

Learning Competencies related to MHM explored during MHM Writeshop (March 2021)

Learning Area (Grade 5)	Learning Competencies	Code	Content/Topics	Objectives explored by DLP writers
Science	Describe the parts of the reproductive system and their functions.	(S5LT-IIa-1)	<ul style="list-style-type: none"> • Male Reproductive System • Functions of the Parts of the Male Reproductive Organs • The Functions of the Parts of the Female Reproductive System 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identify the parts of the Male Reproductive System; 2. Describe the Male Reproductive System. 3. Determine the functions of the parts of the male reproductive system. 4. Determine the functions of the parts of the female reproductive system.
	Explain the menstrual cycle.	(S5LT-IIc-3)	<ul style="list-style-type: none"> • The Menstrual Cycle • Phases of Menstrual Cycle 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explain the menstrual cycle. 2. Track the menstrual cycle. 3. Relate the menstrual cycle of the female to the potential to get pregnant. 4. Enumerate the phases of the menstrual cycle. 5. Describe each phase of menstrual cycle

Learning Area (Grade 5)	Learning Competencies	Code	Content/Topics	Objectives explored by DLP writers
Health	Nailalarawan ang mga pagbabagong pisikal, emosyonal, at sosyal sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata	(H5GD-lab-1)	Mga Pagbabagong Pisikal, Emosyonal, at Sosyal sa Panahon ng Pagdadalaga at Pagbibinata	<ol style="list-style-type: none"> 1. Natutukoy ang mga pagbabagong pisikal, emosyonal, at sosyal sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata 2. Nakapagpapakita ng pagtanggap sa mga pagbabagong pisikal, emosyonal, at sosyal sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata sa pamamagitan ng dula.
	Natatanggap ang mga pisikal, sosyal, at emosyonal na pagbabago bilang isang normal na bahagi ng paglago at pag-unlad. H5GD – lab - 2	H5GD – lab - 2	Mga pagbabagong pisikal, emosyonal at sosyal sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isa-isahin ang mga paraan o hakbang upang matanggap ang mga pisikal, sosyal, at emosyonal na pagbabago ng isang nagdadalaga at nagbibinata. 2. Natatanggap ang mga pisikal, sosyal, at emosyonal na pagbabago bilang isang normal na bahagi ng paglago at pag-unlad. H5GD – lab – 2 3. Nakabubuo ng isang awit tungkol sa kahalagan ng pagtanggap sa mga pisikal, sosyal, at emosyonal na pagbabago bilang isang normal na bahagi ng paglago at pag-unlad.

Learning Area (Grade 5)	Learning Competencies	Code	Content/Topics	Objectives explored by DLP writers
	Describes Common Misconceptions Related on Puberty	(H5GD-lcd-3)	1.Mga Maling Kaisipan sa Kalusugan na Nauugnay sa Pagdadalaga at Pagbibinata.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Natutukoy ang mga maling kaisipan na may kaugnayan sa pagdadalaga at pagbibinata. 2.Nailalarawan ang mga maling kaisipan na may kaugnayan sa pagdadalaga at pagbibinata. (H5GD-lcd-3) 3. Nakagagawa ng information campaign material na nagtutuwid sa mga maling kaisipan na may kaugnayan sa pagdadalaga at pagbibinata.
	Natatasa ang mga isyu o maling paniniwala sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata sa mga tuntunin ng siyentipikong batayan at mga maaaring maging epekto sa kalusugan.	(H5GD-lcd-4)	Mga Maling Paniniwala sa Panahon ng Pagdadalaga at Pagbibinata	<ol style="list-style-type: none"> 1. Naipapaliwanag ang mga ang mga isyu o maling paniniwala sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata. 2. Natatasa ang mga isyu o maling paniniwala sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata sa mga tuntunin ng siyentipikong batayan at mga maaaring maging epekto sa kalusugan. 3. Napapahalagahan ang pagkakaroon ng mga tamang kaalaman ukol sa mga isyu sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata

Learning Area (Grade 5)	Learning Competencies	Code	Content/Topics	Objectives explored by DLP writers
	1. Nailalarawan ang mga karaniwang pangkalusugang isyu/usapin sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata	(H5GO-lef-5)	Mga Pangkaraniwang isyu/Usapin sa Panahon ng Pagdadalaga at Pagbibinata	<ol style="list-style-type: none"> 1. Naiisa-isa ang mga mga karaniwang pangkalusugang isyu/usapin sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata 2. Nailalarawan ang mga karaniwang pangkalusugang isyu/usapin sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata (H5GO-lef-5) 3. Nakasusulat ng journal na naglalahad ng mga isyu o usapin na may kinalaman sa pagdadalaga o pagbibinata.
	Accepts that most of these concerns are normal consequence of bodily changes during puberty but one can learn to manage them	H5GD-lef-6	Pagtanggap sa mga pagbabagong nagaganap sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata.	<ul style="list-style-type: none"> • Natatanggap na ang mga isyu/ usaping pangkalusugan at alalahanin sa panahon ng pagbibinata at pagdadalaga ay normal na nangyayari. (H5GD-lef-6) • Naipapakita na ang pagtanggap sa mga isyu/ usaping pangkalusugan at alalahanin sa panahon ng pagbibinata at pagdadalaga ay normal na nangyayari sa pamamagitan ng iba't-ibang gawain.

Learning Area (Grade 5)	Learning Competencies	Code	Content/Topics	Objectives explored by DLP writers
	Demonstrates empathy for persons undergoing these concerns and problems	H5GD-lgh-7	Pakikiramay sa mga taong sumasailalim sa mga alalahanin at problema	<ol style="list-style-type: none"> 1. Naiisa-isa ang ibat ibang paraan ng pakikiramay sa mga taong sumasailalim sa mga alalahanin at problemang kaugnay ng pagdadalaga at pagbibinata . 2. Naipapakita ang ibat ibang paraan ng pakikiramay sa mga taong sumasailalim sa mga alalahanin at problemang kaugnay ng pagdadalaga at pagbibinata. (H5GD-lgh-7)
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Naipamamalas ang mga tamang paraan kung paano pangangasiwaan ang mga isyu at usaping pangkalusugan na may kaugnayan sa pagdadalaga at pagbibinata. 	(H5GD-li-9)	Pangagalaga sa sarili ng nagdadalaga at nagbibinata	<ol style="list-style-type: none"> 1. Natutukoy ang mga tamang paraan kung paano pangangasiwaan ang mga isyu at usaping pangkalusugan na may kaugnayan sa pagdadalaga at pagbibinata. 2. Naipapaliwanag ang kahalagahan ng mga tamang paraan kung paano pangangasiwaan ang mga isyu at usaping pangkalusugan na may kaugnayan sa pagdadalaga at pagbibinata. 3. Naipamamalas ang mga tamang paraan kung paano pangangasiwaan ang mga isyu at usaping pangkalusugan na may kaugnayan sa pagdadalaga at pagbibinata. (H5GD-li-9)

Learning Area (Grade 5)	Learning Competencies	Code	Content/Topics	Objectives explored by DLP writers
	1. Naisasagawa ang wastong pangangalaga sa sarili sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata.(H5 GD-li-10)	(H5GD-li-10)	Pangangalaga sa sarili sa panahon ng Pagadalaga at pagbibinata.	1. Naisa-isa ang mga paraan ng wastong pangangalaga sa sarili sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata. 2. Naisasagawa ang wastong pangangalaga sa sarili sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata.(H5GD-li-10)
EPP	1. Nagagampanan ang tungkulin sa sarili sa panahon ng pagdadalaga o pagbibinata.	1. (EPP5HE-0a-1)	Tungkulin sa Sarili	1. Naiisa-isa ang mga pagbabago sa sarili sa panahon ng pagdadalaga o pagbibinata. 2. Napaliliwanag ang mga tungkulin sa sarili sa panahon ng pagdadalaga o pagbibinata.
	1. Naipapaliwanag ang mga pagbabagong pisikal na nagaganap sa sarili sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata	(EPP5HE – 0a – 2)	Tungkulin sa Sarili	1. Natutukoy ang mga pag-babagong pisikal sa sarili tulad ng Pagkakaroon ng tagiyawat, pagtubo ng buhok ng buhok sa iba't ibang bahagi ng katawan, at labis na pagpapawis 2. Natatalakay ang mga paraang dapat isagawa sa panahon Ng pagbabagong pisikal (paliligo at paglilinis ng katawan).

Learning Area (Grade 5)	Learning Competencies	Code	Content/Topics	Objectives explored by DLP writers
	1. Naipaliliwanag kung paano maiiwasan ang panunukso sa Pagbabagong Pisikal.	(EPP5HE-Ob-4)	Pag-iwas sa Panunukso sa Pagbabagong Pisikal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Naitatala kung paano maiiwasan ang panunukso sa pagbabagong pisikal 2. Naipaliliwanag kung paano maiiwasan ang panunukso sa pagbabagong pisikal.
	1. Naisasaugali ang pagtupad ng tungkulin sa sarili	(EPP5HE-0c-5)	Mga Tungkulin sa Sarili at Wastong Pamamaraan ng Pag-aayos ng Sarili.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nasasabi ang mga kagamitan at paraan sa paglilinis at pag-aayos ng sarili 2. Naipakikita ang wastong pamamaraan sa paglilinis at pag-aayos ng sarili 3. Nasusunod ang iskedyul ng paglilinis at pag-aayos ng sarili 4. Naipapakita ang wastong pamamaraan sa paglilinis at pag-aayos ng sarili. 5. Nasasabi ang mga kagamitan at wastong paraan sa paglilinis at pag-aayos ng sarili.
	1. Napapangalagan ang sariling Kasuotan.	EPP5HE-0c-6	Pangangalaga ng sariling kasuotan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Naiisa-isa ang mga paraan upang mapanatiling malinis ang kasuotan 2. Naisasaayos ang payak na sirang damit sa pamamagitan ng pananahi sa kamay. 3. Nasasagawa ang pagsusulsi ng iba't-ibang uri ng damit.

Learning Area (Grade 5)	Learning Competencies	Code	Content/Topics	Objectives explored by DLP writers
	1. Napapanatiling maayos ang sariling tindig.	(EPP5HE-0d-9)	Pagpapanatili ng Maayos na Tindig	<ol style="list-style-type: none"> 1. Naisasaugali ang pagkain ng masusustansyang pagkain, pag-iwas sa sakit at di-mabuting mga gawain sa kalusugan. 2. Naipakikita ang maayos na pag-upo pagtayo at paglakad, wastong mananamit at magalang na pananalita.
	<p>Naisasagawa ang wastong paraan ng paglalaba:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. napaghihiwala y ang puti at di-kulay b. pagkilala at pag-aalis ng mantsa sa tamang paraan 		Wastong Paraan ng Paglalaba	<ol style="list-style-type: none"> 1. Naisasagawa ang wastong paraan ng paglalaba: <ol style="list-style-type: none"> a. napaghihiwalay ang puti at di-kulay b. pagkilala at pag-aalis ng mantsa sa tamang paraan