

# Basic Literacy Learning Material



**Bureau of Alternative Learning System  
DEPARTMENT OF EDUCATION**

# Ang “K” ng Buhay

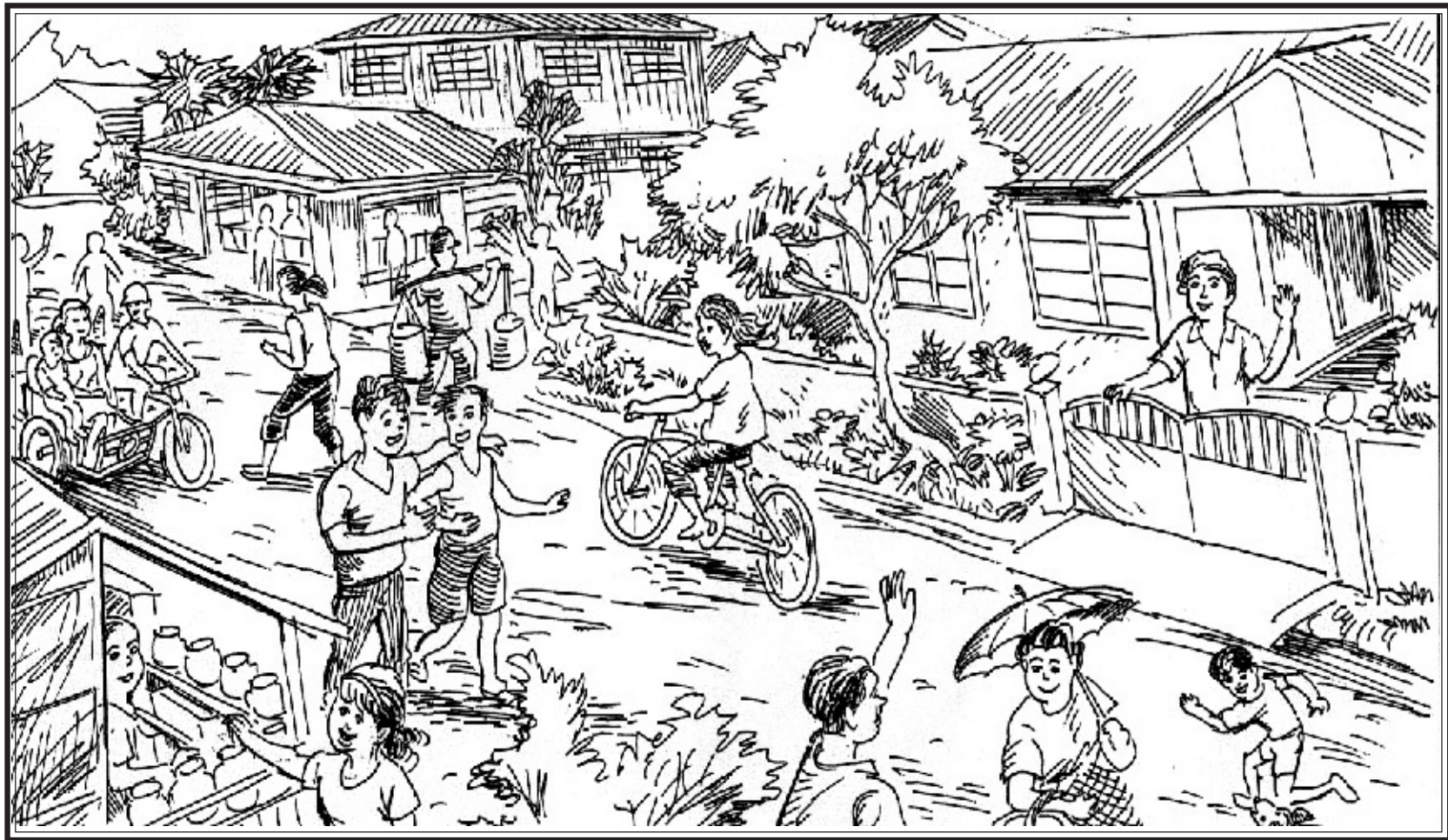
Karapatang-Ari 2013  
Bureau of Alternative Learning System  
DEPARTMENT OF EDUCATION

Pag-aari ng Kawanihan ng Alternatibong Sistema sa Pagkatuto, Kagawaran ng Edukasyon ang modyul na ito. Ang alinmang bahagi nito ay hindi maaaring ilathala o kopyahin sa anumang paraan o anyo nang walang nakasulat na pahintulot mula sa organisasyon o ahensiya ng pamahalaang naglathala.

Inilathala sa Pilipinas ng:

Bureau of Alternative Learning System  
Department of Education  
3/F Mabini Bldg., DepEd Complex  
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines  
Tel No.: (02) 635-5188 Fax No.: (02) 635-5189

# Ang “K” ng Buhay



Sa ganitong kalagayan  
Kalusugan kaya'y makakamtam?

# Panimula

Kalusugan! Kalusugan!  
Tayong lahat ay nagsisikap  
Maging bata man o matanda  
Mayaman man o mahirap

Minsan siya'y mailap  
Dala marahil ng kapabayaang  
Kaya dapat tayo'y magsikap  
Makamtan nati't malasap

## Tungkol saan ang modyul na ito?

Inihanda ang modyul na ito upang patunayan na ang kalusugan ay kayamanan. Ang kalusugan ay hindi lamang sa pisikal na katawan ng tao makikita. Ito ay masasalamatin din sa kanyang mga kilos at damdamin.

Matututuhan mo ang mga katangian ng mga taong malusog. Ipinakikita rin sa modyul na ito ang iba't ibang pamamaraan upang mapanatiling malusog at malakas ang katawan.

Ang modyul ay nahahati sa tatlong aralin:

Aralin 1: Malusog Ka Ba?

Aralin 2: Malusog na Damdamin

Aralin 3: Ang Buhay na may “K”

## **Ano-ano ang matututuhan mo sa modyul na ito?**

Pagkatapos mong pag-aralan ang modyul na ito inaasahang magagawa mo na ang sumusunod:

- nakikilala ang mga paraan para maging malusog ang pangangatawan at isipan
- natutukoy ang epekto ng hindi malusog na pangangatawan
- nababasa at naisusulat ang mga payak na salita
- nakababasa ng tamang oras

## Ano-ano na ang alam mo?

Bago mo simulang pag-aralan ang modyul na ito, sagutin muna ang pagsusulit upang malaman kung anong nalalaman mo tungkol sa mga paksa.

Lagyan ng tsek (✓) ang larawang nagpapakita ng mga dapat gawin upang maging malusog ang katawan at ekis (✗) sa mga gawaing nagpapahina sa katawan.



Aralin **1** MALUSOG KA BA?





Pagkatapos ng araling ito, inaasahang magagawa mo ang sumusunod:

1. nasasabi ang mga katangian ng taong malusog
2. nakikilala at nababasa ang mga salitang kaugnay sa kalusugan
3. nasasabi ang mga gawain upang maging malusog
4. nakababasa ng oras

Makinig ka sa aking babasahin

Kay sarap ng buhay,

Kung malusog ang katawan,

Panatag ang kalooban, isipan at buong katauhan

Kaya halinang pag-aralan,

Mga bagay na may kinalaman,

Sa mundo ng kalinisan at kalusugan.



# Pag-isipan Natin

May sakit



May sira sa pag-iisip



Babaeng  
palaaway





## Basahin Natin

### Mga katangian ng taong malusog

1.



ma-sa-ya-hin

Siya ay masayahin.

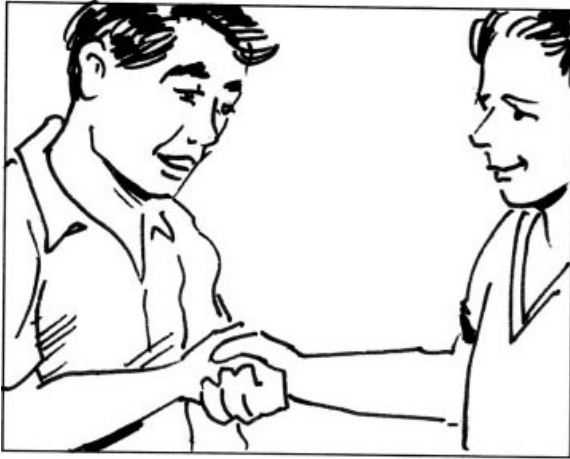
2.



ma-la-kas

Malakas ang kanyang katawan.

3.



pa-la-ka-i-bi-gan

Siya ay palakaibigan.

4.



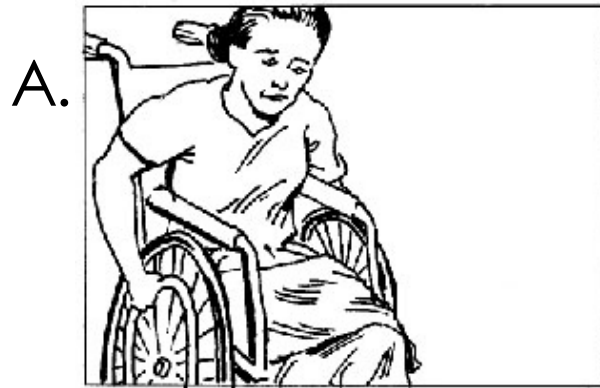
ma-ka-ta-ru-ngan

Siya ay makatarungan sa pagpapasya.



## Subukin Natin

Isulat sa sagutang papel ang larawang nagpapakita ng taong malusog.





## Isulat Natin

Bakatin sa sagutang papel.

masayahin malakas

palakaibigan

makatarungan

Gayahin sa sagutang papel.

masayahin

---

---

---

palakaibigan

---

---

---

malakas

---

---

---

makatarungan

---

---

---





# Pag-aralan Natin

## Kagaya mo ba sila?





## Tandaan Natin

Basahin ang tula.

Ang taong malusog,  
Hindi lamang mabilog,  
Siya'y masayahin,  
Katawa'y malakas din.

Kaibiga'y marami,  
Hindi makasarili.  
Katuwira'y laging  
namamayani.



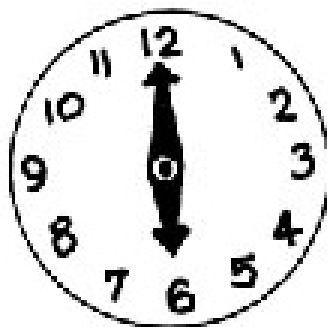


## Kwentahin Natin

Piliin ang tamang orasan. Isulat sa sagutang papel ang letra ng tamang oras.

1. Nakaugalian na ni Jose ang gumising tuwing ikaanim ng umaga upang mag-ehersisyo. Aling orasan ang nagpapakita ng ika-6 ng umaga?

A



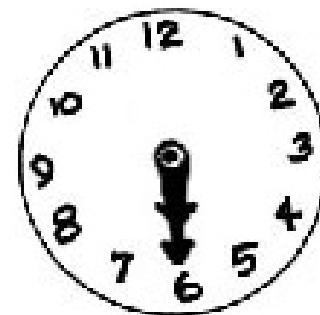
\_\_\_\_\_

B



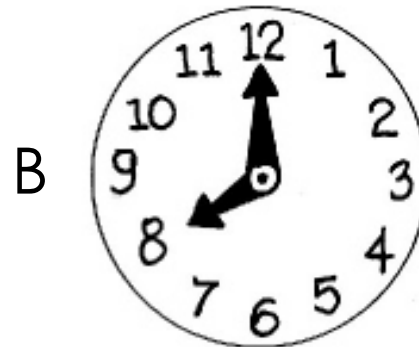
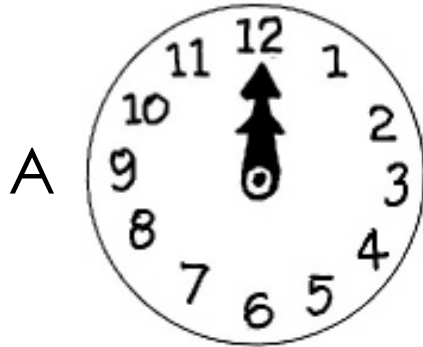
\_\_\_\_\_

C

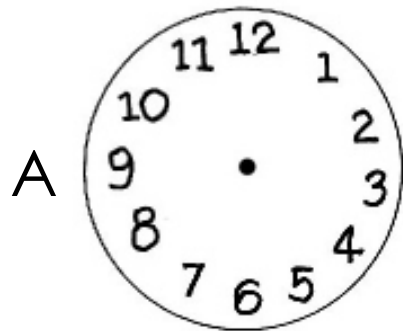


\_\_\_\_\_

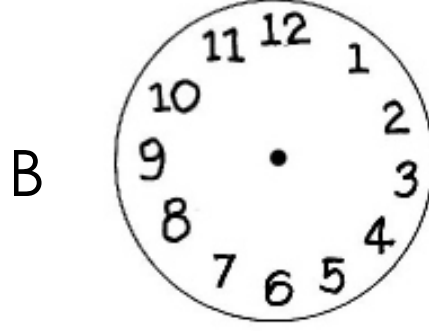
2. Si Mang Pedro ay kumakain ng tanghalian sa tamang oras. Ginagawa niya ito tuwing katanghaliang tapat. Aling orasan ang nagpapakita nito?



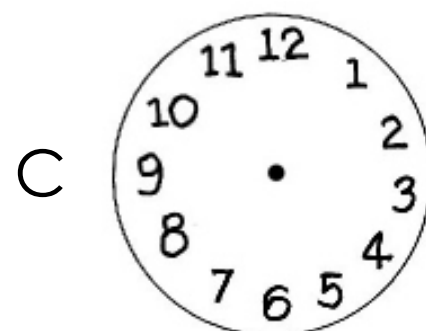
3. Ilarawan sa tulong ng orasan kung anong oras ka nag-aagahan, nananghalian, at naghahapunan.



Agahan

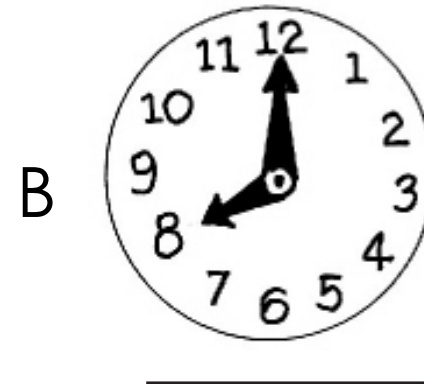
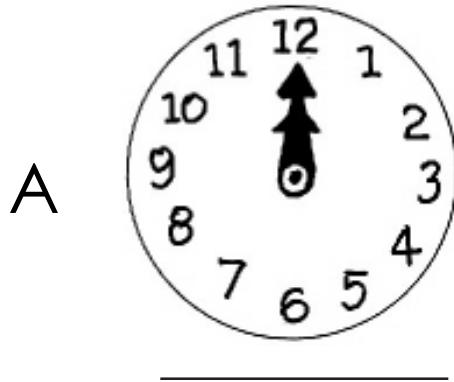


Tanghalian

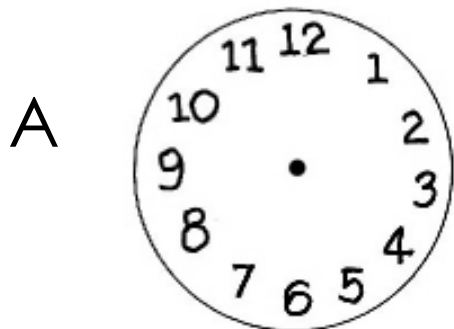


Hapunan

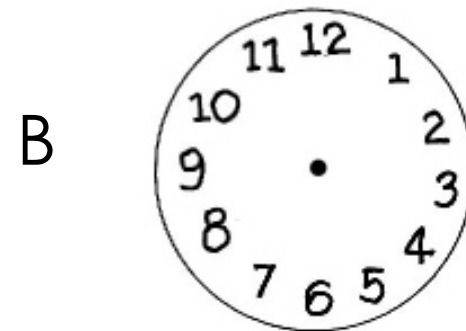
4. Si Dolor ay maagang natulog upang makapagpahinga. Ugali na niyang mahiga tuwing ika-8 ng gabi. Aling orasan ito?



5. Ilarawan sa tulong ng orasan ang tamang oras ng pagtulog at paggising.

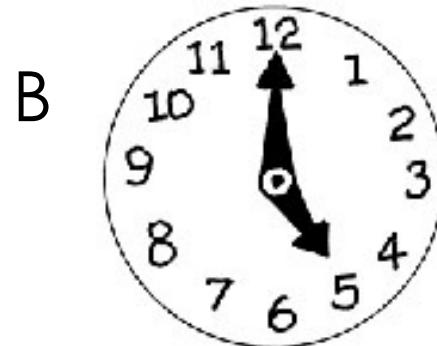
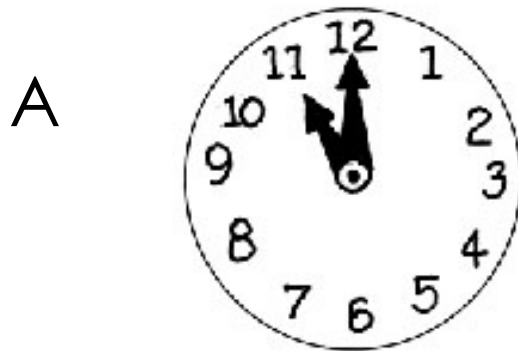


Oras ng pagtulog



Oras ng paggising

6. Masarap mamasyal sa tabi ng dagat tuwing umaga. Kung ikaw ang tatanungin anong oras mainam gawin ito?



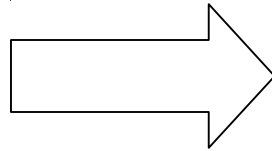
7. Pangatwiranan ang oras na itinakda mo sa paggising sa umaga, pagkain, at pamamahinga.

# Alamin natin ang iyong natutuhan

A. Alin sa sumusunod ang nagpapakita ng tamang oras?  
Isulat sa sagutang papel ang tamang sagot.

1.

6:00



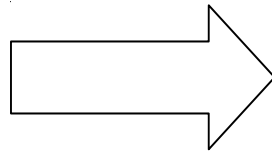
A.



B.

2.

12:00



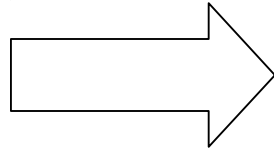
A.



B.

3.

3:30



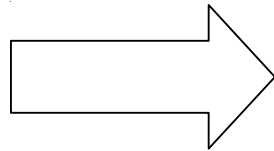
A.



B.

4.

4:20



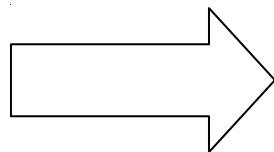
A.



B.

5.

5:05



A.



B.



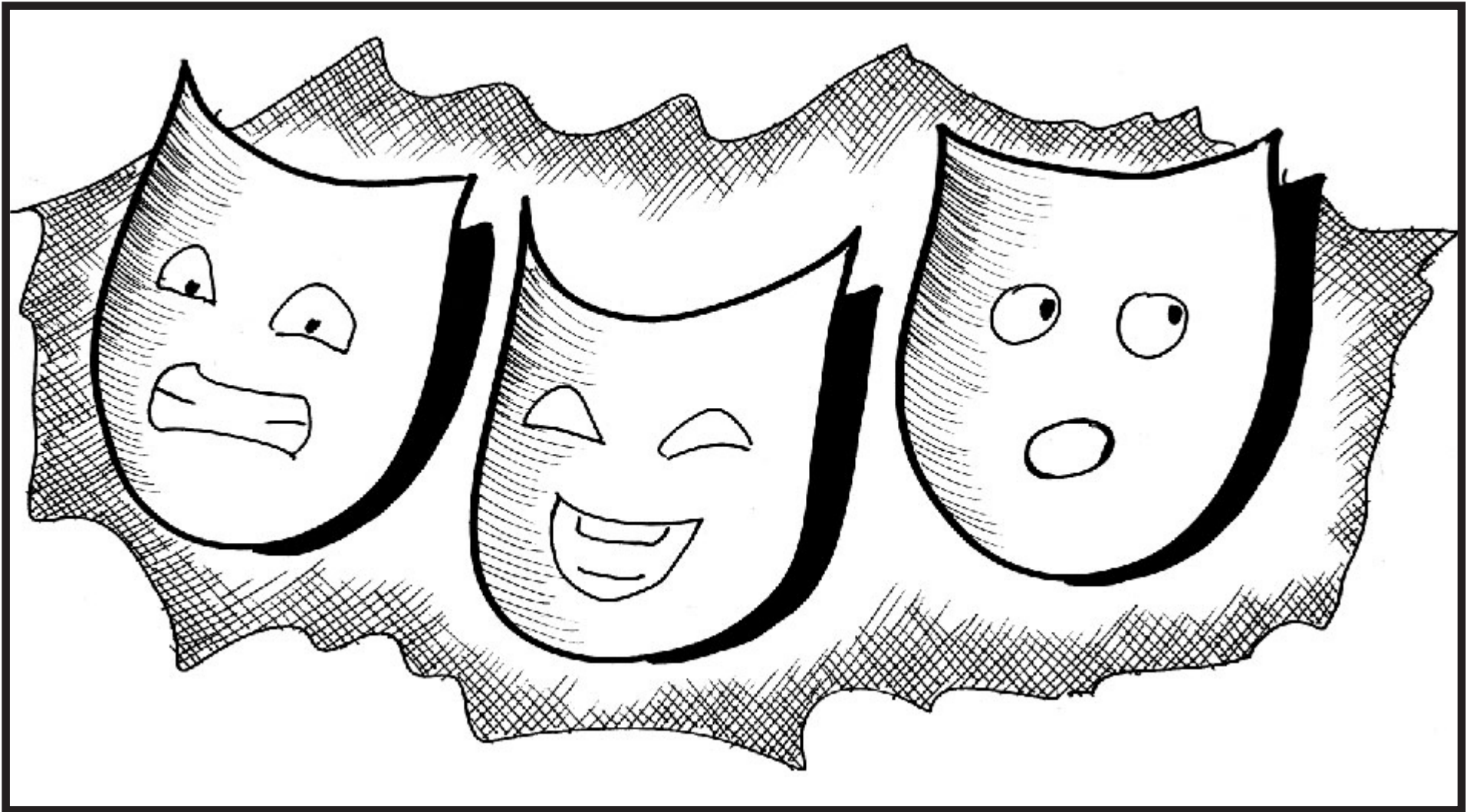
B. Punan sa sagutang papel ang tamang sagot. Piliin ang sagot sa kahon.

1. masayahin, malungkutin
2. katawan, kalamnan
3. palakaibigan, palaaway
4. pag-iisip, pagsasalita

1. Ang taong laging nakangiti ay \_\_\_\_\_.
2. Dapat laging mag-ehersisyo upang maging malakas ang \_\_\_\_\_.
3. Marami siyang kakilala dahil siya ay \_\_\_\_\_.
4. Sa pagdedesisyon kailangan ang mapanuring \_\_\_\_\_.

Aralin **2**

# MALUSOG NA DAMDAMIN



Pagkatapos mong pag-aralan ang modyul na ito, inaasahang magagawa mo ang sumusunod:

1. nasasabi ang damdaming ipinakikita ng tao
2. naisusulat ang mga salitang naglalarawan ng kayang gawin ng taong malusog
3. nailalarawan ang damdamin ng taong malusog
4. nalulutas ang mga suliraning pamilang



## Pakinggan Natin

Pag-aralan natin ang awit na sumusunod.

Aking aawitin muna, sabayan ninyo ako pagkatapos.

Awitin.

Ano ba ang iyong nadarama sa araw na ito?

Kung ikaw ay masaya tumawa ka,  
ha...ha..ha...

Kung ikaw ay masaya tumawa ka,  
ha...ha..ha...

Kung ikaw ay masaya  
Buhay mo ay sisigla

Kung ikaw ay masaya tumawa ka,  
ha...ha..ha...



## Pag-isipan Natin

Ano-ano ang damdaming ipinakikita sa bawat larawan? Tukuyin.





## Basahin Natin



masayahin  
ma sa ya hin



malungkutin  
ma lung ku tin



mahinahon  
ma hi na hon



magagalitin  
ma ga ga li tin



panatag  
pa na tag



nag-aalala  
nag-a a la la



## Isulat Natin

Bakatin sa sagutang papel.

Ako ay laging . . .

masaya

mahinahon

panday

Ako ay hindi dapat maging . . .

matungkot

maggagatrin

nag-aalala

Gayahin sa sagutang papel.



masaya

---

---

---



mahinahon

---

---

---



panatag

---

---

---





malungkutin

---

---

---



magagalitin

---

---

---



nag-aalala

---

---

---



## Subukin Natin

Isulat sa sagutang papel ang tsek (✓) kung ang damdamin ay nakatutulong sa kalusugan at ekis (✗) kung hindi.

\_\_\_\_\_

1.



masayahin

\_\_\_\_\_

2.



magagalitin

\_\_\_\_\_

3.



mahinahon

\_\_\_\_\_

4.



panatag

\_\_\_\_\_

5.



malungkot



## Pag-aralan Natin

Paghambingin. Alin ang larawan na nagpapakita ng malusog na damdamin?



masaya



malungkot



mahinahon



magagalitin



panatag



maalalahanin



## Tandaan Natin

Tao'y may iba't ibang damdamin  
Positibo man o negatibo  
Dapat matutuhang dalhin  
Pagkat ito'y may kaugnayan  
sa kalusugan natin.



## Kwentahin Natin

1. Nakaipon ka mula sa baon mo ng halagang Php 250.00. Nagkasakit ka at naipambili mo ng gamot ang halagang Php 150.00. Magkano ang matitira sa iyo? Ano ang madarama mo?
2. Sa pagpunta sa palengke may dala kang Php 500.00 upang maipambili ng gulay. Humingi ang anak mo ng Php150.00 sa pag-aakala mo na bibili ng prutas. Subalit dumating siya na puro tsitsirya ang dala niya. Magkano ang natira sa iyo at ano ang madarama mo rito?

3. Binigyan ka ng pera ng tatay mo ng Php 150.00. Humingi naman ng Php 50.00 ang kapatid mo at sinabing may bibilhin. Nagulat ka nang makita mo na ang dala niya ay isang bote ng alak. Ano ang magiging reaksiyon mo? Magkano ang natirang pera sa iyo?

## Alamin natin ang iyong natutuhan

A. Isulat ang simbolong (+) sa sagutang papel kung ang damdamin ay positibo at (-) kung negatibo.

- \_\_\_\_\_ 1. Masaya kahit may problema.
- \_\_\_\_\_ 2. Nababagot kapag walang pera.
- \_\_\_\_\_ 3. Panatag sa kabila ng pagkawalay sa minamahal.
- \_\_\_\_\_ 4. Naiinis kapag maraming gawain sa bahay.
- \_\_\_\_\_ 5. Mahinahon kahit mayroong nakasamaang loob.



B. Isulat ang tamang salita sa sagutang papel na angkop sa larawan. Ano ang kanyang nararamdaman?



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---



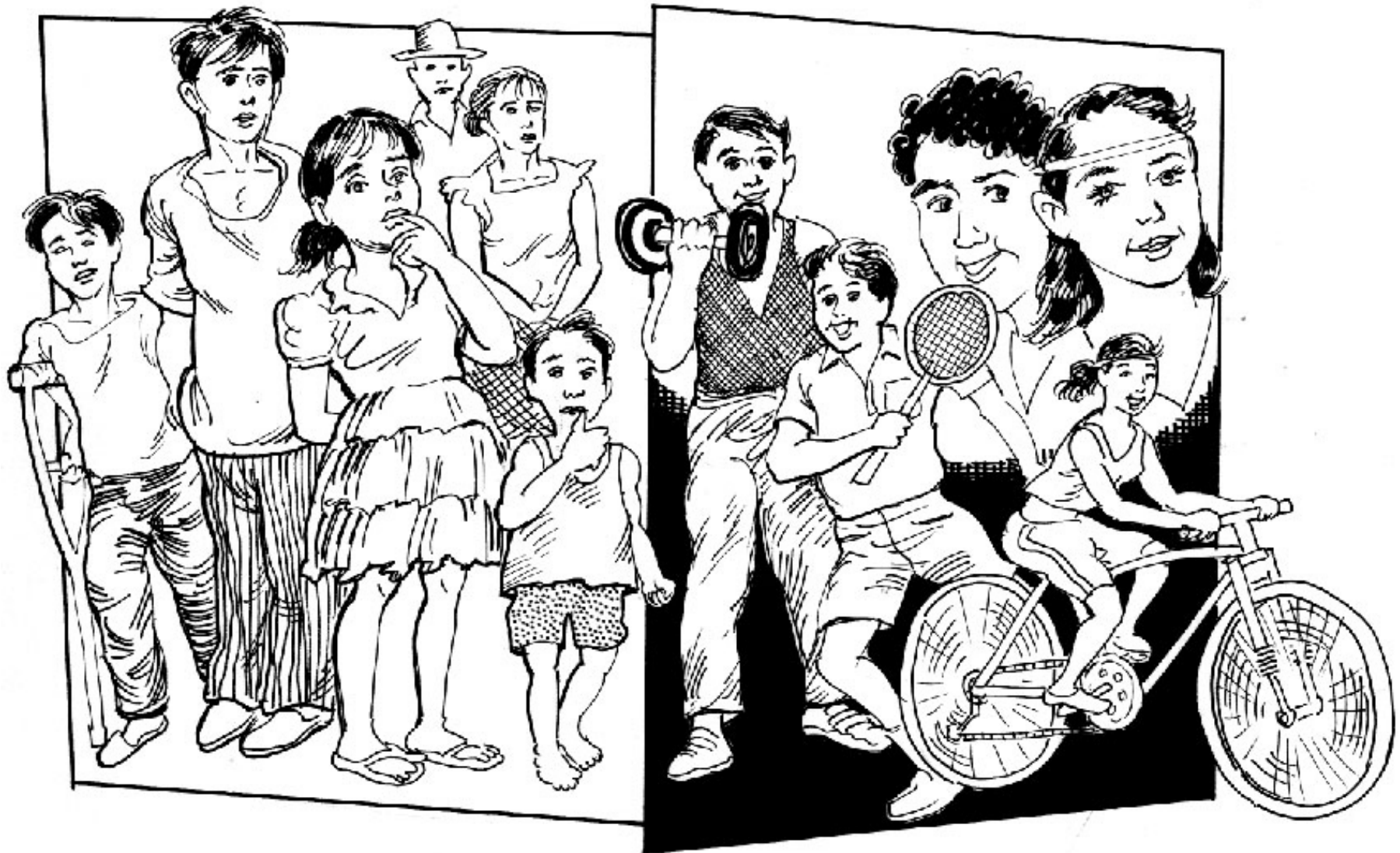
---

---

---

Aralin 3

# KUNG WALANG "K" ANG BUHAY



Pagkatapos pag-aralan ang araling ito, magagawa mo na ang sumusunod:

1. nailalarawan kung paano mapananatili ang kalusugan
2. naisusulat ang mga salitang nagsasabi para mapanatili ang kalusugan
3. naibibigay ang bilang ng nakalarawan sa tsart



## Pakinggan Natin



(Sa himig ng Leron-leron Sinta)

Sakit ay iwasan  
Problema lamang yan  
Ang kalusugan mo  
Dapat alagaan  
Kalinisan tuwina  
Kailangan natin yan!  
Upang kalusugan  
Lagi nang makamtan.



## Pag-isipan Natin

Nararanasan mo ba ang ipinapakikita ng bawat larawan?





# Basahin Natin

Kailangan ba talagang magsepilyo?

Ang bango mo naman!

Bagong ligo eh!



Oo naman, para mabango ang hininga mo.

At di pa sasakit ngipin mo.

Magpatingin ka kaya sa doktor!



Syempre, sabon at shampoo

Anong gamit mo?

Uy! "slim" ka ata ngayon! a!



Masakit ang tiyan ko. Ano kaya ang bibilhin kong gamot?



Ehersisyo lang yan!

Talaga? Sige mag-ehersisyo din ako simula ngayon.





## Basahin Natin

Ugaliin mo ang...



Laging nagsisipilyo

si pil yo  
sipilyo



Laging naliligo

li go  
ligo



Laging nag-eehersisyo

e her sis yo  
ehersisyo



Laging kumukonsulta sa doktor.

kon sul ta  
konsulta



Laging kumain nang sapat

ka in  
kain





## Subukin Natin

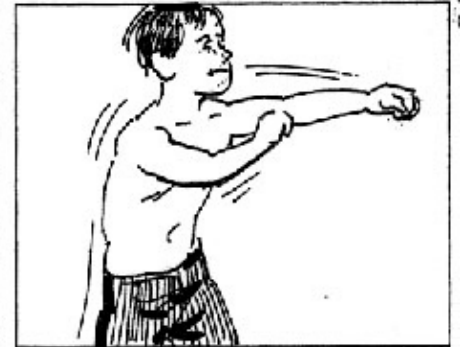
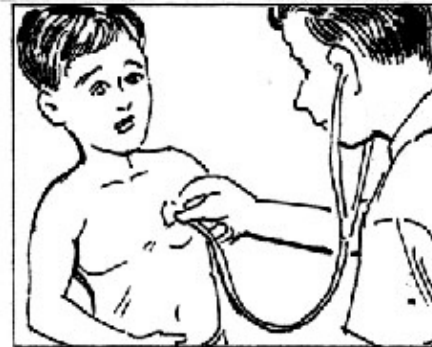
B. Isulat sa sagutang papel ang salita na angkop sa larawan.  
Piliin ang sagot sa kahon.

nagsisipilyo

naliligo

kumukonsulta

nag-eehersisyo





# Isulat Natin

Isulat sa sagutang papel ang mga salitang bibigkasin ng guro ayon sa larawan.

1.

\_\_\_\_\_

-----

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

-----

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

-----

\_\_\_\_\_

4.

\_\_\_\_\_

-----

\_\_\_\_\_



Gayahin.

nagsisipilyo

---

---

---

naliligo

---

---

---

nag-eehersisyo

---

---

---

kumukonsulta

---

---

---



## Pag-usapan Natin

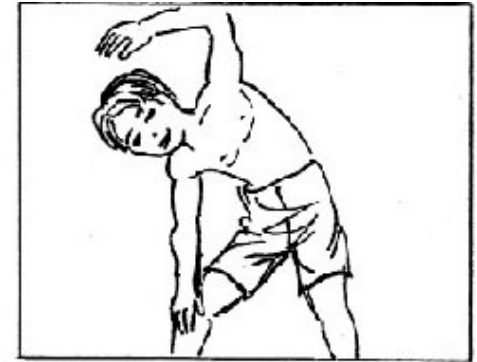
Ginagawa mo ba ang sinasabi sa larawan?



nagsisipilyo



naliligo



nag-eehersisyo



kumukonsulta  
sa doktor



kumakain ng  
masustansyang pagkain




## Tandaan Natin

Ugaliin ang kalinisan,  
Upang sakit maiwasan,  
Magsepilyo, maligo, mag-ehersisyo,  
At sa doktor kumonsulta tayo.



## Kuwentahin Natin

Pag-aralan ang talaan sa health center. Sagutin ang mga tanong sa ibaba.

Pangalan ng Baranggay	Bilang ng Nagkasakit sa Balat	Bilang ng Nagkasakit ng Pagtatae
San Jose		
Sto. Tomas		
San Luis		

Sagutin:

1. Ilan ang naging biktima ng sakit sa pagtatae sa baranggay San Jose? Sto. Tomas? San Luis?

2. Aling baranggay ang may pinakamaraming nagkasakit sa balat o galis?
3. Ilan lahat ang naging biktima ng sakit sa balat o galis?
4. Ano kaya ang dahilan ng mga sakit na ito?
5. Ano ang dapat gawin ng mga tao sa baranggay upang maiwasan ang mga sakit sa balat(galis) at pagtatae?

## Alamin natin ang iyong natutuhan

A. Lagyan ng tsek (✓) ang tamang pahayag at ekis (✗) kung inaakala mong mali.

- \_\_\_\_\_ 1. Pakuluan ang tubig na inumin.
- \_\_\_\_\_ 2. Tuwing umaga lang dapat magsipilyo.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang botika ay maaaring maghatol ng gamot sa lahat ng sakit.
- \_\_\_\_\_ 4. Maghugas ng kamay bago kumain.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang kalinisan ay may kaugnayan sa ating kalusugan.



B. Bumuo ng salita. Isulat ang nawawalang pantig sa kahon. Isulat ang nabuong salita sa sagutang papel.

1. nag-  -  - pil - yo

---

2. ku -  -  - sul - ta

---

3. nag - e - e -  -  - yo

---

4. na -  -  - go

---

# Post Test

Isulat sa sagutang papel ang tsek (✓) kung ang larawan ay nagpapakita ng taong malusog at ekis (✗) kung hindi.



## Susi sa Pagwawasto

### Ano-ano ang Alam Mo?

- |    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 1. | x | 4. | ✓ |
| 2. | ✓ | 5. | x |
| 3. | ✓ |    |   |

### Aralin 1 Malusog Ka Ba?

#### Subukin Natin (pahina 10)

Larawan B

Larawan D

#### Kwentahin Natin (pahina 15)

1. unang larawan
2. unang larawan
3. depende sa learner
4. ikalawang larawan
5. depende sa learner  
(oras ng pagtulog:  
sa pagitan ng ika-7  
at ika-9 ng gabi);  
(oras ng paggising:  
sa pagitan ng ika-5  
at ika-6 ng umaga)
6. depende sa learner
7. depende sa learner

### Alamin Natin ang Iyong Natutuhan (pahina 19)

- A.
1. a
  2. a
  3. b
  4. b
  5. a
- B.
1. masayahin
  2. katawan
  3. palakaibigan
  4. pag-iisip

### Aralin 2 Malusog na Damdamin

#### Subukin Natin (pahina 30)

1. ✓
2. x
3. ✓
4. ✓
5. x

**Kwentahin Natin** (pahina 34)

1. Php 100.00
2. Php 350.00
3. Php 100.00

**Alamin natin ang iyong natutuhan**

(pahina 36)

- A.
1. +
  2. -
  3. +
  4. -
  5. +
- B.
1. masaya
  2. malungkot
  3. galít
  4. nag-aalala
  5. takót

**Aralin 3 Kung Walang “K” Ang Buhay**

**Subukin Natin** (pahina 45)

1. nagsisipilyo
2. naliligo
3. kumukonsulta
4. nag-eehersisyo

**Isulat Natin** (pahina 46)

1. nagsisipilyo
2. nag-eehersisyo
3. kumukonsulta
4. naliligo

**Kwentahin Natin** (pahina 50)

1. Brgy. San Jose- 8 tao  
Brgy. Sto. Tomas-10 tao  
Brgy. San Luis- 8 tao
2. Brgy. Sto. Tomas
3. 28
4. maduming kapaligiran
5. magkaisang maglinis,  
kumunsulta sa doktor

**Alamin natin ang iyong natutuhan**

(pahina 52)

- A.
1. ✓
  2. ✗
  3. ✗
  4. ✓
  5. ✓

- B.
1. nagsisipilyo
  2. kumukonsulta
  3. nag-eehersisyo
  4. naliligo

**Post Test**

1. ✓
2. ✗
3. ✓
4. ✗
5. ✗
6. ✓
7. ✗
8. ✓