

I.NILALAMAN:

Sa araling ito, tatalakayin ang tungkulin sa sarili sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata upang matutunan ng mga mag-aaral ang tamang paraang pangkalinisan at pangkalusugan sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata.

II.LAYUNIN:

1.1Nagagampanan ang tungkulin sa sarili sa panahon ng pagdadalaga o pagbibinata

III.PAKSANG ARALIN:

Paksa: Tungkulin sa Sarili sa Panahon ng Pagdadalaga o Pagbibinata
 Sanggunian: K to 12 Curriculum Gide 2013-EPP5HE-0a-1
 MISOSA EPP 5-Self-Instructional Materials
 Makabuluhang Gawaing Pantahanan at Pangkabuhayan
 Ana B. Ventura at Evelyn D. Deliarte pahina 1-2
 Kagamitan: Larawan ng nagdadalaga at nagbibinata, mga kagamitan sa paglilinis ng sarili, sanitary napkin, Venn diagram at Pyramid

IV.PANIMULANG PAGTATAYA:

Kung ang kaisipang isinasaad sa bawat bilang ay tama, isulat ang paliwanag sa sagot sa ilalim ng tama. Kung ang kaisipang isinasaad ng bawat bilang ay mali, isulat ang paliwanag mo sa ilalim ng mali.

Tama	Kaisipan	Mali
	1.Maligo ng mabilis araw-araw kung may regla	
	2.Tanggapin na may pangamba ang pagbabagong nagaganap sa sarili	
	3.Masamang kumain ng maasim kung may regla o bagong tuli	
	4.Magpalit ng pasador tuwing ikatlo o ikaapat na oras o kung kinakailangan.	
	5.Dalasan ang paghihilamos upang maiwasan ang pagkakaroon ng tagihawat.	

V.PAMARAAN:

A.PAGGANYAK

Tumawag ng isang babae at lalaking mag-aaral na mukhang nagdadalaga na at nagbibinata na at patayuin sa harapan ng klase.

Itanong ang mga sumusunod:

1. Paano mo ilalarawan ang iyong kamag-aral?
2. May pagbabago ba sa kanilang pisikal na anyo?
3. Bakit kailangan mong mapanatili ang kalinisan ng iyong sarili ngayong kayo ay nagdadalaga na at nagbibinata na?

B.PAGLALAHAD

Pangkatina ang mga mag-aaral ayon sa kanilang edad. Bigyan ng Activity Card ang bawat pangkat nasasagutin ang mga tanong na ito:

Ano-ano ang mga pagbabagong nagaganap sa iyong sarili?

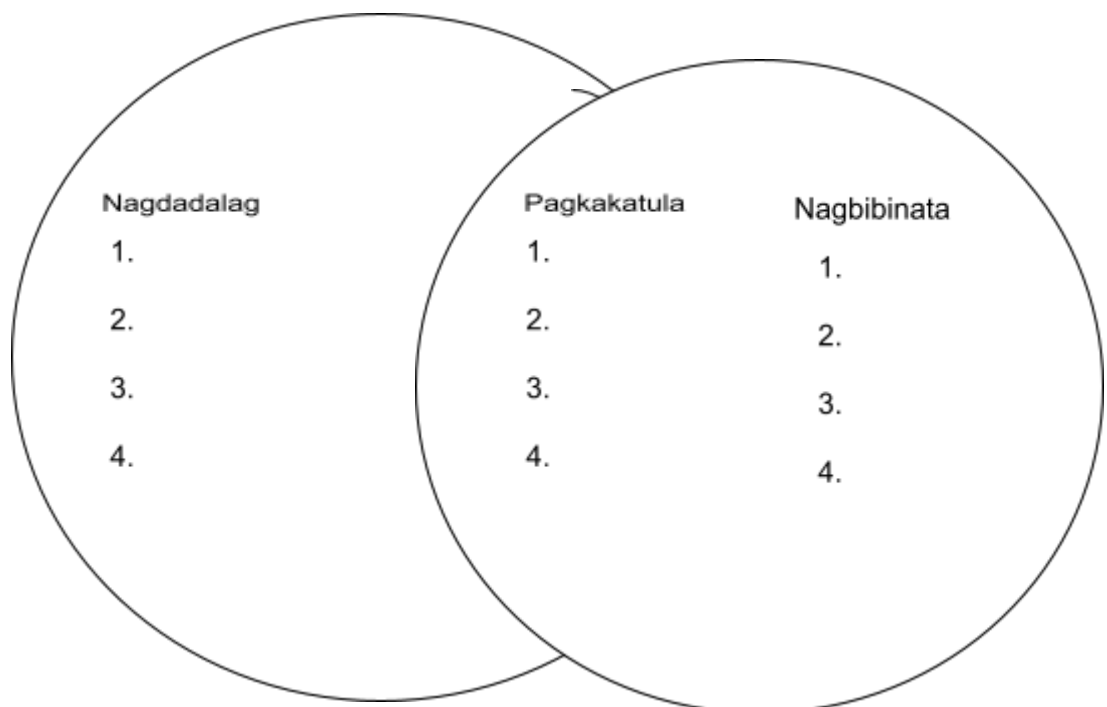
Paano mo napapanatili ang kalinisan ng iyong katawan?

Ipabasa ang Alamin natin sa LM.

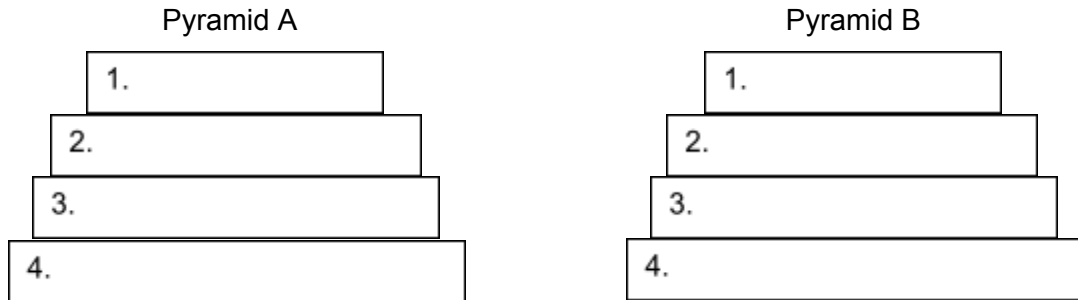
C.PAGPAPALALIM NG KAALAMAN

1. Talakayin ang Linangin Natin sa LM.pahina____
2. Pangkatina ang klase.
3. Pasagutan ang mga sumusunod na tanong gamit ang Venn Diagram at Pyramid

- I. Sa pamamagitan ng Venn Diagram paghambingin mo ang pagkakatulad at pagkakaiba ng mga pisikal na pagbabago sa isang nagdadalaga at nagbibinata.



- II. Kung ikaw ay nagdadalaga na isulat mo sa Pyramid A ang mga pangkalinisan at pangkalusugan gagawin mo sa panahon ng pagre-regla at kung ikaw naman ay nagbibinata, isulat mo sa pyramid B ang pangkalinisan at pangangalagang gagawin sa panahon ng iyong pagtutuli.



4. Pag-uulat ng pangkat.
5. Pagpapakita ng tamang tungkulin sa sarili sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata.

D.PAGSASANIB

Itanong:

Bakit mahalagang matutunan ang tamang paraang pangkalinisan at pangkalusugan sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata?

E.PAGLALAHAT

Paano mo mapangangalagaan ang iyong sarili sa panahon ng iyong pagdadalaga o pagbibinata?

VI.PANGWAKAS NA PAGTATAYA:

Ipagawa ang Gawin Natin sa LM. pahina _____

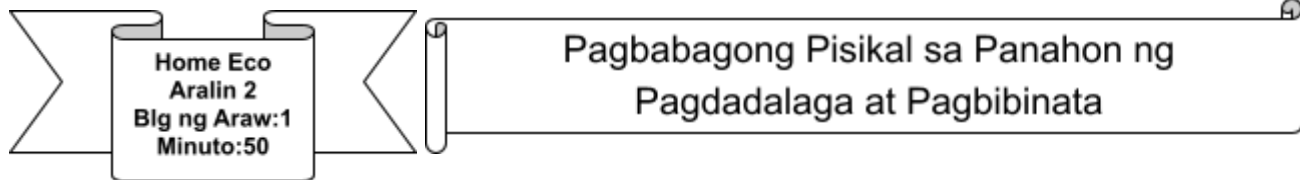
VII.PAGPAPAYAMAN NG GAWAIN:

Ipagawa ang Pagyamanin Natin sa LM. pahina _____

Mag-interview ng magulang, kapatid, nurse, o kapitbahay at itanong kung paano nila inalagaan ang kanilang sarili noong panahon ng pagdadalaga o pagbibinata.

KARAGDAGANG SANGGUNIAN:

Batayang Aklat sa Makabuluhang Gawaing Pantahanan at Pangkabuhayan
Ana B. Ventura at Evelyn D. Deliarte



I.NILALAMAN:

Ang isang yugto ng buhay na may maraming nagaganap na pagbabago ay ang panahon ng pagdadalaga at pagbibinata o ang puberty stage. Ito'y mula 10-16 na taong gulang. Kung ikaw ay nasa ganitong edad mapapasin mo ang mga pagpapagong ito. Ang araling ito ay makakatulong upang lubos na maunawaan ang mga pagbabagong pisikal na nagaganap sa iyong sarili.

II.LAYUNIN:

- 1.2 Naipaliliwanag ang mga pagbabagong pisikal na nagaganap sa sarili sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata
 - 1.2.1 Natutukoy ang mga pagbabagong pisikal sa sarili tulad ng pagkakaroon ng tagiyawat, pagtubo ng buhok sa iba't ibang bahagi ng katawan, at labis na pagpapawis

III.PAKSANG ARALIN:

Paksa:	Pagbabagong Pisikal sa Panahon ng Pagdadalaga at Pagbibinata
Sanggunian:	K to 12 Curriculum Gide 2013-EPP5HE-0a-2 Makabuluhang Gawaing Pantahanan at Pangkabuhayan Ana B. Ventura at Evelyn D. Deliarte Pahina 2-3
Kagamitan:	Salamin, halimbawa ng isang scrapbook, metacard Video clip ng batang babae/lalaki mula sa pagiging sanggol hanggang paglaki

IV.PANIMULANG PAGTATAYA:

Ipasagot sa sulatang papel ang mga sumusunod.

Isulat ang Babae kung ang pagbabago ay nagaganap sa babae at ang salitang Lalaki kung ito ay sa lalaki nagaganap. Isulat ang Pareho kung sa babae at lalaki nagaganap ang mga pagbabago.

1. Pagreregla
2. Paglaki ng balakang
3. Pagtubo ng bigote at balbas
4. Paglapad ng balikat
5. Paglaki ng dibdib

6. Pagtubo ng adam's apple
7. Pagtubo ng balahibo sa kilikili
8. Pagbabago ng boses
9. Pagtubo ng buhok sa dibdib at binti
10. Nagiging maayos sa sarili o palaayos

V.PAMARAAN:

A. PAGGANYAK

1. Balik-aral
Pangkat ang klase sa dalawa

Pangkat 1

Magbigay ng mga pamamaraan sa wastong pangangalaga sa kalinisan ng katawan sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata.

Pangkat 2

Sa pamamagitan ng kilos ipakita sa klase ang tungkulin sa sarili sa panahon ng nagdadalaga o nagbibinata.

2. Panonood ng video clip ng batang babae/lalaki mula pagiging sanggol hanggang lumaki. (magdownload sa YOUTUBE)

Itanong:

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

B. PAGLALAHAD

Ipabasang muli ang ang liham ng anak sa kanyang ina at ang sagot ng ina sa kanyang anak.

Itanong:

Sino sa inyo ang may napansin o naramdamang pagbabago sa sarili/katawan? Ano-ano ang mga yaon? Ano ang iyong pakiramdam? Ipabasa ang Alamin Natin.

C. PAGPAPALALIM NG KAALAMAN

1. Pag-aralan at Talakayin ang Linangin Natin sa LM. pahina ____
2. Pangkat ang klase.
3. Pasagutan ang mga tanong sa metacard.

Pangkat 1- Ano-anong pagbabagong pisikal ang nakikita sa nagdadalaga? Ipaliwanag ang sanhi nito?

Pangkat 2- Ano-anong pagbabagong pisikal ang nakikita sa nagbibinata? Ipaliwanag ang sanhi nito?

4. Pag-uulat ng grupo.

D. **PAGSASANIB**

Ano ang sanhi ng mga pagbabagong pisikal na nagaganap sa sarili sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata?

E. **PAGLALAHAT**

Ano-ano ang mga pagbabagong pisikal na nagaganap sa isang nagdadalaga/nagbibinata?

II. PANGWAKAS NA PAGTATAYA

Pasagutan ang Gawin Natin sa LM. Pahina_____

III. PAGPAPAYAMAN NG GAWAIN:

Ipagawa ang Pagyamanin Natin sa LM. pahina _____

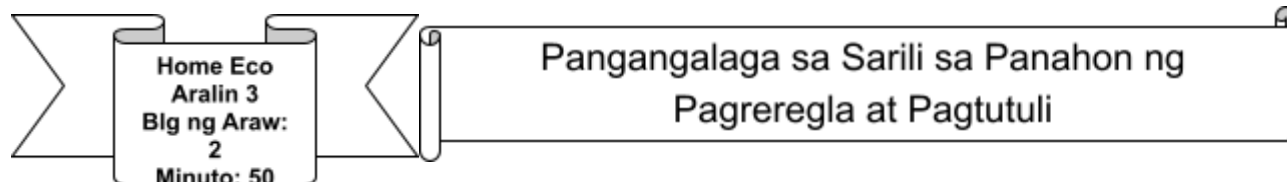
Ipakita sa mga bata ang halimbawa ng isang scrapbook na kanilang gagawin.

KARAGDAGANG SANGGUNIAN:

Batayang Aklat sa Makabuluhang Gawaing Pantahanan at Pangkabuhayan

Ana B. Ventura at Evelyn D. Delarte

Kidshealth.org



I.NILALAMAN:

Mahalagang maging kaugalian ang wastong pangangalaga sa sarili pagkat dito magsisimula ang pangkalusugang pangangalaga sa sarili. Sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata kailangan sila ay handa sa mga dapat gawin na may kinalaman sa kung bakit nangyayari ang mga ito.

II.LAYUNIN:

1.2.2 Natatalakay ang mga paraang dapat isagawa sa panahon ng pagbabagong pisikal

III.PAKSANG ARALIN:

Paksa: Pangangalaga sa Sarili sa Panahon ng Pagreregla at Pagtutuli
 Sanggunian: K to 12 Curriculum Gide 2013-EPP5HE-0a-2
 Makabuluhang Gawaing Pantahanan at Pangkabuhayan
 Ana B. Ventura at Evelyn D. Delarte
 Pahina 8-12
 Kagamitan: Larawan ng babae/lalaki na naglilinis ng katawan at nag-aayos sa sarili, tsart ng reproductive system, video clip o larawan ng menstrual cycle

IV. PANIMULANG PAGTATAYA:

Piliin ang di-kasali sa grupo. Ipaliwanag ang iyong sagot.

1.	Sanitary napkin	tissue	panty	Pasador
2.	Menstrual cycle	menopause	dysmenorrhea	Gland
3.	Sperm cell	Bahay bata	itlog	Obaryo
4.	shampoo	Nail cutter	sabon	Labakara
5.	doktor	nurse	dentista	midwife

V.PAMARAAN:

A. PAGGANYAK

1. Balik-aral
Pangkat ang klase.
Paramihan ng isusulat ang bawat pangkat
 - a. Pagbabago sa isang babae sa panahon ng pagdadalaga
 - b. Pagbabago sa isang lalaki sa panahon ng pagbibinataPag – uulat ng grupo.
2. Ipakita ang larawan ng babae/lalaki na naglilinis ng katawan at nag-aayos ng sarili o panonood ng video clip.
Itanong:
Bakit mahalaga ang kalinisan ng katawan sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata?

B. PAGLALAHAD

Talasalitaan
Sperm cell – sihay-punlay galing sa lalaki
Menstrual cycle – buwanang bilang ng pagdaloy ng dugo sa panahon ng pagrereglar
Dysmenorrhea- pamimintig ng puson o pagkirot nito tuwing magkakaroon ng regla ang babae
Menopause – hudyat ng paghinto ng pagrereglar sa gulang na 45 pataas
Ipakita sa mga mag-aaral ang reproductive system at magkaroon ng talakayan tungkol dito.
Talakayin ang Alamin Natin sa LM. pahina ____

C. PAGPAPALALIM NG KAALAMAN

1. Pag-aralan at Talakayin ang Linangin Natin sa LM. pahina ____
2. Pangkat ang klase.
3. Bigyan ng Manila paper at pentel pen.
4. Hayaang magpalabunutan ang pangkat sa Activity Cards ng mga gawain bilang sagot sa mga sumusunod:
 - a. Paano dapat pangalagaan ang pagkababae?
 - b. Bakit kailangang malaman ang menstrual cycle ng mga babae?
 - c. Bakit kailangang magpatuli ang mga lalaki?
 - d. Ano-ano ang tamang paraan ng pangangalaga sa bagong tuli?

5. Pag-uulat ng bawat pangkat.

D. PAGESASANIB

Itanong:

Ano-ano ang mga paghahandang gagawin mo sa pagbabagong pisikal na magaganap sa buhay mo?

E. PAGLALAHAT

Ang mga pagbabago sa pangangatawan ng mga nagdadalaga at nagbibinata ay tanda ng pagdagdag ng gulang at paglaki ng isang bata sa pagiging binata o dalaga.

Maging handa sa pagdating ng regla at ganun din sa mga magpapatuli. Ugaliin ang pagsasagawa ng mga pamamaraang pangkalinisan sa saril.

V. PANGWAKAS NA PAGTATAYA

Pasagutan ang Gawin Natin sa LM. Pahina_____

VI. PAGPAPAYAMAN NG GAWAIN:

Ipagawa ang Pagyamanin Natin sa LM.pahina_____

KARAGDAGANG SANGGUNIAN:

Batayang Aklat sa Makabuluhang Gawaing Pantahanan at Pangkabuhayan
Ana B. Ventura at Evelyn D. Deliarte