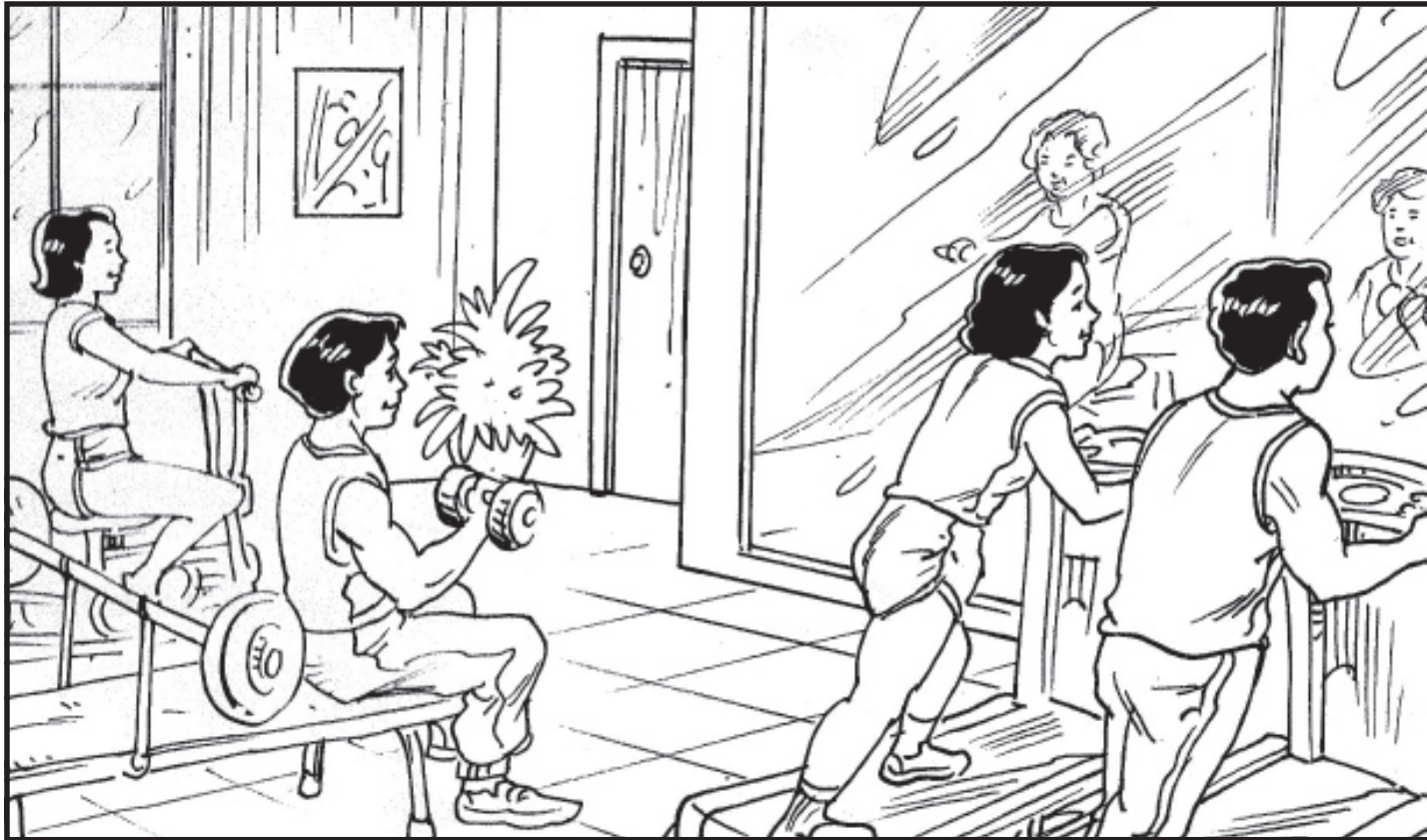


# Aralin 1

## Malusog sa Tingin

Natatandaan mo pa ba kung kailan mo huling pinagmasdan ang sarili mo sa salamin? Ano-ano ang mga napansin mo sa iyong sarili? Ano ang pakiramdam mo ngayon...masigla o waring nanlalambot?



Sa araling ito, matututuhan mo ang ilang mga bagay na makatutulong sa iyo. Sa tulong nito, magiging malawak ang pananaw mo sa mga paksang pangkalusugan.

Pagkatapos mong pag-aralan ang araling ito, maaaring maisagawa mo na ang sumusunod:

- nabibigyang-kahulugan ang kalusugan at ang mga kaisipang kaugnay nito;
- natutukoy ang mga salik o bagay na makatutulong sa pagpapanatili ng kalusugan.



## Pag-usapan Natin

Isulat sa sagutang papel ang mga sagot sa tanong na sumusunod:

1. Ikaw ba ay malusog? Bakit mo nasabi ito?

---

---

---

---

---

2. Sa iyong palagay, ano ang kahulugan ng kalusugan?

---

---

---

---

---



## Pag-aralan Natin

Heto ang bayan ng San Diego. Napapansin mo ba? Tulong-tulong ang mga tao sa halos lahat ng mga gawain. Karaniwan doon ang ganitong tanawin.



Kapag may palaro, masiglang nakikilahok ang mga kabataan.



Abalang-abala ang mga kababaihan sa pagpapaganda ng kanilang bakuran.





## Subukin Natin

Sagutin ang mga tanong na sumusunod. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

1. Ano-ano ang mga ginagawa ng mga tao sa bayan ng San Diego?

---

---

---

2. Sa iyong palagay, bakit nila ginagawa ito?

---

---

---

3. Sa inyong baranggay, ano-ano naman ang ginagawa ninyo upang malayo sa mga sakit ang inyong kabarangay?

---

---

---

Talakayin ang iyong mga sagot kasama ng kapwa mo mag-aaral at ng iyong *facilitator*.





## Pag-usapan Natin

Isang araw, pumunta si Lani sa bahay ng kanyang kaibigang si Jen.

1 Naku, Jen. Ano bang kinakain mo?  
Tsitsirya. Gusto mo?

2 Salamat, lagi ka bang kumakain niyan?  
Oo, masarap kasi.

3 Matagal-tagal ka na rin sigurong kumakain niyan ano?  
Medyo, bakit?

4 Masama kasi sa katawan ang labis na pagkain niyan. Isa pa, walang sustansya yan. Nakakawala ng gana sa pagkain. Hala baka magkasakit ka.  
Ay naku at nagsermon pa eh, ano pala ang dapat kong kainin?

5 Kumain ka ng gulay, prutas at uminom ng gatas at iba pang masusustansyang pagkain.  
Salamat. Lagi kong tatandaan ang paalala mo.

6 Ay salamat, nakinig din.



## Subukin Natin

Sagutin ang mga tanong na sumusunod. Isulat ang iyong mga sagot sa sagutang papel.

1. Anong pagkain ang nakakahiligan ni Jen? Nakabubuti ba ito sa kanyang kalusugan?

---

---

---

2. Ano ang ipinayo ni Lani sa kaibigan?

---

---

---

3. Kung ikaw si Jen, ipagpapatuloy mo pa ba ang pagkain ng tsitsirya? Bakit?

---

---

---





## Alamin Natin



Ang kalusugan ay hindi lamang kawalan ng karamdaman.



Ang tunay na kalusugan ay ang pagkakaroon ng malusog na pangangatawan o pisikal, mental o kaisipan, emosyonal, at ng sosyal na aspekto ng isang tao.



## Alamin Natin

Ang mga salik na makatutulong sa pagkakaroon ng kalusugan ay ang sumusunod:

Pagkain



Wastong pagkain  
ating kainin  
sa tamang oras  
ito ay gawin.

Pansariling kalinisan



Katawan dapat malinis  
maayos ang bihis  
ang anyo sa tuwina'y  
maaliwalas  
maging ang tindig  
ay matikas.

## Paglilibang



Magrelaks...maglibang  
ating karapatan  
puso'y nasisiyahan  
masigla ang pangangatawan  
positibo ang isipan  
walang agam-agam  
buhay ay may kapanatagan.

## Magandang pag-uugali



Magalang, matapat at palakaibigan  
mga katangiang kinagigiliwan  
kinatutuwaan ng bata at matanda  
kailanman at saanman.

Maayos na pananamit

Ang suot na damit  
Mahal man o mura  
Dapat ay malinis  
Maayos, maganda.





## Pag-aralan Natin

Isang araw, namili si Ben ng mga prutas.

Mang Jose, magkano po ang kilo ng mangga, atis, at saging?

Ang isang kilo ng mangga ay Php 60.00. Ang atis naman ay Php 50.00. Itong saging ay Php 40.00 naman ang kilo.





Tulungan natin sina Mang Jose at Ben.





## Subukin Natin

Sagutin ang sumusunod na tanong. Isulat sa sagutang papel ang sagot.

1. Bumili ng 1 kilong mangga, 1 kilong atis, at 1 kilong saging si Ben. Ilang kilong prutas ang kanyang nabili?

---

---

---

2. Kung ang 1 kilong mangga ay nagkakahalaga ng Php 60.00, Php 50.00 ang atis at Php 40.00 ang saging, magkano ang babayaran lahat ni Ben sa binibiling prutas?

---

---

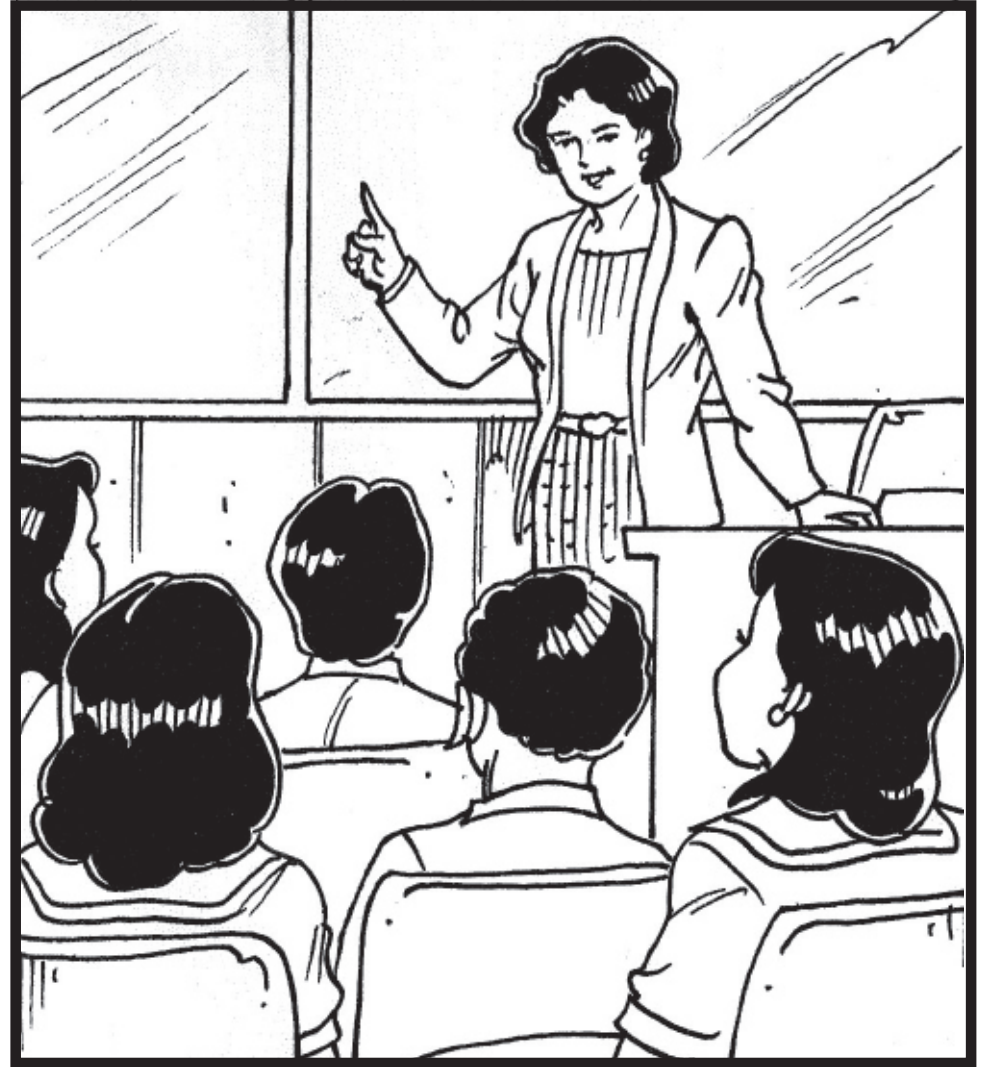
---



## Tandaan Natin

### Ang Kalusugan

Kalusuga'y  
iyong tatandaan  
Isang kaymanang  
maituturing  
Di kayang nakawin  
ninuman,  
kailanman.





## Kwentahin Natin

Mga suliraning pamilang ang sumusunod. Madali nating malulutas kung susundin at isasagawa natin ang mga hakbang na sumusunod:

Una: **Alamin ang mga itinatanong.**

Ano ang itinatanong sa suliraning pamilang?

Ikalawa: **Itala**

Ano-ano ang bagay na binibilang sa suliraning pamilang?

Ikatlo: **Alamin**

Paano mo ito kukwentahin?

Ika-apat: **Isulat ang matematikal na pangungusap**

Anong pamamaraan sa pagkukwenta ang iyong gagamitin?

1. Bumili si Sharon ng 1 kilong mangga na nagkakahalaga ng Php 40.00 at dalawang (2) kilong pakwan na nagkakahalaga ng Php 60.00. Magkanong lahat ang mga babayaran ni Sharon sa kanyang biniling prutas?
2. Sumakit ang ulo ni Malou. Pumunta siya sa botika. Bumili ng 5 pirasong Paracetamol na nagkakahalaga ng Php 15.00. Bumili rin siya ng tatlong (3) pirasong tabletas na nagkakahalaga ng Php 21.00. Magkano ang babayaran ni Malou sa kanyang pinamiling gamot?
3. Si Amor ay may trangkaso. Nagpatingin siya sa doktor. Niresetahan siya ng gamot sa trangkaso. Kailangang uminom siya ng gamot tatlong (3) beses sa isang araw sa loob ng 7 araw. Ilang tableta ang bibilhin niya para sa isang linggong gamutan?



## Alamin natin ang iyong natutuhan

Isulat sa tapat ng bilang sa sagutang papel ang tsek (✓) sa mga gawain na nagpapakita nang mabuti sa kalusugan at ekis (x) sa mga di mabuti sa kalusugan.

- \_\_\_\_\_ 1. pakikilahok sa gawaing pampamayanan
- \_\_\_\_\_ 2. pagpupuyat
- \_\_\_\_\_ 3. pag-eehersisyo
- \_\_\_\_\_ 4. paggamit ng ipinagbabawal na gamot
- \_\_\_\_\_ 5. paglalaro ng basketbol
- \_\_\_\_\_ 6. pakikipag-away
- \_\_\_\_\_ 7. pagtulong sa mga nangangailangan
- \_\_\_\_\_ 8. pag-inom ng alak
- \_\_\_\_\_ 9. paninigarilyo
- \_\_\_\_\_ 10. pagsusugal

Nasagot mo bang lahat? Sa tulong ng iyong *facilitator*, malalaman mo kung tama ang iyong mga sagot.