

NAME: _____ SCORE _____

Panuto: Basahin ng mabuti ang mga tanong at bilugan ang letra ng tamang sagot.

1. Ano ang pangunahing pagbabago sa pisikal na kaanyuan sa pagdadalaga at pagbibinata?
 - a. Pagtaas ng timbang
 - b. Pagkakaroon ng balbas o bigote
 - c. Pagkakaroon ng regla para sa mga babae
 - d. Lahat ng nabanggit

2. Alin sa mga sumusunod ang hindi pisikal na pagbabago sa pagdadalaga at pagbibinata?
 - a. Pagbabago ng boses
 - b. Pagiging mas malapit sa mga kaibigan
 - c. Pagtaas ng tangkad
 - d. Pagkakaroon ng pimples

3. Ano ang tawag sa pagbabago ng katawan ng babae sa tuwing nagkakaroon ng regla?
 - a. Menstruation
 - b. Puberty
 - c. Growth spurt
 - d. Menopause

4. Alin sa sumusunod na pagbabago ang kadalasang nararanasan ng mga lalaki sa panahon ng pagbibinata?
 - a. Paglaki ng dibdib
 - b. Pagbaba ng boses
 - c. Pagkakaroon ng regla
 - d. Pagtubo ng pilikmata

5. Sa panahon ng pagdadalaga, ano ang isang pisikal na pagbabago na natural sa katawan ng babae?
 - a. Paglaki ng balikat
 - b. Paglabas ng pimples
 - c. Pagbaba ng boses
 - d. Pagiging kalbo

6. Ano ang tamang paraan ng paglilinis ng katawan pagkatapos ng pisikal na aktibidad?
 - a. Pagbabanlaw ng tubig lang
 - b. Paggamit ng sabon at tubig
 - c. Pagspray ng pabango
 - d. Pagpapahinga na lamang

7. Ano ang kahalagahan ng paghuhugas ng kamay bago kumain?

- a. Upang maging mabango
- b. Upang maiwasan ang mga mikrobyo
- c. Upang masarapan sa pagkain
- d. Upang maging malamig ang kamay

8. Alin ang wastong paraan ng pangangalaga sa ngipin?

- a. Magsepilyo tuwing umaga lamang
- b. Magsepilyo tuwing matapos kumain
- c. Magsepilyo tuwing gabi lamang
- d. Magsepilyo kapag nasa paaralan

9. Ano ang tamang paraan sa pagpapanatili ng malinis na buhok?

- a. Hugasan tuwing tatlong araw
- b. Maglagay ng mantika sa buhok
- c. Gumamit ng shampoo at conditioner
- d. Iwasan ang pagkakaroon ng tubig sa buhok

10. Alin sa mga sumusunod ang hindi bahagi ng personal na pangangalaga?

- a. Pagsusuklay ng buhok
- b. Pagkain ng masustansyang pagkain
- c. Paglalakad ng mabilis
- d. Pagsisipilyo ng ngipin

11. Ano ang tamang reaksiyon kung may nararamdamang pisikal na pagbabago?

- a. Magtanong sa mga nakatatanda
- b. Itago ang nararamdaman
- c. Magsabi sa guro o magulang
- d. Parehas ang a at c

12. Kung ikaw ay nakararamdam ng pagdadalaga o pagbibinata, ano ang dapat mong gawin?

- a. Huwag pansinin ang nararamdaman
- b. Magtanong tungkol dito
- c. Maging malungkot
- d. Sabihin sa mga kaklase lamang

13. Alin sa mga sumusunod ang tamang ugali sa panahon ng pisikal na pagbabago?

- a. Huwag magalit o mainis sa mga pagbabago
- b. Iwasan ang pakikipag-usap tungkol dito
- c. Pagsabihan ang ibang tao tungkol dito
- d. Itago ang mga pisikal na pagbabago

14. Bakit mahalaga ang pagiging handa sa mga pagbabagong pisikal?

- a. Upang magkaroon ng kumpiyansa sa sarili
- b. Upang makapanakit ng kapwa
- c. Upang mapansin ng mga tao
- d. Upang magtagumpay sa klase

15. Ano ang dapat gawin kung may mga tanong tungkol sa pagdadalaga at pagbibinata?

- a. Huwag na lamang itanong
- b. Ipakita sa mga kaklase
- c. Itanong sa guro o magulang
- d. Basahin ang mga libro tungkol dito

16. Ano ang gamit ng deodorant?

- a. Para sa buhok
- b. Para sa kili-kili
- c. Para sa mga kamay
- d. Para sa paa

17. Alin sa mga sumusunod ang ginagamit sa paglilinis ng katawan?

- a. Towel
- b. Shampoo
- c. Sabon
- d. Lahat ng nabanggit

18. Bakit kailangan gumamit ng conditioner sa buhok?

- a. Para maging malambot ang buhok
- b. Para magmukhang basa ang buhok
- c. Para magkulay ang buhok
- d. Para sa mga sugat sa anit

19. Ano ang tamang gamit ng nail cutter?

- a. Pampaputi ng kuko
- b. Pampapayat ng kuko
- c. Pangputol ng kuko
- d. Pampalaki ng kuko

20. Para saan ang pagsisipilyo ng ngipin?

- a. Upang mapalakas ang boses
- b. Upang maiwasan ang pagkasira ng ngipin
- c. Upang magkulay ang mga ngipin
- d. Upang maging mabilis sa pagkain

21. Alin ang tamang pananamit para sa mga kabataang babae sa panahon ng pagdadalaga?

- a. Maluluwag na damit
- b. Masikip na damit
- c. Maruruming damit
- d. Maigsi at hindi angkop na damit

22. Ano ang angkop na pananamit para sa mga lalaki sa panahon ng pagbibinata?

- a. Damit pangbahay
- b. Masikip na damit
- c. Malinis at maayos na damit
- d. Maruruming damit

23. Bakit mahalagang pumili ng tamang damit sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata?

- a. Upang magmukhang kakaiba
- b. Upang magpakita ng personalidad
- c. Upang maipakita ang tamang ugali
- d. Parehas ang b at c

24. Ano ang dapat isaalang-alang sa pagpili ng damit sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata?

- a. Kaginghawahan at kalinisan
- b. Ang pinakabagong uso
- c. Anumang magustuhan ng kaklase
- d. Ang kulay ng damit ng guro

25. Sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata, paano dapat pumili ng pananamit na naaayon sa okasyon?

- a. Magdamit ayon sa kaugalian ng pamilya
- b. Pumili ng komportableng damit at naaayon sa okasyon
- c. Sumunod sa mga kaklase
- d. Magsuot ng mamahaling damit

Here is the answer key for the exam:

- 1. d
- 2. b
- 3. a
- 4. b
- 5. b
- 6. b
- 7. b
- 8. b
- 9. c
- 10. c
- 11. d
- 12. b
- 13. a
- 14. a
- 15. c
- 16. b
- 17. d
- 18. a
- 19. c
- 20. b
- 21. a
- 22. c
- 23. d
- 24. a
- 25. b

SUMMATIVE TEST 1

EPP 4- week 1&2

TABLE OF SPECIFICATION

COMPETENCIES/OBJECTIVES	No. of Days Spent	Weight	No. of Items	COGNITIVE PROCESS DIMENSION					
				R	U	AP	AN	E	C
				EASY		AVERAGE		DIFFICULT	
				ITEM PLACEMENT					
1. natutukoy ang mga pagbabagong pisikal sa sarili	2	20%	5	1,2,3,4	5				
2. naisasagawa ang mga paraan sa pag-aayos at pangangalaga ng sarili	2	20%	5		7,8,10	6,9			
1. Naipakikita ang tamang pagkilos sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata	2	20%	5			11,12,13,15	14		
2. Naipaliliwanag ang mga kagamitan at consumables at gamit nito sa pangangalaga ng sarili	2	20%	5	16,19	17,18 20				
3. Nakapipili ng angkop na pananamit sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata	2	20%	5			21,22	23,24	25	
TOTAL	10	100%	25						