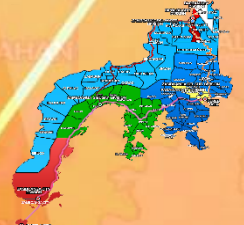




Republic of the Philippines
Department of Education
 Regional Office IX, Zamboanga Peninsula



1



Zest for Progress
 Zeal of Partnership

HEALTH

Quarter 2- Modyul 2: Pagsasagawa ng Iba Pang mga Gawi Upang Mapanatiling Malinis at Malusog



- JANUARY
Matuguhon
- FEBRUARY
Mahigugmaon
- MARCH
Matinabungan
- APRIL
Matinahuron
- MAY
Mahapsay og Mahimpyo
- 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

Name of Learner: _____

Grade & Section: _____

Name of School: _____



Alamin

Hindi lamang mga masusustansyang pagkain ang kakailanganin ng mga bata para sila'y maging malakas at malusog. Kailangan din nilang panatilihing malinis at maayos ang kanilang pangangatawan. Makakamit lamang nila ito kapag alam nilang isagawa ang mga gawi upang mapanatiling malinis at malusog ang kanilang pangangatawan sa tulong ng kanilang mga magulang, tagapangalaga, at iba pang mga nakakatanda.

Para sa katulad mong bata, ang iyong mabuting kalusugan, at pagiging malinis at maayos sa katawan ay mahalaga sa iyong paglaki. Kung ikaw ay malusog na bata, mas madali at mabilis kang matututo at mas magagawa mong sumulong. Dahil dito, mas magiging madali ang iyong pag-unlad tungo sa mga sumusunod na kabanata ng iyong buhay.

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

- A. Natutukoy ang mga tamang paraan sa pag-ubo at pagbahing. **(H1PH-Iif-i-4)**
- B. Napipili ang damit na angkop sa okasyon o lugar. **(H1PH-Iif-i-4)**
- C. Napahahalagahan ang benepisyong bigay ng sapat na tulog. **(H1PH-Iif-i-4)**
- D. Nasusunod ang mga wastong paraan sa pagpapanatili ng maayos na tindig o postura. **(H1PH-Iif-i-4)**



Subukin

Panuto: Alin sa mga larawan ang nagpapakita ng wastong gawi sa kalusugan? Bilugan ang titik ng larawan na tumutukoy sa tamang sagot.





Balikan

Panuto: Sino sa mga batang nasa larawan ang dapat maghugas ng kamay? Lagyan ng **X** ang patlang ng tamang sagot at **✓** naman ang hindi tamang sagot.

_____ 1.



_____ 2.



_____ 3.



Tuklasin

“Ang mga Batang Masunurin”

Masama ang pakiramdam ni Abdul. Bigla siyang napaubo at napabahing sa kanyang kamay. Nakita siya ng kanyang ina at sinabihan siyang takpan ang bibig kapag umuubo at bumabahing. Pinainum siya ng gamot at pinakain ng masustansiyang pagkain upang gumaling agad.



Ang kapatid ni Abdul na si Aisah ay palaging nagsusuot ng malinis na damit. Natutuwa sa kanya ang kanilang mga magulang.

Kinagabihan ay maagang natulog ang magkapatid. Natulog sila ng mahimbing at may sapat na oras. Maagang gumising ang dalawa. Naligo agad sila at nagbihis ng malinis na damit. Kumain ang magkapatid ng agahan at pagkatapos ay tumulong sila sa mga gawaing bahay. Humingi sila ng pahintulot sa kanilang ina na maglaro. Habang naglalaro pinayuhan sila ng kanilang mga magulang na huwag kalimutan ang wastong tindig, ang maayos na pag-upo, pagtayo, at paglakad. Sumunod naman ang magkapatid. Tuwang-tuwa ang kanilang ama at ina dahil masunurin ang kanilang mga anak.



Suriin

Maliban sa pagkain ng mga masustansya ay may iba pang mga pamamaraan upang mapanatiling malinis at malusog ang iyong katawan. Ano ang mga ito? Basahin ang mga sumusunod.

1. Pagkakaroon ng Wastong Gawi sa Pag-ubo at Pagbahing.

Takpan ang bibig kapag umuubo at bumabahing gamit ang panyo, *tissue paper* o siko. Itapon ang *tissue paper* sa basurahan at hugasan ang kamay gamit ang sabon o linisin ito gamit ang alkohol. Labhan naman ng maayos ang panyo gamit ang sabon.

Kung wala kang dalang panyo o *tissue paper*, maari mong gamitin ang iyong siko upang maiwasang tumalsik ang iyong laway sa hangin. Kung ikaw ay may ubo at sipon, magsuot ng surgical mask. Hindi dapat gamitin ang kamay na pantakip sa bibig kapag umuubo.



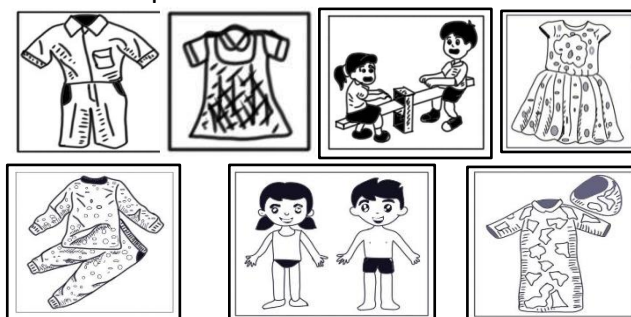
2. Pagsuot ng Malinis at Angkop na Damit.

- Magpalit ng malinis na damit
 - pagkatapos maligo
 - kapag marumi na
 - bago matulog sa gabi



- Magsuot ng angkop na damit
 - uniporme
 - damit panlaro
 - damit para sa pagtitipon
 - damit pantulog
 - damit panloob

unipormi



3. Pagkakaroon ng Sapat na Pagtulog at Pagpapahinga.

Ang pagtulog at pagpapahinga ay tumutulong upang tayo ay lumaki at lumusog. Kailangan ng ating katawan at isipan ng pahinga. Ang pahinga ay nagpapalusog ng ating katawan, kaya kinakailangan natin ng sapat na tulog. Sa pamamagitan ng pagtulog, tayo ay nakakapagpahinga. Dapat din nating tandaan ang mga pangunahing gamit sa pagtulog na angkop para sa pagtulog tulad ng damit pantulog, unan, banig, kumot at kulambo.



4. Pagkakaroon ng Maayos na Tindig.

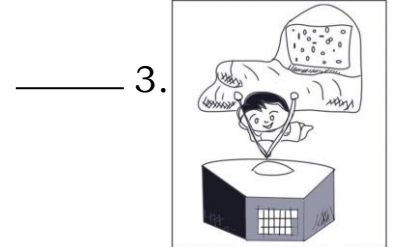
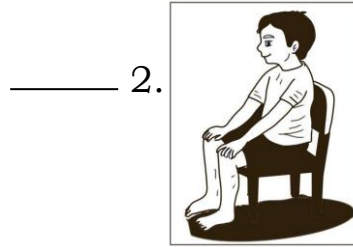
- Tumayo at umupo nang tuwid.
- Maglakad ng wasto.
- Pulutin o damputin ang mga bagay nang buong ingat at sa tamang posisyon
- Ilapag at bitbitin ang mga bagay nang buong ingat at sa tamang posisyon.





Pagyamanin

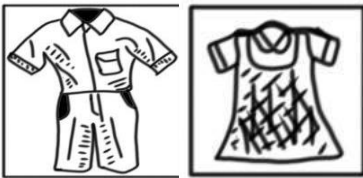
Gawain 1: Iguhit mo sa patlang ang 😊 kung ang larawan ay nagpapakita ng wastong gawi sa kalusugan. Iguhit naman ang ☹️ kung ang larawan ay nagpapakita ng hindi wastong gawi sa kalusugan.



Gawain 2: Tingnan mo ang mga larawan sa ibaba at sagutin ang mga katanungan. Bilugan ang titik ng tamang sagot.

1. Alin ang mga dapat mong isuot sa paaralan?

A.
unipormi



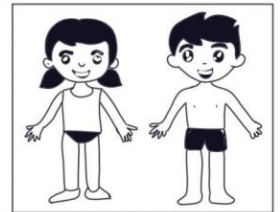
B.



C.



D.



2. Alin ang dapat mong isuot kung maglalaro?

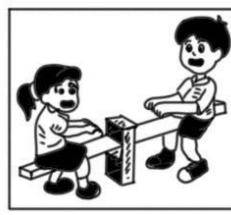
A.



B.



C.

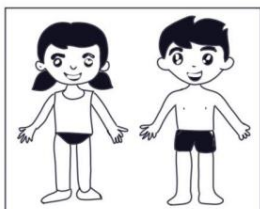


D.



3. Alin ang dapat mong isuot kapag ikaw ay matutulog?

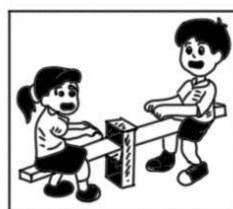
A.



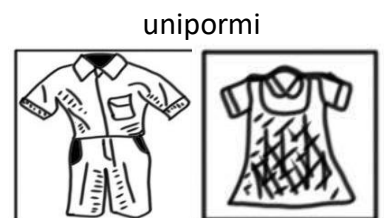
B.



C.



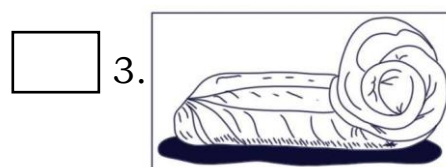
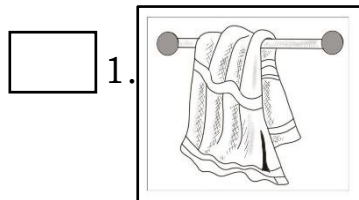
D.





Isaisip

Panuto: Anu-ano ang ginagamit mo sa pagtulog? Lagyan ng ✓ ang kahon ng tamang sagot at ✗ naman sa hindi tamang sagot.



Isagawa

Panuto: Sino ang may maayos na tindig o postura? Bilugan ang letra ng tamang sagot.

1. Sino ang nakaupo ng maayos?

A.

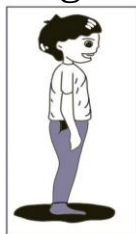


B.



2. Sino ang nakatayo ng tuwid?

A.



B.



5. Sino ang may wastong tindig sa paglakad?

A.



B.



Tayahin

Panuto: Basahin ang isinasaad sa ibaba at sagutin ang tanong. Bilugan ang titik ng tamang sagot.

1. Alas otso na ng gabi, tinawag si Rufaina ng kanyang ina dahil oras na ng pagtulog. Ano ang dapat gawin ni Rufaina?

A. Sumunod sa sinabi ng ina.

B. Suwayin ang sinabi ng ina.

D. Sabihin na gusto ko pang manood ng TV.

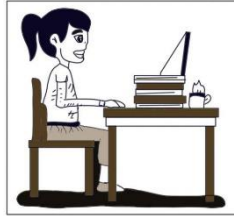
D. Magalit sa ina.

2. Alin sa mga sumusunod ang tamang postura?

A.



B.



C.



D.



3. Alin ang dapat mong isuot sa paaralan?

A.



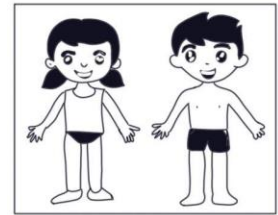
B.



C.



D.



4. Ano ang dapat gawin kapag ikaw ay umuubo at bumabahing?

A.



B.



C.



D.



5. Paano mo gagawing kaaya-aya ang iyong sarili sa pamamagitan ng pagsuot ng damit?

A. Magsuot ng maruming damit.

B. Magsuot ng di angkop na damit sa okasyon.

E. Magsuot ng butas-butang na damit.

D. Magsuot ng malinis at angkop na damit sa okasyon.

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.

