

# 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](mailto: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: 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 4: Luwas Ako</b> .....	299
<b>Pagtulon-an 1: Palihug Tabangi Ako</b> .....	303
Buluhaton 1: Ay, Asa na Ako! .....	303
Buluhaton 2: Salig Ako Nimo .....	304
Buluhaton 4: Akong ID .....	306
<b>Pagtulon-an 2: Luwas Ako sa Panimalay</b> .....	307
Buluhaton 1: Walay Kalayo Palihug! .....	307
Buluhaton 2: Breaking News! .....	307
Buluhaton 3: Oops! Ayaw Hikapa! .....	308
<b>Pagtulon-an 3: Luwas Ako kon Naa Sulod sa Eskuylahan</b> .....	310
Buluhaton 1: Hain Kini? .....	310
Buluhaton 2: Itugma ang Akong Trabaho .....	311
Buluhaton 3: Star Pupils .....	312
<b>Pagtulon-an 4: Ang Biyaheng Luwas</b> .....	313
Buluhaton 1: Ang Kahibulongang Biyahe .....	313
Buluhaton 2: Mag-drive Kita .....	314
Buluhaton 3: Sakto ba? .....	315
<b>Pagtulon-an 5: Aguy! Sakit!</b> .....	316
Buluhaton 1: Ay, Nasakitan Ako! .....	316
Buluhaton 2: Hait Na! .....	317
Buluhaton 3: Manglimpyo Kita! .....	318

<b>Pagtulon-an 6: Luwas Ako sa Binuhing Hayop</b>	319
Buluhaton 1: Paminaw Kanako .....	319
Buluhaton 2: Kumosta Higala! .....	321
<b>Pagtulon-an 7: Maayo nga Hikap, Sayop nga Hikap</b> .....	322
Buluhaton 1: Luwas Kita .....	322
Buluhaton 2: Sayop Kana! .....	324
<b>Pagtulon-an 8: Nagbinuotan Ako ug Ako Luwas</b> .....	325
Buluhaton 1: Maayo Kana! .....	325
Buluhaton 2: Unsay Sunod Mahitabo? .....	327

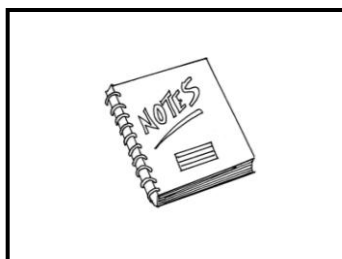
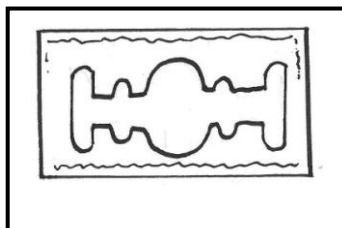
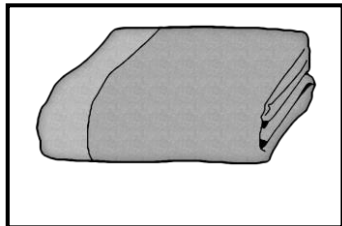
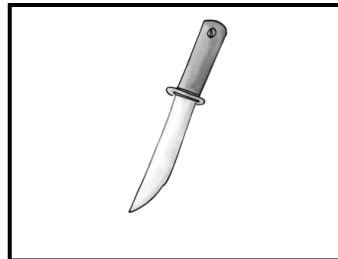
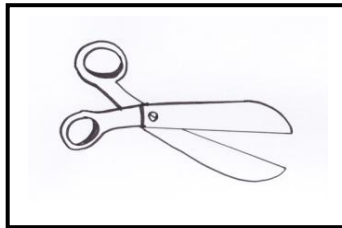
# Yunit 4: Luwas Ako



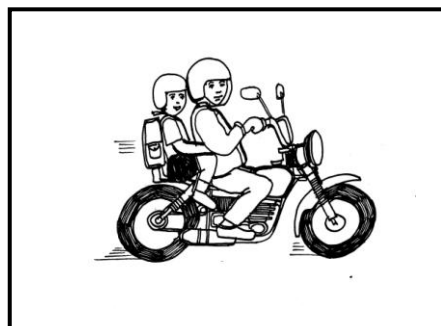
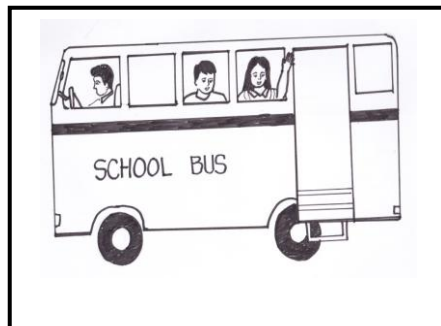
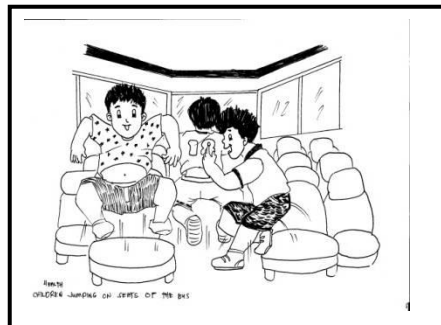
## Sulayan Nato

A. Hain niining mga butanga ang makapasakit kanimo?

Kopyaha kini sa inyong kuwaderno.



B. Tun-i ang kada hulagway.  
Hain ang mas luwas nga buhaton?  
Idibuho kini sa inyong kuwaderno.



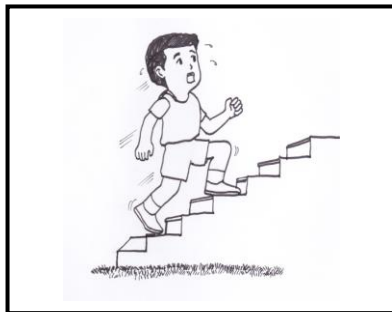
C. Tun-i ang kada hulagway.

Kinsa ang luwas?

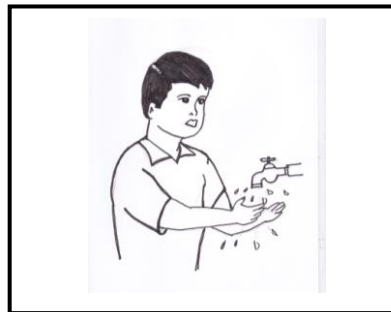
Butangi og ☆ sunod sa numero.

Buhata kini sa inyong kuwaderno.

1.



2.



3.



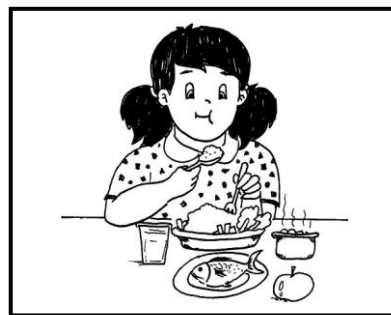
4.



5.



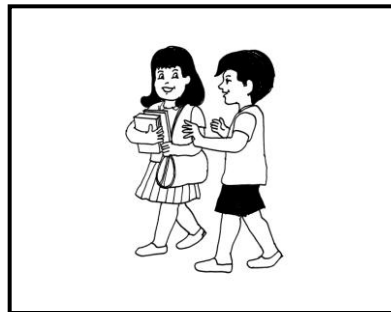
6.



7.



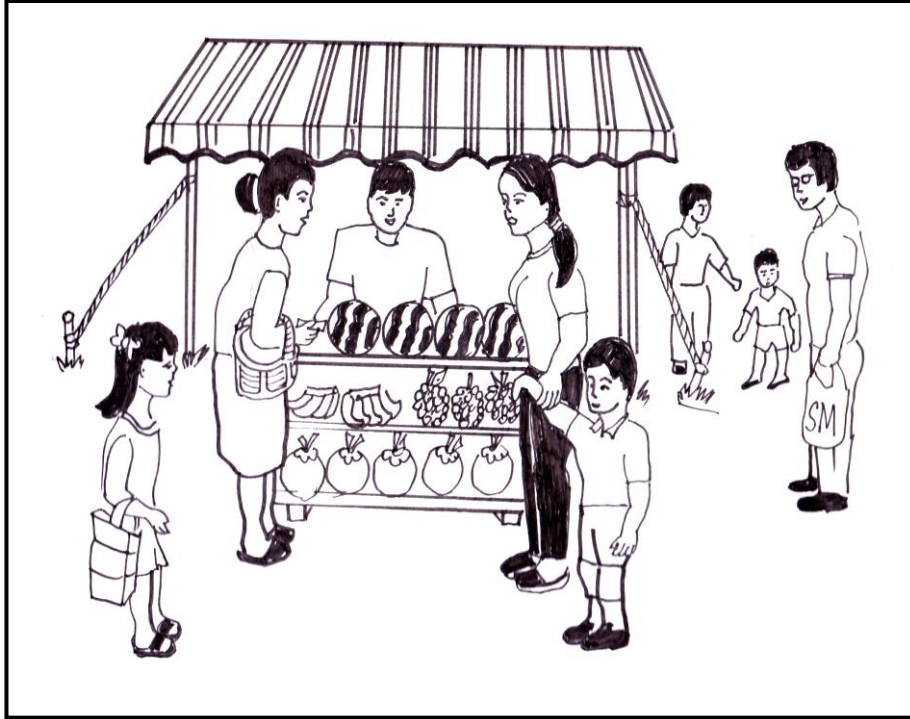
8.





# Pagtulon-an 1: Palihug Tabangi Ko

## Buluhaton 1: Ay, Asa na Ko!



### Ay, Asa na Ko!

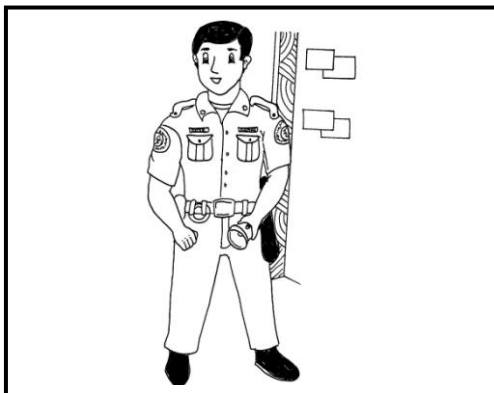
Nangadto mi sa merkado gahapon  
Nagpalit si Mama og **coloring set**;  
Sa among pagpanglakaw, nidagan ako  
para makadula  
Ug nawala si Mama nga wala na nako  
makita.  
Ay! Asa na ko! Wala na ko kakita ni Mama!

## Buluhaton 2: Salig Ko Nimo!

Nawala ka.

Kinsay imong pangayoan og tabang?

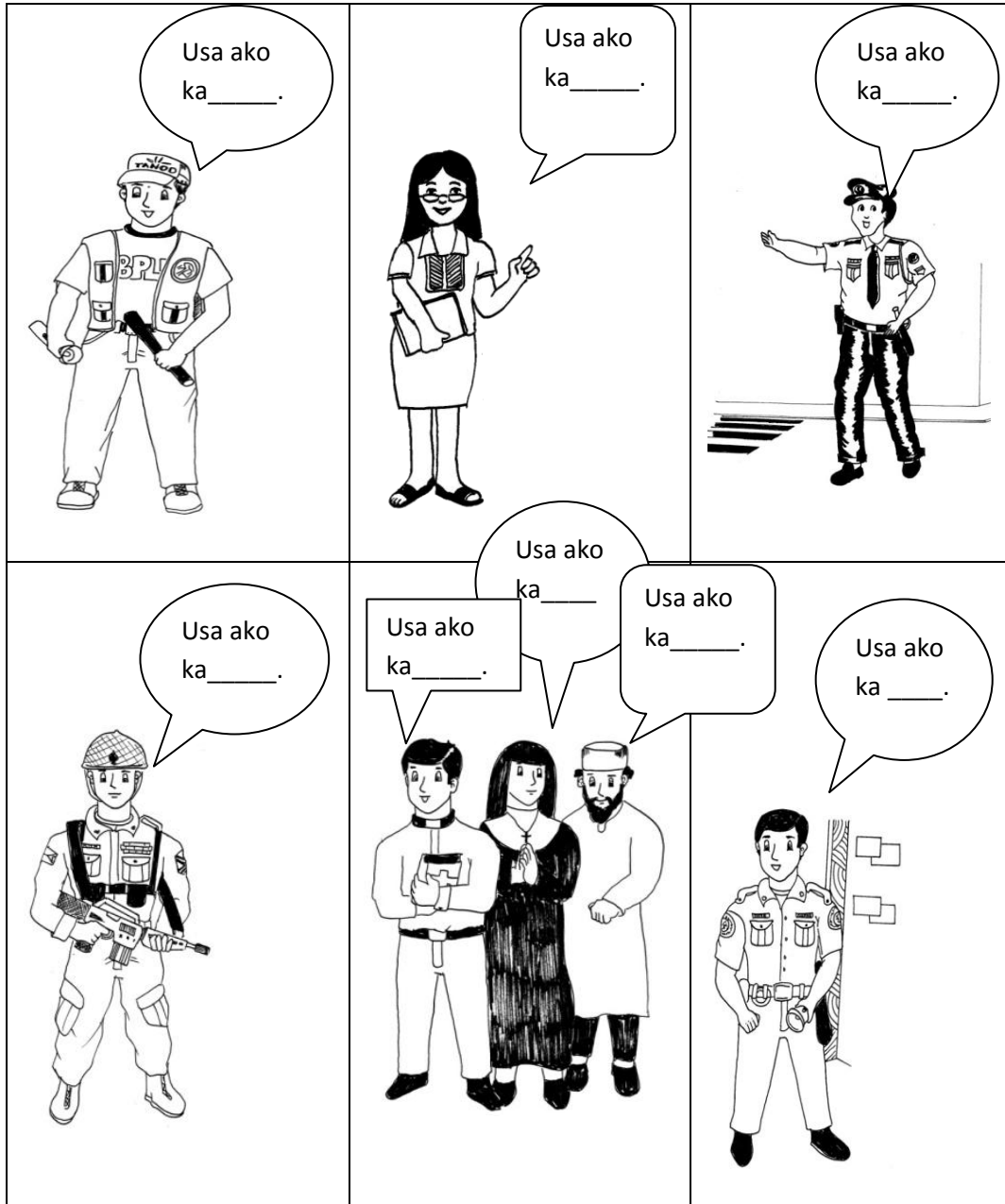
Sulati ang tubag sa inyong kuwaderno.



# Makatabang Ako Kanimo

Kinsa sila?

Hinganlan kanato sila.



Sila ang nagtabang kanato.

## Buluhaton 4: Akong ID

Magbuhat kita og **ID card**.

Kopyaha ang tarheta (**card**) sa ubos ngadto sa karton (**cardboard**).

Akong ID Card	
Ngalan: _____	Edad: _____
Pinuy-anan: _____	
Numero sa Telepono: _____	
Ngalan sa Amahan: _____	Trabaho: _____
Ngalan sa Inahan: _____	Trabaho: _____




Atimanon nato ang atong **ID**.

Dad-on nato kini kanunay.

Ipakita nato kana kon mawala kita.

Atong ipakita sa tawo nga atong kasaligan.

### Hinumdomi:

-  Pangayo og panabang sa tawo nga imong nailhan.
-  Likayi ang pakig-istorya sa dili kaila.
-  Dad-a kanunay ang imong **ID card**.

## Pagtulon-an 2: Luwas Ako sa Panimalay

### Buluhaton 1: Walay Kalayo Palihug!

Unsay hinungdan sa sunog sa balay?  
Pagdibuho og upat sa kanila sa usa ka papel.

### Buluhaton 2: Breaking News!

Magbasa kita og balita.

#### NEWS ALERT!

Adunay brownout.  
Molanat kini og tulo ka oras.  
Mag-andam ang tanan og kandila.  
Mag-amping ug magpabiling luwas!

Pilia ang dili luwas nga buhat.



Likayi ang pagdula og kalayo.  
Para dili ka masakitan.  
Basin pa adunay madagkotan sa kalayo.  
Masunog unya ang inyong balay.

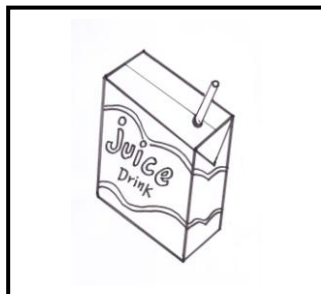
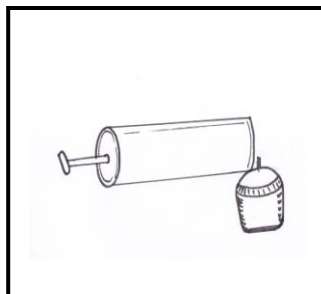
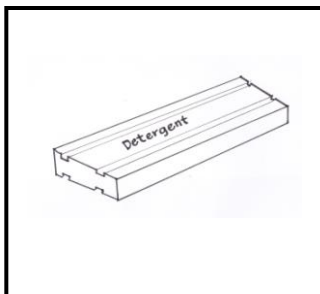
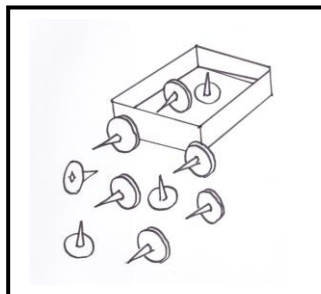
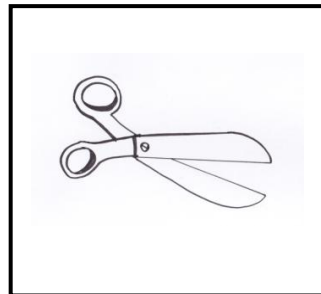
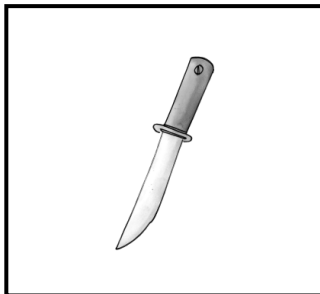
### Buluhaton 3: Oops! Ayaw Hikapa!

Adunay mga butang nga mapuslanon.

Makadaot usab ang uban.

Kini sila maoy hinungdan sa aksidente.






Idibuho ang mga butang nga makadaot / dili luwas sa inyong kuwaderno.



Ang hait nga mga butang makasamad.  
Danglog ang basâ nga salog.  
Mahimo kitang mahulog ug masakitan.  
Aduna'y makahilong butang nga makita sa balay.  
Ayaw sila hikapa o tilawi.

## **Hinumdomi:**

### **Maayong Pamaagi sa Balay**

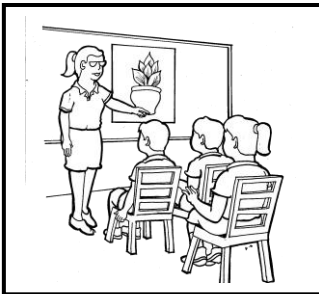
-  Gidili ang pagdula og kalayo.
-  Gidili ang pagdula og hait nga mga butang.
-  Ipabilin nga ugá ang salog.
-  Gidili ang paghikap og mga butang nga wala nimo mailhi.
-  Gidili ang pagtilaw og mga butang nga wala nimo mailhi.

# Pagtulon-an 3: Luwas Ako kon Naa Sulod sa Eskuylahan

## Buluhaton 1: Hain Kini?

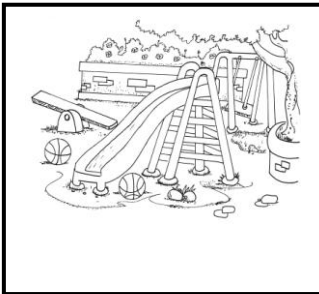
Hain kining dapita sa eskuylahan?

Pilia ang ngalan sa dapit.



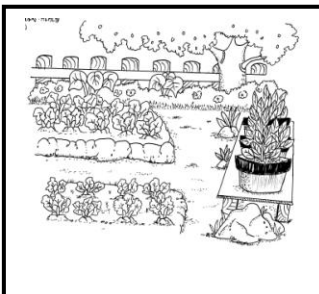
classroom

clinic



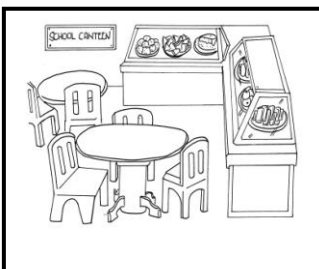
dulaanan

library



canteen

garden



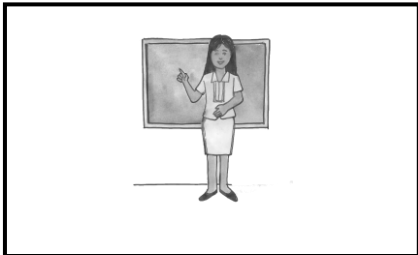


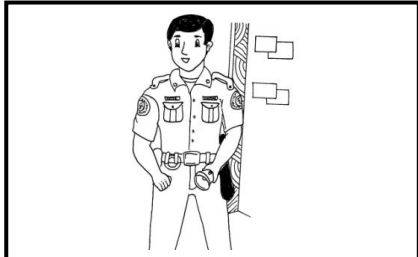
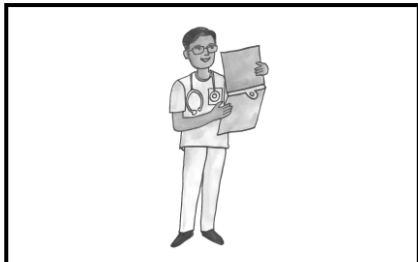
opisina

canteen



## Buluhaton 2: Itugma ang Akong Trabaho

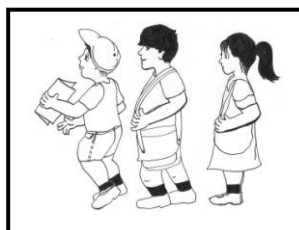
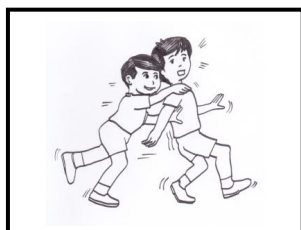
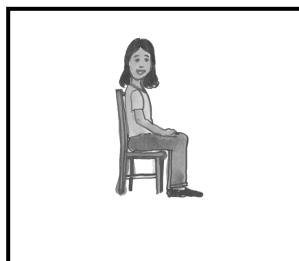
Kinsay mag-atiman nato sa eskuylahan? Idugtong ang mga tawo sa ilang trabaho. Itandi ang numero sa letra. Sulati kini sa inyong kuwaderno.

1.		a. Doctor
2.		b. Dyanitor
3.		c. Nars
4.		d. Guardia
5.		e. Teacher

### Buluhaton 3: Star Pupils

Buotan ba ka?

Kopyaha ang drowing nga nagpakita og maayo nga mga bata. Buhata kini sa inyong kuwaderno.



### Hinumdomi:

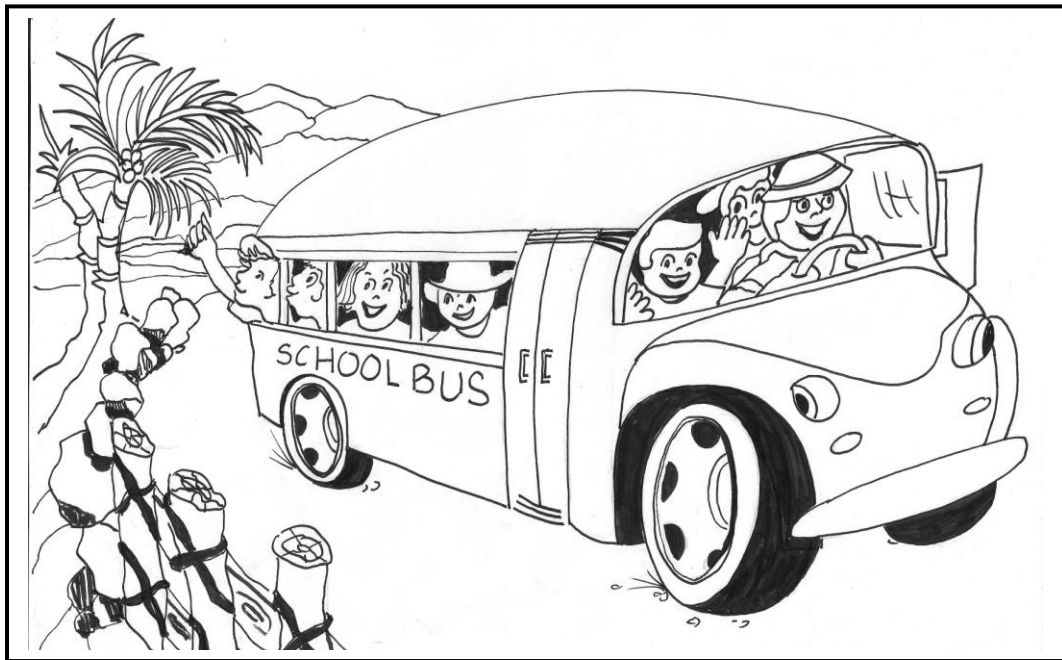
- ★ Ang disgrasya mahitabo usab sa eskuylahan.
- ★ Sunda ang balaod sa eskuylahan.
- ★ Pagpakabuotan og maayo.

# Pagtulon-an 4: Ang Biyaheng Luwas

## Buluhaton 1: Ang Kahibulongang Biyahe

Nag **field trip** ang mga bata.

Tan-awa ang hulagway.



### Unang Ang-Ang nga **Field Trip**

#### Talamdan

8:00 - 10:00 a.m.	Zoo
10:00 - 12:00 noon	Museum
12:00 - 2:00 p.m.	Paniudto
2:00 - 4:00 p.m.	Park
4:00 - 6:00 p.m.	Pagpauli

## Buluhaton 2: Mag-drive Kita

Unsaon nimo pag-adto sa tunghaan?

Unsa kini nga mga sakyanan?

Itandi o itukma ang hulagway sa iyang ngalan.

Idrowing ang pares sa inyong kuwaderno.

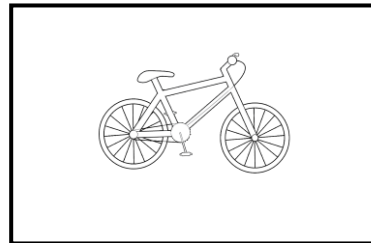
Banca



Bisikleta



Bus



Dyip



Trisikol



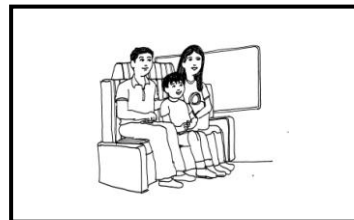
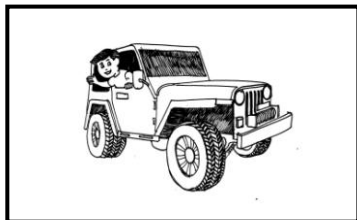
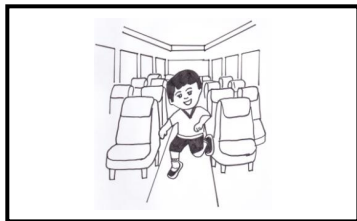
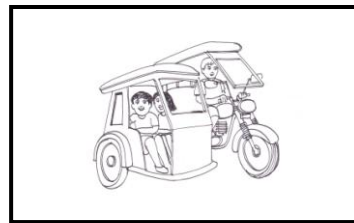
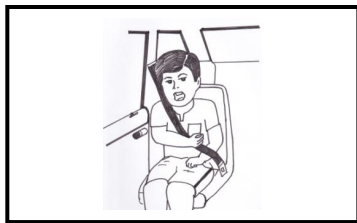
### Buluhaton 3: Sakto ba?

Unsaon nimo pagsakay sa sakyanan?

Unsay imong buhaton?

Unsay dili nimo angay nga buhaton?

Kopyaha ang eksakto o tukmang aksiyon sa inyong kuwaderno.



### Hinumdomi

☆ Kanunay nga magmatngon sa sakyanan.

☆ Dili magdula o maglangas.

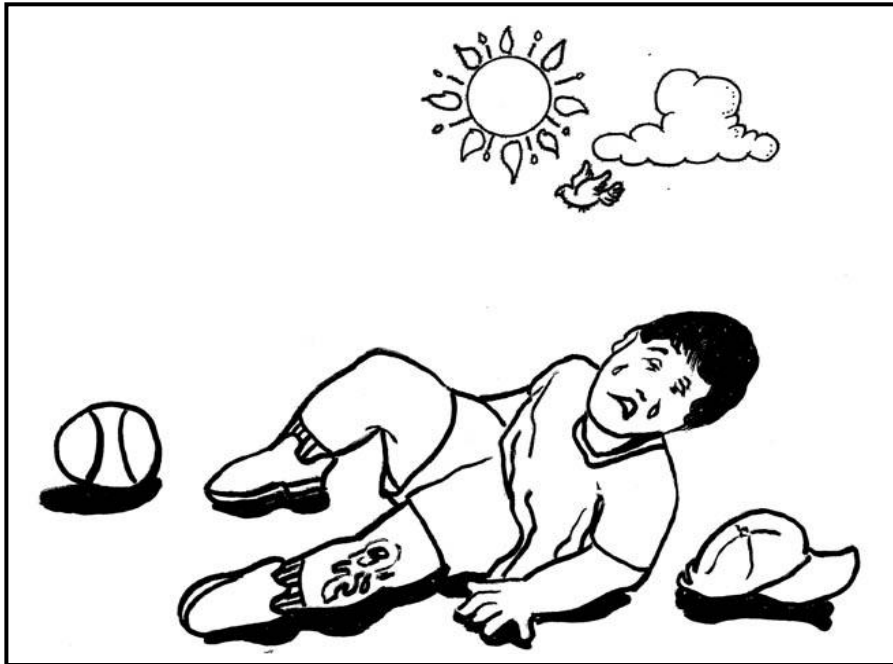
☆ Mag binuotan.

## Pagtulon-an 5: Aguy! Sakit!

### Buluhaton 1: Ay, Nasakitan Ako!

Tan-awa ang hulagway.

Basaha ang balak.



### **Ayay! Ang Dugo!**

Ni Mark Kenneth S. Camiling

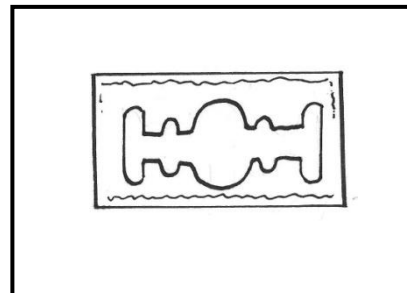
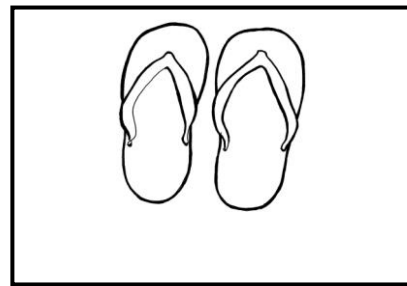
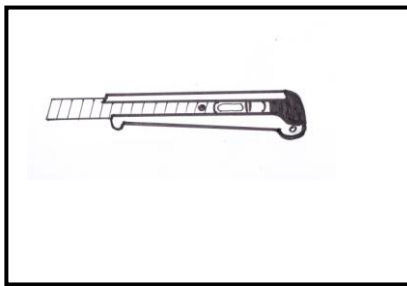
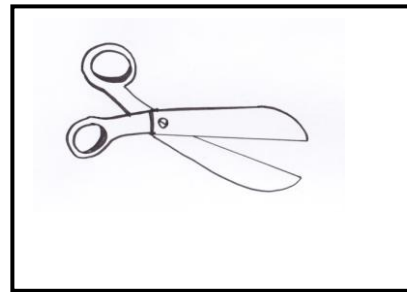
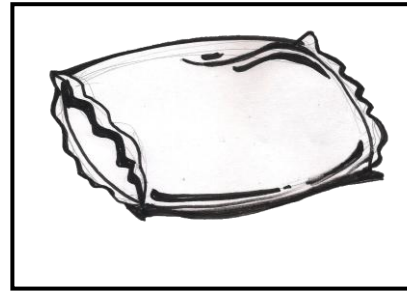
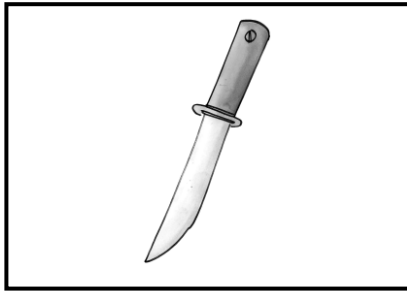
Usa kadto ka adlaw nga masanagon  
Busa nagdula ako tibuok adlaw.  
Nagdagan-dagan ako sa dalan,  
Pagkaanindot niini nga adlaw!  
Natuliyok ako,  
Ug nadakin-as!  
Ayay! Ang dugo!  
Uy! nasamad diay ko!

## Buluhaton 2: Hait Na!

Tan-awa ang mga butang.

Unsay makapasakit kanimo?

Butangi og ikis (X) ang hait nga butang.



### Buluhaton 3: Manglimpyo Kita!

Unsaon pagpanglimpyo sa gamay samad o hiwà?  
Sunda ang pamaagi.



Pangayo og tabang human nimo ni buhata.  
Taboni ang samad.



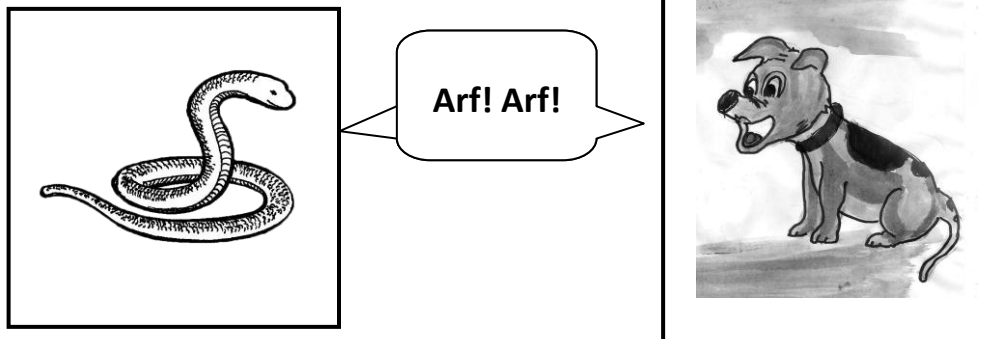
### **Hinumdomi:**

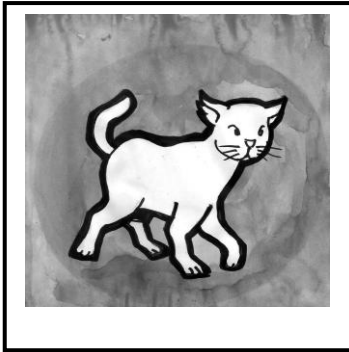
- ☆ Mag amping sa hait nga mga butang.
- ☆ Likayi ang binugoy nga dula.
- ☆ Dili mag panic o malisang kon masamad.
- ☆ Sunda ang pamaagi sa paglimpyo sa gagmayng samad.
- ☆ Mangayo og tabang.

## **Pagtulon-an 6: Luwas Ako sa Binuhing Hayop**

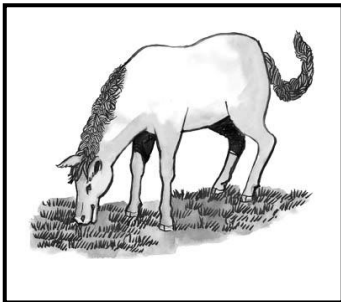
### **Buluhaton 1: Paminaw Kanako**

Aduna ba kay binuhing hayop sa balay?  
Unsay imong paboritong hayop?  
Paminawon nato ang mga tingog.  
Kopyaha ang hayop nga naghatag og tingog sa inyong kuwaderno.

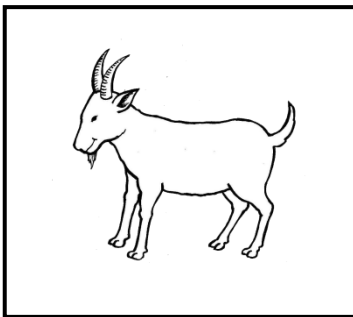
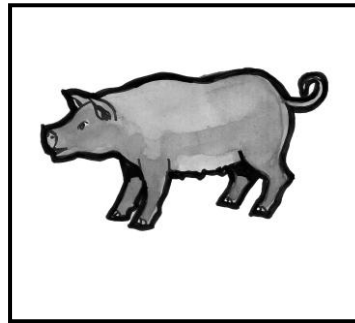




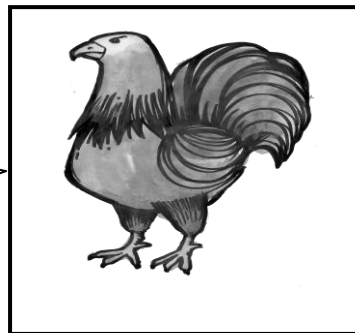
**Meow!**  
**Meow!**



**Oink!**  
**Oink!**



**Meee!**  
**Meee!**

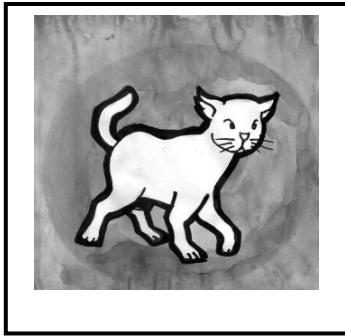


## Buluhaton 2: Kumosta Higala!

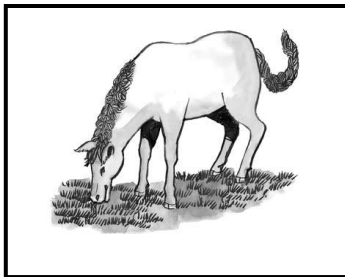
Himamaton nato ang atong mga binuhing hayop.  
Paminaw sa ilang isulti.



Iro ako.  
Atimana ko.  
Ayaw ko pasakiti.  
Tingali mapaakan ka.



Iring ako.  
Atimana ko.  
Ayaw ko pasakiti.  
Tingali makamrasan ka.



Kabayo ako.  
Atimana ko.  
Ayaw ko pasakiti.  
Tingali mapatiran ka.

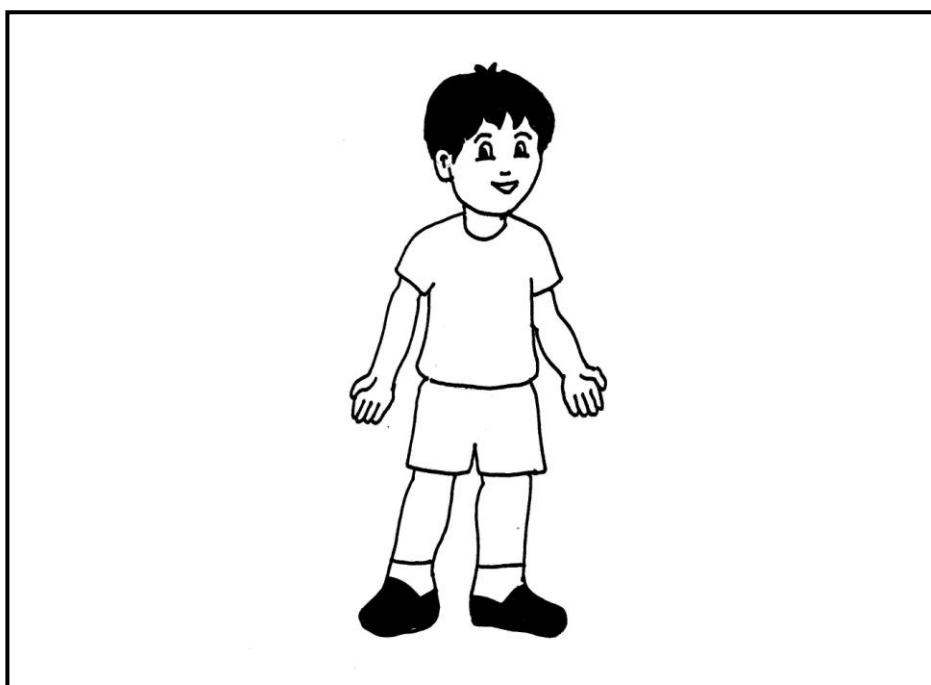
### Hinumdomi:

- ★ Maayo ra nga magdula og binuhing hayop.
- ★ Likayan ang pagpasakit og hayop.
- ★ Makadaot ang hayop kanimo.

## Pagtulon-an 7: Good Touch, Bad Touch

### Buluhaton 1: Luwas Kita

Himamaton nato ang atong mga bag-ong higala.  
Paminawon nato ang ilang isulti.



Ako si Paulo.

Mahigalaon ako.

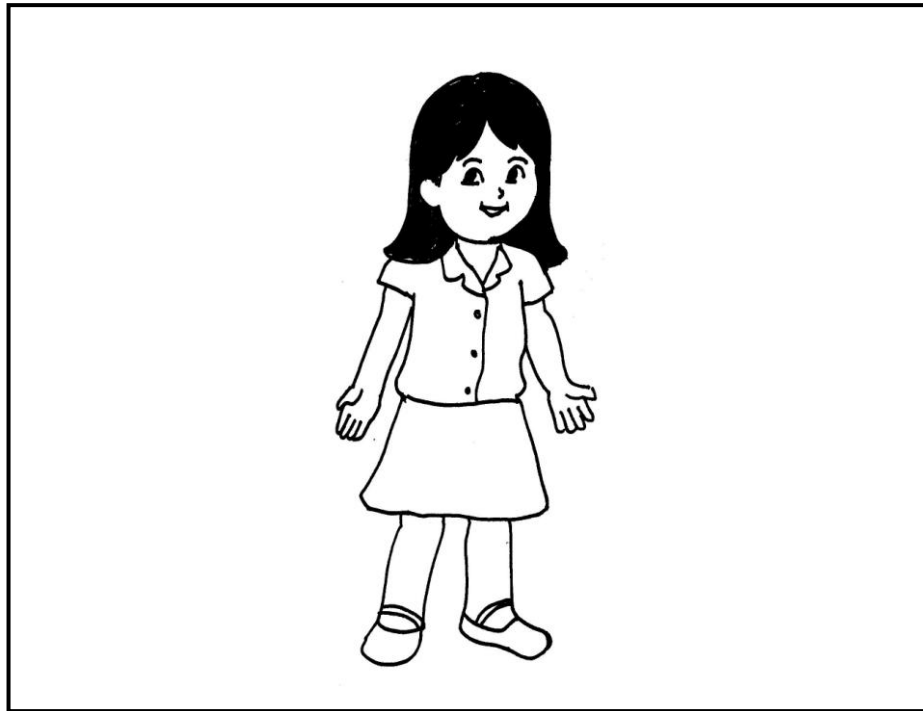
Higala kita.

Maglamano ta.

Magkupot ta nga dili hugot.

Dili hugot kaayo.

Makabutang ka sa imong bukton sa akong abaga.  
Ayaw lang hikapa ang ubang bahin sa akong lawas.



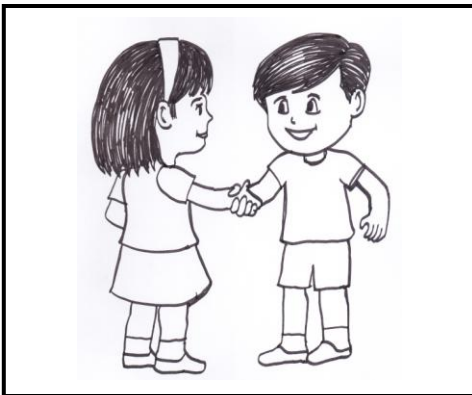
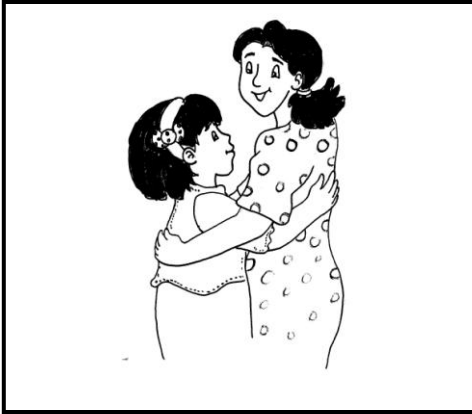
Ako si Pat.  
Malipayon ug buotan.  
Managhigala ta.  
Maglamano ta.  
Magkupot ta nga dili hugot.  
Dili hugot kaayo.  
Makabutang ka sa imong bukton sa akong abaga.  
Ayaw lang hikapa ang ubang bahin sa akong lawas.

## Buluhaton 2: Sayop Kana!

Tan-awa ang hulagway.

Hain ang sayop?

Kopyaha ug markahi og X sa inyong kuwaderno.



## Hinumdomi:

- ☆ Respetohan nato ang atong mga higala ug pamilya.
- ☆ Balibari ang hikap nga malaw-ay.
- ☆ Adunay maayo nga hikap.
- ☆ Adunay dili maayo nga hikap.
- ☆ Likayan nato ang dili maayo nga hikap.

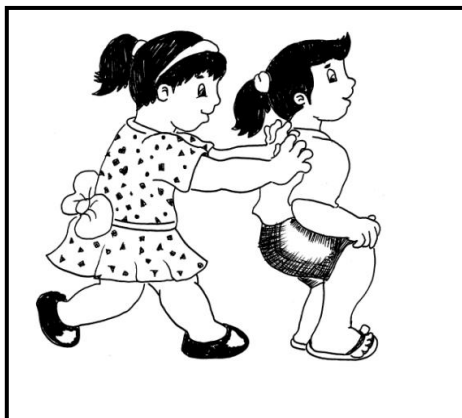
## Pagtulon-an 8: Nagbinuotan Ako ug Ako Luwas

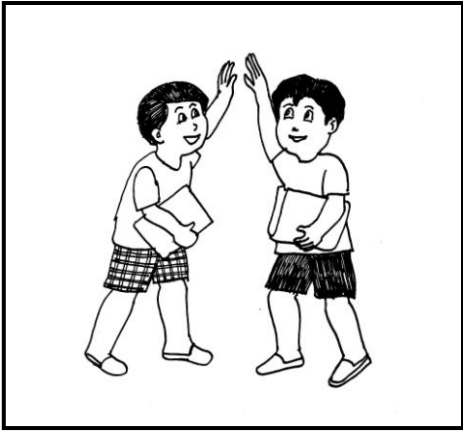
### Buluhaton 1: Maayo Kana!

Tan-awa ang mga hulagway.

Pilia ang maayong buhat.

Kopyaha kini sa inyong kuwaderno.

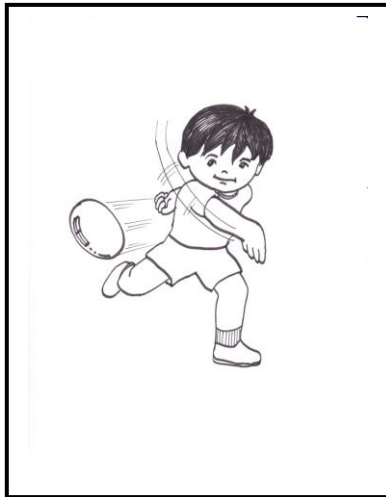






## Buluhaton 2: Unsay Sunod Mahitabo?

Tan-awa ang mga hulagway.  
Dili kini maayo nga mga aksiyon.  
Unsa kaha ang sunod nga mahitabo?



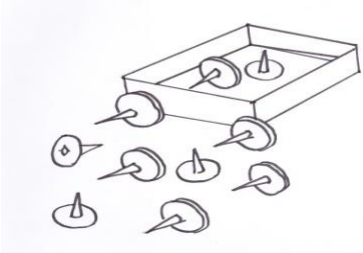
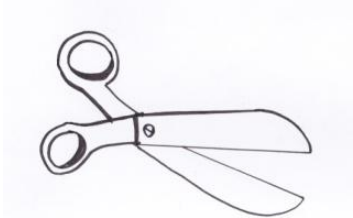
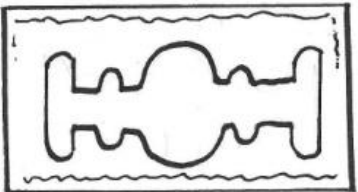
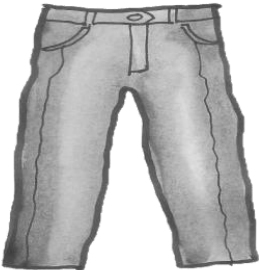
Unsay imong buhaton?  
Unsaon nimo pagpanalipod sa imong kaugalingon?  
Unsaon nimo sa paglikay sa mapintas nga aksiyon?  
Unsay buhaton sa laing bata?

## Hinumdomi

- ☆ Magbinuotan kanunay.
- ☆ Likayan ang mapintas nga aksiyon.
- ☆ Makapasakit ka sa uban.
- ☆ Makapasakit ka sa imong kaugalingon.
- ☆ Mag **sorry** kon makapasakit sa uban.

## Atong Susihon

- A. Hain niini ang hinungdan sa samad?  
Sulati ang numero sa inyong kuwaderno.

<p>1. Thumbtacks</p> 	<p>2. Gunting</p> 
<p>3. Blade</p> 	<p>4. Karsones</p> 

5. Kutsilyo



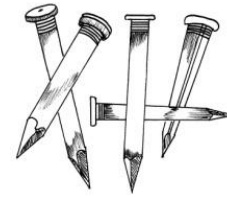
6. Stuffed toys



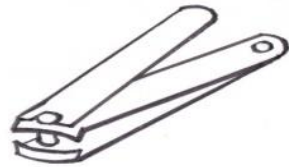
7. Plastic bottle



8. Nails



9. Nail cutter



10. Kalo



B. Tun-i ang hulagway.  
Pilia ang mga maayong pamatasan.  
Sulati ang numero sa kuwaderno.

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

C. Tun-i ang mga hulagway

I-drawing ang ☺ kon nagpakita kini sa maayo o husto nga paghikap. Buhata kini sa inyong kuwaderno.

