JANUARY
Makugihon

FEBRUARY
Mahigugmaon

MARCH
Matinabangon

APRIL
Matinahuron

MAY
Mahapsay og Malimpyo

JUNE
Maabtik og Musunod sa Insaktong Oras

JULY
Maantigo og Maabilidad

AUGUST
Maginhunahunaon para sa Uban

SEPTEMBER
Madaginoton

OCTOBER
Matinud-anon

NOVEMBER
Masaligan

DECEMBER
Maalampuon

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

# 4

Zest for Progress
Zeal of Partnership

# HEALTH

## Quarter 2, Wk.7 - Module 1
## Pag-iwas ay Gawin upang di-maging Sakitin

**Name of Learner:** ___________________________

**Grade & Section:** ___________________________

**Name of School:** ___________________________

## Alamin

Ang nakakahawang sakit ay tulad ng isang kadenang dugtong-dugtong ngunit ito ay maari nating maiwasan. Ang kadena ng impeksyon ay maaaring sugpuin sa pamamagitan ng paagsasagawa ng mga tamang gawaing pangkalusugan. Sa modyul na ito, inaasahan na makakamit mo ang mga sumusunod na layunin:

A.Naigagawa nang personal ang gawi at kalinisan sa kapaligiran upang maiwasan at mapigilan ang pagkalat ng mga karaniwang nakakahawang sakit. **H4DDIIij15**

B.Naitatala ang mga paraan upang maiwasan o masugpo ang mga karaniwang nakakahawang sakit,

C.Naiguguhit ang mga paraan upang maiwasan o masugpo ang mga karaniwang nakakahawang sakit.

## Subukin

**Panuto:** Alin sa mga sumusunod ang mga tamang paraan upang maiwasan ang pagkalat ng mga karaniwang nakakahawang sakit. Lagyan ng  kung ito ay tamang pamamaraan at ☹ kung ito ay mali sa bawat nakalaang patlang bago ang bilang.

____________1. Madalas na paghuhugas ng kamay.

____________2. Pagbahing kung saan saan.

___________3. Pagpapabakuna sa *Health Center.*

___________4. Pagkain ng mga nilalangaw na pagkain.

___________5. Pagsuot ng *face mask* sa mga matataong lugar.

| Lesson 7 | Pag-iwas ay Gawin upang di-maging Sakitin |
|---|---|

## Balikan

Paano natin maiiwasan ang mga nakakahawang sakit?

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

## Tuklasin

**Panuto**:Basahin at unawain nang mabuti ang tula na nasa ibaba.

**Kalusugan ay Kayamanan**
Sanggunian:
Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan4

Mahalagang alagaan
Ang iyong kalusugan
Upang ang karamdaman
Ay iyong maiwasan.

Sa iyong pagbahing
O kaya'y paghatsing
Bahagya kang humilig
Takpan ang iyong bibig.

Paghuhugas ng kamay
Ugaliin mong tunay
Upang anomang mikrobyo,
Di dadapo't lalayo sa 'yo.

Kahit anong sakit
Ay hindi kakapit
Kapag naging maingat
Kalusuga'y maiaangat.

## Suriin

**Panuto:**Sagutin ang mga tanong mula sa tula na iyong binasa.

1. Ano ang dapat mong gawin kung ikaw ay babahing?

_______________________________________________

2. Bakit dapat ugaliin ang paghuhugas ng kamay?

_______________________________________________

3. Ano ang kahalagahan ng paghuhugas ng mga kamay?

_______________________________________________

## Pagyamanin

**Panuto:** Magtala ng limang (5) paraan sa pag-iwas o pagsugpo ng nakakahawang sakit.

1. ___________________________________________
2. ___________________________________________
3. ___________________________________________
4. ___________________________________________
5. ___________________________________________

## Isaisip

**Panuto:**Kumpletohin ang pangungusap upang makabuo ng mahalagang kaisipan tungkol sa pag -iwas o pagsugpo ng mga nakakahawang sakit.

1.Ang _________________ ng paligid ay nakatutulong upang hindi pamahayan ng mga lamok ang ating bahay.

2.Kumain ng ________________ pagkain upang lumakas ang iyong resistensya laban sa mga sakit.

3.Ang ______________ ng mga kamay ay isang paraan upang hindi mahawaan ng sakit na nakukuha kung saan saan.

4. Ang bibig ng malinis na panyo kung babahing upang di kumalat ang mikrobyo na iyong dala.

5.Itapon ang mga __________________ sa tamang lalagyan nito upang hindi langawin

# Isagawa

**Panuto**: Gumuhit ng isang paraan upang maka-iwas o masugpo ang mga nakakahawang sakit. Kulayan ito. Gawing basehan ang rubrik sa susunod na pahina para sa pagbibigay ng iskor sa iyon nabuong sining.

| **Mga Pamantayan/ Sukatan** | **Mga Nakalaang Iskor** | | |
|---|---|---|---|
| | **5** | **3** | **1** |
| **Kawastuhan** | Sadyang wasto ang iginuhit na paraan sa pag-iwas o pagsugpo ng nakakahawang sakit. | Hindi gaano o kulang ang ideya ng paraan sa pag iwas o pagsugpo ng nakakahawang sakit . | Halatang hindi naipakita o na iguhit ang wastong paraan sa pag iwas o pagsugpo ng mga nakakahawang sakit. |
| **Masining na Pamamaraan** | Sadyang halata sa paningin ang mahusay na paggamit ng kulay upang mabigyang diin ang larawan o kaisipan na ipinipahayag. | Hindi gaanong nabigyang-diin ang mga detalye upang mabigyang diin ang kaisipan na ipinapahayag sa pamamagitan ng paggamit ng kulay. | Halatang hindi nabuo ang larawan. |
| **Kalalabasan** | Sadyang maganda at malinis ang nabuong larawan. | Hindi gaanong kaaya-ayang tingnan ang nabuong larawan. May mga bahagi ng nabuong sining na marumi at may di kaaya-ayang mantsa. | Halatang hindi kaaya-ayang tingnan ang nabuong sining. Malinaw na hindi binigyang halaga ang binuong sining dahil sa labis na dami ng mga maruruming bahagi nito. |

## Tayahin

**Panuto:**Bilugan ang titik ng tamang sagot.

1.Paano masusugpo ang kadena ng impeksiyon?
a.lumayo sa kapuwa tao
b.parating manatili sa loob ng bahay
c.manirahan malayo sa mga kapitbahay
d. magtakip ng ilong at bibig kapag babahing

2.Ano ang dapat isagawa upang makaiwas sa sakit?
a.Iwasang makisalamuha sa ibang tao
b.Lagyan ng screen ang bintana ng bahay
c.Payuhan ang may sakit na manirahan na lamang sa ospital
d.Ugaliing maghugas ng kamay bago at pagkatapos gumamit ng palikuran

3.Napansin mong maraming langaw, ipis at daga sa basurahang malapit sa inyong bahay, ano ang iyong gagawin?
a.magpaskil ako ng babalang “BAWAL ANG MAGTAPON DITO!”
b. gagamit ng insect spray at panlason ng daga
c. palilinisan ko ito sa aking kapatid
d. makukunwaring hindi ito napansin

4.Alin ang dapat mong gawin kung may katabi kang walang patid ang pag-ubo na walang takip ang bibig at ilong?
a.aalis sa tabi ng umuubo
b.tatakpan ko ng bibig niya
c.pahihiramin ko siya ng panyo

d.itutulak ko siya palayo sa akin

5.Napansin mon ang ulam na nakahain ay dinapuan ng maraming langaw, ano ang iyong gagawin?

a.Ipapakain ko ito sa aso
b. Iinitin ko ito bago ulamin
c. Ibibigay ko ito sa aming kapitbahay
d. Aalisin ko ang mga itlog ng langaw bago ko ito ulamin

## Karagdagang Gawain

Ipaliwanag kung bakit kialangang ipaalam sa magulang, guro o nars ng paaralan na ikaw ay nakararamdam ng mga sintomas ng isang sakit.

**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.

**Sanggunian**

K to 12 Health Curriculum Guide. Department of Education 2016,

Eduksayong Pangkatwan at Pangkalusugan 4 Kagamitan sa Pag-aaral pp.302-316