Pangalan: ____

Aralin 3	Tungkulin sa Aking Sarili at Pamilya

Kasanayang Pampagkatuto:

Nakikilala ang iba't ibang gawain na maaaring makasama o makabuti sa kalusugan **(EsP1PKP – Id – 3)**

Alamin

Ang aralin na ito ay tungkol sa pangangalaga sa sarili. Mahalaga pangalagaan natin ang ating katawan upang sakit ay maiwasan. Kaya marapat lamangna maunawaan natin ang mga bagay na makakasama o makakabuti para sa ating kaulusugan.

I. PAKSA: Aralin 1: Lakas ng Loob ko, Galing sa Pamilya ko!

II. LAYUNIN: Nakikilala ang iba't ibang gawain/ paraan na maaaring makasama o makabuti sa kalusugan

III. NILALAMAN

Ang aralin na ito ay tungkol sa pangangalaga sa sarili. Ninanais nito na maunawan ng mga bata ang kahalagahan ng sariling kalusugan. Kung paano o sa anong wastong paraan mapapangalagaan ang ating katawan. Ang malinis at malusog na pangangatawan ay ang magbibigay ng magandang kinabukasan sa bawat isa.

IV. PAMAMARAAN
Basahin at unawain.

Ang batang malusog ay kumakain ng pagkaing masustansiya. Ang mga masustansiyang pagkain na kailangan natin para maging malusog at maayos ang ating katawan. Ang mga sustansiyang nakukuha sa mga pagkain gaya ng gulay, prutas at iba pa ay tumutulong sa kanyang paglaki at panlaban sa anumang sakit. Ang pagkakaroon ng katawang malusog ay kayamanan.

LIVEWORKSHEETS

V. Mga Gawain

A. Gawain 1 (ALAMIN)

Panuto: Piliin ang **TAMA** kung ito ay nagpapakita ng wastong paraan ng pangangalaga ng katawan at **MALI** naman kung hindi.

________1. Matulog sa takdang oras ng pamamahinga.

________2. Kumain ng mga mabeberdeng gulay at prutas.

________3. Mag ehersisyo upang malakas ang katawan.

________4. Maligo lamang kung kailan lang magustuhan.

________5. Maging malinis sa katawan upang sakit ay maiwasan.

Gawain 2 (ISAGAWA*)*

Panuto: I -tsek (✓) ang bilang ng mga larawan na nagpapakita ng pag-aalaga sa sarili.

1.

2.

3.

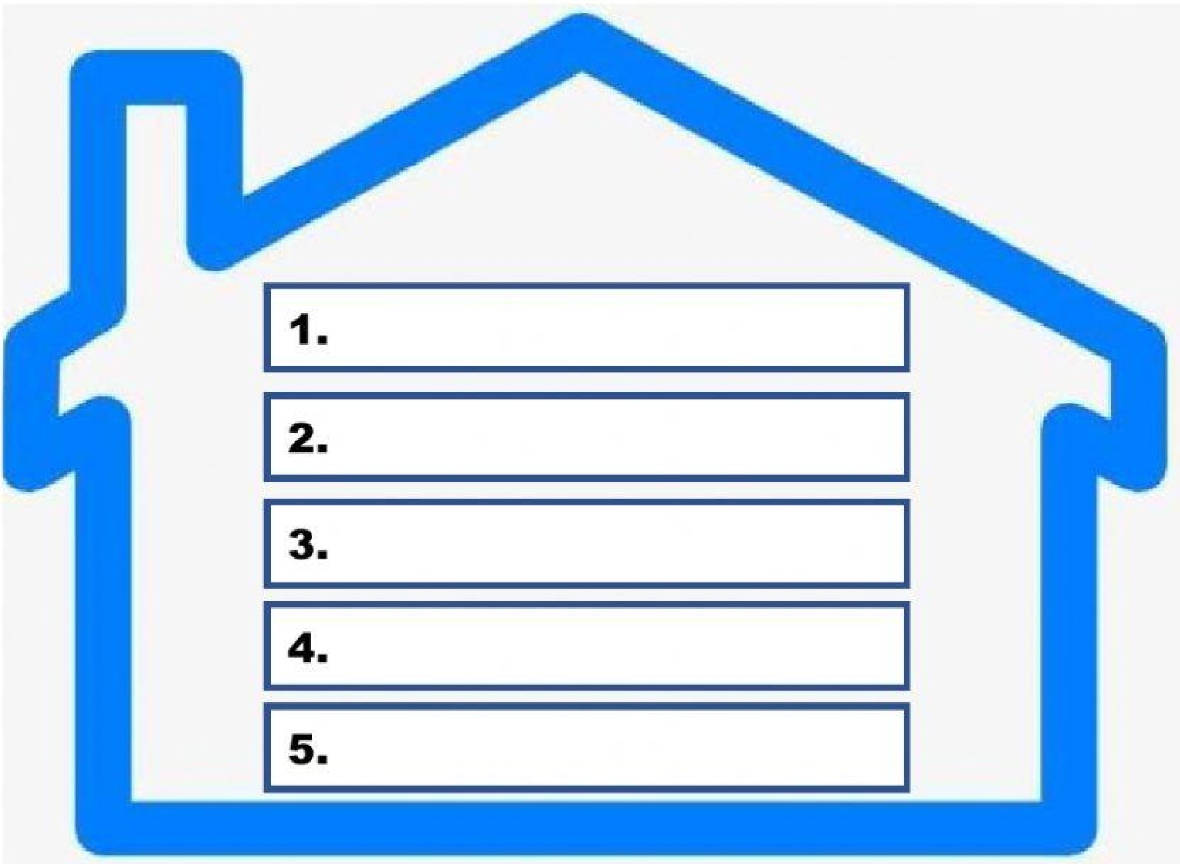
4.

5.

LIVEWORKSHEETS

Gawain 3 (ISAPUSO)

Panuto: Basahin ang mga pangalan ng bagay na nasa loob ng puso. Piliin ang mga bagay na kailangan sa paglilinis ng sarili at ilagay sa loob ng bahay sa kabilang pahina.



LIVEWORKSHEETS

Gawain 4 (ISABUHAY)

Panuto: Pag aralan ang puzzle san ibaba. Piliin ang mga bagay na ginagamit mo upang maging malinis ang iyong katawan.

O	K	S	P	W	O	Y
G	O	E	V	P	F	A
N	C	P	M	C	Q	L
O	X	I	M	T	L	K
B	B	L	A	A	H	U
A	V	Y	Q	A	H	S
S	T	O	D	W	Z	S

Mga gabay sa paghanap ng mga salita:

Bimpo **sabon** **suklay** **shampoo** **sepilyo**

LIVEWORKSHEETS

VI. **PAGTATAYA**

Panuto: Panuto: Piliin ang letra ng tamang sagot.

1. Alin sa sumusunod na larawan ang nakakabuti sa ating kalusugan?

A. **B.** **C.**

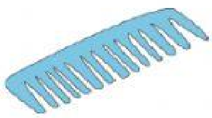
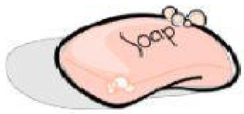
2. Alin sa sumusunod ang hindi nakakasama sa ating kalusugan?

A. pagpupuyat

B. pagkain ng matamis

C. pagtulog ng maaga

3. Ito ay ginagamit sa pagligo para matanggal ang dumi sa katawan.

A. **B.**  **C.** 

4. Gaano kadalas ang pagligo ng isang tao?

A. hindi maliligo

B. araw- araw

C. isang beses sa isang linggo

5. Alin sa mga pagkain ito ang magpapalusog sa'yo?

A. gulay at prutas

B. french fries at coke

C. sitsirya at kendi

LIVEWORKSHEETS