boy+who+has+fever+clip+art&tbm=isch&ved=2ahUKEwjGsdWoi97rAhXTyIsBHal3A70Q2-cCegQIABAA&oq=boy+who+has+fever+clip+art&gs_lcp=CgNpbWcQAzoGCAAQBxAeULLJCvIR7gJgzPEJaABwAHgAgAHFBjgBtymSAQoyLTEwLjluMC40mAEAoAEBggELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&scient=img&ei=2dhZX4Zh05Gvva-p743oCw&bih=661&biw=1366

https://www.google.com/search?q=boy+eating+unhelathy+food+clip+art&tbm=isch&ved=2ahUKEwjcpKG4jd7rAhUIWpQKHe0PCVwQ2-cCegQIABAA&oq&gs_lcp=CgNpbWcQARgFMgcllxDqAhAnMgcllxDqAhAnMgcllxDqAhAnMgcllxDqAhAnMgcllxDqAhAnMgcllxDqAhAnMgcllxDqAhAnMgcllxDqAhAnMgcllxDqAhAnOgQIIXAnUKCeBFjHqARgn8YEaAFwAHgEgAG1BYgBIBiSAQUOLTEuNjgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nsAEKwAEB&scient=img&ei=EttZX9zTI4i00QTtn6TgBQ&bih=661&biw=1366#imgrc=y-vHnGOct_HZBM

Manunulat:

**MA. GRIZSHILYN T. PERCALES
HAIDEE N. JAMERO**