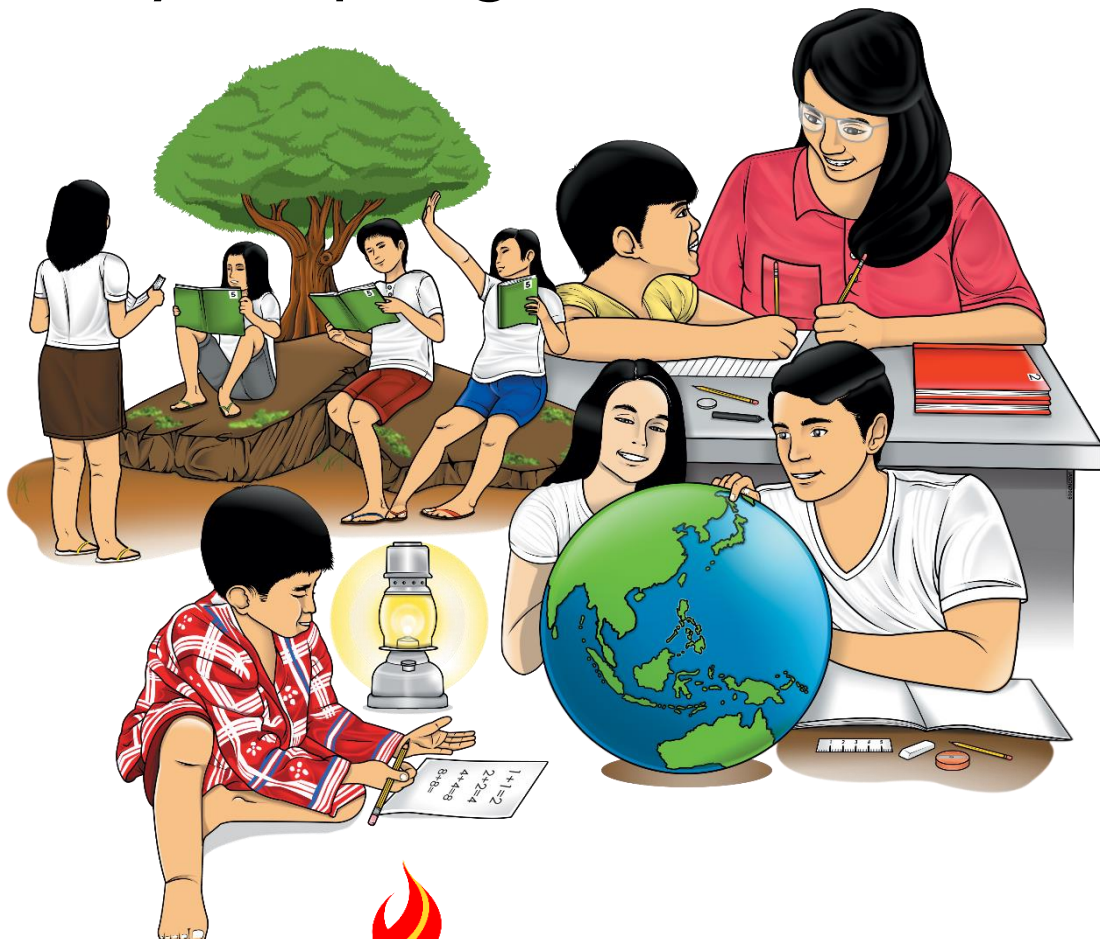


Health

Ikalawang Markahan – Modyul 5:
Ang Wastong Pangangalaga
sa Sarili at Paggawa ng Matalinong
Desisyon Upang Makaiwas sa Sakit



**Health – Ikatlong Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikalawang Markahan – Modyul 5: Ang Wastong Pangangalaga sa Sarili at Paggawa
ng Matalinong Desisyon Upang Makaiwas sa 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: Marivic O. Arro, Ramon S. Gravino Jr., Eduardo A. Eroy 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. 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 *lrms.regionxi@deped.gov.ph

Health

Ikalawang Markahan – Modyul 5:
Ang Wastong Pangangalaga
sa Sarili at Paggawa ng Matalinong
Desisyon Upang Makaiwas sa 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

Ang modyul na ito ay makakatulong sa iyo upang mapangalagaan ang sarili at makapili ng tamang pagkain upang maabot ang tamang timbang at malusog na katawan. Ang matalinong pagpili ng mga bagay tungkol sa kalusugan ay kailangan ng masusing pagsusuri upang malaman kung ito ba ay nakabubuti o nakasasama sa iyong kalusugan.

Matututuhan mo sa modyul na ito ang mga paraan sa pangangalaga ng sariling kalusugan at paggawa ng matalinong desisyon upang makaiwas sa iba't ibang sakit.

Pagkatapos ng modyul na ito, ikaw ay inaasahang maipapakita ang wastong pangangalaga sa sarili at paggawa ng matalinong desisyon upang maiwasan ang iba't ibang sakit.

(H3DD-Ilij-8).



Subukin

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) ang kahon kung nagpapakita ng pangangalaga sa sarili at ekis (x) naman kung hindi. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

- 1. Matulog sa tamang oras.
- 2. Piliin ang mga pagkaing walang nutrisyon sa katawan.
- 3. Maghugas ng kamay bago kumain at pagkatapos gumamit ng palikuran.
- 4. Uminom ng **softdrinks** araw-araw.
- 5. Maligo isang beses sa isang lingo.

Nasagutan mo ba ang lahat nang tama? Kung ang lahat ng iyong sagot ay tama, magaling! Nangangahulugan ito na marami ka ng alam tungkol sa paksa. Maaari mo pa ring pag-aralan ang modyul upang magbalik-aral. Maaari ring matuto ka pa ng ibang bagay.

Kung mababa ang iyong nakuha, huwag kang mag-alala. Ang modyul na ito ay para lalo pang lumawak ang iyong kaalaman. Matutulungan ka nitong maunawaan ang mga mahahalagang konseptong maari mong gamitin sa araw-araw. Kung masusi mong pag-aaralan ang modyul na ito, malalaman mo ang mga sagot sa lahat ng tanong sa pagsusulit at marami pang iba.

Aralin

1

Ang Magandang Pangangalaga sa Sarili at Paggawa ng Matalinong Desisyon upang Maiwasan ang mga Sakit

Ang pangangalaga sa sarili ay mahalaga para makamit ang tamang pangangailangan ng ating kalusugan. Ang pagiging malinis sa ating katawan ay isang paraan upang malabanan ang ibat ibang sakit.

Ang pagdedesisyon sa ating kalusugan ay mahalagang tungkulin upang malabanan ang anumang karamdaman. Kailangan maipuno ang balanseng pagkain sa pagpili ng mga pagkain na ikakabuti sa ating kalusugan. Huwag tayong kakain sa mga pagkain na alam naman natin na ito ay nakakasama sa ating kalusugan, isipin muna kung ito ba ay makatutulong upang lumakas ang ating resistensiya.

Mahalin at alagaan natin ang ating kalusugan upang makamit ang malusog na pangangatawan.



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.

Bakit kailangang maging tama ang paglilinis ng ating katawan?



Tuklasin

Tingnan ang bawat larawan.



Ano kaya sa tingin mo ang ginagawa ng mga bata sa larawan? Bakit kaya nila ito ginagawa? Tama ba ang kanilang ginagawa sa pag-aalaga sa kanilang sarili?

Masasagot ang mga tanong na iyan sa susunod na bahagi ng modyul na ito.



Suriin

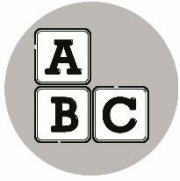
Ang pangangalaga sa sarili at matalinong desisyon para sa kalusugan ay mahalaga upang malabanan at maiwasan ang mga sakit.

Makikita sa mga larawan sa itaas kung paano pinangalagaan at pinili ang wastong pagkain na kakainin ng bata. Ang paglilinis ng kuko, pagsisipilyo ng ngipin, at pagkain ng masustansyang pagkain ay iilan lamang sa mga gawi ng isang pangangalaga sa sarili. Kung ating aalagaan ang ating sarili tayo ay magkakaroon ng malusog na katawan, pag-iisip, pang-ispiritwal at matalinong desisyon ay kinakailangan upang sakit o karamdaman ay malabanan at maiwasan. Mahalagang piliin ang mga pagkaing kakainin at bibilhin upang lalo pang tumaas ang antas ng ating kalusugan.

Narito ang wastong paraan sa pangangalaga at matalinong desisyon para sa kalusugan.

- pag-ehersisyo ng regular,
- piliing mabuti ang pagkaing nagbibigay sustansya sa ating katawan.
- matulog sa tamang oras
- uminom ng gatas araw-araw
- Panatilihin malinis ang katawan gaya ng paliligo araw-araw
- Uminom ng bitamina
- Maghugas ng kamay palagi

Mahalagang mapangalagaan ang sarili upang maiwasan ang karamdaman na maaring dumapo sa ating katawan. Ang paggawa ng matalinong desisyon ay nakakatulong upang makapamuhay ang bawat isa sa atin na masaya at masigla.



Pagyamanin

Gawain A.

Panuto: Punan ang patlang ng angkop na salita o parirala upang mabuo ang mga pangungusap. Piliin sa kahon ang tamang sagot, isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

resistensiya	sarili	malinis
sakit	bitamina	

1. Ang prutas at gulay ay nagbibigay _____ sa ating katawan.
2. Mahalagang uminom ng _____ upang bilang dagdag proteksiyonan laban sa mga sakit na kumakalat sa kapaligiran.
3. Ang wastong pangangalaga sa _____ ay nagdudulot ng kaginhawaan sa buhay.
4. Ang paggawa ng wastong pangangalaga sa kalusugan ay nakakatulong upang maiwasan ang _____.
5. Ang pagiging _____ ang pangangatawan ay nalalabanan ang mga sakit.

Gawain B.

Panuto: Basahin ang bawat pangungusap at punan ng mga letra ang salita upang mabuo ang pangungusap. Isulat ang iyong sagot sa sagutang papel.

1. Si Ana ay mahilig kumain ng araw-araw.

p	r		t		
---	---	--	---	--	--

2. Ang Pamilya Santos ay piniling kumain ng at prutas.

g		l	a	y
---	--	---	---	---

3. Tuwing meryienda si Nani ay kumakain ng masarap na

t		n	a	p		y
---	--	---	---	---	--	---

.

4. Umiinom ng

g		t		s
---	--	---	--	---

 si Rodel bago siya matulog sa gabi.

5. Maiiwasan natin ang

s		k		t
---	--	---	--	---

 kung tayo ay naghuhugas ng kamay palagi.



Isaisip

Ang pangangalaga sa wastong kalusugan at paggawa matalinong desisyon para sa kalusugan ay mahalaga upang hindi magkasakit at makapamuhay ng masigla.

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

1. Ang _____ (masaya, matalinong, matapang) desisyon ay nakakatulong upang makapamuhay ang bawat isa sa atin ng masaya at masigla.
2. Mahalagang kumain tayo ng gulay at prutas dahil ito ay makabubuti sa ating _____ (karagatan, kalusugan, kapit-bahay).
3. Ang _____ (pangangalaga, pagpapabaya, pagtalikod) sa sarili ay nakakatulong upang maiwasan ang sakit o karamdaman.
4. Ang _____ (pag-ehersisyo, paglalaro ng gadget, pagpupuyat) araw-araw ay nakakatulong para lumakas ang katawan.
5. Ang _____ (nagkakalat, naghuhugas, nagluluto) ng kamay ay nakakaiwas sa sakit katulad ng Covid-19.



Isagawa

Panuto: Tukuyin ang mga paraan ng pagpapahalaga sa sarili ayon sa ipinakita sa larawan. Lagyan ng tsek (✓) ang kolum na sumasang-ayon sa iyong sagot. Kopyahin ang nasa ibaba sa iyong sagutang papel. Maaaring magpatulong kay nanay o tatay.

Mga Gawain	Palagi	Paminsan- minsan	Hindi Ginagawa
1. Magbihis ng malinis na damit			
2. Natutulog sa tamang oras			
3. Uminom ng gatas			
4. Magsuklay ng buhok			
5. Kumain ng prutas at gulay			



Tayahin

Panuto: Basahin ang bawat katanungan. Isulat ang letra ng tamang sagot sa iyong sagutang papel.

1. Alin ang wastong pangangalaga sa sarili?
 - a. Maghilamos kada dalawang araw
 - b. Maligo araw-araw
 - c. Magbihis ng damit kada dalawang linggo
2. Ano ang kailangan inumin ni Jaime upang lalong lumakas ang kanyang katawan?
 - a. soft drinks
 - b. kape
 - c. bitamina
3. Si Ana ay bibili ng pagkain sa tindahan, alin sa mga ito ang dapat bilhin?
 - a. junk food
 - b. suman
 - c. kendi
4. Nagluto si Nanay Betty ng masarap na gulay, ano ang dulot sa katawan kapag kumain ka ng gulay?
 - a. Lalakas at sisigla ang katawan
 - b. magiging sakitin
 - c. hihina ang katawan
5. Ano ang makakatulong kay Rodel para gumaling ang kanyang sakit?
 - a. magpuyat
 - b. kumain ng masustansiyang pagkain
 - c. huwag pansinin ang karamdaman



Karagdagang Gawain

Panuto: Sa sagutang papel isulat ang iyong sagot.

1. Paano mapangangalagaan ng wasto ang kalusugan?

2. Bakit kailangan maging matalino sa paggawa ng desisyong pangkalusugan?



Susi sa Pagwawasto

<p>Pagymanin</p> <p>Gawain A</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. resistensiya 2. bitamina 3. sakit 4. sakit 5. malinis <p>Gawain B</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. prutas 2. gulay 3. tinapay 4. gatas 5. sakit 	<p>Tayahin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. B 2. C 3. B 4. A 5. B 	<p>Isaisip</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. matalinong 2. kalusugan 3. pangangalaga 4. pag-ehersisyo 5. naghuhugas 	<p>Karagdagang Gawain</p> <p>Iwawasto ng guro at ang sagot ay naka-depende sa interes ng isang mag-aaral.</p>
<p>Gawain A</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. resistensiya 2. bitamina 3. sakit 4. sakit 5. malinis 	<p>Baliknan</p> <p>Iwawasto ng guro at ang sagot ay naka-depende sa interes ng isang mag-aaral.</p>	<p>Subukin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. / 2. x 3. / 4. x 5. x 	

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 * blr.lrpd@deped.gov.ph