



Tungkol Saan ang Modyul na Ito?

Isipin mo ang uri ng buhay kung hindi ka na nakakakita, nakaririnig ng mga tunog sa iyong paligid, nakakalasa ng pagkaing iyong kinakain, nakakaamoy ng bulaklak at bango ng nilutong pagkain, at nakararamdam ng mga bagay sa paligid mo.

Napakadilim at hungkag na daigdig, hindi ba?

Ang iba't ibang organong pandama (mata, tainga, ilong, dila at balat) at ang katambal na pandama (paningin, pandinig, pang-amoy, panlasa at pandama) ay tatalakayin sa modyul na ito. Tatalakayin din natin kung paano gumagana at kung gaano kahalaga ang mga organo.

Tatalakayin rin ang modyul na ito kung papaano mo mapapangalagaan ang mga organo ng pandama.

Ang modyul na ito ay nahahati sa dalawang aralin:

Aralin 1 – *Alamin Mo ang Iyong mga Pandama*

Aralin 2 – *Pangangalaga sa mga Organo ng Pandama*



Anu-ano ang Matututuhan Mo sa Modyul na Ito?

Pagkatapos pag-aralan ang modyul na ito, dapat na kaya mo nang:

- ◆ matukoy ang mga iba't ibang organo ng pandama at katambal na pandama;
- ◆ ipaliwanag ang kahalagahan ng pagpapanatiling malusog; at
- ◆ mailarawan at magamit ang mga paraan ng pagpapanatiling malusog sa bahagi ng ating katawan.

At pagkatapos mong pag-aralan ang modyul na ito, mababasa pa ang isang modyul ng NFE A & E na pinamagatang **Unawain ang Paggana ng Ating mga Sense Organ**. Tinatalakay nito nang mas detalyado ang paksa ng modyul na ito.



Anu-ano na ang mga Alam Mo?

- A. Tukuyin kung anong pandama ang iyong gagamitin sa mga sumusunod na sitwasyon sa pamamagitan ng pagsulat ng **pang-amoy, paningin, pandinig, pandama at panlasa**. Isulat mo ang iyong sagot sa mga patlang sa ibaba.

- _____ 1. Mayroon kang asong nanggangalang Mika. Gustung-gusto mo itong tapikin dahil siya'y mabalahibo.
- _____ 2. Gusto mong malaman ang oras kaya't tumingin ka sa iyong relo.
- _____ 3. Gusto mong makinig ng musika sa radyo.
- _____ 4. Gusto mong umiinom ng kape.
- _____ 5. Gusto mong pinapanood ang mga lumalangoy na isda sa *aquarium*.
- _____ 6. Gusto mo ang amoy ng mga bulaklak sa hardin.
- _____ 7. Ikaw ay takot sa kulog.
- _____ 8. Gusto mong malaman kung mainit o malamig ang tubig.
- _____ 9. Bigla kang tinamaan ng bola habang ika'y naglalakad.
- _____ 10. May narinig kang malakas na ingay sa labas ng iyong kuwarto.

- B. Tukuyin kung ang mga kaugaliang nabanggit sa ibaba ay mabuti o hindi. Isulat ang **Mabuti** kung ang kaugalian ay nagpapanatiling maayos sa iyong pandama, at **Hindi Mabuti** kung ang kaugalian ay nakapipinsala. Isulat ang iyong mga sagot sa bawat patlang.

- _____ 1. Pagkusot sa iyong mga mata kapag ito'y makati.

- _____ 2. Madalas na pangungulangot gamit ang hindi nagupitang kuko.
- _____ 3. Palagiang pagligo at pagsisipilyo.
- _____ 4. Pakikinig sa napakalakas ng tugtog.
- _____ 5. Pagpahid sa balat ng iniresetang *ointment* upang magamot ang mga *allergy* sa balat.

O, kumusta ba? Sa palagay mo ba’y marami kang tamang sagot? Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 38.

Kung tama ang lahat ng iyong sagot, napakagaling! Ipinakikita lamang nito na marami ka nang alam tungkol sa paksa ng modyul na ito. Maaari mo pa ring pag-aralan ang modyul na ito upang rebyuhin ang mga alam mo na. Malay mo, may ilang bagay ka pang matututuhan.

Kung nakakuha ka ng mababang marka, huwag malungkot. Ibig sabihin nito ay para sa iyo ang modyul na ito. Makatutulong ito upang maintindihan mo ang mahahalagang idea na magagamit mo sa araw-araw. Kung iyong pag-aaralang mabuti ang modyul na ito, malalaman mo ang mga kasagutan sa lahat ng tanong sa pagsusulit at sa marami pang bagay. Handa ka na ba?

Maaari ka nang lumipat sa susunod na pahina upang umpisahan ang Aralin 1.

Alamin Mo ang Iyong mga Pandama

Siguradong nakita mo na ang makulay na bahaghari, o kaya'y ang makulay na kaayusan ng mga bulaklak sa tindahan, mga mall, hardin, parke, larawan sa mga aklat, atbp. Sinubukan mo na bang amuyin ang mga bulaklak? Hindi ba't mababango ang mga ito?

Nakikinig ka ba sa mga tugtugin sa radyo? O ika'y naiinis kung iyong naririnig ang malalakas na busina ng mga dyip at kotse?

Siyempre gustung-gusto mo ang lasa ng iyong paboritong pagkain, at nalalaman mo ang kaibahan ng mainit sa malamig, magaspang sa makinis.

Sa araling ito, iyong matututuhan ang dahilan kung bakit nagagawa mo ang mga bagay-bagay na nabanggit. Malalaman mo kung ano ang nakakapagpakita, nakakapagpaamoy, nakakapagpalasa, nakakapagparamdam at nakakapagpakinig sa iyo sa maraming bagay sa iyong kapaligiran. Ito'y tinatawag na iyong mga **pandama**. Ating nararanasan ang ating mga pandama dahil sa ating mga organong pandama. Anu-ano ang mga organong pandama?

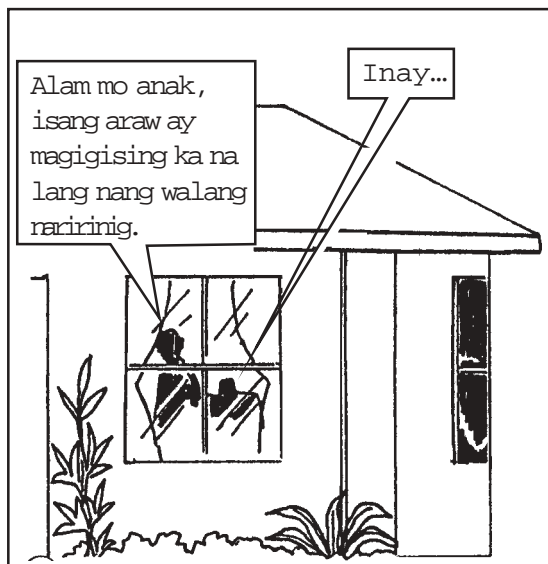
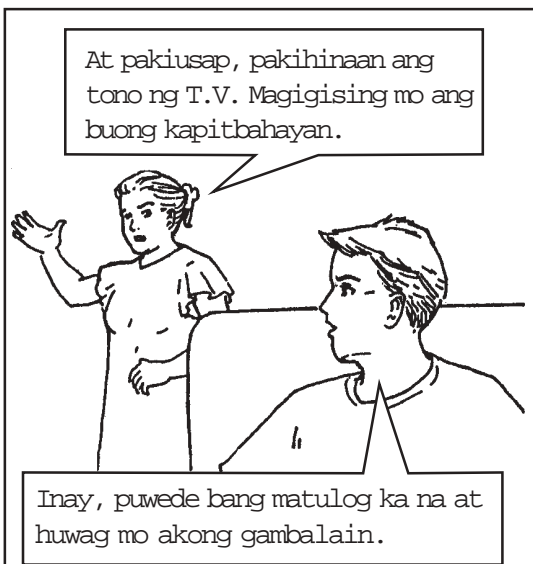
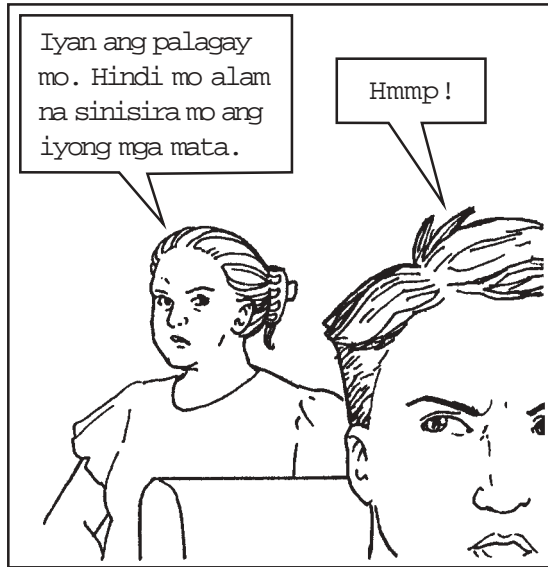
Pagkatapos mong makompleto ang araling ito, dapat ay kaya mo nang tukuyin ang iba't ibang organong pandama at ang kanilang mga gawa.



Basahin Natin Ito

Mauumpisahan mo ang pag-aaral ng araling ito sa pagbasa sa kuwento sa susunod na pahina, tungkol sa kahalagahan ng ating mga pandama.

Tungkol ang kuwento kay Lito, isang kabataang walang pakialam sa anumang bagay. Ginagawa niya ang anumang gusto niyang gawin, saan man siya naroroon at kailanman niya gustuhing gawin ang mga ito. Hindi siya nakikinig sa anumang sinasabi ng kanyang ina.







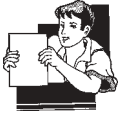
Subukan Natin Ito

1. Ano sa palagay mo ang nangyari kay Lito? Bakit?

2. Ano sa mga parte ng katawan ni Lito at ng kanyang inay ang ginamit upang makakita, maka-amoy, makadinig, makalasa at makadama ng mga bagay? Magbigay ng halimbawa kung paano ginagamit ang bawat parte ng katawan (gawin basehan ang kuwento). Isulat ang iyong sagot sa loob ng kahon. Ginawa na ang una para sa iyo.

Mga Parte/ Parte ng Katawan	Paano ito ginamit?
Mata	Ang mga mata ay nakapagpanood kay Lito ng telebisyon.

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 39.



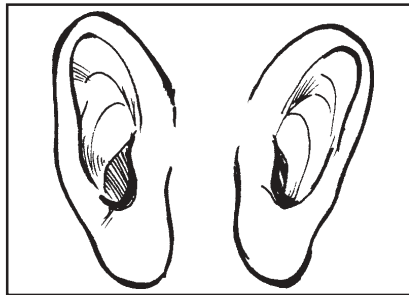
Alamin Natin

Ang mga bahagi iyong katawan na nagbibigay sa iyo ng mga pandama ay tinatawag na mga **organong pandama (sense organs)**.

Tumutulong sa iyo upang makakita ang iyong mga **mata**. Ang mga ito ang iyong mga organong pandama upang makakita.



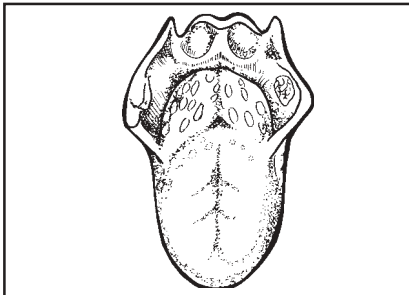
Tumutulong sa iyo upang makarinig ang iyong mga **tainga**. Ang mga ito ang iyong mga organong pandama upang makarinig.



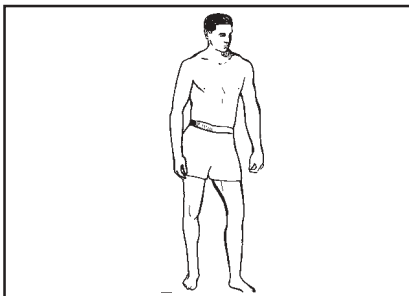
Tumutulong sa iyo ang iyong **ilong** upang matukoy ang mga amoy. Ito ang iyong organong pandama upang maka-amoy.



Tumutulong sa iyo ang iyong **dila** upang matukoy mo ang lasa. Ito ang iyong organong pandama para sa lasa. Binubuo ito ng libo-libong taste bud—ang mga punto sa ibabaw ng iyong dila. Sa bandang ibaba ng mga puntong ito matatagpuan ang iyong panlasa.



Tumutulong sa iyo ang iyong **balat** upang maramdaman mo ang hapdi, presyon at temperatura. Ito ang iyong organong pandama para sa pandama.





Pag-isipan Natin Ito

Lumabas ka at maglakad sa loob ng limang minuto. Pagmasdan mo ang lahat na nasa paligid mo.

1. Ano ang iyong nakita? Ilista mo ang lahat ng bagay na iyong nakita sa mga patlang sa ibaba.

2. Nakakita ka ba ng dahon, bato, lupa, o kahit anong matigas na bagay? Kung oo, kaya mo bang ilarawan kung ano ang itsura nito nang hindi ito hinahawakan? Kaya mo ba itong iguhit? Isulat mo ang iyong sagot sa loob ng kahon. Sa loob ng kahon, iguhit mo ang bagay na iyong nakita.

3. Papaano mo nakita ang lahat ng mga bagay? Anong bahagi ng iyong katawan ang ginamit mo upang makita ang mga ito?

Pagkatapos mong sagutin, ihambing ang mga ito sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 39.



Subukan Natin Ito

Sabihan mo ang isa sa iyong mga kamag-aral o kaibigan na piringan ka. Pagkatapos, sabihan mo sila na tumayo nang pabilog habang nakatayo ka sa gitna.

1. Kaya mo bang pangalanan ang kaibigan mo sa harap mo?
_____ Oo _____ Hindi
2. Ang kaibigan mo sa likod at sa tabi mo?
_____ Oo _____ Hindi
3. Mahirap bang matukoy ang tao sa pamamagitan ng pandama at panghuhula? Bakit mo nasabi?

4. Ano ang mas madali, ang nakabukas, nakapikit, o napipiringan ang iyong mga mata? Bakit?

5. Ano ang mas pipiliin mo—ang mayroon o wala kang mga mata? Bakit?

Tapos mo na bang sagutin ang mga tanong? Kung oo, ikumpara mo ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 40.

Mahirap makatukoy ng mga bagay kung wala kang mga mata, hindi ba? Nakakakita tayo sa pamamagitan ng ating mga mata. Mahirap matukoy ang iyong kaibigan kung hindi mo siya nakikita. Kapag hindi mo makita ang iyong kaibigan, inaasahan mo ang iba mo pang mga pandama. Hahawakan mo ang iyong kaibigan, papakinggan ang kanyang boses, o di kaya'y amuyin siya. Mas madali pa rin siyang matukoy kung ginagamit mo ang iyong mga mata.



Tandaan Natin

Nakakakita tayo ng mga bagay. Ang ating mga mata ay nakakatulong upang makakita tayo ng mga bagay at iba't ibang kulay. Ito ang parte ng katawan na responsable sa ating paningin.

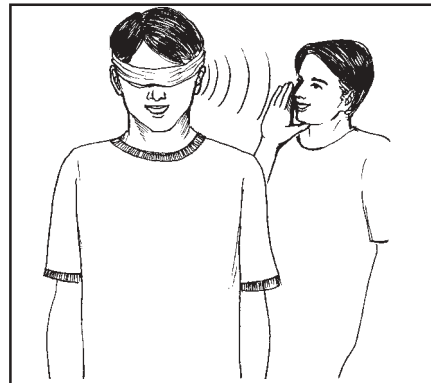


Subukan Natin Ito

Piringan ng panyo ang iyong mata at pakinggan ang iyong paligid. Pakiusapan mo ang isa sa iyong mga kaibigan na isigaw ang iyong pangalan.

Natukoy mo ba kung nasaan ang iyong kaibigan o kung saang direksiyon nanggagaling ang tunog?

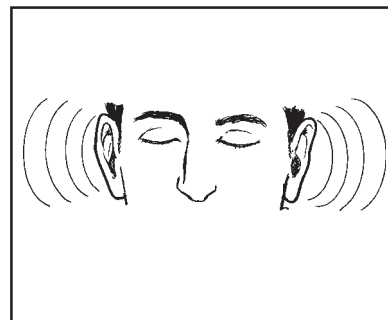
_____ Oo _____ Hindi



Pag-isipan Natin Ito

Anong bahagi ng iyong katawan ang nakakapagbigay pandinig?

Bakit kaya tayo mayroon dalawang tainga?



Ang organong pandama na responsable para sa iyong pandinig ay ang iyong tainga. Isa ang pandinig sa pinakamahalagang pandama. Nakatutulong ito sa iyong pakikipag-usap sa iba sa pamamagitan ng pagsasalita. Napagyayaman ng pandinig ang pagsasalita.

Mayroon tayong dalawang tainga sa dalawang gilid ng ating mukha upang ating mahulaan kung saan direksiyon nanggagaling ang tunog na ating naririnig.



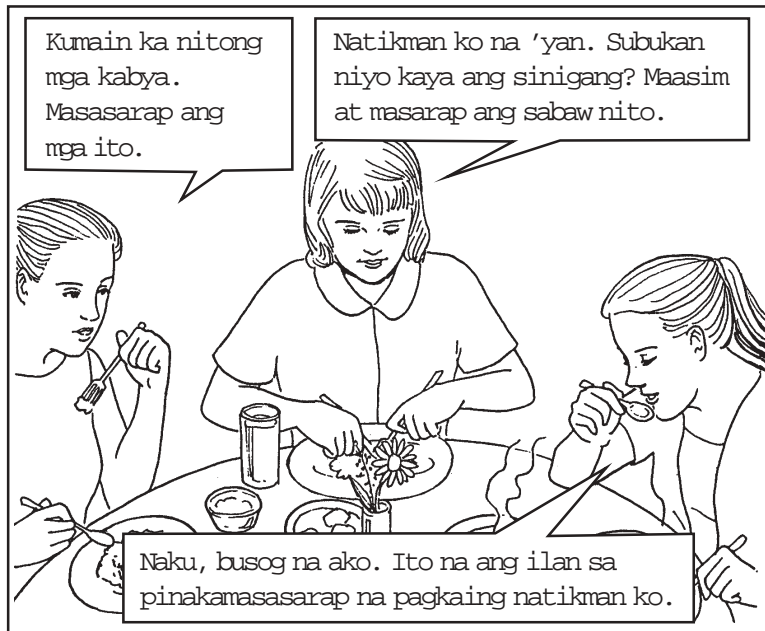
Magbalik-aral Tayo

Lumabas ng bahay o gusaling kinaroroonan mo, at makinig sa iyong kapaligiran. Ilista lahat ng bagay sa iyong kapaligiran na nagbibigay tunog.

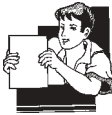


Basahin Natin Ito

Sa loob ng isang kainan, Tinikman nina Myra, Lovee at Des ang mga masasarap na pagkaing nasa hapag-kainan.



Pamilyar ba ang kanilang usapan? Hindi ka ba nagtataka kung paano mong natitikman ang mga pagkaing iyong kinakain?



Alamin Natin

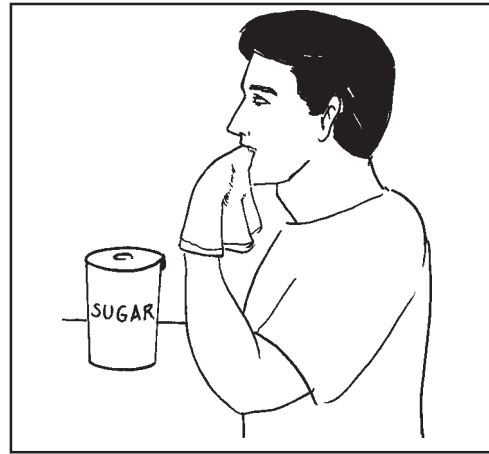
Mayroon kang dila na dapat mong pasalamat sa masasarap na pagkaing natitikman mo. Responsable rin ito sa ating pagnguya at paglulon. Tumutulong rin ito upang malikha ang tunog ng bawat mong salita.



Subukan Natin Ito

1. Punasan mo ng tuwalya ang iyong dila upang matuyo ito. Ngayon lagyan mo ng konting asukal ang tuyong parte.

Nalasaan mo ba ang asukal? Kung ganoon, ano ang lasa nito?



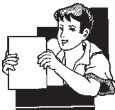
Kung sinunod mo ang mga hakbang, hindi mo matitikman ang asukal. Bakit? Dapat basa ang iyong dila para gumana ito. Ito ang dahilan kung bakit palaging basa ang ating dila sa loob ng ating bibig.

2. Lagyan ng konting asin ang puno ng iyong dila. Makalipas ang ilang minuto, lagyan ng konting asin ang unahan ng iyong dila.

Ano ang mas maalat, ang asin sa puno ng iyong dila o ang asin sa unahan ng iyong dila?



Mahirap mong malasahan ang asin sa ilalim ng iyong dila, samantalang, mas malasa sa ibabaw ang asin.



Alamin Natin

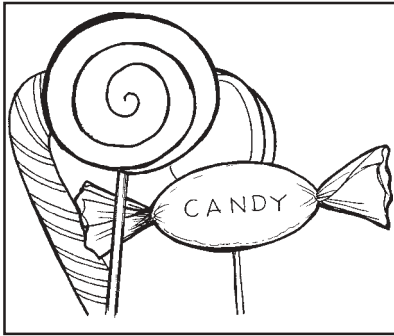
Natatakpan ang dila ng libu-libong maliliit na *taste bud*. Nakakakilala ang mga ito ng apat na lasa: matamis, maalat, maasim at mapait. Kung nasa loob ng ating bibig ang pagkain, ang iba't ibang mga *bud* ay naghahatid ng mensahe sa utak, na siyang nagpapaalam ng lasa ng pagkain.



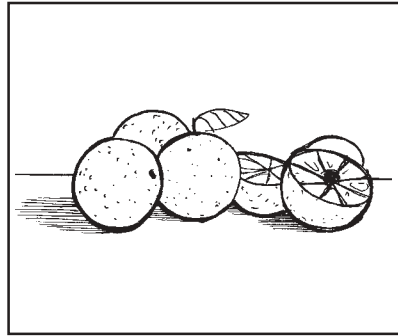
Magbalik-aral Tayo

Ilagay sa patlang kung matamis, maasim, mapait o maalat ang pagkaing ipinapakita.

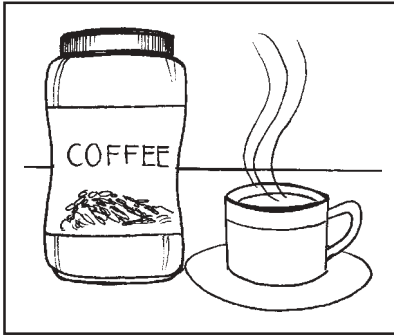
1.



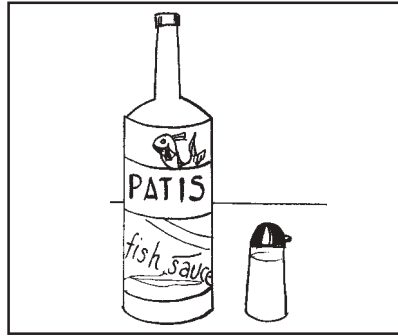
2.



3.



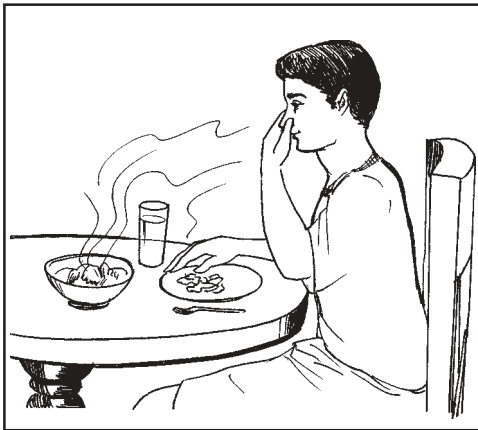
4.



Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 40.



Subukan Natin Ito

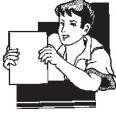


Gawin ito bago kumain. Hawakan ang iyong ilong nang mahigpit upang hindi makapasok ang hangin. Naaamoy mo ba ang iyong pagkain?

Ngayon subukang tikman ang iyong pagkain.

Ano ang lasa nito?

Ihambing ang iyong sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 40.



Alamin Natin

Ang iyong pandama sa pag-amoy ay nakatutulong na mas malasahan mong mabuti ang pagkain. Ang mga pandama ng panlasa at pang-amoy ay malapit na magkaugnay dahil ating naaamoy ang halos lahat ng ating kinakain. Kung ang pagkain ay mas maamoy, mas naaakit tayong kumain dahil ito’y mas parang malasa kaysa roon sa hindi mas maamoy.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Ano ang organo ang nakatutulong sa iyong makaamoy? _____

Ang organong responsable sa pang-amoy ay ang ating ilong.

Naaalala mo ba ang panahong mayroon kang sipon? Gumagana ba sa mga oras na iyon ang iyong pandama sa pang-amoy? Kumusta ang panahong wala kang sipon at iyong naaamoy ang mga mababangong amoy sa paligid mo – ang amoy ng bulaklak, pabango, ang pagkaing niluluto ng iyong ina? At ang mabahong amoy ng basura?



Salamat sa iyong ilong at naaamoy mo ang maraming uri ng amoy.



Magbalik-aral Tayo

Ang pandama ng pag-amoy ang isa sa pinakamalakas na pandama. Bahagyang amoy lamang ay magbibigay na ng hindi inaasahang tugon. Pumasok sa loob ng inyong kusina at palikuran. Gumawa ng listahan ng mga bagay na iyong matatagpuan na may natatanging amoy. Mula sa iyong listahan, pagsamahin ang mga ito ayon sa amoy ng mga ito. Isulat ang iyong mga sagot sa loob ng talahanayan.

Mabahong amoy	Mabangong amoy

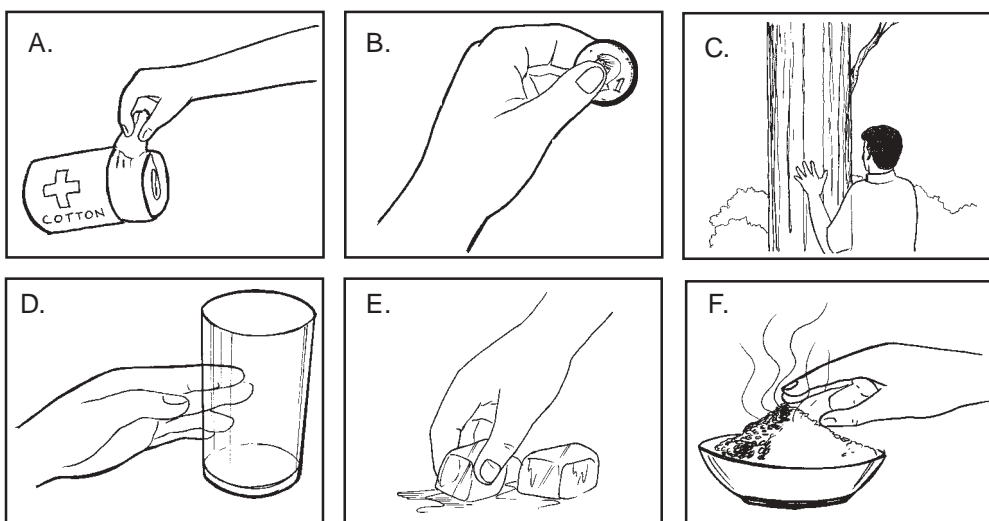
Ihambing ang iyong listahan sa halimbawang nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 41.

Ang pandama sa pag-amoy ay nakapagpapatukoy sa atin kung ano ang amoy ng isang bagay.



Subukan Natin Ito

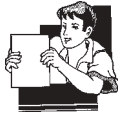
Subukang hawakan ang anuman dito:



Ano ang pakiramdam sa bawat isa?

- | | |
|----------|----------|
| A. _____ | D. _____ |
| B. _____ | E. _____ |
| C. _____ | F. _____ |

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 41.



Alamin Natin

Ang pandamang nagbibigay sa iyo ng pakiramdam ng pagdikit sa isang bagay ay ang pandama sa pagdama. Dahil sa pandamang ito, nalalaman mo ang hugis, gaspang, tigas o temperatura ng mga bagay. Mararamdaman mo rin ang sakit o bigat dahil sa pandama sa pagdama. Ang balat ng tao ay ang kinalalagyan ng *organ* ng pandama.

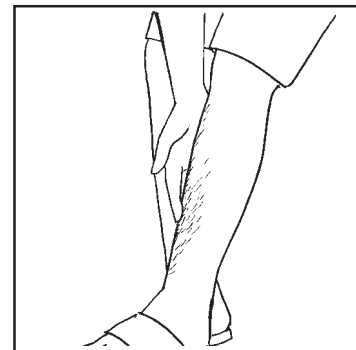
Ano ang bahagi ng iyong katawan, sa iyong palagay, ang pinakasensitibo?

Ang dulo ng iyong dila at labi, at ang dulo ng iyong daliri ang pinakasensitibong bahagi ng iyong katawan. Madali itong makaramdam, maging sakit, init o lamig, gaspang o dulas ng isang bagay.

Alam mo ba ang iba pang bahagi ng iyong katawan na sensitibo sa sintido ng pandama sa pagdama? Anu-ano ang mga ito?

Ang iyong mga kuko at buhok ay sensitibo rin sa pandama.

Subukang hawakan ang dulo ng iyong balahibo sa iyong braso at binti. Nakikiliti ka hindi ba? Nangyayari ito dahil ang dulo ng ating balahibo ay mayroong *special nerve endings*. Ang mga *nerve ending* ay natatagpuan din sa ilalim ng ating mga balat. Kapag kinikiliti tayo naghahatid ang mga *nerve* ng mensahe sa ating utak.



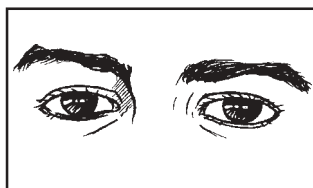
? Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

A. Itugma ang hanay A sa hanay B.

Organong Pandama

Gawain

1.



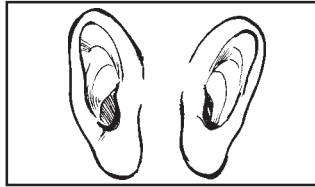
Pang-amoy

2.



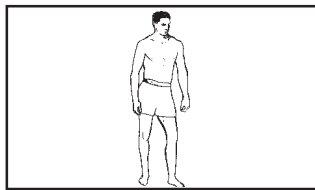
Pandinig

3.



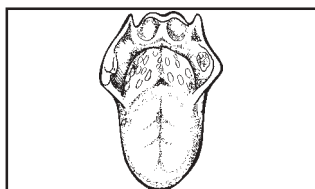
Panlasa

4.



Paningin

5.



Pandama

B. Gamit ang iyong mga pandama, paano mo ilalarawan ang mga ito:

1. isang mangkok ng mainit na mami

2. bulok na karne

3. losyon sa katawan

4. palengke

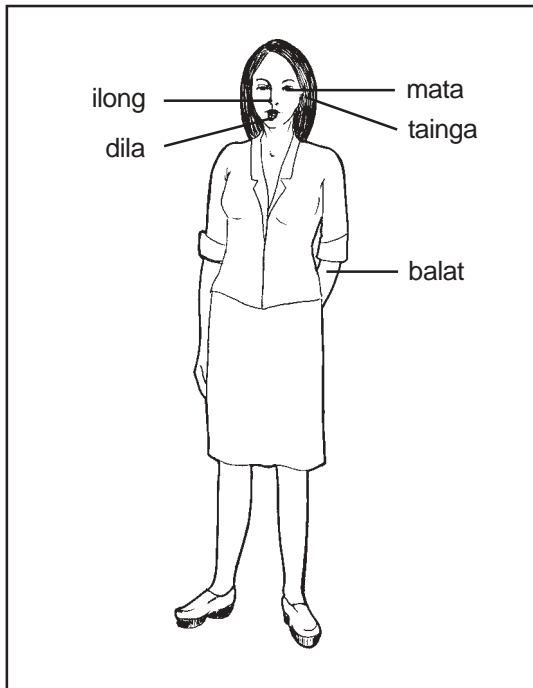
5. sorbetes

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 41–42.



Tandaan Natin

May iba't ibang organong pandama sa ating katawan na nakakatingin, nakakadama, nakakapandinig, nakakapanlasa, nakakaamoy ng mga bagay. Ang mga organong pandama ay ang sumusunod:



- ◆ Ang ating mga mata ay nagpapahintulot sa atin upang makakita.
- ◆ Ang ating ilong ay nagpapahintulot sa atin upang makarinig.
- ◆ Ang ating mga tainga ay nagpapahintulot sa atin upang makarinig.
- ◆ Ang ating dila ay nagpapahintulot sa atin upang makalasa ng pagkain.
- ◆ Ang ating balat ay nagpapahintulot sa atin upang makadama ng gaspang, presyon, at sakit.

Pangangalaga sa mga Organong Pandama

Napakahalaga ng iyong mga organong pandama. Ang mga ito ay tumutulong sa iyo na makagawa ng maraming bagay. Naiisip mo ba kung ano ang mangyayari sa iyo kung wala kang mga organong pandama? Sa palagay mo ba ay magagawa mo ang bagay na palagi mong ginagawa, tulad ng pagpunta sa palengke, pagkain, pakikinig sa musika, pagramdam sa temperatura at sakit?

Sa araling ito, matututuhan mo kung paano mapapangalagaan ang iyong mga organong pandama upang ang mga ito ay manatiling malusog at gumagana nang mabuti. Matututuhan mo rin ang ilan sa karaniwang sakit na makakaapekto sa iyong mga mata, ilong, tainga, dila at balat.

Pagkatapos mong pag-aralan ang araling ito, dapat ay kaya mo nang masabi ang mga tamang pamamaraan sa pangangalaga ng iyong mga organong pandama.



Subukan Natin Ito

Balikan mo ang kuwento ni Lito at ng kanyang inay sa pp. 5–6. Pagkatapos, sagutin ang mga tanong sa ibaba. Isulat mo ang iyong mga sagot sa loob ng kahon.

1. Anu-ano ang mga gawi ni Lito na hindi maganda sa kanyang mga organong pandama? (Mayroong halimbawang ibinigay upang ikaw ay gabayan.)
2. Ano ang mga epekto ng mga gawi ni Lito sa kanyang mga organong pandama? (May halimbawang ibinigay.)

Mga Gawi	Mga Epekto
Si Lito ay umuupo nang malapit sa harap ng telebisyon habang nanonood ng programa.	Ang kanyang mga mata ay sobrang napapagod.

Ihambing mo ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 42.



Pag-isipan Natin Ito

Hindi nakinig si Lito sa kanyang ina, hindi ba? Hindi niya pinangalagaan ang kanyang mga organong pandama para sa pandinig at paningin. Dahil dito ay nahirapan siyang makakita at makarinig. Nahirapan din siyang makalasa ng pagkain. Maraming di-kaginhawahan ang mangyayari kung hindi gumagana ang ating mga organong pandama. Ito ay nagpapahiwatig lamang na napakahalagang pangalagaan natin ang ating mga organong pandama.

- A. Tingnan natin kung napapangalagaan mo ang iyong mga organong pandama. Lagyan ng (3) tsek ang tapat ng mga gawaing ginagawa mo araw-araw. Sa susunod na hanay, isulat mo ang mga organong pandama na tinutukoy ng gawain. Ginawa na ang una para sa iyo.

Mga Gawain	Pandama/Organong Pandama
1. Maligo araw-araw.	Pandama/balat
2. Pagsesepilyo ng iyong ngipin bago matulog.	
3. Regular na paglilinis ng iyong tainga.	
4. Madalas na pakikinig sa maingay na tugtugin.	
5. Sumisipsip ng mga mainit na sabaw at kape.	
6. Paglabas sa tanghali, kung kailan napakainit, nang walang payong.	

Mga Gawain		Pandama/Organong Pandama
	7. Paglalagay ng mga ointment o pampahid upang mapagaling ang sakit sa balat.	
	8. Pagkamot sa anumang parte ng iyong katawan.	
	9. Pagbabasa habang sumasakay ng jeepney o anumang sasakyan.	
	10. Paninigarilyo	
	11. Regular na pagpapalit ng iyong damit.	
	12. Paghihilamos sa iyong mga mata agad-agad pagdating mo sa bahay o kahit pagod ito.	
	13. Pagpupuyat sa gabi.	
	14. Kadalasang paggamit ng <i>inhaler</i>	
	15. Regular na pagpuputol ng kuko.	

B. Sa mga gawain sa itaas, ano sa mga ito ang sa tingin mo ay maganda at hindi maganda sa iyong mga organong pandama? Ano ang nakakasama? Isulat mo ang iyong sagot sa talahanayan sa ibaba.

Mabuti	Masama

Ihambing mo ang iyong mga sagot sa mga matatagpuan sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 42–44.

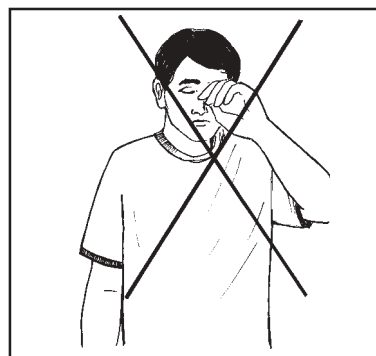
Kung tama ang lahat ng iyong sagot, magaling! Nangangahulugan na inaalagaan mo ang iyong mga organong pandama. Kung hindi mo nakuha ang lahat ng tamang sagot, hindi pa huli upang baguhin mo ang iyong mga gawi. Dapat ay simulan mo nang pangalagaan ang iyong mga organong pandama bago pa mahuli ang lahat.



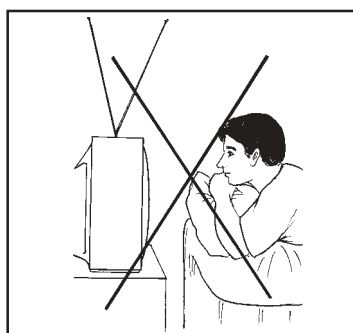
Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Paano pangalagaan ang iyong mga mata:

- ◆ Huwag mo itong kamutin kapag ito'y makati. Ang pagkamot sa iyong mga mata ay magdudulot lamang ng pagkairita sa iyong mga mata. Magdudulot ito ng pamumula at pamamaga lalo na kung marumi ang iyong mga kamay.
- ◆ Magpahinga kapag pagod. Dapat kang magpahinga paminsan-minsan kapag pagod ka. Puwede mong gawin ito sa pamamagitan ng pagpikit kapag sa tingin mo ay pagod ang iyong mga mata. Sa palagay mo ba, ang paghihilamos ay nakakapagpagaan sa mga mata? Bakit?



Ang paghuhugas sa iyong mga mata ay hindi masama kapag ito ay napagpahinga mo muna bago mo ito hugasan.

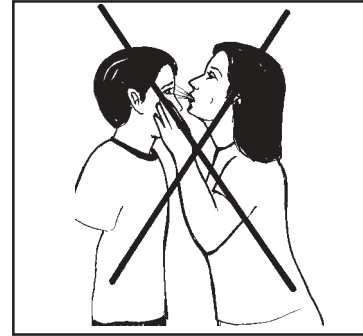


- ◆ Iwasang manood nang napakalapit sa telebisyon. Masama sa iyong mga mata ang sinag. Maaaring magdulot ito ng sakit sa mata at pagkabulag. Nakakapagod sa iyong mga mata ang panonood nang napakalapit sa telebisyon.
- ◆ Gumamit ng salamin kapag ikaw ay nasa lugar na matindi ang sikat ng araw, maalikabok o mahangin. Kapag nagtatrabaho ka sa pabrika, tulad ng welding shop, siguraduhin gumagamit ka

ng protektibong salamin. Ang alikabok at sobrang araw ay makaka-irita sa iyong mga mata. Maaaring mauwi ito sa isang malubhang sakit sa mata tulad ng pagkabulag kung hindi ito iiwasan at maipapagamot agad-agad.

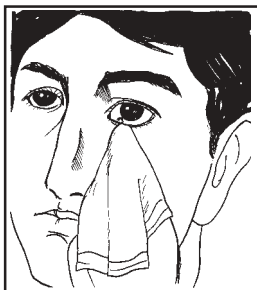
- ◆ Paano kung mapuwing ka? Ano ang iyong gagawin? Pakikiusapan mo ba ang isang tao na hipan ang iyong mata? _____ Oo _____ Hindi

Sa palagay mo ba mabuti ang pag-ihip sa iyong mata?



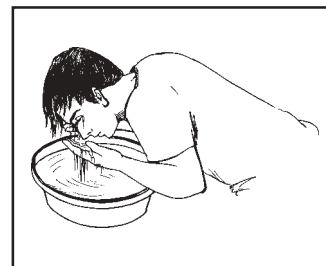
Hindi mabuti ang pag-ihip sa iyong mga mata. Maaaring mapunta rin sa iyong mata ang ilan sa maliliit na bagay kapag hinipan ito.

Upang maalis ang bagay na nasa iyong mata, huwag mo itong kamutin. Kumuha ng salamin at tingnan kung kaya mo itong kunin.



- ◆ Kung nakikita ang bagay, kumuha ng malinis na tela at dahan-dahan pahirin ito upang maalis.

- ◆ Maaari ka rin kumuha ng palanggana ng tubig at dahan-dahan hilausin ang iyong mga mata. Siguraduhing bukas ang iyong mata habang ginagawa mo ito.
- ◆ Kung hindi mo maalis ang bagay na nasa iyong mata, pumunta agad sa doktor ng mata.





Magbalik-aral Tayo

Kung sakaling nakita mo ang iyong kaibigan na pinaglalaruan ang kanyang mga mata. Ano ang sasabihin mo sa kanya?

Ihambing ang iyong sagot sa matatagpuan sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 44.



Basahin Natin Ito

Inay, nahihirapan akong makarinig.. sa palagay ko, may bumara sa loob. Sinubukan kong alisin ito pero lalong sumakit ang tainga ko.

Ano ang ginawa mo?

Sinubukan kong alisin ang bagay sa pamamagitan ng cotton bud. Pero nang hindi umubra gumamit ako ng tsani.

Anak, hindi kaya naitulak mo papalooob ang bagay sa halip na makuha ito. Baka naitulak mo nang malakas ang cotton bud. At baka naman nasaktan ng tsani ang loob ng iyong tainga.

Tungkol saan ang pag-uusap?

Kung ang sagot mo na tungkol ang pag-uusap sa pagkasensitibo ng ating tainga, tama ka. Nangangailangan ang iyong mga tainga ng espesyal na pangangalaga upang gumana nang mabuti ang mga ito. Isang maliit na pagkakamali ay magdudulot ng seryosong problema para sa iyong tainga.

Paano mo pinapangalagaan ang iyong tainga?

Narito ang ilang paraan sa pangangalaga sa iyong tainga:

- ◆ Palagiang linisin ang iyong tainga. Gayunman, dapat kang maging maingat habang nililinis mo ito. Umiwas sa matatalas o matutulis na bagay upang alisin ang tutuli sa tainga. Ang mga ganitong bagay ay madaling makasira sa *eardrum*, isang sensitibong parte ng iyong tainga.
- ◆ Huwag magpasok ng anumang bagay sa iyong tainga.
- ◆ Huwag makinig sa mga napakalakas na bagay o ingay.
- ◆ Huwag kamutin ang iyong tainga.
- ◆ Pasakan ng *earplug* ang iyong tainga kapag maglalangoy.
- ◆ Regular na magpakonsulta sa doktor sa tainga.



Subukan Natin Ito

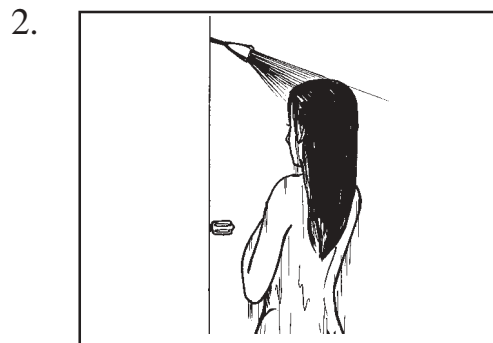
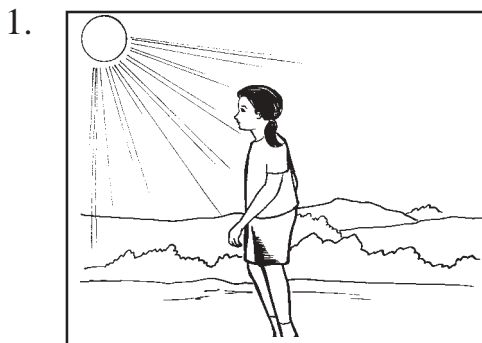
Bakit sa palagay mo kailangan takpan ang iyong tainga habang lumalangoy?

Ihambing ang iyong sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 44.



Pag-isipan Natin

Pag-aralan ang mga larawan sa ibaba.



3.



4.



Alin sa mga sumusunod na larawan ang nagpapakita ng tamang pangangalaga sa balat? Isulat ang numero nito dito: _____

Ihambing ang iyong sagot sa matatagpuan sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 44.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Paano mo pinapangalagaan ang iyong balat?



Isang pangkalahatang tuntunin sa pagpapanatiling malinis ng balat ang pagsasabon minsan isang araw. Ibig sabihin, dapat kang maligo araw-araw.

Bakit sa palagay mo napakahalagang hugasan ng tubig ang ating balat? Bakit sa palagay mo dapat tayong maligo araw-araw?

Ang paghugas sa ating balat kahit isang beses bawat araw ay napakahalaga dahil ang dami ng *moisture* sa iyong balat ay may kinalaman sa itsura at pakiramdam nito. Kapag masyadong tuyo ang balat ng iyong kamay o anumang bahagi maaaring humigpit ang pakiramdam nito, humapdi, maaligasgas at nangangaliskis.

Nalilinis ang dumi sa paliligo. Pinoprotektahan nito ang balat sa mga sakit na sanhi ng bakterya na pangunahing pinagmumulan ng amoy ng katawan.

Bukod sa paliligo, heto pa ang ilan sa mga paraan ng pangangalaga sa iyong balat.

- ◆ Regular mong palitan ang iyong mga damit, medyas at suot na brief o panty.
- ◆ Mag-ingat sa paggamit ng losyon at meyk-ap. Siguraduhing wala kang *allergy* sa mga ito.
- ◆ Mag-ingat sa pagkain. Maaaring bawal sa iyo ang iba dahil allergic ka dito.
- ◆ Iwasang mabilad sa sobrang init o sinag ng araw dahil nakatutuyo ito ng balat.
- ◆ Huwag kamutin ang iyong balat kapag makati. Maaari kang magsugat. Sa halip, lagyan ito ng tamang losyon upang maalis ang kati na sanhi ng mga kagat ng insekto.

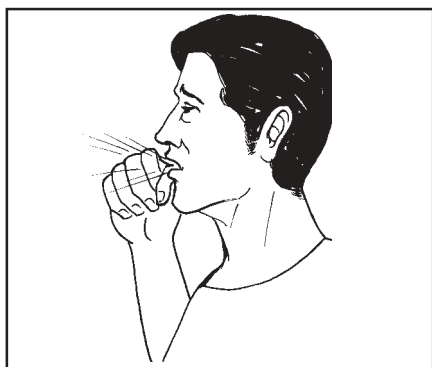
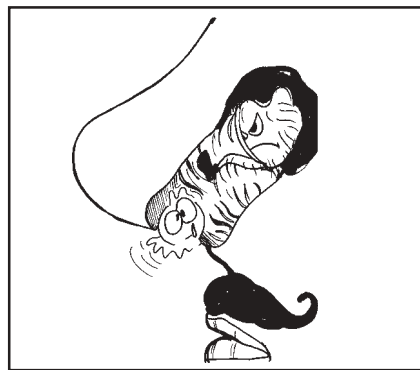


Subukan Natin Ito

Sa palagay mo ba pinoprotektahan ng pag-ubo at pagbahin ang ating katawan mula sa dumi? Ipaliwanag ang iyong sagot.

Natapos mo na bang sagutin ang tanong? Kung oo, ituloy mo ang iyong pagbabasa upang malaman kung tama ang iyong sagot.

Hindi ba't kapag humihinga ka, pumapasok ang oxygen o hangin sa iyong katawan sa pamamagitan ng iyong ilong? Kumuha ng salamin at tingnan mo ang loob ng iyong ilong. Nakikita mo ba ang maliliit na buhok sa loob? Tinatawag na cilia ang mga buhok. Ang mga ito ang humuhuli sa maliliit na dumi na dala ng hangin.



Ang pagbahin at pag-ubo ay pumipigil sa alikabok na makapasok sa iyong katawan. Ito ang dahilan kung bakit ka bumabahin at umuubo – upang maalís ang mga dumi bago man ito umabot sa pinakaloob na parte ng iyong katawan.

Pinagtakhan mo na ba kung ano ang sanhi ng sipon? Sa loob ng iyong ilong ay may likidong tinatawag na *mucus*. Ang *mucus* ay humuhuli sa dumi at alikabok. Gayunman, lumalabis kung minsan ang dami ng *mucus*. Ito ang panahon kung kailan ka dumadanas ng baradong ilong. Ang mahigpit na pagtatakip ng panyo sa ilong ang wastong paraan ng pagsinga. Huwag mong ipasok o ilagay ang isang bagay sa loob ng ilong upang alisin ang *mucus*. Maaari nitong masira ang loob ng iyong ilong.



Narito ang ilang paraan sa pangangalagaan ng iyong ilong:

- ◆ Iwasan ang madalas na pangungulangot. Huwag mong kamutin ang iyong ilong.
- ◆ Huwag magpasok ng anumang bagay sa iyong ilong.
- ◆ Takpan ang iyong ilong mula sa mga alikabok.



Magbalik-aral Tayo

Natutuhan mo na isang paraan sa pangangalaga ng ilong ang pagtakip nito mula sa alikabok. Ano sa palagay mo, bakit mo kailangang gawin ito?

Natapos mo na bang sagutin ang tanong? Kung oo, ihambing ang iyong sagot sa halimbawang sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 45.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Ano sa palagay mo ang problema ng tao sa larawan?



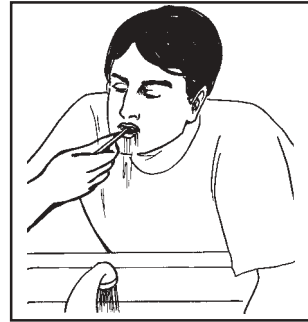
Isang posibleng dahilan kung bakit wala siyang ganang kumain dahil hindi niya malasahang mabuti ang pagkain. Maaaring may problema siya sa kaniyang panlasa.

Napag-aralan mo sa Aralin 1 na ang ibabaw ng iyong dila ay binubuo ng mga *taste bud* na tumutulong sa iyo na malasahan ang mga pagkain.

Maaari ka bang mag-isip ng mga paraan kung paano mo mapapanatiling malusog ang iyong mga *taste bud*? Kung oo, ilita mo ang mga ito sa ibaba.

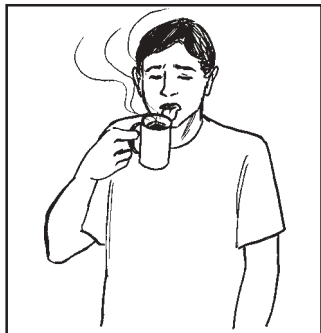
Magbasa upang malaman mo kung tama ang iyong sagot.

- ◆ Magsepilyo pagkatapos kumain. Maaaring dumami ang bakterya kung bihira kang magsepilyo. Ang tirang pagkain sa iyong bibig ay makakaapekto sa iyong panlasa.



- ◆ Kiskisin ang ibabaw ng iyong dila paminsan-minsan. Isang dahilan kung bakit hindi maganda ang lasa ng pagkain ay dahil sa hindi gumaganang mabuti ang iyong mga *taste bud*. Maaaring natatakpan ang iyong mga taste bud ng mga katas ng pagkaing hindi nahugasan.

- ◆ Uminom ng maraming tubig upang malinis ang iyong bibig.
- ◆ Huwag manigarilyo. Nakakapinsala o nakasasama sa iyong panlasa ang nikotina ng sigarilyo.



- ◆ Huwag uminom o kumain ng pagkaing napakainit o napakalamig. Maaaring mapaso o mailado ang mga *taste bud*.



Subukan Natin Ito

Sa gawaing ito, kailangan mo ang sumusunod:

- ◆ isang baso ng tubig
- ◆ isang baso ng katas ng prutas (kahit anong klase) o 2 minatamis (candy)

◆ *menthol candy*

Paraan:

Hakbang 1. Tikman ang katas ng prutas o kainin ang minatamis. Tandaan mo kung ano ang lasa ng mga ito. Pagkatapos ay uminom at magmumog ng tubig upang mawala ang lasa ng katas ng prutas o minatamis sa iyong bibig.

Hakbang 2. Isubo ang menthol candy.

Hakbang 3. Pagkatapos matunaw ng menthol candy sa iyong bibig, subukang tikman ang minatamis, o ang katas ng prutas muli.

Pagkatapos mong makompleto ang paraan, sagutin ang mga sumusunod na tanong:

1. Dati pa rin ba ang lasa ng katas ng prutas o minatamis nang tikman mo itong muli? _____ Oo _____ Hindi
2. Kung hindi, ano ang naging lasa ng katas ng prutas o minatamis sa pangalawang pagkakataon?

3. Bakit kaya nag-iba ang lasa?

Ihambing mo ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 45.



Tandaan Natin

Sa araling ito natutuhan mo ang iba't ibang paraan ng pagpapanatiling malusog sa iyong organong pandama at mapoprotektahan ang mga ito mula sa sakuna.

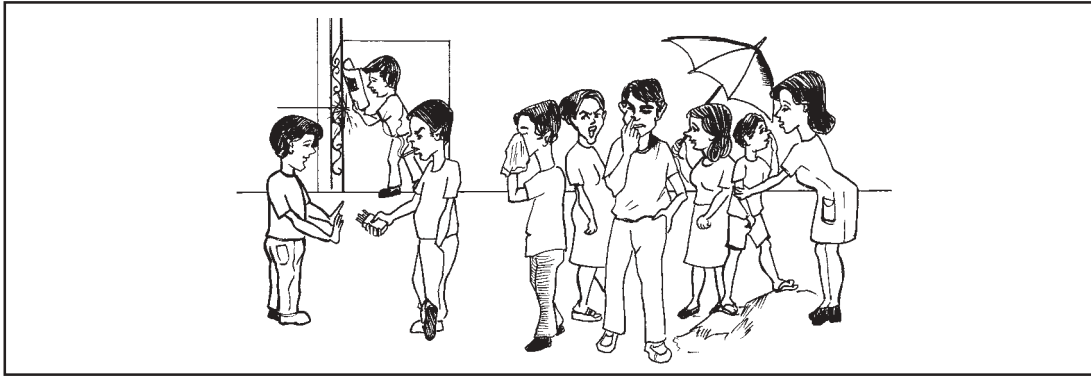
Narito ang ilan sa pamamaraan sa pagpapanatiling malusog sa iyong mga organong pandama:

- ◆ Maging malinis sa iyong katawan tulad ng pagsesepilyo, pagkiskis sa ibabaw ng iyong dila paminsan-minsan, maingat na paglinis sa iyong tainga at paliligo nang hindi bababa sa isang beses sa isang araw.
- ◆ Protektahan ang iyong mata, balat at dila sa sobrang init.
- ◆ Huwag mong kamutin o kiskisin ang alinman sa iyong mga organong pandama.
- ◆ Pagpahingahin mo iyong mga mata paminsan-minsan.
- ◆ Iwasang manood nang napakalapit sa telebisyon.
- ◆ Takpan mo ang iyong mga mata at ilong mula sa alikabok.
- ◆ Huwag manigarilyo.
- ◆ Huwag magpasok ng anumang bagay sa loob ng iyong tainga at ilong.
- ◆ Iwasan ang pakikinig sa napakalakas na tugtugin.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Pag-aralan ang larawan sa ibaba. Ano ang mali dito? Ilista ang lahat ng mga maling asal sa larawan na maaaring makapinsala sa ating mga organong pandama. Pagkatapos, ilarawan ang lahat ng tamang pamamaraan sa pagpapanatiling malusog sa ating mga organong pandama. (Hiwatig: May anim na sagot sa bawat kategorya. Ang unang dalawang sagot ay ibinigay na sa iyo. Isulat ang iyong mga sagot sa talahanayan.)



Nakasasamang Kagawian	Malusog na Kagawian
1. Paninigarilyo 2. 3. 4. 5. 6.	1. Isang taong tumatangi sa sigarilyo 2. 3. 4. 5. 6.

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 45.

Maligayang bati! Nasa katapusan ka na ng modyul na ito. Kumusta ang pag-aaral mo tungkol dito? Marami ka bang natutuhan sa paksa ng modyul na ito? Kung oo, magaling! Kung hindi, maaari kang bumalik sa mga aralin ng modyul na hindi mo naintindihang mabuti. Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa modyul na ito, maaari kang magtanong sa iyong *Instructional Manager* o *Facilitator* upang matulungan ka.



Ibuod Natin


Ito ang ilan sa mahahalagang punto na tinalakay ng araling ito:

- ◆ Ang ating limang mahahalagang organong pandama at ang mga katapat na pandama nito ay:
 - **mata** ang organong pandama para sa paningin;
 - **ilong** ang organong pandama para sa pag-amoy;
 - **tainga** ang organong pandama para makarinig;
 - **dila** ang organong pandama para makalasa; at
 - **balat** ang organong pandama para makadama.
- ◆ Maraming pamamaraan sa pagpapanatiling malusog sa ating mga organong pandama at kung paano mapoprotektahan ang mga ito sa anumang sakit. Isa na rito ang pagiging malinis palagi. Dapat mong mapanatili ang tamang paglinis ng iyong katawan.



Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?

Punuan ang mga patlang.


Nakikita mo ba ang  ? Hindi ba't napakaganda nito? Ang ating

_____ ay tumutulong sa ating makakita ng



maraming bagay. Kinikilala natin ang  sa pamamagitan ng


ating mga  . Ang ating mga  ay ang ating organong


pandama para sa pandamang _____ . Sinisigurado ko

na _____ ko ang aking  kapag pagod ang



mga ito upang makakita ako nang malinaw palagi.





Ang  ay mabango, hindi ba? Natutukoy natin ang amoy ng 



sa pamamagitan ng ating _____. Ang ating 
ay tumutulong sa atin na _____. Ito ang ating
organong pandama para sa sintidong _____.


Kapag ang hangin ay maalikabok at marumi, sisiguraduhin kong
_____ ang aking  . _____


ko rin ang mga dumi at alikabok na pumasok sa aking  .

Ikaw ba ay nakakain na ng  ? Ang lasa nito ay
_____. Ang ating  ay may libu-libong maliit
na punto sa ibabaw na tinatawag na _____.

Tumutulong ang mga ito sa atin na _____ ang
 ating kinakain. Ang ating _____ ay ang
ating organong pandama para sa _____. Upang
matulungan ko ang aking  na gumana nang mabuti, sisiguraduhin
ko na ako ay _____ ng aking  pagkatapos
kumain. Iinom rin ako ng maraming  .

Mahilig ako sa pakikinig ng  . Mahilig ka rin bang makinig 
dito? Nakikinig tayo sa pamamagitan ng ating _____.

Tumutulong ang  sa atin na makarinig ng mga tunog. Ang
mga ito ang ating organong pandama upang _____.

Mapoprotektahan ko ang aking  sa pamamagitan ng hindi
pakikinig sa _____ na tugtugin.

Mahilig akong maglakad sa labas. Ngunit kung napakainit,
magiging kulay pula ang aking _____. Pawisin rin ako.

Dahil dito, sinisurado ko na mayroon akong dalang

_____ . Tinatakpan ang ating balat ang ating .



Ito ay ang ating organong pandama upang _____ .

Kapag natapos mo ang pagsusulit, ihambing mo ang iyong mga sagot sa matatagpuan sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 46–47.



Batayan sa Pagwawasto

A. Anu-ano na ang mga Alam Mo? (pp. 2–3)

- | | |
|---------------|--------------|
| A. 1. pandama | 6. pang-amoy |
| 2. paningin | 7. pandinig |
| 3. pandinig | 8. pandama |
| 4. panlasa | 9. pandama |
| 5. paningin | 10. pandinig |

- B. 1. **Hindi mabuti.** Ang pagkamot sa iyong mata kung makati ito ay makapagdulot ng impeksiyon lalo na kung ang kamay mo ay marumi.
2. **Hindi mabuti.** Makasisira sa balat sa ilalim ng iyong ilong ang pangungulangot. Maraming dumi at germs na sanhi ng sakit ang mapupunta sa iyong ilong mula sa mahaba mong kuko.
3. **Mabuti.** Magandang paraan upang makaiwas sa sakit ang pagiging malinis. Pinoprotektahan ng pagligo ang iyong pandama (balat) sa panunuyo at mga sakit sa balat. Pinapanatiling malinis ng pagsesepilyo ang iyong bibig. Mas napapasarap nito ang lasa ng pagkain.
4. **Hindi mabuti.** Makasasama sa iyong tainga ang pakikinig sa napakaingay na tugtugin.
5. **Mabuti.** Nakakapagpagaling ng sakit sa balat ang mga ointment na iniriseta ng doktor. Mag-ingat sa paglagay ng mga ointment na hindi inireseta ng doktor dahil maaari kang ma-allergy sa balat dahil dito.

B. Aralin 1

Subukan Natin Ito (pahina 7)

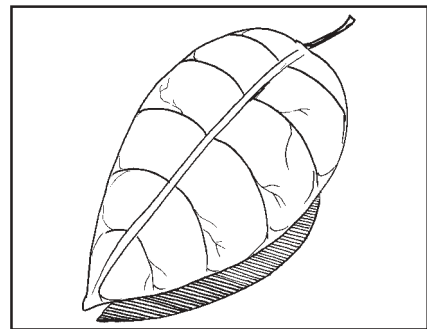
1. Nagkasakit si Lito dahil hindi niya pinangalagaan ang kanyang mga mata at tainga.

2.

Mga parte ng katawan	Paano ito ginagamit?
Mga mata	Ang mga mata ay nakapagpanood kay Lito ng telebisyon.
Mga tainga	Ang mga tainga ni Lito ay tumulong sa kanya na marinig ang kanyang pinapanood at marinig ang boses ng kanyang inay.
Ilong	Ang ilong ay ginagamit sa pag-amoy. Ngunit dahil may sakit si Lito, nahirapan siyang amuyin ang aroskaldo.
Dila	Ang dila ay ginagamit sa panlasa. Ngunit dahil may sakit si Lito, hindi niya matikman ang aroskaldo nang mabuti.
Balat (kamay)	Ang mga kamay ni Lito ay ginamit niya upang hawakan ang mangkok. Naramdaman niya ang temperatura ng mangkok dahil sa kanyang balat.

Pag-isipan Natin Ito (pahina 9)

1. Maaaring magkakaiba ang mga sagot.
2. Maliit ang dahon. Berde ang kulay nito. Marami itong mga linya. Makintab ito.
3. Nakakita ako ng mga bagay dahil sa aking mga mata. Ang aking mga mata ay nagbibigay ng pagkakataon sa akin na makakita ng maraming bagay.



Subukan Natin Ito (pahina 10)

1. Maaaring magkaiba ang sagot.
2. Maaaring magkaiba ang sagot.
3. Maaaring magkaiba ang sagot ngunit Oo ang inaasahang sagot. Mas mahirap tukuyin ang isang tao sa pamamagitan ng pandama at panghuhula dahil umaasa tayo sa ating mga pandama, tulad ng pandama, pang-amoy at pandinig. Nakikinig tayo sa boses ng isang tao para tukuyin kung sinong kaibigan ang nagmamay-ari niyon. Ngunit kung walang ingay o nanahimik ang iyong mga kaibigan, wala kang iba pang maririnig. Kung ang lahat ng iyong kaibigan ay magkakapareho ng laki at magkapareho ng amoy, mahirap silang matukoy.
4. Mas madaling matukoy ang isang tao sa pamamagitan ng ating mga mata. Kapag bukas na ang ating mga mata, nakikita natin ang tao nang harapan.
5. Maaaring magkaiba ang sagot ngunit ang inaasahang sagot ay nakabukas ang mga mata. Mas madaling kumilos kapag nakikita mo nang malinaw ang mga bagay sa iyong paligid.

Magbalik-aral Tayo (pahina 14)

1. matamis
2. maasim
3. mapait
4. maasim

Subukan Natin Ito (pahina 14)

Maaaring magkaiba ang sagot ngunit mungkahing sagot ang: Mahirap amuyin ang iyong pagkain kapag tinakpan mo ang iyong ilong. Kapag tinikman mo ito, matabang ito.

Magbalik-aral Tayo (pp. 15–16)

Maaaring magkakaiba ang mga sagot. Halimbawa ng mga sagot ang listahan sa ibaba.

Mabango sabong panligo, *air freshener*, shampoo, *hair conditioner*, sabong panlaba, atbp.

Masamang amoy basura, sirang pagkain, sirang gulay, atbp.

Subukan Natin Ito (pahina 16)

A. malambot

D. makinis

B. matigas

E. malamig

C. magaspang

F. Mainit

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 17–18)

A. Organong Pandama

Gawain

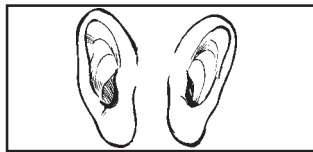
1.



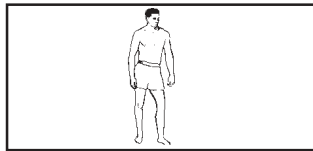
2.



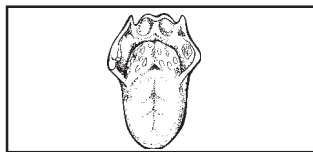
3.



4.



5.



amoy

pandinig

panlasa

paningin

pandama

- B.
1. Mainit ang mangkok ng mami. Masarap ang sabaw at ang mga noodles. Amoy bawang ito. Mayroon itong mahahabang noodle. Medyo kayumanggi ang kulay nito.
 2. Mabaho ang bulok na karne. Masama ang amoy nito. Kayumanggi ang kulay nito.
 3. Mabango at malagkit ang losyong pangkatawan. Ang kulay nito ay mala kulay rosas at halos puti. Malambot at malamig ito sa katawan.
 4. Maingay sa palengke. Sisiksikan ito sa mga taong namimili at nagtitinda ng mga bagay. Ilan sa mga tao ay sumisigaw. Mabaho rin ang palengke. Naaamoy ko ang isda at karne. Dahil sa siksikan sa palengke, mainit sa loob nito.
 5. Ang *ice-cream* ay mukhang magandang tingnan sa kulay nito – kulay rosas para sa strawberry at dilaw para sa keso at manggang hinog. Malamig at masarap ito. Matamis ito.

C. Aralin 2

Subukan Natin Ito (pp. 20–21)

Mga Kagawian	Mga Epekto
Nanood si Lito ng napakalapit sa harap ng telebisyon.	Napagod nang hustoang mga mata niya.
Malakas ang tunog ng telebisyon.	Maaaring makasira sa pandinig ni Lito ang malakas na tunog ng telebisyon.

Pag-isipan Natin Ito (pp. 21–22)

Maaaring magkaiba ang mga sagot sa unang hanay ngunit ang mga inaasahang sagot ay:

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 3 pandama/ balat | 9. paningin/mga mata |
| 2. panlasa/ dila | 10. panlasa/dila |

- | | |
|--|---|
| <p>3. pandinig/ tainga</p> <p>4. 3 pandinig/ tainga</p> <p>5. panlasa/pandama/dila</p> <p>6. pandama/balat</p> <p>7. 3 (kung ang ointment ay iniriseta ng doktor)
pandama/balat</p> <p>8. paningin/mga mata,
pang-amoy/ilong,
pandinig/tainga, pandama/balat</p> | <p>11. 3 pandama/balat</p> <p>12. paningin/mga mata</p> <p>13. paningin/ mga mata</p> <p>14. pang-amoy/ilong</p> <p>15. 3 lahat ng organong
pandama at lahat ng
pandama</p> |
|--|---|

B.

Malusog	Masama
(1) Ang paliligo araw-araw ay pinoprotektahan ang iyong balat mula sa panunuyo at sa mga germ na nagdadala ng sakit.	(2) Pagsesepilyo bago lamang matulog. Dapat kang magsepilyo pagkatapos mong kumain upang makasiguro na malinis ang iyong bibig at walang mga tira na pagkain. Makakaapekto sa iyong panlasa ang mga tirang pagkain sa iyong bibig. Maaari rin itong magdulot ng problema sa ngipin.
(3) Ang regular na paglilinis ng iyong tainga ay makatutulong sa iyo na makarinig nang mabuti. Pinipigilan rin nito ang mga sakit na dulot ng germs. Dapat kang maging maingat sa paglilinis ng tainga upang huwag masira ang pinakaloob ng tainga.	(4) Ang pakikinig sa maingay na tugtugin ay maaaring makapinsala sa iyong tainga.
(7) Ang paglalagay ng mga ointment upang gamutin ang sakit sa balat ay makagagamot at makakapagpigil ng sakit sa balat. Ngunit dapat na siguraduhin mo na iniriseta ng doktor ang gamot mo.	(5) Ang pagsipsip ng mainit na sabaw at kape ay makakapasos sa iyong mga <i>taste bud</i> .
(11) Regular na pagpapalit ng iyong mga damit.	(6) Kung lalabas ka ng tanghali nang walang payong, ang init at matinding sikat ng araw ay makasusunog sa iyong balat.
(15) Ang regular na pagpuputol ng iyong mga kuko ay malasog na gawi dahil ginagawa nitong malinis at maayos ang iyong mga kuko. Ang mahahabang kuko na hindi nalilinis nang mabuti ay maaaring magdala ng mga sakit. Maaaring manatili sa iyong mga kuko ang mga germs at dumi. At kung hahawakan mo ang iba pang parte ng iyong katawan, lilipat dito ang dumi at germs.	(8) Dapat na huwag mong kamutin ang anumang parte ng iyong katawan na nangangati. Maaari mong masugatan ang iyong sarili kapag kinamot mo ang mga makakating parte ng iyong katawan.

Malusog	Masama
	<p>(9) Ang pagbabasa habang nakasakay sa jeepney. Nakasasama ito sa iyong mga mata dahil pinapagod nito ang iyong mga mata.</p> <p>(10) Makasisira sa iyong mga panlasa ang paninigarilyo.</p> <p>(12) Agad-agad na paghihilamos ng iyong mata pagdating sa bahay o kapag pagod ang mga ito. Dahil dito maiirita ang iyong mga mata.</p> <p>(13) Nakakapagod sa iyong mga mata ang pagpupuyat sa gabi.</p> <p>(14) Ang paggamit ng <i>inhaler</i> ay makakaalis ng iyong pang-amoy para rito. Kung mangyari ito, hindi na mapapagaling ng inhaler ang iyong problema sa ilong. Isa pa, laging tandaan na huwag maglagay ng anumang bagay sa loob ng iyong ilong dahil maaaring masaktan ang pinakaloob na parte ng iyong ilong.</p>

Magbalik-aral Tayo (pahina 25)

Sasabihan ko ang aking kaibigan na huwag niyang paglaruan ang kanyang mga mata dahil maaari niya itong masaktan. Sasabihin ko sa kanya kung gaano kahalaga ang ating mga mata at dapat niya itong pangalagaan.

Subukan Natin Ito (pahina 26)

Dapat kang gumamit ng mga *earplugs* o pamasak sa tainga kapag lumalangoy upang hindi pumasok ang tubig sa loob ng iyong tenga. Kung pumasok ang tubig at hindi ito lumabas, maiimpeksiyon ang iyong mga tainga.

Pag-isipan Natin Ito (pp. 26–27)

Numero 2 ang tamang sagot. Nakatutulong ang pagligo manatiling sariwa ang balat. Nililinis rin nito ang balat mula sa mga dumi. Pinoprotektahan ang balat mula sa mga dumi at germs.

Magbalik-aral Tayo (pahina 30)

Mahalaga na takpan mo ang iyong ilong mula sa mga dumi dahil makakabara sa iyong ilong ang sobrang dami ng dumi.

Subukan Natin Ito (pp. 31–32)





1. HINDI ang inaasahang sagot.
2. Mag-iiba ang lasa ang katas ng prutas at minatamis mula sa unang pagkakataon na nalasahan ang mga ito. Kung susubukan mo ang *orange juice*, mapait ang lasa nito.
3. Nag-iba ang lasa ng katas ng prutas (*juice*) o minatamis dahil nasa panlasa mo pa ang lasa ng menthol candy. Kapag kumain ka ng isa pang minatamis o umiinom ng katas ng prutas, ang lasa ng menthol candy ay hahalo sa lasa ng katas ng prutas o sa minatamis. Ang paghahalo ang nagpapabago sa lasa ng *juice* o minatamis.






Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 33–34)







Nakasasama	Malusog
1. Paninigarilyo	1. Ang taong tumatanggi sa paninigarilyo.
2. Isang taong nangungulangot sa publiko, na may maruming kamay.	2. Isang taong tinatakpan ang kanyang ilong habang bumabahin.
3. Isang taong bumabahin nang walang panyo.	3. Isang taong tinatakpan ang kanyang ilong kapag may malakas na hangin na puno ng dumi at alikabok.
4. Isang taong nagkakamot ng balat.	4. Isang taong nagdadala ng payong habang naglalakad sa isang napakainit na araw.
5. Isang taong hinihipan ang mata ng isa pang tao upang makuha ang bagay na napunta sa mata nito.	5. Ang manggagawa sa <i>welding shop</i> na gumagamit ng salamin upang protektahan ang kanyang mga mata.
6. Isang taong sumisigaw habang may dumadaan. Hindi tinakpan ng nagdaraan ang kanyang tainga.	6. Isang tao na tinatakpan ang kanyang tainga (pagbatayan ang #5 ng nakasasama)





D. Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? (pp. 35–37)


Nakikita mo ba ang  ? Hindi ba't napakaganda nito?

Ang ating mga mata ay tumutulong sa ating makakita ng maraming bagay. Kinikilala natin ang  sa pamamagitan ng ating mga  . Ang ating mga  ang ating organong pandama para sa pandamang makakita. Sinisigurado ko na ipagpapahinga/isasara ko ang aking  kapag pagod ang mga ito upang ay makakita ako nang malinaw palagi.

Ang  ay mabango, hindi ba? Natutukoy natin ang amoy ng  sa pamamagitan ng ating ilong. Ang ating  ay tumutulong sa atin na maka-amoy. Ito ang ating organong pandama para sa pandamang pang-amoy. Kapag ang hangin ay maalikabok at marumi, sisiguraduhin kong tatakpan ko ang aking  . Ibabahin ko rin ang mga dumi at alikabok na pumasok sa aking  .

Ikaw ba ay nakakain na ng  ? Ang lasa nito ay matamis. Ang ating  ay may libu-libong maliliit na punto sa ibabaw na tinatawag na mga panlasa. Tumutulong ang mga ito sa atin na malasahan ang  ating kinakain. Ang ating dila ay ang ating organong pandama para sa panlasa. Upang matulungan ko ang aking  na gumana nang mabuti, sisiguraduhin ko na ako ay magsesepilyo ng aking  pagkatapos kumain. Iinom rin ako ng maraming  .

Mahilig ako sa pakikinig ng . Mahilig ka rin bang makinig  dito? Nakikinig tayo sa pamamagitan ng ating tainga. Tumutulong sa atin ang  na makarinig ng mga tunog. Ang mga ito ang ating organong pandama upang makarinig. Mapoprotektahan ko ang aking  sa pamamagitan ng hindi pakikinig sa napakaingay na tugtugin.

Mahilig akong maglakad sa labas. Ngunit kung napakainit, magiging kulay pula ang aking balat. Pawisin rin ako. Dahil dito, sinisurado ko na mayroon akong dalang payong. Tinatakpan ang ating balat ang ating . Ito ang ating organong pandama upang makadama.



Talahulugan

Allergy Isang medikal na kondisyon na nagiging sanhi para sa ibang tao upang tumugon nang negatibo o sumama ang pakiramdam kapag kumain o nadikit sila sa mga partikular na substansiya.

Cilia Maliit na buhok sa loob ng ating ilong na siyang nanghuhuli ng dumi mula sa hanging ating nilalanghap

Foul Odor Masamang amoy

Mucus Malagkit na fluido na tumutulong sa ating ilong upang mahuli ang mga dumi mula sa hanging ating nilalanghap

Nerve endings Mga *nerve fibers* sa ilalim ng ating balat at dila na dumadama sa mga lasa, sakit, presyon at temperatura

Sensasyon Ang kakayahang makaramdam sa pamamagitan ng paghawak

Paningin Ang kakayahang makakita; paningin

Taste Buds Maliliit na punto sa ibabaw ng dila na tumutukoy sa mga lasa ng pagkain

Temperatura Ang init o lamig ng isang bagay



Mga Sanggunian

Our Bodies: A Child's First Library of Learnings. Virginia: Time-Life Books.

Fourth Grade Science.<<http://www.utm.edu/departments/ed/cece/fourth/4G2.shtml>>.January 30, 2001, date accessed.

Learn.co.uk – Learning Resources for the UK National Curriculum, Online Lessons.<<http://www.learn.co.uk/default.asp?WCI=Unit&WCU=2873>>. February 2, 2001, date accessed.

The Columbia Electronic Encyclopedia.Fact Monster Learning Network..

<<http://www.factmonster.com/ce6/sci/>>. January 31, 2001, date accessed.

Microsoft Encarta Online Encyclopedia 2000.<<http://encarta.msn.com/find>>. January 31, 2001, date accessed.