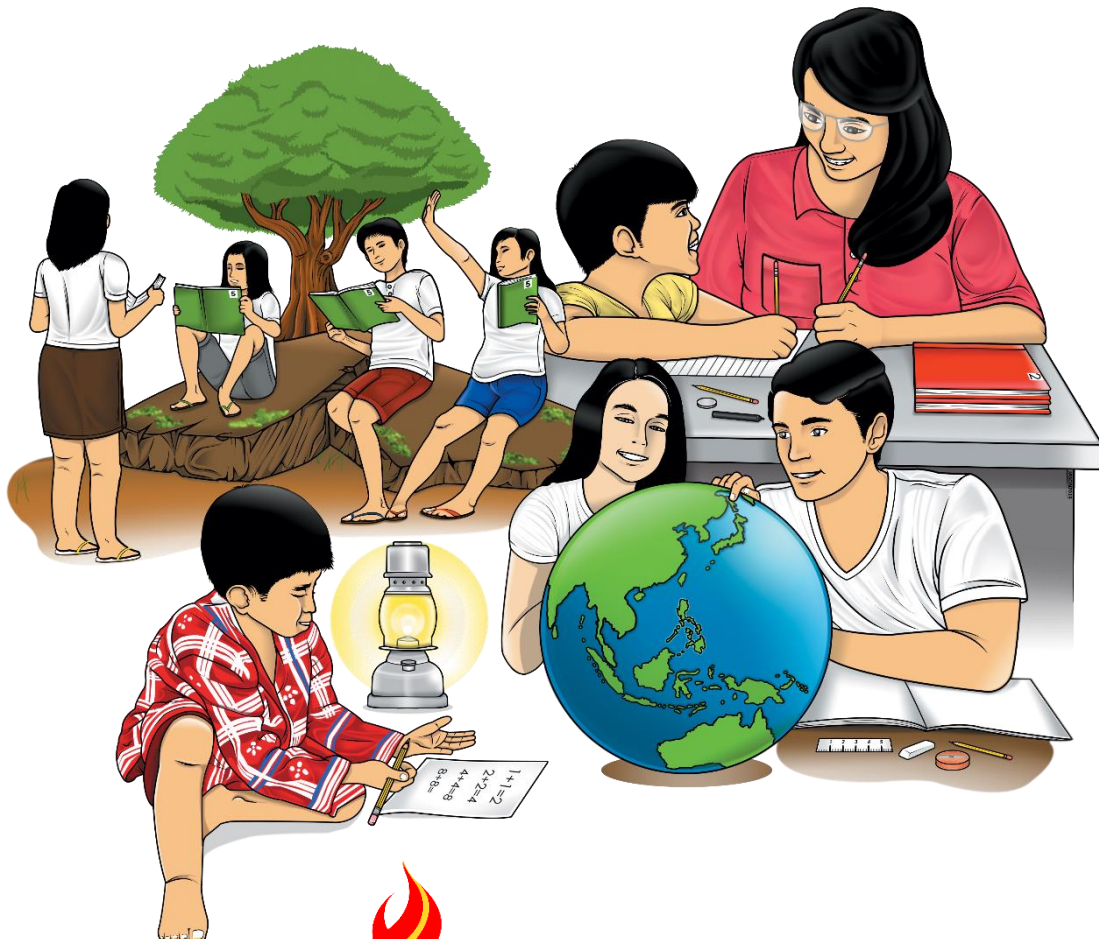


Health

Ikalawang Markahan – Modyul 1.4: Pangangalaga sa Balat at Buhok



**Health – Ikalawang Baitang
Alternative Delivery Mode**

**Ikalawang Markahan – Modyul 1.4: Pangangalaga sa Balat at Buhok
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:	Jocelyn Mateo, Marie Ann C. Ligsay
Tagasuri ng Disenyo at Balangkas:	Glehn Mark A. Jarlego
Tagaguhit:	Reymark T. Santiago
Tagalapat:	Jumer G. De Leon
Tagapamahala:	Nicolas T. Capulong, Librada M. Rubio, Ma. Editha R. Caparas, Nestor P. Nuesa, 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 1.4:
Pangangalaga sa Balat at Buhok

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 ng balat at buhok. Matutukoy mo rin ang ilan sa mga sakit sa balat at buhok at kung paano ito maiiwasan.



Subukin

Panuto: Sa isang hiwalay na 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 maramdaman ang init at lamig ng kapaligiran?
 - A. balat
 - B. bibig
 - C. mata
 - D. tainga

2. Ano ang gamit ng balat?
 - A.pandama at pangprotekta
 - B. pang-amoy at panghinga
 - C.pandinig at pangbalanse
 - D.panlasa at pangkain

3. Gaano kadalas ang dapat na paliligo?
 - A.Minsan sa isang linggo
 - B. Tuwing gabi bago matulog
 - C.Tuwing may pasok sa paaralan
 - D.Minsan sa isang araw at kung kinakailangan

4. Ano ang isa sa mahalagang gampanin ng balat sa ating katawan?
 - A.Natutukoy nito ang amoy
 - B. Natutukoy ang ingay at tunog
 - C.Nalalaman ang lasa ng pagkain
 - D.Nagsisilbing proteksiyon ng ating katawan

5. Piliin kung alin sa mga sumusunod na pangungusap ang nagpapakita nang wastong pangangalaga sa balat at buhok?
 - A.Naglalaro si Roy kahit sa kasikatan ng araw.
 - B. Gumagamit si Gina ng sabon na pampaputi.
 - C.Nagkakamot ng balat si Helen gamit ang mahaba niyang kuko.
 - D.Naliligo si Ester araw-araw at naglilinis ng katawan kung kinakailangan.

Aralin

1

Pangangalaga sa Balat at Buhok

Mahalaga ang ating balat. Ang balat o **skin** ay nagsisilbing proteksyon ng ating katawan. Tumutulong ito upang makaiwas tayo sa mga dumi at mikrobyo. Teka, napansin mo ba na tayo ay maraming buhok o balahibo sa katawan? Malaki rin ang naitutulong nito sa atin upang mapanatili ang tamang temperature ng ating katawan.

Katulad ng balat, ang ating buhok sa ulo ay nagsisilbing proteksiyon at nakadadagdag ng ganda sa mukha. Dapat natin itong alagaan upang makaiwas sa mga sakit.

Inaalagaan mo ba ang iyong balat at buhok?



Balikan

Panuto: Sa isang hiwalay na papel, isulat ang letrang **T** kung tama ang isinasaad ng bawat pahayag at letrang **M** naman kung mali.

- _____ 1. Hinahayaan ko ang aking sarili na makalanghap ng usok at alikabok ng mga sasakyan.
- _____ 2. Nililinis ko ang aking ilong gamit ang pinagpalitang damit.
- _____ 3. Kapag ako ay sinisipon, isinisinga ko ito nang marahan sa malinis na tela o **tissue**.
- _____ 4. Nagtatakip ako ng ilong sa tuwing bumabahing.
- _____ 5. Nagpapakonsulta ako sa doktor sa tuwing ako ay nahihirapang huminga dahil sa sipon.



Tuklasin

Ang Balat at Buhok nina Bel at Bal

Ni: Jumer G. de Leon

Balat at buhok ng kambal na tunay
Nina Bel at Bal, pareho ng kulay
Malinis, makinis; kutis na taglay
Tuwid na buhok, laging nakasuklay
Kanilang namana sa nanay at tatay.

Balat at buhok, mayroong halaga.
Sa kulay at uri, nasusukat ba,
O sa buting dulot na bigay nila?
Sa pag-aalaga kung magpapabaya,
Ano idudulot, mabuti kaya?

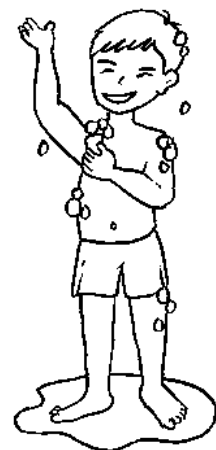


Suriin

Ang balat ang pangunahing depensa ng katawan laban sa dumi at mikrobyo mula sa kapaligiran. Ang buhok naman ay nagbibigay ng proteksiyon sa balat ng ulo o anit. Mahalaga ang balat at buhok kaya dapat na ito ay alagaan.

Narito ang mga pamamaraan ng pangangalaga sa balat at buhok.

1. Maligo araw-araw at kung kinakailangan. Ang paliligo ay mabisang paraan upang linisin ang balat.
2. Maaring gumamit ng **shampoo** sa paglilinis ng buhok.



3. Gumamit ng malinis na tuwalya sa pagpapatuyo ng katawan.
4. Magsuot ng malinis na damit. Bukod sa kaaya-aya sa paningin ay presko sa pakiramdam. Sa malinis na damit, tayo ay makakaiwas ng dumi at mikrobyo sa balat.



5. Magsuot ng tsinelas o sapatos upang mapanatiling malinis ang balat sa paa. Ang mga ito ang proteksiyon ng paa laban sa dumi at mikrobyo sa tinatapakang lupa.



6. Kumain ng prutas at gulay. Tumutulong ang mga ito upang mapakinis at mapalusog ang ating kutis. Pinalalakas din nito ang ating resistensiya laban sa sakit.



7. Suklayin ang buhok. Gumamit ng suyod kung may kuto.



8. Gumamit ng **nailcutter** sa paggupit ng kuko at ugaliing malinis ang mga ito. Maiiwasan ang pagkapit ng mikrobyo kung maikli ang kuko.



9. Iwasan ang labis na pagbilad sa araw upang hindi masunog ang balat o magkaroon ng **sunburn**. Ang sunburn ay pamumula, pamamaga at pagsakit ng balat dahil sa matagal na pagkabilad sa araw. Maaari itong lunasan sa pamamagitan ng pagdadampi ng yelo na ibinalot sa malinis na tela. Maaari rin ang simpleng paliligo ng tubig na may tamang lamig at pagpapahid ng **lotion** o **moisturizer**. Maaari ring komunsulta sa espesyalista kung hindi maaalis ang sakit sa balat.

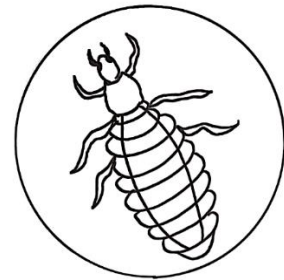


10. Komunsulta sa doktor o espesyalista kung may nararamdamang kakaiba sa balat. Ang espesyalista ay may sapat na kaalaman upang bigyang-lunas ang mga karamdaman. Maiiwasan din ang paglala ng sakit kung mabibigyan ng madaliang lunas ng mga espesyalista.



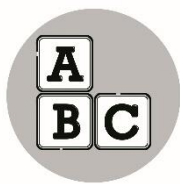
Dapat panatilihin ang pangangalaga sa balat at buhok upang maiwasan ang mga karamdaman. May mga sakit sa balat at buhok na maaaring maranasan kung hindi ito pangangalagaan nang wasto. Narito ang ilang sakit sa balat at buhok na karaniwang nararanasan ng mga bata.

1. Kuto-Ang kuto ay insekto na sumisipsip ng dugo sa balat ng ulo o anit. Walang pakpak ang kuto. Ito ay naisasalin sa pamamagitan ng pagpapahiram o panghihiram ng personal na gamit tulad ng suklay at unan sa taong may kuto. Nangingitlog ang kuto at ito ay tinatawag na lisa. Makati sa ulo ang lisa at kuto. Maaaring magkasugat sa anit kung hindi maaagapan ang pagdami ng kuto.



2. Galis o **Scabies**-Ang galis ay dulot ng isang klase ng organismo na naninirahan sa balat. Ito ang nagiging dahilan ng pangangati ng balat. Nakahahawa ang sakit na ito.





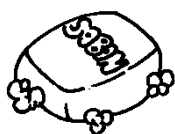
Pagyamanin

Pinatnubayang Gawain

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

Gawain 1

Panuto: Sa isang hiwalay na papel, isulat ang bilang na 1 hanggang 5. Tukuyin kung alin sa mga kagamitan sa paglilinis ng balat at buhok ang kailangang isilid ni Let-Let sa kanyang basket ayon sa kanyang pangangailangan. Piliin ang letra ng tamang sagot at isulat sa papel.



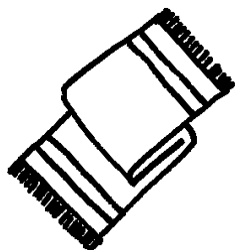
A



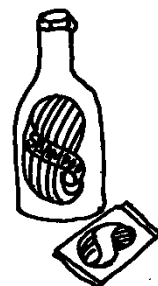
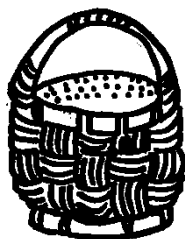
B



C



D



E

- _____ 1. Gamit sa paggupit ng mahabang kuko
- _____ 2. Gamit sa pag-aayos ng gusot na buhok
- _____ 3. Gamit na pamunas sa basang katawan pagkatapos maligo
- _____ 4. Gamit sa paliligo upang maalis ang dumi at lumambot ang buhok
- _____ 5. Gamit sa paliligo upang matanggal ang dumi at libag sa katawan

Tasahin 1

Panuto: Sa isang hiwalay na papel, isulat ang bilang na 1 hanggang 5. Sa bawat bilang iguhit ang masayang mukha (😊) kung tama ang isinasaad ng bawat pahayag at malungkot na mukha (😞) naman kung mali.

- _____ 1. Gumagamit ako ng shampoo sa aking buhok upang ito ay maging malinis at mabango.
- _____ 2. Bihira lamang akong naggugupit ng kuko upang maging mahaba ito.
- _____ 3. Pinupunasan ko ng pinaghubarang damit ang aking katawan pagkatapos maligo.
- _____ 4. Ang pagkakaroon ng galis ay maiiwasan kung pananatilihin ang kalinisan ng balat at buong katawan.
- _____ 5. Araw-araw akong naliligo at kung kinakailangan.

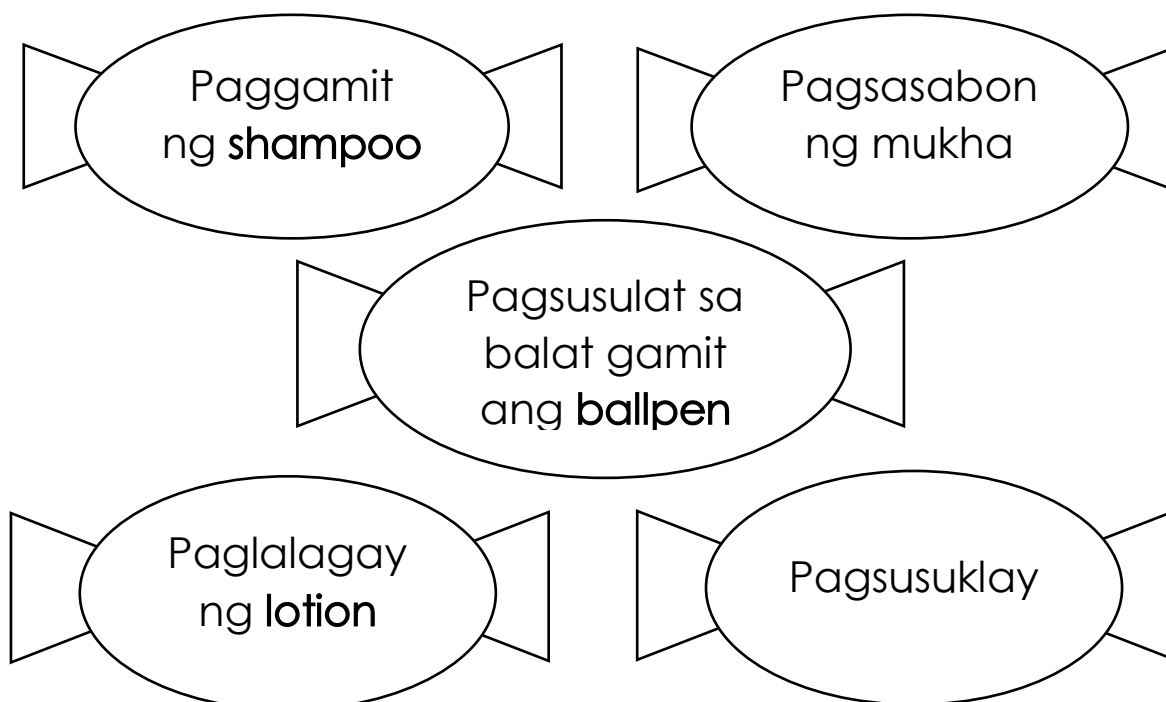
Gawain 2

Panuto: Piliin ang mga bagay na ginagamit upang mapangalagaan ang buhok at balat. Isulat ang iyong sagot sa papel.

shampoo	salamin	toothpaste
tuwalya	sabon	nail cutter
make-up	suklay	basahan

Tasahin 2

Panuto: Kopyahin sa papel ang mga kendi sa ibaba. Kulayan ng berde ang mga kendi na nagpapakita ng tamang pangangalaga sa balat. Kulay asul naman ang tamang pangangalaga sa buhok, at kulay pula sa hindi wastong gawain.



Malayang Pagsasanay

Gawain 1

Panuto: Sa isang hiwalay na papel, gumuhit ng tatlong bagay na ginagamit sa paglilinis ng katawan. Sa ibaba ng larawan ay ilagay ang pangalan at sabihin kay nanay o tatay kung ano ang gamit nito.

Tasahin 1

Panuto: Sa isang hiwalay na papel, sumulat ng bilang 1-5. Basahin ang mga sumusunod na pahayag. Gumuhit ng hugis araw (☀️) kung araw-araw mong ginagawa ang mga sumusunod na gawain at hugis ulap (☁️) naman kung minsan lamang.

- _____ 1. Paglilinis ng katawan
- _____ 2. Pagpapalit ng malinis na damit
- _____ 3. Paggugupit ng kuko
- _____ 4. Pagkain ng mga prutas at gulay
- _____ 5. Pagpapagupit ng buhok

Gawain 2

Panuto: Sa isang hiwalay na papel, sumulat ng limang gawain o pamamaraan na iyong naiisip upang pangalagaan ang iyong balat at buhok.

Tasahin 2

Panuto: Basahin ang mga sumusunod na paglalarawan sa hanay A. Tingnan mula sa hanay B kung ano ang tinutukoy nito. Isulat sa isang hiwalay na papel ang letra ng tamang sagot.

Hanay A	Hanay B
_____ 1. Ginagamit ako upang maprotektahan ang iyong katawan sa init man o sa lamig.	A. doktor B. sabon
_____ 2. Isinusuot ako sa iyong paa sa tuwing ikaw ay maglalakad.	C. suyod
_____ 3. Ako ang iyong pinagtatanungan at hinihingan ng payo sa tuwing ikaw ay may karamdaman.	D. damit E. tsinelas F. sepilyo
_____ 4. Ginagamit ako upang maging malinis ang iyong balat.	
_____ 5. Ako ay ginagamit pang-alis ng kuto sa buhok.	



Isaisip

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

1. Ang paggamit ng _____ ay nakatutulong upang maalis ang kuto sa buhok.
A. basahan B. panyo C. salamin D. suyod
2. Ang pagsusuot ng malinis na _____ ay nakagiginhawa sa katawan at nakaiiwas pa sa dumi at mikrobyo.
A. Damit B. sapatos C. sinturon D. sombrero
3. Ang _____ ay ginagamit na panggupit ng mahabang kuko.
A. nail cutter C. toothbrush
B. suyod D. toothpaste
4. Ang pag-iwas ng labis na pagbibilad sa sikat ng _____ ay makabubuti sa kalusugan ng balat at buhok.
A. araw B. bituin C. buwan D. tala
5. Ang paliligo ay paglilinis ng buhok at balat gamit ang sabon at _____.
A. nail cutter C. shampoo
B. salamin D. toothpaste



Isagawa

Panuto: Sumulat sa isang hiwalay na papel ng dalawa hanggang tatlong pangungusap na nagpapahayag ng iba't ibang paraan sa pangangalaga ng balat at buhok.



Tayahin

Panuto: Sa isang hiwalay na papel, isulat ang bilang na 1 hanggang 5. Sa bawat bilang, isulat ang **Tama** kung ang pangungusap ay nagsasaad ng pangangalaga ng balat o buhok, at **Mali** naman kung hindi.

- _____ 1. Magsuot ng malinis na damit.
- _____ 2. Komunsulta sa doktor o espesyalista tuwing may naramdamang problema sa balat.
- _____ 3. Maglaro sa lugar na matindi ang sikat ng araw.
- _____ 4. Siguraduhing malinis ang mga kuko.
- _____ 5. Gumamit ng malinis na tuwalyang pamunas ng katawan.



Karagdagang Gawain

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

1. Gaano kadalas ang dapat na paliligo?
2. Ano ang gamit ng suyod?
3. Paano maiiwasan ang sunburn?
4. Ano ang maaaring mangyari kung mapasukan ng mikrobyo ang iyong kuko kung ito ay napabayaang mahaba?
5. Bakit mahalaga ang pagkain ng prutas at gulay sa ating balat?



Susi sa Pagwawasto

Subukin 1. A	2. A	3. D	4. D	5. D
Balikan 1. M	2. M	3. T	4. T	5. T
Mga Panuntunan sa Pagbigkas ng Tula A. Nabigkas nang malinaw ang mga salita. B. Nabigkas ang tula nang may tiwala sa sarili. C. Nasiyahan sa ginawang pagbigkas ng tula. Rubrik/Napakakahusay- Naisagawa ang lahat ng panuntunan sa pagtula. Katamtamtang 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 tula.				
Pagyamanin Mapatnubay na Pagsasanay Gawain 1 - 1. B 2. C 3. D 4. E 5. A				
Tasahin 1 - 1.  2.  3.  4.  5.  Gawain 2- shampoo, tuwalya, sabon, nailcutter, suklay Tasahin 2 pagsasabon ng mukha- kulay berde, pagsusulat sa balat gamit ang ballpen-kulay pula, pagsusuklay-kulay asul, paggamit ng shampoo- kulay asul, paglalagay ng lotion- kulay berde				
Malayang Pagsasanay Gawain 1 - Rubrik Napakakahusay- Naisagawa ng maayos at kumpleto ang hinihingi batay sa panuto. Katamtamtang husay- Naisagawa ng maayos ang hinihingi batay sa panuto. Mahusay- Nakaguhit ng larawan ngunit hindi natapos. Nangangailangan ng patnubay- Nasimulan ang pagguhit ngunit hindi ito okma sa hinihingi ng panuto 1.  2.  3.  4.  5. 				
Gawain 2 1. Maligo araw-araw at kung kinakailangan. 2. Magsuot ng malinis na damit. 3. Magsuot ng sapatos o tsinelas. 4. Regular na maggupit ng kuko. 5. Kumain ng prutas at gulay. 6. Iwasan ang pagbibilad sa araw. 7. Komunsulta sa espesyalista kung may sakit sa balat. Tasahin 2- 1. D 2. E 3. A 4. B 5. C				
Isaisip- 1. D 2. A 3. A 4. A 5. C	Isagawa: 1. Sabon 2. Tuwalya 3. Suklay/suyod 4. Tsinelas/sapatos 5. damit	Tayahin- 1. Tama 2. Tama 3. Mali 4. Tama 5. Tama Karagdagan Gawain 1. Ang dapat na paliligo ay araw-araw o kung kinakailangan. 2. Ang suhod ay ginagamit na pangtanggal ng kuto sa buhok. 3. Maliwasan ang sunburn kung hindi magbibilad sa araw ng sobra.		

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].

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