

# 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](mailto: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: 2<sup>nd</sup> 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

<b>Yunit 3: Akong mga Sentido .....</b>	<b>259</b>
<b>Pagtulon-an 1: Tin-aw nga mga Mata .....</b>	<b>261</b>
Buluhaton 2: Dili kini Kataw-anan .....	261
Buluhaton 3: Ang Mga Mata nga Kahibulongan .....	262
Buluhaton 4: Pag-atiman sa Mga Mata .....	264
Buluhaton 5: Panalipdi Ang Imong Mga Mata .....	265
Buluhaton 6: Masakiton nga Mga Mata .....	266
<b>Pagtulon-an 2: Lantip nga Dalunggan .....</b>	<b>268</b>
Buluhaton 2: Unsay Anaa sa Kahon .....	268
Buluhaton 3: Pagsukod sa Pandungog .....	268
Buluhaton 4: Atong Atimanon ang Atong Dalunggan .....	270
<b>Pagtulon-an 3: Matngoni ang Imong Ilong .....</b>	<b>272</b>
Buluhaton 2: Humot, Baho .....	273
Buluhaton 3: Pag-atiman sa Ilong .....	274
<b>Pagtulon-an 4: Ang Dila sa Pagtilaw .....</b>	<b>275</b>
Buluhaton 4: Ang Dila nga Nagtilaw .....	276
Buluhaton 5: Pag-atiman sa Dila .....	277

<b>Pagtulon-an 5: Masidlakong Pahiyom</b>	
<b>sa Himsog nga Baba</b> .....	278
Buluhaton 1: Tam-is nga Pahiyom .....	278
Buluhaton 3: Ang Akong Panyan .....	279
Buluhaton 4: Magsepilyo Kita sa Atong mga Ngipon .....	281
<b>Pag-atiman sa atong Baba ug Ngipon</b> .....	286
Buluhaton 1: Maayo o Dili? .....	286
Buluhaton 2: Pagkaon nga Makapahimsog sa Baba .....	287
Buluhaton 3: Maayong Batasan alang sa Masidlakong Pahiyom .....	288
<b>Pagtulon-an 6: Hamis nga Panit</b> .....	291
Buluhaton 2: Mga Butang nga Makatabang Pagpabilin Kanato nga Limpyo .....	291
Buluhaton 3: Kanunay Akong Limpyo Matag Adlaw .....	292

## Yunit 3: Akong mga Sentido



Aduna kita'y sentido o **sense organs**:  
Makakita ako pinaagi sa akong mga mata.  
Makadungog ako pinaagi sa akong mga dalunggan.  
Makasimhot ako pinaagi sa akong ilong.  
Matagamtam nako ang lami sa mga pagkaon pinaagi sa akong dila.  
Makabatyag ako pinaagi sa akong panit.

## Sulayan Nato;

Basaha ang balak.

I-drawing ang inyong tubag sa inyong kuwaderno.

### Akong mga Katabang

By Evelina M. Vicencio

Aduna ako'y duha ka  alang sa  
pagtan-aw sa nagpalibot kanako.

Aduna ako'y duha ka  alang sa  
pagpamati sa tingog sa layo ug duol.

Aduna ako'y  alang sa  
pagsimhot sa mga baho.

Aduna ako'y  alang sa pagsulti  
kanako nga ang pagkaon tam-is o parat.

Bayente ka  aduna usab ako,  
alang kini sa pag-ingkit ug pag-usap.

Ug aduna ako'y  alang sa  
pagbatyag og kainit ug kaalimuot, kabugnaw ug  
panugnaw.

# Pagtulon-an 1: Tin-aw nga mga Mata

**Magkat-on Kita:**

## **Buluhaton 2: Dili kini Kataw-anan**

Nagkinahanglan ka og:

lapis

dako nga panyo

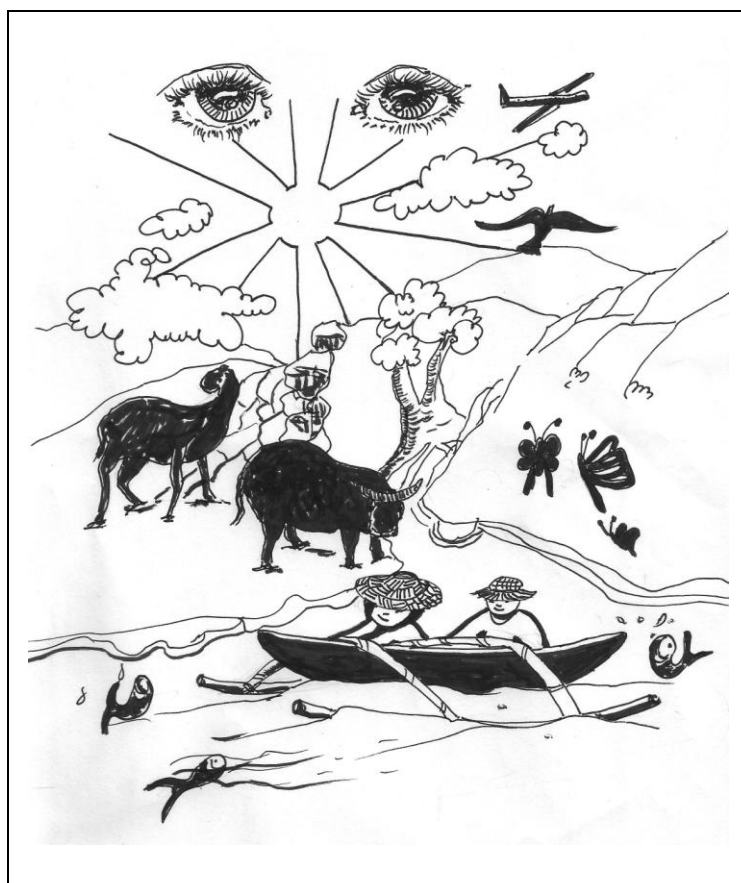
1. Pagdrowing sa inyong kuwaderno og usa ka malipayon nga nawong.
2. Butangi kini og ilhanan A.
3. Taboni ang imong mga mata.
4. Taboni kini og panyo.
5. Subli-a pagdrowing ang malipayon nga nawong sa inyong kuwaderno.
6. Butangi sa gihapon og ilhanan B.

Ikompara ang imong mga disenyo.

Hain nga drowing ang mas maayo?

Ngano man?

### Buluhaton 3: Ang Mga Mata nga Kahibulongan



Makakita kita gamit ang atong mga mata.

Daghan nga mga butang makita sa atong mga mata;

Makakita kita sa mga butang nga atong gusto.

Ang atong mga mata nagluwas kanato sa peligro.

Ang atong mga mata importante kaayo.



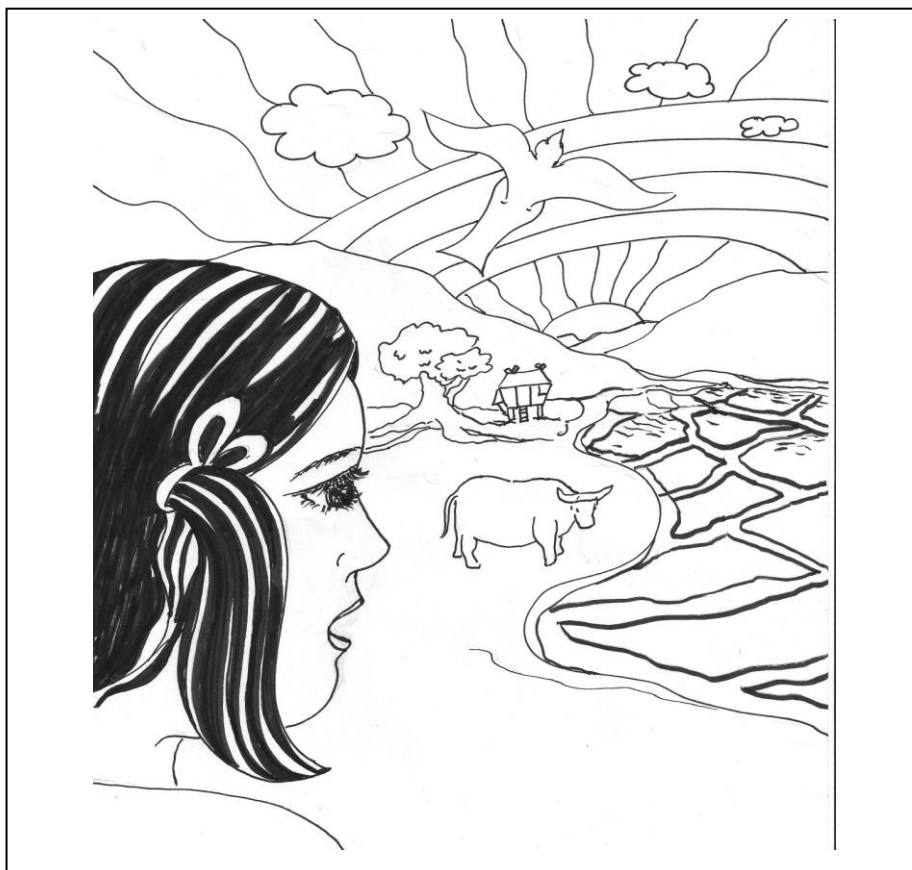
Atong basahon kining balak.

## Akong Kahibulongang Mata

Sinulat ni: Teodora Conde

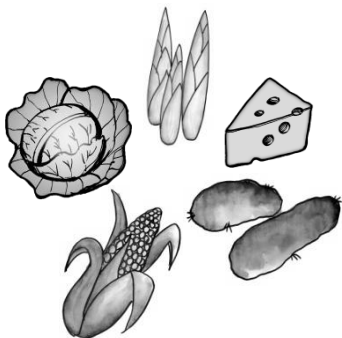


Aduna ako'y duha ka  
kahibulongan nga mga mata.  
Sa matin-aw ug maanindot nga  
mga butang makakita sila.  
Ipahulay nako kon kini kapuyon na.  
Sa hayag lamang ako magbasa.



## Buluhaton 4: Pag-atiman sa Mga Mata

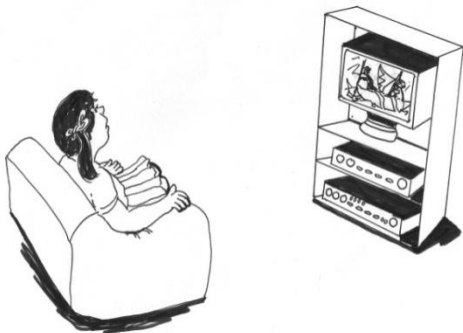
Atimana ang imong mata. Ingon niini –



Kaon og masustansiyang pagkaon.



Trapohi ang mata og limpyo nga panyo. Ayaw lugora ang mata.



Palayo kon magtan-aw og TV.



Magbasa sa igoigo nga hayag.



Ipahulay ang mata kon kini gikapoy.

**Hinumdomi:**

Ang maayong gawi nagpahimsog  
sa atong mga mata.

Nagkinahanglan Kita og Himsog nga mga Mata.

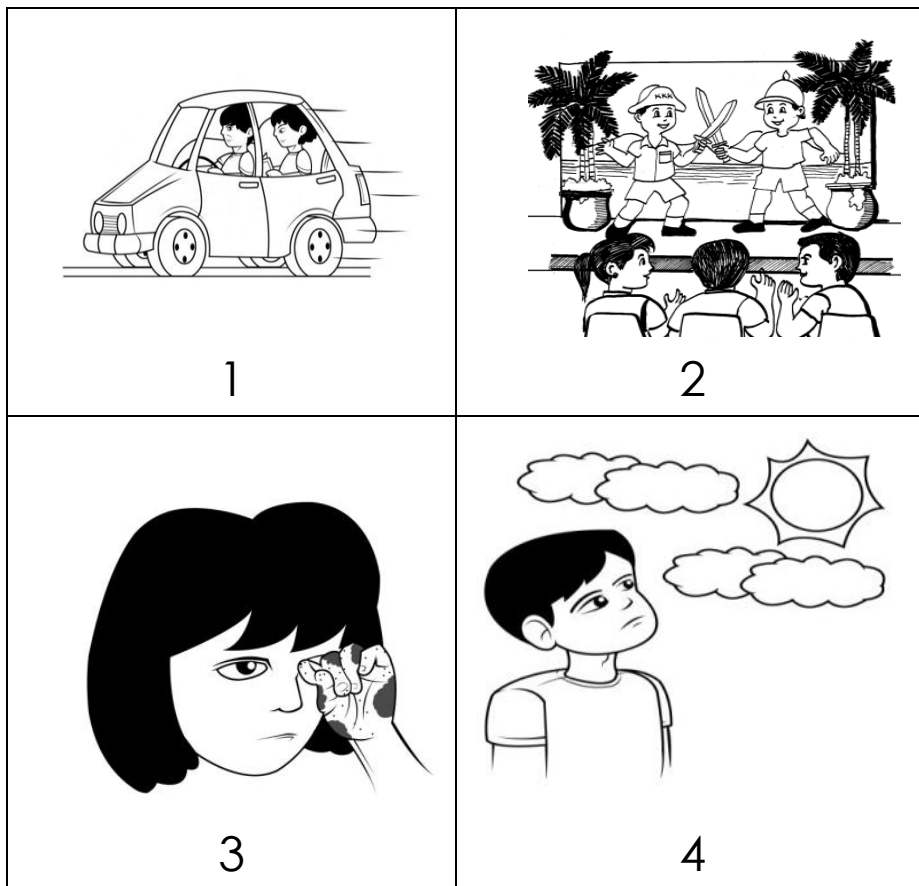
### **Buluhaton 5: Panalipdi Ang Imong Mga Mata**

Tun-i ang mga hulagway.

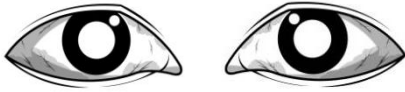
Unsay ilang gibuhhat?

Ngano ang gihimo dili husto?

Sulati ang numero sa mga hulagway nga dili husto.



## Buluhaton 6: Masakiton nga Mga Mata



**piskat**



**bwinggit**

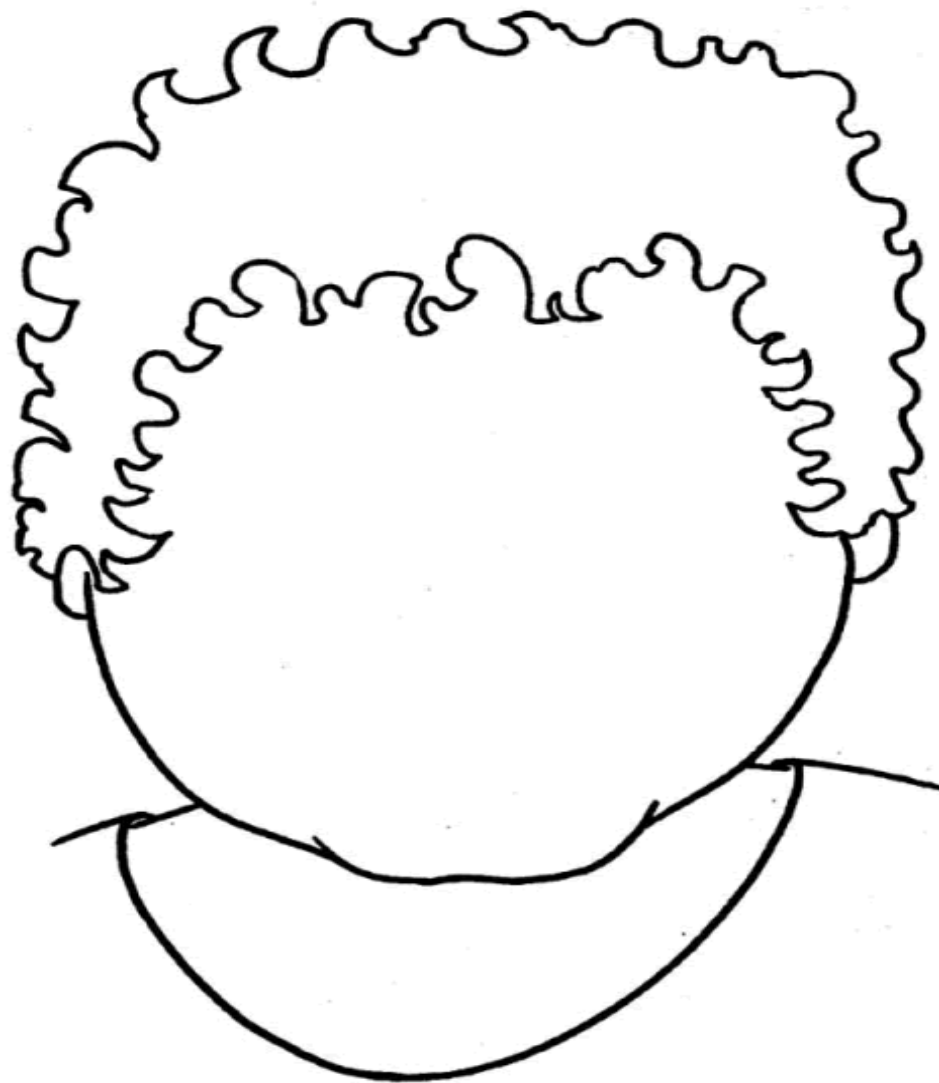
### Hinumdomi:



- Importante ang himsog nga mata.
- Atimana ang imong mata.
- Magpabilin nga himsog ang atong mga mata kon batasanon ug sundon nato ang maayong nabatasan.
- Magpraktis kita sa mga maayong batasan.

Kopyaha ang nawong nga anaa sa ubos.

Butangi og duha ka mata ang nawong sa ubos.



## Pagtulon-an 2: Lantip nga Dalunggan

Magkat-on Kita

### Buluhaton 2: Unsay Anaa sa Kahon?



### Buluhaton 3: Pagsukod sa Pandungog

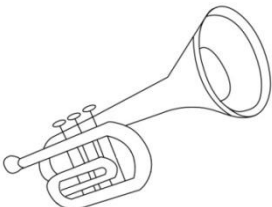

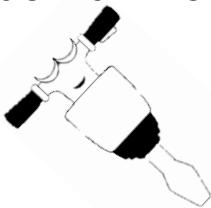

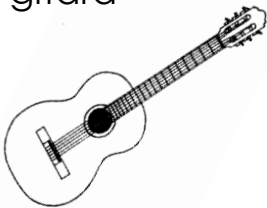


Adunay mga butang nga maghimo og maanindot nga tingog / tunog o huni.



Adunay uban usab nga dili maanindot nga tingog o huni. Gitawag kini og kabanhâ.

A. Unsa nga butang ang makahimo og maanindot ug makapahamuot nga tunog/tingog? Sulati ang mga numero.

B. Unsa nga mga butang sa ubos ang naghatag og dili maanindot ug makapahamuot nga tingog/tunog? Sulati usab ang mga numero.

1. trumpeta 	2. radyo nga may mananoy nga huni 	3. pabutó 
4. jackhammer 	5. piano 	6. gitara 
7. gamay nga orasan 	8. nagsilbato nga sakyanan 	9. music player 

Atong likayan ang kabanha.

Dili kana maayo sa atong dalunggan.

Protektahan nato ang atong dalunggan sa kabanha.

## Buluhaton 4: Atong Atimanon ang Atong Dalunggan

Kining mga bataa nag-atiman sa ilang dalunggan. Giunsa nila?

Hinay nga pagsulti



Limpyohan ang gawas sa dalunggan og labakara



Manikma og tarong siguroha nga kanunay buka ang lungag sa ilong



Paminaw sa hinay sa mga huni





Protektahan ang  
dalunggan sa mga  
kabanha



Paughon ang  
dalunggan gamit ang  
labakara



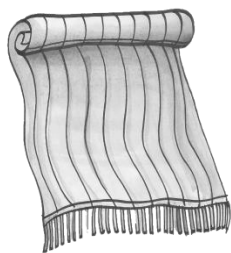
### Para sa Dalunggan o Dili

Tan-awa ang mga butang.

Hain ang makalimpyo sa dalunggan?

Butangi og linya ang butang padulong sa ilong.

Idibuho kini sa inyong kuwaderno.



## Hinumdomi:



Makadaut sa dalunggan ang  
sobrang kabanha.  
Ipabilin natong limpyo ang atong  
dalunggan.  
Protektahan nato ang atong  
dalunggan.  
Ato kining ampingan.

- Limpyohi ang imong dalunggan og labakara.
- Protektahi ang imong dalunggan sa sobrang kabanha.
- Limpyohi ug ampingi kanunay ang imong dalunggan.
- Ipalayo sa dalunggan ang hait nga butang.
- Likayan sa pagbutang og bisan unsa sulod sa dalunggan.

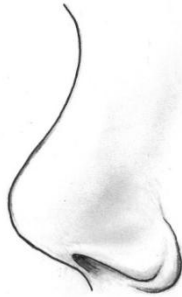
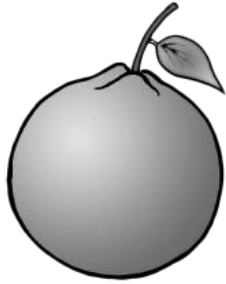
## Pagtulon-an 3: Matngoni ang imong Ilong

### Magkat-on Kita

Ang ilong para sa pagginhawa.  
Ang ilong para sa pagsimhot.  
Makasimhot og maayong baho ang ilong.  
Makasimhot usab kini og dili maayo nga baho.

## Buluhaton 2: Humot, Baho

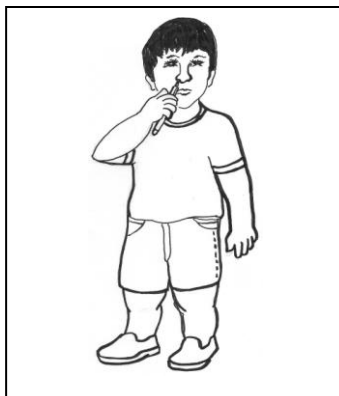
Unsa nga baho ang maayo sa ilong?  
Pili-a ug idibuho kini sa inyong kuwaderno.



Ipabiling limpyo kanunay ang atong ilong.  
Ipabiling himsog kanunay ang atong ilong.

### Buluhaton 3: Pag-atiman sa Ilong

Ang limpyo nga ilong makapahimsog.  
Importante nga himsog ang atong ilong.  
Kinsa ang mag-atiman sa ilong? Ngano man?



**Hinumdomi:**

**Atong Ilong**

Tune: Leron-leron Sinta

Ni: Teodora D. Conde

Ilong ko, ilong mo  
Taliwitiw, lisngag, pango  
Apan di ikasilo  
Kay sa Ginoo hinimo  
Ilong para simhot  
Sa bahô ug sa humot  
Ilong pagginhawa  
Paglimpyo kanunay.

**Pagtulon-an 4: Ang Dila sa Pagtilaw**

Magkat-on Kita



Ang atong dila naa sa sulod sa atong baba.  
Ang atong dila maoy gigamit sa pagtilaw og  
pagkaon.

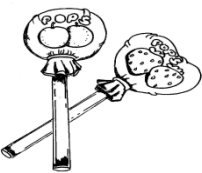
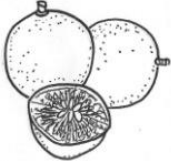

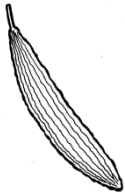
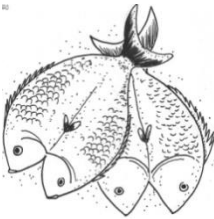
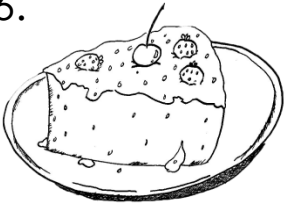



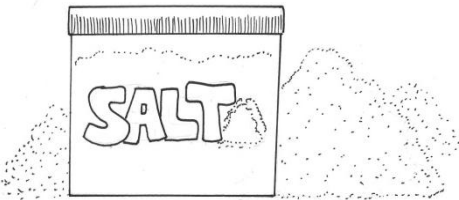
Nakatabang ang atong dila sa pagsulti.  
Ang atong dila makatabang paglimpyo sa atong  
ngipon.

## Buluhaton 4: Ang Dila nga Nagtilaw

Ania ang mga mosunod nga mga pagkaon nga atong gikaon.

Unsay lami sa mga pagkaon?

Sulati ang tam-is, aslom, parat, paít sa inyong kuwaderno.

1. 	2. 	3. 
4. 	5. 	6. 
7. 	8. 	9. 
10. 		

## Buluhaton 5: Pag-atiman sa Dila

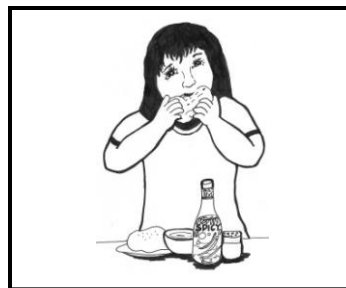
Hain niining mga bata ang nag-atiman sa ilang dila?  
Pilia ang numero nga adunay hustong tubag.  
Sulati kini sa inyong kuwaderno.



1



2



3

Ampingi ang imong dila.

Human og sepilyo sa imong ngipon, isunod ang dila.

Init-init ang angay imnon.

Likayi ang pag- inom sa sobrang init nga ilimnon.

Likayi ang pagkaon sa sobrang init nga pagkaon.

Likayi ang pagkaon sa sobrang halang o kargado sa  
lomas.

**Hinumdomi:**

### Ang Akong Dila

Sinulat ni: Evelina M. Vicencio

Motilaw og pagkaon ang akong dila

Pait, parat, aslom, ug tam-is

Gamit ang akong dila sa pagtimbaya

Sa akong makit-an nga mga higala

Kini molimpyo sa akong mga ngipon

Ug sa mahabilin niini nga mga pagkaon.

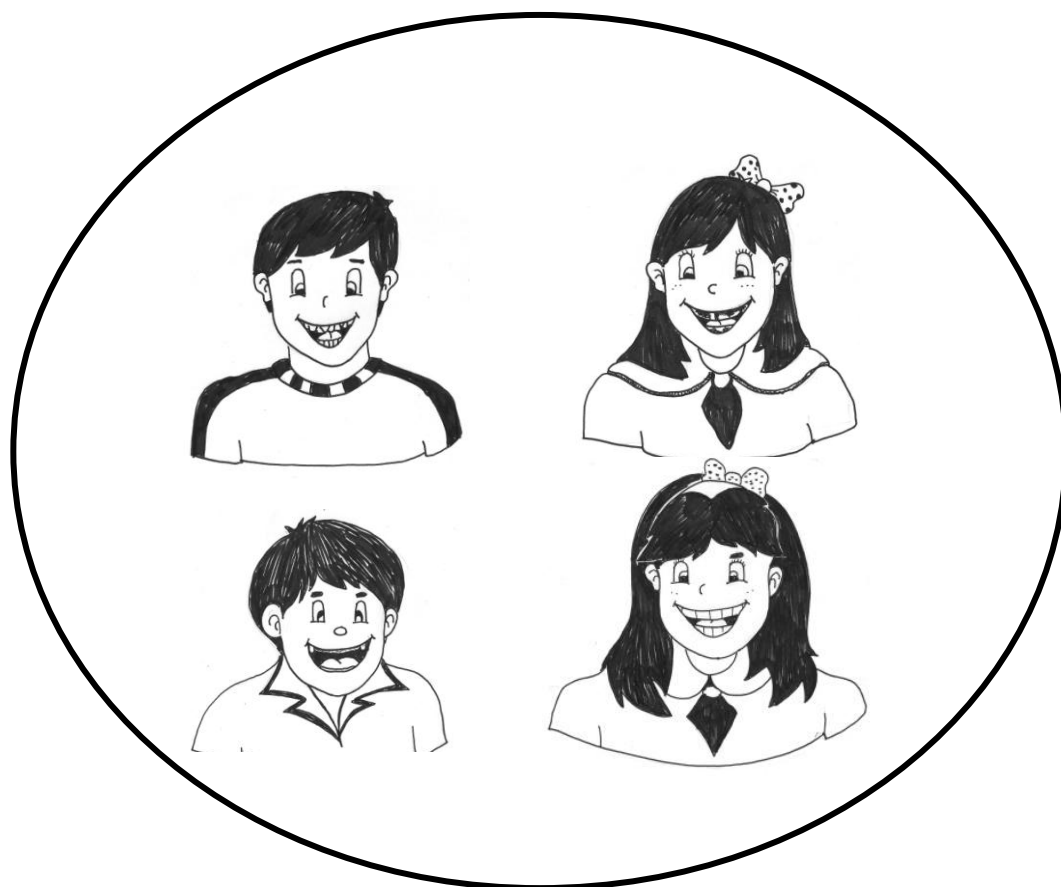
## Pagtulon-an 5: Masidlakong Pahiyom sa Himsog nga Baba

Magkat-on Kita

### Buluhaton 1: Tam-is nga Pahiyom

Kinsa ang adunay himsog nga pahiyom?

Idrowing ang inyong tubag sa kuwaderno.





## Ang Atong Baba

Ang baba gamit sa pagkaon.

Ang baba gamit sa pagtabî.

Ang baba adunay ngipon ug dila.

Ang ngipon mousap sa pagkaon nga atong kan-on.

Ang dila motabang sa pag-usap usab.

Nagtinabangay sila para kanato.

Ato silang atimanon.

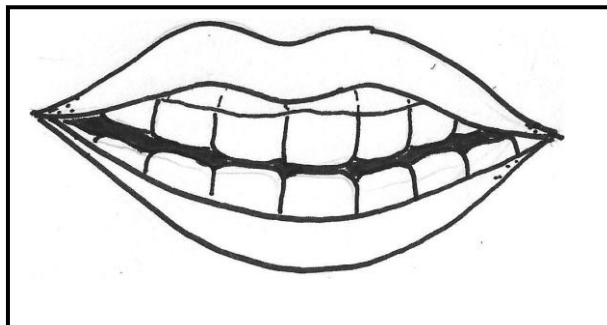
## Buluhaton 3: Ang Akong Panyan (Milk Teeth)



1. Tan-awa ang salamin.
2. Abliha ang inyong mga babâ.
3. Ihapa ang inyong ngipon.
4. Pila ka buok ang imong ngipon?
5. Aduna bay kulang ang imong ngipon?
6. Pila ka buok ngipon ang kulang?
7. Tan-awa ang hulagway sa panyan (**baby teeth**)

Kopyaha sa inyong kuwaderno.

Butangi og X ang mga nangawalang ngipon.



Mawala kanimo ang imong **baby teeth**.

Unya, mogawas ang bag-ong ngipon.

Permanente na kana nga ngipon.

### **Atong Ngipon**

Duha ka klase ang atong ngipon.

Ang una mao ang **baby teeth**.

Gitawag kana sila og panyan (**milk teeth**).

Ang mga bata adunay 20 ka **baby teeth**.

Ang ikaduhang klase mao ang permanenting  
ngipon.

Ang bag-ong tubo adunay 32 ka permanenting  
ngipon.

## Buluhaton 4: Magsepilyo Kita sa Atong mga Ngipon

Magsepilyo ba ka sa imong mga ngipon?



Ang pagsepilyo makalimpyo sa atong baba.  
Makalimpyo kini sa atong ngipon.  
Magpabiling limpyo ang dila kon magsepilyo.  
Makalimpyo usab kini sa atong lagos.  
Makapahimsog ang pagsepilyo.

Kanus-a ka  
magsepilyo  
sa imong  
ngipon?

Magsepilyo sa ngipon  
inig kahuman og  
kaon. Ania ang  
saktong pagsepilyo  
sa ngipon.



**Kinahanglanon:**

sepilyo

usa ka basong tubig

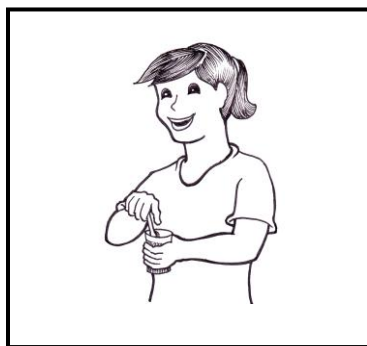
gamay nga tualya

**toothpaste** o asin

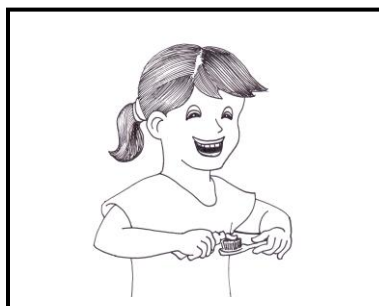
**dental floss** o

limpyong hilo

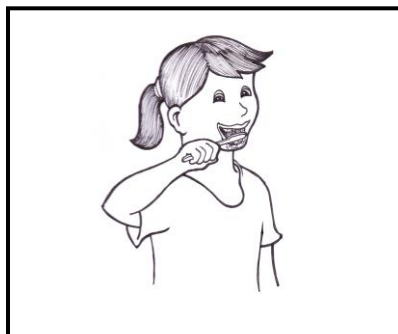
1. Kuhaa ang imong sepilyo.
2. Bas-a kini og limpyong tubig.



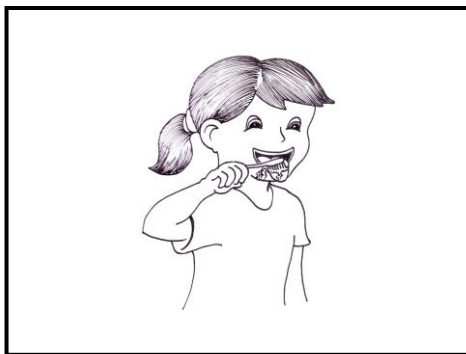
3. Butangi kini og gamay nga **toothpaste**.



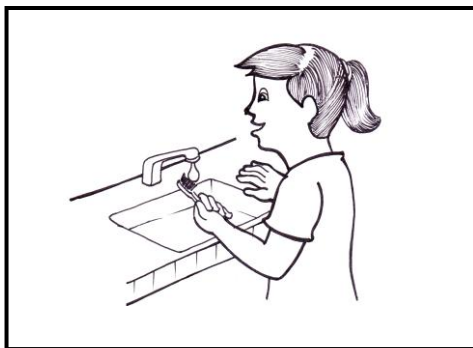
4. Hinaya pagsepilyo ang ngipon.
5. Ituyok pagsepilyo ang ngipon.



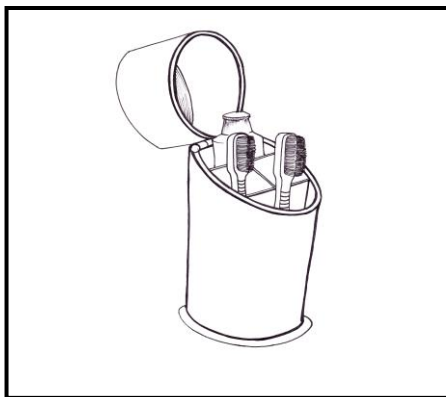
6. Magsepilyo gikan sa wala padulong sa tuo.
7. Seguroa nga malimpyohan ang tanang kilid.
8. Iluwa ang sobrang laway ug **toothpaste**.
9. Hinaya pagsepilyo ang dila.



10. Hugasi pag-ayo ang sepilyo.



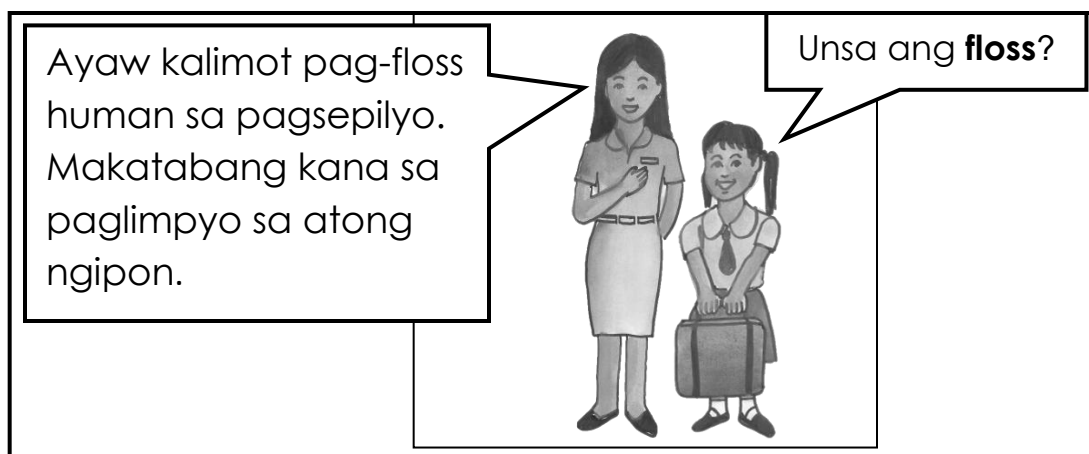
11. Hiposa ang limpyong sepilyo.
12. Hiposa sa ugang dapit.



13. Trapohi ang baba sa limpyong tualya.



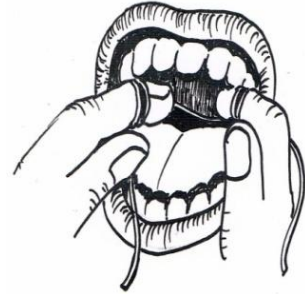
### Ayaw Kalimti ang Pag-floss



Ang **dental floss** usa ka espesyal ug nipis nga hilo. Ibutang kini sa taliwala sa ngipon. Gamita ang **floss** sa pagkuha og kiki. Mag **floss** taliwala sa ngipon. Ania ang pamaagi sa pag **flossing**.

Kinahanglanon: **dental floss**  
**glass of water**

1. Ilibot ang dental floss sa duha ka tudlo.
2. Isuksok ang **floss** taliwala sa ngipon ug lagos.
3. Hinaya sa pag-bitad ang floss.
4. Esalayid ang **floss** pataas ug paubos.
5. Likayi sa pagsamad sa lagos.
6. Limpyohi ang taliwala sa ngipon.
7. Panglimugmog dayon og tubig.



## Hinumdomi

Magsepilyo ako sa akong ngipon \_\_\_\_\_.

Sa pagsepilyo, mogamit ko ug \_\_\_\_\_.

Mogamit ko og floss sa akong ngipon \_\_\_\_\_.

Sa pag-floss sa akong ngipon, mogamit ko ug \_\_\_\_.

Moadto kita sa dentista \_\_\_\_\_.



# Pag-atiman sa atong Baba ug Ngipon

## Buluhaton 1: Maayo o Dili?

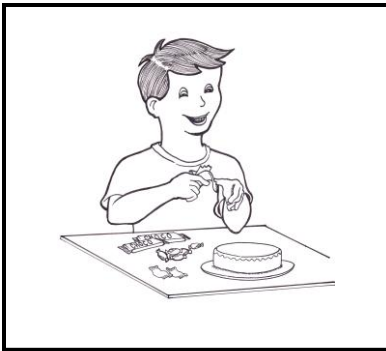
A. Hain niini nga mga hulagway ang nagpakita og maayong pamantasan?

Sulati ang numero sa inyong kuwaderno.

B. Hain ang nagpakita og ngil-ad og batasan?

Sulati ang numero sa inyong kuwaderno.

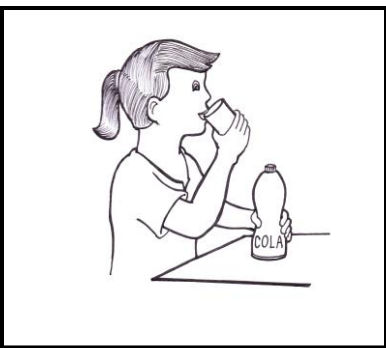
1.



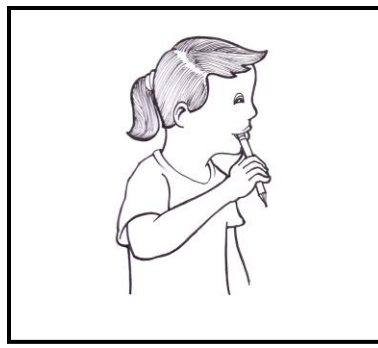
2.



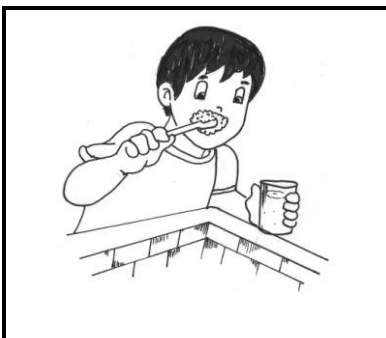
3.



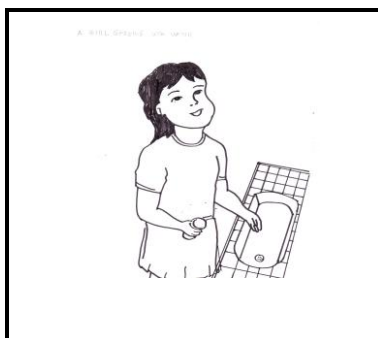
4.



5.



6.





7.



8.



## Buluhaton 2: Pagkaon nga Makapahimsog sa Baba

Limpyohan nato ang atong ngipon.

Magsepilyo kita sa atong ngipon.

Mag floss kita sa atong ngipon.

Mokaon kita og masustansiyang pagkaon.

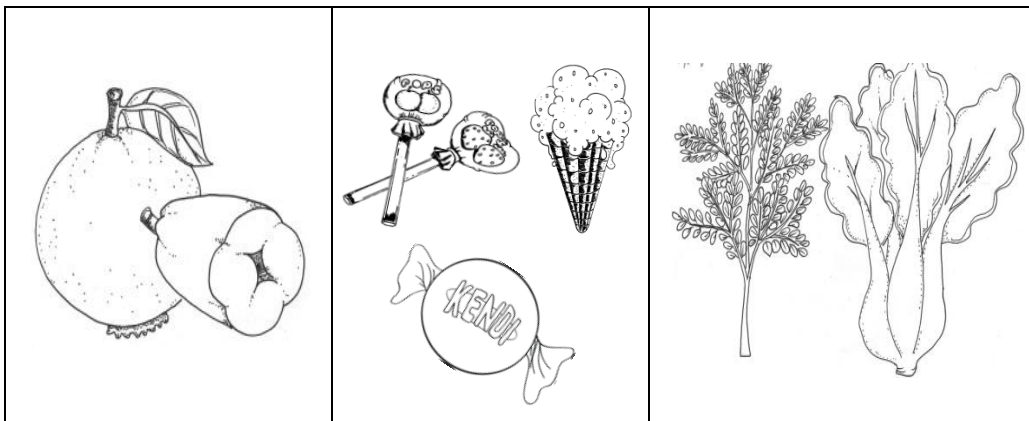
Dili maayo ang sobrang tam-is.

Makadaot kini sa ngipon.

Idrowing ang 😊 para sa pagkaong makapabaskog.

Idrowing ang ☹️ para sa dili makapabaskog.

Himoa kini sa inyong kuwaderno.



### Buluhaton 3: Maayong Batasan alang sa Masidlakong Pahiyom

Tan-awa ang kada hulagway.

I-praktis kanunay ang pamatasan nga angay'ng

#### **Buhaton.**

Likayi ang pamatasan nga **Dili** angay nga buhaton.

#### **Buhata**

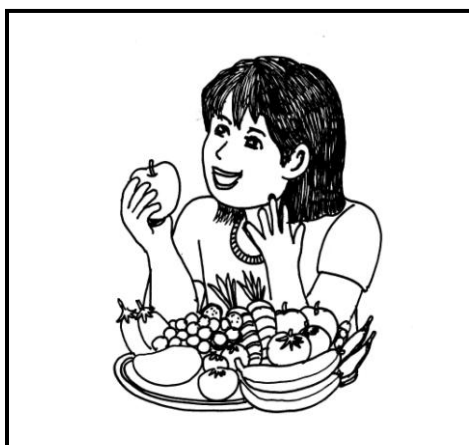


Magsepilyo kada human og kaon.

#### **Dili**



Mokaon ug moinom og sobrang tam-is nga pagkaon.



Kaon og makahimsog nga pagkaon ug ilimnon.



Ibutang ang dulaan sa baba.



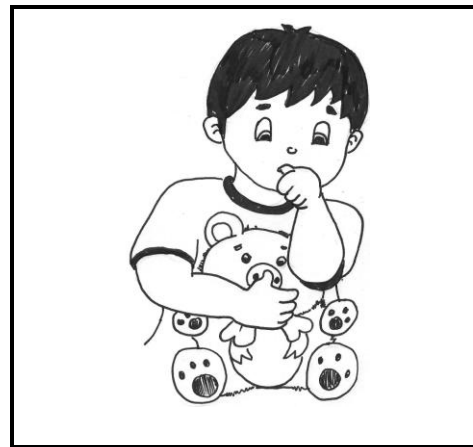
Mag **floss** kanunay sa ngipon.



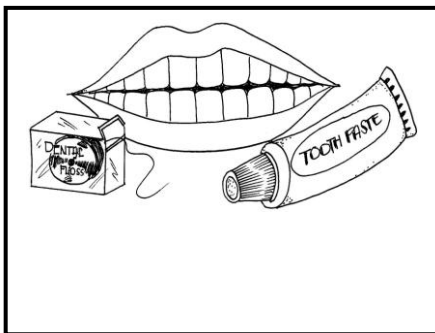
Pa-ingkit og gahi nga pagkaon ug butang.



Magpa **check up** sa dentista kaduha matag tuig.



Ibutang ang imong tudlo sa baba.



## Hinumdomi

Ipabiling limpyo ang atong baba.

Himsog ang baba kon limpyo ang ngipon

Ang pagsepilyo ug pag-floss makalimpyo sa atong ngipon.

## **Mga pamaagi para magpabiling himsog ang baba**

- Likayi ang pagkaon og sobrang tam-is.
- Kaon sa masustansiyang pagkaon ug ilimnon.
- Magpa **check up** sa dentista kaduha matag tuig.
- Likayan ang pag-ingkit og gahi nga pagkaon ug butang.
- Magsepilyo kada human og kaon.
- Mag **floss** kada human og kaon.

### **Himsog nga Baba**

Ni: Teodora D. Conde

Atong baba adunay himsog nga ngipon,  
Preskong ginhawa ug dila nga pulahon;  
Baba ug ngipon, ato kining atimanon;  
Ang sobrang tam-is angay likayan ug dili  
na balikon.

## Pagtulon-an 6: Hamis nga Panit

Magkat-on Kita:









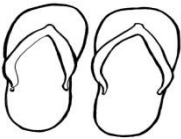

### Buluhaton 2: Mga Butang nga Makatabang Pagpabilin Kanato nga Limpyo

Kining mga butanga nagtabang kanato sa pagpabiling limpyo.

Naglimpyo kini sa nagkalain-laing bahin sa atong lawas.

Nanalipod kini sa mga bahin sa lawas.

Itandi ang mga butang ngadto sa mga bahin sa lawas nga naglimpyo:

	sudlay		tiil
	sapatos		kuko
	nail cutter		buhok
	tualya		lawas
	tsinelas		
	sabon		

## **Buluhaton 3: Kanunay Akong Limpyo Matag Adlaw**

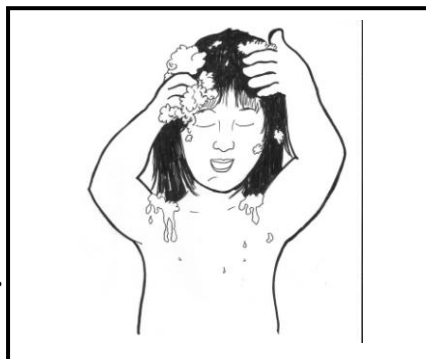
Ang tubig maayo para sa pagpanghugas.  
Maayo ang sabon para magpabiling limpyo.  
Hugasan ang nawong kada adlaw.  
Maligo kada adlaw.

### **Mga Kinahanglanon:**

labakara  
tualya  
planggana ug kabô  
sabon ug sabonera

### **Maligo kada adlaw.**

1. Gamit og limpyong tubig. Gamit sa imong kaugalingong sabon. Hugasi ug saboni ang buhok. Waswasi pag-ayo.



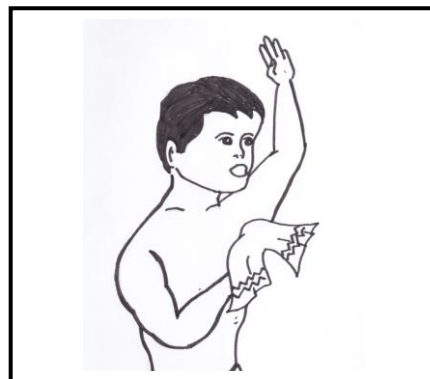
2. Butangi og sabon ang imong labakara. Hinaya sa pagnusnos ang imong nawong ug liog.



Nusnosi ang gawas  
sa imong dalunggan.



Nusnosi ang ilok.



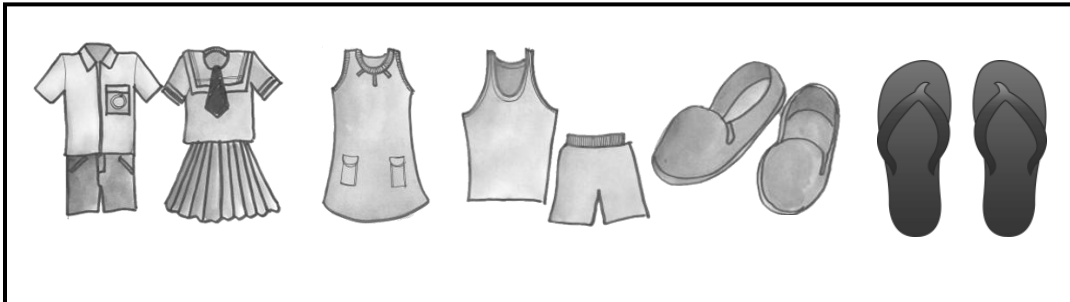
Ayuhon paghugas ang  
nawong ug liog.  
Waswasi ang labakara.  
Hugasi ang bukton.  
Hugasi ang bitiis.  
Hugasi ang tibuok lawas.



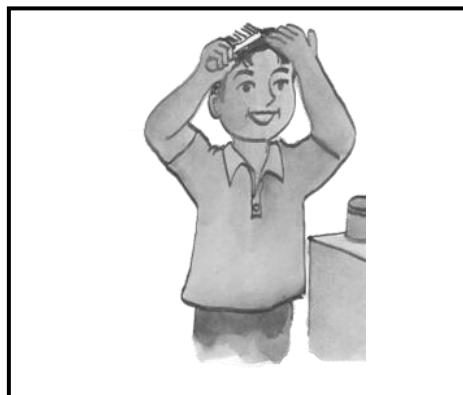
3. Paugha ang buhok,  
nawong ug lawas.  
Gamita ang tualya  
alang sa pagpauga.



Magsul-ob og limpyong sinina kada adlaw.  
Nanalipod kini sa imong panit.  
Magsul-ob og hayahay nga sinina.  
Magsul-ob og sinina nga haom sa panahon.  
Magsul-ob og tsinelas o sapatos.



Sudlaya ang buhok.





Ipabiling limpyo ang  
kamot ug ti-il.  
Hingok-i ang imong kuko.  
Patabang sa magulang  
nimo.



### **Mangatol ba ka?**

Kinahanglan nga anaa kay kaugalingon nga—

Sudlay ug eskoba (brush) sa buhok

Labakara

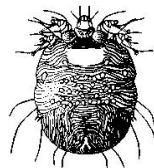
Tualya

Sinina

Nakaila ba ka niining gagmay nga mga mananap?



Kuto



tungaw

Gitawag sila og kuto ug tungaw.

Anha magpuyo ang kuto sa ulo.

Ang tungaw mosulod sa panit.

Makakatol sa ulo ang kuto.

Makakatol ang tungaw sa panit.

Unsay imong buhaton kon bation ka  
og kakatol?

## Magkanta Samtang Manglimpyo

Mao kini ang paghugas  
sa nawong, paghugas  
sa nawong, paghugas  
sa nawong;



Mao kini ang paghugas sa  
nawong



Sayo sa kabuntagon.

Mao kini ang paghugas sa buhok ...



Mao kini ang pagkaligo ...

Mao kini ang paglimpyo sa dalunggan ...



Mao kini ang paghugas sa kamot ...

Mao kini ang pagsepilyo ...

Mao kini ang paghugas sa bukton ...



Mao kini ang paghugas sa tiil ...

Mao kini ang paghugas sa lawas ...



Mao kini ang paghinguko ...

### Hinumdomi

Aron mahimsog, batasanon ang pagpanglimpyo sa atong lawas. Sugod sa ulo paingon sa tiil. Limpyohan ang kada bahin sa lawas. Gamiton ang limpyo nga sinina ug mga butang.



## Kataposang Eksamin

### A. Sakto o Dili?

Basaha og maayo ang kada tudling.

Butangi og tsek (✓) kon sakto.

Butangi og ikis (X) kon sayop.

Sulati ang tubag sa inyong kuwaderno.

1. Moinom og init nga gatas.
2. Isikma og hinay ang ilong.
3. Maligo kada adlaw.
4. Ipabilin nga limpyo ang gawas sa dalunggan.
5. Masustansiyang pagkaon ug utanon.
6. Magsepilyo sa ngipon kausa sa usa ka semana.
7. Maayo para sa ngipon ang tam-is.
8. Limpyohan ang dalunggan og **cotton buds**.
9. Limpyohan ang ilong og **tissue paper**.
10. Lugoron ang mata kon katol.

### B. Unsay Gamiton

Itandi ang mga butang nga gamiton.

Sulati ang pares nga numero ug letra sa inyong kuwaderno.

1. Limugmog

a.



2. Paglimpyo sa mata

b.



3. Paglimpyo sa dalunggan

c.



4. Pagtabon kon mo atsing

d.



5. Pagsepilyo sa ngipon

e.



## Pagfinò sa Kaugalingon

Himsog nga Pamaagi	Kada adlaw	Usahay	Wala
1. Maligo ko.			
2. Manglimpyo ko sa dalunggan.			
3. Manudlay ko sa buhok.			
4. Manghunaw ko sa mga kamot.			
5. Magsul-ob ko og limpyo nga sinina.			
6. Magsepilyo ko kada human og kaon.			
7. Mag <b>floss</b> ko sa ngipon human og sepilyo.			
8. Dili ko magdula kon init kaayo.			
9. Manabon ko sa bukton kon moubo.			
10. Hugasan nako ang kamot sa dili pa ug inig kahuman og kaon.			