

1

Health

Kagamitan ng Mag-aaral

Sinugbuanong Binisaya Yunit 1

Ang kagamitan sa pagtuturong ito ay magkatuwang na inihanda at sinuri ng mga edukador mula sa mga publiko at pribadong paaralan, kolehiyo, at / o unibersidad. Hinihikayat namin ang mga guro at ibang nasa larangan ng edukasyon na mag-email ng kanilang puna at mungkahi sa Kagawaran ng Edukasyon sa action@deped.gov.ph.

Mahalaga sa amin ang inyong mga puna at mungkahi.

**Kagawaran ng Edukasyon
Republika ng Pilipinas**

**Music, Art, Physical Education and Health – Unang Baitang
Kagamitan ng Mag-aaral sa Sinugbuanong Binisaya
Unang Edisyon, 2013
ISBN:**

Paunawa hinggil sa karapatang-sipi. Isinasaad ng Seksiyon 176 ng Batas Pambansa Bilang 8293: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa ano mang akda ng Pamahalaan ng Pilipinas. Gayon pa man, kailangan muna ang pahintulot ng pamahalaan o tanggapan kung saan ginawa ang isang akda upang magamit sa pagkakakitaan ang nasabing akda. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang patawan ng bayad na *royalty* bilang kondisyon.

Ang mga akda / materyales (mga kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o *brand names*, tatak o *trademarks*, atbp.) na ginamit sa aklat na ito ay sa nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsikapang mahanap at mahingi ang pahintulot ng mga may karapatang-ari upang magamit ang mga akdang ito. Hindi inaangkin ni kinakatawan ng mga tagapaglathala (*publisher*) at may-akda ang karapatang-arang iyon.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon
Kalihim: Br. Armin A. Luistro FSC
Pangalawang Kalihim: Yolanda S. Quijano, Ph.D.
Kawaksing Kalihim: Elena R. Ruiz, Ph.D.

Mga Bumuo ng Kagamitan ng Mag-aaral

Mga Konsultant: Music - Mauricia D. Borromeo; **Art** - Alice A. Pañares
P.E. – Larry A. Gabao, Ph.D.; **Health** – Evelina M. Vicencio Ph.D.

Mga Manunulat: Music - Cielito Margo Mirandilla; **Art** - Anna Victoria C. San Diego; **P.E.** – Salve A. Favila, Ph.D.; **Health** Lualhati F. Callo, Teodora D. Conde, Ph.D., Mark Kenneth S. Camiling, Josefina Era-De Guzman, Rhodora Ll. Formento, Flormay O. Manalo, at Jennifer E. Quinto

Mga Tagasuri: Music - Mauricia D. Borromeo at Ma. Blessed A. Cahapay;
Art - Alice A. Pañares; **P.E.** – Jenny J. Bendal; **Health** - Josefina A. Tuazon, Dr.PH, Milagros J. Arias, Ph.D., Cynthia L. Diaz, Bernadette Y. Santos, Ma. Lourdes G. Tayao, Ph.D., at Nerisa Beltran

Mga Tagasalin: Nena V. Miñoza, Virginia S. Cayon, Gea C. Alonso, Ninie C. del Rosario, Jennifer O. Artiaga, Aida J. Zafra, Caren S. Selgas, at Ritchie C. Barrera

Mga Tagasuri ng Wika: Atty. Manuel Lino G. Faelnar, Romeo S. Macan, Ph.D, at Jes Tirol

Mga Gumuhit ng Larawan: Music - Deo R. Moreno; **Art** - Zeena P. Garcia;
P.E. - Joey Loresto, Amphy B. Ampong, Jayson R. Gaduena;
Health - Erich D. Garcia, Jayson Villena, Mercedita S. Garcia

Mga Nag-layout: Editha F. Esperida, John Rey T. Roco, Allan R. Thomas, Maria Leonor M. Barraquias, at Anameyh R. Magtuba

Encoder: Jocelyn M. Conta

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

**Department of Education-Instructional Materials Council Secretariat
(DepEd-IMCS)**

Office Address: 2nd Floor Dorm G, PSC Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600
Telefax: (02) 634-1054, 634-1072
E-mail Address: imcsetd@yahoo.com

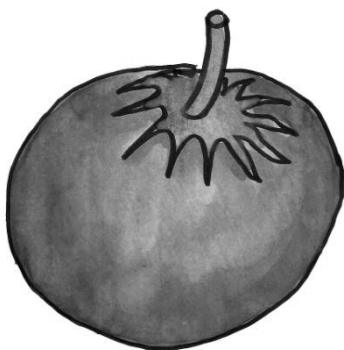
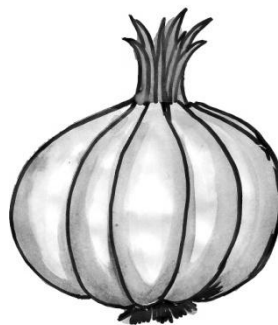
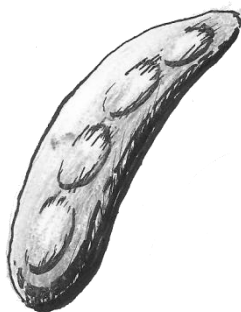
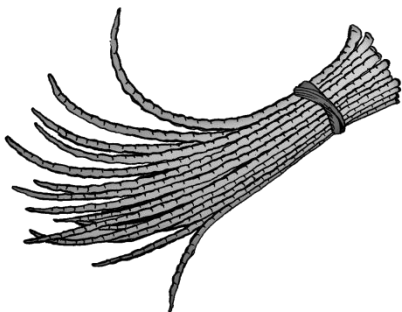
Listahan sa mga Pagtulon-an

HEALTH

Yunit 1: Hustong Pagkaon	202
Pagtulon-an 1: Mga Pagkaon nga Gikan sa Tanom ug Hayop	206
Buluhaton 1: Tanom o Hayop?	206
Buluhaton 2: Gikan sa Tanom o Hayop?	207
Pagtulon-an 2: Masustansiyang Pagkaon o Dili?	208
Buluhaton 4:	208
Pagtulon-an 3: Maayo ba ang Imong mga Pamatasan sa Kan-anan?	209
Buluhaton 1: Ganahan Ko Mamahaw!	209
Buluhaton 2: Makalingaw ang Pamahaw!	209
Buluhaton 3: Gusto Nako ang Paniudto	210
Buluhaton 4: Ganahan Ko Manihapon	211
Buluhaton 5: Giuhaw Ako	212
Buluhaton 6: Maayo ang Gatas Alang Kanako	213
Buluhaton 9: Masustansiyang Pagkaon o Walay Sustansyang Pagkaon	214
Buluhaton 10: Pagpili sa Pagkaon	215
Pagtulon-an 4: Ang Imong Mga Pamatasan o Gawi sa Kan-anan	216
Buluhaton 1: Matag Adlaw nga mga Pamatasan sa Kan-anan	216

Yunit 1

Hustong Pagkaon



Bahay kubo, bisan gamay

Ang mga utanon, nagsari-sari

Singkamas ug talong, gabi ug sili

Sikwa, sintas, patani.



Batong, paliya, upo'g kalabasa

Duna pay daghan mais ug okra

Sibuyas, kamatis, ahos ug luy-a

Gapalibot ang daghang

kalamunggay.



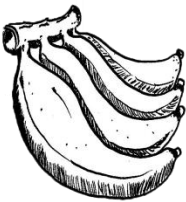

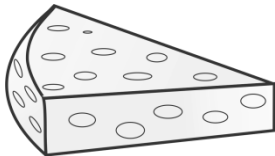


Unsang mga pagkaon ang makaayo sa atong panglawas?

Sulayan Nato:

A. Idrowing kini sa inyong kuwaderno.

Kolori ang kahon nga anaa sa imong tuo og:

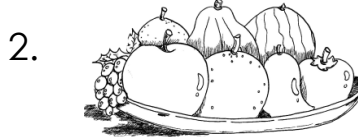
- Lunhaw kon ang pagkaon gikan sa tanom.
- Pula kon gikan kini sa mga hayop.

1.		saging	<input type="checkbox"/>
2.		manok	<input type="checkbox"/>
3.		Keso	<input type="checkbox"/>
4.		gatas	<input type="checkbox"/>
5.		mais	<input type="checkbox"/>

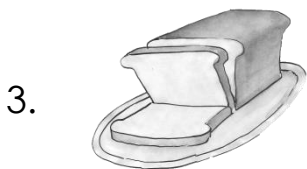
B. Pilia ang masustansiyang pagkaon sa ubos. Idrowing kini sa inyong kuwaderno.



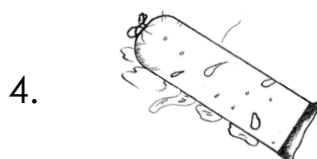
french fries



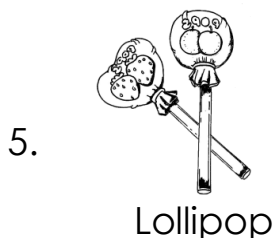
prutas



pan



ice candy



Lollipop

C. Idrowing ang 😊 sa kahon sa ubos kon resulta kini sa masustansiyang pagkaon. Idrowing ang ☹️ kon resulta usab kini sa dili masustansiyang pagkaon.

Buhata kini sa inyong kuwaderno.

- 1. Hamis nga pamanit
- 2. Dunot nga ngipon
- 3. Daling nitubo
- 4. Masakiton nga lawas
- 5. Sobra sa timbang

D. Tan-awa ang duha ka hulagway. Pilia ang mga pagkaon nga makapahimsog sa panglawas ug idrowing kini sa inyong kuwaderno.

1.



Usa ka baso nga tubig



"can of soda"

2.



Cabbage



hotdogs

3.



Cake



Pinya

4.

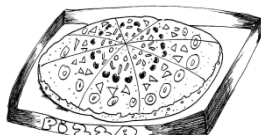


vegetable soup

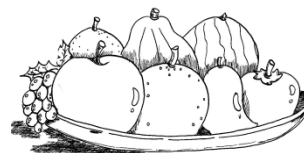


Kape

5.



Pizza



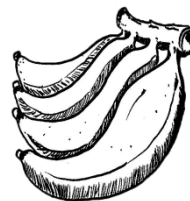
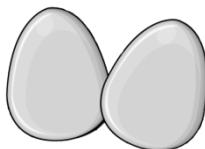
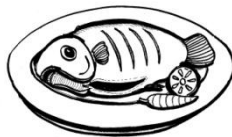
Usa ka plato nga prutas

Pagtulon-an 1: Mga Pagkaon nga Gikan sa Tanom ug Hayop

Tun-an Nato:

Buluhaton 1: Tanom o Hayop?

Pilo-a ang inyong papel og duha. Sa unang **column** idrowing ang pagkaon nga gikan sa hayop. Sa ikaduhang **column** idrowing ang pagkaon nga gikan sa tanom.

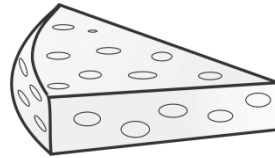


Buluhaton 2: Gikan sa Tanom o Hayop?

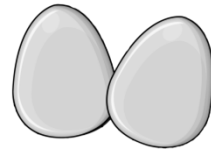
Idrawing ang mga pagkaon nga gikan sa tanom ug kolori og green. Idrawing usab ang pagkaon nga gikan sa hayop ug kolori og pula. Buhata kini sa inyong kuwaderno.



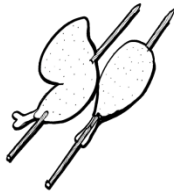
Pandesal



keso



itlog



chicken barbeque



jam



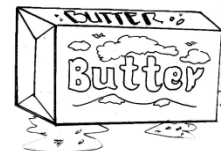
ice cream



fish cracker



pineapple juice



butter

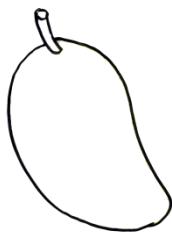
Hinumdomi:

Naghatag kanato og pagkaon ang mga tanom ug mga kahayopan.

Pagtulon-an 2: Masustansiyang Pagkaon o Dili ?

Buluhaton 4

Markahi og ✓ kon ang mga hulagway nagpakita og masustansiyang pagkaon. Markahi og X kon dili. Buhata kini sa inyong kuwaderno.



mangga



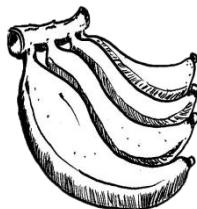
soda



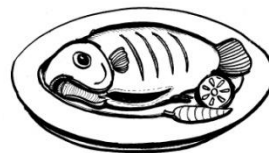
fish cracker



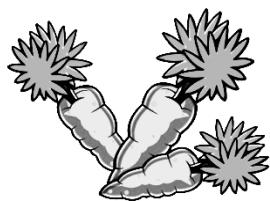
pechay



saging



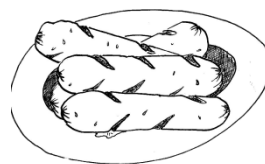
isda



karots



lollipop



hotdogs

Hinumdomi:

**Kaon, masustansiyang pagkaon,
Kaayohan mo kanunay maangkon!**

Pagtulon-an 3: Maayo ba ang Imong mga Pamatasan sa Ka-anan?

Tun-an Nato

Buluhaton 1: Ganahan Ko Mamahaw!

Ang pagpamahaw usa ka maayo nga buluhaton. Makatabang kini sa imong pagtubo, panghunahuna og maayo, ug pagdula usab.

_____ ang akong paboritong pamahaw.



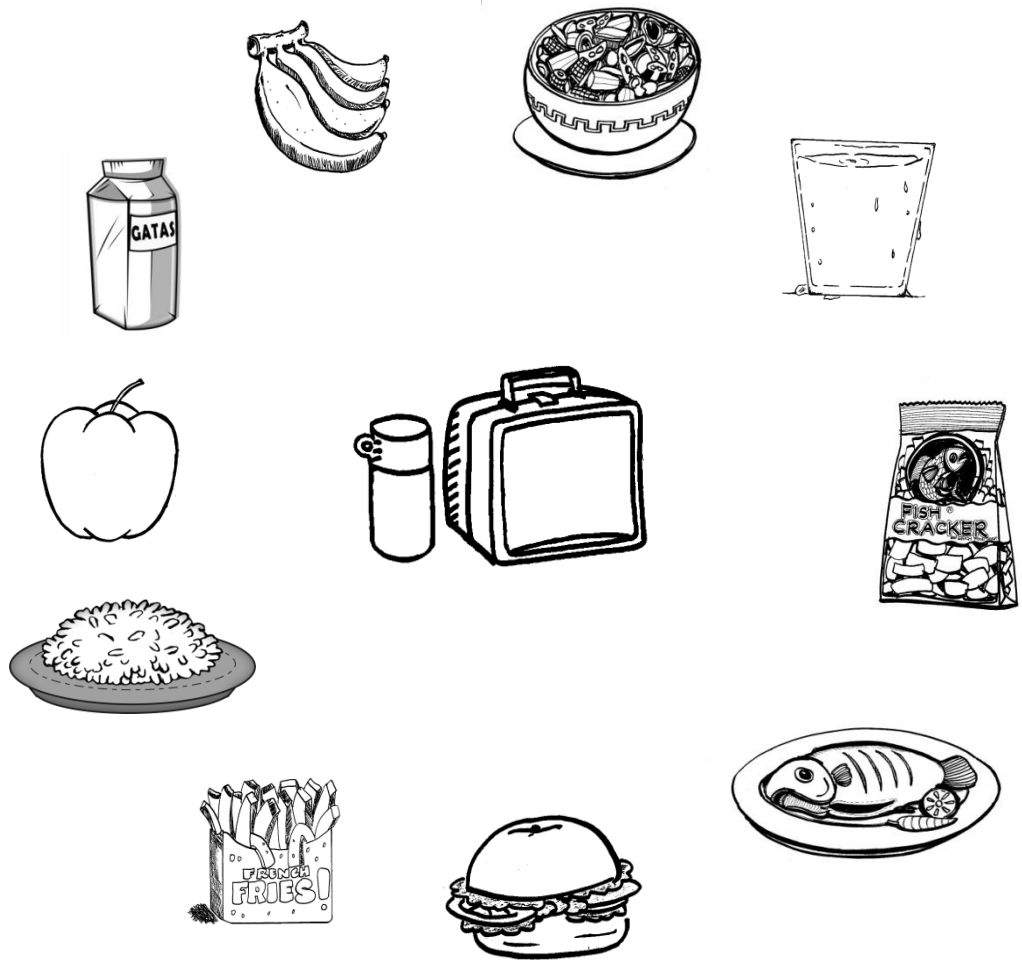
Buluhaton 2: Makalingaw ang Pamahaw!

Maghimo kita og **mobile** sa pamahaw.




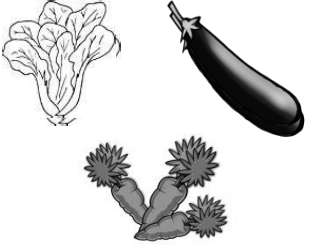
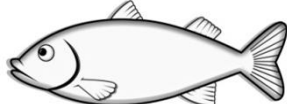

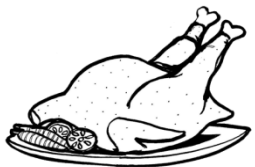
Buluhaton 3: Gusto Nako ang Paniudto

Pagpili og upat ka pagkaon para sa paniudto.
Idrowing kini nga pagkaon ngadto sa balonan.
Buhata kini sa inyong kuwaderno.



Buluhaton 4: Ganahan Ko Manihapon

Kopyaha ang nag-unang letra sa pulong. Isulti ang tingog niini.

Hulagway	Letra
	M
	V
	F
	W
	C

Buluhaton 5: Giuhaw Ako

Ipagawas ang inyong **paper cup**. Pun-a kini og tubig ug imna. Unsay imong gibati.



Hinumdomi:

**Kinahanglan nato ang tubig.
Ang pag-inom og tubig makaayo sa lawas.**

Buluhaton 6: Maayo ang Gatas Alang Kanako

Makalig-on og tango ang gatas.

Makalig-on og bukog ang gatas.

Pag-inom og gatas matag adlaw.

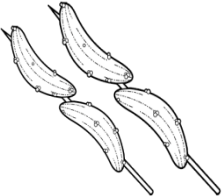

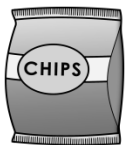



Hinumdomi:

Kaon sa hustong pagkaon.

Buluhaton 9: Masustansiyang Pagkaon o Walay Sustansiya Pagkaon

Butangi og tsek (✓) ang pagkaon nga makaayo sa lawas og ikis (X) sa pagkaon nga dili makaayo sa lawas. Buhata sa inyong kuwaderno.

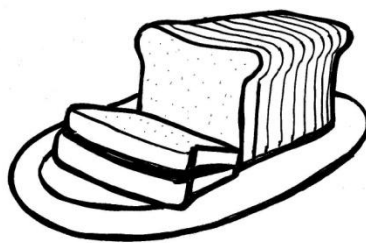
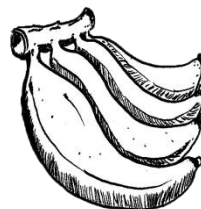
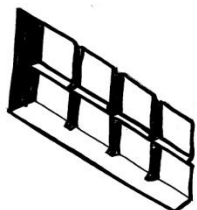
_____ 1.		Banana cue
_____ 2.		bibingka
_____ 3.		potato chips
_____ 4.		usa ka basong gatas
_____ 5.		cola / soda

Hinumdomi:

Likayi ang softdrinks ug junk foods.

Buluhaton 10: Pagpili sa Pagkaon

Idrawing sa papel ang mga masustansiyang pagkaon.



Hinumdomi:

Kaon sa hustong pagkaon!

Pagtulon-an 4: Ang Imong Mga Pamatasan o Gawi sa Kan-anan

Tun-an Nato

Buluhaton 1: Matag Adlaw nga mga Pamatasan sa Kan-anan

1.



Paghugas sa imong mga kamot

2.



Paglingkod og tarong

3.



Pagsulti og mga maanindot nga butang

4.



Pagsulti og "Palihog" kon magpapasa og pagkaon

5.



Gidili ang pagtabi kon puno ang baba sa pagkaon

6.



Usapa ang pagkaon sa hilom nga tak-om ang baba

7.



Pagkaon nga ginagmay-gagmay sa tanan.
Basin magustohan nimo.

Akong Panaad

Tumanon nako ang mga maayong pamatasan sa kan-anan.

Buhaton nako kining mga pamatasan matag adlaw.

Batasanon nako kini matag adlaw.

Aron mabatonan nako ang mga maayong pamantasan sa kan-anan.

Pirma sa Bata

Pirma sa Ginikanan

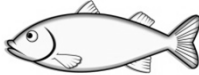
Hinumdomi:


1. Manghugas sa kamot sa dili pa mokaon.
2. Maglingkod og tarong.
3. Maghisgot og mga maayong butang.
4. Pagsulti og “Palihog” kon magpapasa og pagkaon.
5. Dili magtabi kon puno ang baba sa pagkaon.
6. Usapa ang pagkaon sa hilom nga tak-om ang baba.
7. Pagkaon nga ginagmay-gagmay lamang. Basin magustohan nimo.

Post test

A. Tanom o Kahayopan

Sulati ang "T" kon ang pagkaon gikan sa mga tanom. Sulati ang "H" kon ang pagkaon gikan sa mga kahayopan.

_____ 1.  Isda

_____ 2.  Itlog

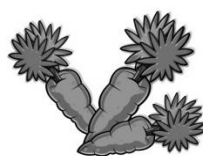
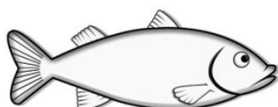
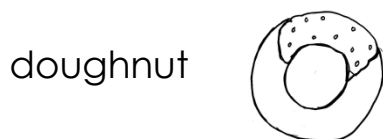
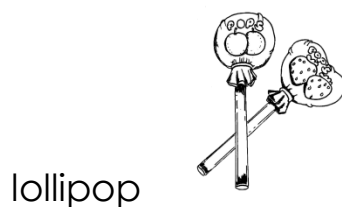
_____ 3.  Karots

_____ 4.  Mais

_____ 5.  Manok

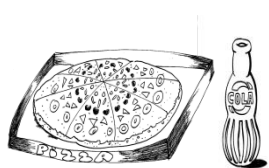
B. Makaayo sa Lawas o Dili Makaayo sa Lawas

Lingini ○ ang pagkaon nga gihulagway sa ubos nga makaayo sa lawas. Markahi og ikis (X) ang pagkaon nga dili makaayo sa lawas.



C. Kopyaha ang hustong tubag.

1. Hain sa ubos nga mga pagkaon ang labing maayo alang sa pamahaw?



pizza ug soda



manok, itlog, gatas



burger ug kape

2. Unsaang pagkaon ang maayo alang sa paniudto?



fries, ice cream
ug chocolate



adobo ug kan-on



cake ug ice cream

3. Hain sa mga prutas sa ubos ang maayo alang sa pamahaw?



Bayabas



saging



buongon

4. Asa sa mga ilimnon ang maayo alang sa mga bata?



Cola

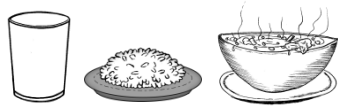


gatas



kape

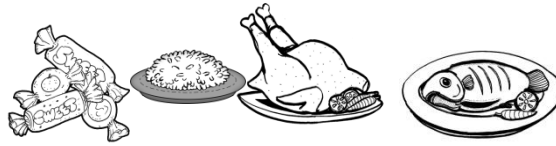
5. Hain sa ubos ang maayo nga pagkaon alang sa panihapon?



gatas, rice, ug utan



rice, sinigang, ice cream, ug cake



kendi, rice, fried chicken, isda

D. Butangi og numero ang inyong papel. Idrowing ang 😊 human sa matag numero kon kini nagpakita og maayong pamatasan sa kan-anan.

