

**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 masunstasiyang 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