Republic of the Philippines
Department of Education
Regional Office IX, Zamboanga Peninsula

4

Zest for Progress
Zeal of Partnership

HEALTH

Quarter 2, Wk. 8- Module 2

Mga Nakahahawang Sakit… Alamin Kong Bakit

Name of Learner: ____________________________

Grade & Section: ____________________________

Name of School: ____________________________

Alamin

(Sanggunian: *Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan Kagamitan ng Mag-aaral . Yunit 2-Aralin 1, ph. 281)*

Ang sakit ay hindi normal na kalagayan ng kalusugan ng isang tao. Ito ay maaaring sanhi ng hindi maayos na kondisyon ng mga selyula o bahagi ng katawan. Maaari rin itong sanhi ng mga mikrobyong nagdudulot ng sakit.

May dalawang uri ang sakit: Ang nakahahawang sakit at di-nakahahawang sakit. Ang hindi nakahahawang sakit ay hindi naisasalin mula sa isang tao papunta sa ibang tao. Ito ay maaaring nakuha mula sa nakagawian at maling paraan ng pamumuhay (lifestyle). Sa kabilang dako, ang nakahahawang sakit ay naipapasa ng isang tao, hayop o bagay sa ibang tao kung kaya't kilala rin ito bilang "lifestyle" disease.

Ilang halimbawa ng hindi nakahahawang sakit ay *asthma, appendicitis, cancer, diabetes, ulcer, stroke,* sakit sa puso at daluyan ng dugo. Nangangailangan ito ng dagliang pagsugpo at masusing pag-iingat.

Ilang halimbawa ng nakahahawang sakit ay sore eyes, trangkaso, ubo, sipon, tuberkulosis, tigdas at sakit sa atay.

Sa modyul na ito, inaasahan na makakamit mo ang mga sumusunod na layunin:

A. Nailalarawan ang mga nakahahawang sakit. **(H4DD-IIa-7)**
B. Naisa-isa ang mga nakahahawang sakit at di-nakahahawang sakit.

C. Nabibigyang halaga ang pangangalaga sa sarili.

Subukin

Panuto: Piliin ang letra ng tamang sagot at isulat lamang ang titik sa patlang bago ang bilang.

______1.Alin ang maaaring dahilan ng pagkakasakit ng isang tao?
A. regular na pagpapabakuna
B. paghina ng resistensiya
C. pagtulog sa oras ng klase
D. paghuhugas ng kamay

______2. Alin ang dapat gawin sa kamag-anak na may sakit?
A. Subuan siya ng pagkain
B. Iabot sa bintana ang kanyang pagkain
C. Gumamit ng Mask kung lapitan siya
D. Komunsulta sa manggagamot para sa pag-aalaga ng may sakit

______3. Ano ang dapat gawin sa isang taong may sakit?
A. Magtago sa kanyang silid
B. Makihalubilo sa ibang may sakit
C. Mamahinga at sundin ang payo ng doctor
D. Kumain, matulog at manood ng TV

______4. May ubo't sipon ang iyong kaklase. Ano ang dapat mong gawin upang hindi ka mahawa?
A. Pahiramin siya ng panyo
B. Payuhan siyang umuwi na
C. Magtakip ng ilong at bibig kapag kausap siya
D. Sabihan siyang lumipat upuang malayo sa iyo

______5. Alin ang sanhi ng Dengue?
A. Virus na dala ng lamok
B. Ihi ng dagang sumama sa tubig
C. Kontaminadong pagkain
D. Bacteria na nagmumula sa bulate

Aralin 1	Mga Nakahahawang Sakit…Alamin Kung Bakit

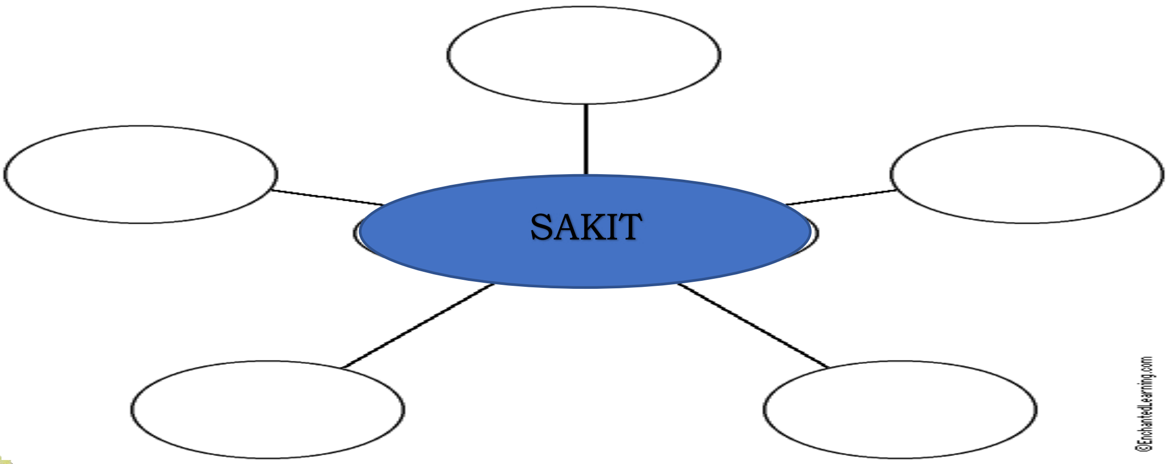
Balikan

Panuto: Ano-ano ang mga sakit na nakukuha sa marumi at hindi ligtas na pagkain at inumin? Magbigay ng limang (5) halimbawa nito.

1.
2.
3.
4.
5.

Tuklasin

Panuto: Mapa ng Konsepto -Sumulat ng mga salitang may kaugnayan sa salitang nasa loob ng biluhaba.



Suriin

Panuto: Basahin ang talata at sagutin ang mga tanong sa ibaba.

Ang **sakit** ay anumang kalagayan na hindi pangkaraniwang nararamdaman ng isang tao. Ang sakit ng tao ay maaaring nakahahawa o hindi nakahahawa. Ito ay sanhi ng hindi maayos na kondisyon ng mga selyula o parte

ng katawan. Ito rin ay maaaring sanhi ng mga Mikrobyong nagdudulot ng sakit.

Ito ay maaaring dumapo kaninuman-bata man o matanda, mayaman man o mahirap ngunit ito ay maiwasan. Ang isang taong may mahinang resistensiya (immune system) ay madaling kapitan ng sakit o karamdaman.

Gayundin, maaaring sanhi at dala ito ng kapwa tao, hayop, pagkain, at kapaligiran-lupa, tubig, at hangin. Mabuting malaman ang dahilan, sintomas, at pagsugpo rito upang mapanatili ang kalusugan.

Sagutin ang sumusunod na tanong:

1.Ano ang sakit?
2.Ano ang sanhi ng sakit?
3.Paano nakukuha ang sakit?

Pagyamanin

Panuto: Hanapin sa Hanay B ang sintomas ng sakit na nakasulat sa hanay A.

Hanay A	**Hanay B**
1. Sore - eyes	a.panggiginaw at pananakit ng ulo
2. Trangkaso	b.baradong ilong
3. Sipon	c.pamumula ng mata
4. Ubo	d.pangangati sa lalamunan
5. Tuberkulosis	e.pag-uubo na may kasamang plema at dugo

Isaisip

Ano ang natutunan mo sa araling ito?

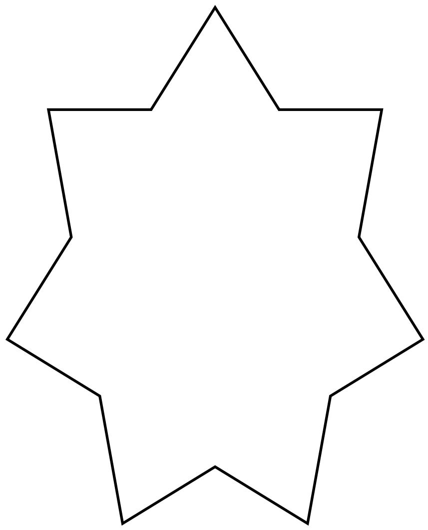
Panuto: Punan ng angkop na salita ang patlang sa talata upang ito ay mabuo.

Ang ________ ng tao ay maaaring ___________________at maaaring____________________. Ito ay sanhi ng_____________na kondisyon ng mga selyula o parte ng ____________________.

Isagawa

Ano ang gagawin mo upang makaiwas sa nakahahawang sakit? Pumili ng 5 posibleng sagot sa loob ng kahong nasa ibaba at Isulat ang titik ng inyong napiling sagot sa loob ng *star graphic organizer.*

a. Pagkain ng balanse at masustansiya
b. Matulog sa tamang oras
c. Makihalubilo sa ibang may sakit
d. Gumamit ng mask kong lalapit sa may sakit
e. Pagbisita sa doctor kung kinakailangan lamang
f. Pag-eehersisyo araw-araw
g. Regular na pagpapabakuna



Tayahin

Gawain 1- Panuto: Hanapin sa Hanay B ang tamang sagot sa mga inilalarawan sa Hanay A. Isulat ang letra ng tamang sagot sa patlang bago ang bilang.

HANAY A	HANAY B
____1. Ito ang sakit na nagmumula sa mga mikrobyo na pumapasok at sumisira sa mga selyula (cells) ng katawan. Ito ay naipasa sa ibang tao	A. Sakit na hindi nakahahawa
____2. Sakit na dala ng virus ng lamok	B. Sakit
____3. Ito ay uri ng sakit na hindi naisasalin mula sa isang tao papunta sa ibang tao.	C. Tuberkulosis
____4. Ito ay hindi pangkaraniwang	D. Sakit na

nararamdaman ng isang tao Nakahahawa
na maaaring nakahahawa
o hindi nakahahawa.

____5. Ito ay isa sa halimbawa
ng nakahahawang sakit E. Dengue

Gawain 2 - Panuto: Iayos ang ginulong letra upang mabuo ang tamang salita sa tulong ng katangian o paglalarawan.

Ginulong Titik	Nabuong Salita	Katangian o Paglalarawan
1.IMKYORBO		Dahilan ng pagkakasakit ng isang tao
2.ABOSN		Nakatutulong upang maalis ang mikrobyo
3. KSITA		Dulot ng mikrobyo, *bacteria,fungi, parasite at virus*
4. KTABEYRA		Isa pang uri ng tagapagdala ng sakit
5. GTBIU		Gamit sa paglilinis ng mga kamay

Karagdagang Gawain:

Panuto: Gumupit ng balita sa pahayagan o maaaring magprinta ng mula sa internet tungkol sa mga nakahahawang sakit. Idikit ito sa short bondpaper.

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.