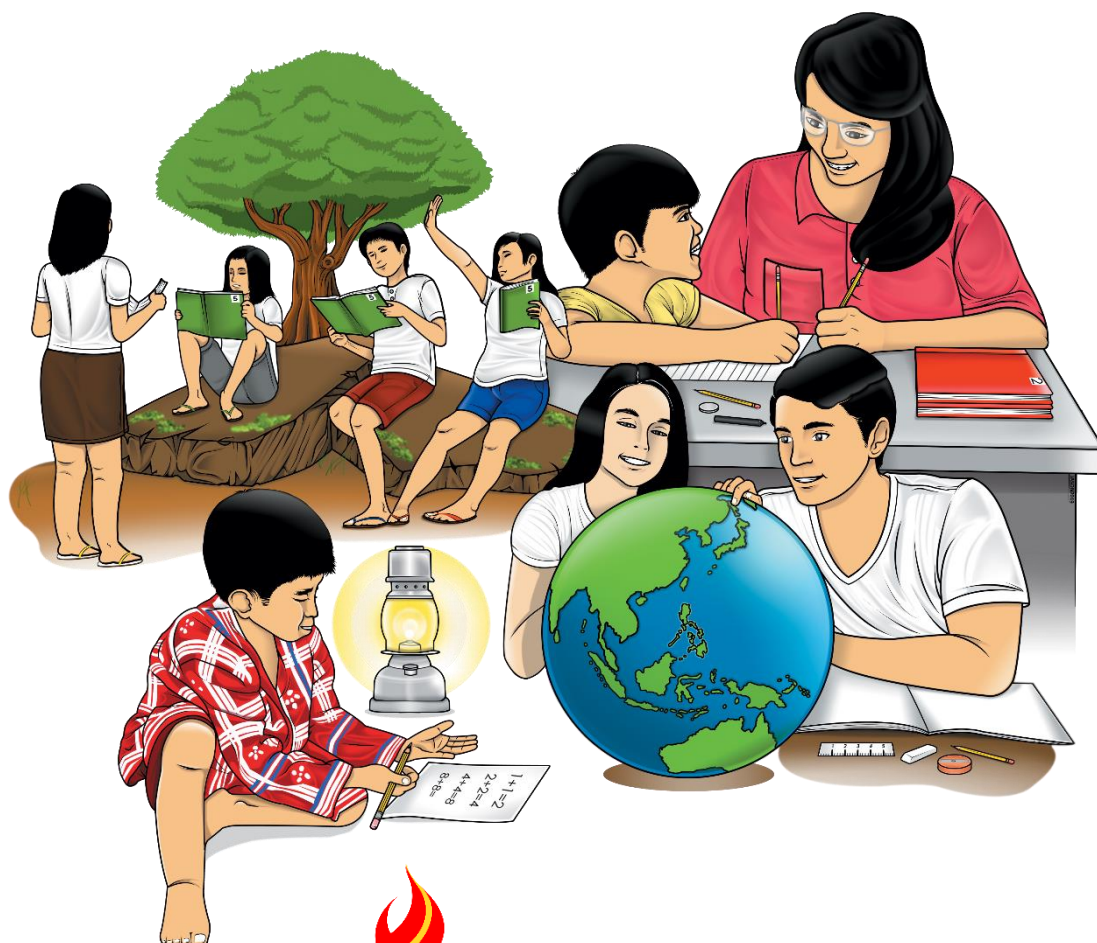


Health

Ikalawang Markahan – Modyul 3: Pangangalagang Pansarili



Health – Ikalawang Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikalawang Markahan – Modyul 3: Pangangalagang Pansarili
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

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat:	Shiela May J. Liwag, Nestle A. Talampas, Louie Jim P. Bugay
Editor:	Rubilita L. San Pedro
Tagasuri ng Nilalaman:	Nancy P. Mabalot, Engelbert B. Agunday
Tagasuri ng Wika:	Jocelyn M. Mateo, Marie Ann C. Ligsay
Tagasuri ng Disenyo at Balangkas:	Glehn Mark A. Jarlego
Tagaguhit:	Jonalyn B. Parcutela at Louie Jim P. Bugay
Tagalapat:	Shiela May J. Liwag
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., Diosdado Macapagal Government Center,
Maimpis, City of San Fernando, (P)
Telefax: (045) 598-8580
E-mail Address: region3@deped.gov.ph

Health

Ikalawang Markahan – Modyul 3: Pangangalagang Pansarili

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 mag-aaral 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

Inihanda ang modyul na ito upang lubos mong malaman at maisagawa ang wastong pangangalaga sa iyong **sense organs**.

Tatalakayin sa modyul na ito ang aralin na may pamagat na “Pangangalagang Pansarili”.

Naiisip mo ba ang maaaring mangyari sa iyo kung magkakaroon ka ng suliranin sa iyong sense organs? Alamin mo kung wasto ang pag-aalaga na iyong ginagawa upang mapanatiling malusog ang iyong sense organs.

Pagkatapos mong mabasa ang modyul na ito, inaasahan na maipakita mo ang kakayahan sa wastong pangangalaga sa iyong sense organs **(H2PH -Iij-8)**.



Subukin

Panuto: Basahin ang mga sumusunod na tanong. Sa hiwalay na sagutang papel, sumulat ng bilang 1 hanggang 5 at isulat ang letra ng tamang sagot.

1. Alin ang wastong pangangalaga sa mata?

- A. Pagbasa ng aklat sa madilim na lugar
- B. Panonood nang malapitan sa telebisyon
- C. Pagkusot ng mga mata gamit ang kamay
- D. Pagbisita sa doktor tuwing may problema sa mata

2. Paano mo mapangangalagaan ang iyong mga tainga?

- A. Paglilinis ng tainga dalawang beses isang araw
- B. Paggamit ng matutulis na bagay sa paglilinis ng tainga
- C. Madalas na pakikinig sa malalakas na tunog ng musika
- D. Paggamit ng malambot at malinis na tela o panyo sa paglilinis ng tainga

3. Tayo ay nakahihinga gamit ang ilong. Paano mo ito pangangalagaan?

- A. Paggamit ng kuko sa paglilinis ng ilong
- B. Pag-amoy ng matatapang na kemikal
- C. Pagsinga nang malakas kung may sipon
- D. Paggamit ng malinis at malambot na tela sa paglilinis ng ilong

4. Ang ating balat ay dapat iniingatan. Alin sa sumusunod ang nagpapakita ng pangangalaga sa ating balat?

- A. Pagsusuot ng maruming damit
- B. Hindi pagkain ng gulay at prutas
- C. Paglalaro nang matagal sa arawan
- D. Pagligo gamit ang banayad na sabon

5. Alin sa mga sumusunod ang nagpapakita ng tamang pangangalaga sa dila?

- A. Hindi pagsisipilyo ng ngipin at dila
- B. Paghigop ng sobrang init na sabaw
- C. Pagkain ng sobrang anghang na pagkain
- D. Pagbisita sa doktor tuwing may problema sa dila

Aralin

1

Pagpapakita ng Wastong Pangangalaga sa Sense Organs

Napakahalaga ng iyong sense organs. Sa tulong ng mga ito, nakagagawa tayo ng maraming bagay tulad ng pagmamasid sa tanawin, pakikinig ng musika, paglanghap ng hangin, paglasa sa ating mga kinakain at pagdama ng mga bagay sa paligid.



Balikan

Panuto: Sa hiwalay na sagutang papel, sumulat ng bilang 1 hanggang 5. Isulat ang tsek (✓) kung wasto ang pangangalaga sa ngipin at bibig at ekis (X) naman kung hindi.

1. Pagsisipilyo ng ngipin pagkatapos kumain
2. Paglalaro sa matinding sikat ng araw
3. Pagmumumog gamit ang malinis na tubig
4. Paggamit ng matulis na bagay upang alisin ang mga naiwang pagkaing hindi natanggal ng sipilyo
5. Pagbisita sa doktor tuwing ikaanim na buwan upang maalagaan ang ngipin



Mga Tala para sa Guro

Upang maisagawa ang mga pagsasanay sa modyul na ito, siguraduhin na ang bawat mag-aaral ay may magagamit na lapis at papel sa pagsagot sa mga gawain.



Tuklasin

Umpisahan mo ang pag-aaral sa araling ito sa pamamagitan nang pagbasa ng kuwento tungkol sa wastong pangangalaga ng mga sense organs.

Basahin mo ang kuwento tungkol kay Olan, isang bata na ginagawa ang anumang naisin.

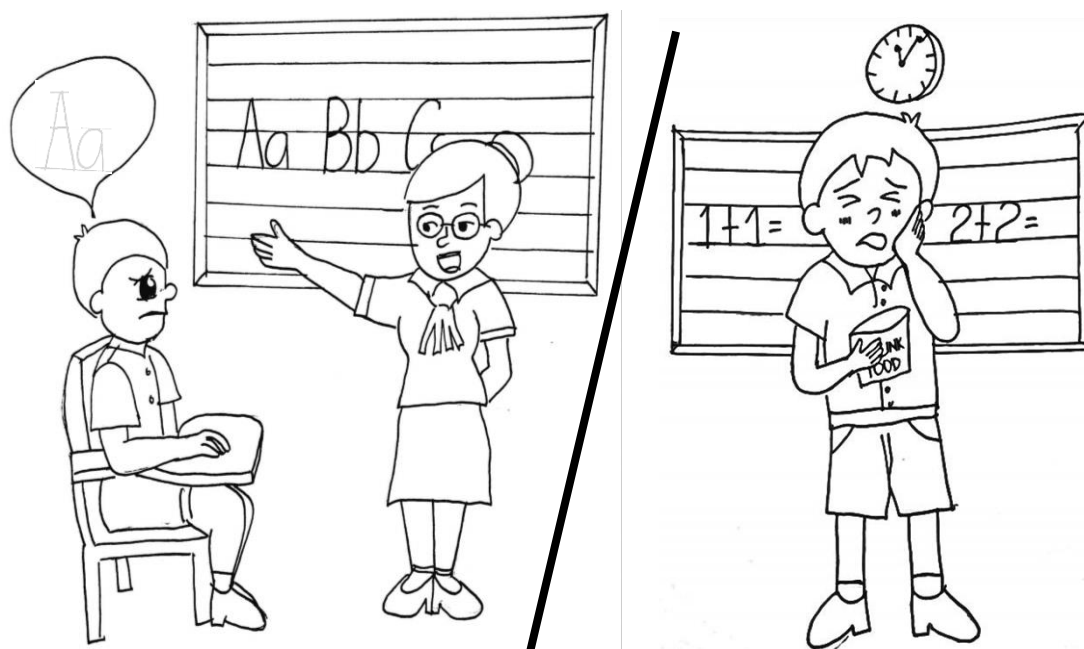
Si Olan at ang Kaniyang Katawan

Nina Shiela May J. Liwag at Nestle A. Talampas

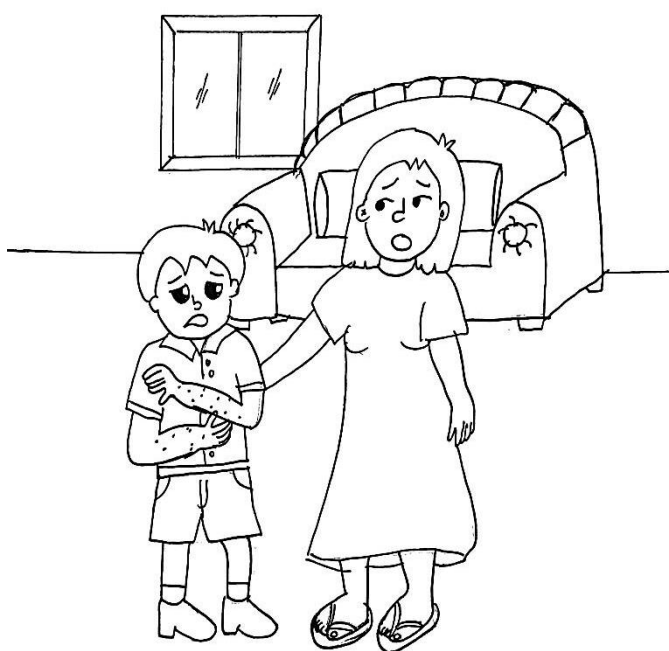


Siya ang batang si Olan. Mahilig siyang maglaro. Ginagamit niya ang kaniyang oras sa paglalaro sa arawan o sa **cellphone** ng kaniyang nanay. Dahil dito, hindi na niya nagagawa nang wasto ang paglilinis ng kaniyang sarili. Tuwing sinasabihan siya ng kaniyang mga magulang na maglinis ng katawan ay binabalewala lamang niya.

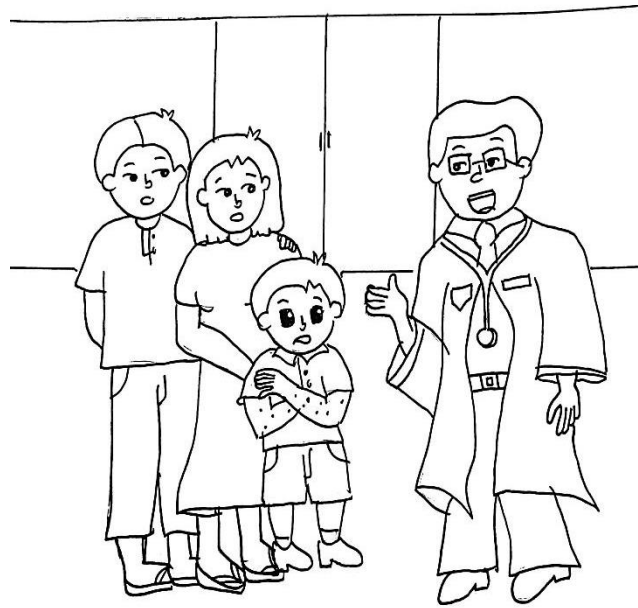
Tuwing maliligo si Olan, kaunting kuskos lang ang ginagawa niya. Hindi na niya nalilinis ang kaniyang ilong at mga tainga. Maging ang kaniyang ngipin at dila ay hindi na niya nasisipilyo nang mabuti. Pagkatapos maligo, tatakbo na naman siya sa arawan.



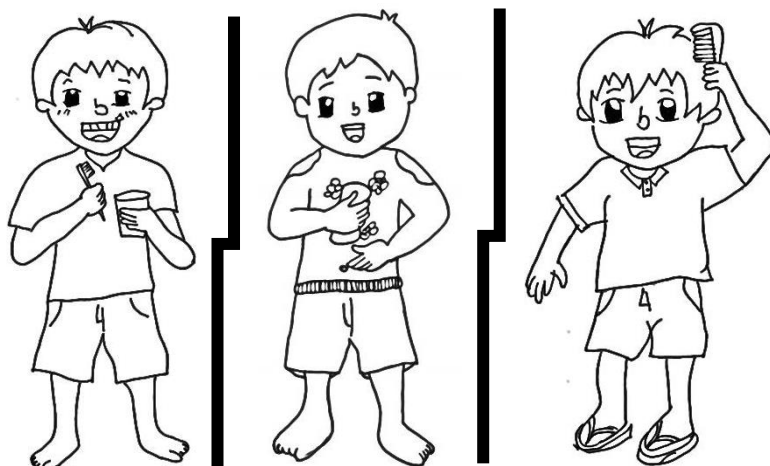
Isang araw pagpasok ni Olan sa klase, nagtaka siya dahil nanlalabo ang kaniyang paningin kaya't hiralap siyang basahin ang nakasulat sa pisara. Noong oras naman ng **recess**, nasaktan siya nang isubo niya ang pagkain. Nagkaroon siya ng mga singaw sa kaniyang dila. Nang malapit na ang uwian, makating-makati naman ang kaniyang katawan dahil sa mga butlig.



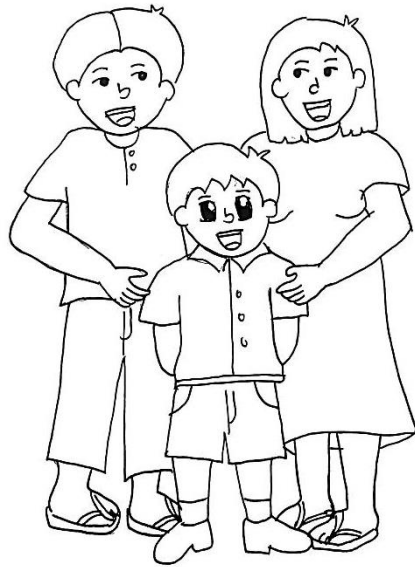
Agad na umuwi ng bahay si Olan at tinawag ang kaniyang nanay na si Aling Marta. Pagkakita sa anak ay nalaman din niya na nilalagnat na pala ito. Dahil dito ay nawala ang panlasa nito. Niyaya niya agad ang asawang si Mang Rolan upang ipatingin sa doktor ang anak.



Matapos masuri at bigyan ng paunang lunas si Olan, kinausap siya ng doktor. Ipinaliwanag niya kay Olan ang mga bagay na dapat gawin upang mapangalagaan ang kaniyang sarili. Pinayuhan din niya itong kumain ng masusustansiyang pagkain.



Mula noon, nagbago na si Olan, naging malinis na siya sa kaniyang katawan. Wala na ang makakating butlig maging ang mga singaw sa dila. Unti-unti na ring bumalik ang linaw ng kaniyang paningin.



Tuwang-tuwa ang mga magulang sa malaking pagbabago ni Olan.

Pang-unawa sa Binasa

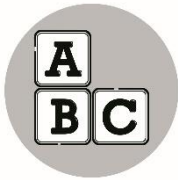
Panuto: Sagutin ang mga sumusunod na tanong at isulat ang sagot sa hiwalay na sagutang papel.

1. Ano ang madalas gawin ni Olan kung kaya lumabo ang kaniyang mga mata?
2. Ano ang naging bunga ng hindi wastong pagsisipilyo ng ngipin at dila ni Olan?
3. Bakit nagkaroon si Olan ng mga butlig sa katawan?
4. Bakit nagbago si Olan?
5. Ano-anong pagbabago ang ginawa ni Olan upang bumalik ang sigla ng kaniyang katawan?



Suriin

Mahalaga ang iyong mga sense organs. Maraming bagay ang iyong magagawa sa tulong ng mga ito. Nararapat lamang na alagaan mo ang iyong mata, tainga, ilong, dila at balat upang makaiwas ka sa sakit at magamit mo nang wasto ang mga ito.

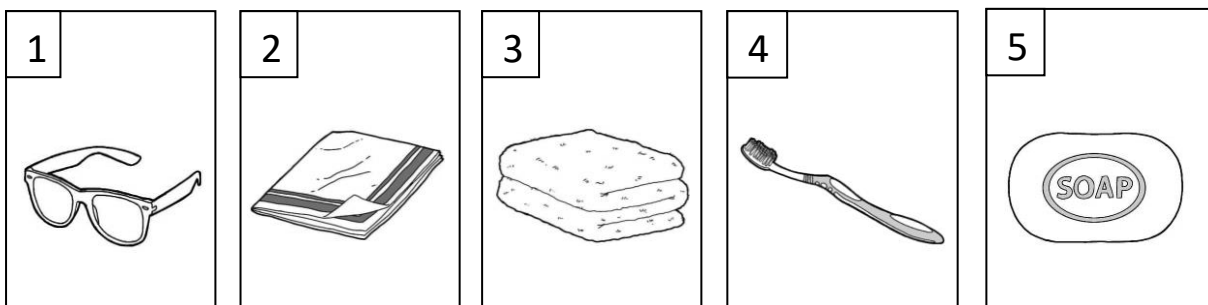


Pagyamanin

Pinatnubayang Gawain 1

Sa pagkakataong ito, tumawag ng isang nakatatanda upang magawa ang gawaing ito.

Panuto: Ang mga bagay sa ibaba ay ginagamit sa pangangalaga ng mga sense organs. Tukuyin ang sense organ na ginagamitan ng mga ito. Isulat ang sagot sa hiwalay na sagutang papel.



Tasahin 1

Panuto: Pagkatapos maisagawa ang Gawain 1, sa hiwalay na sagutang papel, sumulat ng bilang 1 hanggang 5. Isulat ang tsek (✓) kung wasto ang isinasaad ng pangungusap at ekis (X) naman kung hindi.

1. Napangangalagaan ng salamin ang ating mga mata.
2. Nararapat na gumamit tayo ng malinis na panyo sa paglilinis ng ilong.
3. Nakatutulong ang malinis at malambot na tela o tuwalya sa paglilinis ng ating mga tainga.
4. Nililinis natin ang ating dila gamit ang sipilyo.
5. Napananatiling malinis ang ating balat gamit ang sabon.

Pinatnubayang Gawain 2

Panuto: Buuin ang tula. Piliin sa loob ng kahon ang tamang sagot at isulat sa hiwalay na sagutang papel.

alagaan	araw	katawan
ngipin	mata	pagkain

Ang Ating Sense Organs

Ang ating sense organs ay mahalaga.

Tainga, ilong, dila, balat at (1).

Huwag pabayaang at ating (2).

Ugaliing kumain ng masusustansiyang (3).
Maligo araw-araw, huwag maglaro sa kainitan
ng (4).

Ang ating pandama ay dapat ingatan
Upang magkaroon tayo ng malusog na (5).

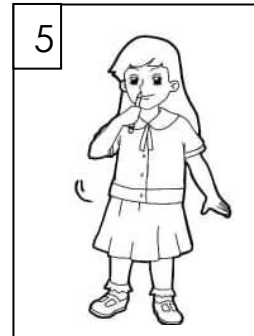
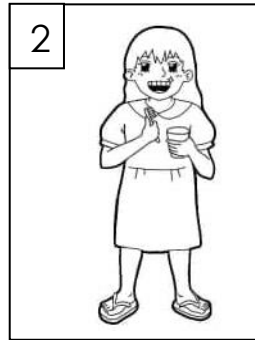
Tasahin 2

Panuto: Sa hiwalay na sagutang papel, sumulat ng bilang 1 hanggang 5. Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Iguhit ang hugis puso (♥) kung oo ang iyong sagot at hugis bituin (☆) naman kung hindi.

1. Napahahalagahan mo ba ang iyong ilong, dila, balat, mga tainga at mata?
2. Naaalagaan mo ba ang iyong sense organs?
3. Nakakakain ka ba ng masusustansiyang pagkain?
4. Naliligo ka ba araw-araw?
5. Naiingatan mo ba ang iyong sense organs?

Malayang Pagsasanay 1

Panuto: Sa hiwalay na sagutang papel, sumulat ng bilang 1 hanggang 5. Sa bawat bilang, lagyan ng tsek (✓) ang larawang nagpapakita ng wastong pangangalaga sa sense organs at ekis (X) naman kung hindi.



Tasahin 1

Panuto: Sa hiwalay na sagutang papel, sumulat ng bilang 1 hanggang 5. Sa bawat bilang, iguhit ang hugis diyamante (◇) kung naisasagawa mo ang mga gawain at hugis tatsulok (△) naman kung hindi.

1. Pagkukusot ng mga mata gamit ang mga daliri
2. Pagsisipilyo ng ngipin pagkatapos kumain
3. Paliligo araw-araw gamit ang malinis na tubig
4. Paglalaro sa lugar na matindi ang sikat ng araw
5. Paggamit ng matulis na bagay na panlinis ng ilong

Malayang Pagsasanay 2

Panuto: Sa hiwalay na sagutang papel, sumulat ng bilang 1 hanggang 5. Sa bawat bilang, isulat ang **Tama** kung ang pangungusap ay nagpapahayag ng wastong pangangalaga sa sense organs at **Mali** naman kung hindi.

1. Magbasa ng aklat sa maliwanag na lugar.
2. Gumamit ng matulis na bagay sa paglilinis ng tainga.
3. Suminga nang malakas tuwing may sipon.
4. Panatilihing malinis ang katawan.
5. Linisin o sipilyuhin ang dila pagkatapos ng mga ngipin.

Tasahin 2

Panuto: Sa hiwalay na sagutang papel, sumulat ng bilang 1 hanggang 5. Sa bawat bilang, sumulat ang letrang **O** kung ginagawa mo ang ipinapahayag ng pangungusap at letrang **H** naman kung hindi.

1. Pagbabasa ng aklat sa maliwanag na lugar
2. Paggamit ng malinis at malambot na tela sa paglilinis ng tainga
3. Pagsinga nang mahina kapag may sipon
4. Pagpapanatiling malinis ang katawan
5. Pagsisipilyo ng dila pagkatapos ng mga ngipin



Isaisip

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

1. Bakit mahalaga ang iyong sense organs?
2. Ano-ano ang naitutulong ng iyong sense organs sa araw-araw mong gawain?
3. Nararapat bang pangalagaan ang iyong sense organs? Bakit?
4. Sa paanong paraan mo ito pinangangalagaan?
5. Kung ito ay iyong pababayaan, ano ang maaaring mangyari sa iyo?



Isagawa

Panuto: Sa hiwalay na sagutang papel, sumulat ng bilang 1 hanggang 5. Sa bawat bilang, iguhit ang tatlong bituin (☆☆☆) kung ang mga gawain ay ginagawa mo araw-araw, dalawang bituin (☆☆) kung minsan lang ginagawa at isang bituin (☆) naman kung hindi mo ito ginagawa.

Mga Gawain	Marka
1. Kumakain ng masusustansiyang pagkain	
2. Nakikinig nang malalakas na tugtugin	

3. Nanonood ng telebisyon nang may tamang distansiya	
4. Naglalaro sa labas kahit napakainit ng sikat ng araw	
5. Nagsisipilyo ng ngipin at dila pagkatapos kumain	



Tayahin

Panuto: Sa hiwalay na sagutang papel, sumulat ng bilang 1 hanggang 5. Sa bawat bilang, iguhit ang masayang mukha (☺) kung ang sumusunod na pangungusap ay nagpapahayag ng wastong pangangalaga ng iyong sense organs at malungkot na mukha (☹) naman kung hindi.

1. Pagkatapos mong maligo, nililinis mo ang iyong tainga at ilong gamit ang malinis na tela.
2. Palaging kang nakayapak tuwing naglalaro sa labas.
3. Ayaw mong kumain tuwing gulay ang inihahanda ng iyong ina.
4. Dalawang beses sa isang araw, nagsisipilyo ka ng ngipin at dila.
5. Sa tuwing magbabasa, pumupunta ka sa lugar na maliwanag.



Karagdagang Gawain

Gumawa ng pang-araw-araw na talaan na nagpapakita ng pangangalaga sa iyong sense organs. Sundan ang tsart sa ibaba.

Araw	Mga Gawain		
	Umaga	Tanghali	Gabi
Linggo	Halimbawa: Nagsisipilyo ng ngipin at dila pagkatapos kumain. Naliligo Naglilinis ng ilong at mga tainga.		
Lunes			
Martes			
Miyerkules			
Huwebes			
Biyernes			
Sabado			



Susi sa Pagwawasto

Karagdagang Gawain Iba-iba ang sagot ng mag-aaral Tayahin 1. 2. 3. 4. 5. Isagawa 1. 2. 3. 4. 5.	Isaisip 1. Mahalaga ang mga bahaging pandama dahil marami akong bagay na nagagawa sa tulong ng mga ito. 2. Sa tulong ng mga bahaging pandama, ako ay nakakikita, nakarinig, nakadaramay, nakalalasa at nakadaddama. 3. Opo. Narapat na ang mga ito ay pangalagaan upang makaiwas sa sakit at magamit ng wasto ang mga ito. 4. Pinangangalagaan ko ang aking mga bahaging pandama sa pamamagitan ng paglilinis ng ilong at talinga gamit ang malinis na tela, pagsisipilyo ng ngipin at dila, palilligo araw-araw at pagkain ng masusustansiya. 5. Marating mangyari sa akin ay magkasaakit at magkaroon ng problema ang aking mga bahaging pandama.
Malayang Pagsasanay 2 Tasahin 2 1. O 2. O 3. O 4. O 5. O	Malayang Pagsasanay 1 Tasahin 1 1. X 2. V 3. V 4. X 5. X
Pinatnubayang Gawain 2 Tasahin 2 1. 2. 3. 4. 5.	Pinatnubayang Gawain 1 Tasahin 1 1. mata 2. alagaan 3. pagkain 4. araw 5. katawan
Pinatnubayang Gawain 1 Tasahin 1 1. mata 2. ilong o talinga 3. talinga 4. dila 5. balat	Pang-unawa sa Binasang Tuklasin 1. Ang madalas na paglalaro ng cellphone ni Olan ang nakapagpalabo ng kaniyang mga mata. 2. Dahil hindi niya sinisipilyo ng mabuti ang kaniyang ngipin at dila, nagkaroon siya ng singaw sa dila. 3. Nagkaroon si Olan ng mga butlig sa katawan dahil hindi niya ito nililinis ng mabuti at lagi siyang naglalaro sa arawan. 4. Nagbago si Olan dahil siya ay nagkasaakit at nagkaroon ng problema ang kaniyang mga bahaging pandama. 5. Naging malinis na si Olan sa kaniyang katawan at kumakain na rin siya ng masusustansiyan pagkain. Subukin 1. D 2. D 3. D 4. D 5. D Baliknan 1. V 2. X 3. V 4. X 5. V

Sanggunian

Commons.deped.gov.ph. 2020. "K-to-12 MELCS with CG Codes". Accessed July 2, 2020 <https://commons.deped.gov.ph/K-to-12-MELCS-with-CG-Codes.pdf>

Dentalcare.com. 2020. "Dental care for children". Accessed July 28, 2020. <https://www.dentalcare.com/en-us/patient-education/patient-materials/tagalong-articles/dental-care-for-children>

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

Lingayo, Marilyn O., Milagros O. Luang, and Milagros V. Referente. 2016. Pinagyamang MSEPK Tungo Sa Kaunlaran: Pansariling Kalusugan, Ating Ingatan, 338-368. Philippines: St. Bernadette Publishing House Corporation.

Oabel, Edna C., Analyn M. Formento, Ronamae M. Paradero, and Agnes T. Santiago. 2013. Music, Art, Physical Education and Health- Ikalawang Baitang, Kagamitan ng Mag-aaral: Pag iwas at Pagsugpo sa Sakit ng mga Bata. 429-433. Philippines: Department of Education- Instructional Materials Council Secretariat (DepEdIMCS).

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