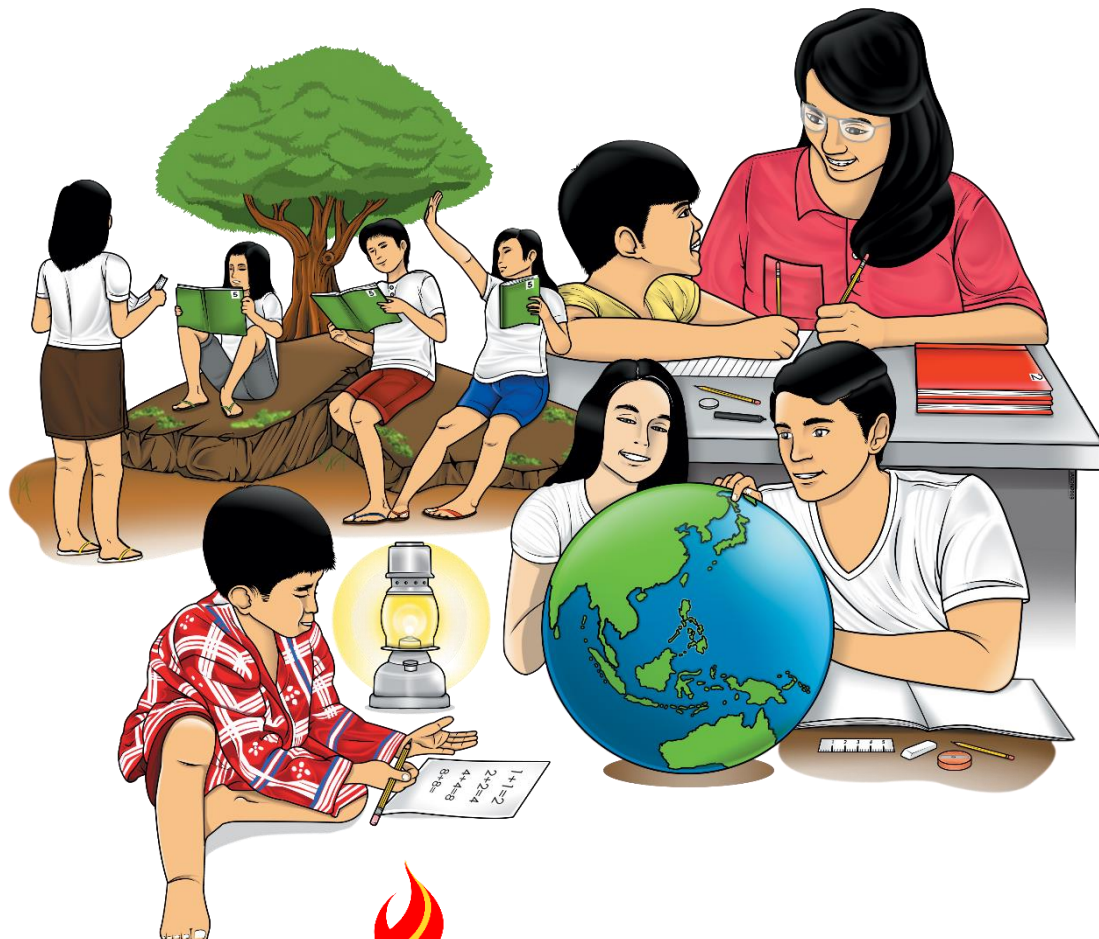


Health

Ikalawang Markahan – Modyul 4: Ang Kahalagahan ng Tamang Kalinisan



**Health Education – Ikatlong Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikalawang Markahan – Modyul 4: Ang Kahalagahan ng Tamang Kalinisan
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: Marivic O. Arro, Iris Kristine A. Mejos, Edgardo D. Pamugas III,
Alejandre S. Fernandez Jr., Eusebia Y. Salvacion, Ranchille E. Jacobe

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. Gacabe

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 *lrms.regionxi@deped.gov.ph

Health

Ikalawang Markahan – Modyul 4:
Ang Kahalagahan ng Tamang
Kalinisan

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

Mahalagang mabigyang pansin ang tamang kalinisan sa ating kalusugan upang maiwasan ang iba't ibang sakit o karamdaman.

Sa modyul na ito, inaasahan na masasabi mo ang kahalagahan ng pagiging malinis sa katawan upang mapanatiling malusog at masigla ang pangangatawan laban sa sakit (**H3DD-IIh-7**).

Ang modyul na ito ay makatutulong sa iyo bilang mag-aaral na maintindihan at maunawaan ang kahalagahan ng tamang kalinisan ng ating kalusugan. Malalaman mo rin ang mga paraan sa tamang paglilinis ng pangangatawan.



Subukin

Isulat ang **Tama** sa iyong sagutang papel kung ang pangungusap ay nagsasaad ng pangangalaga sa kalusugan at **Mali** kung hindi.

- _____ 1. Hindi naliligo araw-araw.
- _____ 2. Maging negatibo sa pang araw-araw na buhay.
- _____ 3. Nag-eehersisyo araw-araw.
- _____ 4. Kumakain ng mga gulay at prutas
- _____ 5. Hindi tayo iiwas sa mga taong may sakit.

Aralin

1

Ang Kahalagahan ng Tamang Kalinisan

Mahalagang malaman ang benepisyo sa paglilinis ng pangangatawan ng isang tao. Ang kalusugan ay kabuoan ng malusog na katawan, isip, pakiramdam, ispirituwal, at pakikipagkapuwa tao. Layunin nitong maipabatid ang tamang paglilinis at pag-aalaga ng ating katawan.



Balikan

Balikan nating muli ang mga natutuhan mo sa nakaraang modyul. Isulat sa sagutang papel ang iyong sagot.

Paano maiwasan ang pangkaraniwang sakit?



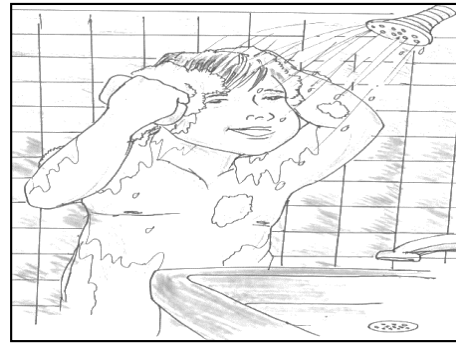
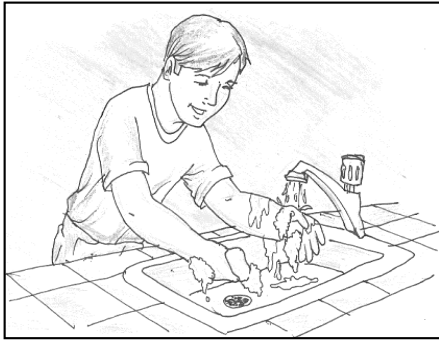
Mga Tala para sa Guro

Sa bagong aralin na iyong matutuhan, inaasahang susuriin at babasahin ang mga teksto na may pag-unawa at gagawin nang tapat ang lahat ng mga pagsasanay na nakalaan sa bawat pahina ng modyul na ito. Mayroong mga pagsasanay na kailangang maisagawa nang maayos. Kung sakaling hindi maintindihan ang mga panuto, maaari kang humingi ng gabay sa iyong magulang o hindi kaya sa guro.



Tuklasin

Ang pagiging malinis ay mahalaga para sa kalusugan ng isang tao. Narito ang mga larawan.



- Ano-ano ang kanilang ginagawa?
- Bakit kailangan nila itong gawin sa kanilang sarili?
- Tama ba ang kanilang ginagawa? Bakit?

Ang mga larawan na iyan ay nagpapakita ng mga paraan sa pangangalaga ng tamang kalinisan sa ating katawan upang maging malusog at malinis ang ating pangangatawan.



Suriin

Ang tamang kalinisan ay mahalaga sa bawat araw nating ginagawa sa ating buhay. May mga paraan na dapat sundin kung tayo ay naglilinis sa ating katawan o sa mga pagkaing kinakain natin araw-araw.

Narito ang mga dahilan kung bakit mahalagang maging malinis tayo sa ating katawan at pataasin ang resistensya.

1. Makakaiwas tayo sa pagkakaroon ng sakit.
2. Maiiwasan natin ang pagkakalat ng sakit sa ating kapwa.
3. Mas lalong dadami ang ating kaibigan at kalaro.
4. Magiging kaaya-aya sa paningin ng kapwa.
5. Magiging positibo, masigla at masaya tayo sa pang araw-araw na buhay.
6. Mas aktibo at masigla sa pag-aaral.

Upang makamantan ang benepisyong mabuti at maayos na kalusugan, narito ang ilang bagay na dapat ginagawa ng batang katulad mo.

- Maligo araw-araw at siguraduhin na malinis ang bawat parte ng ating katawan.
- Sa pagluluto ng pagkain kailangan linising mabuti ang pinamiling pagkain bago ito luluuin para maiwasan ang dalang mikrobyo nito.

- Kailangan pagkumakain huhugasang mabuti ang mga kamay na gamit rin ang sabon at kuskusin ang mga daliri para matanggal ang mikrobyo. Maghugas tayo ng kamay bago at pagkatapos kumain at pagkatapos gumamit ng banyo. Maghugas din kamay pagkatapos nating hawakan ang ating mga halagang hayop.
- Magtakip tayo ng ating bibig at tumalikod kung tayo ay babahing.
- Magsisipilyo ng ngipin dalawang beses kada araw. Gawin ito pagkatapos kumain ng agahan at bago matulog. Marahan ding sipilyuhin ang dila.
- Sa paglilinis ng kuko kailangan gumamit ng **nail cutter**. Ang maikling kuko ay mas madaling linisin at hugasan.
- Kumain ng gulay, prutas at iba pang masustansyang pagkain.
- Mag-ehersisyo araw-araw.
- Magsuot rin ng mga malilinis na damit at palitan ito araw-araw upang ang katawan ay maging malinis at mabango.

Mahalaga na maging tama ang paglilinis ng ating pangangatawan at maging malakas ang ating resistensiya upang malabanan ang iba't ibang sakit na maaaring dumapo sa ating katawan. Ang kalusugan ay kayamanan na dapat pangalagaan at bigyang halaga upang makapamuhay nang masagana.



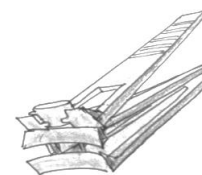
Pagyamanin

Suriin ang kagamitang pangkalusugan. Pagtapat-tapatin ang Hanay A at Hanay B. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

Hanay A

1. Ginagamit ito sa paghugas ng kamay.
2. Ito ay ating ginagamit sa pagputol ng kuko upang mas madaling linisin.
3. Ginagamit ito upang maging malinis at mabango ang ating buhok.
4. Ginagamit ito upang panlinis ng ating ngipin.
5. Ito ay iniinom araw-araw upang maging malakas at malusog ang ating katawan.

Hanay B





Isaisip

Narito ang mga dahilan kung bakit mahalagang maging malinis tayo sa ating katawan at pataasin ang resistensya.

1. Makakaiwas tayo sa pagkakaroon ng sakit.
2. Maiiwasan natin ang pagkakalat ng sakit sa ating kapwa.
3. Mas lalong dadami ang ating kaibigan at kalaro.
4. Magiging kaaya-aya sa paningin ng kapwa.
5. Magiging positibo, masigla at masaya tayo sa pang araw-araw na buhay.
6. Mas aktibo at masigla sa pag-aaral.



Isagawa

Gawin ang pagsasanay. Sundin lamang ang mga gabay para sa gawain. Panuto: Sa sagutang papel isulat ang iyong sagot, lagyan ng bilang 1- 5 ang patlang sa pagkasunod-sunod ng tamang paraan ng paghuhugas ng kamay.

Ang paraan sa paghuhugas ng kamay:

_____ Banlawan nang mabuti ang kamay tapos ito kuskusin ng sabon.

_____ Patuyuin ang mga kamay gamit ang malinis na tuwalya.

_____ Basain ang mga kamay ng tubig.

_____ Kuskusin ang mga palad, likod ng mga kamay, pagitan ng mga daliri, likod ng daliri, mga hinlalaki, dulong mga daliri at gawin ito ng 20 segundo.

_____ Maglagay ng sabon sa buong kamay.



Tayahin

Piliin ang angkop na sagot sa bawat tanong. Isulat ang titik ng tamang sagot sa iyong papel.

1. Bakit mahalagang maging tama ang paglilinis ng ating pangangagatawan?
 - a. para maging isang matalinong mag-aaral
 - b. para maging tanyag sa buong klase
 - c. para maging isang maganda
 - d. para malabanan ang iba't ibang sakit na maaaring dumapo sa ating katawan

2. Ano ang iyong gagamitin sa paglilinis ng kuko?
 - a. nail cutter
 - b. sipilyo
 - c. tuwalya
 - d. suklay

3. Ilang beses tayo magsisipilyo ng ngipin?
 - a. limang beses kada araw
 - b. isang beses kada araw
 - c. sampung beses kada araw
 - d. dalawang beses kada araw

4. Ano ang mainam gawin kung may ubo at sipon?
 - a. kumain ng tinapay.
 - b. maglaro sa labas ng bahay.
 - c. buong araw matulog.
 - d. magtakip tayo ng ating bibig at tumalikod kung tayo ay babahing.

5. Bakit kailangan linisin ang pinamiling pagkain bago ito luluuin?

- a. para maganda tingnan ang mga pagkain
- b. para masarap kainin
- c. para maiwasan ang dalang mikrobyo nito
- d. para maging masaya at masigla



Karagdagang Gawain

Iguhit sa loob ng kahon ang ulap ☁ kung ito ay nagsasaad ng tamang kalinisan sa ating katawan, at buwan ☾ naman kung ito ay hindi. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

1. Ugaliing magbihis ng malinis na damit araw-araw.

2. Huwag gumamit ng sabon kung maliligo.

3. Magsipilyo ng ngipin isang beses sa isang araw.

4. Ugaliing maghugas ng kamay.

5. Palaging marumi ang kamay tuwing kakain.



Susi sa Pagwawasto

Karagdagang Gawain

Karagdagang Gawain

Tayahin

1. d
2. a
3. d
4. d
5. c

Balikn

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

Pagymahan

1. sabon
2. nail cutter
3. shampoo
4. silyo
5. gatas

Subukn

1. MALL
2. MALL
3. TAMA
4. TAMA
5. MALL

Sanggunian

Cristo Rizaldy, David Minerva, Nuesca Aiden, Quinto Jennifer , Ramos Gezyl, Sabadlab Emerson, (2017). *Music, Art, Physical Education, 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