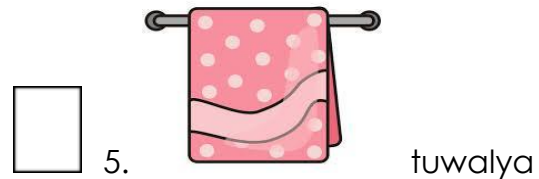
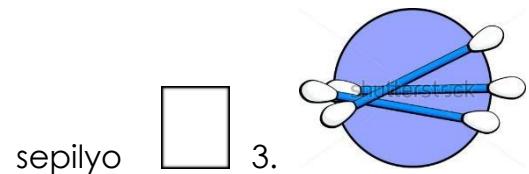
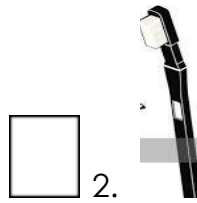
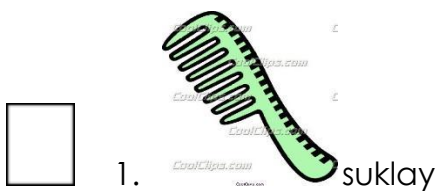


PANGALAWANG LINGGUHANG PAGSUSULIT SA
EDUKASYON SA PAGPAPAKATAO (ESP) I

Pangalan: _____ Petsa: _____ Iskor: _____

- I. Panuto: Lagyan ng tsek (/) ang kahon ng mga pansariling gamit sa paglilinis sa iyong katawan at ekis kung hindi.



- II. Panuto: Isulat ang I kung mabuti para sa ating kalusugan ang sinasabi ng pangungusap. Isulat naman ang M kung mali.

- _____ 6. Kumain ng prutas at gulay.
_____ 7. Maglaro buong maghapon.
_____ 8. Ugaliin ang palaging paghuhugas ng kamay.

- II. Panuto: Isulat sa patlang ang titik ng tamang sagot.

- _____ 9. Paano natin mapapanatili na malinis ang ating gawing sulatin?

- A. gumamit ng pambura
B. gamitin ang daliri sa pagbubura.

- _____ 10. Ano ang dapat nating gamitin sa pagbubura?



_____11. Kaarawan ng mama ni Jazzlene. Gumawa siya ng "Birthday Card".
Ano ang dapat niyang tandaan upang mapanatiling malinis ito.

- A. iwasang malukot o marumihan ang gawain
- B. Gamitin ang daliri sa kamay sa pagbubura upang magandang tingnan

_____12. Anu-anong pagkain ang nakapagpapalusog sa atin?



B.



_____13. Alin sa dalawang bata ang kumakain ng tamang uri at dami?

A.



B.



_____14. Mahilig maglaro ng "computer" at manood ng tv si Justin ng malapitan. Ano ang maidudulot nito sa kalusugan niya.

- A. Lilinaw ang kanyang mata
- B. Lalabo ang kanyang mata



_____15. Gustong gusto ni Kendra na maligo sa ulan at magtampisaw sa baha. Ito ay maaaring _____.

- A. makasama sa kanyang kalusugan.

B. makabubuti sa kanyang kalusugan

_____16. Ilang basong tubig ang dapat nating inumin sa loob ng isang araw?

A. 3-5 basong tubig

B. 6-8 basong tubig o higit pa

_____17. Kumain ng gulay upang humaba ang ating _____.

A. kamay

B. buhay

_____18. Ang batang malusog ay _____



A. malungkutin

B. Masigla



_____19. Mabuti na ang maging matakaw para laging busog.

A. Tama

B. mali

_____20. Ang batang maingat sa pagpili ng mga kinakain at malinis sa katawan ay _____.

A. may disiplina sa sarili

B. pabaya sa sarili

Sangay ng Lungsod ng Antipolo
Distrito I-B
PAARALANG ELEMENTARYA NG BAGONG NAYON II

TALAAN NG KASANAYAN SA EDUKAYON SA PAGPAPAKATAO (ESP) I
Pangalawang Lingguhang Pagsusulit

KASANAYAN	BLG. NG AYTEM	KINALALAGYAN
1 Nagagawa nang mahusay ang mga gawaing nakapagdudulot ng kalinisan at kalusugan Gumagamit ng kagamitang pansarili	5	1-5
2 Nagagawa nang mahusay ang mga gawaing nakapagdudulot ng kalinisan at kalusugan Pagiging malinis at maayos sa Gawain sa pamamagitan ng paggamit ng pambura kung kinakailangan.	2	9-10
3. Nagagawa nang mahusay ang mga gawaing nakapagdudulot ng kalinisan at kalusugan	1	11

Naiiwasang malukot o marumihan ang gawain		
4 Natutukoy ang mga pagkaing mainam sa kalusugan. Pagkain ng tamang uri at dami	2	12-13
5. Nakikilatis ang mga gawaing maaring makasama sa kalusugan.	2	14-15
6. Nakikilatis ang mga gawaing maaring makabuti sa kalusugan.	1	16
7. Napahahalagahan ang ugnayan ng wastong pangangalaga sa sarili sa paglinang ng mga kakayahan.	2	17-18
8. Nalilinang ang wastong pag-uugali hinggil sa pangangalaga sa sariling kalusugan.	5	6-8, 19-20

SUSI SA PAGWAWASTO SA EDUKAYON SA PAGPAPAKATAO (ESP) I

1. /	6.T	11.A	16.B
2. /	7.M	12.A	17.B
3. X	8.T	13B	18.B
4. /	9.A	14.B	19.B
5. /	10.B	15.A	20. A