



Republic of the Philippines
Department of Education
National Capital Region
Schools Division Office of Navotas City

Diagnostic Test in HEALTH EDUCATION 3

- I. PANUTO: Basahin at unawain ang kwento at sagutan ang mga sumusunod na katanungan. Bilugan ang letra ng tamang sagot.

Ang magkaibigang Nona at Mela

Si Nona at Mela ay magkaklase. Bukod dito sila ay magkaibigang matalik. Ngunit kapansing-pansin na magkaiba sa lahat ng bagay ang dalawa.

Si Nona ay pupungas-pungas na tumayo dahil galit na ang kanyang ina. "Ano ba naman Nona, maliwanag na!" ika ng kaniyang ina. Siya ay dumederetso sa palikuran ngunit hindi niya gusting maligo. Kaya binabasa niya lang ang kaniyang buhok, tamad din siyang magsipilyo ng ngipin. Ang uniporme na nilabhan ay nakalimutan niyang plantsahin, kaya gusot-gudot ang kaniyang susuotin. Ayaw niya ng almusal, kaya humihingi siya ng mas malaking baon sa kaniyang nanay.

Samantala, si Mela naman ay nagigising isang oras bago ang oras ng klase. Siya ay kumakain ng almusal na niluto ng kaniyang ina. Itlog, pandesal at mainit-init na gatas ang paborito niya. Siya ay naliligo, at nagsisipilyo ng kaniyang ngipin. Isinusuot niya ang unipormeng nakahanda nung gabi pa lang. Nagsusuklay siya ng kaniyang buhok upang hindi ito magkabuhol-buhol.

Sa eskwela ang baon ni Mela ay tinapay na may palamang keso, at tubig na inumin. Si Nona naman ay bumili ng softdrinks at sitsirya sa labas ng eskwelahan. Maya-maya si Nona ay nahihilo at maputla ang kaniyang itsura.

1. Sino sa kwento ang nagpakita ng tamang pangangalaga ng katawan?
- | | |
|------------|------------|
| a. Si Nona | c. Si Jona |
| c. Si Mela | d. Si Nida |

2. Ano kaya ang dahilan ng pagkahilo si Nona?

- a. Sapagkat siya ay kumain ng masustansiyang pagkain.
- b. Sapagkat siya ay nakatulog ng walong oras o higit pa.
- c. Sapagkat siya ay nag ehersisyo ng katawan bago pumasok sa eskwela.
- d. Sapagkat siya ay walang sapat na tulog at hindi masustansiya ang kaniyang pagkain.

3. Paano natin maiiwasan ang malnutrisyon?

- a. Kumain ng masustansiyang pagkain tulad ng gulay at prutas.
- b. Kumain ng sitsirya dahil masarap ang mga ito.
- c. Uminom ng softdrinks dahil masarap ito, lalo kung may yelo.
- d. Kumain ng pagkain na mamahalin at masarap lamang.

4. Sino sa mga sumusunod na bata ang nagpapakita ng malusog na pag-aalaga ng sarili?

- a. Si Jetro ay mahilig tumakbo at maglambaras bilang ehersisyo sa umaga.
- b. Si Nida ay mahilig kumain ng gulay at isda. Umiinom siya ng gatas bago matulog.
- c. Si Kendra ay nagsisipilyo ng ngipin 2-3 beses sa isang araw.
- d. Lahat ng nabanggit ay tama.

5. Alin sa mga sumusunod ang nagpapakita ng batang may sapat na tulog?

- a. malalim ang mata
- b. maputla ang itsura

c. matamlay at walang gana

d. masaya at masigla

6. Maulan ang panahon sa Pilipinas kapag dumating ang buwan ng Agosto hanggang Nobyembre. Ano ang kadalasang nagiging sakit ng mga bata na nagpapaulan?

a. sipon/colds b. malaria c. sore eyes d. bulutong/chicken pox

7. Si Mang Agosto ay nagsimulang manigarilyo sa edad na 15. Ngayon siya ay may cancer sa бага. Ang sakit ni Mang Agosto ay_____.

a. namamana

c. nakukuha sa kapaligiran

b. nakakahawa

d. dulot ng sariling pamumuhay

8. Alin sa mga sumusunod ang nagpapakita ng tamang pangangalaga sa kalusugan?

a. Ang pamilya Delikado ay madalas nag-iinuman at naninigarilyo kahit may mga bata.

b. Ang pamilya Pabaya ay hindi malinis sa tahanan kung kaya maraming lamok sa kanila.

c. Ang pamilya Magana ay mahilig sa prutas at gulay, sila ay masayang nag-eehersisyo sa umaga.

d. Ang pamilya Magana ay mahilig sa prutas at gulay, sila ay masayang nag-eehersisyo sa umaga.

9. Alin sa mga sumusunod ang makapagbibigay ng sakit o karamdaman sa iyong katawan?

a. malinis na katawan

c. immunization

b. maruming kapaligiran

d. pag-eehersisyo

10. Bakit kinakailangang pangalagaan ang pangangatawan?

a. Sapagkat ang katawan ay ipinahiram ng Panginoon.

b. Sapagkat mahirap ang magkaroon ng sakit, lalo kung ito ay malala.

- c. Sapagkat ang pagkakaroon ng malusog na pangangatawan ay nakapagbibigay ng saya at sigla sa buhay.
- d. Lahat ng nabanggit ay tama.