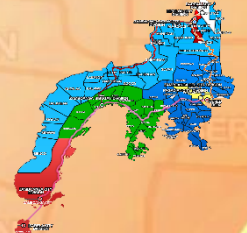




Republic of the Philippines
Department of Education
 Regional Office IX, Zamboanga Peninsula



4



Zest for P rogress
 Zeal of P artnership

Edukasyon sa Pagpapakatao

Ikaapat na Markahan – Modyul 2:
 Ang Kalusugan ay Kayamanan!



Pangalan ng Mag-aaral: _____

Baitang at Seksyon: _____

Paaralan: _____

- JANUARY
Makugihon
- FEBRUARY
Mahigugmaon
- MARCH
Matinabungan
- APRIL
Matinahuron
- MAY
Maharsay og Matimpye
- JUNE
*Maabtik og Musunod sa
Ihsaklong Oras*
- JULY
Maantigo og Maabilidad
- AUGUST
*Maginhuhunoon
para sa Urban*
- SEPTEMBER
Madaginoton
- OCTOBER
Matinud-anon
- NOVEMBER
Masaligan
- DECEMBER
Maalampon



Alamin

Ang kalusugan ay isang responsibilidad ng bawat isa sa sarili at sa kapuwa. Biyaya ng Diyos ang pagpapahalaga natin sa kalusugan ng ating katawan at isipan. Ito ay nagbibigay daan upang malinang sa atin ang ugaling kumain ng tamang pagkain at magkaroon ng sapat na oras sa pagtulog, pamamahinga at ehersisyo. Ang taong nasa mabuting kalusugan ay isang taong malayo sa sakit.

Handog ng Diyos ang ating buhay. Marapat lamang na ito'y pakaingatan at pahalagahan hindi lamang para sa sarili kundi para sa kapuwa at mga taong nagmamahal sa atin.

Sa modyul na ito ikaw ay inaasahan na:

1. Natutukoy ang mga paraan sa pagpapangalaga sa sarili upang maiwasan ang pagkakaroon ng sakit.
2. Napapahalagahan ang gawain upang makaiwas sa pagkakaroon ng sakit.

Kasanayan sa Pampagkatuto

(EsP4PD- IVa-c-10)



Subukin

Panuto: Basahin at unawaing mabuti ang bawat pangungusap. Piliin ang pinaka angkop na sagot at isulat ang titik sa sagutang papel .

- _____ 1. Alin sa mga sumusunod ang paraan ng pangangalaga sa sarili?
- A. Minsan lang maligo at magsipilyo.
 - B. Hindi naliligo at nagsisipilyo.
 - C. Ayaw maligo at magsipilyo.
 - D. Naliligo araw-araw at nagsisipilyo pagkatapos kumain.
- _____ 2. Ano ang maari mong gawin kung gusto mong maging masigla o malusog ?
- A. Mag-ehersisyo at kumain ng masustansiyang pagkain.
 - B. Palaging puyat at kumain ng mga junkfoods.
 - C. Maglalaro lagi at minsan lang kumain.
 - D. Manonood ng telebisyon buong araw.
- _____ 3. Bakit kailangang kumain ng masustansiyang pagkain? Dahil ito ay_____.
- A. nakakasama sa ating kalusugan.
 - B. nagdudulot ng sakit sa ating katawan.
 - C. nakakapagbigay tulong sa ating kalusugan. .
 - D. hindi nakakatulong sa ating kalusugan.
- _____ 4. Ano ang iyong mararamdaman pag ikaw ay nakakita ng batang kumakain ng gulay at prutas?
- A. Masasayahan sa nakita dahil ito’y nakakatulong sa kalusugan.
 - B. Maiinis dahil kumakain ang bata ng gulay at prutas.
 - C. Malulungkot dahil kumakain ang bata ng gulay at prutas.
 - D. Magagalit dahil kumakain ang bata ng gulay at prutas.

- ___ 5. Sino sa mga sumusunod ang may pagpapahalaga sa kalusugan?
sina _____.
- A. Lino at Liza ay laging naglalaro sa putikan.
 - B. Jason at Jane ay laging nanonood ng telebisyon.
 - C. Andro at Alexa ay mahilig kumain ng *junk foods*.
 - D. Paulo at Paula ay kumakain ng masustansiyang pagkain.

Modyul 2

Ang Kalusugan ay Kayamanan!



Balikan

Gawain 1: **Markahan mo Ako!**

Panuto: Isulat sa sagutang papel ang tsek (✓) kung nagpapakita ng pagpapahalaga sa sarili at ekis (×) kung hindi.

- ___ 1. Nag-eehersisyo ako araw-araw
- ___ 2. Madalas siyang kumakain ng *hotdog*, *tocino*, at *barbecue*
- ___ 3. Kumain ng gulay upang humaba ang buhay.
- ___ 4. Nagpapahinga ako pagkatapos ng pagdidilig ng mga halaman
- ___ 5. Naghuhugas ako ng kamay bago kumain.



Tuklasin

Panuto: Basahin at unawain ang maikling salaysay ni Adrian.

“Alam Ko Na!”

Noon, madalas akong kumain ng fries at uminom ng softdrinks tuwing recess. Sa pananghalian, pritong manok o kaya’y sinigang na baboy lamang ang gusto kong kainin. Ayaw na ayaw kong makakita ng ampalaya, kalabasa, kangkong, o anumang gulay. Mas nanaisin ko pang kumain ng tsokolate mula sa refrigerator kaysa kumain ng saging o atis

Madalas ay nanonood lamang ako ng telebisyon o naglalaro ng computer games. Mahilig din akong magbabad sa harap ng laptop at mag-upload ng selfie pictures sa Facebook o makipag-text sa mga kaibigan. Madalas, puyat, pero ayos lang sa akin, ikinatutuwa at masaya naman ako sa ginagawa ko.

Ilang panahon ang lumipas, napansin ko na bumibigat ang aking timbang. Ako’y nagtataka. Bakit ako nanghihina gayong malakas naman akong kumain? Bakit madalas sumasakit ang aking mga mata? Parang kinakailangan ko nang gumamit ng salamin dahil lumalabo na ang aking paningin. Madalas ay nagkakasakit ako. Laging bugnutin at umikli ang aking pasensiya. Ang aking mga kaibigan, kamag-aral at pamilya ay napansin ang pagbabago ng aking ugali.

Dahil sa mga pagbabagong ito ay bumaba ang aking grado. Iniiwasan din ako ng aking mga kamag-aral at kaibigan dahil madali akong mapikon sa mga biro na naging sanhi ng aking pagiging bugnutin.

Nanibago ako sa mga nangyari. Napagtanto kong hindi ito ang gusto ko. Hindi rin ito ang pinangarap ko.

Tandang-tanda ko pa ang pangaral ni Inay at ni Itay. “ Anak, ingatan mo ang iyong sarili. Handog ito sa iyo ng Diyos. Ang bawat handog ng Diyos ay may kaakibat na pananagutan,”

Tama si Inay at si Itay”, wika ko sa aking sarili.

Sagutin ang mga tanong at isulat sa sagutang papel:

1. Ano-ano ang paboritong kainin ni Adrian? Itala ang mga ito.

-

2. Ano ang madalas gawin ni Adrian?

-

3. Kung ipagpapatuloy ni Adrian ang ganitong gawi, ano kaya ang magiging epekto nito sa kaniyang kalusugan?

-

4. Paano ipakikita ni Adrian ang pagpapahalaga sa kanyang kalusugan?

-

5. Ipaliwanag ang linyang ito: “Anak, ingatan mo ang iyong sarili. Handog ito sa iyo ng Diyos. Ang bawat handog ng Diyos ay may kaakibat na responsibilidad at pananagutan.”

-

Gawain 2: **I-tsek mo to!**

Isulat sa sagutang papel ang tsek (√) kung nagpapakita ng magandang gawaing pangkalusugan at ekis (X) kung hindi.

- 1. Araw-araw na naliligo
- 2. Pagtulog ng “late” tuwing gabi-gabi.
- 3. Kawalan ng pang-araw-araw na pisikal na Gawain.
- 4. Pagkain ng balanse at masustansiya.
- 5. Pagbisita sa doktor Kung kinakailangan lamang.



Suriin

Tandaan:

Biyaya ng Diyos ang pagpapahalaga natin sa kalusugan ng ating katawan at isipan. Ito ay nagbibigay-daan upang malinang sa atin ang ugaling kumain ng tamang pagkain at magkaroon ng sapat na oras sa pagtulog, pamamahinga at ehersisyo. Gayundin ang pagiging malinis at maayos sa ating mga sarili. Lagi nating tandaan na “Ang kalusugan ay kayamanan”. Sinuman at lalo’t higit ang Diyos ay magiging masaya kong inaalagan natin ang ating kalusugan at pangangatawan.

Isa sa mga kasiyahan ng batang malusog ay ang pagpapamalas ng kasiglahan at tiwala sa sarili.

Bilang nilalang ng Diyos, may mga misyon tayo sa mundo na kinakailangang gampanan. Inaasahan Niyang mapalago natin at mapangalagaan ang lahat na Kaniyang nilikha. Hindi natin magagawa ang misyong ito kapag madalas tayong magkasakit at walang kapayapaan sa ating buhay.

Handog ng Diyos ang ating buhay. Marapat lamang na atin itong ingatan at pahalagahan para sa sarili natin at para sa iba na nagmamahal sa atin



Pagyamanin

Gawain 3: **Iwasto mo !**

Panuto: Tukuyin kung tama o mali ang nilalaman ng mga pahayag. Isulat sa sagutang papel ang salitang **TAMA** kung ito ay naglalaman ukol sa pagpangalaga sa sarili at **MALI** kung hindi.

- _____ 1. Ang hilig mong kainin ay tsokolate at mga kendi.
- _____ 2. Sarap na sarap ang mga kabataan na kumain ng gulay .
- _____ 3. Papaalis ka ng bahay. Napansin mong umaambon kaya't nagdala ka ng payong.
- _____ 4. Basang –basa kana ng pawis habang nag-eehersisyo kaya ikaw ay nagpalit ng damit.
- _____ 5. Sa buong linggo ay naliligo ka lang ng isang beses.



Isaisip

Gawain 4. **Buuin mo ako!**

Panuto: Piliin at isulat sa sagutang papel ang titik ng mga kasabihan na naglalarawan sa kahalagahan sa sarili na matatagpuan sa loob ng kahon. Isulat ang sagot bago ang bilang.

- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| a Malusog na Pangangatawan | . b. kalusugan | c. Hahaba ang buhay |
| d. Mag- eehersisyo araw-araw | e. Kumain ng gulay | |

- _____ 1. Ito ay ginagawa upang malinang ang paggalaw ng buong katawan.
- _____ 2. Ito ay nagbibigay sigla at sustansiya sa ating kalusugan.

- _____ 3. Ito ay nagpapamalas sa taong walang karamdaman at iniingatan ang pangangatawan.
- _____ 4. Ito ay makamtan sa pagbibigay halaga at tamang alaga sa sarili.
- _____ 5. Ugaliing kumain ng masustansiyang pagkain at magkaroon ng sapat na oras sa pagtulog.



Isagawa

Gawain 5: **Punuin mo na!**

Tukuyin ang salitang naglalarawan sa taong nagpapahalaga sa sarili. Buuin ang salita sa pamamagitan ng pagsulat sa nawawalang titik sa kahon.

1. Ito ay kinakain, may dahon, masustansiya at hinahalo sa sabaw.

G		L		Y
---	--	---	--	---

2. Walang naramdamang sakit sa katawan dahil palaging nag-eehersisyo at masigla.

M	a			s		g
---	---	--	--	---	--	---

3. Iniinom tuwing umaga at bago matulog ang mga bata at matatanda, nakapagbigay bitamina at sustansiya sa katawan.

	a		a	
--	---	--	---	--

4. Ginawa bago kumain upang maging malinis ang kamay.

P	a		h			g	S	n			a	M		Y
---	---	--	---	--	--	---	---	---	--	--	---	---	--	---

5. Araw-araw ginawa upang maging mabango at malinis ang katawan.

	a	g				i	g
--	---	---	--	--	--	---	---



Tayahin

Gawain 6: **Hanapin ang tama!**

Panuto: Basahin ang bawat pangungusap na nagpapakita ng pagpapangalaga sa sarili. Bilugan ang titik ng tamang sagot sa bawat bilang.

1. Alin sa sumusunod ang nagpapakita ng tamang pangangalaga sa sarili?
 - a. Kumain ng sapat at tamang oras.
 - b. Pag-eehersisyo minsan sa isang lingo.
 - c. Pag-iwas sa pag-inom ng gatas dahil nakakasira sa tiyan.
 - d. Natutulog nang dalawa hanggang apat na oras sa isang araw.

2. Paano mo maipapakita ang pagiging maagap sa pag-iwas at pagsugpo sa sakit?
 - a. Umiwas sa pagkain ng masustansiya at piliin ang uminom ng alak araw-araw.
 - b. Kakain nang matatamis at maalat na pagkain.
 - c. Kumain nang gulay, prutas at ugaliin ang pag-eehersisyo araw-araw.
 - d. Pagliban sa pagkain sa tamang oras.

3. Ano ang puwedeng mangyari Kung patuloy na walang disiplina ang mga tao sa pagkain ng Di –masustansiya?
 - a. Magiging malusog at masigla.
 - b. Magiging mataba at magkakaroon ng maraming sakit.
 - c. Walang sakit na mararamdaman.
 - d. Magiging maliksi at masayahin.

4. Alin ang HINDI dapat gawin upang makaiwas sa mga sakit?
 - a. Kumain sa maruming lugar.
 - b. Kumain ng prutas at gualy.
 - c. Mag-eehersisyo araw-araw.
 - d. Kumain ng sapat at tamang oras sa pagkain.

5. Ano ang mga dapat kainin para maging Malusog at Masigla?
 - a. Madalas na kumain ng fries at pritong Manok.
 - b. Puro toccino, hotdog lamang ang kakainin.
 - c. Ampalaya, kalabasa, kangkong o iba't ibang gulay ang pipiliing kakainin.
 - d. Tsokolate at kendi lang ang gugustuhing kainin.



Karagdagang Gawain

Gawain 7: **Iguguhit mo nang Tama!**

Panuto: Iguhit ang masayang mukha ☺ kung ang isinasaad ng pangungusap ay nagpapakita ng pangangalaga sa sarili at malungkot na mukha ☹ naman kung hindi ito nagpapakita. Iguhit ito sa patlang bago ang bilang.

- ____ 1. Ang Iskawt ay hinahasa na maging handa kaya't mahilig silang mag-ehersisyo araw-araw.
- ____ 2. Malungkutin ang mga batang lalaki na kabilang sa Iskawt.
- ____ 3. Umiinom ng gatas at kumakain ng prutas ang mga Iskawt.
- ____ 4. Naliligo at malinis sa katawan ang mga batang Iskawt.
- ____ 5. Hinihikayat ko ang aking mga kamag-aral na hindi sumali sa Iskawt dahil nakakasama ito.

Sanggunian

Felamer E. Abac, et al., Edukasyon sa Pagpapakatao kagamitan ng Mag-aaral Unang Edisyon 2015, 348-350.

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Roseville A. Briones
Cayamcam Elementary School
Zamboanga Sibugay Division

Editor: Rynard M. Mangubat

Tagasuri: Jocelyn Carton
Mona Lisa M. Babiera, EPS-EsP

Tagalapat: Xilca Celicious

Tagapamahala:

Evelyn F. Importante
OIC-CID Chief EPS

Aurelio A. Santisas
OIC-Assistant Schools Division Superintendent

Jerry C. Bokingkito
OIC-Assistant Schools Division Superintendent

Jeanelyn A. Aleman, CESO VI
OIC-Schools Division Superintendent