VISIT DEPED TAMBAYAN
http://richardrrr.blogspot.com/

1. Center of top breaking headlines and current events related to Department of Education.
2. Offers free K-12 Materials you can use and share.

4

Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan

DEPED COPY

Kagamitan ng Mag-aaral

Ang aklat na ito ay magkatuwang na inihanda at sinuri ng mga edukador mula sa mga publiko at pribadong paaralan, kolehiyo, at / o unibersidad. Hinihikayat namin ang mga guro at ibang nasa larangan ng edukasyon na mag-email ng kanilang puna at mungkahi sa Kagawaran ng Edukasyon sa action@deped.gov.ph.

Mahalaga sa amin ang inyong mga puna at mungkahi.

Kagawaran ng Edukasyon
Republika ng Pilipinas

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Edukasyong Pangkatawan at Pangkalusugan – Ikaapat na Baitang
Kagamitan ng Mag-aaral
Unang Edisyon 2015

Isinasaad ng Batas Republika 8293, seksiyon 176 na "Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-ari (sipi) sa anumang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito'y pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad."

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand names, tatak o trademarks, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa aklat na ito ay sa nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagtibay ng isang kasunduan ng Kagawaran ng Edukasyon at Filipinas Copyright Licensing Society (FILCOLS), Inc. na ang FILCOLS ang kakatawan sa paghiling ng kaukulang pahintulot sa nagmamay-ari ng mga akdang hiniram at ginamit dito. Pinagsumikapang matunton upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon.

Tanging mga institusyon at kompanyang nakipagkontrata sa FILCOLS at yaong nakasaad lamang sa kasunduan, ang maaaring kumopya mula dito sa Kagamitan ng Mag-aaral. Ang hindi nakipagkontrata sa FILCOLS ay dapat, kung ninanais makakopya, makipag-ugnay nang tuwiran sa mga tagapaglathala at sa mga may-akda.

Maaaring tumawag sa FILCOLS sa telepono blg. (02) 439-2204 o mag-email sa filcols@gmail.com ang mga may-akda at tagapaglathala.

Mga Bumuo ng Kagamitan ng Mag-aaral

Edukasyong Pangkatawan

Punong Tagapamahala: Jenny Jalandoni Bendal
Konsultant: Salve A. Favila, PhD
Mga Tagasuri ng Nilalaman: Lordinio A.Vergara, Jo-ann G.Grecia, at Rachelle U. Peneyra
Mga Manunulat: Grace M. Forniz , Ruby TN Jimeno , Sonny F. Menese Jr., Teresita T. Evangelista, Genia V.Santos PhD, Julia B. Sabas, Rhodora B.Peña, at Amphy B. Ampong
Mga Tagasuri ng Wika: Norbert C. Lartec, PhD, Jane K. Lartec, PhD, at Crisencia G. Saludez
Mga Gumuhit ng Larawan: Gerardo G. Lacdao, Joselito P. Loresto, Niles S. Arguelles, Elvin Neal B. Bersamira, at Jason O. Villena
Mga Naglayout: Mark Anthony E. Jalandoni at Mickey C. Acorda

Edukasyong Pangkalusugan

Punong Tagapamahala: Marilou E Marta R. Benisano, M.A.P.A.
Konsultant: Evelina M. Vicencio, PhD
Mga Tagasuri ng Nilalaman: Rhodora Formento, at Cristina Sagum
Mga Manunulat: Mila C. Taño, Maria Teresita Garcia-Aguilar, Juvy B. Nitura EdD Marie Fe B. Estilloso, Mark Kenneth Camiling, Minerva David, Aidena Nuesca, Reyette Paunan, Jennifer Quinto, at Giselle Ramos
Tagasuri ng Wika: Michael De la Cerna
Mga Gumuhit ng Larawan: Roland Allan Nalazon at Sharlyn Sanclaria
Mga Naglayout: Ester E. Daso, Jerby S. Mariano, at Mickey C. Acorda

Inilimbag sa Pilipinas ng ___________________________________

Department of Education-Instructional Materials Council Secretariat (DepEd-IMCS)
Office Address: 5th Floor Mabini Building, DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City
Philippines 1600
Telefax: (02) 634-1054, 634-1072
E-mail Address: imcsetd@yahoo.com

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

DEPED COPY

Pambungad

Edukasyong Pangkatawan

Ang Kagamitan ng Mag-aaral na ito ng Ikaapat na Baitang ng Edukasyong Pangkatawan ay nilalaan para sa inyong mga mag-aaral upang mapag aralan ang asignaturang ito. Ang Kagamitan ng Mag-aaral na ito ay pinauunlad upang makatulong sa pagsasakatuparan ng kurikulum ng Ikaapat na Baitang at makapaglaan ng sapat na *competencies* sa pag-aaral ng asignaturang ito. Sa pamamagitan ng kagamitang ito ay tiyak na magiging panatag sa pagtugon ng mga ninanais na pamantayan o *standards* na siyang nakasaad sa kurikulum.

Edukasyong Pangkalusugan

Magandang Buhay mga Bata!

Ang aklat na ito ay naglalayong makapag-ambag ng mahahalagang kaalaman, kasanayan sa asignaturang Edukasyong Pangkalusugan para sa ikaapat na baitang, batay sa kasalukuyang balangkas ng kurikulum ng Kagawaran ng Edukasyon na nakapaloob sa kompetensiya ng K to 12 Health Curriculum Guide ng K to 12 Enhanced Basic Education Program.

Kumakatawan sa unang yunit ang wastong nutrisyon na kailangan para sa maayos na paglaki at pag-unlad. Ang pagkain ay isa sa pangunahing pinagkukunan ng sustansiya para sa katawan. Ang wasto, balanse, at ligtas na pagkain ay nakatutulong upang matiyak ang wastong nutrisyon para sa ating kalusugan at matiyak ang tamang sustansiya, sukat, at kaligtasan ng pagkain. Mauunawaan din dito ang kahalagahan ng pagsuri at pagpapanatiling malinis at ligtas ang pagkain upang maiwasan ang sakit na dala ng marumi at hindi ligtas na pagkain.

Saklaw ng ikalawang yunit ang iba't ibang uri ng mga karaniwang sakit, kung paano ito maiiwasan at isagawa ang mga gawaing pangkalusugan laban sa mga sakit.

Binigyang-diin sa ikatlong yunit ang kahalagahan ng wastong paggamit ng gamot upang hindi malagay sa panganib ang ating kalusugan.

Sa ikaapat na yunit matututunan ang mga gawain sa oras ng kalamidad at sakuna tulad ng lindol, bagyo, pagputok ng bulkan, at sunog na maaaring magdulot ng malaking pinsala sa mga ari-arian at maging sa buhay ng tao.

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

TALAAN NG MGA NILALAMAN

Edukasyong Pangkalusugan

YUNIT IV

Aralin 1 Mga Uri ng Kalamidad sa Aking Komunidad....................................380

Aralin 2 Sa Panahon ng Kalamidad, Sakuna at Kagipitan....................................385

Aralin 3 Mas Ligtas Kung Laging Handa..........................401

Aralin 4 Piliin ang Tama Umiwas sa Masama!..................407

Talaan ng mga Salita..417

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Edukasyong Pangkalusugan

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

YUNIT IV
EDUKASYONG PANGKALUSUGAN

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

YUNIT IV

SAKUNA AT KALAMIDAD, ATING PAGHANDAAN, BUHAY AY MAHALAGA, ATING PAG-INGATAN

Pamantayang Pangnilalaman	Pamantayang Pagganap
Nauunawaan ng mga mag-aaral ang mga gawaing pangkaligtasan at pangunang lunas sa oras ng kalamidad, sakuna, at kagipitan o mga hindi inaasahang pangyayari (*emergency)*.	Inaasahang maisagawa ng mga mag-aaral ang mga wastong paraan sa batayang pangkaligtasan at pagbibigay ng pangunang lunas sa oras ng kalamidad, sakuna, at kagipitan o mga hindi inaasahang pangyayari (*emergenc*y).

DEPED COPY

Batayang Kasanayan

a. Natutukoy ang iba't ibang uri ng kalamidad, sakuna, at kagipitan o mga hindi inaasahang pangyayari (*emergency*).
b. Nakapagpapakita ng mga angkop na tugon bago, tuwing at pagkatapos ng isang kalamidad, sakuna, at oras ng kagipitan.
c. Naiuugnay ang paghahanda at angkop na tugon sa oras ng kagipitan sa pagsasalba at pagpapanatili ng buhay.
d. Naisasalarawan ang angkop na batayang pangkaligtasan sa panahon o sitwasyon na maaaring magdulot ng kapahamakan sa buhay ng tao.
e. Naisasalarawan ang maaaring idulot na kapahamakan na bunga ng mapanganib na gawi at kilos tulad ng paggamit ng paputok, armas, at pag-inom ng alak.
f. Natatangkilik ang paggamit ng alternatibong pamamaraan sa pagdiriwang ng iba't ibang okasyon tulad ng Bagong Taon, pista, at iba pang espesyal na okasyon.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Subukin Natin

I. Tama o Mali

Isulat sa sagutang papel ang tsek (✓) kung ang GAWAIN ay Tama at ekis (**X**) naman kung Mali.

1. Masayang naligo ang mga bata sa tubig-baha.
2. Nakinig si Fe sa radyo upang malaman kung walang pasok dahil sa bagyo.
3. Hindi pinansin ni Mang Alfonso ang mga natumbang puno at sirang linya sa kanilang lugar.
4. Inilayo ni Dan sa kurtina ang kandilang may sindi.
5. Ipinaskil ni Inay ang numero ng teleponong dapat tawagan sa oras ng sakuna.
6. Lasing na nagmaneho ang tsuper.
7. Sumali si Erica sa *earthquake drill* ng paaralan.
8. Gumamit si Michael ng kawayang kanyon noong Bagong Taon.
9. Nanonood ng pailaw sa plasa sina Helen at Julia tuwing pista.
10. Pinagsama-sama ni Repot ang mga basura at itinapon lahat sa ilog.

II. Maramihang Pagpili

Basahing mabuti ang mga tanong at piliin ang tamang sagot. Gumamit ng malaking letra lamang.

____11. Anong ahensiya ang nag-aaral ng panahon at nagbibigay ng signal upang malaman ang lakas at bugso ng hangin dala ng bagyo?

A. DOH
B. DILG
C. POST
D. PAGASA

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

_____12. Kapag ang bagyo ay may lakas at bugso ng hangin na umabot sa 61-100 kph, nasa anong *Signal* Bilang ang bagyo?

A. 1
B. 2
C. 3
D. 4

_____13. Anong ahensiya ang nagtatakda kung gaano kalakas ang lindol ?

A. DILG
B. MMDA
C. PAGASA
D. PHILVOCS

_____14. Alin ang nagdadala ng malakas na buhos ng ulan at may bugso ng hangin?

A. Lindol
B. Bagyo
C. *Tsunami*
D. *Storm Surge*

_____15. Sina Mang Raul ay nakatira malapit sa Bulkang Mayon. Ano ang dapat niyang gawin?

A. Mamasyal sa paligid
B. Gumawa ng malaking bahay
C. Makipag-usap sa kapitbahay
D. Alamin ang ligtas na lugar para sa paglikas

_____16. Alin ang mapanganib na pagyanig ng lupa na maaaring dahilan ng pagbagsak ng malalaking gusali?

A. Baha
B. Bagyo
C. Lindol
D. Sunog

_____17. Alin ang isinagawa sa paaralan o gusali upang maiwasan ang anumang sakuna kung may lindol?

A. *Fun run*
B. *Athletic meet*
C. *Earthquake drill*
D. *Nutrition program*

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

_____18. Ano ang maaaring gamitin upang mailigtas ang ating buhay sa pagbaha?
A. Karton
B. Payong
C. Malaking bag
D. Malaking galon

_____19. May naaamoy kang tagas ng gasul sa bahay. Ano ang nararapat mong gawin?
A. sindihan ang kalan
B. isara ang mga bintana
C. isawalang bahala lamang
D. buksan ang bintana at pinto

_____20. May nag-aaway na mga lasing na may mga armas o patalim. Ano ang iyong gagawin?
A. Awatin sila
B. Kunan ng litrato
C. Lumayo sa kanila
D. Tawagin ang kapitbahay

_____21. Aksidenteng naputukan ng labentador ang kamay ng iyong kalaro. Anong paunang lunas na dapat mong gagawin?
A. Balutin
B. Hugasan
C. Magtago
D. Sumigaw

_____22. Biglang nawalan ng koryente sa bahay at nagsindi ka ng kandila. Saan mo dapat ilagay ito?
A. Maliit na lata
B. Kabinet ng aklat
C. Malapit sa kurtina
D. Malambot na upuan

_____23. Ang bagyo ay nasa *Signal No.1*, anong antas ng mag-aaral ang otomatikong walang pasok sa paaralan?
A. *Preschool*
B. Kolehiyo
C. Mataas na paaralan
D. Mababang paaralan

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

_____24. Lumilindol sa inyong lugar. Anong ahensiya ng pamahalaan ang mabilis na tutugon upang matulungan iligtas ang mga biktima?

A. Pulis
B. Barangay
C.NDRRMC
D. Barangay Tanod

_____25. Nasa loob ka ng bahay at naabutan ka ng lindol. Ano ang iyong gagawin?

A. Tawagin ang nanay
B. Sumigaw at umiyak
C. Tumalon sa bintana
D. Sumilong sa matatag na gamit

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Simulan Natin

Ang mga natural na kalamidad at sakuna tulad ng lindol, bagyo, at pagputok ng bulkan ay maaaring magdulot ng malaking pinsala sa mga ari-arian at maging sa buhay ng tao. Upang maiwasan ang hindi mabuting epekto at bunga nito, tayo ay dapat maging handa sa lahat ng oras. Kinakailangang matutuhan natin ang iba't ibang paraan ng angkop na pagtugon sa oras ng kagipitan. Ang pagsunod sa mga alituntunin at batayang pangkaligtasan ay pagtitiyak sa pagpapanatili at pangangalaga sa buhay at ari-arian.

Sa mga nakalipas na taon, maraming ari-arian at buhay ang nasalanta at nawala dahil sa walang kahandaan sa sakuna at kalamidad. Nararapat na ito ay hindi na maulit pa sa pamamagitan ng pag-aaral ukol sa paghahanda sa mga inaasahan at di inaasahang sakuna at kalamidad na makapagdudulot ng pinsala sa ating buhay at ari-arian.

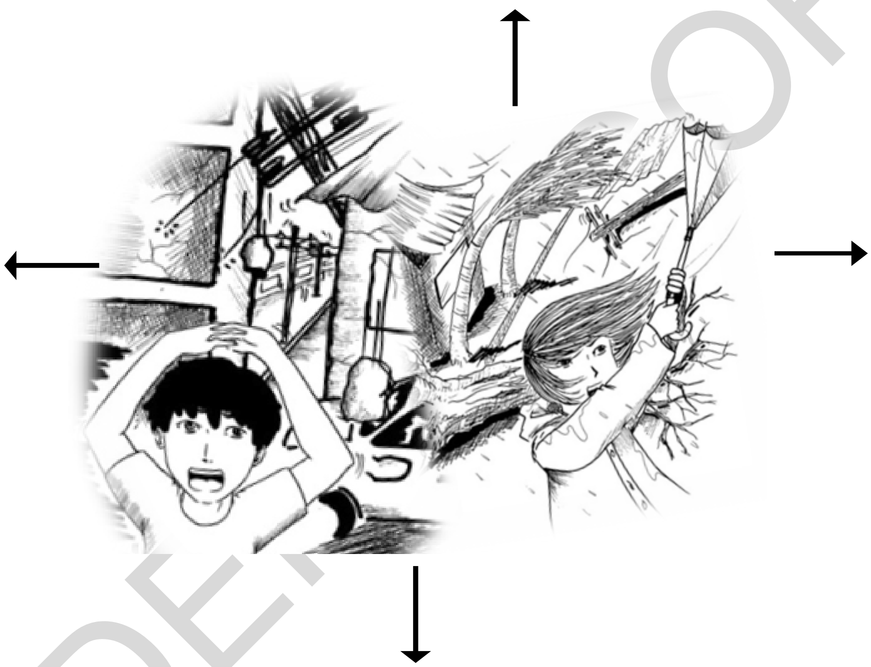
All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Aralin 1

Mga Uri ng Kalamidad
sa Aking Komunidad

Pag-usapan Natin

Anong mga salita ang iyong maiuugnay sa larawan?



Ibahagi ito sa klase.

Ano-ano ang inyong natutuhan batay sa paglalahad ng inyong mga kamag-aral?

Magkakatulad ba ang inyong mga naiisip na salita/kaisipan?
Bakit ninyo naisip ang mga salitang ito?
Paano kaya maging ligtas sa panahon ng kalamidad?
Ano-ano ang mga uri ng kalamidad ayon sa inyong paglalahad?

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

DEPED COPY

Pag-aralan Natin

Alamin Natin 'to

Pangkatang Gawain. Bumuo ng tatlong pangkat. Pag-usapan ang uri ng kalamidad na ibibigay ng inyong guro sa bawat grupo (bagyo at baha, lindol, pagputok ng bulkan).

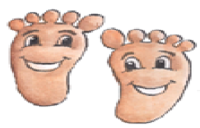
Gumuhit ng kahon sa inyong kuwaderno at isulat ang epekto ng kalamidad sa loob nito. Ibahagi sa klase ang inyong ginawa.

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Ang sakuna ay tumutukoy sa isang malaking kapinsalaan o kalamidad. Ito ay aksidente o mga hindi sadyang pangyayari tulad ng bagyo, lindol, at iba pa.

Ang maagap na naghahanda ay nalalayo sa sakuna. Upang maiwasan ang mga sakuna na dulot ng natural na kalamidad, makinig o alamin lagi ang mga pahayag, babala, at alerto. Maaaring malaman ang pinakabagong impormasyon ukol sa sama ng panahon sa radyo, telebisyon o *internet*. Laging ipinahahayag sa telebisyon o radyo ang pagdating o paglapit ng isang bagyo, pagputok ng bulkan, lindol, baha at malakas na hangin.



Pagsikapan Natin

Matuto Tayo

Panuto: Mula sa pagbabahagi ng bawat pangkat, sagutin ang sumusunod na tanong. Isulat sa kuwaderno ang inyong sagot .

1. Ano-ano ang iba’t ibang uri ng kalamidad?

   ____

   ____

2. Ano-ano ang mga maaaring maging epekto ng kalamidad sa ating buhay?

   ____

   ____

3. Anong mga kalamidad ang madalas maranasan sa inyong komunidad?

   ____

   ____

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pagyamanin Natin

Kaya Mo Yan

A. Pagpupuno: Tukuyin ang uri ng kalamidad ayon sa pagsalalarawan. Buuin ang salita sa pamamagitan ng pagsulat sa patlang ng mga nawawalang titik.

1. May dalang malakas na hangin at ulan __A__ __O
2. Pagguho ng lupa LA__ __S__I__ __
3. Bunga ng walang tigil o lakas ng pag-ulan B__ __ A
4. Pagyanig ng lupa __I__D__ __
5. Pagsabog o pagbuga ng usok __A__PU__ __K
   N __ B__ __K__ N

B. Gumuhit ng kahon sa inyong papel. Ilista at ilarawan ang iba pang halimbawa ng kalamidad

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pagnilayan Natin

Panuto: Kompletuhin ang sumusunod na pangungusap sa inyong kuwaderno.

Sa mga uri ng kalamidad at mga sakunang maaaring idulot nito, ano ang inyong pinakakinatatakutan? Bakit? Ano ang kaya mong gawin upang maiwasan o mabawasan ang masamang dulot nito?

1. Ang hindi ko makakalimutan na kalamidad ay

   ____

   ____

2. Ang pinakakinatatakutan kong kalamidad na aking naranasan ay ____

3. Upang mapaghandaan ang mga kalamidad, ako ay

   ____

   ____

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Aralin 2

Sa Panahon ng Kalamidad, Sakuna at Kagipitan

Pag-usapan Natin

A. Bag Ko 'To

Sa mga kalamidad na tinukoy sa klase, pag-isipan ang mga dapat ilagay sa *emergency kit* sa ibaba. Iguhit ang mga ito sa papel at pagkatapos ay sagutin ang mga sumusunod na tanong.

B. Ako'y Laging Handa

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

Ano-ano ang mga bagay na makikita sa inyong *emergency kit*?

____
____
____
____

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

DEPED COPY

Bakit kinakailangang ihanda ang mga bagay na ito?

____

____

____

____

C. Mayroon Akong Ganito

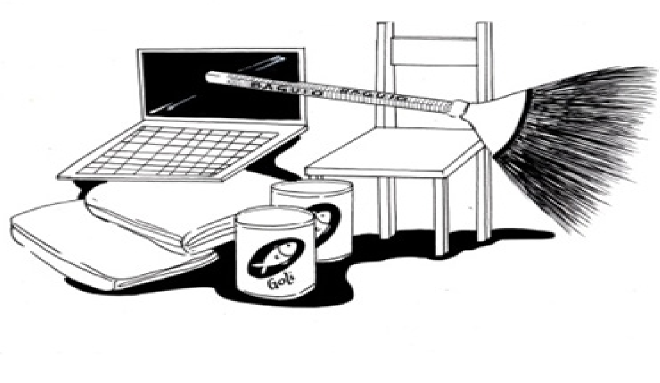
Bumuo ng tatlong pangkat A, B, at C. Tingnan ang mga larawan. Gumamit ng manila paper.

Iguhit ng pangkat A ang mga bagay na maaaring ilagay sa *emergency kit*. Iguhit ang mga ito sa loob ng lobo.

Iguhit ng pangkat B ang mga bagay na hindi dapat ilagay sa *emergency kit.* Iguhit ang mga ito sa loob ng lobo.

Iguhit ng pangkat C ang iba pang mga bagay na hindi nakikita sa larawan na maaaring ilagay sa *emergency kit.* Iguhit ang mga ito sa loob ng lobo.

Ibahagi ang nagawa sa klase.



All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Ang *Survival Kit* ay naglalaman ng mga pangunahing kailangan sa oras ng sakuna gaya ng *flashlight*, radyo, reserbang baterya, pagkain, tubig, at kumot. Naglalaman din ito ng mga gamot.

Narito ang pamamaraan / bagay na dapat ilagay sa *emergency bag*:

Pagkain (di nasisira kaagad) – Ilagay ang pagkain sa loob ng isang "*zip-lock*" *plastic* bag at huwag umasa lamang sa orihinal na pakete. Maaari itong mabutas at kumalat sa loob ng bag. Maaaring sumabog din ang *pop-up easy open cans* kaya nararapat na suriing palagi. Magdala rin ng *insulated bags*. Magdala ng *protein* at *granola bars, trail mix, dried fruits, crackers* at *cereals*. Iwasang magdala ng tsokolate na madaling matunaw o lumambot.

Tubing-inumin – Mas madaling bitbitin, mas maganda. Gumamit ng *military type canteen, sport water bottles* o *water bladder*. Apat na galon ng tubig ang pangkaraniwang kailangan ng isang tao upang mabuhay sa loob ng tatlong araw.

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Kumot at damit – Magdala ng komportableng damit at *undergarment* na madaling iimpake at hindi masyadong kumakain ng lugar sa loob ng bag. Magdala ng *portable sleeping bags*, kumot, at *blankets*.

***Personal supplies* at gamot** – Magdala ng *first aid kit*, mga gamot (*ibuprofen, antihistamines, pain reliever*), *toiletries,* at suplay sa paglilinis. Huwag magdala ng sabon na may pabango dahil makasisira ito sa pagkain.

Tools – Magdala ng *Swiss knife*, lapis, at papel, gamit sa pagkain, tubig at *duct tape*.

Gatong at Ilaw – Dapat magdala rin ng *emergency lamps, flashlight,* baterya*, flares* kung mayroon, *lighter* o *waterproof* na posporo.

Dokumento at pera – Dalhin ang lahat ng legal na dokumento tulad ng *birth/marriage certificates, passport, credit cards,* at *insurance* na maaaring itabi sa isang lugar na madaling mabitbit at mahanap. Ilagay ang mga ito sa loob ng isang *water proof* na lalagyan. Magdala ng kaunting halaga o tseke. Ilagay ang lahat nang ito sa *waterproof container.*

Palaging tingnan ang *emergency* bag tuwing anim na buwan upang matiyak na sariwa pa ang pagkain, tubig at gamot at hindi pa na-*expired*, tingnan kung maayos at kasya pa ang damit, *up to date* ang dokumento at *credit cards*, sapat ang baterya, at kung gumagana pa ang mga *gadgets*. Magbalot din ng mga damit at pagkain para sa bata na kaya niyang bitbitin.

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

D. Tara Tulong-Tulong Tayo

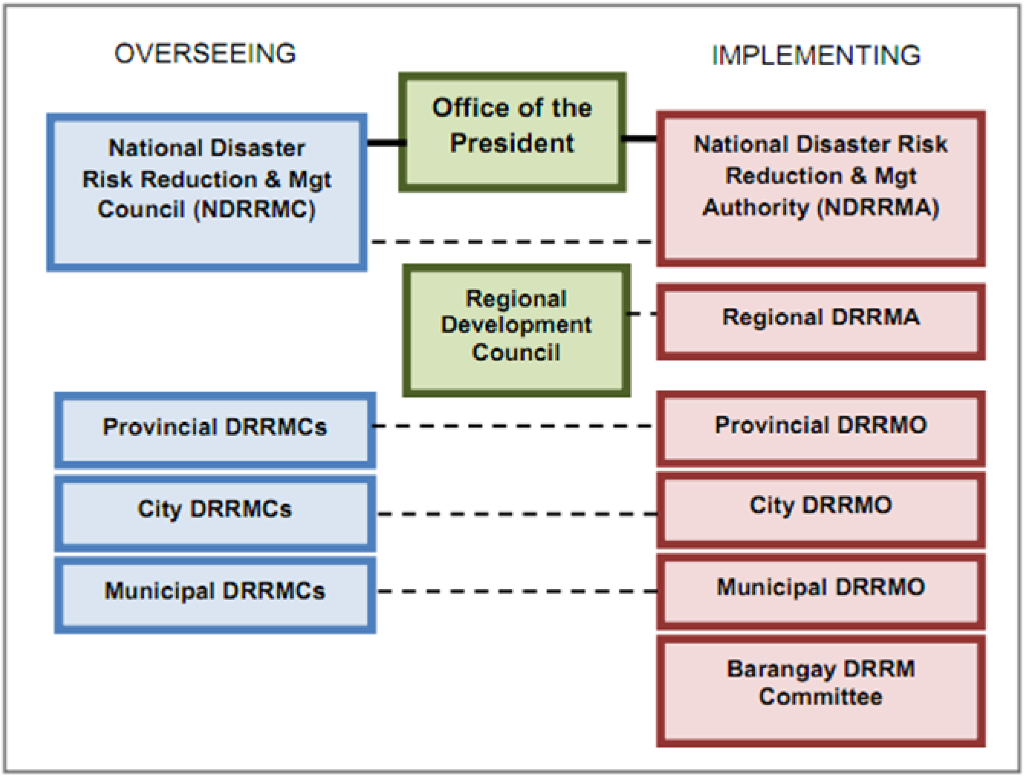
Tingnan ang nasa larawan. Ano ang inyong masasabi tungkol dito? Paano sila makatutulong sa panahon ng kalamidad? Isulat sa loob ng bilog ang inyong mga sagot.

Alam Mo Ba?

Ang Emergency Response Team ay isang grupo o samahan na dumaan sa pagsasanay upang magkaroon ng sapat na kakayahan upang mabilis na tumugon sa panahon ng kalamidad. Ang National Disaster Risk Reduction and Management Council (NDRRMC) ay ahensiya ng pamahalaan na ang pangunahing tungkulin ay tumulong sa panahon ng kalamidad.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Bumubuo sa National Disaster Risk Reduction Management Council (NDRRMC):



Mga May Mandatong Tungkulin sa Disaster Risk Reduction Management (DRRM)

Pambansang Pamahalaan

Iba't ibang ahensiya ng pambansang pamahalaan ang may tungkulin sa DRRM. Dahil sa DRRM Act Sec. 5, dumami ang mga ahensiyang kalahok sa National DRRM Council (NDRRMC).

Pamahalaang Lokal

Kinikilala na ang pamahalaang lokal ang unang tumutugon sa bawat *disaster*. Nangunguna sila sa pamamagitan ng Local DRRM Council (LDRRMC) sa paghahanda para sa mga panganib, pagtugon sa mga nasalanta, at pagbabangon mula sa epekto ng mga *disaster* (Sec. 15).

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Civil society*, ang pribadong sektor at mga *volunteer

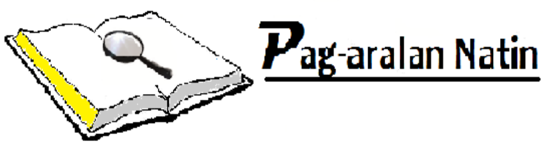
Epektibong maipatutupad ang batas sa pamamagitan ng pakikilahok ng *civil society organizations*, pribadong sektor at mga indibiduwal na boluntaryo (Sec. 2.d; Sec. 5.hh & ii; Sec. 11.a.17 & 18; Sec. 12.d; Sec. 13).Pinalalakas at dinaragdagan ng mga ito ang kakayahan at puwersa ng pamahalaan.

Halimbawa ng mga *civil society organizations* ay ang mga kooperatiba, samahan, at asosasyon sa mga komunidad, mga *non-government organizations*, at mga grupo sa simbahan at sa paaralan (Sec. 3.c).

Komunidad

Kinikilala ang kakayahan ng mga bulnerableng pamayanan bilang tagapagpadaloy ng pagbabago at kaunlaran at hindi lang biktima ng mga *disaster*. Ang pagpapalakas ng kanilang kapasidad ang pinakaepektibong pamamaraan sa pagbawas ng epekto ng mga *disaster* (Sec. 2.d).

http://wvdrr.files.wordpress.com/2014/05/ra-10121-primer-filipino_final.pdf



Maging Alerto Tayo!

Sa bawat uri ng kalamidad, ang sakuna ay maiiwasan kung tayo ay laging handa. Ano-ano ang ating kailangang gawin BAGO , HABANG, at PAGKATAPOS ng isang kalamidad?

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

SA PANAHON NG BAGYO

BAGO dumating ang bagyo

- Manood ng balita sa telebisyon o makinig sa radyo ukol sa lagay ng panahon.
- Isaayos at itabi sa ligtas na lugar ang mga importanteng bagay at mahalagang papeles.
- Mag-imbak ng sapat na dami ng tubig at pagkain.
- Siguraduhing kumpleto ang *emergency supplies* katulad na baterya ng radyo, *flashlights*, at *first aid kit.*
- Itsek ang bubong ng bahay at ang mga puno sa bakuran na posibleng bumagsak dahil sa malakas na hangin.

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Ang Philippine Atmospheric Geophysical Astronomical Services Administration o PAGASA ay ahensiyang nangangasiwa sa pagbigay ng signal upang malaman ang lakas o bugso ng hangin na dulot ng bagyo. Itinatag ito upang magbigay ng mga babala tungkol sa baha at mga bagyo, pampublikong taya ng panahon, meteorolohiya, astronomikal at iba pang impormasyon at serbisyo na ang layunin ay ang mapangalagaan ang buhay at ari-arian para suportahan ang paglago at patuloy na pagbabago sa ekonomiya ng bansa. Binuo ang pangasiwaan noong Disyembre 8, 1972 sa ilalim ng Atas ng Pangulo Blg. 78 (Presidential Decree No. 78) na nagsaayos ng Kawanihan ng Panahon (Weather Bureau) upang maging PAGASA.

Signal	**Bugso ng hangin**
Signal No. 1	30-60*kph*
Signal No. 2	61-100*kph*
Signal No. 3	101-185*kph*
Signal No. 4	186 pataas

HABANG may bagyo

Signal No.1

- Makinig sa balita sa radyo o TV ukol sa bagyo.
- Walang pasok ang *pre-school* sa paaralan.
- Magdala ng payong, kapote, at bota kung lalabas.

Signal No. 2

- Makinig sa balita sa radyo o TV ukol sa bagyo.
- Walang pasok sa elementarya at sekondarya.
- Manatili sa loob ng bahay kung kinakailangan.
- Iwasang magbiyahe maging sa daan, dagat, at himpapawid.
- Maging handa sa posibleng pagbaha.
- Maghanda kung sakaling kinakailangang lumikas sa mataas at mas ligtas na lugar.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

DEPED

Signal No. 3

- Walang klase sa lahat ng antas ng paaralan maging sa opisina
- Manatili sa loob ng bahay o sa lugar na mas ligtas.
- Kung nakatira sa mababang lugar, lumikas sa mas mataas at mas ligtas na lugar.
- Iwasan ang pagpunta sa anumang uri ng anyong tubig.

Signal No. 4

- Ipagpaliban ang ano mang gawain at manatili sa loob ng bahay.
- Lumikas sa mas mataas na lugar sa posibleng pagbaha o *landslide*.
- Patibayin ang mga bahagi ng bahay na maaaring maapektuhan.
- Umantabay sa mga ulat sa *mass media*.
- Putulan ang mga sanga na malapit sa bahay.
- Siguraduhing walang nakaharang sa kalsada para sa pagdaan ng *emergency vehicles.* Maghanda ng *emergency kit.*
- Kapag bumaha patayin ang *main switch.*
- Huwag lumusong sa baha kung hindi kinakailangan. Huwag gumamit ng gas o kasangkapang nalubog sa baha.

PAGKATAPOS ng bagyo

- Kumpunihin ang mga naiwang sira o pinsala sa bahay at bakuran kung mayroon.
- Iwasang magtampisaw sa tubig baha upang makaiwas sa sakit.
- Ipagbigay-alam sa kinauukulan ang anomang pinsala sa linya ng koryente, tubig, at telepono.
- Kung nasa *evacuation site*, maghintay ng hudyat kung kailan ligtas nang bumalik sa inyong bahay.

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

LINDOL

Ang **lindol** ay sanhi ng isang mabilis na paglabas ng enerhiyang seismiko. Madalas, ang mga lindol ay sanhi ng paggalaw ng *fault* sa ibabaw na bahagi ng mundo (*crust*). Ang enerhiyang lumalabas ay sumasanga sa lahat ng direksiyon mula sa kaniyang pinanggalingan, sa anyo ng mga seismikong alon. Ang anyo ng mga seismikong alon ay maihahalintulad sa anyo ng payapang tubig na hinulugan ng isang bato. Kahit na ang enerhiya ay mabilis na nababawasan habang ito ay papalayo sa pokus, may mga sensitibong kagamitan na nakatalaga sa iba't ibang panig ng mundo para itala ang mga pangyayaring may kinalaman sa pagyanig ng lupa.

BAGO ang lindol

- Alamin kung may *emergency plan* ang opisina, paaralan o ang iyong pinagtatrabahuhan.
- Maghanda ng *emergency supplies* tulad ng sa paghahanda sa bagyo.
- Alamin kung nasaan ang *electric fuse box* sa bahay. Kinakailangan itong maisara sa pagsapit ng lindol upang maiwasan ang sunog.
- Iwasang maglagay ng mga bagay na maaaring mahulog at magdulot ng malaking panganib.
- Magsagawa ng *earthquake drill* sa paaralan, bahay o komunidad.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

HABANG may lindol

- Manatiling kalmado. Maging alerto kung saanman abutan nito.
- Kung nasa loob ng isang gusali, tumayo sa isang pader malapit sa sentro ng gusali. Maghanap ng matatag na maaaring pagsilungan habang lumilindol.
- Kung nasa loob ng sasakyan, ihinto ang sasakyan at hintaying matapos ang pagyanig.
- Kung nasa labas, ilayo ang sarili sa anumang maaaring mahulog na bagay at mabuwal na puno o poste.
- *duck, cover, hold*

PAGKATAPOS ng lindol

- Suriin ang sarili kung may natamong anomang sugat.
- Suriin ang linya ng tubig, koryente, at gasul sa anumang pagtagas. Kung may pagtagas sa mga ito, lalo na ang gasul, buksan ang bintana at lumikas sa ligtas na lugar. Ipagbigay alam sa kinauukulan ang pangyayari.
- Makinig ng balita sa radyo at TV.
- Umiwas sa mga gusaling nasalanta ng lindol.

PAGPUTOK NG BULKAN

Maaaring ang pagputok ng bulkan ay magdulot ng sakuna sa buhay ng tao. Ngunit maaari din itong magdulot ng maganda sa kalikasan. Nagbabago ang anyo at topograpiya ng isang lugar sa pagputok ng bulkan.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

DEPED COPY

BAGO pumutok ang bulkan

- Tukuyin ang ligtas na lugar para sa paglikas.
- Ihanda ang kinakailangan sa paglikas: damit, pagkain, at mahahalagang kagamitan.
- Mag-imbak ng kinakailangang pagkain, gamot, at tubig sa panahon ng paglikas.
- Siguraduhing ligtas ang mga alagang hayop.
- Alamin ang lugar na maaaring pagdaanan ng *lava* mula sa bulkan upang makaiwas sa mga ito.

PAGKATAPOS ng pagputok ng bulkan

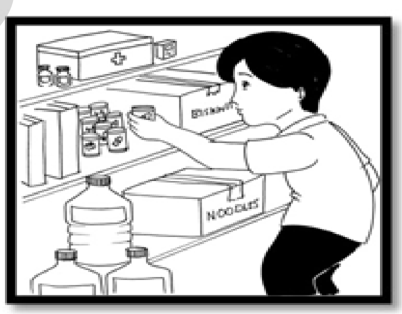
- Maghintay sa hudyat ng mga kinauukulan sa posibleng pagbalik sa tirahan.
- Ayusin at kumpunihin ang pinsala sa bahay at linya ng koryente, tubig, at telepono.
- Pag-aralan kung paano maaaring magamit ang lupa na may halong mga bato mula sa bulkan.

Pagsikapan Natin

Gawin Natin Ang Tama

Lagyan ng tsek ang kahon kung ang ipinakikita sa bawat larawan ay ang nararapat na gawin bilang paghahanda sa iba't ibang uri ng kalamidad na ipinakikita sa bawat bilang. Isulat ang mga sagot sa papel.

1.



☐

BAGO ang bagyo

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

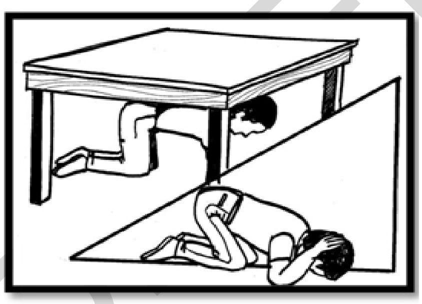
2.

HABANG may bagyo

3.

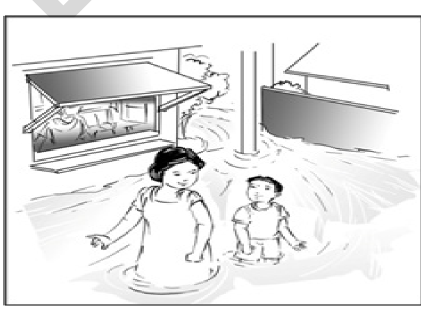
BAGO ang lindol

4.



HABANG may lindol

5.



PAGKATAPOS ng bagyo

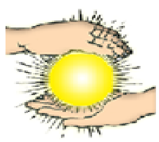
DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

A. Ikaw, Sila,Tayo, Anong Dapat Gawin?

Panuto: Ipakita sa isang dula-dulaan ang sumusunod na sitwasyon. Anong paghahanda ang dapat ninyong gawin?

1. Nasa bahay ka at narinig mo sa balita na may darating na bagyo sa inyong lugar at ito ay nasa *Signal No. 2*. Ano ang gagawin mo kasama ang inyong mag-anak?
2. Ang mag-asawang Tonyo at Rosa kasama ang dalawang anak na lalaki ay nakatira malapit sa Bulkan Mayon. Ayon sa balita, ang bulkan ay nagsisimula ng magbuga ng mainit na abo. Kung kayo si Mang Tonyo, ano ang inyong gagawin?
3. Ang probinsiya ng Quezon ay nakaranas ng *Signal No. 3* na bagyo. Kabilang sa mga nasalanta ay si Lea at ang mag-anak nito. Katatapos lamang ng bagyo sa kanilang lugar, ano ang dapat nilang gawin?



Pagyamanin Natin

Tama at Dapat Ba?

A. Basahin ang sumusunod na sitwasyon. Magbigay ng sariling opinyon tungkol dito.

1. Naghahanda na ang mga batang pumasok sa paaralan at biglang ibinalita sa radyo na *Signal No. 2* na. Ano ang dapat nilang gawin? Bakit?

____

____

____

2. Sina Aida at Roman ay nakatira malapit sa Mt. Pinatubo. Sinabi ng tanggapan ng PHILVOCS na anumang oras ay sasabog ito. Sinikap nilang may sapat na pagkain at tubig bago pumunta sa kabilang bayan. Bakit nila ginawa ito?

____

____

____

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

3. Nagbabalak ang inyong mag-anak na mamasyal. Ibinalita sa radyo na *Signal No.2* na sa inyong lugar. Sa halip na aalis, sinabi ng nanay mo na mag-imbak ng sapat na pagkain, tubig at iba pang mahalagang kailangan sa loob ng limang araw. Bakit ninyo gagawin ito?

____

____

____

B. Pagbuo ng ERT

Bumuo ang bawat pangkat ng Emergency Response Team. Pumili ng isa sa mga kalamidad o sakunang napag-aralan. Ipakita kung paano tumugon ang kanilang ERT

Pagnilayan Natin

Tandaan Upang Maging Ligtas

Panuto: Isulat sa kuwaderno ang inyong sagot. Iba't ibang kalamidad ang dumarating sa ating bansa. Ano ang dapat gawin upang maiwasan ang malubhang pinsala nito?

HABANG may bagyo

BAGO ang lindol

BAGO pumutok ang bulkan

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Aralin 3

Mas Ligtas Kung Laging Handa!

Pag-usapan Natin

Tingnan ang nasa larawan. Ano-ano ang ginagawa ng mga tao? Bakit nila ginagawa ang mga ito? Mahalaga ba ang mga ito?

A.

B.

C.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pag-aralan Natin

A. Maging Mapanuri, Mapagmatyag

Basahin ang balita na nasa ibaba. Sagutin ang sumusunod na tanong. Ibahagi sa grupo ang sagot.

Luzon, MM Sinakmal ng blackout... 'Glenda' nag-iwan ng 17 patay

MANILA, Philippines – Sa pag-alis ng bagyong Glenda ngayong araw sa Philippine Area of Responsibility (PAR) ay nag-iwan ito ng 17 patay at nilumpo ang may nasa 5.3 milyong kostumer ng Manila Electric Company (MERALCO) sa Luzon at Metro Manila na nawalan ng suplay ng koryente kahapon at nasa daan libo ang inilikas matapos na ito ay manalasa.

Sinabi ni Chief Supt. Danilo Constantino, Chairman ng Sub Committee on Disaster Management ng PNP, 11 sa naitalang patay ay sa Region IV-A na karamihan ay nadaganan ng mga nabuwal na punongkahoy.

Lima sa mga namatay ay mula sa lalawigan ng Rizal; tatlo sa Quezon; dalawa sa Batangas; isa sa Cavite habang apat naman ang naitalang nasawi sa Region IV-B, dalawa rito ay nabagsakan ng puno ng niyog sa Marinduque, isa sa pagguho ng bahay sa Oriental Mindoro, at isa pa ang hindi natukoy ang dahilan.

Isa rin ang naitalang namatay sa Region V sanhi ng atake sa puso habang kinukumpuni ang bubong habang isa naman ang namatay sa Region VIII nang mabagsakan ng nabuwal na puno ng niyog.

May naitala rin na dalawang taong nawawala sa Marinduque matapos na tangayin ng malakas na agos ng tubig baha. Sinabi naman ni National Disaster Risk Reduction and Management Council (NDRRMC) Executive Director Alexander Pama na kabilang

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

sa mga nasawi ay sina Reynaldo Hernandez, 48 nadaganan ng nabuwal na puno sa Tabang, Plaridel, Bulacan; Neneth Artificio,48; Arlyn Artificio at Adrian Artificio, 20; pawang taga-Marketview, Lucena City; mga nadaganan ng nabuwal na punong kahoy.

Ang dalawa pa ay mula naman sa Region IV-A na sina Angelica Guarinio ng Brgy. San Juan, Taytay, Rizal at ang pang-anim ay si Lourdes Lim, 25 ng Allen, Northern Samar na natumbahan ng poste ng koryente.

Anim din ang inisyal na naitalang nasugatan ng NDRRMC na sina David delos Santos, tinatayang nasa 22-30 ang edad at Joel Orsavia, 44 ng Quezon City na kapwa nadaganan ng nabuwal na punongkahoy; Jomer Guzman ng Villasis, Pangasinan; Rodolfo Torralba, 58; Antonio Habana, 16 at Jesus Vargas; mga mula naman sa Sangay, Camarines Sur sa Bicol Region; pawang mga nakoryente.

http://www.philstar.com/policemetro/2014/07/17/1346983/luzon-mm-sinakmal-ng-blackout...-glenda-nag-iwan-ng-17-patay

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

B. Mag-ingat Tayo

Sagutin ang mga tanong at isulat sa loob ng *organizer* ang mga sagot gamit ang *manila paper*.

1. Ano ang naging epekto ng Bagyong Glenda sa sumusunod:

buhay ng tao

ari-arian

kabuhayan

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pagsikapan Natin

Kumilos Na!

A. Sa tulong ng inyong kagrupo, gumawa ng isang *poster* na nagpapakita ng kahalagahan ng pagiging handa sa pagliligtas ng buhay sa panahon ng sakuna at kalamidad. Ibahagi ito sa klase at komunidad.

Poster

B. Magsagawa ng *signature campaign* na nagpapakita ng suporta ng paaralan at komunidad para sa maagap na paghahanda sa anomang kalamidad at sakuna.

Pagyamanin Natin

Ate, Kuya, Umarte Ka!

Bumuo ng tatlong pangkat. Magpakita ang bawat pangkat ng isang *infomercial* ng kahalagahan ng maagang paghahanda sa anomang kalamidad at sakuna.

Pangkat 1: Bagyo
Pangkat 2: Lindol
Pangkat 3: Pagsabog ng bulkan

D E P E D C O P Y

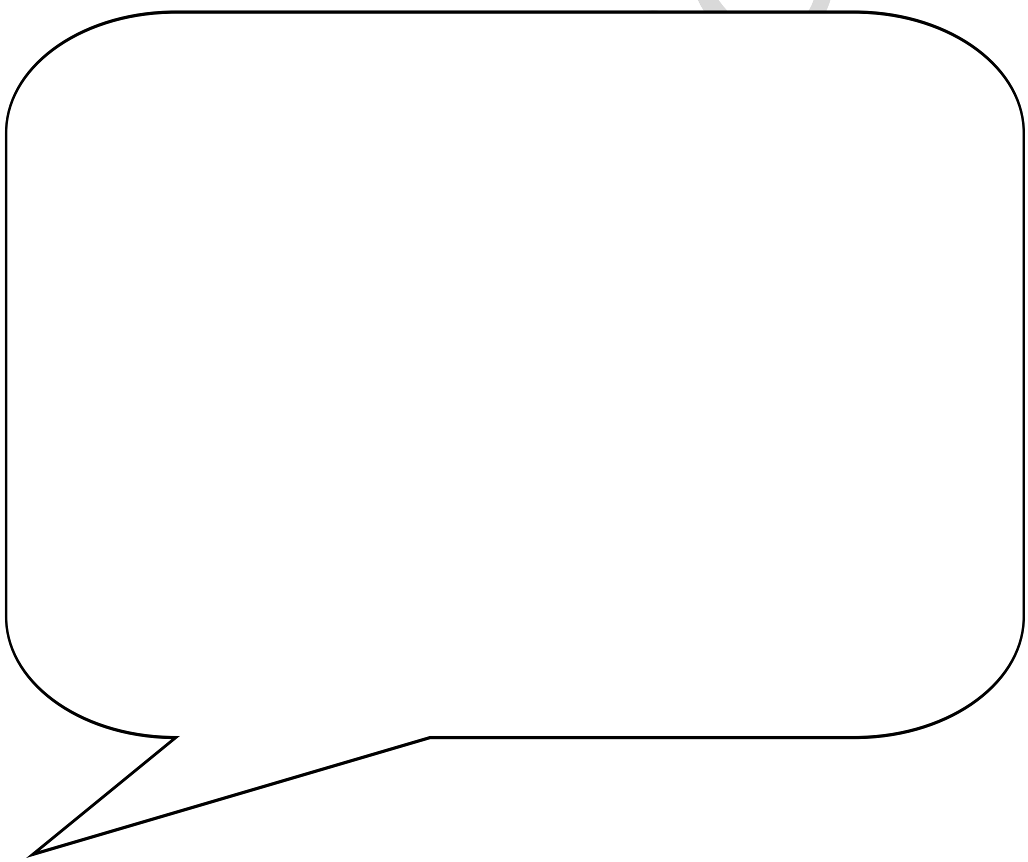
All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pagnilayan Natin

Kaya Natin ‘To

1. Bumuo ng apat na pangkat. Ipakita ng bawat pangkat sa isang pantomina kung paano maiiwasan ang anomang kapahamakang dulot ng sakuna at kalamidad.

2. Iguhit sa loob ng *organizer* kung paano ka makatutulong bilang isang mag-aaral upang maiiwasan o mabawasan ang pagbaha sa inyong komunidad.



All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Aralin 4

Piliin ang Tama, Umiwas sa Masama!

Pag-usapan Natin

Pag-aralan ang mga larawan sa ibaba. Anong okasyon ang ipinagdiriwang nila? Paano nila pinagdiriwang ang mga ito?

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pag-aralan Natin

Huwag 'Yan…

A. Ilarawan ang maaaring mangyari sa bawat larawan. Isulat ang inyong sagot sa loob ng kahong nasa kanan.

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

B. Sagutin ang sumusunod na tanong.

1. Paano maiiwasan ang mga sakunang mangyayari sa mga larawan sa "**Pag-aralan Natin**?"

   ____

   ____

2. Bakit kailangang iwasan ang ganitong uri ng sitwasyon o gawain?

   ____

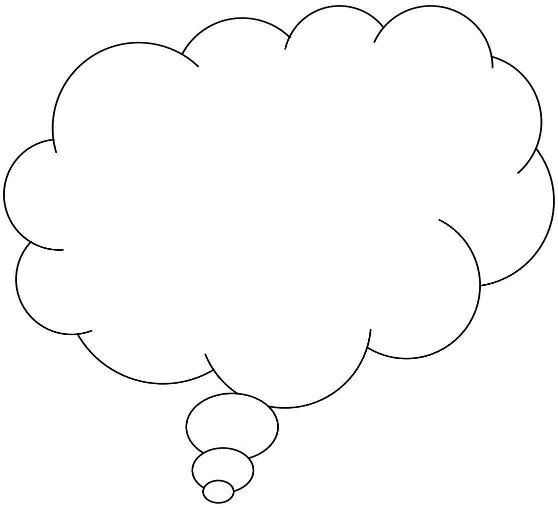
   ____

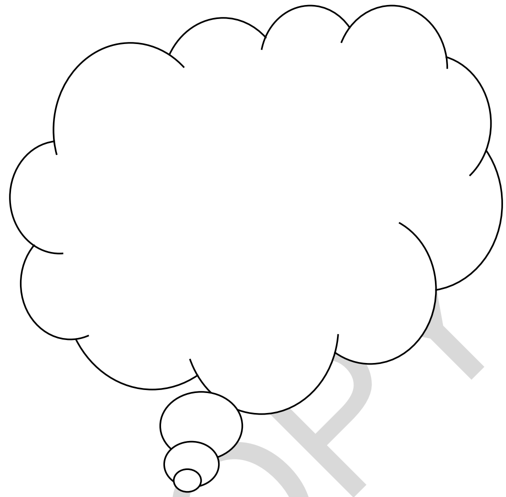
C. Sagutin ang tanong at isulat sa loob ng *organizer* ang mga sagot. Alin sa sumusunod ang nararapat gawin upang maiwasan ang sakuna?

- Nanonood ng parada sa plasa
- Nagpapaputok ng labentador
- Nagpapaputok ng kanyong kawayan
- Naglalaro ng palosebo
- Nagkakantahan
- Nagpapaputok ng baril
- Nanonood ng pailaw
- Nagpapatunog ng torotot
- Sama-samang kumakain

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Bagong Taon **Pista**





COPY

Mga dapat gawin upang maiwasan ang sakuna kung may pagdiriwang:

- Sa pagdiriwang ng mga espesyal na okasyon gaya ng Bagong Taon, gumamit ng alternatibong pamaraan gaya ng kanyong kawayan, torotot, atbp.
- Sa pagdiriwang ng Pasko, sa halip na magpapaputok ay magpapalitan na lamang ng regalo at manood ng pailaw sa plasa.
- Sa pagdiriwang ng pista, manood ng palaro at sumali sa parada.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pagsikapan Natin

Tayo'y Magsaya Huwag Mamroblema

A. Sagutin ang mga tanong:

Ano-anong masasamang epekto ang dulot ng:

1. paggamit ng paputok tuwing pista
2. pag-inom ng alak sa iba't ibang okasyon
3. pagpapaputok ng baril tuwing Bagong Taon

Pagyamanin Natin

Masaya Kapag Sama-sama!

A. Isulat ang (✓)sa patlang kung sang-ayon at kung di-sang-ayon sa sinasabi sa bawat bilang:

_______ 1. Nagkantahan at nagsayawan ang magkaibigan sa halip na uminom ng alak sa kaarawan ni Aling Rosa.

_______ 2. Nagpaputok ng baril si Mang Ruben sa pagsalubong ng Bagong Taon.

_______ 3. Nanood ng programa sa plasa ang mga bata sa halip na magpaputok ng labentador.

_______ 4. Maingat na nagpaputok ng kanyong kawayan sina Ador, Pablo, at Jose.

_______ 5. Nakipag-inuman si Arnold sa piyesta ng kabilang nayon at lasing na nagmaneho pauwi.

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

B. Gumawa ng isang talata na may lima hanggang pitong pangungusap sa temang, "Piliin ang Tama, Umiwas sa Masama, Buhay ay Isalba."

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

Pagnilayan Natin

Panuto: Buuin ang pangungusap sa ibaba. Isulat ang sagot sa kuwaderno.

Upang maging lubos ang kasayahan sa pagdiriwang ng mga okasyon, ako ay...

____
____
____
____
____

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Panghuling Pagtataya

I. Tama o Mali. Isulat sa sagutang papel ang tsek (✓) kung ang GAWAIN ay Tama at ekis (**X**) naman kung Mali.

_____ 1. Hindi pumasok sa paaralan si Arnel dahil nasa *Storm Signal No.* 4 ang bagyo.
_____ 2. Umakyat sa mataas na lugar ang mag-anak dahil tumataas ang tubig-baha.
_____ 3. Naligo ang mga bata sa malakas na buhos ng ulan.
_____ 4. Inilagay ni Pio ang mga balat ng prutas sa basurahang may nakasulat na *nabubulok*.
_____ 5. Sinindihan ng mga bata ang nakitang paputok sa lansangan.
_____ 6. Pinanood ng mga mag-aaral ang *video* tungkol sa iba't ibang sakuna at kalamidad.
_____ 7. Nakalagay sa *cellphone* ni Matet ang mga numero ng pulisya at bumbero.
_____ 8. Namili ng malalakas na paputok ang tatay para sa Bagong Taon.
_____ 9. Ipinatong ni Ipe ang kandilang may sindi sa mga papel.
_____ 10. Tumulong ang kabataan sa paglinis ng plasa matapos ang pista.

II. Maramihang Pagpili

Basahing mabuti ang mga tanong at piliin ang tamang sagot. Isulat ang malaking letra lamang.

_____ 11. Niyaya ka ng mga kaibigan mo na maligo sa tabing dagat kahit may bagyong paparating. Ano ang gagawin mo?
A. Awayin sila.
B. Balewalain sila.
C. Sumama sa kanila pero di masyadong lalayo.
D. Pagsabihan sila na huwag tumuloy dahil mapanganib.

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

_____ 12. Ito ang pagguho ng lupa dahilan sa pagbaha o pagyanig nito.
A. Kanal
B. *Landslide*
C. *Sink hole*
D. *Storm surge*

_____ 13. Ito ang ahensiya ng pamahalaan na nagtatakda kung gaano kalakas ang lindol.
A. DILG
B. MMDA
C. PAGASA
D. PHILVOCS

_____ 14. Ayon sa balita, may namumuong bagyo sa Pilipinas, ano ang dapat gawin?
A. Ipagwalang bahala
B. Yayain si Inay na mag-*shopping*
C. Antabayanan ang susunod na balita tungkol sa bagyo
D. Pumunta sa tabing dagat at matyagan ang galaw ng alon

______15. Napansin mong may kumikislap sa poste ng koryente at may lumalabas na usok. Ano ang pinakamabuting gawin?
A. Panoorin lamang ito
B. Ipaalam sa pari ng simbahan
C. Ipagbigay alam sa tanggapan ng koryente
D. Batuhin ang poste ng koryente o buhusan ng tubig

______16. Sina Mang Raul ay nakatira malapit sa Bulkang Mayon. Ano ang dapat nilang gawin?
A. Mamasyal sa paligid
B. Gumawa ng malaking bahay
C. Makipag-usap sa kapitbahay
D. Tukuyin ang lugar para sa paglikas

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

_____17. May sunog malapit sa inyong bahay, ano ang una mong gagawin?
A. Tawagan ang bumbero
B. Lumabas at makiusyuso
C. Ilabas lahat ng mga gamit sa bahay
D. Buhusan ng tubig ang mga kasangkapan

_____18. May naaamoy kang tagas ng gasul sa loob ng bahay. Ano ang **HINDI** mo dapat gawin?
A. Sindihan ang kalan.
B. Tawagan ang Nanay.
C. Buksan ang bintana ng bahay.
D. Takpan ng basahan ang gasul.

_____19. Alin ang DI-NARARAPAT gamitin sa paggawa ng ingay sa bagong taon?
A. Kawayang kanyon
B. Malaking torotot
C. Maliit na baril
D. Sirang batya

_____20. Alin-alin ang laman ng iyong "*Emergency Kit*?"
A. Bola, pulbo, sapatos
B*. Calculator, kuwaderno, ballpen*
C. *Flashlight*, gamot, *biscuit*, tubig
D*. Loom bands, slum book, rubber bonds*

_____21. May nag-aaway na mga lasing na may mga patalim. Ano ang una mong gagawin?
A. Awatin sila
B. Kunan ng litrato
C. Lumayo sa kanila
D. Tawagin ang kapitbahay

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

_____22. Aksidenteng naputukan ang kamay ng inyong kalaro. Ano ang dapat mong gawin?

A. Tumakbo at magtago
B. Tumawag ng kapitbahay
C. Balutin ng *t-shirt* ang sugat.
D. Buhusan ng tubig ang sugat.

_____23. Napansin mong lasing ang nagmamaneho ng dyip na inyong sinasakyan. Ano ang una mong gagawin?

A. Agawin ang manibela
B. Bababa ng sasakyan
C. Awayin ang nagmamaneho
D. Sigawan lahat ng pasahero

_____24. Bumubuga ng usok ang bulkan sa karatig-probinsiya. Maaari itong maging sanhi ng ____________.

A. Biglaang pag-ulan.
B. Malakas na hangin.
C. Pagtaas ng tubig.
D. Pagyanig ng lupa.

_____25. Ano ang tawag sa walang habas na pagputol ng mga puno sa kagubatan na isang pangunahing sanhi ng pagbaha at *landslide?*

A*. Bush Fire*
B. *Forest fire*
C*. Illegal logging*
D. Kaingin

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

TALAAN NG MGA SALITA
Edukasyong Pangkalusugan

YUNIT I

Advisory o ***warning statements*** – Nagsasaad ito ng mga babala tungkol sa mga *ingredients* ng pagkain o inumin na maaaring may *allergens* na nagdadala ng reaksyon sa katawan kung makakain

Amoebiasis – Ang sakit na ito ay dulot ng *amoeba*, isang *protozoa* na makukuha sa maruming tubig

Best Before Date – tumutukoy sa huling araw na ang pagkain o inuman ay nasa pinakasariwa at pinakamagandang kalidad nito

Calories – sukat ng enerhiyang maaaring makuha sa isang *serving*

Carbohydrates – uri ng *carbohydrate* na tumutulong sa pagpapanatiling malusog ang *digestive system*

Cholera – nakahahawang sakit na naipapasa sa pamamagitan ng kontaminadong dumi ng tao, pagkain, o tubig

Directions – nagbibigay ng impormasyon kung paano gamitin at itago ang pagkain upang mapanatili ang magandang kalidad nito. Karaniwan itong nakikita sa likod ng pakete.

Dysentery – isang sakit na may kasamang dugo dahil nagkakaroon ng sugat o pagmaga ang mga *intestines* ng isang tao

Expiration Date – tumutukoy sa petsa kung kailan hindi mo na maaaring kainin o inumin ang produkto

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Fats – maaaring pagkuhanan ng enerhiya ng katawan

Food Poisoning – Ang sakit na ito ay maaaring makuha sa pagkaing nahaluan ng mga mapanganib at nakalalasong bagay tulad ng sabon, pangkulay, asido, panlinis ng bahay, o halaman

Food Safety Principles – naglalaman ng mga alituntunin upang mapanatiling malinis at ligtas ang pagkain

Foodbourne Diseases – sakit na nakukuha sa marumi at hindi ligtas na pagkain at inumin

Hepatitis A – Ang sakit na ito ay ang pamamaga ng atay. Nakukuha ito mula sa isang *virus* na nakukuha sa kontaminadong pagkain o tubig

Lactose Intolerant – isang kundisyon sa katawan kung saan nahihirapan ang katawang i-proseso ang *lactose* na karaniwang nasa mga produktong gatas

Malnutrisyon – ito'y pangkalahatang tawag sa kulang at sobra ang timbang

Nutrition facts – talaan kung saan nakasaad ang uri at sukat ng masustanyang makukuha sa pagkaing nasa loob ng pakete

Obesity – ito'y isang kalagayan ng pagsobra ng timbang

Polysaturated Fats – uri na kailangan ng ating katawan upang maging malusog

Saturated Fats – isang uri na makukuha sa mga karne, itlog, at gatas, na maaaring magdulot ng masamang epekto sa katawan kung maparrami

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

DEPED COPY

Serving per Container – ay bilang ng angkop na sukat sa loob ng isang pakete

Total fat – sukat ng sustansyang maaaring pagkuhanan ng enerhiya

Serving Size – tumutukoy sa tamang sukat na dapat kainin ng isang mamimili *serving per container*

Sodium – isang uri ng mineral na makukuha sa karne ng hayop, itlog, gatas, asin, at *vetsin*

Sugar – ay isang uri na nagbibigay na mabilis at panandaliang enerhiya sa katawan

Trans-fat – pinakamapanganib sa katawan kung kakainin. Magdudulot ito ng mga problema sa puso

Typhoid fever – Ang sakit na ito ay dulot ng *salmonella*, isang bakterya na makukuha sa kontaminadong pagkain o inumin

Unsaturated Fats – isang uri na makukuha sa mga gulay. Ito ay nagdudulot ng magandang epekto sa ating katawan.

YUNIT II

Bacteria – Maaliliit na organismong na nakikita lamang sa pamamagitan ng mikroskopyo

Bagong Tirahan *(Host)* – sinomang *immune* na o *exposed* at mahina ang resistensiya ay madaling kapitan ng sakit gaya ng mga bata at matatanda

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Causative/Infectious Agents – anomang *microorganism* na nagiging sanhi ng sakit

Di-Nakahahawang Sakit – hindi naisasalin mula sa isang tao papunta sa ibang tao. Ito ay maaaring nakuha mula sa nakagawian at maling paraan ng pamumuhay (*lifestyle*)

Fungi – Matatagpuan sa iba't ibang bahagi ng katawan mula ulo hanggang paa na mukhang halaman

Kapaligiran – isang elemento sa pagkalat ng mikrobyo na maaaring sumasama sa himpapawid at hangin kaya ito ay *airborne*, tubig (*waterborne*), at sekswal (pakikipagtalik). Ito ay maaaring tuwiran (*direct*) o di-tuwirang pakikipag-ugnayan (*indirect contact*)

Mode of Entry – daanan ng *microorganism* sa katawan ng tao. Maaaring ito ay sa pamamagitan ng pagkalanghap, sa balat o sugat at pakikipagtalik. Kung ikaw ay may sugat, maging mas maingat dahil maaaring sa sugat mo magdaan ang *microorganism*

Mode of Exit – mga labasan ng *microorganism*. Halimbawa sa bibig ng isang tao kung saan tumatalsik ang laway habang nagsasalita, humatsing o nagbabahing, o umuubo. Ang sipon, dumi, at dugo ay halimbawa din

Mode of Transmission – paraan ng pagsasalin o paglilipat ng tapagdala (*causative agent*) sa ibang tao sa pamamagitan ng *droplets*, *airborne*, *foodborne*, *vectorborne*, at *bloodborne*. Maaaring tuwiran (*direct*) o di-tuwirang (*indirect*) pakikipag-ugnayan gaya ng lamok, heringgilya, at paggamit ng personal na gamit

Nakahahawang sakit – naipapasa ng isang tao, hayop o bagay sa ibang tao

Parasitic Worms – Pinakamalaking uri ng *microorganism* na karaniwang nabubuhay sa lugar na matubig

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Pathogens – mga mikrobyong nagdudulot ng sakit tulad ng *virus*, o *parasite*. Sa sobrang liit, ang mga ito ay makikita lamang sa pamamagitan ng mikroskopyo. May iba't ibang hugis, sukat, at anyo ang mikrobyo

Reservoir or Source – ay lugar kung saan nananahan at nagpaparami ang mga *causative agents*. Ito ay maaaring tao, hayop, tubig, lupa, pagkain, tuwalya, pinggan, kutsara, tinidor at iba pa

Sakit – sanhi ng pagpasok ng mikrobyo sa katawan ng tao na sumisira sa resistensiya at naturalesa (*immune system*) nito. Hindi normal na kalagyan ng kalusugan ng isang tao. Ito ay maaaring sanhi ng hindi maayos na kondisyon ng mga selyula o parte ng katawan. Maari din itong sanhi din ng mga mikrobyong nagdudulot ng sakit

Susceptible host – sinomang tao ay maaring maging impekted ng *pathogen* o mikrobyo. Kung malusog ang isang tao, hindi siya madaling dapuan ng sakit. Samantala, madaling kapitan ng nakakahawang sakit ang isang taong mahina ang resistensya

Virus – mula sa salitang Latin na ang ibig sabihin ay *toxin* o lason. Pinakamaliit na uri ng *microorganism* na nakikita lamang sa pamamagitan ng mikroskopyo

YUNIT III

Adiksyon – nakakaapekto kaninuman. Ito ay nakakaapekto sa lahat ng mga tao anuman ang edad, mga etniko, mga relihiyon, mga hanapbuhay, at mga antas ng kinikita at edukasyon

Amphetamine – ginagamit para makontral ang ADHD at *narcolepsy* sa mga bata. May mga *off-label* na gamit din ito tulad ng pagpapababa ng timbang at para di makaranas ng pagkapagod o para mas mapabuti ang kanilang paggawa

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

Analgesic and anti-inflamatory – gamot para sa sakit ng ulo o kirot ng katawan at pamamaga

Antacid – iniinom para maiwasan na di matunawan at pangagasim ng sikmura

Antibiotic – madalas ibigay sa mga sumusunod na karamdaman: namamagang tonsils, ubo madilaw ang plema, impeksyon sa ihi (UTI), malaking pigsa o pamamaga ng gilagid

Antidiarrheals – gamot para sa pagtatae

Antihistamine – gamot para sa pangangati ng katawan o *allergy*

Antitrussive – gamot para maibsan at masugpo ang pag-ubo

Depressant – nagpapabagal sa paggana ng Central Nervous System. Halimbawa ay *opium*, *barbiturates*, *heroin*, *morpine*

Dextromethorpan – Ito ang aktibong sangkap ng mga gamot sa ubo at sipon. Ang epekto ng sobrang dosis na pag-inom nito ay nakakapagdulot ng pagkahilo, pagsusuka at pagkakaroon ng malabong paningin.

Drugs – anumang sustansiya maliban sa pagkain o tubig na maaaring inumin o ipainom, kainin o upang baguhin, panatilihin, o kontrolin ang pisikal, mental, at emosyonal na kalagayan ng taong uminom nito.

Laxatives – iniinom para maiwasan ang tibi.

Mefenamic acid – isang uri ng *analgesic* para sa matinding kirot ng katawan,inumin ang *mefenamic acid* pagkatapos kumain para hindi humapdi ang tiyan. Umiwas lang sa matagalang pag-inom nito (lampas sa ilang linggo) dahil puwede itong makaapekto sa ating bato

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

DEPED COPY

Over-the-counter (OTC) Medicine – gamot na nabibili nang hindi na nangangailangan ng reseta ng doktor

Pakete o label ng gamot – nagsasaad din kung dapat kumain bago inumin ang gamot o inumin ang gamot na walang laman ang tiyan

Prescription Medicine – gamot na inerereseta ng doktor. Nakakabili lamang ng gamitong gamot sa botika kapag may reseta

Reseta – isang dokumentong bahagi ng pangangalagang pangkalusugan. Dito isinusulat ng isang doktor o iba pang mga kawaning medikal na binigyan ng kapangyarihan ng batas ang mga instruksyon para sa kanilang mga pasyente

Self-medication – pagbibigay ng lunas sa sarili nang hindi kumukonsulta sa doktor ng ilang indibidwal na dumaranas ng karamdaman o kondisyong pangkalusugan ay maaaring lalo pang makasama sa kalusugan, lalo na kung mali ang gamot na ginamit mali ang paggamit ng isang indibidwal sa gamot

Stimulants – nagpapabilis sa paggana ng Central Nervous System. Halimbawa nito ay *caffeine*, *cocaine*, *nicotine*, *dopamine*, at *amphetamine*

Vitamins and minerals – nagbibigay ng karagdagang nutrisyon sa katawan

YUNIT IV

Alituntunin – gabay

Alternatibo – kahalili

Baha – pagtaas ng tubig

Disaster – sakuna o kapahamakan

Earthquake drill – isinasagawa upang sanayin ang mga tao sa paaralan, tanggapan o kumunidad sa mga gawaing-pangkaligtasan sa panahon ng lindol.

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

DEPED COPY

Emergency – kagipitan o biglang pangangailangan

Emergency Exit – lagusan o pintong palabas ng gusali o bahay na ginagamit sa oras ng kagipitan

Emergency Kit – koleksyon ng mga inihandang gamit bilang pa ghahanda sa oras ng kagipitan

Emergency protocol – ito ay alituntunin o mga gabay na dapat sundin sa panahon ng kagipitan o kalamidad

Emergency Response Team (ERT) – grupong binuo na naatasang tumulong sa oras ng kagipitan

Evacuation protocol – ito ay alituntunin o mga gabay na dapat sundin sa panahon na na nasa *evacuation center*

Evacuation Center – ligtas na lugar na nililipatan sa oras ng kagipitan o sakuna

Eye Wall – paligid na lapad ng bagyo

Eye of the typhoon – mata ng bagyo, gitna ng bagyo

First Aid Kit – koleksyon ng mga gamit at gamot para sa paunang-lunas

Flood drill – isinasagawa upang sanayin ang mga tao sa paaralan, tanggapan o kumunidad sa mga gawaing-pankaligtasan sa panahon ng baha

Imbak – tago o ipon

Landslide – pagguho ng lupa

Lindol – ito ay pagyanig ng lupa na maaring dulot ng pagsabog ng bulkan (*volcanic earthquake*) o paggalaw ng *tectonic plates* sa ilalim ng lupa o *earth's crust*.

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.

NDRRMC – National Disaster Risk Reduction and Management Council – ahensya ng pamahalaan na may pangunahing tungkulin na maghanda sa, at tumugon sa anumang kagipitan kagaya ng lindol bagyo, at mga kalamidad na gawa ng tao.

Philippine Institute of Volcanology ang Seismology (PHILVOLCS) – ahensya ng pamahalaan na nakatutok at nagbibigay alam tungkol sa kilos at kalagayan ng mga bulkan lindol, at tsunami

Pinsala – di magandang naidulot ng sakuna o kalamidad

Storm surge – daluyong ng dagat

Tangkilikin – gamitin

Topograpiya – pisikal na anyo ng lupa

DEPED COPY

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means - electronic or mechanical including photocopying – without written permission from the DepEd Central Office. First Edition, 2015.