

Health

Kagamitan ng Mag-aaral

Sinugbuanong Binisaya Yunit &

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.

**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

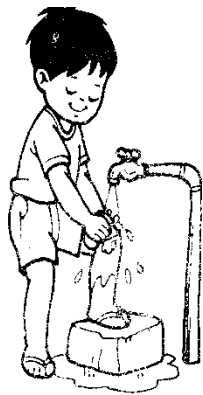
HEALTH

Yunit 2: Himsog Ako	223
Pagtulon-an 1: Limpyong Kamot	227
Buluhaton 1: Duha ang Akong Kamot	227
Buluhaton 2: Kinsa ang Angayang Manghugas og Kamot?	230
Buluhaton 3: Mao Kini ang Paagi	230
Pagtulon-an 2: Limpyong Tiil	232
Buluhaton 1: Paghugas sa Tiil	232
Buluhaton 2: Ayoha Paghugas ang Imong mga Tiil	234
Buluhaton 3: Kang Kinsang Tiil ang Hugaw	235
Buluhaton 4: Dad-on si Kiko ngadto sa Poso	236
Buluhaton 5: “Happy Feet”	237
Pagtulon-an 3: Maayong Pamatasan sa Pag-ubo ug Pangatsing	238
Buluhaton 3:	240
Pagtulon-an 4: Pagsul-ob og Limpyo nga Sinina	241
Buluhaton 1: Limpyo o Hugaw	241
Buluhaton 2: Limpyo nga Sinina	241
Buluhaton 3: Buhaton Nato Kini	242
Buluhaton 4: Unsay Atong Angayan nga Isul-ob ug Kanus-a?	243
Buluhaton 5: Unsang mga Sinina ang Isul-ob	244
Buluhaton 6: Kolori ang mga Sinina	245

Pagtulon-an 5: Katulogon Ba Ka?	246
Buluhaton 1: Pahulay, Pahulay, Kinahanglan Ko nga Mopahulay	246
Buluhaton 2: Unsa Kadugayon ang Imong Pagkatulog?	246
Buluhaton 3: Sayo Matulog	247
Buluhaton 4: Akong Andamon ang Akong Higdaanan	248
Buluhaton 5: Andam na Ako sa Pagkatulog	249
Buluhaton 6: Unsay Anaa sa Imong Higdaanan	251
Pagtulon-an 6: Ang Akong Pamarog!	252
Buluhaton 1: Tarong og Tindog	252
Buluhaton 2: Tarong og Lingkod	253
Buluhaton 3: Tarong og Lakaw	253
Buluhaton 4: Pag-alsa sa Imong mga Butang	254
Buluhaton 5: Kinsa ang Adunay Maayong Pamarog	254

Yunit 2

Himsog Ako



Ngano nga himsog man ka?

Sulayan Nato:

A. Kinsa kanila ang nagpakita og hustong paagi aron mahimsog? Sulati ang hustong letra sa inyong kuwaderno .



A



B



C



D



E



F



G



H



I



J

B. Sulati ang letra sa hustong tubag sa inyong kuwaderno.

1. Gigamit kini sa paglimpyo sa tiil.

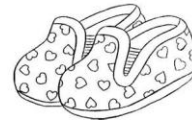
a.



b.



c.



2. Mao kini ang hustong paagi kon moubo.

a.



b.



c.



3. Buhaton nimo kini human og gamit sa kasilyas.

a.



b.



c.

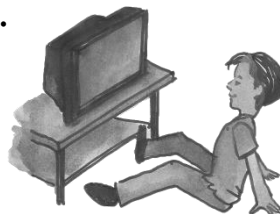


4. Buhaton kini inig mata.

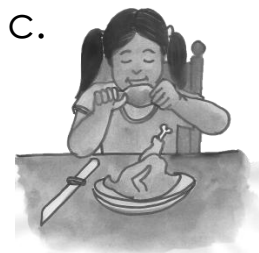
a.



b.



c.



5. Gamiton kini kon maligo.

a.



b.



c.



C. Sulati sa inyong kuwaderno ang hustong gawi.

1. Pagsul-ob og limpyo nga sinina.
2. Matulog nga hugaw ang tiil.
3. Magdula ilalom sa init sa adlaw.
4. Trapohan og limpyong panapton ang nawong.
5. Manghugas sa kamot sa dili pa mokaon.
6. Manghugas sa kamot pagkahuman og kaon.

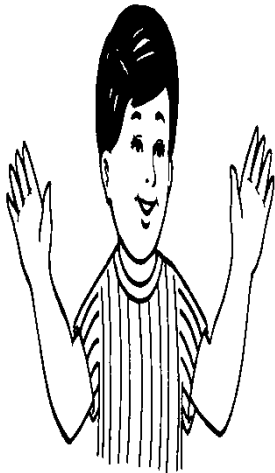
Pagtulon-an 1: Limpyong Kamot

Tun-an Nato

Buluhaton 1: Duha ang Akong Kamot

Usa kini ka awit mahitungod sa atong mga kamot.

Kantahon nato kini.



Duha Ka Kamot

Duha akong kamot
Wala ug tuo.
Ipataas
Limpyo kaayo.

Ipakpak og hinay
Usa, duha, tulo
Limpyong kamot
Nindot tan-awon.

Kini mao si Rita.

Unsay iyang gisulti mahitungod sa iyang mga kamot?



Hi! Ako si Rita.
Mao kini ang akong mga kamot.
Nitabang sila kanako pagbuhat og daghang mga butang.
Nindot nga tan-awon kon limpyo. Ako kining gihugasan og gilimpyohan kada adlaw. Inyo ba usab kanang gibuhat?

Gikinahanglan nga hugasan nato atong mga kamot.

Kanus-a man nato gikinahnglan nga manghugas?

Kon hugaw na kini



Sa dili pa mokaon ug pagkahuman og kaon



Pagkahuman og gamit sa kasilyas



Pagkahuman og hikap og pagkaon sa mga binuhing hayopan



Human mangatsing ug moubo



Gikan magdula sa gawas.



Buluhaton 2: Kinsa ang Angayang Manghugas og Kamot?

Kinsa ang angayan nga manghugas og kamot?
Sulati ang letra sa hustong tubag sa inyong
kuwaderno.

A.



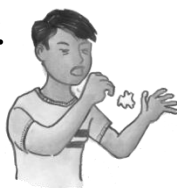
B.



C.



D.



E.



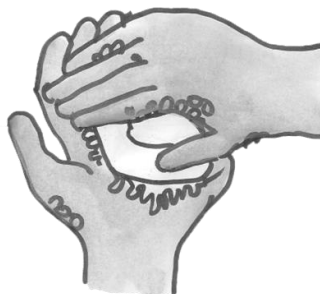
Buluhaton 3: Mao Kini ang Paagi

Manghugas kita sa atong mga kamot.
Gikinahanglang hugasan nato kini pag-ayo.
Kining maong awit nagtudlo og unsaon nato kini.
Atong kantahon!

Mao Kini ang Paagi






(Hinulamang Tono: "This is the Way")

Ingon niini ang paghugas,
Paghugas, paghugas.
Ingon niini ang paghugas,
Sa atong mga kamot.



Adunay mga pamaagi unsaon ang hustong
paghugas sa kamot.

Ato kining tan-awon.

<p>1. Bas-a ang kamot sa limpyong tubig.</p>	<p>2. Paggamit og sabon ug ipahid kini sa imong mga kamot (15 – 20 minutos)</p> 
<p>3. Nusnosa ang kinatibuk-ang bahin sa imong kamot.</p> 	<p>4. Hugasi pag-ayo sa limpyong tubig.</p> 
<p>5. Paugha ang kamot sa limpyong tualya.</p> 	<p>6. Gamita ang limpyong tualya o paugaha sa hangin.</p> 

Hinumdomi:

Manghugas pag-ayo sa atong mga kamot!

Akong Saad

Ako _____

Nagasaad nga maghugas pag-ayo sa akong mga kamot.

Pirma sa Ginikanan _____

Petsa: _____

Pagtulon-an 2: Limpyong Tiil

Tun-an Nato

Buluhaton 1: Paghugas sa Tiil

Tan-awa si Biboy. Nagdula siya og tubig sa baha. Hugaw na siya karon. Magdula pa ba si Biboy sa baha?

Unsa man ang angay niyang buhaton?

1.



a.






b.



Kanus-a man kita manghugas sa tiil?

Buhaton kini nato sa mga higayon mga:

	<p>Kon kini hugaw</p>
	<p>Sa dili pa matulog</p>
	<p>Gikan magdula og tubig sa baha</p>

Buluhaton 2: Ayoha Paghugas ang Imong mga Tiil

1. Mao kini ang mga hustong pamaagi sa pagpanglimpyo:
 - Hugasi kini ginamit ang sabon ug tubig.
 - Pabulaa pag-ayo.
 - Kuskosa pag-ayo ang tiil.
 - Kuskosa usab ang taliwala sa imong mga tudlo.



2. Paugha ang imong mga tiil pag-ayo. Gamita ang humok nga panapton o tualya. Paugha labi na ang taliwala sa imong mga tudlo. Ayaw pasagdi nga magbasa ang bisan unsang bahin niini.



Buluhaton 3: Kang Kinsang Tiil ang Hugaw

Kinsa ang nagkinahanglan nga manghugas sa mga tiil?

Sulati ang ngalan sa inyong kuwaderno.



Roy



Mico



Agnes



Tony

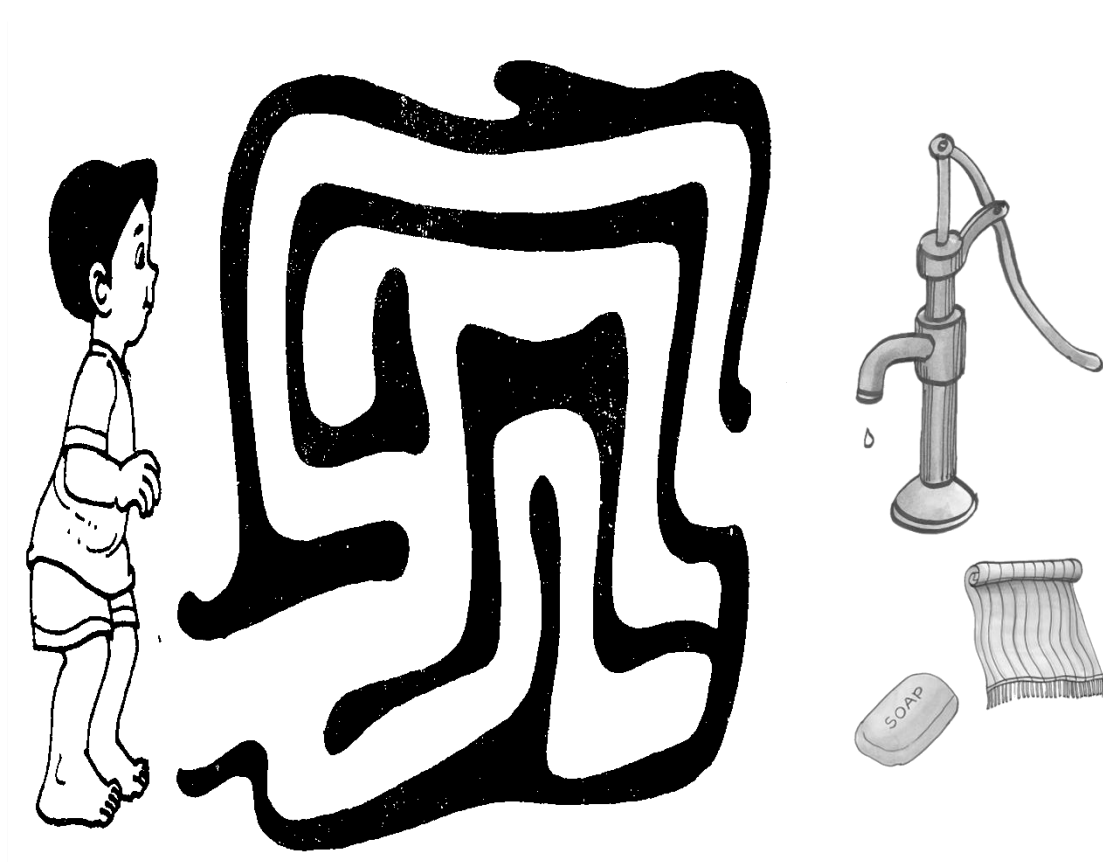


Roger ug Lito

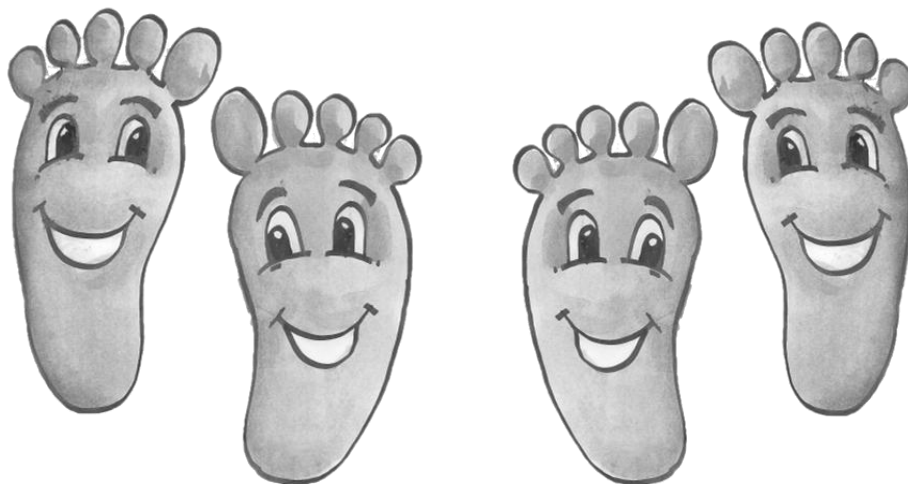
Buluhaton 4: Dad-on si Kiko ngadto sa Poso

Nakigdula si Kiko sa iyahang **classmate**. Nakita niya nga hugaw ang iyang tiil. Gusto kini niyang hugasan.

Tabangi siya nga maka-adto sa poso. Subaya ang husto nga agianan.



Buluhaton 5: Happy Feet

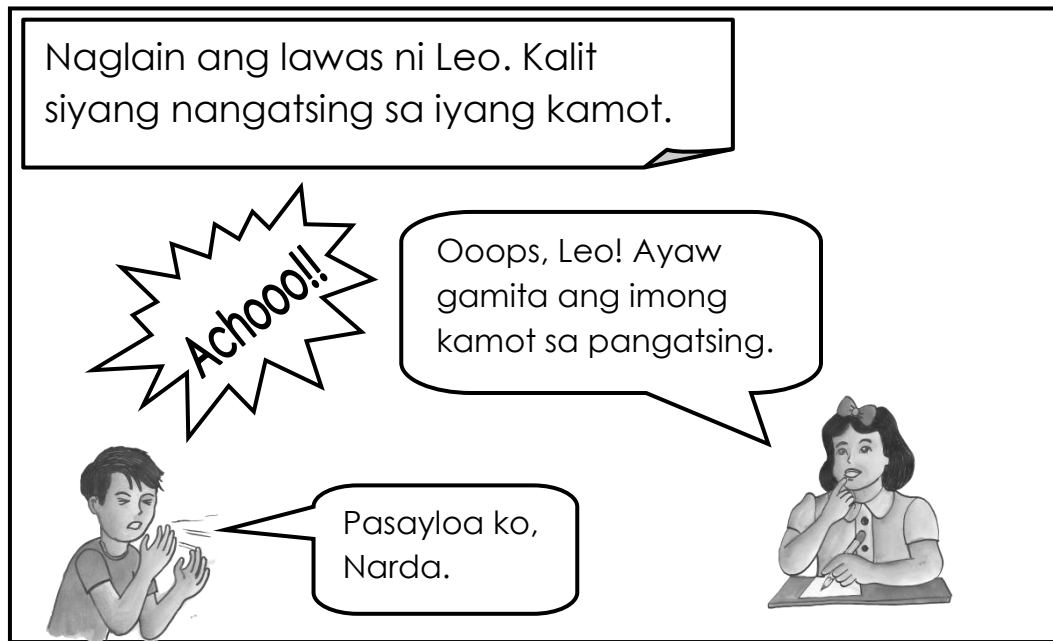


Hinumdomi:

**Mahimo kang masakiton kon
hugaw ang tiil, mao nga
kinahanglang ampingan kini!**

Pagtulon-an 3: Maayong Pamatasan sa Pag-ubo ug Pangatsing




Tun-an Nato




Buhaton Nato Kini

Taboni ang imong baba kon moubo.

Taboni ang imong ilong kon mangatsing:

 <p>Gamit ang imong siko</p>	 <p>Gamit ang limpyong panapton o tissue paper</p>
 <p>Ilabay ang ginamit nga tissue sa basurahan</p>	 <p>Dayon hugasi ang imong mga kamot</p>

Kon aduna kay sip-on:

 <p>Pagsul-ob og surgical mask o taboni ang nawong og panyo.</p>
--

Ayay gamita ang kamot pagtabon sa imong baba kon moubo.



X



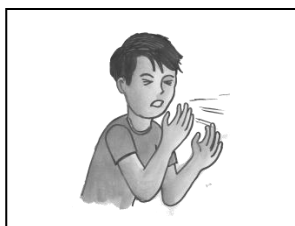
Buluhaton 3

Tan-awa ang hulagway.

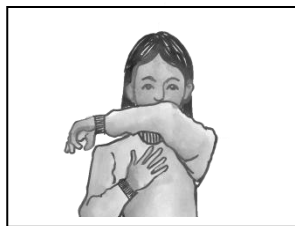
Idrowing ☺ kon nagpakita og hustong pamaagi sa pag-atiman sa panglawas. Idrowing usab ang kon wala magpakita ☹ og hustong pamaagi.

Buhata kini sa inyong kuwaderno.

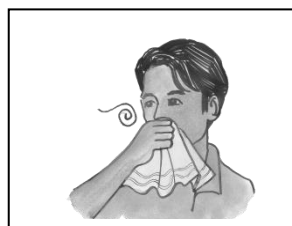
1.



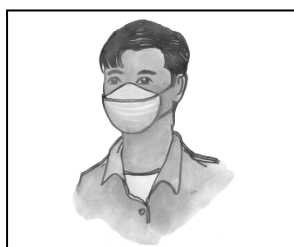
2.



3.



4.



5.



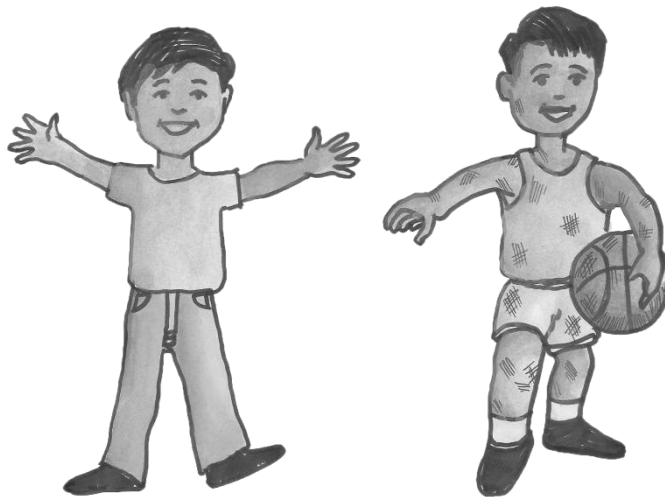
Hinumdomi:

Taboni ang imong baba kon moubo o moatsing aron dili makatakod sa uban.

Pagtulon-an 4: Pagsul-ob og Limpyo nga Sinina

Tun-an Nato

Buluhaton 1: Limpyo o Hugaw



Kinsa ang nindot nga tan-awon?
Ngano man?

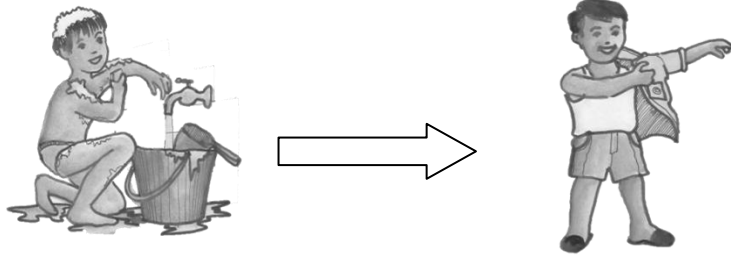
Buluhaton 2: Limpyo nga Sinina

Limpyo nga mga Sinina

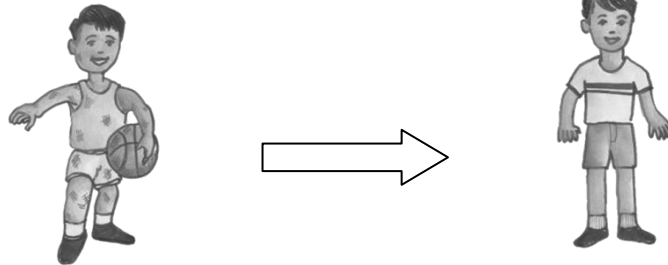
Isul-ob ang limpyo nga sinina
kada adlaw.
Sa maong paagi,
nindot sila tan-awon.



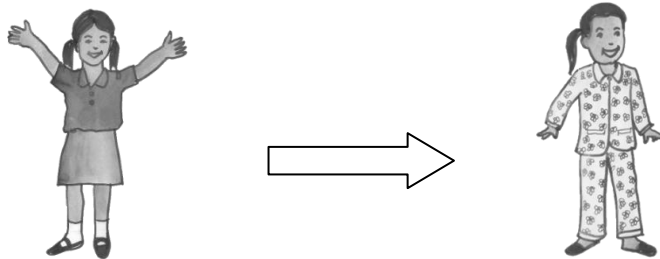
Buluhaton 3: Buhaton Nato Kini



Mag-ilis og sinina human maligo.



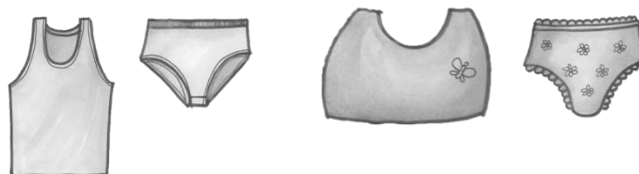
Mag-ilis og sinina kon mahugaw na kini.



Mag-ilis og sinina sa dili pa matulog sa gabii.



Mag-ilis og **underwear** kanunay.

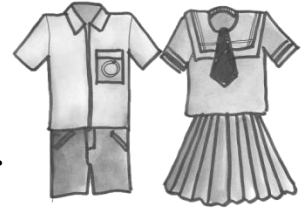


Buluhaton 4: Unsay Atong Angayan nga Isul-ob ug Kanus-a?

Mosul-ob kita og lain-laing mga sinina.

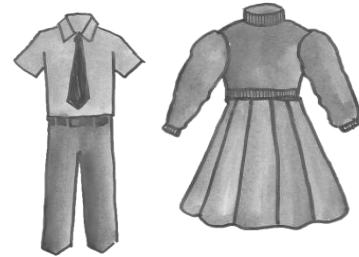
Matag usa niini adunay iyang gamit.

1. Isul-ob ang uniporme sa eskuylahan.



2. Magsul-ob og sininang igdudula kon magdula. Isul-ob usab kini sa balay. Yano ug simple kini. Hayahay ra usab kini kon isul-ob.

3. Magsul-ob og nindot ug husto nga mga sinina sa lugar alampoanan. Mahimo usab kini nga isul-ob sa panahon sa salu-salo.



4. Kon matulog, magsul-ob og mga sinina nga pangkatulog. Luag ug hayahay kini.

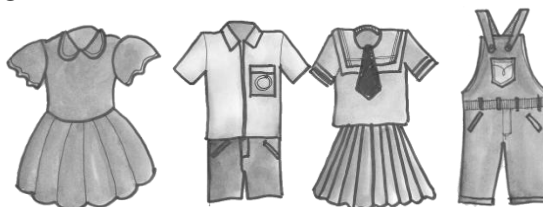
5. Mogamit og **underwear**.



Buluhaton 5: Unsang mga Sinina ang Isul-ob

Tan-awa ang hulagway sa ubos. Idrowing sa inyong kuwaderno ang angay nga isul-ob.

1. Unsa ang angay isul-ob sa eskulahan?



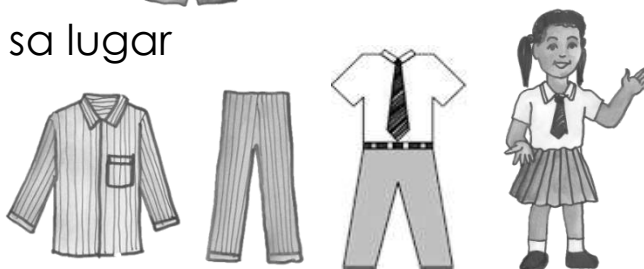
2. Unsay isul-ob ilalom sa imong sinina?



3. Unsay isul-ob kon magdula?



4. Unsay angay isul-ob sa lugar Alampoanan?



5. Unsay angay isul-ob nga pangkatulog?



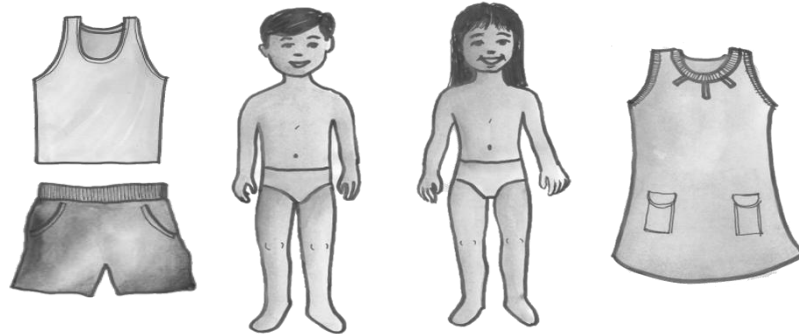
Buluhaton 6: Kolori ang mga Sinina

Himamata sila si Ali ug Sara.

I-stick drawing kini sa inyong kuwaderno.

Tabangi sila sa ilang isul-ob.

Kolori ang sinina ni Ali. Kolori ang sinina ni Sara.



Hinumdomi

Magsul-ob og limpyo nga mga sinina
matag adlaw



Mag-ilis og mga sinina

- ✓ human maligo
- ✓ kon mahugaw kini
- ✓ sa dili pa matulog

Magsul-ob og mga nagkalain- laing klase sa mga sinina

- ✓ Uniporme
- ✓ Sinina sa dula
- ✓ Sinina sa salu-salo
- ✓ Pangkatulog
- ✓ **Underwear**

Magsul-ob og limpyo nga **underwear**.

Pagtulon-an 5: Katulogon Ba Ka?

Buluhaton 1: Pahulay, Pahulay, Kinahanglan Ko nga Mopahulay



Manlakaw kita.
Managan kita.
Gikapoy kita.
Mopahulay na kita.



Buluhaton 2: Unsa Kadugayon ang Imong Pagkatulog?

Ang pagpahulay ug pagkatulog makatabang sa imong pagtubo.

Makapabaskog ug makapalagsik kini kanimo.

Unsa kadugayon matulog si Nina?

Ipha ang mga bituon.



Tan-awa ang orasan.

Alas otso na sa kagabhion.

Untop alas 8:00 sa gabii matulog si Nina.

Untop alas siete sa buntag usab siya momata.

Matulog siya sulod sa onse ka oras.

Ikaw kaha?

Matulog ako untop_____.

Momata ako untop _____.

Matulog ako sulod sa _____oras.

Buluhaton 3: Sayo Matulog

Sayo matulog,
Sayo momata
Si Nina mamahimong
Alisto ug baskog.



Unsang orasa ka matulog?

Unsang orasa ka momata?

Unsay imong buhaton?

Ngano man?



Buluhaton 4: Akong Andamon ang AKong Higdaanan

Tan-awa ang hulagway A ug B.



Hulagway A

(Ang limpyo nga bata andam na sa pagkatulog sa samok ug hugaw nga higdaanan).



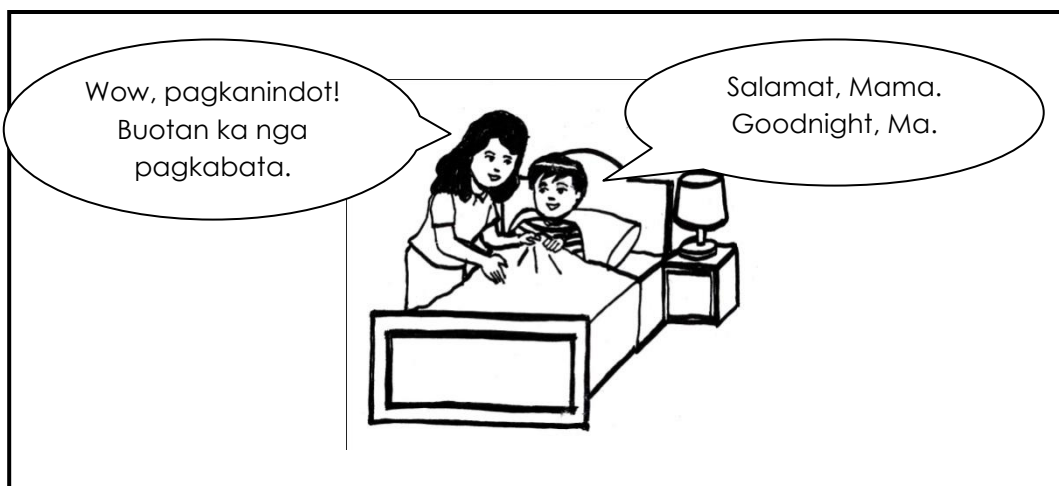
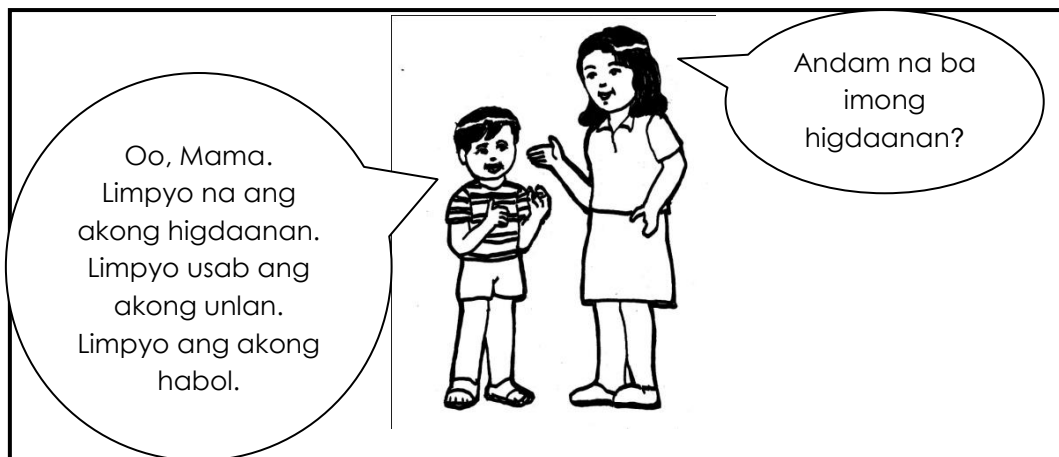
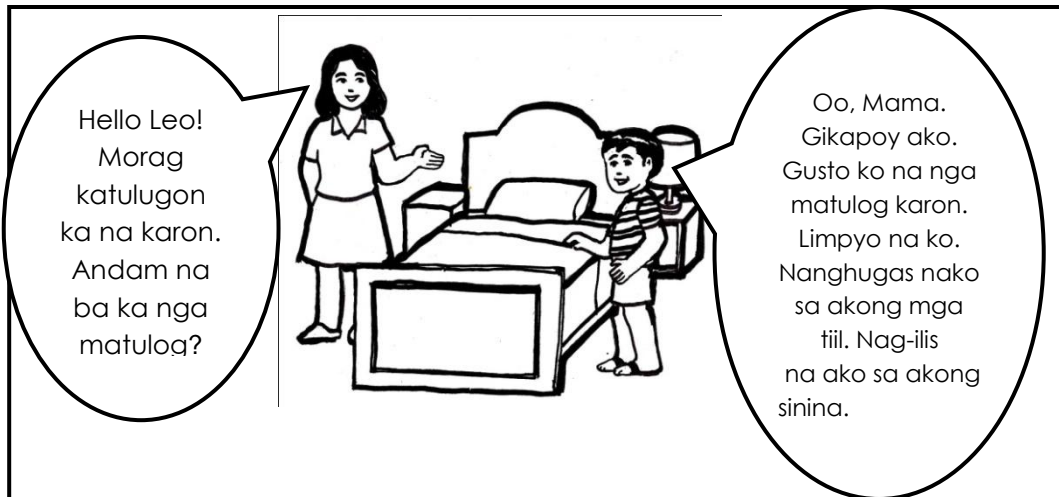
Hulagway B

(Ang hugaw nga bata nga wala manglimpyo sa iyang lawas, wala mag-ilis sa iyang sinina gusto matulog sa giandam nga limpyong higdaanan).

Hain sa mga lalaki ang imong nagustohan?
Ngano man?

Buluhaton 5: Andam na Ako sa Pagkatulog

Basaha ang sugilanon.



Nagkinahanglan og pahulay ang atong lawas ug ang atong utok. Makapahulay kita kon makatulog. Ang pagpahulay nakapahimsog sa atong lawas. Nagkinahanglan kita og saktong oras sa pagkatulog.



Aron makatulog pag-ayo kinahanglan:

1. Ilisan ang mga habol matag semana.



2. Ilisan usab ang mga hapin sa unlan matag semana.



Hinumdomi

Gikinahanglan husto ang atong pagkatulog.

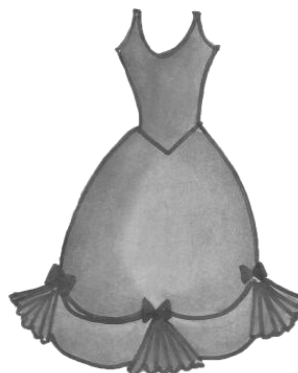
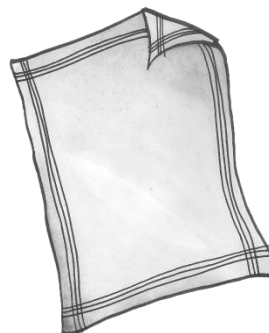
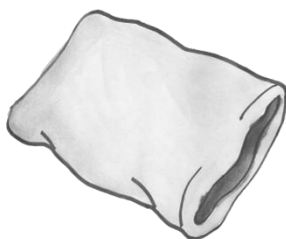
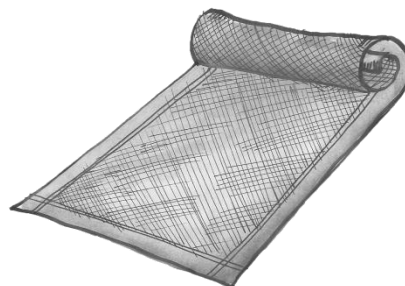
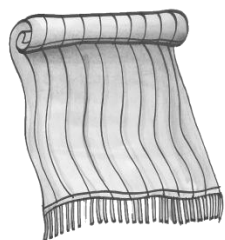
Ang pagkatulog makapabaskog.

Makatulog kita og maayo kon limpyo ang atong mga habol ug mga unlan.



Buluhaton 6: Unsay Anaa sa Imong Higdaanan?

Unsay imong gamiton sa pagkatulog?
Idrowing sa imong kuwaderno.

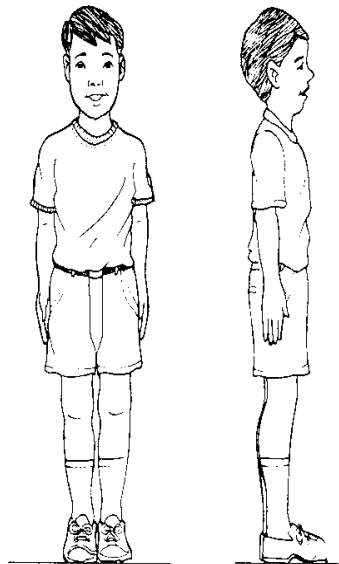


Pagtulon-an 6: Ang Akong Pamarog!

Tun-an Nato Kini

Buluhaton 1: Tarong og Tindog

1. Tarong og tindog / barog nga magsandig sa bungbong.
2. Idapat ang ulo sa bungbong.
3. Idapat ang imong abaga sa bungbong.
4. Idapat usab ang imong sampot og dapi-dapi sa bungbong.
5. Tan-aw deretso sa layo.
6. Itul-id ang mga tuhod.
7. Ipagawas ang dughan.
8. Ihiyak ang tiyan.



Mahimo ba kini nimo?

Tarong og Tindog

Tarong og tindog

Tarong og tindog

Tarong og tindog

Mga **classmate** ko nga pinalangga.

Tarong og tindog

Tarong og tindog

Tarong og tindog

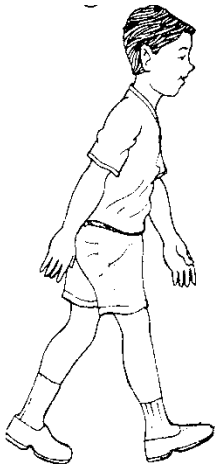
Mga **classmate** ko nga pinalangga.

Buluhaton 2: Tarong og Lingkod

1. Tarong og lingkod sa imong lingkoranan.
2. Sandig og tarong sa lingkoranan.
3. Itarong ang abaga.
4. Itarong og dapat ang imong sampot sa lingkoranan.
5. Itupong ang mga tuhod sa imong dapi-dapi
6. Idapat ang mga tiil sa salog.
7. Dili manghinambid.



Buluhaton 3: Tarong og Lakaw



1. Tarong og tindog.
2. Tan-aw sa unahan, dili magduko.
3. Isaka ang suwang.
4. Ihiyak ang tiyan.
5. Lakaw sa unahan.
6. Ilabyog ang mga bukton sa unahan.
7. Ilabyog ang mga bukton sa luyo sa yano og natural nga paagi.
8. Piko-a og gamay ang mga tuhod.

Buluhaton 4: Pag-alsa sa Imong mga Butang

Ayohon pag-alsa ang mga butang gikan sa salog:

1. Piko-a ang imong tuhod.
2. Itul-id ang mga bitiis dungan sa pag-alsa.

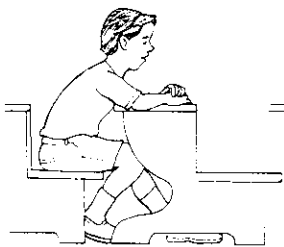
Ayohon pagpahalona og mga butang sa ubos:

1. Piko-a ang imong mga tuhod nunot ang imong dapi-dapi.
2. Hugota ang paghiyak sa imong tiyan.
3. Gamita ang imong mga bitiis.
4. Ipaubos ang butang.

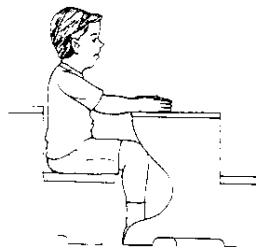
Buluhaton 5: Kinsa ang Adunay Maayong Pamarog

Idrowing sa kuwaderno ang hustong tubag.

1. Hain sa ubos ang adunay hustong pamarog sa paglingkod?



A



B

2. Kinsa sa duha ka batang babaye ang adunay husto ug maayo nga pamarog sa pagtindog?

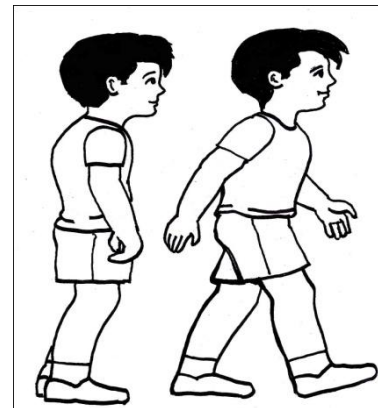


A



B

3. Hain sa duha ang adunay hustong barog sa paglakaw?



A

B

Hinumdomi:

**Tarong og tindog.
Tarong og lingkod.
Maglakaw sa hustong paagi.
Maampingon sa pag-alsa og mga
butang.**

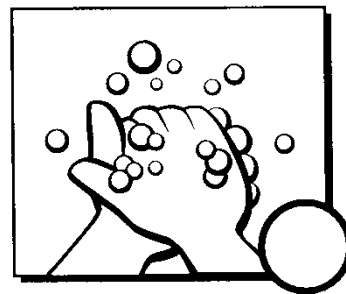
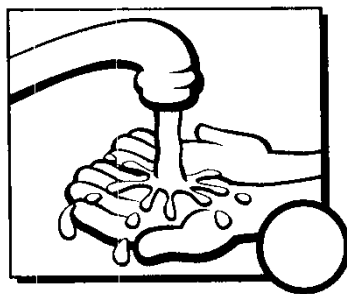
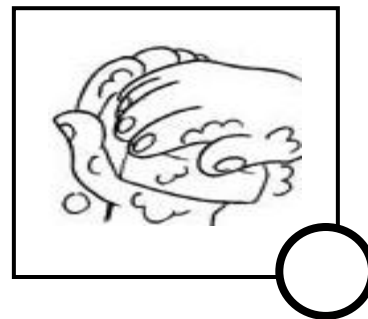
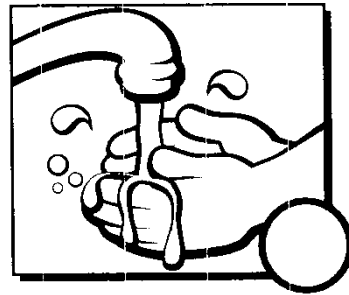
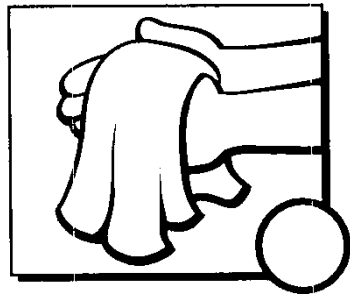
Post Test

A. Manghugas ko sa akong tiil ug kamot.
Unsay akong gamiton?

Sulati ang hustong tubag sa inyong kuwaderno.



B. Unsaon nato paghugas ang atong mga kamot?
Butangi og numero ang mga hulagway nga anaa
sa ubos sumala sa iyang pagkahan-ay:



C. Sulati ang letra sa hustong hulagway.

1. Pagtabon kon moubo ug mo-atsing



2. Husto nga paglingkod



3. Husto nga pag-atiman sa lawas



D. Sulati ang "Oo" kon husto nga buluhaton.
Sulati ang "Dili" kon sayop nga buluhaton.

- _____ 1. Magdula ako tibuok adlaw.
- _____ 2. Matulog ako sa hustong oras.
- _____ 3. Motindog ako og tarong.
- _____ 4. Matulog ako sa limpyong higdaanan.
- _____ 5. Mag-ilis ako sa akong sinina matag adlaw.