



Republic of the Philippines
 Department of Education

School: TANAUAN II CENTRAL SCHOOL
 District: TANAUAN II

Division: LEYTE
 Region: VIII

WEEKLY HOME LEARNING PLAN
 Online/ Modular

Day & Time	Learning Area	Learning Competency	Learning Tasks	Mode of Delivery						
Huwebes (1:30 PM- 2:10 PM)	EDUKASYONG PANGKALUSUGAN (HEALTH) G5 Pagbabagong Nagaganap sa Nagdadalaga at Nagbibinata	Week 4 MELC's *Describes the physical, emotional and social changes during puberty, H5GD-lab-1 *Accepts changes as a normal part of growth and development, H5GD-lab-2 *Show positive attitudes towards sexual and reproductive bodies, and the changes during puberty, CSE A1A1 Learning Competency: Recognizes the changes during puberty as a normal part of growth and development -Physical Change -Emotional Change	A. Para sa ating panimulang gawain. Tatawag ako ng isang batang babae at lalaki. Magkwento kayo tungkol sa inyong karanasan sa inyong pagdadalaga at pagbibinata. Ang iba sa inyo, nakaranas na ba ng pagbabago sa katawan? Isulat ang mga kasagutan ng mga tanong sa Talaan 1 para sa inyong karanasan sa pagdadalaga at pagbibinata. Maaring salita o simpleng parirala ang gamitin . Talaan 1 <table border="1"> <tr> <td>Mga tanong *Ilan taon po kayo noong una ninyong naramdaman na kayo ay nagdadalaga/ nagbibinata na?</td> <td>Mga Sagot</td> </tr> <tr> <td>*Anu-ano pa ang inyong naranasang pagbabago sa katawan?</td> <td>1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____</td> </tr> <tr> <td>*Ano po ang inyong nagging reaksyon sa mag naranasang ninyong pagbabago?</td> <td>*Iguhit ang reaksyon sa mga naranasan. Gamitin ang mga bilog para maging emoji. magdagdag ng emoji kung may iba pang reaksyon. ○ ○ ○ ○ ○</td> </tr> </table>	Mga tanong *Ilan taon po kayo noong una ninyong naramdaman na kayo ay nagdadalaga/ nagbibinata na?	Mga Sagot	*Anu-ano pa ang inyong naranasang pagbabago sa katawan?	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____	*Ano po ang inyong nagging reaksyon sa mag naranasang ninyong pagbabago?	*Iguhit ang reaksyon sa mga naranasan. Gamitin ang mga bilog para maging emoji. magdagdag ng emoji kung may iba pang reaksyon. ○ ○ ○ ○ ○	Ang mga gawain sa araling ito ay maaaring ibigay o ipagawa sa mga mag-aaral sa pamamagitan ng <i>Online Distance Learning (ODL)</i> ○ <i>Modular Distance Learning (MDL)</i> . Kapag ODL ang gagamiting midyum ng pagtuturo ay maaaring gumamit ng <i>zoom</i> o <i>google meet</i> ang guro at ipakita ang mga aralin sa pamamagitan ng <i>power point</i> . Kapag MDL ang gagamitin ng guro ay maaaring
Mga tanong *Ilan taon po kayo noong una ninyong naramdaman na kayo ay nagdadalaga/ nagbibinata na?	Mga Sagot									
*Anu-ano pa ang inyong naranasang pagbabago sa katawan?	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____									
*Ano po ang inyong nagging reaksyon sa mag naranasang ninyong pagbabago?	*Iguhit ang reaksyon sa mga naranasan. Gamitin ang mga bilog para maging emoji. magdagdag ng emoji kung may iba pang reaksyon. ○ ○ ○ ○ ○									



Republic of the Philippines
Department of Education

		<p>-Social Change Layunin: 1. Nailalarawan ang mga pagbabagong nagaganap habang nagdadalaga at nagbibinata, H5 GD-lab-1 2. Nakikilala ang mga positibong pag-uugali sa pagbabagong nagaganap habang nagdadalaga at nagbibinata, H5GD-lab-2.</p>	<p>*Mayroon po bang nagpaliwanag sa inyo tungkol sa inyong naranasan? Sino po?</p> <p>Batay sa inyong mga kasagutan, karamihan sa inyo ay hindi pa masyadong nauunawaan ang pagbabagong nagaganap sa gulang ninyo ngayon.</p> <p>Balikan ang mga sagot sa Talaan 1. Linawin ito gamit ang mga karagdagang tanong sa Talaan 2. Maaring salita o simpleng parirala ang isulat sa talaan.</p> <table border="1" data-bbox="787 1003 1286 1879"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="787 1003 1286 1039">Talaan 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="787 1039 1036 1348"> Karagdagang Tanong *Ganito rin po ba ang naranasan ng inyong mga kaibigan o kaklase? Bakit po kaya? </td> <td data-bbox="1036 1039 1286 1348"> Mga Sagot *Lagyan ng tsek ang sagot: <input type="checkbox"/> Oo <input type="checkbox"/> Hindi <input type="checkbox"/> Hindi tiyak Bakit? _____ _____ </td> </tr> <tr> <td data-bbox="787 1348 1036 1507"> * Bakit po ganito ang inyong naging reaksyon sa pagbabagong naranasan? </td> <td data-bbox="1036 1348 1286 1507"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="787 1507 1036 1667"> * Paano po ninyo hinarap ang mga pagbabagong ito? </td> <td data-bbox="1036 1507 1286 1667"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="787 1667 1036 1879"> Ano po ang sinabi sa inyo ni _____ (sagot sa Talaan 1-tanong D) tungkol sa pagbabago ng katawan? </td> <td data-bbox="1036 1667 1286 1879"></td> </tr> </tbody> </table>	Talaan 2		Karagdagang Tanong *Ganito rin po ba ang naranasan ng inyong mga kaibigan o kaklase? Bakit po kaya?	Mga Sagot *Lagyan ng tsek ang sagot: <input type="checkbox"/> Oo <input type="checkbox"/> Hindi <input type="checkbox"/> Hindi tiyak Bakit? _____ _____	* Bakit po ganito ang inyong naging reaksyon sa pagbabagong naranasan?		* Paano po ninyo hinarap ang mga pagbabagong ito?		Ano po ang sinabi sa inyo ni _____ (sagot sa Talaan 1-tanong D) tungkol sa pagbabago ng katawan?		<p>*Lagyan ng tsek ang sagot. <input type="checkbox"/> Mayroon <input type="checkbox"/> Wala <input type="checkbox"/> Hindi na maalala</p>	<p>kopyahin ng guro ang mga gawain sa DLP, maglimbag ng kopya ng mga gawain ang guro at ito ang sasagutan at pag - aaralan ng mga mag - aaral.</p>
Talaan 2															
Karagdagang Tanong *Ganito rin po ba ang naranasan ng inyong mga kaibigan o kaklase? Bakit po kaya?	Mga Sagot *Lagyan ng tsek ang sagot: <input type="checkbox"/> Oo <input type="checkbox"/> Hindi <input type="checkbox"/> Hindi tiyak Bakit? _____ _____														
* Bakit po ganito ang inyong naging reaksyon sa pagbabagong naranasan?															
* Paano po ninyo hinarap ang mga pagbabagong ito?															
Ano po ang sinabi sa inyo ni _____ (sagot sa Talaan 1-tanong D) tungkol sa pagbabago ng katawan?															



Republic of the Philippines
Department of Education

			<p>* Mayroon po ba kayong taong inaasahan na dapat nagpaliwang sa inyo? Sino at bakit?</p>	<p>*Lagyan ng tsek ang sagot. <input type="checkbox"/> Mayroon <input type="checkbox"/> Wala Sino? _____ Bakit? _____</p>	
			<p>* Ano pong maipapayo ninyo kung ako ay magsimulang magdalaga/magbinata?</p>		
			<p>Ano ang naramdaman ninyo habang kayo ay sumasagot sa Talaan 2?</p> <p>B.Para mas lalong maunawaan ang araling ito,basahin at unawain ang mahalagang konsepto:</p> <p>* Lahat ng tao, babae man o lalaki, ay dumadaan sa adolescence. Ang adolescence ay ang panahon sa pagitan ng pagtatapos ng pagkabata (childhood) at pagsisimula naman ng pagtanda (adulthood). Tinatawag ang mga kabataan bilang dalagita at binatilyo sa panahong ito.</p> <p>* Nagaganap sa adolescence ang mga pagbabago sa katawan. Tinatawag itong puberty. Ang mga pagbabago ay palatandaan na nagiging mature o ganap na ang katawan ng isang dalagita o binatilyo upang paghandaan ang kakayanang mag-reproduce. Ibig sabihin, ang mga lalaki ay magkakaroon na ng kakayanan na makabuntis, habang ang mga babae naman ay maaari nang mabuntis. Sa panahong ito nahuhubog ang pisikal at katangiang sekswal ng isang tao.</p> <p>* Nagsisimula ang puberty sa pagitan ng 8 hanggang 13 taon gulang para sa mga babae. Samantala, 9</p>		



Republic of the Philippines
Department of Education

hanggang 15 taong gulang para sa mga lalaki. Ang lawak ng agwat ng edad ang dahilan kung bakit magkakaiba ang simula ng pagbabago sa katawan ng mga bata.
 * Bahagi ng puberty ang pagtangkad at pagbigat ng mga batang babae o batang lalaki. Iba-iba ang korte ng mga katawan. Mayroong matangkad, maliit, mabilog, mapayat. Ang isang paraan para malaman kung tama ang timbang ayon sa iyong tangkad ay ang Body Mass Index, o BMI. Tingnan ang Annex para sa tsart ng BMI. Ang mga sukat ay para sa batang 5-9 na taong gulang

Tingnan ang Table 1 para lalong maunawaan ang mga pagbabagong pisikal ng babae at lalaki.

TABLE 1: Mga Pagbabago sa Katawan		
Nararansan ng Batang Babae	Parehas nararanasan ng mga batang Babae at batang Lalaki	Nararanasan ng Batang Lalaki
*Paglapad ng balakang *Paglaki ng Suso *Pagdating ng regla/period	*Pagtangkad *Body Odor *Taghiyawat (Pimples and acne) *Buhok sa kilikili *Buhok sa paligid ng ari	*Pag-ibang boses *Pagtubo ng bigote *Paglaki ng kalamnan/muscles

Samantala ang reproductive gland ng babae ay tinatawag na ovaries. Tinatawag naman na testes ang sa lalaki. Ito ang responsible sa mga pagbabagong sekswal na nagaganap sa panahon ng puberty.
 *Iba't iba ang mga nagiging reaksiyon sa pagbabago nga ating katawan.



Republic of the Philippines
Department of Education

			<p>Maaaring matuwa, malungkot, matakot, mahiya o magalit Ang isang bata. Magkakaiba at natatangi an gating katawan, karanasan, pamilya o komunidad na kinalakihan. Mahalagang magabayan ang mga batang nakakaranas ng mga pagbabagong ito.</p> <p>*Maraming tanong ang mga bata sa panahon na ito. Mahalagang kausapin o konsultahinang mga Health at Science Teachers, Guidance Councilor, School Nurse o doctor o health professional, Barangay Health Workers, at mga magulang/tagapagalaga.</p> <p>*Ang mga pagbabagong ito ay bunga ng paglabas ng mga hormones o chemical messengers mula sa ating pituitary gland at reproductive glands ay nasa bandang ibaba ng utak. Responsable ito sa paggawa ng iba't ibang hormones na kailangan n gating katawan, kabilang dito ang mag growth hormones.</p> <p>Ayan, mayroon na kayong natutunan ukol sa araling ito.</p> <p>Ngayon ay pakisagutan ang mga sumusunod:</p> <p>a. Ano ang mga natutunan mo sa mga aralin? b. Nakamit ba ang personal mong inaasahan o nasagot ba ang mga tanong? c. Ano ang pinakapaborito mong bahagi ng aralin? d. Anong pagbabagong nagaganap sa pisikal na kaanyuan habang nagdadalaga at nagbibinata?</p> <p>C. 1. Aalamin ko ngayon kung mas lalo ninyong naunawaan ang aralin. Mayroon akong babanggiting</p>	
--	--	--	---	--



Republic of the Philippines
Department of Education

ilang konsepto, at ipaliwanag sa sariling mong salita ito.

1. puberty
2. adolescence
3. pituitary gland
4. reproduce
5. ovary
6. testes

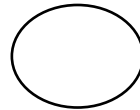
2. Ngayong ,naunawaan na ninyo ang ating aralin, isagawa ang Malikhaing Gawain 1 (Self-Talk Emoji). Kumpletuhin ito, basahin ang mga pangungusap. Sundan ang mga panuto sa pagguhit ng iba't ibang mukha ng emoji sa mga bilog. Maaaring kulayan o lagyan ng iba pang disenyo ang mga emoji ayon sa iyong gusto.

Pakilagyan ang kolum ng tsek (✓) kung sa palagay mo i-Talk Emojito ay tama o mali.

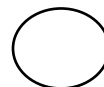
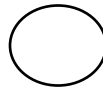
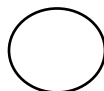
SELF-TALK EMOJI

Basahin ang mga pangungusap. Sundan ang mga panuto sa pagguhit ng iba't ibang mukha ng emoji sa mga bilog:

Kapag nagsimula ang pagbabago sa aking katawan, ako ay magiging..



Okay lang maging....





Republic of the Philippines
Department of Education


Normal lang ito kasi ngayon ko pa lang mararanasan ang pagbabagong ito. Lahat nang nagdadalaga at nagbibinata ay dumadaan ditto.

Kung may mga tanong ako sa aking katawan at sarili, pwede akong lumapit kay/kina

Sila ang mapagkakatiwalaan ko bilang bahagi ng aking *circle of trust*.

Ito ako na haaharap sa pagbabago

3. Ngayon isagawa ang Malikhaing Gawain 2. Kumpletuhin ang mga pangungusap sa Ang Galing Niya! Pagkatapos ibahagi ito sa guro. Itabi ang creative outputs para sa Kwenturuan portfolio.

Creative Output 
ANG GALING NIYA
Ang galing ni



Republic of the Philippines
Department of Education

(Nanay, Tatay o pangalan ng
Tagapag-alaga)

Noong siya'y
nagdadalaga/nagbibinata, naranasan
niya ang

Hinarap niya ang pagbabagong ito
nang

Natutuhan ko sa kanya

D. Patuloy nating palawakin ang ating kaalaman tungkol sa ating paksa ngayon, Sagutin ang mga katanungan.

1. Ano ang ang naramdaman mo habang ginagawa/sinasagutan ang gawain?

4. Ano-ano pa ang mga kaisipan/paniniwala ang narinig o nalaman mo sa iyong kaibigan, pamilya, at komunidad na may kinalaman sa pagbabago habang nagdadalaga/nagbibinata?

Ayan! Ang daming dapat tandaan. Mga mahahalagang bagay ukol sa pagbabago habang nagbibinata at nagdadalaga. Siguro mauunawan



Republic of the Philippines
Department of Education

na ninyo ngayon kung bakit nangyayari ito ngayon sa inyo.

E. Ngayon ay alamin naman natin kung naunawaan ninyo ang ating pinagtalakayan at ang mga ito ba ay tumimo sa inyong puso at isip. Sundin ang panuto sa ibaba.

Panuto: Lagyan ng tsek (✓) ang patlang kung TAMA ang ipinapahayag ng pangungusap at ekis (X) naman kung MALI.

_____ 1. Ang puberty ay ang pisikal na pagbabago ng katawan ng isang batang lalaki at babae.

_____ 2. Nagsisimula ang puberty sa pagitan ng 8-13 taon gulang para sa mga babae.

_____ 3. Ang pagbabago sa sukat ng katawan ay kabilang sa pagbabagong pisikal sa isang nagdadalaga.

_____ 4. Kabilang sa pagbabago sa pagbibinata ay ang pagtubo ng bigote at balbas.

_____ 5. 9-15 taong gulang nagsisimula ang puberty sa mga lalaki.

F. Batay sa inyong kasagutan sa E, subukin niyong alamin kung ano ang inyong BMI. Isagawa ang Subukang Gawin.

Ano ang BMI mo?

Ang **Body Mass Index (BMI)** ay sukat ng taas at timbang ng isang tao na may kinalaman sa kabuuang taba ng katawan o *total body fat*. Ginagamit ito upang malaman kung maaayos at malusog ang paglaki ng isang tao.



Republic of the Philippines
Department of Education

			<p>Subukan mong alamin ang iyong BMI. Kailangan mo ng mga sumusunod na gamit:</p> <ul style="list-style-type: none">■ <i>Calculator</i>■ <i>Tape measure o meter stick</i>■ <i>Timbangan (weighing scale) na ginagamit sa barangay o school clinic</i> <p>Sundan ang mga hakbang sa pagkuha ng BMI. Ang mga sukat ay nasa <i>Metric System</i>. Magpatulong sa tagapagpadaloy kung kinakailangan. Kunin ang taas. Sukatin ito sa centimeters.</p> <p>BMI = TIMBANG ÷ TAAS ÷ TAAS X 10,000</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>Halimbawa: Kung ang iyong timbang ay 34.014 kilogram at may taas na 134.62 centimeters, ganito ang pagkuha ng <i>BMI score</i>:</p><p>Step 1: I-divide ang timbang sa taas, tulad nito: $34.014 \div 134.62 = 0.25266676571089$.</p><p>Step 2: I-divide ang 0.25266676571089 sa 134.62 para makuha ang sagot na 0.001881921389177.</p><p>Step 3: I-multiply ito sa $10,000$, tulad nito: $0.001881921389177 \times 10,000$.</p><p>Step 4: Ang makukuhang sagot na 18.819213891768949 ay i-round off nang one decimal place. Ang huling sagot na 18.8 ay ang iyong BMI score.</p></div> <p>2. Kunin ang timbang. Sukatin ito sa kilogram.</p> <p>3. Gumamit ng <i>calculator</i> para masundan ang <i>formula</i>:</p>	
--	--	--	---	--



Republic of the Philippines
Department of Education

			<p>4. Tingnan kung ano ang kahulugan ng <i>BMI score</i>:</p> <ul style="list-style-type: none">■ 18.5 hanggang 24.9 = may malusog na katawan sa kanyang edad■ Mababa sa 18.5 = kulang sa timbang sa kanyang edad■ Mataas sa 24.9 = mabigat ang timbang sa kanyang edad <p>5. Pakinggan ang sasabihin ng tagapagpadaloy sa kung ano ang dapat mong gawin ayon sa iyong nakuhang <i>BMI score</i>.</p> <p>6. Pasalamatan ang tagapagpadaloy sa kanyang partisipasyon sa aralin.</p> <p>7. Maghanda para sa susunod na aralin ng KwenTuruan bukas.</p>	
--	--	--	--	--



Republic of the Philippines
Department of Education

Prepared by:

MINODORA B. CINCO
Master Teacher III

BENITA R. HINLO
Teacher III

ARMIE M. ONG
Teacher III

MA. CRISTINA C. TIZON
Teacher III

Noted:

ARNULFO M. OCTA
Principal II/School Head