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

1

Zest for Progress
Zeal of Partnership

HEALTH

Quarter 2 - Modyul 2:
Tamang Gawi o Asal sa Oras ng Pagkain

Name of Learner: ___________________________

Grade & Section: ___________________________

Name of School: ___________________________

Alamin

Ang magkaroon ng pagkain sa hapag kainan ay biyayang bigay ng Diyos. Nararapat lamang na kainin natin ito na may tamang gawi o asal. Ang mga tamang gawi o asal na ito ay malaki ang maitutulong para magkaroon ng malusognakatawan.

Sa modyul na ito maipapakita ang kaalaman sa tamang gawi o asal kung paano pangalagaan ang sariling kalusugan. Naisasagawa ang mabuting kasanayang pangkalusugan at kalinisan sa araw-araw.

Pagkatapos mapag-aralan ang modyul na ito ng mga mag-aaral, inaasahang:

1. Nakikilala ang tamang gawi o asal tuwing oras ng pagkain.(**H1PH-IIA-B-1**)
2. Naipapakita ang tamang paghuhugas ng kamay.(**H1PH-IIC-D-2**)
3. Napagtatanto ang kahalagahan ng paghuhugas ng kamay.(**H1PH-IIE-3**)

Subukin

Panuto: Sagutin ang tanong ng **Opo** o **Hindi Po** sa tuwing tayo ay nasa hapag-kainan. Isulat sa patlang ang sagot.

1.Hinugasan ko ba ang aking mga kamay bago

kumain?_______________

2. Nakasara ba ang aking bibig habang nginunguya ang pagkain?________________

3. Maayos ba ang aking pag-upo habang nasa hapag-kainan?_____________________

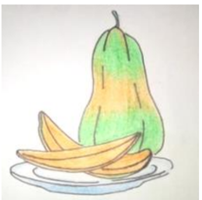
Lesson 1	Tamang Gawi o Asal sa Oras ng Pagkain

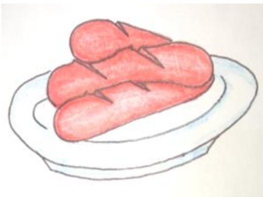
Ang tamang pagkain ay importante para magkaroon ng malusog na pangangatawan lalong lalo na kung samahan ito ng tamang gawi o asal. Anu-anu ba ang mga tamang gawi o asal bago,habang at pagkatapos kumain? Mahalaga ba na atin itong ugaliin?

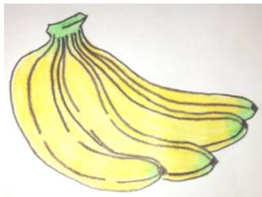
Sa aralingito ay makikilala ang tamang gawi o asal sa oras ng pagkain at ang kahalagahan nito para sasariling kalusugan.

Balikan

Ikahon ang mga pagkain na nagbibigay ng magandang kalusugan.

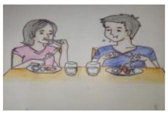
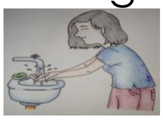






Tuklasin

Ang pamilya Dela-Cruz ay nagtataglay ng kagandahang asal na dapat tularan. Sa tuwing sila ay kumakain sa hapag-kainan lagi nilang ginagawa ang

tamang asal. Naghu hugas sila ng kamay bago at pagkatapos kumain. Kinikuskos nilang mabuti ang kanilang kamay gamit ang sabon. Umuupo sila ng maayos habang kumakain. Magagandang mga bagay ang kanilang pinag-uusapan habang kumakain. Sinasabi nila ang “pakiusap” kapag nagpapasa ng pagkain. Iniiwasan nilang magsalita kung may laman ang bibig. Iniubos nila ang pagkain na nasa kanilang pinggan.  Sa tuwingsila ay gumagamit ng kubeta, nagpapapakain ng aso, umuubo, bumabahing o pagkatapos maglaro sa labas agad silang naghugugas ng kamay gamit ang malinis natubig at kinukuskos nila ito ng sabon at binabanlawan  pagkatapos pinapatuyo ng malinis na tuwalya.
Hindi rin nila nakakalimutan ang pagdarasal bago kumain.Ito ang kanilang paraan ng pagpapakita ng wastong pag-uugali lalo sa hapag-kainan tungo sa pagiging malinis at malusog na pamilya.

Suriin

Mga magagandang asal o gawi tuwing oras ng pagkain.

1.Paghuhugas ng kamay.

2. Pag-upo ng maayos sa hapag kainan

3.Masasayang bagay ang pinag-uusapan habang kumakain.

Mga tamang paraan sa paghuhugas ng kamay. Ang mga gawaing ito ay pagpapakita ng kahalagahan sa kalinisan tungo sa magandang kalusugan.

1. Gumamit ng malinis na tubig at sabonan habang kinakanta ang "Happy Birthday to you" ng dalawang beses

2. Kuskusing mabuti ang kuku at buong kamay.

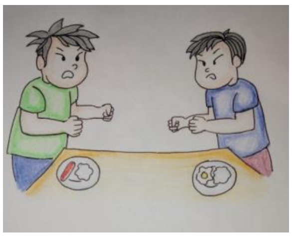
3. Gumamit ng malinis na tubig sa pagbanlaw nito.

Pagyamanin

A. Sino ang may tamang pag-uugali sa hapag-kainan?

Lagyan ng tsek (√)ang larawan kung ito ay nagpapakita ng tamang pag-uugali at ekis (X) kung hindi.

1

2 

3

Isaisip

Panuto: Punan ang bawat patlang ng tamang sagot.
Piliin ang sagot sa loob ng kahon.

maghugas ng kamay	kagandahang asal
umup0 ng maayos	sabon

Siguraduhin na bago kumain 1.____________________gayon din kapag natapos nang kumain. Dapat gumamit ng 2.____________________ sa pagkuskos nito. Ang mga gawaing ito ay nagpapakita ng 3.____________________ sa hapag kainan tungo sa malusog na pangangatawan.

Isagawa

Kulayan ang kahon sa kanan:

- berde kung tamang asal sa oras ng pagkain
- pula kung nagpapakita ng tamang paghuhugas ng kamay
- asul kung nagsasabi ng kahalagahan ng paghuhugas ng kamay

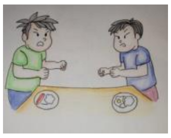
1.

2.

3.

Tayahin

A.Lagyan ng **T** kung tama ang pinapakita ng larawan at **M** kung mali.

__________1. 

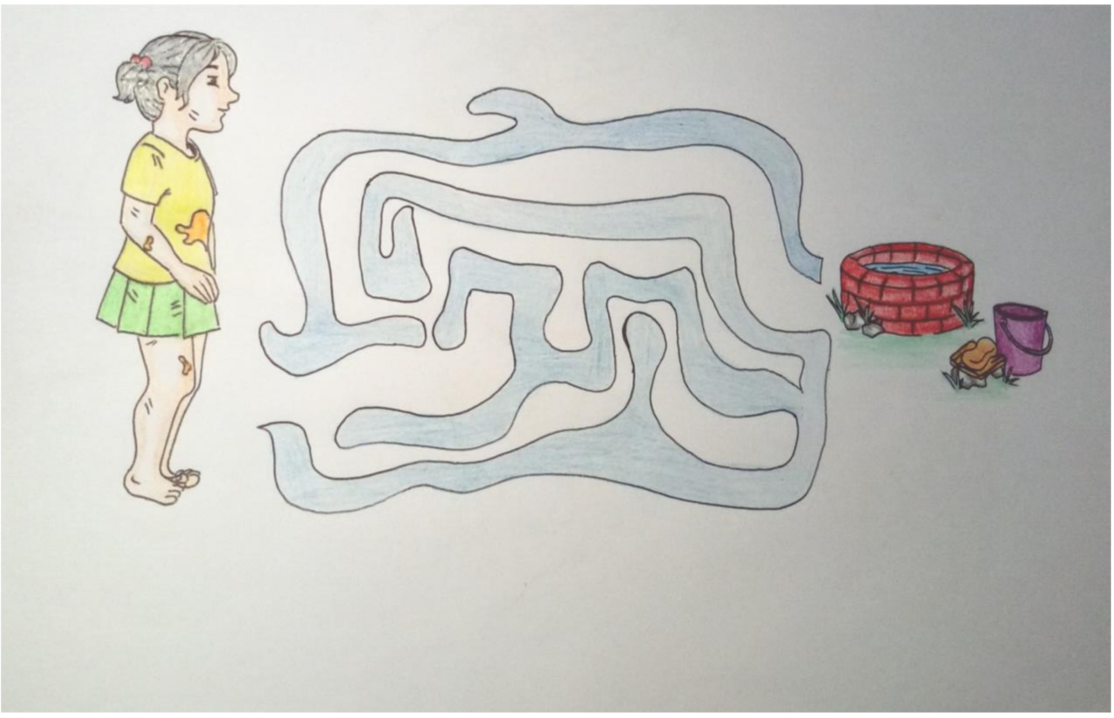
__________2.

__________3.

B.Basahin at Sagutin

Naglaro si Nina sa damuhan. Napansin niya ang dumi sa kanyang katawan lalong lalo na ang mga kamay. Nais niyang maghugas para maging malinis. Tulungan si Nina para makarating sa balon.

Gamit ang krayola, kulayan ang daanan ni Nina para makarating sa balon



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.