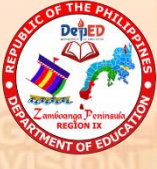


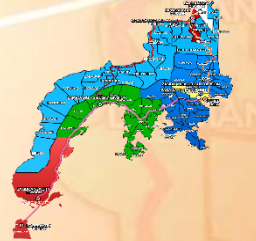


Republic of the Philippines
 Department of Education
 Regional Office IX, Zamboanga Peninsula



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

2



Zest for Progress
 Zeal of Partnership

HEALTH

Kwarter 3 - Modyul 1: Healthy Habits at Mabubuting Gawain ng Pamilya



Name of Learner: _____

Grade & Section: _____

Name of School: _____



Alamin

Magandang araw sa iyo! Hinahangad kong marami kang matututuhan sa modyul na ito.

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

1. Nailalarawan ang mga healthy habits ng pamilya **(H2FH-IIIab-11)**
2. Naipapakita ang mga mabubuting kaugalian at gawain ng pamilya.**(H2FH-IIIcd-12)**



Subukin

Bilugan ang titik ng tamang sagot.

1. Ang _____ ay isang mabuting gawain.
A.pag-huhugas ng kamay
B. pagkain ng marami
C.paglalaro ng buong araw
D.pagtulog ng hating gabi
2. Paano mo mapapanatiling masigla ang iyong katawan?
A.kumain ng tsokolate C. mag-eehersisyo
B. matulog ng 4 na oras D. magsisipilyo ng ngipin
3. Lilinis ang paligid kung _____
A.Si ate at kuya ang maglilinis.
B.laasa sa kasambahay ang paglilinis sa paligid.
C.Sama sama ang pamilya sa paglilinis sa paligid.
D.Hayaan si tatay ang maglilinis

4. Ang _____ ay isang paraan upang mapanatiling maganda at malinis ang ngipin.
- A. uminom ng gatas
 - B. kumain ng tsokolate
 - C. magmugmog ng tubig
 - D. magsesepilyo araw-araw
5. Ang pamilyang sama-samang kumakain ay nagpapakita ng _____.
- A. magandang gawain ng pamilya
 - B. dami ng bilang ng pamilya
 - C. pagtitipid sa pagkain
 - D. pag-uunahan sa pagkain

Modyul
1


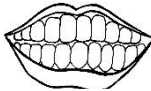

Healthy Habits at Mabubuting Kasanayan ng Pamilya



Balikan

Panuto: Pagtambalin ng guhit ang mga larawan sa Hanay A patungo sa Hanay B.

Hanay A

1. 
2. 
3. 

Hanay B

- A.
- B.
- C.



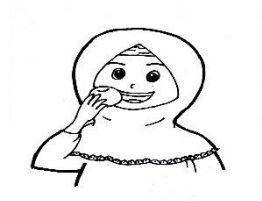
Tuklasin

A. Mga Paraan ng Healthy Habits ng Pamilya

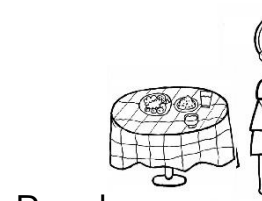
Pag-ehersisyo



Pagkain ng wasto at masustansiyang pagkain



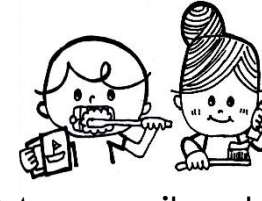
Paghuugas ng kamay bago at pagkatapos kumain



Pagkakaroon ng sapat na paninga at tulog



Pagiging malinis sa katawan



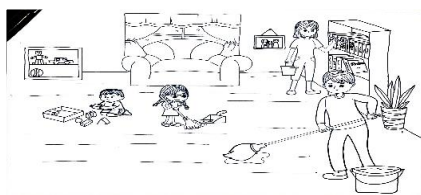
Magseplyo tatlong-bes araw-araw

Maligo araw-araw

Gupitin ang mahahabang kuko

B. Mga Mabubuting Gawain ng Pamilya

Sama samang naglilinis ng paligid



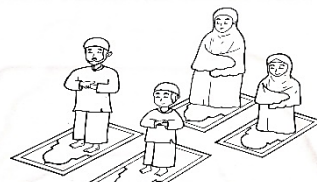
Pamilyang naglilinis ng paligid



Paghihiwalay ng basura sa nabubulok at di-nabubulok



Sama samang kumakain

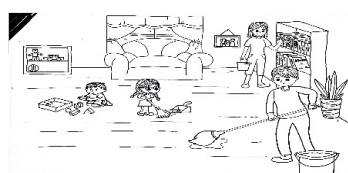


Sama samang nagaarasa



Suriin

Bilugan ang mga gawaing magpapakita ng Healthy Habits at mabubuting gawain ng pamilya.



Pagyamanin

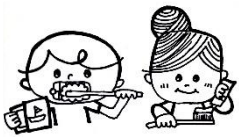
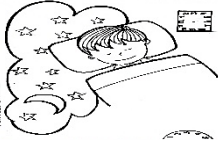

Gawain 1: Isulat sa patlang ang ginagawa ng mga miyembro ng pamilya.

1.



2.



3.  _____
4.  _____
5.  _____



Isaisip

Mga Healthy Habits at Mabubuting Gawain ng Pamilya

1. Pag-eehersisyo
2. Pagkain ng mga masustansiyang pagkain
3. Pag-inom ng 8 hanggang 10 baso ng tubig araw araw
4. Paghuhugas ng kamay bago at pagkatapos kumain
5. Maligo araw-araw
6. Pagkakaroon ng sapat na tulog at pahinga
7. Sama samang pagkain ng pamilya
8. Pagdarasal ng sama sama at
9. Pagtutulungan ng pamilya sa paglilinis ng bahay at paligid.



Isagawa

Lagyan ng tsek (✓) ang tamang gawain.

Mga Gawain	Palagi	Paminsan- minsan	Hindi ginagawa
1.Umiinom ng gatas araw-araw			
2. Kumakain ng almusal ng sabay sabay.			
3.Nanonood ng telebisyon buong araw			
4.Nagdarasal ng sabay sabay			
5.Nagsesepilyo ng ngipin 3 beses sa isang araw			



Tayahin

Piliin ang titik ng wastong sagot:

1. Paano natin maipapakita ang wastong paraan ng pangangalaga sa mga kuko?
 - A.Pahabain ang mga ito
 - B. Gupitin gamit ang nail cutter
 - C.Lagyan ng kyutexs
 - D.Hayaan na lamang ito

2. Bakit kailangan natin maligo araw-araw?
 - A. Upang maging malinis ang katawan
 - B. Upang makasama kay nanay sa Palengke
 - C. Upang magamit ang bagong biling shampoo
 - D. Upang mabigyan ng pera ni Nanay

3. Ano ang kahalagahan ng paghihiwalay ng nabubulok sa di-naubulok na basura?
 - A. Upang madaling bitbitin
 - B. Upang madaling itapon
 - C. Upang maiwasan ang magkasakit
 - D. Upang di mapagalitan ni Nanay

4. Bakit natin kailangang mag-ehersisyo?
 - A. Upang sumigla at lumakas ang katawan
 - B. Upang makaiwas sa gawaing bahay
 - C. Upang makapaglaro sa labas
 - D. Upang maging sikat sa paaralan

5. Ano ang benepisyong makukuha sa pagkain ng masusustansiyang pagkain?
 - A. Upang maging mataba
 - B. Upang maging malusog at masigla
 - C. Upang maging maputi at maganda
 - D. Upang maging masaya

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: **Noraisa A. Abdulla**
Teacher-II
TAMPALAN ELEMENTARY SCHOOL
Isabela City Schools Division
Maria Flordeliza F. Quiamco
Teacher-I
TAMPALAN ELEMENTARY SCHOOL
Isabela City Schools Division
Radifa I. Hamid
Teacher-I
TAMPALAN ELEMENTARY SCHOOL
Isabela City Schools Division

Editor: Rasida J. Haman
Tagasuri: Edna I. Ahmad
Tagaguhit: Kristian Mae T. Lelis
Tagalapat: Maad A. Ismael, MAEd
Tagapamahala: Julieto H. Fernandez, EdD, CESO VI – OIC ASDS
Ma. Laarni T. Villanueva, EdD, CESE
Eduardo G. Gulang, SGOD Chief
Henry R. Tura, CID Chief
Elsa A. Usman, EPS, LR Supervisor
Jani P. Ismael, EPS – EPS, MAPEH Module Coordinator



Susi sa pagwawasto

<p>1. Subukin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A 2. C 3. C 4. D 5. A 	<p>2. Balikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Buhok - Suklay 2. Ngipin – Sipilyo 3. Kuko - Nail cutter 	<p>3. Suriin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Natutulog ng 8-10 oras 2. Batang naglilinis
<p>4. Pagyamanin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Naliligo 2. Kumakain 3. Nagsesepilyo 4. Natutulog 5. Nag-eehersisyo 	<p>5. Isaisip</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Katawan – Maliligo araw-araw 2. Kuko – Gupitin kung ito ay mahaba na 3. Ngipin – Magsepilyo ng ngipin tatlong beses araw-araw 	
<p>6. HEALTY HABITS Suriin</p> <p>Mag-eehersisyo Panatilihin malinis ang paligid Magsepilyo Sapat na tulog at pahinga Maligo araw-araw Kumain ng masustansiyang pagkain</p>	<p>7. Tayahin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. B 2. A 3. C 4. A 5. B 	

Sanggunian

Autor

- Edna C. Oabel, Analyn M. Formento, Ph.D., Rona Mae M. Pardo, Agnes T. Santiago
Music, Arts, Physical Education and Health LM 2
Department of Education – Instructional Materials Council Secretarial (DepEd-IMCS), 2013 pp. 385-396 (LM) 369-396 (TG)