

## QUARTER 3 WEEK 3-4

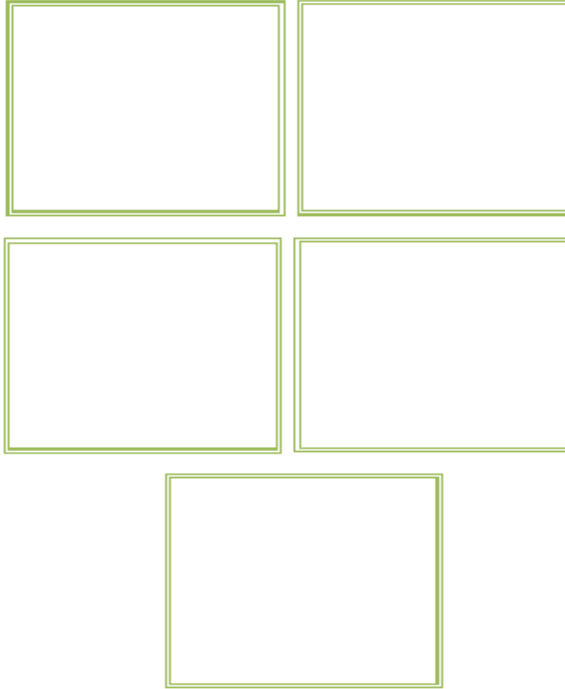
| LESSON EXEMPLAR in HEALTH                                                                                                             |                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Baitang at Pangkat:</b>                                                                                                            | <b>Guro:</b>                                                              |
| <b>Petsa:</b>                                                                                                                         | <b>Paaralan:</b>                                                          |
| <b>Week 3-4</b>                                                                                                                       |                                                                           |
| <b>A. Pamantayang Pangnilalalman</b>                                                                                                  | Demonstrates understanding of healthy family habits and practices         |
| <b>B. Pamantayan sa Pagganap</b>                                                                                                      | Consistently adopts healthy family                                        |
| <b>C. Mga Kasanayan sa Pagkatuto</b>                                                                                                  |                                                                           |
| <b>D. Pinakamahalagang Kasanayan sa Pagkatuto (MELC)</b><br>(Kung mayroon, isulat ang Pinakamahalagang Kasanayan sa Pagkatuto o MELC) | Demonstrates good family health habits and practices <b>H2FH-IIIcd-12</b> |
| <b>E. Pagpapaganang Kasanayan (Kung mayron, Isulat ang pagpapaganang kasanayan))</b>                                                  |                                                                           |
| <b>F. Pagpapayamang Kasanayan (Kung mayroon, Isulat ang pagpapayamang kasanayan)</b>                                                  |                                                                           |
| <b>II. NILALAMAN</b>                                                                                                                  | Tulog, Pahinga, Ehersisyo at Tamang Nutrisyon                             |
| <b>III. KAGAMITAN PANTURO</b>                                                                                                         | MELC p.448 CG.p 19                                                        |
| <b>A. Mga Sanggunian</b>                                                                                                              | T.G p 352-355                                                             |
| 1. Mga Pahina sa Gabay ng Guro                                                                                                        | LMp. 417-421                                                              |
| 2. Mga Pahina sa Kagamitang Pangmag-aaral                                                                                             |                                                                           |
| 3. Mga Pahina sa Teksbuk                                                                                                              |                                                                           |
| 4. Karagdagang Kagamitan mula sa                                                                                                      |                                                                           |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Portal ng Learning Resource                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| B. Listahan ng mga Kagamitang Panturo para sa mga Gawain sa Pagpapaunlad at Pakikipagpalihan |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>IV. PAMAMARAAN</b>                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>A. PANIMULA</p> <p><i>Alamin</i></p> <p><i>Subukin</i></p> <p><i>Balikan</i></p>          | <p>Sa araling ito, matututunan mo , ilarawan mo ang healthy habits ng iyong pamilya.</p> <p>Sagutin ang mga tanong sa ibaba.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ilang baso ng tubig ang iniinom mo araw-araw?</li> <li>2. Ano ang mga gawain ang ginagawa mo upang magpaka-aktibo?</li> <li>3. Ilista ang mga pagkaing iyong kinakain.</li> <li>4. Ilang minuto ang tinatagal ng iyong pagsesepilyo?</li> <li>5. Ilang oras ng tulog ang iyong nakukuha araw-araw?</li> </ol> <p>Basahing mabuti ang bawat sitwasyon sa ibaba. Isulat kung ano ang kulang ng batang tinutukoy sa bawat pangungusap. Piliin sa loob ng kahon ang sagot.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>pahinga                      masustansiyang pagkain</p> <p>sapat na tulog              ehersisyo</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>_____ 1. Mahilig si ate sa sitsirya, kendi at tsokolate. Ayaw niyang kumain ng mga gulay at prutas kaya madali siyang dapuan ng sakit.</li> <li>_____ 2. Si bunso ay naglalaro ng computer tuwing gabi hanggang gusto niya. Kinabukasan, lagi siyang inaantok habang nasa klase.</li> <li>_____ 3. Maghapon kung maglaro ng patintero si kuya sa kalsada kahit mainit o maulan ang panahon. Madalas tuloy siyang lagnatin.</li> <li>_____ 4. Mahina ang katawan ni nanay at lagi siyang matamlay.</li> </ol> |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     | <p>_____ 5. Tuwing reses, bumibili ako ng softdrinks at sirsirya. Minsan, dinala siya ako ospital dahil sa matinding sakit ng tiyan. Sinabi ng doktor na ako ay may ulcer.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>B. Pagpapaunlad</p> <p><i>Tuklasin</i></p>       | <p>Mahalaga ang pagkakaroon ng malusog na pangangatawan sa buong pamilya. Ang ilan sa mga gawaing maaaring gawin mo at ng iyong pamilya upang mapanatili ang malusog na pangangatawan ay:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- paghuhugas ng kamay</li> <li>- pagkain ng masusustansyang pagkain</li> <li>- paliligo araw-araw</li> <li>- pag-inom ng 8-12 o higit pang baso ng tubig araw-araw</li> <li>- pagtulog ng tama sa oras</li> <li>- pagiging malinis sa katawan</li> </ul> |
| <p>C. Pakikipagpalihan</p> <p><i>Pagyamanin</i></p> | <p>Gawain 1</p> <p>Gumupit ng mga larawang nagpapakita ng pag-aalaga sa kalusugan.</p> <div data-bbox="552 949 1104 1318" data-label="Image"> </div> <p>Gawain 2</p> <p>Isa sa mga gawaing pangkalusugan ay paghuhugas ng kamay. Iguhit at ilarawan ang tamang hakbangin paghuhugas ng kamay sa ibaba.</p> <div data-bbox="633 1518 1084 1885" data-label="Image"> </div>                                                                                                                     |

### Gawain 3

Gumuhit ng limang pagkaing dapat kainin upang magkaroon ng masustansyang pangangatawan.

Five empty rectangular boxes with green borders, arranged in two rows of two and one centered below them, intended for drawing food items.

D. Paglalapat

Ano ang iyong paboritong gawaing pampisikal? Iguhit at ilarawan sa ibaba.

A large empty rectangular box with a blue border, intended for drawing and describing a favorite physical craft.

*Paglalahat*

Anu-ano ang ginagawa nyo ng inyong pamilya upang mapanatili kayong malusog?

E. Pagtataya

Isulat ang ☺ kung ang gawain ay makatutulong sa kalusugan ng iyong pamilya at ☹ kung hindi.

- \_\_\_\_\_ 1. Bumili si nanay ng maraming prutas at gulay.
- \_\_\_\_\_ 2. Mahilig magpatuyo ng pawis si ate.
- \_\_\_\_\_ 3. Kami ay madalas maglinis ng bahay.

|                                                                                                                           |                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                           | <p>_____ 4. Palagi lang nakahiga si kuya habang naglalaro sa kaniyang cellphone.</p> <p>_____ 5. Kami ay sabay-sabay na nag-eehersisyo araw-araw.</p>   |
| <p><b>V. PAGNINILAY</b><br/><i>(Reflection on the type of Formative or Assessment Used for the Particular Lesson)</i></p> | <p>Kumpletuhin ang bawat pangungusap.</p> <p>1. Ang natutuhan ko ngayon ay _____</p> <p>2. Nalaman kong _____</p> <p>3. Gusto ko pang malaman _____</p> |