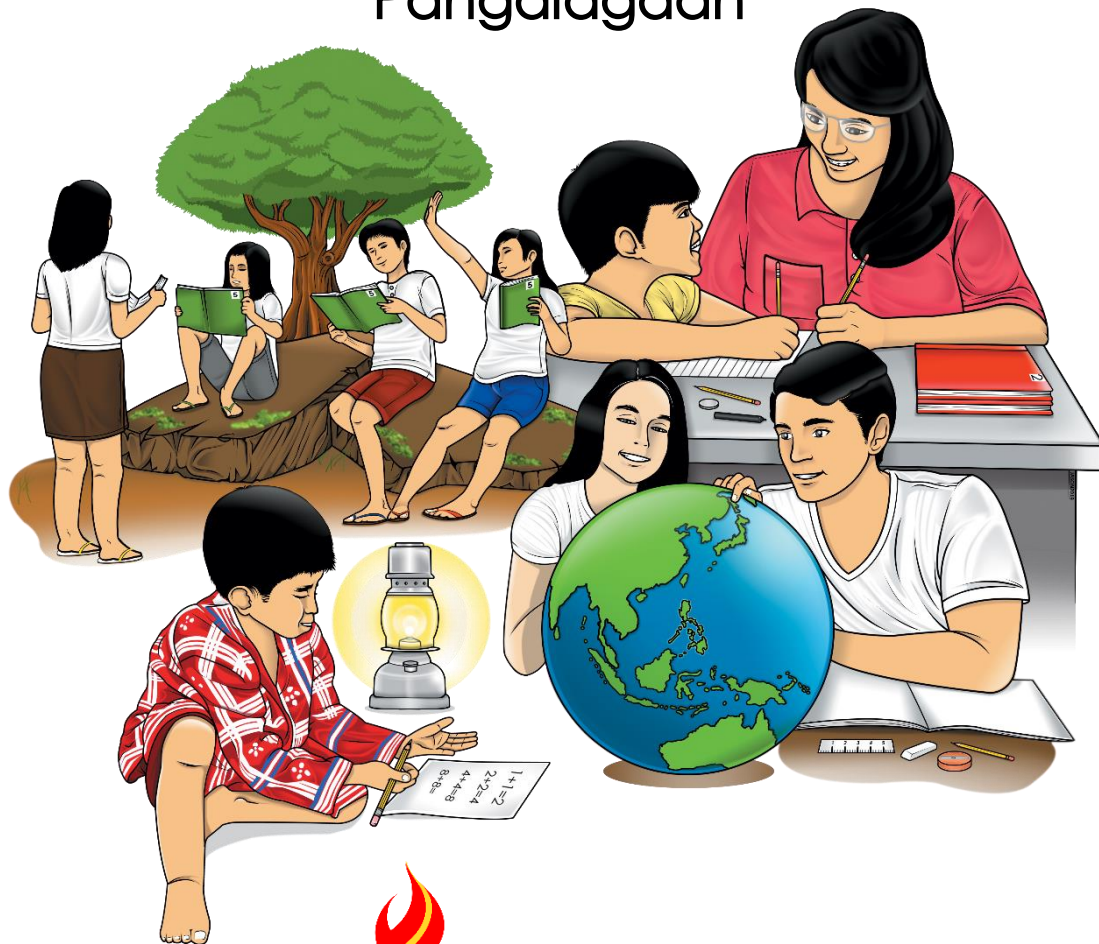


Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 5:
Malusog na Katawan, Damdamin, at Isipan:
Pangalagaan



Edukasyon sa Pagpapakatao – Ikatlong Baitang

Alternative Delivery Mode

Uangng Markahan – Modyul 5: Malusog na Katawan, Damdamin, at Isipan: Pangalagaan 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: Crisel Ann S. Montecillo

Editor: Althea S. Llamag, Arlene U. Lastimoso, Amor A. Sarinas, Arlene C. Mariano, Jocelyn E. Oyog

Tagasuri: Angelica M. Mendoza, Dindo A. Rabago, Remely Fe M. Ozaraga
Edwin C. Pameroyan, Jesyl F. Avaceña, Edgardo D. Pamugas III

Tagaguhit: Marco R. Abellon

Tagalapat: Marco R. Abellon, Rochien R. Titong

Tagapamahala: Allan G. Farnazo

Lorenzo E. Mendoza

Mary Jeanne B. Aldeguer

Felix I. Antecristo

Analiza C. Almazan

Ernie E. Agsaulio

Ma. Cielo D. Estrada

Nelia Q. Madelo

Alirna O. Andoy

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

Edukasyon sa Pagpapakatao

Unang Markahan – Modyul 5:
Malusog na Katawan, Damdamin,
at Isipan: Pangalagaan

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 maingat na ginawa para sa iyo, naglalaman ito ng mga gawain na sadyang ginawa para sa mag-aaral na kagaya mo. Tinatalakay nito ang tungkol sa pangangalaga ng sarili. Sana ay makatulong ito para sa iyong pagkatuto.

Ang modyul ay naglalaman lamang ng isang aralin na nakatuon sa pangangalaga ng sarili upang magkaroon ng isang malusog na katawan, damdamin, at isipan.

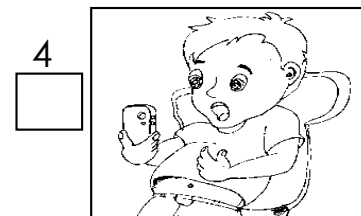
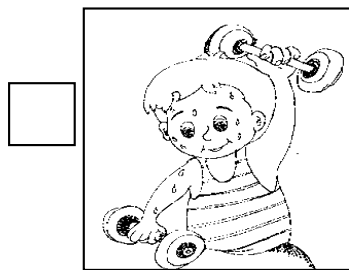
Pagkatapos ng mga gawain sa modyul na ito, inaasahan na naipamamalas mo ang kakayahang:

- Nakagagawa ng mga wastong kilos at gawi sa pangangalaga sa sariling kalusugan at kaligtasan (EsP3PKP-Ie – 18).



Subukin

Suriin ang bawat larawan. Lagyan ng tsek (✓) ang loob ng kahon kung ito ay nagpapakita ng mabuting gawi ng pangangalaga ng sariling kalusugan at kaligtasan. Lagyan naman ng ekis (X) kung ito ay hindi. Isulat sa sagutang papel.



Aralin

1

Malusog na Katawan, Damdamin at Isipan: Pangalagaan

Mahalaga ang bawat isa sa atin, kaya pangalagaan natin ang ating sarili upang magkaroon tayo ng mabubuting pangangatawan. Matatamo lamang natin ito kung maisasagawa natin ang tamang gawain para maipagpatuloy natin ang ating malusog, aktibo at ligtas na pangangatawan sa kahit na anong karamdaman.



Balikan

Ano ang iyong nakikita sa larawan?
Ibig mo bang maging malusog?
Paano mo ito makakamit at mapapanatili?



Mga Tala para sa Guro

Mahalaga ang pagkakaroon ng malusog na pangangatawan sapagkat magiging maayos ang kalusugan, gayundin ang kaisipan at maging ang ating damdamin, para mas maging produktibo tayo bilang tao at mamamayan. Kung malusog ang bawat mamamayan, tumutugma ito sa ating komunidad maging sa ating personalidad bilang tao.



Tuklasin

Panuto: Basahin mo nang mabuti ang tulang ito.

Malusog na Katawan, Damdamin at Isipan

Ni: Rochien R. Titong

Sa bawat paglalakbay ng aking kabataan,
May mahalaga akong patutunguhan.
Sa bawat kapanahunan na aking masagupa
Hangad ko ang kadalisan ng aking diwa.
Bagama't ang katawan ay bigay ng Maykapal
Kalinisan at pag-aaruga nito ay aking dasal
Na sa aking gawain sa araw-araw
Sana karamdaman ay hindi dadalaw
Minsan darating ang hindi inaasahang suliranin
Kaya mahalaga na ang damdamin ay pagtibayin
Kalungkutan at kahinaan ng loob ay huwag hayaan
Upang katatagan at tiwala sa sarili ay makamtan
Huwag mag-isip ng kasamaan
Dulot nito'y pinsala sa ating isipan
Buhay ay purihin at panalangin ay bilangin
Araw mo'y sagana at tulog ay mahimbing
Ang pag-alay ng kalusugan sa ating katawan
Handog nito sa ating damdamin ay kabutihan
Kabutihan at kalusugan ay siyang taglay ng ating isipan
At sa paglalakbay, kaligtasan ay makakamtan.

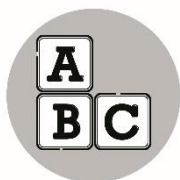


Suriin

Ang pangangalaga sa sariling kalusugan at kaligtasan ng bawat tao ay isa sa pinakamahalagang aspekto ng buhay. Ito ay nakaaapekto sa pag-unlad ng ating bayan lalo na sa kalusugan at kalagayan ng ating damdamin at kaisipan. Ang malusog na pangangatawan ay magdudulot sa atin ng magandang gawain sa pang-araw-araw.

Mga Gabay sa Pangangalaga sa Sarili:

1. Maligo araw-araw. Nakagagaan at nakagiginhawa ng pakiramdam ito sa simula ng iyong araw.
2. Alagaan ang buhok. Mag-*shampoo* tatlong beses o mahigit sa isang linggo. Suklayin ito at gumamit ng *brush* para kumintab at matanggal ang mga dumi sa anit.
3. Magsipilyo ng mga ngipin pagkatapos kumain. Upang masigurong walang sira ang mga ngipin, bumisita sa dentista dalawang beses o higit pa sa isang taon.
4. Kumain nang sapat sa tamang oras. Ang pagkaing masustansiya ay kailangan ng katawan upang manatiling malusog.
5. Uminom ng anim hanggang walong basong tubig araw-araw. Ang katawan ay nangangailangan ng sapat na tubig.
6. Maghugas ng mga kamay bago at matapos kumain, at tuwing manggagaling sa palikuran.
7. Putulan at linisin ang mga kuko sa kamay at paa.
8. Mag-ehersisyo araw-araw. Ang madalas na pag-eehersisyo ay nagdudulot ng malakas na pangangatawan.
9. Matulog sa tamang oras. Iwasang magpuyat para maging masigla ang katawan at pag-iisip.
10. _____



Pagyamanin

Gawain 1

Suriing mabuti ang bawat larawan. Piliin ang bilang na nagpapakita ng mabuting gawi. Isulat ito sa sagutang papel.



1. Batang nagsisipilyo



2. Batang nagkasakit



3. Batang nag-eehersisyo



4. Batang naghuhugas ng kamay



5. Batang kulang sa tulog

Gawain 2

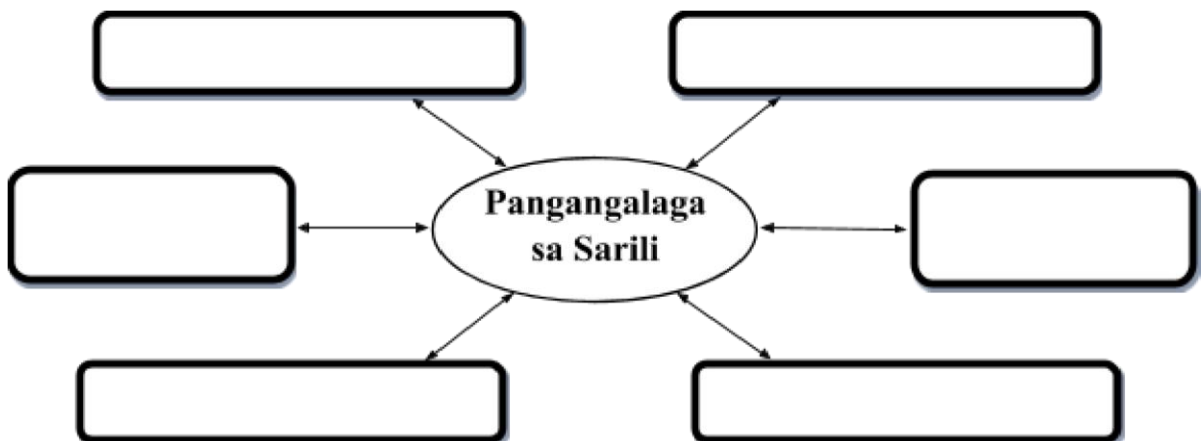
Hanapin sa loob ng kahon ang mga nabuong salitang may mabuting gawaing nagtataglay ng pangangalaga sa sariling kalusugan at kaligtasan at isulat ito sa sagutang papel.

P	A	G	E	H	E	R	S	I	S	Y	O	X	P
Q	O	J	N	F	P	G	Y	Q	Y	R	Q	W	A
W	P	K	M	D	A	H	R	W	M	B	V	C	G
E	A	L	Q	S	G	J	E	W	L	L	J	H	L
P	A	G	S	I	S	I	P	I	L	Y	O	W	I
R	S	Z	W	A	U	K	Q	H	C	D	F	G	L
T	D	X	E	P	K	L	M	Y	H	Y	Z	X	I
Y	F	C	R	O	L	Z	N	T	M	I	P	Q	G
U	G	V	T	I	A	X	B	P	G	F	V	B	O
I	H	B	Y	U	Y	C	V	L	A	D	G	E	M
P	A	G	H	U	G	A	S	K	A	M	A	Y	C



Isaisip

Isulat sa loob ng mga kahon ang mga mabubuting gawaing nagtataglay ng pangangalaga sa sariling kalusugan at kaligtasan. Isulat ito sa sagutang papel.



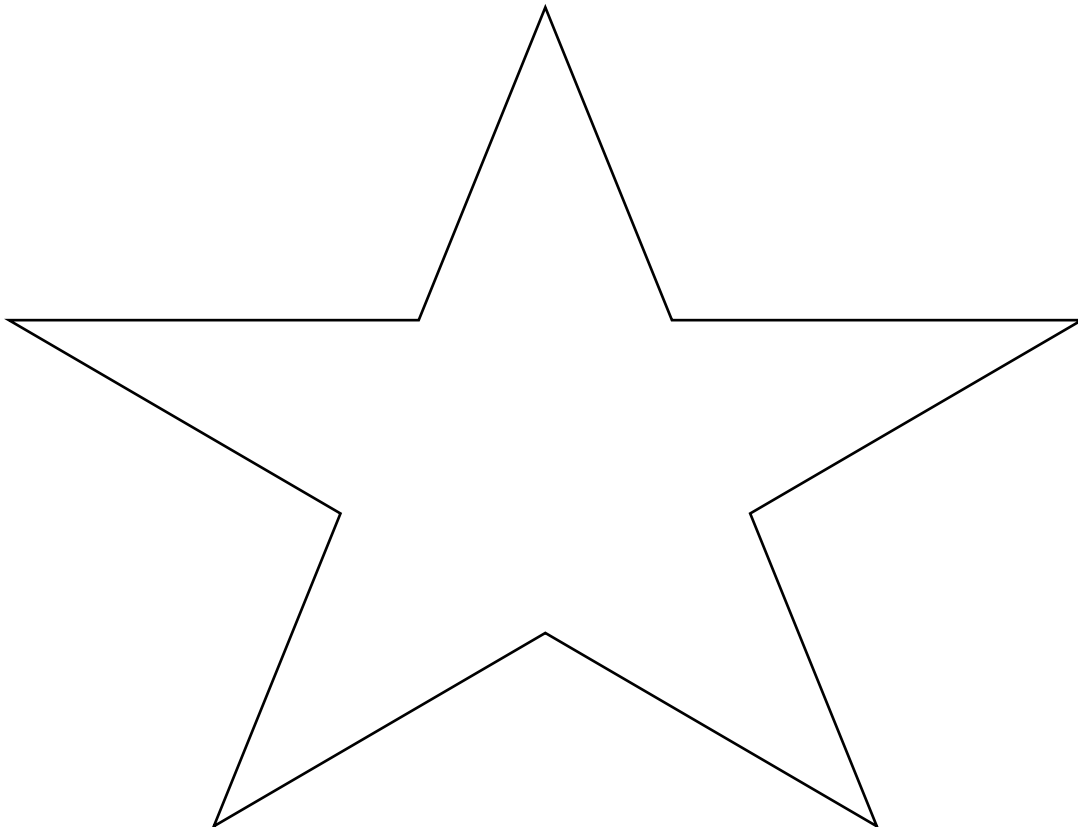
Ang patuloy na pangangalaga sa sariling kalusugan at kaligtasan ay makabubuti sa ating katawan. Makabubuti rin ito sa ating aspektong pandamdamin o emosyon.

Sa kasabihang “Ang kalusugan ay kayamanan” ay isang makatotohanang kaisipang dapat na paniwalaan. Ang katawan ay maaaring ligtas mula sa karamdaman kung nakagagawa ng wastong kilos at gawi tulad ng pagpapanatiling malinis sa katawan, tamang bilang at oras ng pagtulog, tamang pag-eehersisyo, pagkakaroon ng positibong pagkilala sa sarili, pagiging masayahin, at pagkain ng tama at masusustansiyang pagkain sa tamang oras.



Isagawa

Isulat sa loob ng bituin ang iyong mga pangako upang mapanatili ang pangangalaga sa sariling kalusugan at kaligtasan. Kopyahin at isulat ito sa sagutang papel.





Tayahin

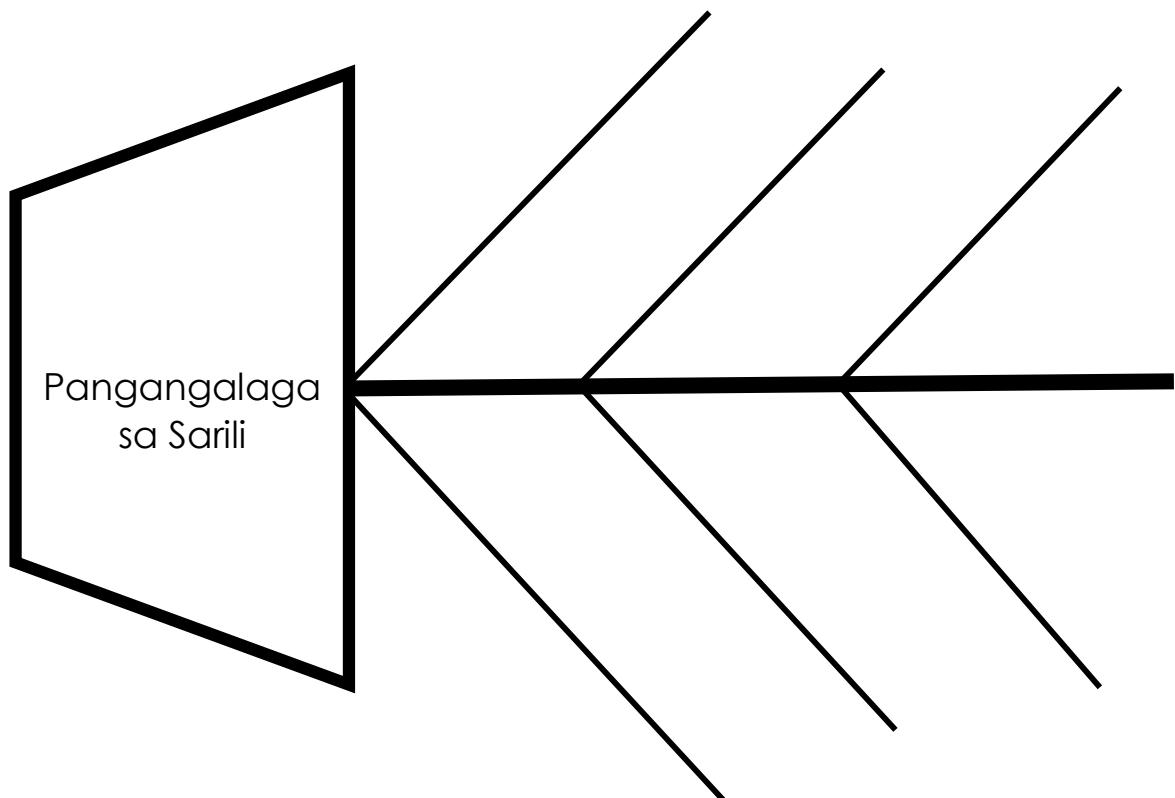
Panuto: Piliin ang titik ng tamang sagot at isulat ito sa iyong papel.

1. Ang batang malusog ay _____.
 - A. sakitin
 - B. may aktibong katawan
 - C. magaspang na balat
 - D. madaling mapagod
2. Ang pagkain ng masustansiyang gulay, prutas, at pag-inom ng gatas ay nakatutulong sa ating _____.
 - a. kaisipan
 - b. kapitbahay
 - c. katamaran
 - d. katamlayan
3. Ang pagsisimba tuwing linggo ay nakatutulong sa ating _____.
 - a. pag-inom
 - b. paglalaro
 - c. paniniwala
 - d. pagpapasya
4. Gaano kadalas maligo ang isang tao?
 - a. Bihira
 - b. Araw-araw
 - c. Hindi naliligo
 - d. Tuwing ikalawang araw
5. Ang pagtulog sa tamang oras ay nakakatutulong sa ating _____.
 - a. kalikasan
 - b. kaliksihan
 - c. katamlayan
 - d. katawan



Karagdagang Gawain

Isulat sa loob ng grapikong presentasyon ang mabuting gawi na nagtataglay ng pangangalaga sa sariling kalusugan at kaligtasan. Kopyahin at isulat sa sagutang papel.





Susi sa Pagwawasto

<p>Subukin p. 1</p> <p>1. ✓ 2. X 3. ✓ 4. X 5. ✓</p>	<p>Pagymanin p. 5</p> <p>Gawain 1</p> <p>1 3 4</p>	<p>Tayahin p. 8</p> <p>1. b 2. a 3. c 4. a 5. d</p>
---	--	---

Sanggunian

Caraan, Maria Carla M., Victoria V. Ambat, Leah D. Bongat, Rosa Anna A. Canlas, Rodel A. Castillo, Rolan B. Catapang, Irene C. de Robles, Erico M. Habijan, Marilou D. Pandiño, Violeta R. Roson, Rubie D. Sajise, Portia R. Soriano. *Edukasyon sa Pagpapakatao - Ikatlong Baitang : Kagamitan ng Mag-aaral sa Sinugbuanong Binisaya*. Unang Edisyon. Edited by Erico M. Habijan at Irene C. De Robles. Pasig City: Department of Education-Instructional Materials Council Secretariat, 2014, 32-36.

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