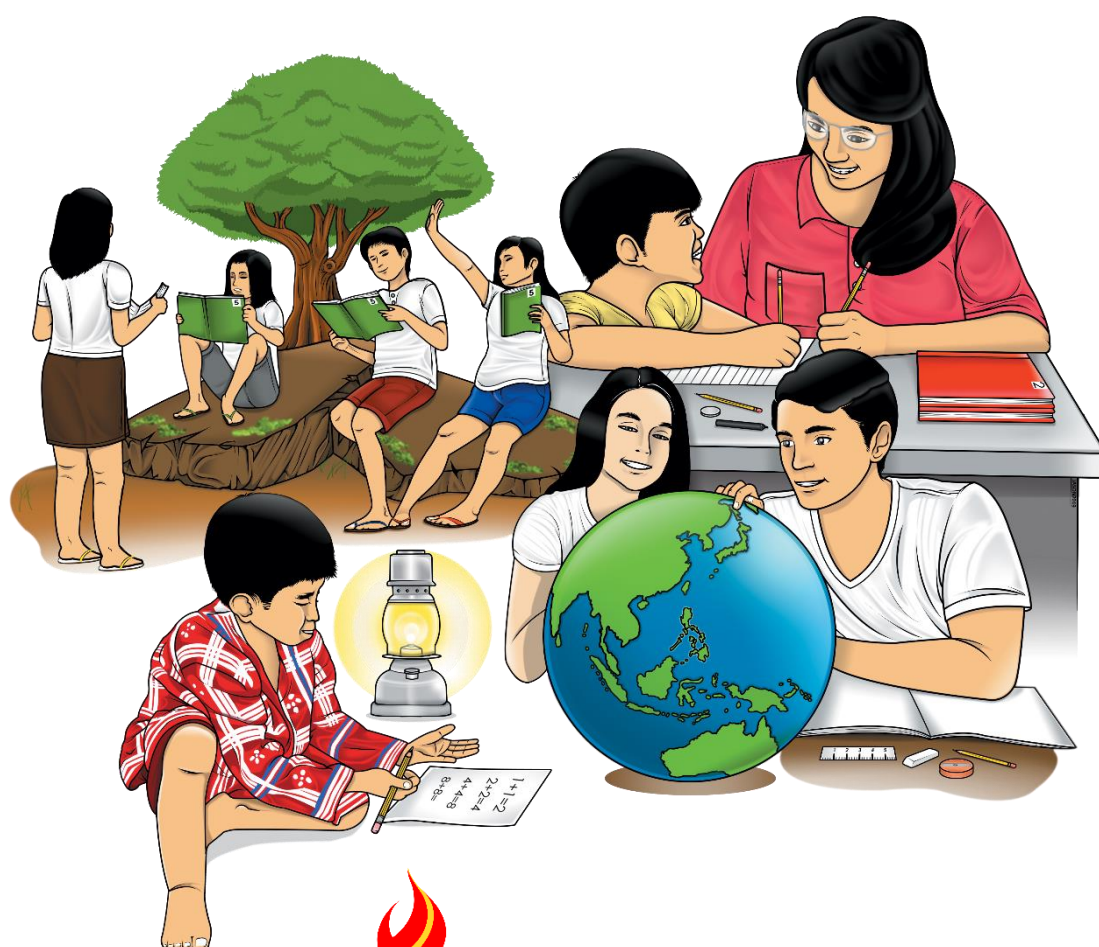


Edukasyon sa Pagpapakatao

**Una nga Graduhan – Modyul 3:
Nakakapag istorya Hin Iba iba Nga
Buruhaton Nga Makakaraot Ngan
Makakaupay Ha Panlawas**





Aradman

Ini nga modyul gintrabaho ngan ginsurat basi an usa nga eskuwela :

- makag istorya hin iba iba nga buruhaton nga puwede makaraot ngan makaupay han panlawas.
- makakilala han iba iba nga buruhaton nga pwede makaraot ngan makaupay han panlawas.

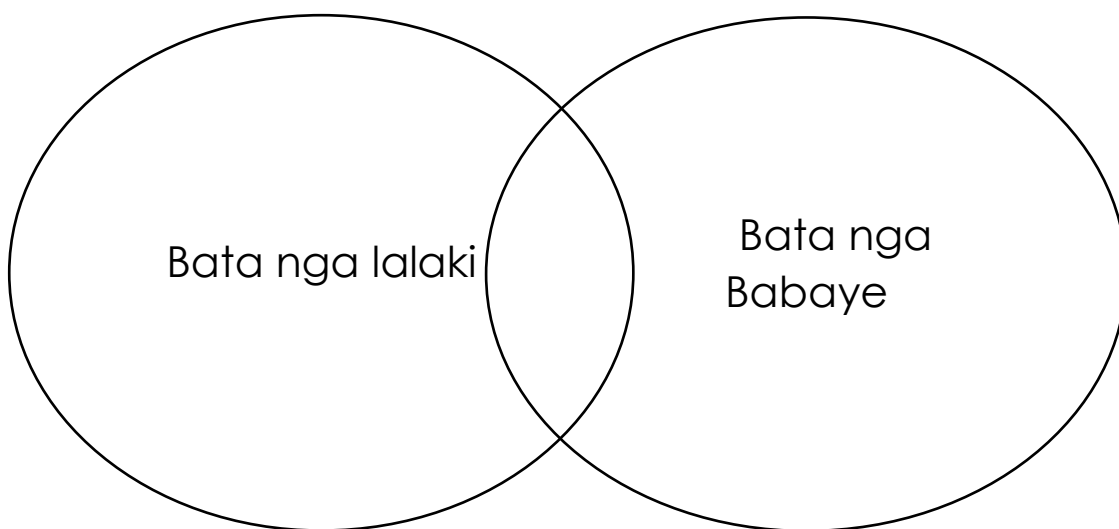
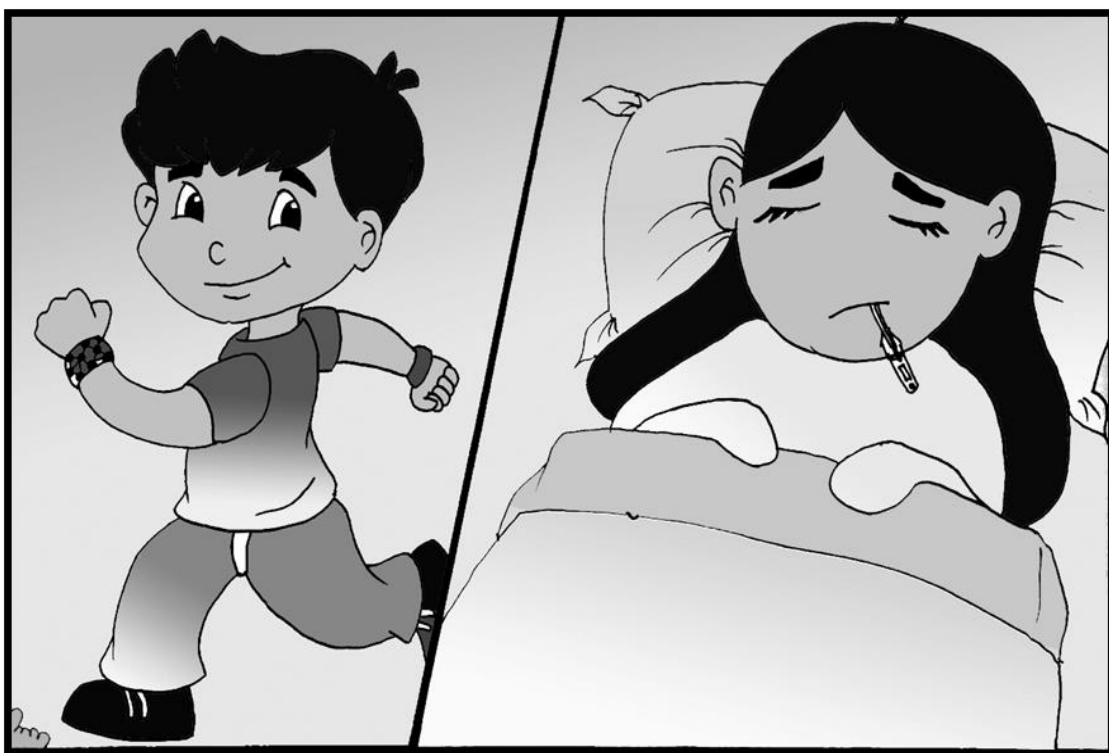
(EsP1 PKP-Id-3)

- Nakakagsumat nga nakakabulig pagpauswag han kalugaringon nga abilidad an eksakto nga pag ataman han kalugaringon. **(EsP1 PKP-Ie-4)**



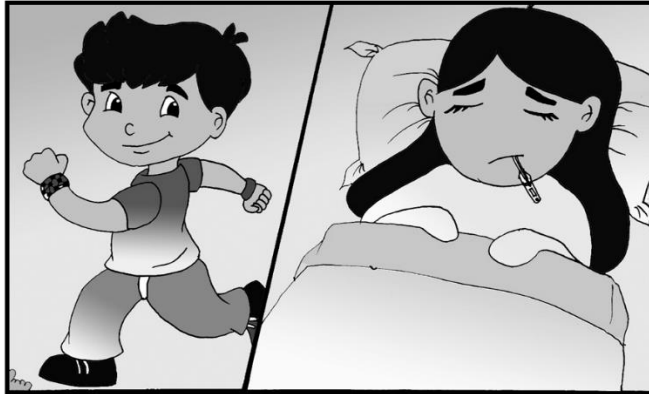
Inadman

Pag admi an mga ladawan. Igsumat an ira pagkakaiba. Isurat an baton ha Venn Diagram.



Aradman 1

Maraot nga Buhat Likayi, Para hin Maupay nga Panlawas!



An maupay nga panlawas nakakaapekto han magkadurudilain nga buruhaton ha kada adlaw. Kinahanglan gud ine nga hatagan naton hin importansiya para hit ikauupay hit aton kinabuhi.



Panumdom

Paunan o mo aatamanon an imo kalugaringon?

Para ha mga Bata

Huna hunaa nga an eksakto nga pag ataman han panlawas naghahatag hin maupay nga kabubuwason.



Diskubreha

An maupay nga panlawas kinahanglan gud naton atamanon , kay ine an aton gamon para magkamay ada hin mahimsog nga panlawas ngan malikayan an pagkulang hin sustansya han lawas o malnutrisyon.

Mahihimo naton an tama nga pagtimangno o pag ataman han kalugaringon pinaagi hin pagpili han eksakto nga pagkaon , pag eeherisyo ngan eksakto nga oras han pagkaturog . .

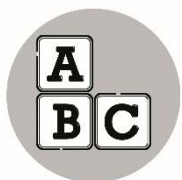
Permi tigamnan nga importante an paghirot han aton panlawas ngan permi umabuyon han mga sugo o sagdon han mga magtuturdo ngan kag anak para mabantayan an maupay nga panlawas.



Adman 'ta

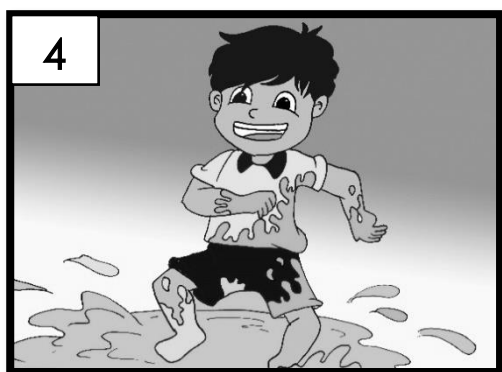
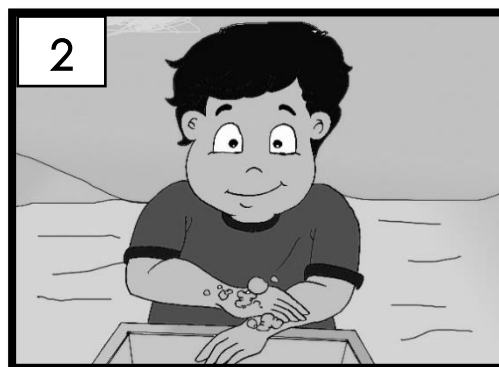
Batuna an masunod:.

1. Paghatag hin buruhaton nga makakaupay han panlawas.
2. Ano an kinahanglan buhaton para malikayan an pagigin masinakitnon?



Mga Buruhaton

Pag-admi an kada usa nga ladawan. Isurat an **E** ha blangko nga linya kun an ladawan nagpapakita hin eksakto nga pag-ataman han panlawas ngan **S** kun sayop o diri.





Akon Nahibaruan

Basaha hin maupay an kada situwasyon.

Direksiyon: Igdrowing an malipay 😊 nga nawong kun nakakaupay ini ha panlawas ngan masuluk ☹️ on nga nawong kun diri. Isurat an baton ha may bagis .

- _____ 1. Paborito ni Therdy an dulce ngan tsokolate, salit permi ini hiya napalit.
- _____ 2. Sano kaunon ni Wilmarie an mansanas, ginhuhugasan anay ini niya hin maupay.
- _____ 3. Haros magkulop an pagmiminulay ni Wilmar han **mobile game**
- _____ 4. Balhason nga bata hi Wilfredo sanglit pirme hiya nagtatrapo han iya lawas gamit an malimpiyo nga labakara.
- _____ 5. Nagab- ihan hi Nena pag uli kay tigda la nga umuran hin makusog. Pag abot niya ha balay dayon hiya nga kumarigo ngan uminom hin mapaso nga gatas.



Akon Mabubuhat

Sobra ka importante an pag ataman hin maupay han aton panlawas. Sanglit kinahanglanon mga pilion an tama nga mga pagkaon ngan eksakto nga mga buruhaton para han ikauupay han aton lawas. Kinahanglan liwat an paghirot ngan an pirme nga pagsunod ha sagdon han mga kag-anak ngan mga han mga pahinumdom han mga magtuturto.



Pagsukol han Nahibaruan

Direksiyon: Basaha an masunod nga pamulong. Igsurat ha bagis an ✓ (tsek) kun maupay an naihabatag hini ha aton lawas ngan X (ekis) kun diri.

- _____ 1. An pagkaon hin utanon nga prutas in nakakahatag hin kaupayan ha aton panlawas.
- _____ 2. An pag-inuyag hit **cellphone** in nakakaupay hit aton mata.
- _____ 3. An ginamit na nga bado kon kita ginbabalhas in puyde pa gamiton utro.
- _____ 4. Kaon hin *junk food* ha pamahaw.
- _____ 5. Ayaw paghugas hit kamot kon tikang ka ha kubeta/toilet.



Kadugangan na Buruhaton



Igdrowing ini ha imo notebook. Isurat liwat an angay mo buhaton para malikayan an maraot nga hatag hini. Malilikayan ko ini kon ako in_____.



Mga Baton

Pagsukol han Nahibarian

1. /
2. X
3. X
4. X
5. X

Mga Buruhaton

1. E
2. E
3. S
4. S
5. S

Inadman

Batang Lalaki

1. malusog
2. masigla

Batang Babae

1. matamlay
2. sakitin