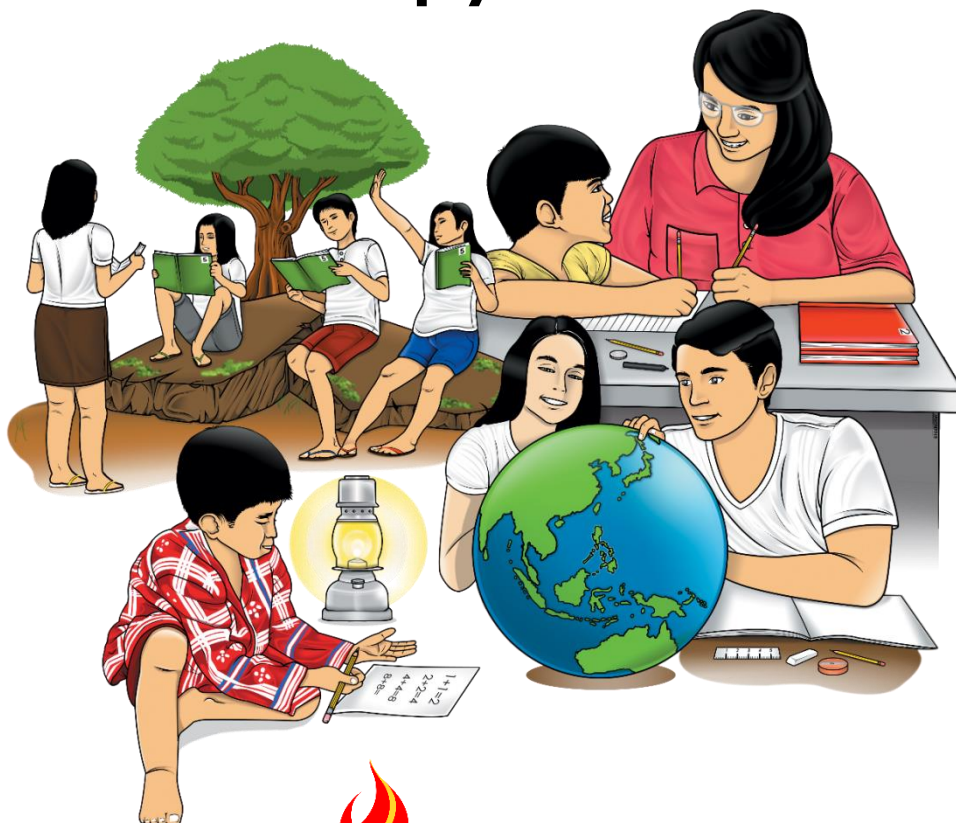


Edukasyon sa Pagpapakatao

**Una nga Graduhan – Modyul 4:
Buruhaton nga Magpapadayon
han Kalimpyo han Lawas**



PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI



Aradman

Ini nga modyul in nag-andam hin buruhaton nga makakabulig ha iyo para matuman an mga pamaagi nga magpapadayon han kalimpyo, maupay nga panlawas ngan paghirot han lawas. (EsP2PKP-Id-11)

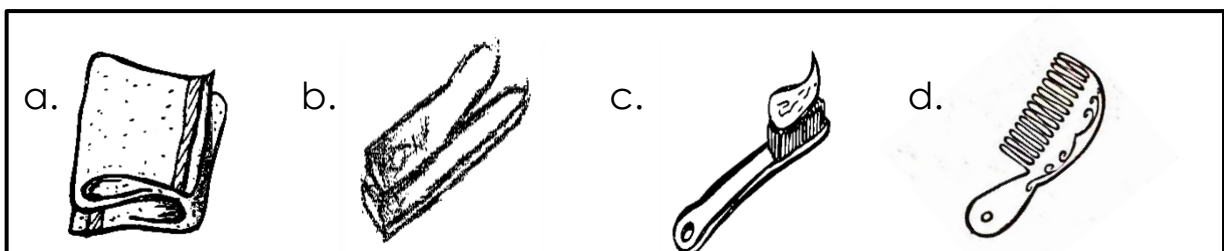
Pagkatapos hini nga modyul ikaw in ginlalauman nga imo :

1. Nakikilala an eksakto nga mga gamit ha paglilimpyo han lawas.
2. Nauusa-usa an pipira han mga buruhaton nga magpapadayon han kalimpyo han lawas
3. Nahibabaruan an importansya han mga buruhaton nga magpapadayon para han kalimpyo han lawas.



Inadman

Panurundon: Bug-usa o kumpletuha an kada pahayag. Isurat an letra han tama nga baton ha bagis. Buhata ini ha iyo nutbok o anseran nga papel.



1. An _____ in napapadayon han angay nga kahalaba han kulo para mapugngan an pagsulod han mga hugaw hine.
2. An _____ in makakabulig para malimpyuhan an gawas nga parti han talinga.
3. An _____ in makakabulig para mapadayon an kalimpyo han ngipon ngan malikayan an pagkadunot hini.

Leksiyon

1

Buruhaton nga Magpapadayon han Kalimpyo han Lawas

An pagpadayon han kalimpyo han aton lawas in parti na ha aton pag-ukoy o kinabuhi. Kada adlaw kita naparigo, nagsisipilyo han mga ngipon , naglilimpyo han mga talinga ngan nagbabaklo hin eksakto nga kahalaba ngan kalimpyo han aton mga kulo.

MGA BURUHATON NGA MAKAKAPAGPADAYON HAN KALIMPYO HAN LAWAS

Pinaagi han pagparigos kada adlaw mapapadayon an kalimpiyo han lawas ngan malilikyan an iba iba nga klase hin sakit.

An pagsipilyo pagkatapos kumaon in epektibo nga pamaagi para mapadayon an kalimpyo ngan karig-on han imo mga ngipon.

An pag-baklo han imo mga kulo makakalikay ka nga ukyan ini han mga mikrobyo tikang han mga butang nga imo ginkakatinan.

Ha pag lilimpyo han imo talinga pwede gumamit hin malimpyo ngan manipis ngan hulos nga tela pareho han tualya. Gamita ini hin hinay-hinay han ganggang han talinga. Hiruti nga diri masamad an sulod han talinga. Buhata ini para magpadayon an kalimpyo ngan kahamot han imo talinga, ngan para magin klaro an imo panmati.

Imo nahibaruan an pipira nga mga pamaagi para mapadayon an kalimpyo han imo lawas. Pinaagi hini imo mapapadayon an imo maupay nga panlawas. Ngan ini nga mga hibabruan imo ine magagamit para batunon an masunod nga buruhaton.



Panumdum

Panurundon: An mga masunod nga pahayag in nagsusumat - han maupay nga epekto han pagpaparigo. Pagdugtunga gamit an bagis tikang han ladawan ngadto han mga mag-upay nga epekto hine. Buhata ini ha imo nutbok o anseran nga papel.



- a. Ikaw in maghahamot
- b. Mahalipot an imo buhok
- c. Magkukusog an imo mga bukog
- d. Maaabat mo an hagkot ngan mapepreskuhan ka.
- e. Magigin makusog ngan magririg-on an imo mga **muscles**.
- f. Magigin malimpyo ka ngan hirayo ha sakit.
- g. Magigin malimpyo an imo bug-os nga lawas.



Diskureha

Importante nga mahibaruhan mo an mga pamaagi para mapadayon an kalimpyo han aton lawas ngan magin makusog, matibaksi, ngan harayo ha anuman nga balatian o sakit.

May iba nga pamaagi para mapadayon an kalimpyo han aton lawas.

- 1. Pagpaparigo kada adlaw** - mapapadayon an kalimpyo han imo lawas. Sugad man, makakalikay ka han iba-iba nga klase han sakit.
- 2. Pagsisipilyo** – kada pagkatapos kumaon para mapadayon an kalimpyo ngan karig-on han imo mo nga mga ngipon.
- 3. Pagbabaklo han imo mga kulo** – makakalikay ka nga uukyan ini han mga mikrobyo tikang han mga butang nga imo ginkakatinan.
- 4. Paglilimpyo han imo talinga**– mapadayon an kalimpyo, kahamot ngan klaro an imo panmati.

Mga Garamiton ha Paglimpyo han Lawas

sabon – ginagamit ha paglimpyo han lawas.

sipilyo – ginagamit ha paglimpyo han ngipon.

sudlay – ginagamit para matuhay an gumok nga buhok.

nail cutter – ginagamit ha pag-utod han haglaba ngan maghugaw nga mga kulo.

manipis, malimpyo ngan hulos nga tela – gingagamit ha paglimpyo han gawas o ganggang nga parti han mga talinga.

Ha igbaw ginhatag an mga pamaagi ngan garamiton nga makakabulig para mapadayon mo an kalimpyo han imo lawas. Adto nga mga masunod in imo magagamit para mabaton an masunod pa nga mga buruhaton. Sugad man, makakabulig para ikaw in makalikay han sakit nga pwede pagtikangan han **virus** o **bacteria** labi na ha panahon yana han pandemya nga **COVID-19**.

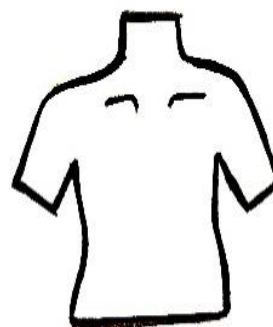


Adman 'ta

Panurundon: Bilnga an parti han lawas nga malilimpyuhan han kada garamiton. Igsurat an letra han imo baton ha kada bagis. Buhata ini ha imo nutbok o anseran nga papel.

_____ 1. sipilyo

a.



_____ 2. sabon

b.



_____ 3. manipis nga tela o tualya

c.



_____ 4. nail cutter

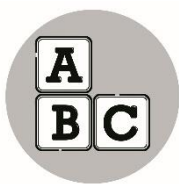
d.



_____ 5. sudlay

e.





Mga Buruhaton

Panurundon: Butangi hin malipayon nga nawong 😊 an bagis antis an numero kun eksakto an pahayag ngan masurubon nga nawong ☹️ kun diri asya. Batuna ini ha imo nutbok o anseran nga papel.

- _____ 1. An bata nga naparigo kada adlaw in pirmi nagkakasakit.
- _____ 2. Ginagamit an sipilyo para magin malimpyo an aton mga ngipon.
- _____ 3. Hi Ben in nagbabaklo han iya kulo para magka may-ada mikrobyo.
- _____ 4. Nagamit ako hin sabon kun naparigo para makuha an hugaw han akon lawas.
- _____ 5. Hi Jenny in naglilimpyo han talinga para magin maupay o klaro an iya panmati.



Akon Nahibaruan

An _____ han mga buruhaton nga makapagpapadayon hin _____ han _____ sugad han pagparigo, pagsipilyo, pagbaklo han mga kulo ngan paglimpyo han mga talinga in makakalikay ka han mga mikrobyo nga pwede magin tinikangan hin sakit.



Akon Mabubuhat

Panurundon: Butangi hin tsek (/) an bagis antis han numero kun eksakto an pahayag ngan ekis (x) kun diri. Batuna ini ha imo nutbok o anseran nga papel.

- _____ 1. Makarigo kada adlaw.
- _____ 2. Magamit hin sabon ha paglimpyo han imo kalawasan.
- _____ 3. Magamit hin sipilyo ha paglimpyo han imo mga ngipon.
- _____ 4. Gunting an gagamiton ha pagbaklo han imo mga kulo.
- _____ 5. An malimpyo ngan hulos nga tela an tama nga garamiton ha paglimpyo han imo talinga.



Pagsukol Han Nahibaruan

Panurundon: Basaha ngan pilia an tama nga garamiton ha paglimpyo han lawas. Isurat an letra han eksakto nga baton antis an numero. Buhata ini ha imo nutbok o anseran nga papel.

- _____ 1. Ginhuhubad an gumok nga buhok.

a. sabon	c. sipilyo
b. sudlay	d. nail cutter
- _____ 2. Ginbabaklo an haglabang mahugaw nga kulo.

a. sabon	c. sipilyo
b. sudlay	d. nail cutter
- _____ 3. Ginkukuha an nakasil-ot nga pagkaon ha giutan han mga ngipon.

a. sabon
b. sudlay

c. sipilyo
d. nail cutter

_____ 4. Ginagamit ini para malimpyohan hin hinay- hinay an ganggang han imo talinga.

a. sabon
b. sudlay

c. nail cutter
d. manipis ngan hullos nga tela



Kadugangan nga Buruhaton

Paghatag hin iba pa nga garamiton nga gingagamit para mapadayon an kalimpyo han aton lawas ngan igsurat kun diin ini gingagamit. Buhata ini ha imo nutbok o anseran nga papel.

Garamiton	Parti han lawas nga kaya Limpyohan
1.	
2.	
3.	

9