

ANG BATANG MALUSOG (Part 2)

TERMS OF USE

By downloading this PDF file, you agree to the following:

1. This PDF file is for personal and classroom use ONLY.
2. You may print this PDF file and distribute the printouts to your children or students, but you MAY NOT distribute the printouts to other parents or teachers.
3. You MAY NOT share digital copies of this PDF file with anyone. Just refer them to samutsamot.com.
4. You MAY NOT print and distribute this PDF file for profit or use it for any commercial purpose.
5. You MAY NOT upload this PDF file or any part of it in any other website such as (but not limited to) *Scribd* or *SlideShare*, or cloud storage sites such as (but not limited to) *Google Drive* or *Dropbox*. The illustrators mentioned below own the copyrights to the clip art images in this PDF file. Uploading this file in another website is an infringement of their copyrights.

If you have any questions regarding the use of this PDF file, you may e-mail me at samutsamot.mom@gmail.com.

These worksheets feature clip art by Little Red's Clip Art and Kari Bolt.



www.littleredtreehouse.com

<https://www.teacherspayteachers.com/Store/Littlered>



<https://www.teacherspayteachers.com/Store/Kari-Bolt-Clip-Art>

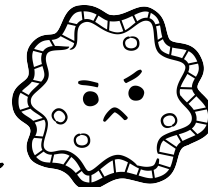
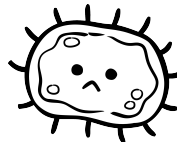
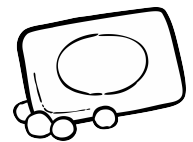
Others illustrations are by Samut-samot Mom or were obtained from openclipart.org.

Ang Batang Malusog

Ang batang malusog ay naliligo araw-araw.

Naliligo siya sa banyo.

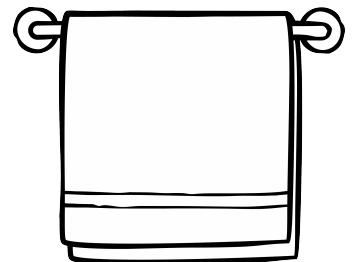
Tubig, sabon at shampoo
ang gamit niya.



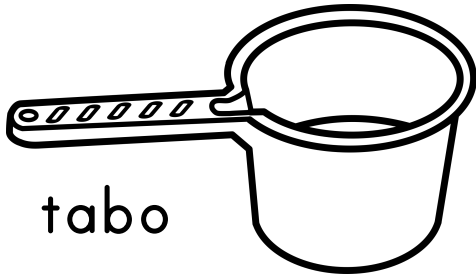
Wala na ang dumi at mikrobyo
sa kanyang buhok at katawan.

Ang kanyang buhok at katawan
ay malinis at mabango.

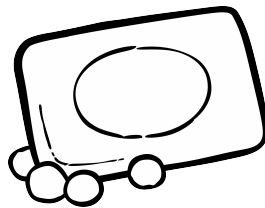
Naliligo ka ba araw-araw?



Kulayan ang mga bagay na ginagamit sa pagligo.



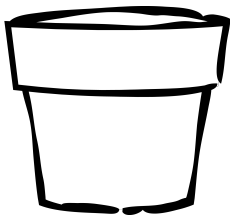
tabo



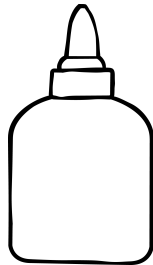
sabon



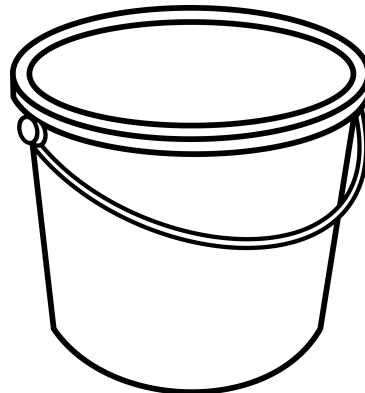
gunting



paso



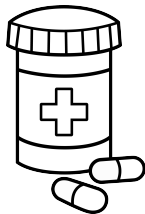
pandikit



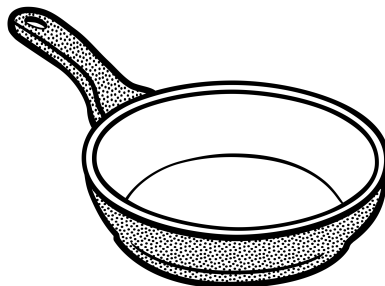
balde



body wash



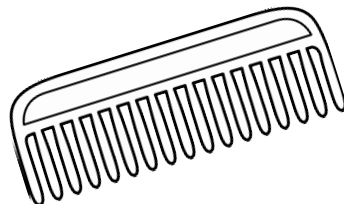
gamot



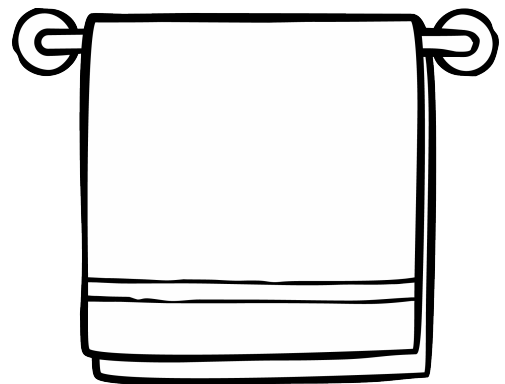
kawali



shampoo



suklay

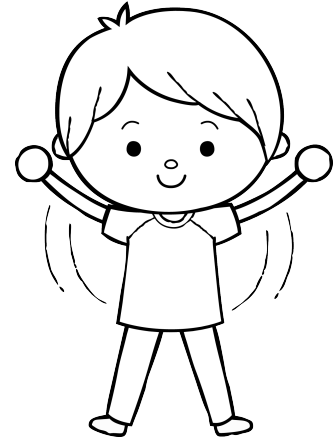


tuwalya

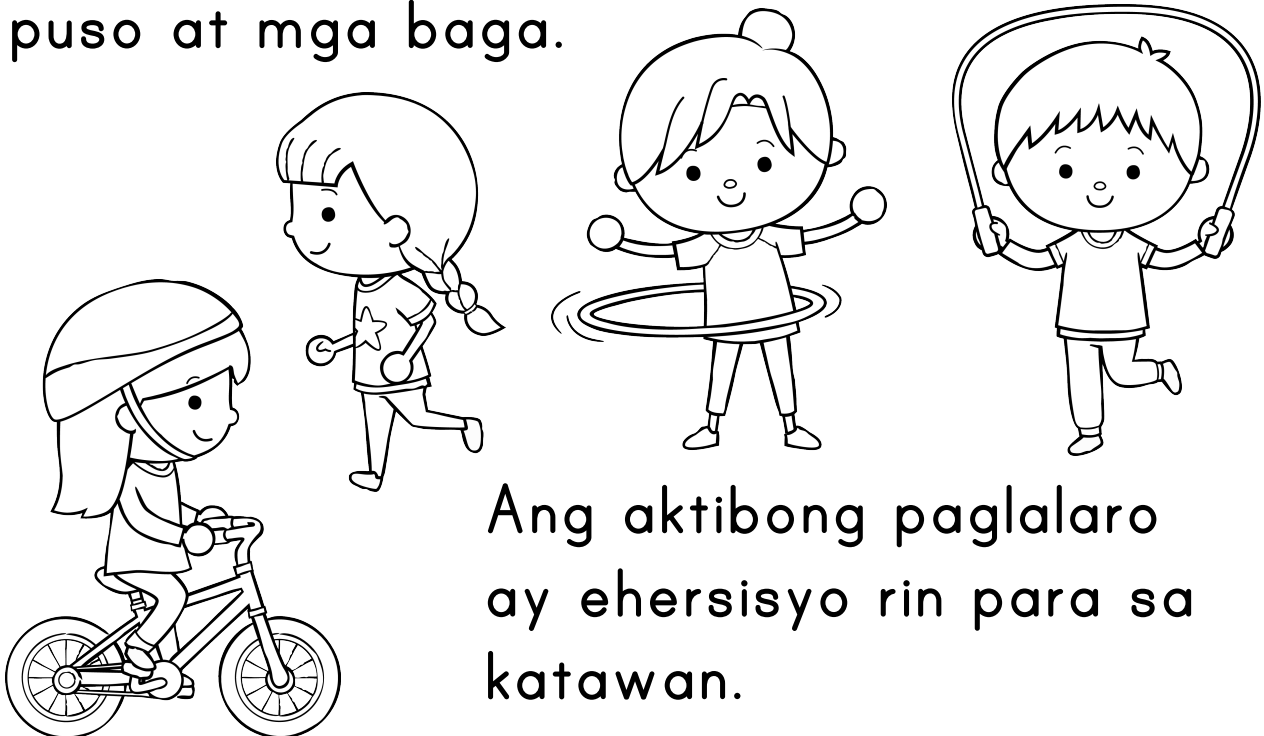
Ang Batang Malusog

Ang batang malusog ay nag-eehersisyo.

Ang pag-eehersisyo ay nagpapalakas ng kanyang mga masel at buto.



Ang pag-eehersisyo ay nagpapalakas rin ng kanyang puso at mga baga.



Ang aktibong paglalaro ay ehersisyo rin para sa katawan.

Ang katawan niya ay malakas at matibay.

Nag-eehersisyo ka rin ba?

Kulayan ang mga bata na nag-eehersisyo.

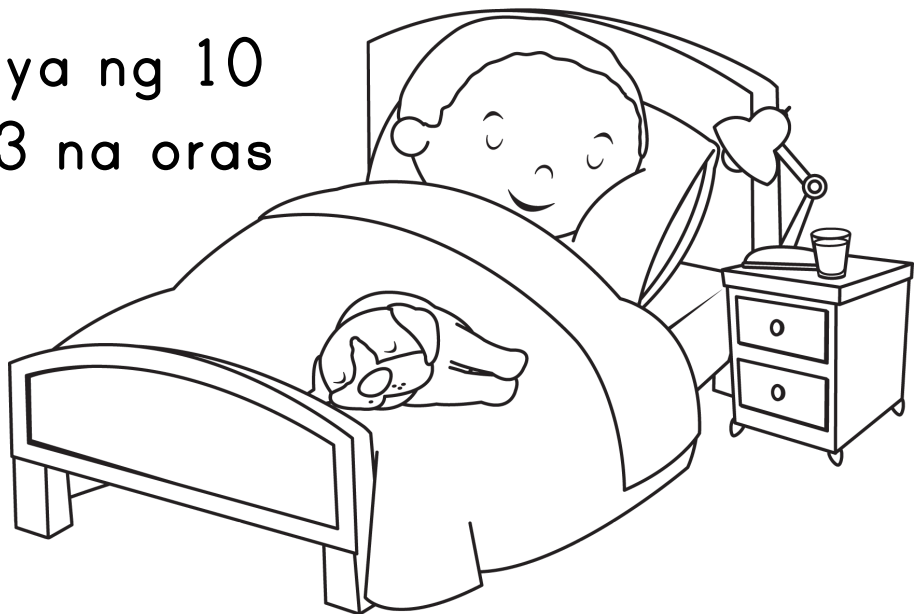


Ang Batang Malusog

Ang batang malusog ay natutulog.

Sa pagtulog napapahinga niya ang kanyang katawan.

Kailangan niya ng 10 hanggang 13 na oras ng pagtulog araw-araw.



Kung siya ay may sapat na tulog, malusog ang kanyang katawan.

Maayos ang kanyang pag-iisip.

Malayo siya sa sakit.

Maayos ang kanyang paglaki.



Sapat ba ang tulog mo araw-araw?

Ang Batang Malusog

Ang batang malusog ay natutulog.

Sa pagtulog napapahinga niya ang kanyang katawan.

Kailangan niya ng 9 hanggang 11 na oras ng pagtulog araw-araw.



Kung siya ay may sapat na tulog, malusog ang kanyang katawan.

Maayos ang kanyang pag-iisip.

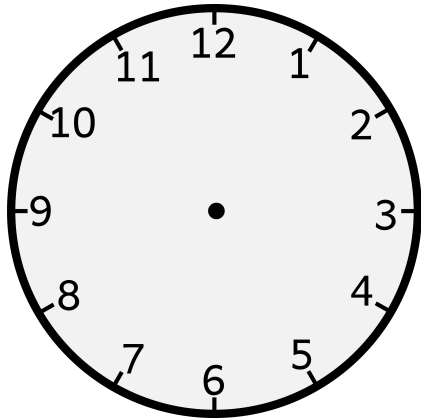
Malayo siya sa sakit.

Maayos ang kanyang paglaki.



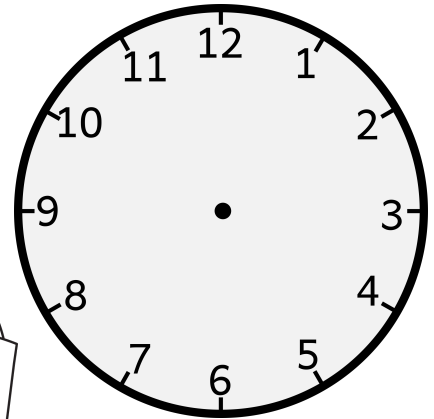
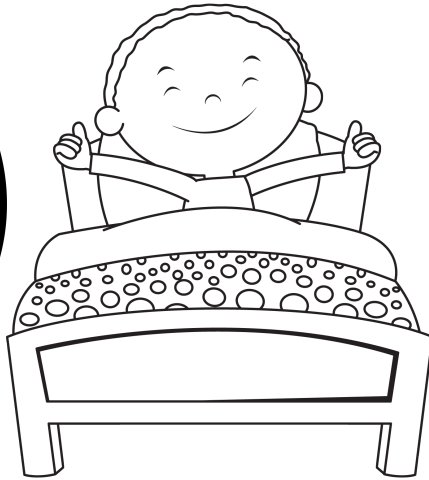
Sapat ba ang tulog mo araw-araw?

Iguhit ang mga kamay ng orasan.
Isulat ang tamang oras sa patlang.



Oras ng aking pagtulog

_____ : _____



Oras ng aking paggising

_____ : _____

Kulayan ang kahon kung ito ay ginagawa mo bago ka matulog sa gabi.

nagsisipilyo

nagsusuklay

nag-eehersisyo

nagsusulat

umiinom ng tubig

nagbabasa

nag-aaral

gumagamit ng banyo

naliligo

umiinom ng gatas

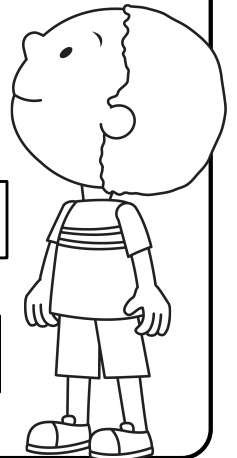
nagdarasal

naghihilamos

kumakain

naglalaro

nanonood ng TV

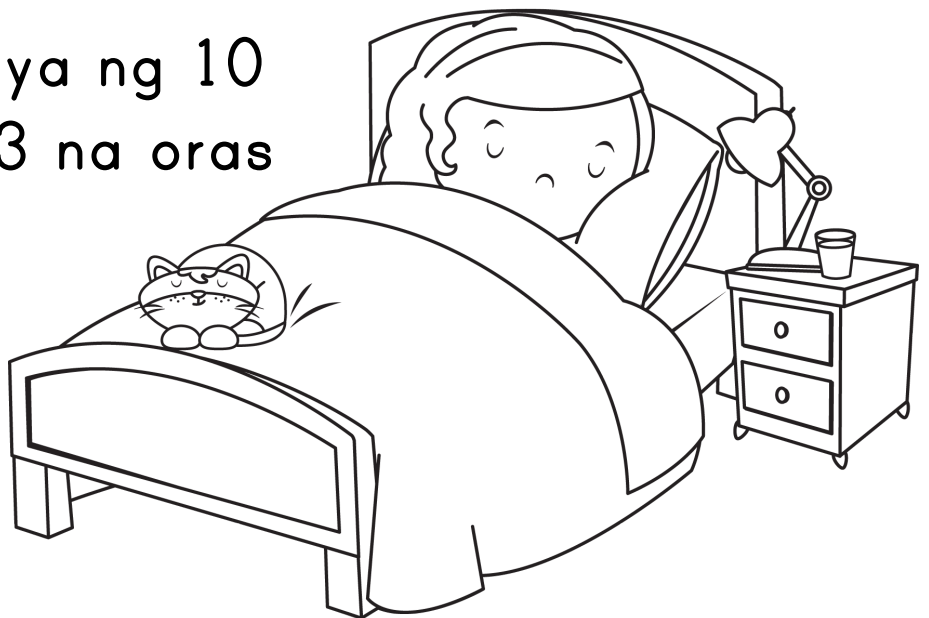


Ang Batang Malusog

Ang batang malusog ay natutulog.

Sa pagtulog napapahinga niya ang kanyang katawan.

Kailangan niya ng 10 hanggang 13 na oras ng pagtulog araw-araw.



Kung siya ay may sapat na tulog, malusog ang kanyang katawan.

Maayos ang kanyang pag-iisip.

Malayo siya sa sakit.

Maayos ang kanyang paglaki.

Sapat ba ang tulog mo araw-araw?



Ang Batang Malusog

Ang batang malusog ay natutulog.

Sa pagtulog napapahinga niya ang kanyang katawan.

Kailangan niya ng 9 hanggang 11 na oras ng pagtulog araw-araw.



Kung siya ay may sapat na tulog, malusog ang kanyang katawan.

Maayos ang kanyang pag-iisip.

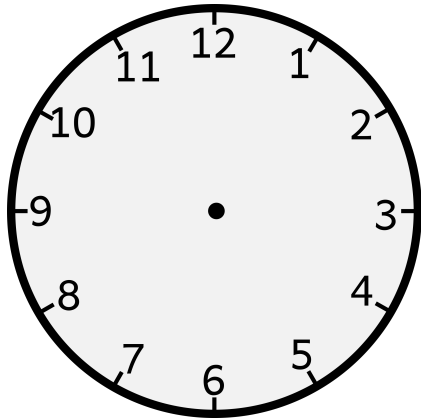
Malayo siya sa sakit.

Maayos ang kanyang paglaki.

Sapat ba ang tulog mo araw-araw?

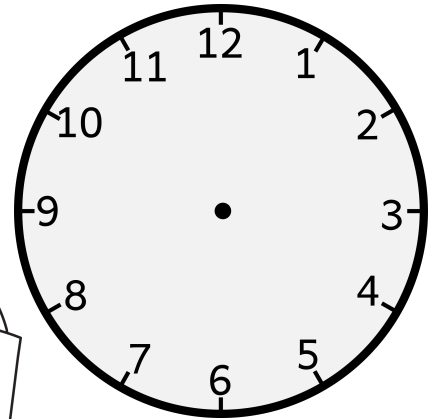


Iguhit ang mga kamay ng orasan.
Isulat ang tamang oras sa patlang.



Oras ng aking
pagtulog

_____ : _____



Oras ng aking
paggising

_____ : _____

Kulayan ang kahon kung ito ay ginagawa
mo bago ka matulog sa gabi.

nagsisipilyo

nagsusuklay

nag-eehersisyo

nagsusulat

umiinom ng tubig

naghihilamos

nag-aaral

gumagamit ng banyo

naliligo

umiinom ng gatas

nagdarasal

nagbabasa

kumakain

naglalaro

nanonood ng TV

