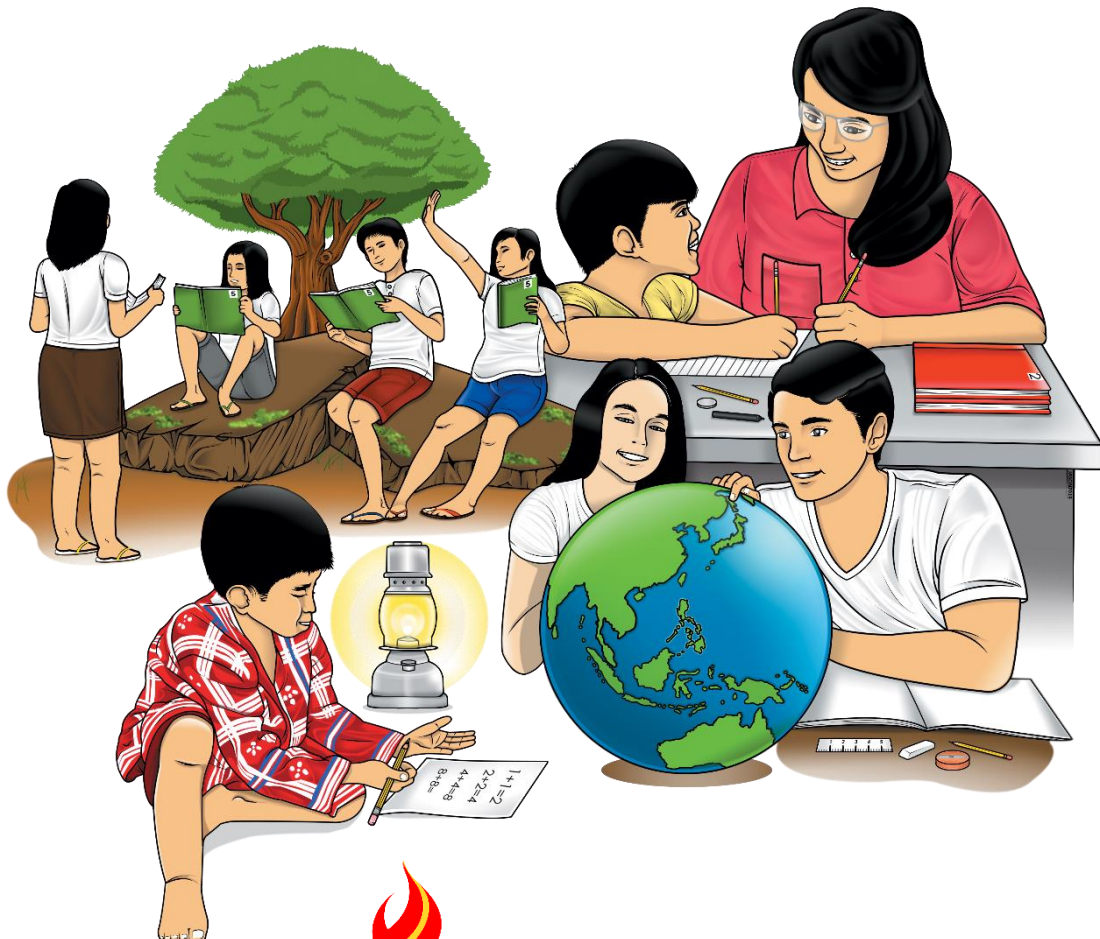


# Health

## Ikalawang Markahan – Modyul 3: Mga Paraan upang Maiwasan ang mga Karaniwang Sakit



**Health Education – Ikatlong Baitang  
Alternative Delivery Mode  
Ikalawang Markahan – Modyul 3: Mga Paraan upang Maiwasan  
ang mga Karaniwan Sakit  
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 telebisyon, 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, Jennie T. Calamba, Rhenan H. Nisperos,  
Shiela L. Cambungga, Guillesar P. Villarente, Alejandro S. Fernandez Jr.,  
Eusebia Y. Salvacion, Ranchille E. Jacobe

**Tagaguhit:** Isagani M. Cagaanan

**Tagalapat:** Angelica M. Mendoza

<b>Tagapamahala:</b> 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

Email Address: [regionxi@deped.gov.ph](mailto:regionxi@deped.gov.ph) \*[lrms.regionxi@deped.gov.ph](mailto:lrms.regionxi@deped.gov.ph)

# Health

Ikalawang Markahan – Modyul 3:  
Mga Paraan upang Maiwasan  
ang mga Karaniwang Sakit

## 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 matutuhan mo ang paraan upang maiwasan ang karaniwang sakit ng mga bata sa pamamagitan ng bakuna at malinis na kapaligiran. Mahalaga rin sa mga batang tulad mo na malaman ang mga paraan sa pag-iwas sa iba't ibang mga sakit o karamdaman.

Pagkatapos ng modyul na ito, ikaw ay inaasahang maipapaliwanag ang mga paraan upang makaiwas sa iba't ibang pangkaraniwang sakit (**H3DD-IIefg-6**).



## *Subukin*

Basahin ang sumusunod na pangungusap. Isulat sa sagutang papel ang salitang **Tama** kung ito ay nagpapakita ng proteksiyon sa kalusugan at **Mali** naman kung hindi. Maaaring magpatulong kay nanay o tatay.

- \_\_\_\_\_ 1. Naghuhugas ng kamay si Rodel bago kumain.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang mga bata sa bahay pasilungan ay kumakain ng mga masustansyang gulay at prutas.
- \_\_\_\_\_ 3. Pumunta sa **Health Center** si Ben kasama ang kaniyang ina upang magpabakuna.
- \_\_\_\_\_ 4. Nilalangaw at nakakalat ang mga basura ng aming kapitbahay.
- \_\_\_\_\_ 5. Laging napupuyat si Anton sa paglalaro ng **video games**.

## Aralin

# 1

## Mga Paraan upang Makaiwas sa Karaniwang Sakit

Ang pag-aalaga ng ating katawan ay paraan upang sakit ay maiwasan. Ang pagsunod sa mga tuntuning pangkalusugan ay mahalaga upang sakit ay maagapan na hindi kumalat sa ating katawan. Ang paglilinis sa kapaligiran at kompletong bakuna ay isa sa mga paraan upang maiwasan ang iba't ibang sakit o karamdaman.



### *Balikan*

Balikan nating muli ang aral na natutuhan mo sa nakaraang modyul. Basahin ang tanong sa ibaba at isulat sa sagutang papel ang iyong sagot.

Ano ang epekto ng mga karaniwang sakit sa mga bata?

---

---



### *Mga Tala para sa Guro*

Sa panibagong aral na matutuhan mo ngayon ay inaasahan na babasahin ang mga nakasaad na mga aralin na may pag-unawa at sasagutin nang tapat ang lahat ng pagsasanay na nakalaan sa bawat pahina ng modyul na ito. Mayroong mga pagsasanay na isasagawa ito nang maayos, kung sakaling hindi maintindihan maari kang humingi ng gabay sa iyong magulang o di kaya sa guro.



### *Tuklasin*

Tingnan ang mga larawang ito.





Ano ang nakikita mo sa larawan? Ibahagi mo nga kay nanay o tatay kung tungkol saan ang larawan.

Upang lubos na maunawaan kung paano makakaiwas sa mga pangkaraniwang sakit o karamdaman, narito ang mga mahahalagang impormasyon na dapat mong malaman.



## *Suriin*

Maraming sakit ang ating maranasan kung tayo ay pabaya sa ating kalusugan. May mga paraan para maiwasan ang mga sakit o karamdaman na sumisira sa ating kalusugan.

Narito ang mga paraan upang maiwasan ang mga karaniwang sakit.

### Sipon

- maghugas ng kamay
- umiwas sa mga taong may sipon
- huwag gamitin ang mga personal na gamit ng taong may sipon gaya ng tuwalya
- panatilihin healthy ang katawan sa pagkain ng masustansyang pagkain
- uminom ng sapat na tubig
- uminom ng vitamins
- iwasan ang paghawak sa ilong at mata

### Bronchitis

- uminom ng maraming tubig
- sapat na pahinga
- lumayo sa usok ng sigarilyo
- kumain ng masustansyang pagkain
- palaging maghugas ng kamay

## Bulutong

- magpabakuna sa health center
- umiwas sa taong may bulutong
- kumain ng masustansyang pagkain
- ugaliing maghugas ng kamay

## Beke (mumps)

- magpabakuna laban sa beke (MMR Vaccine)
- huwag lumapit sa taong may beke
- ugaliing maghugas ng kamay
- kumain ng masustansyang pagkain

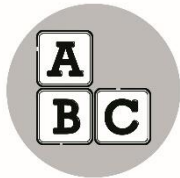
## Stomach Flu

- huwag gamitin ang mga personal na gamit ng taong may sipon gaya ng tuwalya
- kumain ng prutas at gulay
- palagiang paghuhugas ng kamay
- panatiliing malinis ang mga bahay lalo na sa paghahanda ng pagkain

## Covid-19

- hugasan ng madalas ang iyong kamay o gumamit ng alcohol/hand sanitizer
- gawin ang tamang distansya sa tao (physical distancing)
- iwasan ang paghawak sa iyong mata, ilong at bibig
- takpan ang iyong bibig tuwing uubo at babahing
- iwasan ang pakikipagsalamuha sa taong may sipon o ubo
- kung masama ang pakiramdam manatili sa bahay at magpakonsulta sa doctor

Bilang isang mag-aaral na tulad mo ay napakahalagang malaman ang mga paraan para maiwasan ang pagkalat ng sakit. Ang kalusugan ay isang kayamanan na dapat ingatan, sapagkat ito ang susi upang mamuhay ng normal, masaya at masigla sa buhay.



## *Pagyamanin*

Panuto: Piliin sa loob ng kahon ang paraan upang makaiwas sa mga karaniwang sakit. Maaaring magkaroon ng higit sa isang sagot. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

- Lumayo sa usok ng sigarilyo
- Magpabakuna sa health center
- Huwag gamitin ang personal na gamit gaya ng tuwalya
- Gawin ang tamang distansya sa tao (physical distancing)
- Takpan ang iyong bibig tuwing uubo at babahing
- Panatilihin ang malinis ang bahay lalo na sa paghahanda ng pagkain
- Maghugas palagi ng kamay

1.Covid-19 - \_\_\_\_\_

2.Stomach Flu - \_\_\_\_\_

3.Bronchitis - \_\_\_\_\_

4. Bulutong - \_\_\_\_\_

5. Sipon - \_\_\_\_\_



### *Isaisip*

Ang karaniwang sakit ay maiwasan kung tayo ay may disiplina sa ating sarili. Ang kailangang gawin ay alagaan natin ang ating kalusugan upang sakit ay hindi maranasan.

Panuto: Sa sagutang papel, dugtungan ng angkop na sagot ang mga sumusunod na pahayag mula sa iyong natutuhan tungkol sa paraan upang maiwasan ang iba't ibang sakit.

1. Ang \_\_\_\_\_ ay maiwasan kung gawing tama ang distansya sa tao at huwag hawakan ang mata, ilong at bibig.  
(beke, covid-19, tonsilitis)
2. Maiwasan ang \_\_\_\_\_ kung ang isang tao ay iiwas sa mga lugar na mausok at may naninigarilyo.  
(stomach flu, bronchitis, beke)
3. Kailangan panatilihing malinis ang bahay lalo na sa paghahanda ng pagkain upang makaiwas sa sakit na \_\_\_\_\_.  
(bronchitis, beke, stomach flu)
4. Ang paghuhugas ng kamay na gamit ang \_\_\_\_\_ ay nakatutulong sa pag-iwas ng mga sakit o karamdaman.  
(shampoo, alcohol/hand sanitizer, perfume)

5. Kailangan sumunod tayo sa mga \_\_\_\_\_ ng ating pamayanan upang maiwasan ang iba't ibang sakit o karamdaman.

(health protocols, kasaganahan, kaguluhan)



## *Isagawa*

Panuto: Kopyahin ang tsart sa ibaba at gawin ang pagsasanay sa sarili. I-tsek ang kolum batay sa iyong ginagawa. Maaaring magpatulong kay nanay o tatay sa gawaing ito. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

Mga Gawain	Madalas	Paminsan- minsan	Hindi Talaga
1.Uminom ng vitamins			
2.Magsuot ng face mask kung uubo.			
3.naghuhugas ng kamay na gamit ang sabon.			
4.Komunsulta sa manggagamot kung may nararamdamang sakit sa katawan			
5.Sumusunod sa mga <b>health protocols</b> para sa maayos na kalusugan			



## *Tayahin*

Piliin ang titik ng tamang sagot at isulat ito sa sagutang papel.

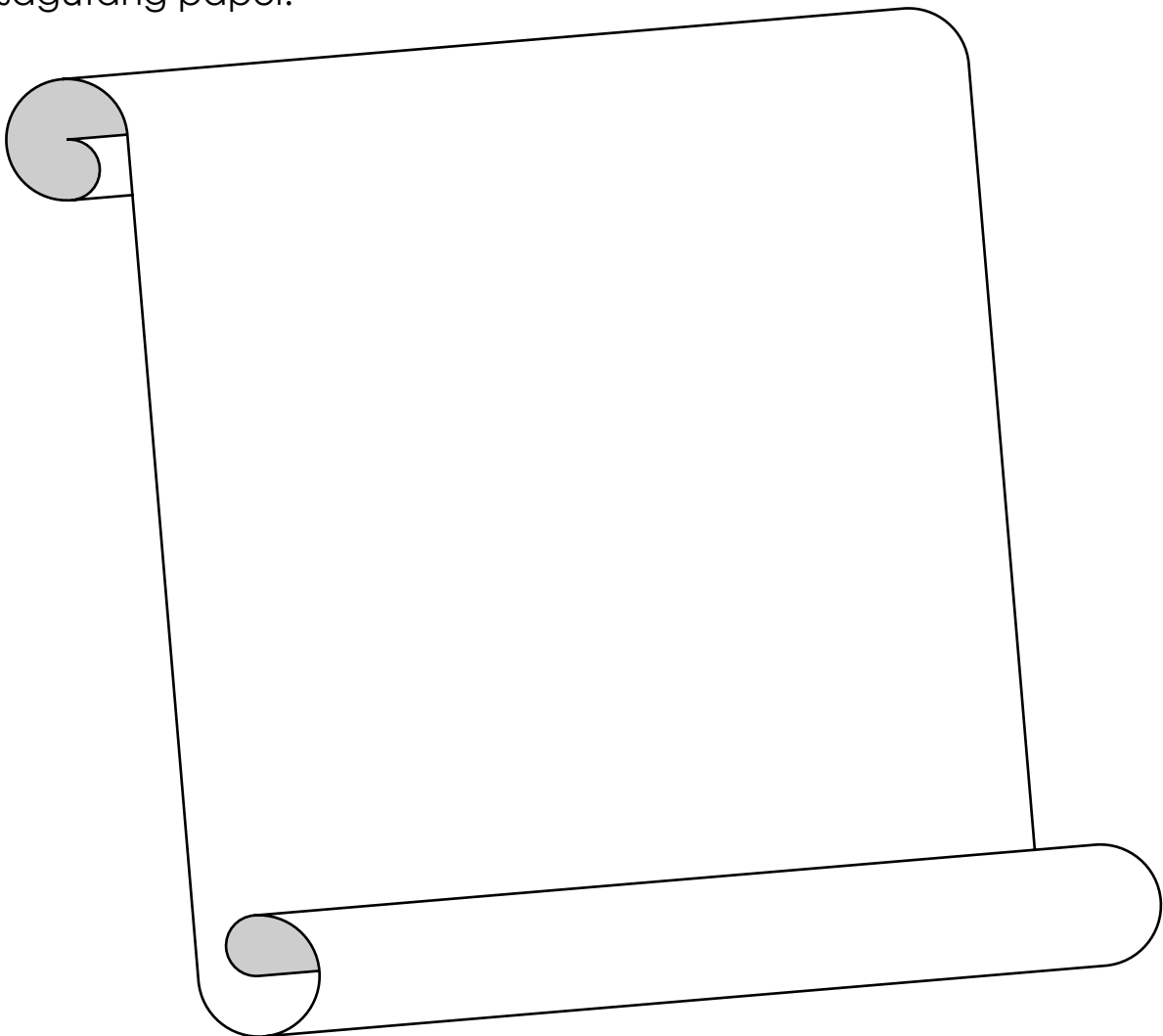
1. Alin ang mainam na gawin upang makaiwas sa bulutong?
  - a. ugaliing hindi uminom ng tubig
  - b. hindi maghugas ng kamay
  - c. iwasang lumapit sa taong may sakit na bulutong
  - d. kumain ng kontaminadong pagkain
  
2. Ano ang iyong gagawin kung ikaw ay may sipon?
  - a. kumain ng junk food
  - b. magpakonsulta sa doktor
  - c. hayaang kumalat ang sakit sa katawan
  - d. uminom ng maraming softdrinks
  
3. Paano maiwasan ang karaniwang sakit?
  - a. kumain ng hindi naghuhugas ng kamay
  - b. laging magpuyat at hindi kakain sa tamang oras
  - c. hayaang kumalat ang sakit sa katawan
  - d. may disiplina sa sarili at sumusunod sa mga tuntuning pangkalusugan ng pamahalaan.
  
4. Alin ang paraan para makaiwas sa sakit ng bronchitis?
  - a. hindi maligo at hayaang marumi ang damit
  - b. magpuyat buong araw
  - c. lumayo sa usok ng sigarilyo
  - d. hayaan kumalat ang sakit

5. Ano ang iyong gagawin kung ikaw ay may sipon at ubo?
- a. huwag gumamit ng hand sanitizer
  - b. takpan ang ilong tuwing uubo at babahing
  - c. hindi magsuot ng face mask tuwing uubo
  - d. huwag kumain ng gulay at prutas



## *Karagdagang Gawain*

Panuto: Pumili ng dalawang (2) kaniwang sakit at ipaliwanag kung paano tayo makakaiwas dito. Ilagay ang inyong sagot sa sagutang papel.





## Susi sa Pagwawasto

**Karagdagang Gawain**  
Iwawasto ng guro at ang sagot ay naka depende sa interes ng isang mag-aaral.

**Pagyamanin**  
1. gawin ang tamang distansya sa tao at takpan ang iyong bibig tuwing babahing  
2. panatilihin malinis ang bahay lalo nasa paghahanda ng pagkain  
3. lumayo sa usok ng sigarilyo  
4. magpabakuna sa health center at umiwas sa taong may sakit na bulitong  
5. huwag gamitin ang personal na gamit ng taong may sipon gaya ng tuwalya

**Tayahin**  
1. C  
2. B  
3. D  
4. C  
5. B

1. covid  
2. bronchitis  
3. stomach flu  
4. alcohol/ hand sanitizer  
5. health protocols

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

**Subukin**  
1. Tama  
2. Tama  
3. Tama  
4. Mali  
5. Mali



## *Sanggunian*

Cristo Rizaldy, David Minerva, Nuesca Aiden, 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](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)