Home Eco.

Aralin 2

Pangangalaga ng Sariling Kasuotan

I. Nilalaman:

Ang mga damit ay pinangangalagaan mula sa pagsuot hanggang sa paglalaba nito. Panahon na upang matutunan nila napag-ingatan at pangalagaan ang kanilang kasuotan. Ang kaalaman sa wastong pamamalantsa ay makahihikayat sa mag-aaral na maging maayos sa sarili.

II. Layunin:

1. Nasusunod ang batayan ng tamang pamamalantsa.
2. Naipapakita ang wastong paraan ng pamamalantsa at wastong paggamit ng plantsa.

III. Paksang-aralin:

Paksa: Ang Pamamalantsa ng Damit

Sanggunian: Modyul sa Epp, Aralin 2
K to 12 EPP5HE- Od-8
Makabuluhang Gawaing Pantahanan at Pangkabuhayan V pah.
Umunlad sa Paggawa V pah.

Kagamitan: Plaskards, larawan ng mga kagamitan sa pamamalantsa,

IV. Panimulang Pagtatasa

Ipasagot sa mga mag-aaral ang sumusunod na tanong

1. Anong G ang inaalis sa pamamalantsa?__________________
2. Anong K ang ibang tawag sa plantsahan?_________________
3. Saang O dapat alisin ang plug ng plantsa?________________
4. Anong B ang nagpapainit ng lumang plantsa?______________
5. Anong T ang tinitiyak sa plantsa bago magsimula?__________

V. Pamamaraan

A. Pangganyak

1. Ganyakin ang mga mag-aaral sa pamamagitan ng pagpapakita ng larawan ng isang batang nakasuot ng lukot o gusot na damit.
   Itanong: Paano ang gagawin upang maging maganda sa paningin ng iba at maginhawa ang isusuot nating damit?

2. Ipakilala ang kahulugan ng pamamaplantsa bilang isang paraan ng pag-aalis sa mga lukot sa damit na dulot ng paglalaba upang maibalik ito sa dating hugis at anyo na matatagpuan sa Alamin Natin sa LM

B. Paglalahad

Talakayin ang wastong pamamalantsa na nasa Linangin Natin sa LM

C. Pagpapalalim ng kaalaman

1. Pumili ng tatlong mag-aaral na magpapakita ng wastong hakbang sa pamamalantsa at ang ibang mag-aaral ay masusing magmamasid.
2. Pagkatapos gamitin ng mga mag-aaral ang mga wastong hakbang sa pamamalantsa, maghanap sila ng partner upang ipakita ang nayaring Gawain.
3. Alamin kung naunawaan ang aralin. Sagutin ang mga sumusunod na tanong.
   a. Anu-ano ang mga kagamitang kailangang gamitin sa pamamalantsa?
   b. Anu-ano ang mga wastong hakbang sa pamamalantsa?
   c. Anu-ano ang mga tuntuning dapat sundin sa pamamalantsa upang higit na mapabuti ang mga damit na pinalantsa?

D. Pagsasanib

Edukasyong Pagpapakatao

Anong pag-uugali ang ipinakikita sa ginawang pamamalantsa?

E. Paglalahat

Bakit mahalagang matutong mamalantsa ng damit o kasuotan?

VI. Pangwakas na Pagtataya

Sagutan ang Gawin Natin sa LM

VII. Pagpapayamang Gawain

Ipagawa ang Pagyamanin Natin sa LM

Karagdagang sanggunian:

BEC Handbook sa Makabayan (Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan 5)A.1.1.4

Umunlad sa Paggawa 5, pahina 20-21

Home Eco.

Aralin 3

Pagpapanatili ng Maayos na Tindig

I. Nilalaman:

Sa araling ito, matatakay at matutukoy ang kahalagahan ng pagpapanatili ng maayos na tindig sa lahat ng oras at pagkain ng masustansyang upang makaiwas sa iba't ibang sakit. Mahalaga sa bawat tao ang pagkakaroon ng maayos nap ag-upo, pagtayo, at paglakad, wastong pananamit at magalang na pananalita upang mapuri kung ang pangangalaga sa sarili ay itinuro mula sa pagkabata at dahil ditto magkakaroon ka ng tiwala sa sarili na harapin ang sinumang tao o anumang gawain.

II. Layunin:

1. Naipapakita ang maayos na pag-upo, pagtayo, at paglakad, wastong pananamit, at magalang na pananalita
2. Naisasaugali ang pagkain ng mga masustansyang pagkain, pag-iwas sa sakit at di mabuting mga gawain sa kalusugan

III. Paksang Aralin:

Paksa: Pagpapanatiling Maayos na Tindig
Sanggunian: K to 12 – EPP5HE-
Kagamitan: Larawan ng batang maayos ang tindig, kumakain ng masustansyang Pagkain, nag-eehersisyo

IV. Panimulang Pagtataya:

Ipasagot sa mga mag-aaral ang sumusunod:
Lagyan ng tsek (/) kung tama ang isinasaad ng pangungusap, at ekis (x) kung mali.

______1. Ugaliing umupo at tumayo nang maayos.
______2 Walang halaga ang tubig sa kalusugan ng isang tao.
______3.Ang pag-eehersisyo ay nakatutulong sa kalusugan kung isinasagawa nang Regular.
______4. Higit na mahabang oras ng pahinga ang kailangan ng mga lumalaking mga Bata.
______5. Ang grow foods ay nagbibigay ng init at lakas sa katawan.

V. Pamamaraan:

A. Pangganyak

Magpakita ng dalawang larawan: isang batang kaaya-aya ang tindig at tuwid na nakatayo at isang mag-aaral na hukot ang tayo. Bigyan ng pagkakataon ang mga bata na pag-aralan ang mga larawan. Kung handa na, papiliin ang mga bata ng larawang gusto nilang talakayin.

B. Paglalahad

Ipabasa ang Alamin Natin sa LM

C. Pagpapalalim ng Kaalaman

Ipagawa ang Linanagin Natin sa LM

D. Pagsasanib

MAPEH

Isa-isahin ang mga ehersisyong ginagawa sa asignaturang pagpapalakas ng katawan. Alin sa mga ito ang sa palagay ninyo ay nakapagpapanatili ng maayos na tindig?

E. Paglalahat

Ano ang maidudulot ng wastong pagtayo,pag-upo at paglakad?

Ano ang kauganayan ng masustansyang pagkain sa pagpapanatili ng maayos na tindig?

VI. Pangwakas na Pagtataya

Ipagawa ang Gawin Natin sa LM

VII. Pagpapayaman ng Gawain:

Ipagawa ang Pagyamanin Natin sa LM

Karagdagang Sanggunian:

Makabuluhang Gawaing Pantahanan at Pangkabuhayan 6, pahina 8-9

Home Eco.

Aralin 4

Pagsasaayos ng Tahanan at Paglikha ng mga KagamitangPambahay

I. NILALAMAN:

Ang bawat miyembro ng pamilya ay may tungkulin dapat gampanan upang magkaroon ng maayos na tahanan. Ang isang maayos at magandang tahanan ay masayang tirhan. Hindi ito kailangang malaki at magara. Ang mahalaga ito ay malinis, maayos at higit sa lahat masaya ang mga naninirahan.

II. LAYUNIN:

Natutupad ang mga tungkulin sap ag-aayos ng tahanan.

III. PAKSANG-ARALIN:

Paksa: Tungkulin sa Pag-aayos ng Tahanan
Sanggunian:K to 12 EPP5 HE-0d-10
Umunlad sa Paggawa V, pah.
Kagamitan: tsart, larawan ng maayos at malinis na bahay larawan ng isang makalat
At maruming tahanan

IV. PANIMULANG PAGTATASA

Ipasagot sa mga mag-aaral ang mga sumusunod:

1. Bakit kailangan maging maayos at maganda ang ating tahanan?
2. Sino-sino ang dapat gumanap sa mga tahanan?

V. PAMAMARAAN

A. Pangganyak

   Pagpapakita ng dalawang larawan.

   a. Isang maayos at malinis na bahay
   b. Isang makalat at maruming tahanan

   Itanong: Alin sa dalawang larawan ang nagustuhan ninyo? Bakit?

B. Paglalahad
   1. Ipabasa ang Alamin Natin sa LM
   2. Magtalakayan sa tulong ng mga sumusunod:
      1. Anu-ano ang naidudulot ng pagsasagawa ng kusang-loob sa anumang tungkulin ng mag-aral sa pag-aayos ng tahanan?
      2. Matiwasay ba ang pamumuhay kung ang bawat tungkulin sa pag-aayos ng tahanan ay natutupad ng bawat miyembro ng pamilya? Bakit?

C. Pagpapalalim ng Kaalaman
   a. Ipabasa ang Linangin Natin sa LM
   b. Magtalakayan sa tulong ng mga sumusunod:
      1. Ano ang kahalagahan ng pagtupad sa tungkulin ng bawat kasapi ng mag-anak?
      2. Anu-ano ang mga tungkulin ng bawat kasapi ng mag-anak?
      3. Anu-ano ang tungkulin ng magulang sa kaniyang mag-anak?

D. Pagsasanib
   Edukasyong Pagkakatao
   Ano ang nadarama mo pagkatapos magampanan ang mga tungkulin sa pag-aayos ng tahanan?

E. Paglalahat
   Ipabasa ang Tandaan Natin sa LM

VI. PANGWAKAS NA PAGTATAYA
Ipasagot ang Gawin Natin sa LM

VII. PAGPAPAYAMANG GAWAIN
Ipagawa ang Pagyamanin Natin sa LM

VIII. KARAGDAGANG SANGGUNIAN

Maunlad na tahanan at Kabuhayan pah. 58
Web connect: www.rexinteractive.com

Home Eco.

Aralin 4

Pagsasaayos ng Tahanan at Paglikha ng mga Kagamitang Pambahay

I. Nilalaman

Ang maayos at magandang tahanan ay kinagigiliwang tirahan ng lahat ng mag-anak kung ang bawat kasapi ay magtutulong-tulong sa pagpapaganda at pagpapanatili ng kaayusan nito. May mga tuntuning dapat tandaan sa wastong pagsasaayos ng mga kasangkapan sa tahanan at wastong pagpili ng mga gamit na angkop sa uri ng bahay at pamumuhay ng mag-anak.

Ang mga gamit sa iba't ibang silid ng tahanan ay dapat maging angkop sa silid. Ang mga ito'y kailangang isaayos ayon sa laki at gamit.

II. Layunin

Natutukoy ang mga bahagi ng tahanan at mga gawain dito.

III. Paksang-aralin

Paksa: Iba't ibang Bahagi ng Tahanan at gawain ditto

Sanggunian: K to 12 EPP5HE 0d-11

Makabuluhang Gawaing pantahanan at Pangkabuhayan V pah. 52-54

Kagamitan: larawan ng mga bahagi ng tahanan, tsart,lumang magasin,pandikit gunting at typewriting

IV. Panimulang Pagtatasa

Isulat sa patlang ang tinutukoy sa bawat bilang.

___________1. Ito ang bahagi ng tahanan kung saan tinatanggap ang mga panauhin at mga kaibigan.

___________2. Sa bahaging ito ng tahanan isinasagawa ang paglulutong pagkain.

___________3. Sa bahagi ito ng tahanan isinasagawa ang paglilinis ng katawan.

___________4. Bahagi ng kusina kung saan ditto hinuhugasan ang mga pinagkainan at pinaglutuan.

___________5. Karaniwang katabi ng salas at kusina.

V. Pamamaraan

A. Pangganyak

Gumawa ng mga bugtong tungkol sa mga kasangkapan at saan ito matatagpuan.

Hal. Ako ay pahingahan, himlayan sa gabi.

Ano ako at saan naroroon?

B. Paglalahad

Ipabasa ang Alamin natin sa LM

C. Pagpapalalin ng Kaalaman

D. Pagsasanib

Araling panlipunan

Sabihin: Napag-aralan ba ninyo ang iba't ibang uri ng panahanan sa AP? Pagmasdan ang dalawang larawan ng tahanan. Alin sa dalawang larawan ang nagustuhan ninyo? Bakit?

E. Paglalahat
   Ipabasa ang Tandaan Natin sa LM

VI. Pangwakas na pagtataya
    Ipasagot ang Gawin Natin sa LM

VII. Pagpapayamang Gawain
     Ipagawa ang Pagyamanin Natin

Karagdagang Sanggunian:

Maunlad na Tahanan at pangkabuhayan pah. 58- 63