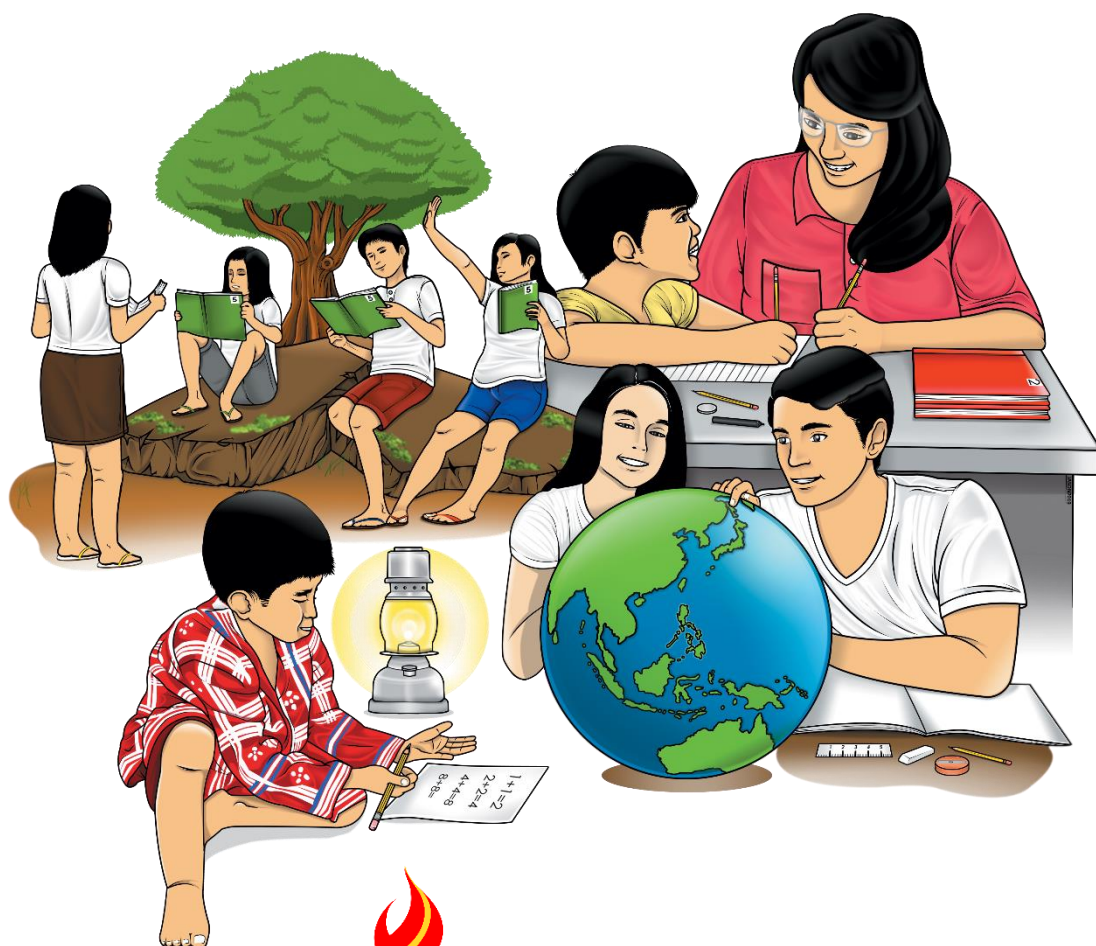


Health

**Una nga Graduhan – Modyul 3:
Nabubuhay an mga Buruhaton para
han Kaupayan han aton Lawas**



PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

**Health – Unang Baitang
Alternative Delivery Mode**

**Unang Markahan – Modyul 3: Naisasagawa ang mga Gawain Tungo sa Kalusugan
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

Development Team of the Module

Manunulat: Arsenina B. Baldemoro

Editor: Denis M. Agbayani, Preciosa G. Rivera

Tagasuri: Evangeline D. Castillo, Myrna H. Agudo, Oswaldo A. Valiente

Tagaguhit: Donald C. Batin, Kym Clyde H. Moro

Tagalapat: Oswaldo A. Valiente

Management Team: Estela L. Cariño, Rhoda T. Razon

Octavio V. Cabasag

Rizalino G. Caronan

Roderick B. Guinuca

Marcial Y. Noguera

Evangeline D. Castillo

Natalia N. Nicolas

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region II

Office Address: Regional Government Center, Carig Sur, Tuguegarao City, 3500

Telefax: (078) 304-3855; (078) 396-9728

E-mail Address: region2@deped.gov.ph



Aradman

Ini nga modyul in ginhimo para ha iyo. Ini an nagseserbe para kamo makasubay ngan makaintindi kon ginpapaunano an pag-ataman han iyo lawas. Sakop hini an pagsubay para kamo magkaada hin tama nga pag-ataman han iyo lawas..

Pagkatapos mo pag-adman ini nga modyul, ikaw in ginlalauman nga:

1. Nahibabaruan an tama nga pagpili han mga masustansya nga pagkaon basi pirmi ka nga makusog ngan waray sakit. **(H1N-la-b-1)**
2. Nahibabaruan an mga buruhaton antis ngan pagkatapos kumaon ngan iba pa nga mga buruhaton ngadto han tama ngan maupay nga panlawas. **(H1N-lg-j-4)**



Inadman

Deriksyon: Pilia an letra nga may tama nga baton. Igsurat ha iyo papel.

1. Gin-uubo hi Kevin han pagkadto niya ha simbahan. Waray hiya magtahob han iya baba han gin-uubo hya.
a. Tama b. Diri Tama
2. Nakig-uyag hi Daniel han iya mga kasangkayan. Antis hiya kumaon naghugas hiya hin maupay han iya mga kamot.
a. Tama b. Diri Tama

3. Butlaw na hi Martha hin pag-inuyag, sanglit timprano pa nahingaturog na hya ngan nahingalimot hiya paghugas han iya mga kamot ngan panhinsaw han iya mga tiil.
a. Tama b. Diri Tama
4. An pagkaon hin mga utanon in usa nga pamaagi basi kita diri magkasakit ngan pirmi makusog it aton lawas.
a. Tama b. Diri Tama
5. Hi Hannah nadiri pag-inom hin tubig, gintagan hiya ni iya nanay hin coke para hiya makainom.
a. Tama b. Mali

Aradman 1

Nabubuhat An Mga Buruhaton Para Han Kaupayan Han Aton Panlawas.



Panumdum

Ini nga modyul in nagpapahitungod han tama nga pamatasan parte han kaupayan han aton lawas pinaagi han kamalimpyo ngan kamakusog ha aton kalawasan, sugad han paghuhugas han kamot ngan mga tiil, pagtahob han aton baba kon kita mahatsing, pagsul-ot hin malimpyo nga bado, pagkakaada hin eksakto nga pagpahuway ngan pagkaturog, pagkakaada hin oras hin pag exercise han aton kalawasan.



Maaram Ka Ba

An maupay nga lawas an primero nga angay naton tagan hin importansya basi pirmi la nga makusog an aton kalawasan. An pinakaimportante nga angay naton himuon pinaagi hin pagpili han sakto ug tama nga mga pagkaon. Ha yana damo an mga magkadurudilain nga mga pagkaon nga diri man magsustansya, sanglit angay gud kita manginano ngan pumili hin tama nga pagkaon para hit kaupayan hit aton kalawasan ngan para man liwat hit kabubuwason nga magin makusog pirmi it aton panlawas.

Kun ikaw ig-uupod ni imo nanay pamalit hin mga pagkaon, ano nga maga pagkaon an angay nimo ha iya igpapalit? Igbutang an iyo baton ha iyo notebook.



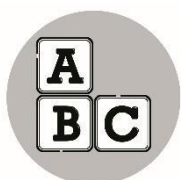
Adman Ta

Direksyon: Pilia an mga Magsustansiya nga mga Pagkaon sugad hit mga nasunod:

1. Mga pagkaon nga nahatag hin makusog nga enerhiya ha aton lawas sugad han kanon, tinapay, kamote, ube, ngan bilanghoy.
2. Mga pagkaon nga nagpapalaksi hiy iyo pagtubo sugad han isda, karne, bonay, gatas, ngan manok.
3. Mga pagkaon nga naghahatag hin bitamina ngan mineral ha iyo lawas basi magin makusog sugad han mga utanon ngan prutas.

Importante liwat an kamalimpyo han aton lawas sugad hin tama ngan maupay nga paghuhugas han aton mga kamot antis ngan pagkatapos kumaon.

An pag-inom hin walo o sobra pa ka baso nga tubig usa liwat nga paagi basi magmaupay an korte han aton lawas kaupod an pag exercise kada adlaw basi makuha gud naton an kamakusog han aton lawas nga karuyag naton matagamtaman.

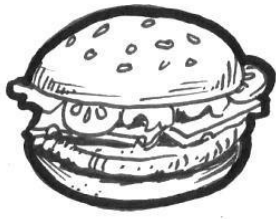


Mga Buruhaton

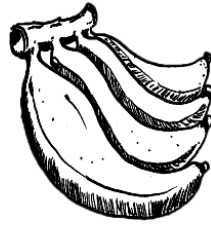
Direksyon A: Basaha hin maupay an mga pamulong. Kolori hin pula an kasing-kasing kun tama ngan berde kun diri tama. Igsurat an iyo baton ha papel.

-  1. Magsul-ot hin malimpyo nga dugnit.
-  2. Makaturog nga waray paghimsaw han iyo mga tiil.
-  3. Pag-uyag ha gawas o kalsada nga mapaso paso it adlaw.
-  4. Gamit hin malimpyo nga tuwalya katapos kumarigo.
-  5. Pag-inom hin walo o sobra pa ka baso nga tubig ha kada adlaw.

Direksyon B: Hain ha mga nasunod nga mga ladawan an pagkaon ngan buruhaton an makakabulig ha usa ka tawo ngadto han tama nga kaupayan han lawas. Igsurat an tama nga letra ha iyo papel.



A



B



C



D



E



F



G



H



Akon Nahibaruan

Direksyon: Basaha an sitwasyon ngan pilia an tama o eksakto nga baton. Igsurat ha iyo papel an tama nga baton.

1. An kamalimpyo han lawas in importante para magin makusog an usa ka tawo. Ano an angay buhaton antis kumaon?
 - a. Magtrapo han iyo kamot
 - b. Kitaa kon diri mahugaw
 - c. Hugasi hin maupay an iyo mga kamot
2. Hain ha mga nasunod an masustansya nga mga pagkaon?
 - a. Hotdog
 - b. Mangga
 - c. Cake
3. Kon ikaw gin-uubo usa nga maupay nga pamatasan an pagtahob han imo baba, hain ha mga nasunod an angay gamiton pagtahob han imo baba kon ikaw gin-uubo ?
 - a. kamot
 - b. panyo
 - c. siko
4. Ini nga buruhaton in nakakabulig para makusog kita pirmi.
 - a. Magkinita pirmi han TV.
 - b. Kumaon hin damo.
 - c. Mag-exercise kada adlaw

5. Pira ka baso nga tubig an angay nimo imnon ha kada adlaw?

- a. 4
- b. 6
- c. 8 sobra pa



Akon Mabubuhat

Direksyon: Pilia ha ladawan kon hain an angay naton buhaton para maging makusog an aton panlawas. Igsurat an letra han tama nga baton ha iyo papel.

1. Angay gamiton pagkatapos pumarigo.



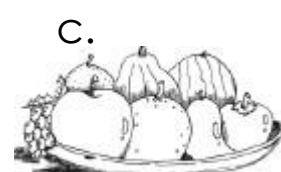
2. Gin-ubo ka ha damo nga tawo.



3. Pagkatapos mo gumamit han toylet.



4. Kaon hini nga mga pagkaon para ikaw in mag makusog.



5. Ginbubuhat ini para ikaw in pirmi makusog.



Pagsukol Han Nahibaruan

Direksyon: Pilia an letra han tama nga baton ngan igsurat ha iyobaratunan nga papel.

1. Gin uubo hi Kevien han pagkadto niya ha simbahan. Ano an angay niya buhaton?
 - a. Pagtahob han iya baba gamit an iya kamot.
 - b. Papasagdan la niya nga gin-iinubo hiya .
 - c. Gamit han **mask** para matahoban hin maupay an iya baba.
2. Nakig-uyag hi Daniel ha iya mga kasangkayan. Ano an angay niya buhaton antis hiya kumaon?
 - a. Deritso hiya makaon kay waray man hiya nakita nga hugaw ha iya palad.
 - b. Maghugas anay hiya han iya kamot.
 - c. Trapohan la niya an iya kamot
3. Butlaw hi Martha tikang han iya pag inuyag sanglit temprano hiya nga nahingaturog . Ano an anagy niya buhaton antis hiya kumaturug?
 - a. Parigo anay
 - b. higda ngan katurog dayon
 - c. waray ha duha

4. Ini an pagkaon nga angay kaanon ngan nakakabulig para maging makusog an lawas han tawo.

- a. hotdog b. utanon c. cake

5. Pagkatapos ni Hazel kumaon, ano an angay niya inumon?

- a. tubig b. coke c. kape



Kadugangan Nga Buruhaton

Direksyon: Igdrowing an malipayon nga  nawon () kung tama an ginyayakan o ginsisiring ha pamulongan, ngan mabidoon nga nawong () kon diri tama o maupay an ginyayakan o ginsisiring ha pamulongan. Igsurat an tama nga baton ha iyo papel.

1. Himoa nga pamatasan an magliwan hin dognit antis kumaturug.

_____ 2. Pag-inom hin walo ka baso nga tubig ha kada adlaw.

_____ 3. Diri nagtatahob hi Justine han iya baba hin nagyayakan hiya kay kinukurian daw hiya pag ginhawa.

_____ 4. Paborito ni Vanessa an hotdog ha pamahaw.

_____ 5. Adlaw-adlaw nag-eexercise an mga eskwela ha eskwelahan .



Mga Baton

Subukin 1. b 2. a 3. b 4. a 5. b	Pagpamamaliw 1 1.  2.  3.  4.  5. 	Pagpamamaliw 2 1. B 2. C 3. D 4. G 5. H	Isaisip 1. c 2. b 3. b 4. c 5. c
Isagawa 1. a 2. a 3. c 4. c 5. b	Tayain 1. c 2. b 3. a 4. b 5. a	Karagdagang Gawin 1.  2.  3.  4.  5. 	