I. NILALAMAN:

Ang araling ito ay tumatalakay sa mga pagbabagong nagaganap sa katawan, isipan, ugali at pagkilos ng mga nagdadalaga at nagbibinata. Madagdagan ang pang-unawa nila sa sarili sa tulong ng mga paliwanag ng guro kung paano dapat tanggapin ang mga epekto ng mga pagbabagong ito.

II. LAYUNIN

Naipakikita ang kamalayan sa pag-unawa sa pagbabago ng sarili at sa pag-iwas sa panunukso.

III. PAKSANG ARALIN

Paksa: Pagbabagong pisikal sa panahon ng Pagdadalaga at Pagbibinata

Sanggunian: K – 12 Curriculum Guide EPP 5 HE - ob – 3

Makabuluhang Gawain Pantahan at Pangkabuhayan Textbook p.
Ana Ventura, Evelyn Deliarta

Kagamitan: Larawan ng bata, dalaga at binata

IV. PANIMULANG PAGTATAYA:

Paghambingin ang kaibahan ng isang sanggol sa bata, nagdadalaga at nagbibinata.

V. PAMAMARAAN:

A. PANGGANYAK:

Pagpapakita ng isang scrapbook ng isang bata na naglalarawan mula sanggol hanggang sa edad niya ngayon.

B. PAGLALAHAD:

Pagsasalaysay ng sariling karanasan tungkol sa naging karanasan sa pagbabagong pisikal ng babae at lalaki.

C. PAGPAPALALIM NG KAALAMAN

Gabayan ang mga mag-aaral, sumulat ng isang talata tungkol sa naging karanasan sa pagbabagong pisikal ng isang bata.

D. PAGLALAHAT

Ang mga kasamabahay at kaibigan at pagtitiwala na siyang makatutulong sa pagpapaunlad ng kaisipan ng nagdadalaga at nagbibinata upang makaiwas sa panunukso.

VI. PANGWAKAS NA PAGTATAYA

Isulat kung ang binanggit ay pagbabagong pisikal, ay katawan, kaisipan, pag-uugali o damdamin.

________ 1. Bukas ang isip sa mga nangyayari sa kapaligiran

_______ 2. Palaayos sa sarili

_______ 3. Pagsakit ng puson at balakang

_______ 4. Magiging palakaibigan

_______ 5. Magiging mahiyain

VII. PAGPAPAYAMAN NG GAWAIN

Mag-interview ng mga resource person, magulang, kapatid, nurse, midwife o kapitbahay at alamin, itanong upang lalong maunawa ang pagbabago ng sarili upang makaiwas sa panunukso.

Karagdagang Sanggunian:

Batayang aklat sa Makabuluhang Gawaing PAntahanan at Pangkabuhayan 5
Ana Ventura at Evelyn Deliarta

I. NILALAMAN:

Ang araling ito ay naglalayong makatulong sa mga bata upang matamo ang karagdagang kaalaman. Kasanay at saloobin upang matugunan at mapahalagahan ang wastong pang-unawa at pangangalaga sa sarili, sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata. Maipakita at mapahalagahan ang wastong ugali at paninindigan sa pagpapaunlad ng sarili.

II. LAYUNIN

Naipapaliwanag kung paano maiiwasan ang panunukso dahil sa pagbabagong pisikal.

III. PAKSANG ARALIN

Paksa: Pagbabagong pisikal sa panahon ng Pagdadalaga at Pagbibinata

Sanggunian: K – 12 Curriculum Guide EPP 5 HE - ob – 4

Makabuluhang Gawain Pangkabuhayan at Pantahan 5 p. 5 - 6

IV. PANIMULANG PAGTATAYA:

Ipasagot ang sumusunod sa mag-aaral. Isaayos ang mga salitang ginulo sa pangungusap.

_______ 1. Ang pananakit ng tiyan ng isang nagdadalaga kapag may regal ay tinatawag na (aehrronemsyd).

_______ 2. Ang pagdaloy ng dugo sa babaeng nagdadalaga sa loob ng 3 – 7 araw ay (alger).

V. PAMAMARAAN:

A. PANGGANYAK

Laro: Palabunutan

Kukuha sa isang kahon ang mga bata ng binilot na papel at babasahin ang nakasulat ditto. Sabihin kung kanino nagaganap ang pagbabago.

B. PAGLALAHAD

Brainstorming sa mga salik at epekto na dapat isaalang-alang sa pagbabagong pisikal ng isang bata.

C. **PAGPAPALALIM NG KAALAMAN:**

1. Anu-anong pagbabagong pisikal ang nakikita sa a. nagdadalaga b. nagbibinata
2. Ano-anu ang epekto ng mga pagbabago sa a. nagdadalaga b. nagbibinata

D. **PAGLALAHAT**

Sa gulang na 10 – 16 ay maraming pagbabagong nagaganap sa pangangatawan at pag-iisip ng isang babae at lalaki. Itoy hindi dapat ikahiya bagkus ay maging matapat at magtiwala sa sarili.

VI. PAGTATAYA

Tukuyin ang mga epekto ang mga epekto ng mga pagbabago sa sarili
a. nagdadalaga   b. nagbibinata

Karagdagang Sanggunian:

Gabay sa Pagtuturo ng karunungang Pantahan V
Laheta Sangay ng Laguna 1992