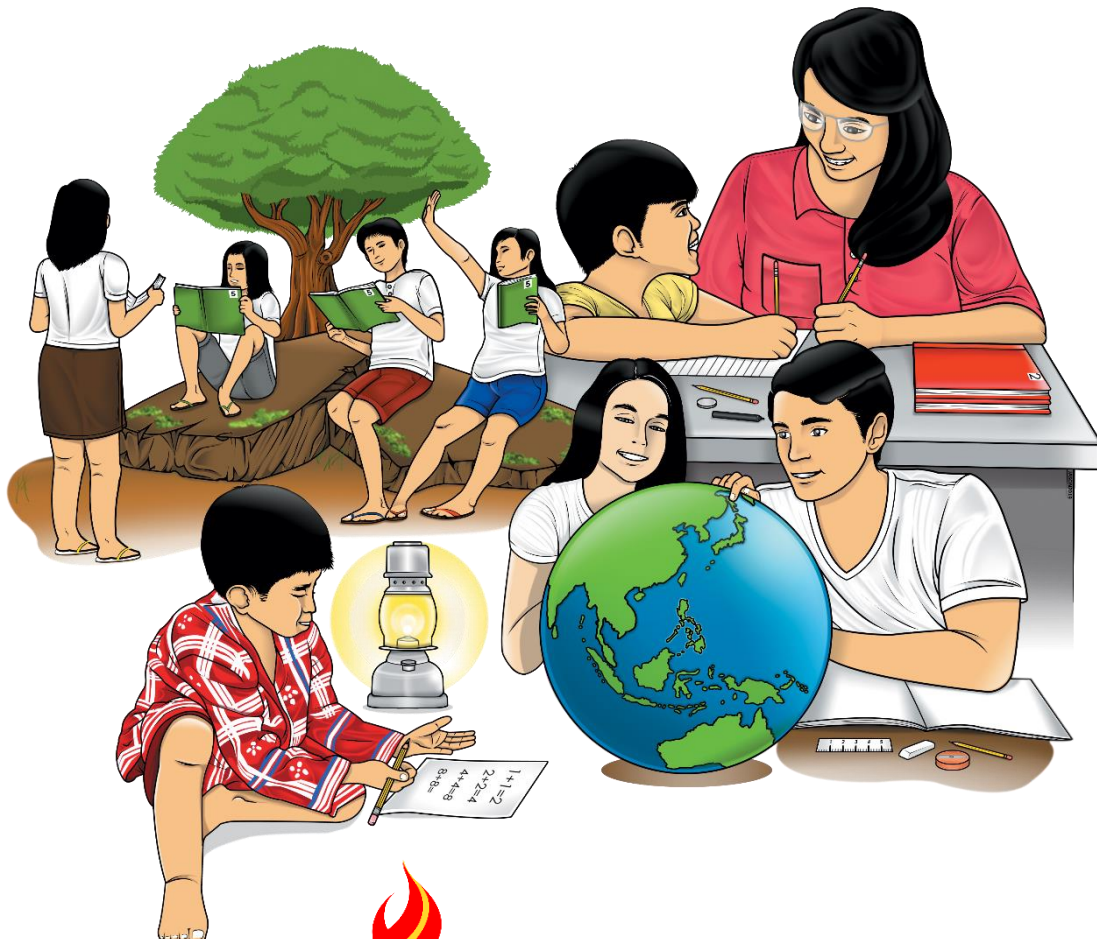


Health

Ikalawang Markahan – Modyul 1.1: Pangangalaga sa mga Mata



Health – Ikalawang Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikalawang Markahan – Modyul 1.1: Pangangalaga sa mga Mata
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anumang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunpaman, 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 anumang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang 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:	Leilani DC. Garcia, Jumer G. de Leon, Reymark T. Santiago
Editor:	Rubilita L. San Pedro
Tagasuri ng Nilalaman:	Nancy P. Mabalot, Engelbert B. Agunday
Tagasuri ng Wika:	Gerwin L. Cortez, Marie Ann C. Ligsay
Tagasuri ng Disenyo at Balangkas:	Glehn Mark A. Jarlego
Tagaguhit:	Reymark T. Santiago
Tagalapat:	Jumer G. De Leon, Ana Lisa M. Mesina
Tagapamahala:	Nicolas T. Capulong, Librada M. Rubio, Ma. Editha R. Caparas, Nestor P. Nuesca, Salome P. Manuel, Rubilita L. San Pedro, Melvin S. Lazaro

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Kagawaran ng Edukasyon – Rehiyon III

Office Address: Matalino St., D.M. Government Center,
Maimpis, City of San Fernando (P)

Telefax: (045) 598-8580 to 89

E-mail Address: region3@deped.gov.ph

Health

Ikalawang Markahan – Modyul 1.1:
Pangangalaga sa mga Mata

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 maga-aral 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 ginawa at isinulat para sa mga mag-aaral na katulad mo. Layunin nitong mailarawan mo ang mga pamamaraan ng pangangalaga sa mata, tainga, ilong, balat at buhok upang maiwasan ang mga karaniwang suliranin sa kalusugan **(H2PH-IIa-e-6)**.

Pagkatapos ng modyul na ito ay inaasahang mailalarawan mo ang tiyak na pamamaraan ng pangangalaga sa mata.



Subukin

Panuto: Sa isang papel, isulat ang bilang na 1 hanggang 5. Piliin at isulat ang letra ng tamang sagot.

1. Anong bahagi ng iyong katawan ang ginagamit upang makita ang mga bagay sa paligid?
 - A. bibig
 - B. ilong
 - C. mata
 - D. tainga

2. Bakit kailangang pangalagaan ang mga mata?
 - A. Upang makagamit ng kolorete sa mata
 - B. Upang maging kaakit-akit sa paningin ng iba
 - C. Upang makita nang malinaw ang nasa paligid
 - D. Upang makatingin nang direktso sa sikat ng araw

3. Piliin kung alin sa mga sumusunod na sitwasyon ang nagpapakita ng wastong pangangalaga sa mata?
 - A. Tumitingin si Rodel nang direktso sa araw
 - B. Kinukusot palagi ni Rona ang kanyang mga mata
 - C. Tumititig nang matagal sa cellphone si Jose dahil sa paglalaro
 - D. Nililinis ni Leni nang malinis at malambot na panyo ang kanyang mga mata

4. Alin sa mga sumusunod na pagkain ang nakatutulong upang luminaw ang paningin?
 - A. Sariwang isda at karne
 - B. Matatamis na cake at candy
 - C. Madidilaw na prutas at gulay
 - D. Makukulay na sirsirya at softdrinks

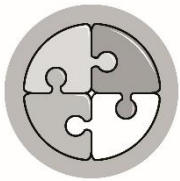
5. Bakit mahalaga ang magpakonsulta ng mata sa doktor?
 - A. Upang makagamit ng salamin
 - B. Upang malapatan ng tamang lunas
 - C. Upang maging kaakit-akit ang mata
 - D. Upang makabili ng pamporma sa mata

Aralin

1

Pangangalaga sa mga Mata

Ang mga mata ay kabilang sa mga pandama. Subukin mo itong ipikit, may nakikita ka ba? Ang mata ay ginagamit upang makita ang iba't ibang bagay sa paligid. Marami tayong maaaring gawin katulad ng pagbabasa at panonood. Mahalaga ang ating mga mata kaya't dapat nating pangalagaan ang mga ito.



Balikan

Panuto: Sa isang papel, isulat ang bilang na 1 hanggang 5. Lagyan ng tsek (✓) ang bawat bilang ng tamang uri ng pagkain na mabuti sa kalusugan ng katawan at ekis (X) naman kung hindi.

- _____ 1. Sitsirya at palamig
- _____ 2. Tsokolate at kape
- _____ 3. Mga prutas at gulay
- _____ 4. Gatas at itlog
- _____ 5. Kamote at gabi



Tuklasin

Ang mga mata ay mahalagang bahagi ng ating mukha. Ito ay ginagamit upang makita ang kagandahan ng mga bagay sa paligid. Marami tayong natututuhan tuwing ginagamit ang ating mga mata.

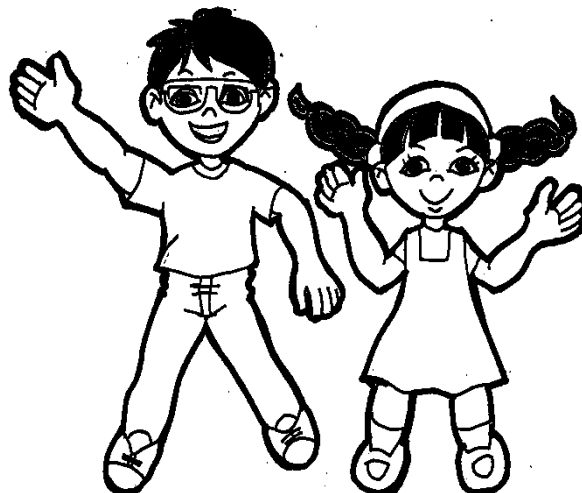
Mapananatili nating malinaw ang ating paningin kung ating pangangalagaan ang mga mata.

Basahin ang maikling tula tungkol sa pangangalaga sa mga mata.

Ang mga Mata

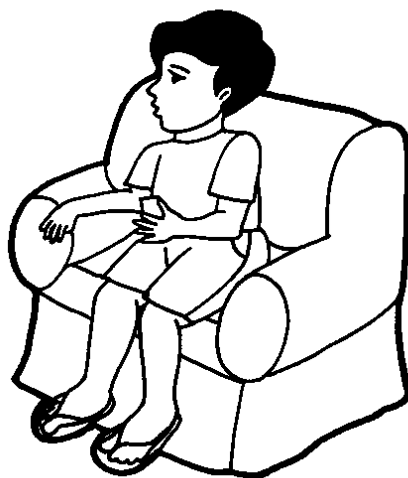
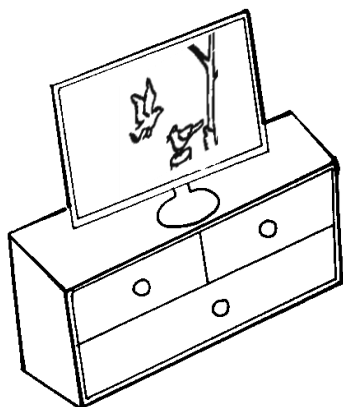
Ni Leilani DC. Garcia

Ang mga mata ay lubhang mahalaga.
Biyaya ito ng Diyos na dakila
Upang makita ang lahat Niyang likha.
Buhay ay masaya sa wastong alaga.

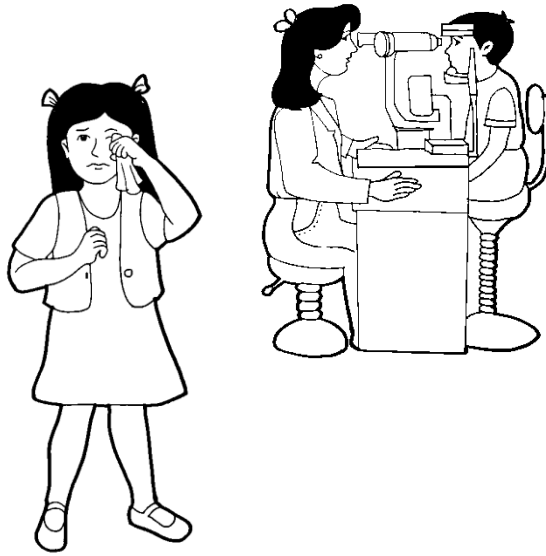




Ang karot, kalabasa, saka papaya,
Pagkaing mayaman sa Bitamina A.
Ugaliin ang pagkain sa tuwina,
Lulusog, lalinaw ating mga mata.



Dapat sa liwanag, tuwing magbabasa,
Sa telebisyon naman, dumistansiya,
Sa panonood, ikaw ay magpahinga
Upang 'di sumakit iyong mga mata.



Malinis na panyo ang dapat mong dala,
Nang 'di ipamunas ang kamay sa mata,
Kung ang mga mata ay magka-problema,
Agad komunsulta sa espesyalista.

Pang-unawa sa Binasa

Panuto: Sa isang papel, isulat ang bilang na 1 hanggang 5. Sagutin ang mga sumusunod na tanong at isulat sa papel.

1. Ano-anong mga gulay at prutas ang nabanggit sa tula?
2. Ano-ano ang naidudulot ng mga prutas at gulay na nabanggit?
3. Ayon sa tula, saang lugar dapat nagbabasa?
4. Paano maiiwasan ang pagsakit ng mga mata sa panonood ng telebisyon?
5. Bakit kailangang ingatan ang mga mata?



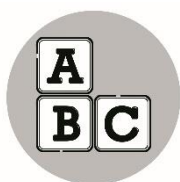
Suriin

Ang malusog at malinaw na mata ay kayamanan. Ang mga ito ay magagamit mo upang makita ang mga bagay sa paligid. Makatutulong ito sa iyong pagbabasa ng iba't ibang aklat at panonood ng mabubuting palabas.

Narito ang mga paraan upang maalagaan ang mga mata:

- Kumain ng mga pagkaing mayaman sa Bitamina A.
- Dumistansya sa telebisyon kapag nanonood.
- Gumamit ng malinis na panyo na pamunas tuwing may dumi sa mata.
- Magbasa sa lugar na may sapat na liwanag.
- Magpakonsulta sa doktor o espesyalista kung may masakit sa mata.

Marami ang magagawa mo kung malinaw at malusog ang mga ito.



Pagyamanin

Pinatnubayang Gawain

Sa pagkakataong ito, magpatulong sa mga magulang o nakatatanda upang masagutan ang pagsasanay.

Gawain 1

Panuto: Sa isang hiwalay na papel, isulat ang bilang na 1 hanggang 5. Piliin at isulat ang letra ng angkop na salita sa patlang sa bawat bilang.

1. Ang mga _____ ay ginagamit upang makita ang kagandahan ng mundo.
 - A. bibig
 - B. ilong
 - C. mata
 - D. tainga

2. Magbasa sa _____ na lugar.
 - A. malamig
 - B. maliwanag
 - C. malungkot
 - D. maluwang

3. Kumain ng _____ at gulay na mayaman sa Bitamina A.
- A. karne
 - B. isda
 - C. Prutas
 - D. tsokolate
4. Gumamit ng malinis na _____ bilang pamunas ng mata.
- A. basahan
 - B. bulak
 - C. panyo
 - D. papel
5. Magpakonsulta sa _____ kung may naramdamang masakit sa mata.
- A. abogado
 - B. Boksingero
 - C. Kaklase
 - D. doktor

Tasahin 1

Panuto: Sagutin ang mga sumusunod na tanong at isulat ang sagot sa isang hiwalay na papel.

1. Kung may maramdaman kang sakit sa mata, kanino ka dapat komunsulta?

2. Anong bahagi ng katawan ang ginagamit mo sa pagtingin sa kagandahan ng paligid?
3. Anong uri ng bitamina ang nakatutulong sa pangangalaga ng iyong mga mata?
4. Anong malinis na gamit ang maaari mong ipampunas sa iyong mga mata?
5. Anong kondisyon ang iyong tinitiyak tuwing ikaw ay pipili ng lugar kung saan ka magbabasa?

Gawain 2

Panuto: Isulat ang **Tama** kung ang pangungusap ay nagsasaad nang wastong pangangalaga sa mga mata at **Mali** naman kung hindi. Isulat ang sagot sa isang hiwalay na papel.

1. Manood ng telebisyon maghapon.
2. Magbasa sa madilim na lugar.
3. Kumain ng mga pagkaing mayaman sa Bitamina A.
4. Kusutin ng kamay ang mga mata.
5. Komunsulta sa espesyalista tuwing may nararamdamang problema sa mata.

Tasahin 2

Panuto: Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Isulat sa isang hiwalay na papel ang letrang **P** kung ang iyong sagot ay palagi, mga letrang **PM** kung paminsan-minsan at letrang **H** naman kung hindi.

- _____ 1. Ikaw ba ay kumakain ng masusustansiyang pagkain upang luminaw ang mga mata?
- _____ 2. Ikaw ba ay lagging nasa harap ng telebisyon buong araw?
- _____ 3. Ikaw ba ay gumagamit ng malinis na panyo upang punasan ang mga mata?
- _____ 4. Ikaw ba ay nagbabasa sa lugar na may sapat na liwanag?
- _____ 5. Ikaw ba ay nakahandang magpatingin sa espesyalista tuwing nakaramdam ng pananakit ng mga mata?

Malayang Pagsasanay

Gawain 1

Panuto: Bigkasin ang tula sa ibaba.

Ligtas na Paningin

Ni Jumer G. de Leon

Ligtas na mata ay malayo sa problema,
'Di inilalapit sa lapis na may tasa.
Hindi nagbabasa sa madilim na sala,
Doon sa maliwanag para lahat kita.

Ligtas na mata ay malayo sa disgrasya,
'Di kinukusot, mga mata'y mamumula,
Hindi tumitingin sa liwanag na sobra,
Nakasisilaw, sinisira mga mata.

Tasahin 1

Panuto: Sa isang hiwalay na papel, isulat ang bilang na 1 hanggang 5. Lagyan ng tsek (✓) ang bawat bilang kung ang sitwasyon ay nagpapakita ng tamang pangangalaga sa mata at ekis (X) naman kung hindi.

_____ 1. Si Jess ay nagpupunas ng mata gamit ang malinis na panyo.

- _____2. Si Cassandra ay naglalaro ng matulis na lapis.
- _____3. Si Nestor ay nakatingin nang direkta sa araw habang nagkakaroon ng eklipse.
- _____4. Si Anna ay nagbabasa ng aklat sa lugar na may sapat na liwanag.
- _____5. Si Joel ay nakasuot ng **sunglasses** habang namamasyal sa mga lugar na nakasisilaw ang liwanag ng sikat ng araw.

Gawain 2

Sa gawaing ito ay magkakaroon ka ng pagkakataong makapag-ehersisyo ng iyong mga mata.

Panuto: Sa isang hiwalay na papel, isulat ang bilang na 1 hanggang 5. Lagyan ng masayang mukha (☺) ang bawat bilang kung nasunod mo ang bawat gawain at malungkot na mukha (☹) naman kung hindi.

- _____1. Ipikit ang mga mata at bumilang sa isip ng isa hanggang sampu bago muling dumilat.
- _____2. Ikurap ang mga mata nang limang ulit.
- _____3. Ituon ang paningin sa isang luntiang dahon, halaman o magandang tanawin sa loob ng tatlumpung segundo.
- _____4. Muling ikurap ang mga mata nang limang ulit.
- _____5. Pakiramdaman ang pagginhawa sa iyong mga mata.

Tasahin 2

Panuto: Sa isang papel, isulat ang bilang na 1 hanggang 5. Lagyan ng **arrow** na pataas () ang bawat bilang kung ang iyong sagot ay oo at arrow na pababa () naman kung hindi.

- _____ 1. Nakaramdam ka ba ng katuwaan nang isagawa mo ang ehersisyo sa mga mata?
- _____ 2. Naramdaman mo ba ang ginhawa sa mata pagkatapos ng ehersisyo?
- _____ 3. Magagawa mo bang ulitin ang pag-ehersisyo sa mga mata?
- _____ 4. Nakatutulong ba ang ehersisyo sa kalusugan ng mga mata?
- _____ 5. Naisagawa mo ba ng wasto ang pag-eehersisyo sa mga mata?



Isaisip

Panuto: Sa isang hiwalay na papel, isulat ang bilang na 1 hanggang 5. Piliin ang letra ng angkop na salita sa patlang upang mabuo ang diwa ng sumusunod na mga pangungusap.

1. Ugaliing kumain ng _____ na mayaman sa Bitamina A.
- | | |
|---------------------|-----------------------|
| A. prutas at gulay | C. kendi at tsokolate |
| B. kape at pandesal | D. puto at dinuguan |

- 

CO Q2 Health 2 Module 1.1



Tayahin

Panuto: Sa isang papel, isulat ang bilang na 1 hanggang 5. Lagyan ng tsek (✓) ang bawat bilang kung ang larawan ay nagpapakita ng tamang pangangalaga ng mata at ekis (X) naman kung hindi.

1.



2.



3.



4.



5.



Karagdagang Gawain

Panuto: Sa isang papel, sumulat ng dalawa o tatlong kabutihang dulot ng pagkakaroon ng malusog at malinaw na mga mata.



Susi sa Pagwawasto

Subukin-	1. C	2. C	3. D	4. C	5. B
Balik-	1. X	2. X	3. ✓	4. ✓	5. ✓
Pang-unawa sa Binasa 1. Ang Mga Mata ang pamagat ng tula. 2. Kalabasa, karot, at papaya ang mga prutas at gulay na nabanggit sa tula. 3. Ang naidulot ng prutas at gulay ay pampalusog at pampalilaw ng mga mata. 4. Sa maliwanag na lugar dapat magbasa. 5. Dumitansya sa telebisyon at ipahinga ang mga mata upang maiwasan ang pagsakit ng mata. 6. Malinis na panyo ang maging ipamunas sa mga mata.					
Pagmamalin- Pinatubayang Gawain Gawain 1 - 1. mata 2. maliwanag 3. bitamina 4. panyo 5. Espesyalista Tasahin 1 1. Kung may marasan akong sakit sa mga mata ay sa espesyalista ako kookonsulta. 2. Mata ang ginagamit ko sa pagtingin sa kagandahan ng paligid. 3. Pagkain mayaman sa bitamina A/prutas at gulay ang nakatutulong sa pangangalaga ng aking mga mata. 4. Panyo/malinis na tela/twilya ang ginagamit kong pamunas ng mga mata. 5. Tinitiyak ko ang sapat na liwanag sa pagpili ng lugar kung saan ako magbabasa. Gawain 2 - 1. Mali 2. Mali 3. Tama 4. Mali 5. Tama Tayahin 2 - 1. P 2. P 3. P 4. P 5. P					
Malayang Pagasasanay-Gawain 1 Mga Panuntunan sa Pagbigkas ng Tula 1. Nabigkas nang malinaw ang mga salita. 2. Nabigkas ang tula nang may tiwala sa salit. 3. Nasiyahan sa ginawang pagbigkas ng pagtula. Rubrik Napakahusay- Naisagawa ang lahat ng panuntunan sa pagtula. Katamtamang husay- Naisagawa ang dalawa sa panuntunan sa pagtula. Mahusay- Naisagawa ang isa sa panuntunan sa pagtula. Nangangailangan ng patnubay- Hindi naisagawa ang alinman sa tatlong panuntunan sa pagbigkas ng pagtula.					
Tasahin 1 - 1. ✓ 2. X 3. X 4. ✓ 5. ✓ Gawain 2 1. 😊 2. 😊 3. 😊 4. 😊 5. 😊 Tasahin 2 - 1. ↓ 2. ↓ 3. ↓ 4. ↓ 5. ↓					
Isagawa 1. Kumain ng masusustansiyang pagkain upang palusugin ang mga mata. 2. Umipas sa nakasisilaw na liwanag upang proteksiyunan ang mga mata.					
Isatip: 1. A 2. B 3. C 4. D 5. A Tayahin- 1. ✓ 2. ✓ 3. ✓ 4. ✓ 5. ✓ Karagdagang Gawain 1. Ang malusog at malinaw na mata ay kayamanan. 2. Ang malusog at malinaw na mata ay magagamit mo upang makita ang mga bagay sa paligid. 3. Ang malusog at malinaw na mata ay magagamit mo sa pagbabasa ng iba't ibang aklat at mabubuting palabras.					

Sanggunian

Commons.deped.gov.ph. 2020. [online] Available at:
<<https://commons.deped.gov.ph/K-to-12-MELCS-with-CG-Codes.pdf>> [Accessed 2 July 2020].

Johnson, S. (2020). 7 eye exercises. Retrieved 6 July 2020, from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/327524#can-they-improve-vision>

K to 12 Curriculum Guide Arts Grade 2. 2016. DepEd Complex, Meralco Ave., Pasig City.

K to 12 Teacher's Guide Arts Grade 2. 2016. DepEd Complex, Meralco Ave., Pasig City.

Lingayo, M., Luang, M., & Leferente, M.
(2016). *Pinagyamang MSEP Tungo sa Kaunlaran*.

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