

ACTIVITY SHEET
HEALTH 1
QUARTER 2-Aralin 8

Pangalan: _____ 1- _____

Kahalagahan ng Pagsasapamuhay ng Malusog na Pangangatawan

Activity No. 1

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) kung naisasagawa mo ang mga sumusunod na good health habits sa inyong tahanan.

- _____ 1. kumakain ng masunastasyang pagkain
- _____ 2. umiinom ng sapat na tubig
- _____ 3. naliligo araw-araw
- _____ 4. nagsusuot ng malinis na damit
- _____ 5. natutulog nang 8–10 oras

Activity No. 2

Panuto: Sagutin ang mga tanong sa ibaba. Piliin ang letra ng tamang sagot.

- _____ 1. Ilang oras sa isang araw dapat matulog ang batang katulad mo?
A. 4–6 oras B. 5–7 oras C. 8–10 oras D. 10–12 oras
- _____ 2. Aling masustansiyang pagkain ang dapat mong kainin araw-araw?
A. gulay, prutas at tubig B. spaghetti, cupcake at softdrinks
C. gulay, kanin at artificial juice D. fried chicken at softdrinks
- _____ 3. Anong uri ng kasuotan ang dapat isuot kapag ikaw ay maglalaro sa loob ng inyong bahay?
A. pampasok B. pantulog C. pangsimba D. panlaro
- _____ 4. Tuwing kailan dapat maligo?
A. isang beses isang lingo B. dalawang beses isang lingo
C. tatlong beses sa isang araw D. araw-araw
- _____ 5. Bakit kinakailangang isaalang-alang ang good health habits?
A. upang maging malusog B. maraming magagastos kapag may sakit
C. hindi makapaglalaro kapag sakitin D. makaka-kain ng marami