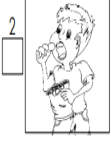




Republic of the Philippines
Department of Education
Schools Division Office of Palawan
Coron Inland District
GUADALUPE ELEMENTARY SCHOOL

 Grades 1 to 12 Daily Lesson Log	School		Guadalupe Elementary School		Grade Level		III			
	Teacher		Arian P. de Guzman		Learning Area		ESP			
	Teaching Dates		Week 5		Quarter		1 ST			
DAY	MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY	
I. LAYUNIN										
A. Pamantayang Pangnilalaman	Naipamamalas ang pag-unawa sa kahalagahan ng sariling kakayahan, pagkakaroon ng tiwala, pangangalaga at pagiingat sa sarili tungo sa kabutihan at kaayusan ng pamilya at pamayanan									
B. Pamantayan sa Pagganap	Naipakikita ang natatanging kakayahan sa iba’t ibang pamamaraan nang may tiwala, katapatan at katatagan ng loob									
C. Mga Kasanayan sa Pagkatuto	Nakagagawa ng mga wastong kilos at gawi sa pangangalaga sa sariling kalusugan at kaligtasan (EsP3PKP-Ie – 18)									Learners will answer the assessment with 80% accuracy
II. Nilalaman	Malusog na Katawan, Damdamin at Isipan: Pangalagaan									
III. KAGAMITANG PANTURO										
A. Sanggunian										
1. Mga Pahina sa Gabay ng Guro										



2. Mga Pahina sa Kagamitang Pang-mag-aaral					
3. Mga Pahina sa Teksbuk					
4. Karagdagang Kagamitan mula sa portal ng <i>Learning Resource</i>					
B. Iba pang Kagamitang Panturo	Modyul 5				
IV. PAMAMARAAN					
A. Balik-aral sa nakaraang aralin at/o pagsisimula ng bagong aralin.	Ano ang iyong nakikita sa larawan? Ibig mo bang maging malusog? Paano mo ito makakamit at mapapanatili?	Magbalik-aral sa nakaraang aralin.	Magbalik-aral sa nakaraang aralin.	Magbalik-aral sa nakaraang aralin.	Suriin ang bawat larawan. Lagyan ng tsek (/) ang loob ng kahon kung ito ay nagpapakita ng mabuting gawi ng pangangalaga ng sariling kalusugan at kaligtasan. Lagyan naman ng ekis (X) kung ito ay hindi. 1  2  3  4  5 
b. Pagganyak o Paghahabi sa layunin ng aralin/Motivation	Basahin mo nang mabuti ang tulang ito. Malusog na Katawan, Damdamin at Isipan Ni: Rochien R. Titong				
C. Paglalahad o Pag-uugnay ng mga halimbawa sa bagong aralin.	Ang pangangalaga sa sariling kalusugan at kaligtasan ng bawat tao ay isa sa pinakamahalagang aspekto ng buhay. Ito ay nakaaapekto sa pag-unlad ng ating bayan lalo na sa kalusugan at kalagayan ng ating damdamin at kaisipan. Ang malusog na pangangatawan ay magdudulot sa atin ng magandang gawain sa pang-araw-araw. Mga Gabay sa Pangangalaga sa Sarili:				

	1. Maligo araw-araw. Nakagagaan at nakagiginhawa ng pakiramdam ito sa simula ng iyong araw. 2. Alagaan ang buhok. Mag-shampoo tatlong beses o mahigit sa isang linggo. Suklayin ito at gumamit ng brush para kumintab at matanggal ang mga dumi sa anit. 3. Magsipilyo ng mga ngipin pagkatapos kumain. Upang masigurong walang sira ang mga ngipin, bumisita sa dentista dalawang beses o higit pa sa isang taon. 4. Kumain nang sapat sa tamang oras. Ang pagkaing masustansiya ay kailangan ng katawan upang manatiling malusog. 5. Uminom ng anim hanggang walong basong tubig araw-araw. Ang katawan ay nangangailangan ng sapat na tubig. 6. Maghugas ng mga kamay bago at matapos kumain, at tuwing manggagaling sa palikuran. 7. Putulan at linisin ang mga kuko sa kamay at paa. 8. Mag-ehersisyo araw-araw. Ang madalas na pag-eehersisyo ay nagdudulot ng malakas na pangangatawan. 9. Matulog sa tamang oras. Iwasang magpuyat para maging masigla ang katawan at pag-iisip.				
--	---	--	--	--	--

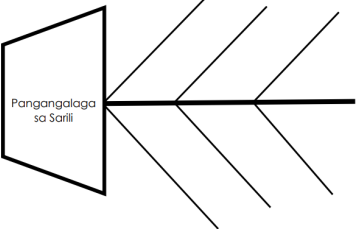


D. Pagtatalakay ng bagong konsepto at paglalahad ng bagong kasanayan #1	Suriing mabuti ang bawat larawan. Piliin ang bilang na nagpapakita ng mabuting gawi.  1. Batang nagsisipilyo  2. Batang nagkasakit  3. Batang nag-eehersisyo  4. Batang naghuhugas ng kamay  5. Batang kulang sa tulog																																																																																																																																																														
E. Pagtalakay ng bagong konsepto at paglalahad ng bagong kasanayan #2																																																																																																																																																															
F. Paglinang sa Kabihasaan tungo sa Formative Assessment (Independent Practice)		Hanapin sa loob ng kahon ang mga nabuong salitang may mabuting gawaing nagtataglay ng pangangalaga sa sariling kalusugan at kaligtasan at isulat ito sa sagutang papel. <table><tr><td>P</td><td>A</td><td>G</td><td>E</td><td>H</td><td>E</td><td>R</td><td>S</td><td>I</td><td>S</td><td>Y</td><td>O</td><td>X</td><td>P</td></tr><tr><td>Q</td><td>O</td><td>J</td><td>N</td><td>F</td><td>P</td><td>G</td><td>Y</td><td>Q</td><td>Y</td><td>R</td><td>Q</td><td>W</td><td>A</td></tr><tr><td>W</td><td>P</td><td>K</td><td>M</td><td>D</td><td>A</td><td>H</td><td>R</td><td>W</td><td>M</td><td>B</td><td>V</td><td>C</td><td>G</td></tr><tr><td>E</td><td>A</td><td>L</td><td>Q</td><td>S</td><td>G</td><td>J</td><td>E</td><td>W</td><td>L</td><td>L</td><td>J</td><td>H</td><td>L</td></tr><tr><td>P</td><td>A</td><td>G</td><td>S</td><td>I</td><td>S</td><td>I</td><td>P</td><td>I</td><td>L</td><td>Y</td><td>O</td><td>W</td><td>I</td></tr><tr><td>R</td><td>S</td><td>Z</td><td>W</td><td>A</td><td>U</td><td>K</td><td>Q</td><td>H</td><td>C</td><td>D</td><td>F</td><td>G</td><td>L</td></tr><tr><td>T</td><td>D</td><td>X</td><td>E</td><td>P</td><td>K</td><td>L</td><td>M</td><td>Y</td><td>H</td><td>Y</td><td>Z</td><td>X</td><td>I</td></tr><tr><td>Y</td><td>F</td><td>C</td><td>R</td><td>O</td><td>L</td><td>Z</td><td>N</td><td>T</td><td>M</td><td>I</td><td>P</td><td>Q</td><td>G</td></tr><tr><td>U</td><td>G</td><td>V</td><td>T</td><td>I</td><td>A</td><td>X</td><td>B</td><td>P</td><td>G</td><td>F</td><td>V</td><td>B</td><td>O</td></tr><tr><td>I</td><td>H</td><td>B</td><td>Y</td><td>U</td><td>Y</td><td>C</td><td>V</td><td>L</td><td>A</td><td>D</td><td>G</td><td>E</td><td>M</td></tr><tr><td>P</td><td>A</td><td>G</td><td>H</td><td>U</td><td>G</td><td>A</td><td>S</td><td>K</td><td>A</td><td>M</td><td>A</td><td>Y</td><td>C</td></tr></table>	P	A	G	E	H	E	R	S	I	S	Y	O	X	P	Q	O	J	N	F	P	G	Y	Q	Y	R	Q	W	A	W	P	K	M	D	A	H	R	W	M	B	V	C	G	E	A	L	Q	S	G	J	E	W	L	L	J	H	L	P	A	G	S	I	S	I	P	I	L	Y	O	W	I	R	S	Z	W	A	U	K	Q	H	C	D	F	G	L	T	D	X	E	P	K	L	M	Y	H	Y	Z	X	I	Y	F	C	R	O	L	Z	N	T	M	I	P	Q	G	U	G	V	T	I	A	X	B	P	G	F	V	B	O	I	H	B	Y	U	Y	C	V	L	A	D	G	E	M	P	A	G	H	U	G	A	S	K	A	M	A	Y	C			
P	A	G	E	H	E	R	S	I	S	Y	O	X	P																																																																																																																																																		
Q	O	J	N	F	P	G	Y	Q	Y	R	Q	W	A																																																																																																																																																		
W	P	K	M	D	A	H	R	W	M	B	V	C	G																																																																																																																																																		
E	A	L	Q	S	G	J	E	W	L	L	J	H	L																																																																																																																																																		
P	A	G	S	I	S	I	P	I	L	Y	O	W	I																																																																																																																																																		
R	S	Z	W	A	U	K	Q	H	C	D	F	G	L																																																																																																																																																		
T	D	X	E	P	K	L	M	Y	H	Y	Z	X	I																																																																																																																																																		
Y	F	C	R	O	L	Z	N	T	M	I	P	Q	G																																																																																																																																																		
U	G	V	T	I	A	X	B	P	G	F	V	B	O																																																																																																																																																		
I	H	B	Y	U	Y	C	V	L	A	D	G	E	M																																																																																																																																																		
P	A	G	H	U	G	A	S	K	A	M	A	Y	C																																																																																																																																																		

G. Paglalapat ng Aralin sa pang-araw-araw na buhay			Isulat sa loob ng bituin ang iyong mga pangako upang mapanatili ang pangangalaga sa sariling kalusugan at kaligtasan.		
H. Paglalahat ng Aralin Generalization		Isulat sa loob ng mga kahon ang mga mabubuting gawaing nagtataglay ng pangangalaga sa sariling kalusugan at kaligtasan.	Ang patuloy na pangangalaga sa sariling kalusugan at kaligtasan ay makabubuti sa ating katawan. Makabubuti rin ito sa ating aspektong pandamdamin o emosyon. Sa kasabihang “Ang kalusugan ay kayamanan” ay isang makatotohanang kaisipang dapat na paniwalaan. Ang katawan ay maaaring ligtas mula sa karamdaman kung nakagagawa ng wastong kilos at gawi tulad ng pagpapanatiling malinis sa katawan, tamang		

			bilang at oras ng pagtulog, tamang pag-eehersisyo, pagkakaroon ng positibong pagkilala sa sarili, pagiging masayahin, at pagkain ng tama at masusustansiyang pagkain sa tamang oras.		
I. Pagtataya ng Aralin Evaluation/Assessment				Piliin ang titik ng tamang sagot at isulat ito sa iyong papel. 1. Ang batang malusog ay _____. A. sakitin B. may aktibong katawan C. magaspang na balat D. madaling mapagod 2. Ang pagkain ng masustansiyang gulay, prutas, at pag-inom ng gatas ay nakatutulong sa ating _____. a. kaisipan b. kapitbahay c. katamaran d. katamlayan 3. Ang pagsisimba tuwing linggo ay nakatutulong sa ating _____. a. pag-inom b. paglalaro c. paniniwala d. pagpapasya	



				4. Gaano kadalas maligo ang isang tao? a. Bihira b. Araw-araw c. Hindi naliligo d. Tuwing ikalawang araw 5. Ang pagtulog sa tamang oras ay nakakatutulong sa ating _____. a. kalikasan b. kaliksihan c. katamlayan d. katawan	
J. Karagdagang gawain para sa takdang-aralin at remediation				Isulat sa loob ng grapikong presentasyon ang mabuting gawi na nagtataglay ng pangangalaga sa sariling kalusugan at kaligtasan. 	
V. MGA TALA					
VI. Pagninilay					
A. Bilang ng mag-aaral na nakakuha ng 80% sa pagtataya					
B. Bilang ng mag-aaral na nangangailangan ng iba pang gawain para sa remediation					

C. Nakatulong ba ang remedial? Bilang ng mag-aaral na nakaunawa sa aralin					
D. Bilang ng mga mag-aaral na magpapatuloy sa remediation.					
E. Alin sa mga istratehiyang pagtuturo nakatulong ng lubos? Paano ito nakatulong?					
F. Anong suliranin ang aking naranasan na solusyunan sa tulong ng aking punungguro at superbisor?					
G. Anong kagamitang panturo ang aking nadibuho na nais kong ibahagi sa mga kapwa ko guro?					

Prepared by: **ARIAN P. DE GUZMAN**
Grade 3 Adviser

Checked by: **IRENE P. DE LA CRUZ**
Master Teacher I

Noted: **ERNESTO B. CASTRO**
School Head/Head Teacher III

