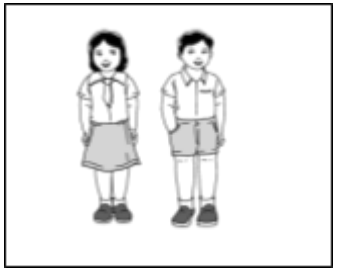
MATATAG K to 10 Kurikulum Lingguhang Aralin	Paaralan:	Visit DepEdResources.com for More	Baitang:	1
	Pangalan ng Guro:		Asignatura:	GMRC
	Petsa at Oras ng Pagtuturo:	SEPT. 30 – OCT. 4, 2024 (WEEK 1)	Markahan at Linggo:	Ikalawang Markahan / Unang Linggo

	UNANG ARAW	IKALAWANG ARAW	IKATLONG ARAW	IKAAPAT NA ARAW
I. NILALAMAN, MGA PAMANTAYAN, AT MGA KASANAYANG PAMPAGKATUTO NG KURIKULUM				
A. Pamantayang Pangnilallaman	Natututuhan ng mag-aaral ang pag-unawa sa kalinisan ng katawan ayon sa gabay ng pamilya.			
B. Pamantayang Pagganap	Natututuhan ng mag-aaral ang pag-unawa sa kalinisan ng katawan ayon sa gabay ng pamilya.			
C. Mga Kasanayang Pampagkatuto	Naipakikita ang kalinisan sa pamamagitan ng palagiang pagsunod sa mga alituntunin sa paglilinis ng katawan ayon sa gabay ng pamilya, tagapangalaga, o nakatatanda a. Naiisa-isa ang mga paraan ng kalinisan sa katawan na natutuhan b. Natutuklasan na ang kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya ay may mabuting epekto sa sariling kalusugan c. Nailalapat ang mga paraan ng kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya, tagapangalaga ,at nakatatatanda (hal. paghuhugas ng kamay bago at pagkatapos kumain, paliligo araw-araw, pagsusuot ng malinis na damit, pagsisipilyo)			
D. Mga Layunin	Nakakikilala ng mga kilos na nagpapakita ng kalinisan sa katawan.	Naiisa-isa ang mga paraan ng kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya na natutuhan.	Nailalapat ang mga paraan ng kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya, tagapangalaga, at nakatatatanda (hal. paghuhugas ng kamay bago at pagkatapos kumain, paliligo araw-araw, pagsusuot ng malinis na damit, pagsisipilyo).	Naipakikita ang kalinisan sa pamamagitan ng palagiang pagsunod sa mga alituntunin sa paglilinis ng katawan ayon sa gabay ng pamilya, tagapangalaga, o nakatatanda.
	Natutukoy na ang kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya ay may mabuting epekto sa sariling kalusugan	Natutuklasan na ang kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya ay may mabuting epekto sa sariling kalusugan.	Nailalarawan na ang kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya ay may mabuting epekto sa sariling kalusugan	Naipahahayag na ang kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya ay may mabuting epekto sa sariling kalusugan
E. Integrasyon	**Kalinisan**			

	(Cleanliness)			
II. NILALAMAN/ PAKSA	**Kalinisan sa Katawan ayon sa Gabay ng Pamilya**			
III. MGA KAGAMITANG PANTURO AT PAMPAGKATUTO				
A. Mga Sanggunian	MATATAG GMRC 1 Curriculum Guide	MATATAG GMRC 1 Curriculum Guide	MATATAG GMRC 1 Curriculum Guide	MATATAG GMRC 1 Curriculum Guide
B. Iba pang Kagamitan	• Meta cards/strips • Awit	• Meta cards/strips • Awit • Komiks strip	• Meta cards/strips • Awit	• Meta cards/strips • Awit
IV. MGA PAMARAANG PANTURO AT PAMPAGKATUTO				
Bago Ituro ang Aralin				
Panimulang Gawain	**1. Pagbati:** • Sabihin: Magandang araw sa inyong lahat! Masaya ako sapagkat narito kayong lahat! • Bago natin simulan ang ating aralin, tayo ay umawit (Aawitin muna ng guro at pagkatapos ay susundan ng mga mag-aaral. Maaaring awitin nang may pagkilos) Paa, tuhod, balikat, ulo Paa, tuhod, balikat, ulo Paa, tuhod, balikat,	**1. Pagbati:** • Sabihin: Magandang araw sa inyong lahat! Masaya ba kayo ngaong araw? Ipakita nga ang Magandang ngiti. • Bago natin simulan ang ating aralin, tayo ay umawit (Aawitin muna ng guro at pagkatapos ay susundan ng mga mag-aaral. Maaaring awitin nang may pagkilos) Malinis, malinis. Katawang malinis Malinis, malinis.	**1. Pagbati:** • Sabihin: Magandang araw sa inyong lahat! Masaya ba kayo ngayong araw? Itaas ang mga kamay kung kayo ay masaya! • Bago natin simulan ang ating aralin, tayo ay umawit (Aawitin muna ng guro at pagkatapos ay susundan ng mga mag-aaral. Maaaring awitin nang may pagkilos) Awit: Kung ikaw ay masaya tumawa ka (hahaha) Kung ikaw ay masaya tumawa	**1. Pagbati:** • Sabihin: Magandang araw sa inyong lahat! Ipakita nga ang Magandang ngiti at sabihing masaya ako! • Bago natin simulan ang ating aralin, tayo ay tumula/umawit (Bigkasin ang tula/Aawitin muna ng guro at pagkatapos ay susundan ng mga mag-aaral. Maaaring awitin nang may pagkilos) Tula/ Awit Ako ay may lobo Lumipad sa langit ‘Di ko na nakita Pumutok na pala

	ulo		ka (hahaha)	

	Pumadyak tayo at magpalakpakan **2. Pagganyak (motivation)** ● Ipakita ang larawan ng mga batang malinis at sabihing pagmasdan ang mga larawan. Sabihin:  Ang mga nasa larawan ay mga batang nakikita ninyo sa araw-araw. May napapansin ba kayo sa kanila? Bago natin ipagpatuloy ay alamin muna natin ang ating pamantayan upang matuto: • umup o nang maayos, • iwasan muna ang makipag-usap sa katabi,	(ipakita na naghuhugas ng kamay) Ano ang aking ginagawa? Malinis, malinis. Katawang malinis Malinis, malinis. (ipakita ang nagsusuklay ng buhok) Ano ang aking ginagawa? **2. Balik-aral:** Sabihin: Natatandaan ba ninyo ang ating aralin kahapon? Sa pagkakataong ito, punan ang mga patlang ng sumusunod: 1. Malinis ang aking katawan dahil ako ay _____. (Gawin ito ng pasalita. Tumawag ng ilang mga mag aaral na tutugon.) Mahusay kayo sapagkat natukoy na ninyo ang mga paraan upang maging malinis ang ating katawan. Pumalakpak ng sampung beses. Isa! Dalawa! Tatlo! Apat! Lima! Anim! Pito! Walo! Siyam! Sampu!	Kung ikaw ay masaya buhay mo ay sisigla Kung ikaw ay masaya tumawa ka haha (Palitan ang tumawa ng salitang pumalakpak/ pumadyak) **2. Balik-aral:** Sabihin: Natatandaan ba ninyo ang ating aralin kahapon? Itanong ang sumusunod: •Ano ang epekto sa ating kalusugan kapag tayo ay nagsisipilyo, naliligo, ginugupit ang kuko, at naghuhugas ng kamay na may gabay ng miyembro ng pamilya? (Gawin ito ng pasalita. Tumawag ng ilang mga mag aaral na tutugon.) Mahusay kayo sapagkat natukoy ang epekto ng malinis ang na katawan ng may gabay sa pamilya. **3. Pagganyak:** Bago natin ipagpatuloy ay alamin natin ang ating pamantayan upang matuto: • Umupo nang maayos. • Iwasan muna ang makipag usap sa katabi. • Makinig nang mahusay sa	Sayang ang pera ko Binili ng lobo Sa pagkain sana Nabusog pa ako **2. Balik-aral:** Sabihin: Natatandaan ba ninyo ang ating aralin kahapon? Sa pagkakataong ito, • Ano ang epekto ng pag gabay sa ating ng ating pamilya sa ating kalusugan? (Gawin ito ng pasalita. Tumawag ng ilang mga mag aaral na tutugon.) Mahusay kayo sapagkat natukoy ang epekto ng pag gabay sa ating ng ating pamilya sa ating kalusugan. **3. Pagganyak:** Bago natin ipagpatuloy ay alamin natin ang ating pamantayan upang matuto: • Umupo nang maayos. • Iwasan muna ang makipag usap sa katabi. • Makinig nang mahusay sa guro. • Kung may nais sabihin ay itaas ang kanang kamay. Handa na ba kayo?

	• makinig nang mahusay sa guro, at			

	● kung may nais sabihin ay itaas ang kanang kamay. Handa na ba kayo?	**3. Pagganyak** Bago natin ipagpatuloy ay alamin natin ang ating pamantayan upang matuto: • Umupo nang maayos. • Iwasan muna ang makipag usap sa katabi. • Makinig nang mahusay sa guro. • Kung may nais sabihin ay itaas ang kanang kamay. Handa na ba kayo? Ngayon, ay makinig kayo sa kuwentong aking babasahin. Maaaring gamitin ang komiks strip sa LAS. Gawain 1 Suriin Mo! Itanong ang mga sumusunod: 1. Sino ang gumising ng maaga? 2. Bakit gumising ng maaga si Nanay? 3. Bakit ginising ng maaga si Luisa? 4. Ano-ano ang mga ginawa ni Luisa bago kumain ng agahan? 5. Bakit ginawa ni Luisa ang mga bagay na ito? 6. Kung ikaw si Luisa, ano ang gagawin mo bago pumasok sa paaralan? 7. Bakit mo kailangang	guro. • Kung may nais sabihin ay itaas ang kanang kamay. Handa na ba kayo? Sabihin: Makinig nang mabuti sa situwasyon na aking babasahin. Ilahad ang situwasyon. Si Mina ay mag-aaral sa unang baitang. Tuwing bago at pagkatapos kumain ay naghihugas siya ng kaniyang kamay. Tama ba ang kaniyang gawi? (Tumawag ng mga mag-aaral para tumugon na nagpapakita ng pagiging malinis.)	Sabihin: Makinig nang mabuti sa aking babasahin. Itaas ang kamay kung sinusunod mo ang mga salitang gabay ng iyong pamilya. Handa na ba kayo? ● Mahugas ng kamay bago kumain. ● Gumamit ng malinis na damit kapag nagpapalit. ● Maligo lamang ng isang beses sa isang lingo. ● Magsipilyo pag ka gising. ● Suklayin ang buhok bago pumasok sa paaralan.

		makinig sa gabay ng		
		iyong nanay o tagapangalaga?		

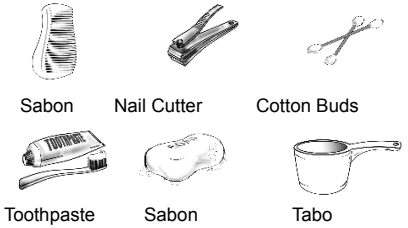
Gawaing Paglalahad ng Layunin ng Aralin	Sabihin sa mga mag aaral: Sa araw na ito, inaasahang makilala ninyo ang mga kilos na nagpapakita ng kalinisan sa katawan tulad ng: 1. paghuhugas ng kamay 2. pagsusuklay ng buhok 3. pagsesepilyo ng ngipin Sabihin sa mga mag aaral: Inaasahang din matutukoy ninyo na ang kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya ay may mabuting epekto sa sariling kalusugan tulad ng:	Sabihin sa mga mag-aaral: Sa araw na ito inaasahang maiisa-isa ang mga paraan ng kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya na natutuhan. 1. paliligo araw-araw 2. paggupit ng kuko 3. paglilinis ng tainga 4. pagsusuot ng malinis na damit Sabihin sa mga mag aaral: Inaasahang din matutuklasan ninyo na ang kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya ay may mabuting epekto sa sariling kalusugan tulad ng: 1. malakas na pangangatawan 2. malusog na pangangatawan 3. makakaiwas sa sakit 4. makapag-aaral ng mabuti 5. masayang damdamin	Sabihin sa mga mag-aaral: Sa araw na ito inaasahang mailalapat ang mga paraan ng kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya, tagapangalaga, at nakatatatanda (hal. paghuhugas ng kamay bago at pagkatapos kumain, paliligo araw-araw, pagsusuot ng malinis na damit, pagsisipilyo). Sabihin sa mga mag aaral: Inaasahang din na mailarawan na ang kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya ay may mabuting epekto sa sariling kalusugan.	Sabihin sa mga mag-aaral: sa araw na ito inaasahang maipakikita ang kalinisan sa pamamagitan ng palagiang pagsunod sa mga alituntunin sa paglilinis ng katawan ayon sa gabay ng pamilya, tagapangalaga, o nakatatanda. Sabihin sa mga mag aaral: Inaasahang din na maipahayag ninyo na ang kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya ay may mabuting epekto sa sariling kalusugan

	1. malakas na pangangatawan 2. malusog na pangangatawan 3. makakaiwas sa sakit			

Gawaing Pag-unawa sa mga Susing-Salita/Parirala o Mahahalagang Konsepto sa Aralin	Paghahawan ng mga Balakid (Unlocking of Difficulties)  Paghuhugas ng kamay  Pagsusuklay ng buhok  Pagsesepilyo ng ngipin Gamit ang mga larawan na mga batang marunong panatilihing malinis ang katawan katulad ng: paghugas ng kamay, pagsuklay ng buhok at pagsesepilyo ng ngipin.	Paghahawan ng mga Balakid (Unlocking of Difficulties) Gamit ang maikling kwento tungkol kay Nanay Marta at Luisa, sabihin sa mga mag-aaral, ating balikan ang kuwento. Gawain 1 **Una,** kumuha ka ng kapareha at pakinggan ang mga tanong. Humalili sa pagsagot sa mga tanong. **Ikalawa**, itanong ang sumusunod: 1. Ano ang ginagawa mo bago ka pumasok sa paaralan? 2. Sino ang gumagabay sa iyo? **Ikatlo**, Pagkatapos ibahagi ng mga bata ang tanong ay tumawag ng mag-aaral na mag-uulat tungkol sa kanilang napag- usapan na kasagutan sa tanong na inilahad. Sabihin, itaas ang mga kamay ninyo kung kayo ay masayang sumusunod sa gabay ng inyong kapamilya?	Paghahawan ng mga Balakid (Unlocking of Difficulties) Mula sa mga meta cards/strips na may nakasulat at mga larawan ng mga paraan ng kalinisan sa katawan: (Para sa illustrator; pki drwing ang 7 paraan ng kalinisan ng katawan) 1. paghuhugas ng kamay 2. paliligo araw-araw 3. nagsusuot ng malinis na damit 4. nagsisipilyo 5. nagugupit ng kuko gabay ang nakatatanda 6. nag susuklay ng buhok 7. naglilinis ng tenga gabay ang nakatatanda Sabihin sa mga mag-aaral: Tayo ngayon ay maglalaro. Ang pamagat ng ating laro ay: **Ako ito!** Narito ang mga panuto na dapat sundin: **Una**, magpapahayag ako ng tanong. Kung ikaw ang tinutukoy ay pupunta agad sa harap ng klase. **Ikalawa**, sabihin ang “Ako ito!”	Paghahawan ng mga Balakid (Unlocking of Difficulties) Sabihin sa mga mag-aaral na makinig nang mabuti sa mga salitang babangitin. Mula sa mga meta cards/strips Kung saan nakasulat mga alituntunin sa paglilinis ng katawan ayon sa gabay ng pamilya. 1. Maghugas ng kamay bago kumain. 2. Maligo araw-araw. 3. Magsuot ng malinis na damit pag punta sa paaralan. 4. Magsipilyo pagkatapos kumain. 5. Suklayin ang buhok pagkatapos maligo. Sabihin sa mga mag-aaral: Tayo ngayon ay maglalaro. Ang pamagat ng ating laro ay: **Kilala ko ito!** Narito ang mga panuto na dapat **Una**, magpapahayag ako ng

	Sabihin sa mga mag-aaral: Tayo ngayon ay lalaro. Ang pamagat ng ating laro ay: **Hulaan Natin!** Narito ang mga panutong dapat sundin: **Una**, Ipapakita ko ang larawan, ginagawa mo ito, pumunta agad sa harap ng klase. **Ikalawa**, sabihin ang nakikita sa larawan. **Ikatlo**, sabihin kung anong kilos ang nakikita. Malinaw ba ang ating panuto? Subukin natin. Unang larawan: Naghuhugas ng kamay. (Tiyakin na nasusunod ang iba pang panuto sa pagpapatuloy ng laro.) Kung maliwanag na, gawin na natin. Handa na ba kayo? Ipakita ang mga larawan: 1. Batang naghuhugas ng kamay 2. Batang nagsusuklay ng buhok 3. Batang sesepilyo ng ngipin	Sabihin, mahusay! Ulitin ang aking sasabihin ko, ako ay masayang sumusunod sa gabay ng aking pamilya!	Malinaw ba ang ating panuto? Subukin natin. Unang tanong: Sino-sino ang naliligo sa umaga? Handa na ba kayo? 1. Sino-sino ang nagpapalit ng damit araw-araw? 2. Sino-sino ang ginagabayan ng kapatid para mapanatiling malinis ang katawan? 3. Sino-sino ang nagsusuklay pagkatapos maligo? 4. Sino-sino ang ginagabayan ng magulang o nakatatanda sa paggupit ng kuko? 5. Sino-sino ang ginagabayan ng magulang o nakatatanda sa paglilinis ng tenga? Palakpakan ng sampung palakpak ang sarili, isa, dalawa, tatlo, apat, lima, anim, pito, walo, siyam, sampu! Sabihin mahusay!	tanong. Kung ikaw ang tinutukoy ay pupunta agad sa harap ng klase. **Ikalawa**, sabihin ang “Kilala ko ito.” **Ikatlo**, sabihin kung sino ang gumagabay sa iyo para masunod ang mga alituntunin sa paglilinis ng katawan Malinaw ba ang ating panuto? Subukin natin. Maghugas ng kamay bago kumain. Sagot: nanay Kung malinaw na, gawin na natin. Handa na ba kayo? 1. Maligo araw-araw. 2. Magsuot ng malinis na damit pag punta sa paaralan. 3. Magsipilyo pagkatapos kumain. 4. Suklayin ang buhok pagkatapos maligo. 5. Maglinis ng tenga. Palakpakan ng sampung palakpak ang sarili, isa, dalawa, tatlo, apat, lima, anim, pito, walo, siyam, sampu! Sabihin mahusay!

	Mahusay! Sabihin, itaas ang mga kamay ninyo kung ginagawa ang mga nakikita sa mga larawan. Isa-isahing muling ipakita ang larawan. Sabihin, mahusay! Ulitin ang aking sasabihin ko, ako ay **Malinis na bata!**			
Habang Itinuturo ang Aralin				

Pagbasa sa Mahahalagang Pag-unawa/ Susing Ideya	 Batang hindi Malinis Sabihin: Nabanggit ko kanina na ang mga nasa larawan ay mga batang nakikita ninyo sa araw-araw. **Una**, sabihing ating mabuting pag masdan ang dalawang bata. **Pangalaw**a, sabihing itaas ang kamay kung nais mong ilarawan ang unang bata (batang Malinis), tumayo kung ikaw ay natukoy. Ating tignan ang panglawang bata (batang madumi) sabihing itaas ang kamay kung nais mong ilarawan ang bata,	Sabihin sa mga mag-aaral: Tayo ngayon ay maglalaro. Ang pamagat ng ating laro ay: **Alamin Natin!** Narito ang mga panutong dapat sundin: Sabihin sa mga mag-aaral  Naglalaro **Una**,Kung ikaw ang tinutukoy para sagutin ang tanong, pumunta agad sa harap ng klase. **Pangalawa**, Sabihin ang sagot batay sa tanong. **Pangatlo**, sabihin kung sino ang gumagabay sa pamilya para sa isagawa ang mga paraan ng kalinisan ng katawan Malinaw ba ang panuto?	Sabihin sa mga mag-aaral: Tayo ngayon ay maglalaro. Ang pamagat ng ating laro ay: **Tugmain!** Narito ang mga panutong dapat sundin:  Sabon Nail Cutter Cotton Buds Toothpaste Sabon Tabo **Una**,ng mga kagamitan ng ginagamit sa katawan para maging malinis. Kung ikaw ang tinutukoy para sagutin ang tanong, pumunta agad sa harap ng klase. **Pangalawa**, Ano ang nakikita mo na larawan? Saan ginagamit ang bagay na nakikita mo? Sabihin ang sagot base sa tanong.	Sabihin sa mga mag-aaral: Tayo ngayon ay maglalaro ng **Gayahin mo ako!** Narito ang mga panutong dapat sundin: **Una,** babasahin ko ang isang alintuntunin sa paglilinis ng katawan ayon sa gabay ng pamilya. **Pangalawa,** Ipapakita ninyong lahat ang kilos na nagpapakita ng kalinisan bilang pagsunod sa mga alituntunin sa paglilinis ng katawan ayon sa gabay ng pamilya. **Pangatlo,** lahat ay sabihing “**ako ay sumusunod sa alituntunin ng aking pamilya!”** Malinaw ba ang ating panuto? Subukin natin.

	tumayo kung ikaw ay natukoy. **Pangatlo**, sabihin sa mga mag aaral, ating kilalanin ang mga kilos na nagpapakita ng kalinisan katulad ng batang nakita natin sa larawan. Tawagin ang mga batang naka taas ang kamay. Ilahad ang mga kilos na nagpapakita ng kalinisan sa katawan. 1. paghugas ng kamay 2. pagsusuklay ng buhok 3. pagsipilyo ng ngipin Mahusay! Bago tayo magpatuloy ng ating aralin ay umawit muna tayong lahat ng Paa, tuhod , balikat…	Subukin natin. Ipakita ang larawan ng isang batang babae at lalaki na papuntang simbahan o bahay dalanginan kasama ang pamilya.  Unang tanong: Isa-isahin ang mga paraan ng kalinisan sa katawan na gagawin mo bago pumunta sa simbahan o bahay dalanginan. Pakinggan ang sagot ng batang natukoy. Maaring tumawag pa ng ibang mag-aaral upang magbahagi ng sagot. Pangalawang tanong: Sino ang gumagabay sa iyo para mapanatiling malinis ang katawan?	**Pangatlo**, sabihin kung sino ang gumagabay sa pamilya mo gamit ang bagay sa larawan para sa isang malinis na katawan. Malinaw ba ang ating panuto? Subukin natin.  Ano ang nakikita mo na larawan? Saan ginagamit ang bagay na nakikita mo? Sino ang gumagabay sa pamilya mo gamit ang bagay sa larawan para sa isang malinis na katawan. Pakinggan ang sagot ng batang natukoy. Mahusay! Isa-isahin ang mga larawan.	Maligo araw-araw ang sabi ni Nanay. (ang mga bata ay dapat nagpapakita ng kilos na naliligo) Lahat ay sabihing “**ako ay sumusunod sa alituntunin ng aking pamilya!”** Mahusay! Isa-isahin ang mga alituntunin 1. Magsuot ng malinis na damit pag punta sa paaralan. 2. Magsipilyo pagkatapos kumain. 3. Suklayin ang buhok pagkatapos maligo. 4. Maglinis ng tenga gabay ang nakatatanda 5. Maggupit ng mahabang kuko gabay ang nakatatanda Bago tayo magpatuloy ng ating aralin ay tayo ay tumalon ng limang beses at sabihing ako ay **malinis na bata!**

		Sa paggugupit ng kuko  Sa paglilinis ng tenga  Pakinggan ang sagot ng batang natukoy. Maaring tumawag pa ng ibang bata. Mahusay! Naiisa-isa ninyo ang mga paraan ng kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya na natutuhan.		
Pagpapaunlad ng Kaalaman at Kasanayan sa Mahahalagang Pag-unawa/Susin g Ideya	Sabihin: Tayo ngayon ay maglalaro! Ating alamin kung kayo ay nakakikilala ng mga kilos na nagpapakita ng kalinisan sa katawan. Handa na ba kayo?	Sabihin: Tayo ngayon ay mag role play. Handa na ba kayo? **Una**, siguraduhin na ang lahat ng bata ay nakikinig at sabihing sumunod ang lahat sa sasabihin ng guro.	Sabihin: Ako ay magbabasa ng sitwasyon, sasagutin ninyo ang mga katanungan na aking ibibigay. 1. Naglaro ka ng buong maghapon sa labas kasama ang iyong	Sabihin: Tayo ay mag papalitan ng ating mga sagot sa aking itatanong. **Una,** kumuha ka ng kapareha at pakinggan ang aking mga tanong. Humalili sa pagsagot sa aking mga tanong.

	Mga bata pagmasdan ako ng mabuti (o mga larawan) at tukuyin kung ang kilos ay nagpapakita para sa kalinisan sa katawan. Pumalakpak ng tatlong beses kung ito ay nagpapakita ng kalinisan sa katawan at kung hindi naman ay ipikit ang mga mata. Handa na ba kayo? 1. Paghuhugas ng kamay 2. Magulong buhok 2. Pasusuklay ng buhok 3. Pagsesepilyo ng ngipin 4. Maruming kamay 5. Kilos na ayaw magsepilyo ng ngipin Sabihing, mahusay mga bata! Palakpakan ang inyong sarili	**Pangalawa**, sabihin sa mga mag-aaral na ang sumusunod: 1. Ipakita ang malinis na ngipin sa lahat 2. Ipakita ang malinis na damit na suot natin sa lahat 3. Iipakita ang malinis na kamay sa lahat 4. Ipakita ang maayos na buhok 5. Ipakita ang malinis na kamay **Ikatlo,** itanong sa lahat, tayo ba ay malinis? Sino ang gumagabay sa atin? **Ikaapat**, itanong sa lahat ano ang mabuting epekto sa sariling kalusugan ang malinis na katawan ayon sa gabay ng magulang? (Inaasahang sagot): 1. malakas na pangangatawan 2. malusog na pangangatawan 3. pag-iwas sa sakit 4. makapag-aaral ng Mabuti 5. masayang damdamin	kaibigan. Ano ang dapat mong gawin pag-uwi mo sa bahay batay sa gabay ni nanay tungkol sa kalainisan? 2. Napansin ng ate mo na madumi na ang iyong tenga. Ano ang dapat mong gawin batay sa gabay ni ate tungkol sa kalainisan? 3. Maghapon ka sa paaralan basa ng pawis ang iyong damit, pagdating mo sa bahay ano ang dapat mong gawin?	**Ikalawa**, itanong ang sumusunod: Paano mo naipakikita ang kalinisan sa pamamagitan ng palagiang pagsunod sa mga alituntunin sa paglilinis ng katawan ayon sa gabay ng pamilya, tagapangalaga, o nakatatanda? **Ikatlo**, Pagkatapos ibahagi ng mga bata ang tanong ay tumawag ng mag-aaral na mag-uulat tungkol sa kanilang napag-usapan na kasagutan sa tanong na inilahad. Sabihin, mahusay! Ulitin ang aking sasabihin ko, “ako ay masayang sumusunod sa mga alituntunin sa paglilinis ng katawan ayon sa gabay ng pamilya!”

Pagpapalalim ng Kaalaman at Kasanayan sa Mahahalagang Pag-unawa/ Susing Ideya	Sabihin sa mga mag-aaral: Sino ang nagsasabi sa inyo na panatilihing malinis ang inyong katawan. Tumawag ng mga bata. Halimbawa ng sagot: 1.Nanay 2. Tatay 3. Ate/kuya	Sabihin sa mga mag-aaral: Sa pagkakataong ito, ating natuklasan base sa inyong sinabi na ang kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya ay may mabuting epekto sa sariling kalusugan. Ipagawa sa mga mag-aaral ang gawin natin - Gawain 2.	Sabihin sa mga mag-aaral: Sa pagkakataong ito, natutuhan ninyo ang mga ibat-ibang paraan upang manatiling malinis ang inyong katawan. Natutunan din ninyo ang gabay ng pamilya ay ay may mabuting epekto sa sariling kalusugan. Panuto: Ilarawan ang isang halimbawa ng mga epekto ng	Sabihin sa mga mag-aaral: Sa pagkakataong ito, natutuhan ninyo na maipakita ang kalinisan sa pamamagitan ng palagiang pagsunod sa mga alituntunin sa paglilinis ng katawan ayon sa gabay ng pamilya, tagapangalaga, o nakatatanda. Ngayon, ating ipahahayag na ang kalinisan sa katawan ayon

	4. lolo/lola Pag katapos sumagot ng mga bata sabihing, mahalaga ang natutukoy natin na ang kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya ay may mabuting epekto sa sariling kalusugan. Sa pagkakataong ito ay gagawin natin ang Gawain 1. Panuto: Tukuyin ang mga larawan na nagpapakita ng mabuting epekto ng kalinisan sa ating katawan. Ipakita ang mga larawan at aktibong pillin ang mga larawan gamit ang tamang letra. Tukuyin ang mga batang sasagot.	Panuto: Punan ang mga patlang ng impormasyon base sa ating mga natuklasan na nagbibigay tunay na ang kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya ay may mabuting epekto sa sariling kalusugan. Gawin ito nang may tiwala sa sarili sa pamamamagitan ng aktibong pagsagot at tiyak na pakipagbahagi. (Gawin ito nang pasalita.) Ako ay si _____. Ako ay _____ng aking ngipin sa araw-araw. Ako ay _____bago magsuot ng malinis na damit. Ako ay giangabayan ni _____. Mabuti ang epekto ng kalinisan sa katawan dahil ako ay _____.	pagiging malinis sa katawan para sa sariling kalusugan ayon sa gabay ng pamilya. Gawin ito nang sa pamamamagitan ng aktibong pagsagot at tiyak na pakipagbahagi. (Gawin ito nang pasalita.) Ang mabuting epekto ng malinis na katawan ay _____ . (Inaasahang sagot): 1. malakas na pangangatawan 2. malusog na pangangatawan 3. pag-iwas sa sakit 4. makapag-aral ng Mabuti 5. masayang damdamin	sa gabay ng pamilya ay may mabuting epekto sa sariling kalusugan. Panuto: Makining mabuti sa mga pangungusap na aking babasahin. Ipahayag ang salitang mabuti kung ang epekto sa kalusagan ay mabuti at gumawa ng ekis gamit ang dalari kung hindi. 1. Ang paglinis ng tenga ay nakakabingi 2. Tumitibay ang ating ngipin tuwing ako ay nagsisipilyo. 3. Hindi ako naliligo pagkatapos maglaro galing sa labas. 4. Nagpapalit ako ng damit tuwing umaga lamang. 5. Maayos kong sinusuklay ang aking buhok. Gawin ito nang may tiwala sa sarili sa pamamamagitan ng aktibong pagsagot at tiyak na pakipagbahagi.
Pagkatapos Ituro ang Aralin				
Paglalapat at Paglalahat	Ipakilala ang iyong sarili gamit na gabay ang sumusunod na mga pangungusap: Paghusayan mo. Gawin ito ng pasalita.	Sabihin sa mga bata, kumuha ng kapareho at ibahagi ang inyong sagot sa pangungusap na ito. Ako si _____, ang aking katawan ay malinis dahil ako	Ipakilala ang iyong sarili gamit na gabay ang sumusunod na mga pangungusap: Paghusayan mo. Gawin ito ng pasalita.	Nailalapat ang mga paraan ng kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya, tagapangalaga, at nakatatatanda (hal. paghuhugas ng kamay bago at

		ay		

	Ako ay si _____, naipapakita ko ang kalinisan ng aking katawan sa pamamagitan ng _. Tumawag ng mga ibang bata. Sabihin, mahusay kayong lahat. Tama ang mga sagot ninyo at nakakikilala kayo ng mga kilos na nagpapakita ng kalinisan sa katawan. Palakpakan ang inyong sarili! Itanong sa mga mag-aaral: 1. Ano ang naramdaman/damdamin mo habang ginagawa ang ating gawain? 2. Ano-ano ang natutuhan mo sa ating gawain? 3. Bakit mahalaga na malaman ang mga paraan ng kalinisan sa katawan? Tiyakin na maiisa-isa ng mga mag-aaral ang sumusunod na konsepto:	_____. Ako ay sumusunod sa aking _____kaya ako ay isang batang _____. Tumawag ng mga bata nais maglahad sa klase. Sabihin, mahusay kayong lahat. Tama ang mga sagot ninyo at kaya ninyong tuklasin na ang kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya ay may mabuting epekto sa sariling kalusugan Sabihin sa kapareho, ikaw ay magaling! Palakpakan. Itanong sa mga mag-aaral: 1. Ano ang naramdaman/damdamin mo habang ginagawa ang ating gawain? 2. Ano-ano ang natutuhan mo sa ating gawain? 3. Bakit mahalagang sumunod tayo sa gabay ng ating pamilya tungkol sa kalinisan? Tiyakin na maiisa-isa ng mga mga mag aaral ang sumusunod na konsepto: Kalinisan ay tumutukoy sa pangangalaga, kasayanan o	Ako ay si _____, naipapakita ko ang kalinisan ng aking katawan sa pamamagitan ng _____. Ako ay ginagabayan ni_____. Ang mabuting epekto ng kalinisan sa katawan ay _____. (Inaasahang sagot): 1. malakas na pangangatawan 2. malusog na pangangatawan 3. pag-iwas sa sakit 4. makapag-aral ng Mabuti 5. masayang damdamin Tumawag ng mga ibang bata. Sabihin, mahusay kayong lahat. Tama ang mga sagot ninyo at nakakikilala kayo ng mga epekto ng kalinisan sa katawan. Itanong: 1. Ano ang naramdaman/damdamin mo habang ginagawa ang ating gawain? 2. Ano-ano ang natutuhan mo sa ating gawain? 3. Bakit mahalagang alam natin ang mga epekto ng kalinisan sa katawan? Tiyakin na maiisa-isa ng mga mga mag-aaral ang sumusunod na konsepto:	pagkatapos kumain, paliligo araw-araw, pagsusuot ng malinis na damit, pagsisipilyo). Ipakita ang mga salita, punan ng letra ang patlang ayon sa kahulugan na babanggitin. 1. _aliligo araw-araw 2. _aghugas ng kamay 3. pagsuot ng malinis na _amit 4. _agsisipilyo 5. pagupit ng _uko sa darili 6. pagsuklay ng _uhok 7. paglinis ng _enga Susing sagot: 1. paliligo 2. paghugas ng kamay 3. pagsuot ng malinis na damit 4. pagsipilyo 5. pagupit ng kuko sa darili 6. pagsuklay ng buhok 7. paglinis ng tenga Itanong: 1. Ano ang naramdaman/damdamin mo habang ginagawa ang ating gawain? 2. Ano-ano ang natutuhan mo sa ating gawain? 3. Bakit mahalagang sumunod tayo sa alintuntunin

	Kalinisan ay tumutukoy sa pangangalaga, kasayanan	pamamaraan na ginagamit	Kalinisan ay tumutukoy sa pangangalaga, kasayanan o	ng ating mga ka pamilya.

	o pamamaraan na ginagamit upang mantiling malusog at makaiwas sa sakit. Ang mga kilos na nagpapakita ng kalinisan sa katawan. ● Paghuhugas ng kamay ● Pagsusuklay ng buhok ● Pagsesepilyo ng ngipin Ngayon naman ay isa-isahin ang mga paraan ng kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya na natutuhan. ● Ang kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya ay may mabuting epekto sa sariling kalusugan	upang mantiling malusog at makaiwas sa sakit. Epekto ay ang pagbabago na dulot ng isang pangyayari. Natutukoy isa-isa na ang kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya ay may mabuting epekto sa sariling kalusugan tulad ng: ● malakas na pangangatawan ● malusog na pangangatawan ● pag-iwas sa sakit ● makapag-aaral nang Mabuti ● masayang damdamin Natutuklasan na ang kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya ay may mabuting epekto sa sariling kalusugan. ● Ang pagsunod sa mga paraan ng kalinisan sa katawan gabay ng ating ka pamilya ay nagdudulot ng kalinisan sa ating pangangatawanan.	pamamaraan na ginagamit upang manatiling malusog at makaiwas sa sakit. Epekto ay ang pagbabago na dulot ng isang pangyayari. Nailalapat na ang kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya ay may mabuting epekto sa sariling kalusugan tulad ng: ● malakas na pangangatawan ● malusog na pangangatawan ● pag-iwas sa sakit ● makapag-aral ng mabuti ● masayang damdamin Nailalarawan na ang kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya ay may mabuting epekto sa sariling kalusugan. ● Ang pagsunod sa mga paraan ng kalinisan gabay ng ating ka pamilya ay lumilinang sa pagiging malinis.	Kalinisan ay tumutukoy sa pangangalaga, kasayanan o pamamaraan na ginagamit upang mantiling malusog at makaiwas sa sakit. Epekto ay ang pagbabago na dulot ng isang pangyayari. Alintuntunin: Mga patakaran o tuntunin na nagbibigay ng gabay kung paano dapat kumilos Naipapakita ang kalinisan sa pamamagitan ng palagiang pagsunod sa mga alituntunin sa paglilinis ng katawan ayon sa gabay ng pamilya, tagapangalaga, o nakatatanda. Natutuklasan na ang kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya ay may mabuting epekto sa sariling kalusugan tulad ng: ● malakas na pangangatawan ● malusog na pangangatawan ● pag-iwas sa sakit ● makapag-aral ng Mabuti ● masayang damdamin Naipapahayag na ang pagsunod sa gabay ng ating kapamilya ay nagdudulot ng kalinisan sa ating pangangatawanan.

Pagtataya ng Natutuhan	Sabihin: Ating gawin ang Gawain 2 Panuto: Piliin ang mga larawang dapat mong gawin upang maging malinis at malusog ang ang pangngatawan at isulat ang tamnag letra sa iyong kuwaderno.	Sabihin: Tayo ngayon ay may gagawin. Makining nang mabuti sa panuto. Panuto: Pillin ang mga larawan na nagpapakita ng mabuting epekto ng kalinisan sa ating katawan. Isulat ang tamang letra sa kuwaderno. Ating gawin ang Gawain 3. 1. Ikaw ay ginagabayan ng iyong tatay sa pagsesepilyo ng iyong mga ngipin araw-araw. Ano ang mabuting epekto sa iyong kalusugan? 2. Ikaw ay ginagabayan ng iyong lola sa pagligo araw-araw. Ano ang mabuting epekto sa iyong kalusugan? 3. Ikaw ay ginagabayan ng iyong kapatid na panatilihing malinis ang buong katawan. Ano ang mabuting epekto sa iyong kalusugan?	Sabihin: Tayo ngayon ay may gagawin. Ating gawin ang Gawain 2 Panuto: Panuto: Makinig nang mabuti sa bawat pangungusap na babasahin ng guro. Isulat sa iyong kuwaderno ang tsek ( ) kung tama at ekis ( ) kung mali ang pahayag. 1. Ang pagsunod sa gabay ni kuya tungkol sa paglinis ng katawan pagkatapos maglaro ay mabuti para hindi magkasakit. 2. Ang pagsunod sa gabay ni lola tungkol sa pag suklay nga buhok pagkatapos maligo ay mabuti para maayos ang hitsura. 3. Ang ipagwalang -bahala sa sinabi ni ate tungkol sa paggamit ng mailins na uniporme sa paaralan ay walang epekto sa kalinisan. 4. Ang gabay ni nanay na magsipilyo pag katapos kumain ay may mabuting epekto sa ating kalusugan. 5. Ang gabay ng nakatatanda sa bahay ukol sa paghuhugas ng	Sabihin: Tayo ngayon ay may gagawin. Ating gawin ang Gawain 1 Panuto: Nailalarawan na ang kalinisan sa katawan ayon sa gabay ng pamilya ay may mabuting epekto sa sariling kalusugan (Gawin ito nang pasalita nang may paggabay ng guro.) 1. Ang pagsisipilyo ko ng ngipin ay nagdudulot ng_____sa katawan. 2. Ang pagpalit ng maduming damit bago matulog ay nagdudulot _____ng sa katawan. 3. Ang pagsuklay ng buhok ay nagdudulot ng _____sa katawan. 4. Ang pag hugas ng kamay bago kumain ay nagdudulot ng _____ sa katawan. 5. Ang pagligo araw-araw ay nagdudulot ng _____ sa katawan.

			kamay bago kumain ay walang epekto sa kalusugan.	
Mga Dagdag na Gawain para sa Paglalapat o para sa Remediation (kung nararapat)	Panuto: Itugma ang bagay na ginagamit upang panatilihing malinis ang tamang bahagi ng katawan.	Panuto: Bilugan ang mga larawang kaya mong gawin upang maging malinis at malusog ang pangngatawan. Panuto: Iguhit sa loob ng kahon ang miyembro ng pamilya na gumagabay sa iyo. Gawin ito sa iyong kuwaderno	Panuto: Iguhit sa loob ng kahon ang isang paraan ng kalinisan na may mabuting epekto sa kalusugan. Gawin ito sa iyong sagutang papel.	Panuto: Makinig nang mabuti sa bawat pangungusap na babasahin ng guro. Isulat sa iyong kuwaderno ang tsek (✔) kung tama at ekis (**x**) kung mali ang pahayag.
Mga Tala	Mga paalala: 1. Ang mga gawain ay maaaring ikontexto ayon sa kakayahan ng mag- aaral, kaangkupan ng mga kagamitang panturo, lugar at iba pang kaugnay nito. 2. Mahalagang malinang ang pagiging malinis. 3. Ang mga pagtatasa/pagtataya ay mabisang gabay upang mapanatili ang kaangkupan ng aralin/paksa na batay sa mga kasanayang pampagkatuto, pamantayang pangnilalaman at pagganap.	Mga paalala: 1. Ang mga gawain ay maaaring ikontexto ayon sa kakayahan ng mag-aaral, kaangkupan ng mga kagamitang panturo, lugar at iba pang kaugnay nito. 2. Mahalagang malinang ang pagiging malinis. 3. Ang mga pagtatasa/pagtataya ay mabisang gabay upang mapanatili ang kaangkupan ng aralin/paksa na batay sa mga kasanayang pampagkatuto, pamantayang pangnilalaman at pagganap.	Mga paalala: 1. Ang mga gawain ay maaaring ikontexto ayon sa kakayahan ng mag-aaral, kaangkupan ng mga kagamitang panturo, lugar at iba pang kaugnay nito. 2. Mahalagang malinang ang pagiging malinis. 3. Ang mga pagtatasa/pagtataya ay mabisang gabay upang mapanatili ang kaangkupan ng aralin/paksa na batay sa mga kasanayang pampagkatuto, pamantayang pangnilalaman at pagganap.	Mga paalala: 1. Ang mga gawain ay maaaring ikontexto ayon sa kakayahan ng mag-aaral, kaangkupan ng mga kagamitang panturo, lugar at iba pang kaugnay nito. 2. Mahalagang malinang ang pagiging malinis. 3. Ang mga pagtatasa/pagtataya ay mabisang gabay upang mapanatili ang kaangkupan ng aralin/paksa na batay sa mga kasanayang pampagkatuto, pamantayang pangnilalaman at pagganap.

Repleksiyon	Bilang guro: Natutuhan ko na	Bilang guro: Natutuhan ko na Nabatid/narealize	Bilang guro: Natutuhan ko na Nabatid/narealize	Bilang guro: Natutuhan ko na Nabatid/narealize
	Nabatid/narealize ko_____Nadama ko na_____ Nagpasya ako na ituon _____	ko_____Nadama ko na_____Nagpasya ako na ituon _____	ko_____Nadama ko na_____Nagpasya ako na ituon _____	ko_____Nadama ko na_____Nagpasya ako na ituon _____

Inihanda ni:

_____
Guro

Nirebyu ni:

_____
Master Teacher / Head Teacher

Pinagtibay ni:

_____
School Head