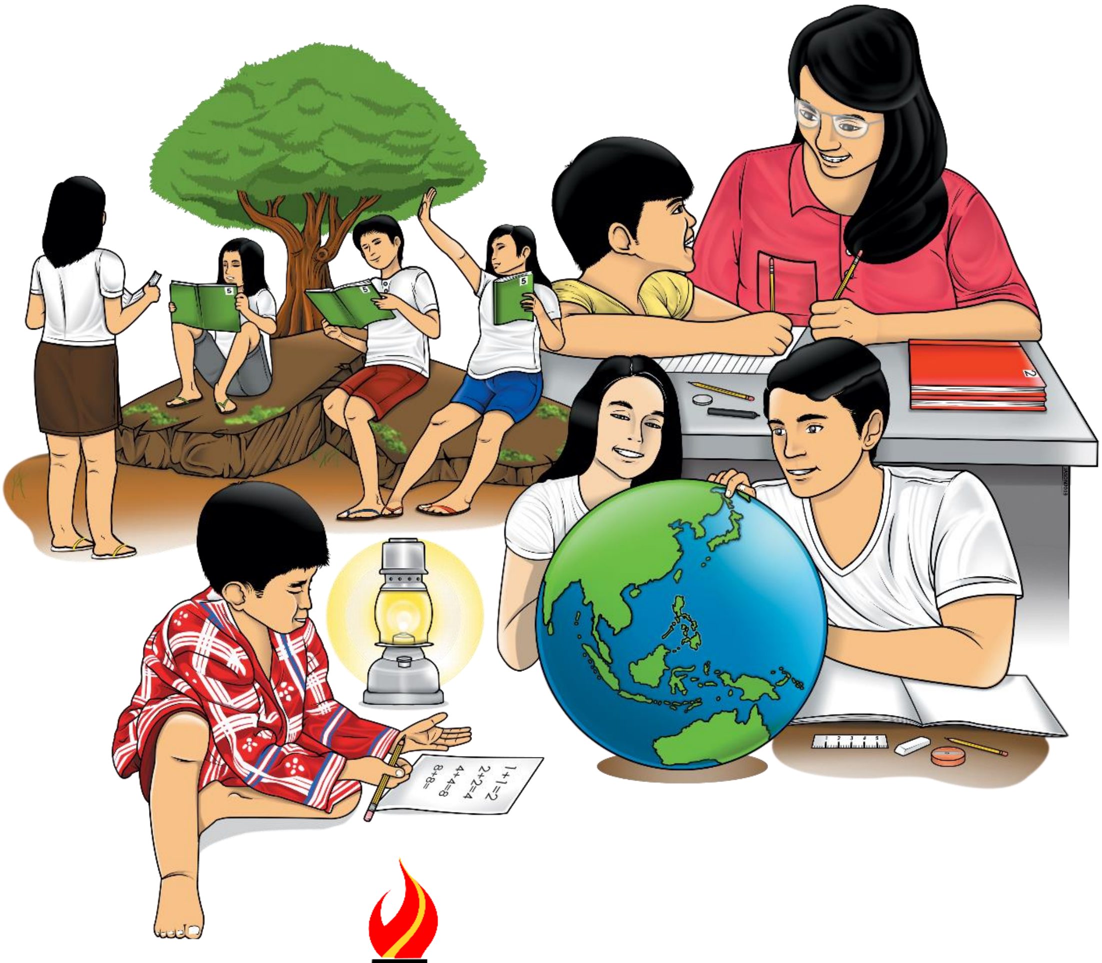
3

Health

Ikalawang Markahan – Modyul 2: Ang iba't ibang Risk Factors ng Kondisyong Pangkalusugan



ALTERNATIVE DELIVERY MODE

ADM

CO_Q2_Health 3_Module 2

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

Health Education – Ikatlong Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikalawang Markahan – Modyul 2: Ang iba't ibang Risk Factors ng Kondisyong Pangkalusugan
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisiyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon
Kalihim: Leonor Magtolis Briones
Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Fe O. Batao
Editor: Noel O. Sarmiento
Tagasuri: Marciano G. Canillas, Maricel M. Jamero, Gloria C. Sabanal, Bryan Ephraem E. Miguel, Alemer O. Veloso, Eusebia Y. Salvacion, Ana Lorma A. Dahiroc
Tagaguhit: Isagani M. Cagaanan
Tagalapat: Angelica M. Mendoza
Tagapamahala: Allan G. Farnazo, Reynaldo M. Guillena, Mary Jeanne B. Aldeguer, Alma C. Cifra, Analiza C. Almazan, Aris B. Juanillo, Ma. Cielo D. Estrada, Fortunato B. Sagayno, Jeselyn B. dela Cuesta, Elsie E. Gagabe

Inilimbag sa Pilipinas ng ________________________

Department of Education – Region XI

Office Address: F. Torres St., Davao City

Telefax: (082) 291-1665; (082) 221-6147

E-mail Address: region11@deped.gov.ph * lrms.regionxi@deped.gov.ph

3

Health

Ikalawang Markahan – Modyul 2: Ang Iba't Ibang Risk Factors ng Kondisyong Pangkalusugan

DEPARTMENT OF EDUCATION

Paunang Salita

Ang Self-Learning Module o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kani-kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.

Alamin

Sa modyul na ito, malalaman ang iba't ibang **risk factors** ng kondisyong pangkalusugan na maaaring makuha sa estilo ng pamumuhay ng bawat tao o sa dalang mikrobyo nito. Malalaman mo rin dito ang mga epekto ng pangkaraniwang sakit ng tao.

Mahalagang malaman ang **risk factors** ng mga karaniwang sakit upang maiwasan itong kumalat at maapektuhan ang buong katawan. Ang kailangan gawain ay komunsulta kaagad sa doktor upang maagapan ang anumang karamdaman.

Sa pagtatapos ng aralin na ito, ikaw ay inaasahang:

- maipaliwanag ang mga iba't ibang risk factor ng mga kondisyong pangkalusugan **(H3DD-IIbcd-2-4)**; at
- masabi ang iba't ibang epekto sa bata ng mga pangkaraniwang sakit **(H3-IIbcd-5)**.

Subukin

Panuto: Isulat ang **Tama** kung ito ay nagsasabi ng katotohanan at **Mali** naman kung ito ay hindi. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

____________1. Ang sakit ay maiiwasan kung tayo ay susunod sa mga **health protocols** ng ating pamayanan.

____________2. Ang paghuhugas ng kamay ay nakakaiwas sa **COVID- 19**.

____________3. Ang ubo at sipon ay hindi nakakahawang sakit.

____________4. Ang sakit o karamdaman ay may masamang epekto sa ating kalusugan.

____________5. Umiwas tayo sa mga taong may bulutong.

Aralin

Ang iba’t ibang Risk Factor ng Kondisyong Pangkalusugan

Ang pagkakaroon ng karamdaman ay maaari mong mamana mula sa iyong mga magulang o kaya ay mula sa iyong nakagawian at maling paraan ng pamumuhay. Ang maling estilo sa pamumuhay ay nagdudulot ng karamdaman na maaaring ikasira ng ating katawan.

Balikan

Balikan nating muli ang aral na natutuhan mo sa nakaraang modyul. Sa sagutang papel isulat ang iba’t ibang karaniwang sakit ng mga bata.

Ano-ano ang pangkaraniwang sakit sa pagkabata?

1. ________________________________

2. ________________________________

3. ________________________________

4. ________________________________

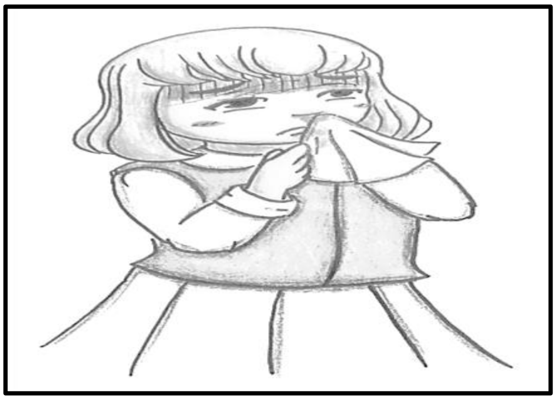
5. ________________________________

Tuklasin

Araw-araw natin naririnig at nakikita sa telebisyon ang mga dahilan ng pagkakasakit ng isang tao.

Narito ang mga larawan.

Ang mga larawan na ito ay nagpapakita ng iba't ibang sakit o karamdaman. Kung ating pababayan ang ating kalusugan ay ganito rin ang ating mararanasan.



Ipinakikita naman ng larawang ito ang pagkakaroon ng sakit na maaaring nahawa sa taong may sakit o estilo sa pamumuhay nito.

Suriin

Ang sakit ay namamana o kaya'y nakukuha sa estilo ng pamumuhay ng isang tao. Ito rin ay mikrobyong dala ng mga taong may karamdaman at maari itong mailipat sa mga taong may mahihina ang resistensiya. Narito ang iba't ibang risk factors ng kondisyong pangkalusugan at ang epekto nito sa bata o tao.

1. **Sipon** – ito ay isang **viral infection** sa iyong ilong at lalamunan.

   Risk Factors
   - pabago-bago ng panahon
   - pagbaba ng **immune system** dulot ng kulang sa pahinga at tulog
   - madumi at **infected** na kamay
   - **stress**

   Epekto ng sipon sa bata/tao
   - **runny nose** o pagtulo ng tubig-sipon
   - naluluha-luha ang mata
   - pagbahing
   - makating lalamunan

2. **Bronchitis** – ay ang pamamaga ng **bronchial tubes** o ang parte ng **respiratory system** na nagdadala at naglalabas ng hangin sa baga.

   Risk Factors
   - paninigarilyo
   - pagkalanghap ng usok ng sigarilyo
   - mababang resistansya ng katawan
   - **gastric reflux**

Epekto ng bronchitis sa bata/tao

- kakulangan ng hangin tuwing humihinga
- pananakip ng dibdib
- pananakit ng lalamunan
- laging pagod

3. **Stomach Flu (Gastroenteritis)** – ito ay isang impeksyon at pamamaga ng ating **digestive system.**

Risk Factors

- kontaminadong pagkain at tubig

Epekto ng stomach flu sa bata/tao

- **abdominal cramps and pain**
- pagkahilo
- pagsusuka
- pananakit ng ulo
- pagtatae at pananakit ng tiyan

4. **Bulutong (chicken pox)** – ito ay isang sakit na nakakahawa. Ang taong mayroon nito ay makikitaan ng butlig at makakaranas ng kati sa balat.

Risk Factors

- nahawa sa taong may bulutong tubig
- pagkababa ng immune system, kakulangan sa tulog at pahinga
- kawalan ng bakuna

Epekto ng bulutong tubig sa bata/tao

- mataas na lagnat
- pamamantal ng balat
- panghihina ng katawan
- pananakit ng kasu-kasuan

5. **Beke (mumps)** – isa itong nakakahawang **viral infection** na ang tinatamaan ay ang **salivary glands**. Ang salivary glands ang pinanggagalingan laway ng tao.

Risk Factors

- **respiratory secretions**
- nakalanghap ng mga **drople**t o maliit na laway ng **infected** na tao

Epekto ng mumps sa bata/tao

- pamamaga ng tenga at panga
- kawalan ng ganang kumain
- paghirap sa pagnguya at paglunok ng pagkain
- pananakit ng ulo at kalamnan

6. COVID 19 – ito ay isang sakit na dulot ng isang **virus** na nakakahawa.

Risk Factors

- pagkahawa ng taong may COVID-19
- hindi ngsusuot ng **face mask** at **face shield**
- walang **physical distancing**
- infected ang kamay ng virus
- mahina ang immune system

Epekto ng covid 19 sa bata/tao

- mataas na lagnat
- nahihirapan sa paghinga
- panghihina ng katawan
- walang panlasa at pang-amoy
- makating lalamunan

7. **Lung Cancer o Kanser sa Baga** – ay isang uri ng kanser na bubuo mula sa mga selula ng baga

Risk Factors

- paninigarilyo at pag-inom ng alak
- paglanghap ng usok sa sigarilyo
- pagkalantand sa asbestos
- **radon gas**
- maruming hangin
- **history** ng pamilya

Epekto ng kanser sa baga sa bata/tao

- labis na panghihina
- pag-ubo ng plemang may dugo
- hirap sa paghinga
- pamamanhid
- pamamantal ng balat

8. **Hypertensyon o Altapresyon** – ay labis na taas ng **blood pressure** na dumadaloy sa ugat

Risk Factors

- sobrang konsumo ng maalat na pagkain
- pag-inom ng alak
- kakulangan sa **calcium**, **magnesium,** at **potassium**
- pagiging **overweight** at kakulangan sa ehersisyo
- laging pagod at stress
- history ng pamilya

Epekto ng hypertension sa bata/tao

- maaring mapinsala ang inyong arterya, mata, utak, at bato (kidney)
- pagtaas ng blood pressure
- paninikip ng dibdib

9. **Diabetes** – ay isang karamdaman kung saan ang katawan ay hindi makalikha ng sapat na **insulin**.

Risk Factors

- pagiging overweight
- history sa pamilya
- labis na pagkain ng matatamis
- edad

Epekto ng diabetes sa bata/tao

- malabo ang paningin
- pagkakaroon ng sakit sa puso
- mabagal o hindi paggaling ng sugat
- **nerve damage**
- pagkapinsala ng bato (kidney)

Ilan ito sa mga karaniwang kondisyon pangkalusugang ng mga bata. Kailangang magkaroon ng disiplina sa sarili upang maiwasan ang iba't ibang sakit. Ang sakit ay maiwasan kung bibigyang halaga ang ating kalusugan. Huwag nating hayaan na magkasakit at manghina ang ating katawan. Kailangan sumunod tayo sa mga **health protocols** na pinapatupad ng ating pamahalaan para maiwasang magkaroon ng sakit o karamdaman.

Pagyamanin

Gawain A

Panuto: Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

1. Alin ang risk factor ng stomach flu?
   - a. kakulangan sa bakuna
   - b. contaminated food and water
   - c. paninigarilyo
2. Ano ang epekto ng bulutong-tubig sa bata/tao?
   - a. makating lalamunan
   - b. pagtatae
   - c. pagkakaroon ng butlig sa balat
3. Ano ang epekto ng sipon sa bata/tao?
   - a. runny nose o pagtulo ng tubig-sipon
   - b. pamamaga ng tenga at panga
   - c. pamamanhid
4. Alin ang risk factor ng COVID-19?
   - a. paggiging overweight
   - b. skin rashes
   - c. pagkahawa ng taong may covid
5. Ano ang epekto ng kanser sa baga?
   - a. pananakit ng tiyan
   - b. pag-ubo ng plemang may dugo
   - c. panlalabo ang paningin

Gawain B

Panuto: Suriin ang epekto ng iba't ibang karaniwang sakit. Pagtapat-tapatin ang hanay A at hanay B. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

Hanay A	Hanay B
1. stomachache	pamamaga ng panga
2. hypertension	pamamantal ng balat
3. beke (mumps)	pananakit ng tiyan
4. bronchitis	pagtaas ng blood pressure
5. bulutong (chicken pox)	pananakit ng lalamunan

Isaisip

Ang karamdaman o sakit ay maaaring mamana sa magulang o sa uri ng pamumuhay ng isang tao. Ito rin ay nakukuha at nahahawa sa taong may karamadaman.

Panuto: Sa sagutang papel, dugtungan ng angkop na sagot ang sumusunod na pahayag mula sa iyong natutuhan tungkol sa iba't ibang risk factors ng kondisyong pangkalusugan.

1. Ang ______________ ay nagdudulot ng masamang epekto sa kalusugan.
   (kayaman, sakit, kalusugan)

2. Ang bronchitis, COVID-19, sipon, beke, at stomach flu ay ilan lang na mga ________________________ sa mga bata/tao.
   (karaniwang sakit, paninigarilyo, pangkalusugan)

3. Ang labis na pagkain ng maalat na pagkain ay nagdudulot ng ________________________.
   (dengue, diabetes, hypertension)

4. Ang sobrang stress o pagtatago ng hinanakit ay nagdudulot ng sakit sa _____________.
   (puso, balat, lalamunan)

5. Bawat isa sa atin ay magkaroon ng ___________________ sa sarili upang sakit ay hindi maranasan.
   (kahinaan, disiplina, kasipagan)

Isagawa

Panuto: Sa isang sagutang papel, kopyahin ang gawain na nasa ibaba. Lagyan ng tsek (/) ang kolum batay sa iyong ginagawa. Maaring magpatulong kay nanay o tatay.

Mga Tanong	Oo	Hindi
1. Umiinom ka ba ng gatas araw-araw?		
2. Kumakain ka ba nang labis na matatamis na pagkain?		
3. Ikaw ba ay naghuhugas ng kamay bago kumain?		
4. Ikaw ba ay kumakain ng masusustansyang gulay at prutas?		
5. Ikaw ba ay palaging kumakain ng junk food?		

Tayahin

Panuto: Piliin sa loob ng kahon ang angkop na salita na bubuo sa diwa ng mga pangungusap. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

bronchitis	diabetes	sipon
hypertensyon	sakit sa puso	stomach flu
beke(mumps)	bulutong tubig	Covid 19
bulutong (chicken pox)		

1. Ang ________________ ay sakit dulot ng isang virus na maaring kumalat mula sa isang tao.
2. Ang _____________________________ay sakit kung saan nagkakaroon ng kakaibang butlig at singaw sa balat.
3. Ang ___________________ ay isang viral infection sa iyong ilong at lalamunan.
4. Ang ______________________ ay isang infection and inflammation of digestive system.
5. Ang ________________ ay isang extremely contagious viral infection of salivary gland.
6. Ang ____________________ ay pamamaga ng bronchial tubes o ang parte ng respiratory system.
7. Ang _____________________ ay sakit na labis na taas ng blood pressure na dumadaloy sa ugat.
8. Ang _____________________ ay isang karamdaman kung saan ang katawan ay hindi makalikha ng sapat na insulin at hindi makarespondi nang maayos.
9. Ang ________________________ ay pumipigil sa pagdaloy ng dugo sa puso.
10. Ang ___________________________ay isang uri ng kanser na bubuo mula sa mga selula ng baga.

Karagdagang Gawain

Sagutin ang bawat katanungan. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel. Magpatulong kay nanay at tatay para sa gawaing ito.

1. Ano ang maaaring dahilan ng pagkakasakit ng isang tao?

2. Bakit kailangan mong alagaan ang iyong sarili?

Susi sa Pagwawasto

Subukin

1. TAMA
2. TAMA
3. MALI
4. TAMA
5. TAMA

Balikan

1. Bulutong tubig
2. Ubo
3. Sipon
4. Lagnat
5. Pananakit ng tiyan

Pagyamanin

Gawain A

1.B
2.C
3.A
4.C
5.B

Gawain B

1.stomach - maruming pagkain at tubig

2.hypertension – pagtaas ng blood pressure

3.beke (mumps) – pamamaga ng panga

4.bronchitis – paninigarilyo

5.bulutong – pamamantal ng balat

Tayahin

1.covid 19	6.bronchitis
2.bulutong	7.hypertension
3.sipon	8.diabetes
4.stomach flu	9.sakit sa puso
5.beke(mumps)	10.kanser sa baga

Karagdagang Gawain

Iwawasto ng guro at ang sagot ay naka depende sa interes ng isang mag-aaral

Sanggunian

Cristo Rizaldy, David Minerva, Nuesca Aidena, Quinto Jennifer , Ramos Gezyl, Sabadlab Emerson, (2017) Music, Art, Physical Education and Health Kagamitan ng Mag-aaral Sinugbuanong Binisaya. Quezon Philippines: Book Media Press, Inc.

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph