



Menstrual Hygiene Management

Science, Health at
Edukasyong Pantahanan
at Pangkabuhayan





Menstrual Hygiene Management

Integration



Banghay Aralin sa Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan Ikalimang Baitang Ikatlong Markahan

I. Pamantayan sa Pagkatuto

Nagagampanan ang tungkulin sa sarili sa panahon ng pagdadalaga o pagbibinata. **(EPP5HE- 0a-1)**

Layunin:

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.

II. Nilalaman/Paksa: Tungkulin sa Sarili

III. Sanggunian:

Kaalaman at Kasanayan Tungo sa Kaunlaran, Batayang Aklat sa EPP 5

Meron ako video lesson

Naming Body parts video lesson

IV. Pamamaraan:

A. Pagganyak: (3 minuto)

1. Kumuha ng metacard mula sa lalagyan.
2. Basahin at unawain ang nakasulat dito.
3. Idikit sa tapat ng larawan na tinutukoy nito.



tagos ng regla

tumutubong bigote

bagong tuli

pagtubo ng gulunggulungan

balahibo sa kilikili

pinamukulan ng dibdid

malaking kalamnan

Mga salita sa Metacards:

Ang mga larawang at mga salitang ito ay bahagi ng mga pagbabagong naganap sa babae at lalaki sa panahon ng iyong pagbibinata at pagdadalaga na pag-aaralan natin ngayon.

Pamprosesong Tanong:

1. Ano ang iyong naramdaman habang ginagawa ang aktibiti?
2. Bilang isang mag-aaral na nasa baitang 5, paano mo maiuugnay ang mga larawan sa iyong sarili?

Paalaala sa guro:

Iminumungkahi na sa loob ng limang (3) minuto, tapos na ang gawain.

B. Aktibiti (7 minuto)

Gawain 2: Tula ko, Suriin mo!

Yakapin ang Pagbabago

(Joan C. Adriatico)

Paboritong laruan, ngayo'y nakatabi,
Sa piling ng mga kaibigan, sila'y nawiwili,
Sa salamin paikot-ikot, hindi mapakali,
Mga pagbabago sa saliri, hindi na maikubli.



Nagulat man ng sa katawan may tumubo,
Mukha at kili-kili meron nang balahibo,
Boses at damdamin meron din pagbabago,
Lumaki ang kalamnan, tumibay ang buto .

Malaki ka na, tapos na ang kamusmusan,
Nagkahugis na ang baywang, lumapad na ang balakang,
Pinamukulan ng dibdib, regla ay dinatnan,
Ito ay mga pagbabago sa kanilang pangangatawan.



Sa pagbabago wag matakot, wag malumbay,
Kami sa inyo ay handang gumabay,
Parati kang papatnubayan saan kaman maglakbay,
Sa taimtim na dasal makakamtan ang tagumpay.

Pagkatapos, talakayin ang nilalaman ng tula gamit ang mga pamprosesong tanong sa ibaba:

Pamprosesong Tanong:

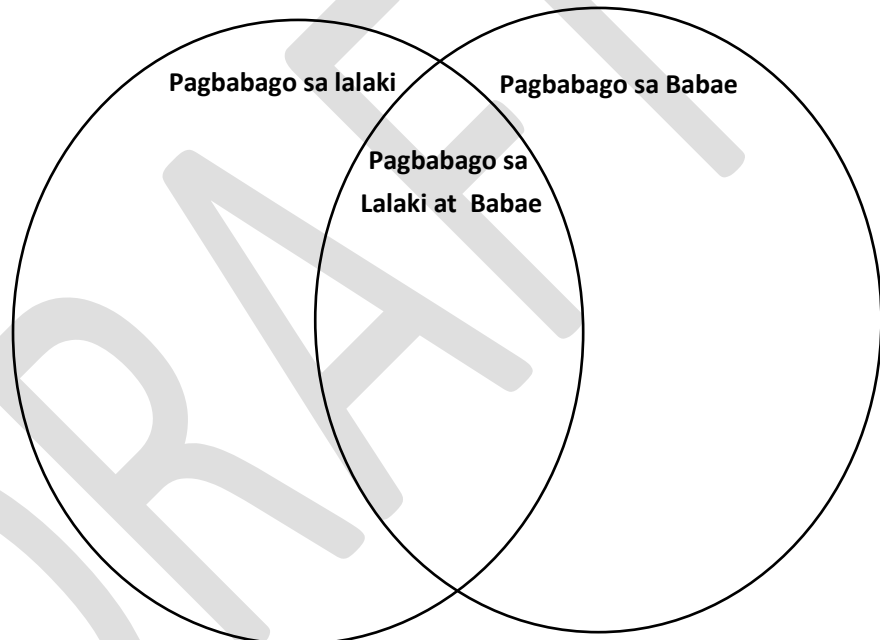
1. Ano-ano ang mga pagbabagong naganap sa sarili ang nabanggit sa tula?
2. Alin sa mga pagbabagong ito ang naranasan mo na sa kasalukuyan?
3. Ano-ano ang pagbabagong naganap sa panahon ng pagbibinata at pagdadalaga?

4. Ano ang iyong saloobin sa mga pagbabagong ito sa inyong sarili?
5. Dahil sa mga pagbabagong naganap sa iyong sarili sa panahon ng pagbibinata at pagdadalaga, sa iyong palagay ano-ano ang mga tungkulin na dapat mong gampanan kaugnay nito?

C. Analisis: (5 minuto)

Gawain 3: Venn Diagram

Gamit ang Venn Diagram, isulat sa kaliwa ang mga pagbabagong naganap sa lalaki na nabanggit batay sa tinalakay na tula, sa kanan naman ang sa babae. Sa gitna isulat ang mga pagbabagong parehong naganap sa dalawa. Gawin ito sa inyong kwaderno.



Nasa edad o gulang ka na, kaya nag-uumpisa ka nang makaranas ng mga pagbabago sa iyong sarili. Mahalagang mapag-usapan natin ito sa inyong lebel upang maihanda kayo sa pagdating ng mga pagbabagong ito.

Pamprosesong Tanong:

1. Sang-ayon ba kayo sa ating ginawang analisis?
2. Mayroon pa ba kayong nais na idagdag?

Pansinin ang mga sagot sa gitna na Venn Diagram. Ito ay nagpapakita na ang pagbabagong ito ay maaaring mangyari sa kahit na anung kasarian.

Ako man din po na inyong guro ay dumaan sa pagbabagong ito. Ako, kasama ng inyong mga magulang ang gagabay sa inyong paglalakbay tungo sa pagbibinata at pagdadalaga.

Paalala sa guro:

Para sa layunin ng integrasyon kailangang maikintal sa isipan ng bawat mag-aaral ang tungkulin sa sarili sa panahon ng pagreregla at ang magkakaugnay na mga karanasang nangyayari sa magkaparehong kasarian.

D. Abstraksyon: (10 minuto)

Maraming pagbabago ang nagaganap sa nagdadalaga at nagbibinata sa edad na 10 hanggang 16. Bagama't hindi parepareho at hindi rin sabay-sabay na karanasang ang mga pagbabagong ito. Ang lahat ng ito ay nagsisimula sa glandulang malapit sa utak na tinatawag na pituitary gland. Ito ang glandulang gumagawa ng chemical o hormones na kailangan sa paglaki. Magkaiba ang nararanasang pagbabago ng babae at lalaki dahil sa hormones na tinataglay. Ang sa babae ay estrogen at sa lalaki ay testosterone. Para lalo nating maintindihan, panoorin natin ang maikling video na ito



Video Lesson 2 CSE Naming Body Parts FNL_VER01_081919-pagdadalaga at pagbibinata intro.mp4

Hudyat ng Pisikal na Pagbabago

Habang lumalaki ang isang tao nagbabago ang kaniyang katawan kagaya ng sumusunod:

1. Kumakapal at tumitibay ang masel ng tiyan at kapal ng mga ugat.
2. Nadaradagan ang laki ng baga at mga glandulang pangkasarian o sex glands.
3. Lumalaki ang mga kalamnan at mga buto.

Tumitigil ang pagbabagong ito pagsapit ng 18 gulang pataas.

Nagdadalaga

May mga pagbabagong pisikal na nagaganap kapag nagdadalaga:

1. Tumatangkad
2. Nagkakahugis ang baywang at lumalapad ang balakang
3. Pinamumukulan ng dibdib
4. Mas pinagpapawisan ang katawan na maaaring pagmulan ng masamang amoy
5. Tinutubuan ng buhok sa kilikili at paligid ng ari
6. Nagkakaroon ng buwanang regla
7. Mas nagiging oily ang buhok
8. Nagiging oily ang balat at maaring pagmulan ng taghiyawat

Panahon ng Pagreregla

- Simula 9 – 16 na gulang.
- Pagbabago sa pangangatawan ng babae patungo sa puberty stage.
- Dulot ng hormones na estrogen at progesterone.
- Pagkapal ng lining ng uterus o matris at buwan-buwan ay kailangang ilabas ang dumi ng katawan tulad ng dugo sa pamamagitan ng regla. Ninipis ang lining pagkatapos ng regla; kakapal ulit sa loob ng 26 – 30 na araw.

Paulit-ulit and prosesong ito hanggang menopausal stage (edad 45-55).

Katulad ng mapapanood natin sa video na meron ako.



Video Lesson 4_2 Meron-Ako_080918.mp4

Paalala sa guro:

Para sa layunin ng integrasyon, at madagdagan ang kaalaman ng mag-aaral, maaaring ipanuod sa mga mag-aaral ang bidyo na maypamagat “Meron Ako”.

Pagpapanatiling Malinis at Maayos sa Panahon ng Pagreregla

1. Kumain ng wasto.
2. Magpahinga at matulog nang sapat.
3. Panatilihin ang maayos at malinis na katawan.
4. Maligo araw-araw at mag shampoo ng buhok
5. Dalasan ang paghihilamos para maiwasan ang pagkakaroon ng taghiyawat.
6. Magpalit ng *sanitary napkin* o *pasador* (reusable pads) tuwing ikaapat na oras o kung kinakailangan dahil puno na ito.
7. Maghugas ng ari tuwing magpapalit ng *sanitary napkin* o *pasador*.
8. Maghugas ng kamay gamit ang sabon bago at matapos magpalit ng *sanitary napkin* o *pasador*. Ibalot ang nagamit nang *sanitary pad* at itapon sa tamang basurahan. Labhan ang *pasador* at patuyuin.
9. Magpalit ng panty araw-araw at bago matulog.
10. Mag-ehersisyo

Nagbibinata

1. Lumalapad ang balikat.
2. Tumatangkad at bumibigat ang timbang.
3. Lumalaki at pumipiyok ang boses (ito naman ay bumabalik sa normal pagkaraan ng isa o dalawang taon)

4. Tinutubuan ng bigote, balbas, buhok sa kilikili, at paligid ng ari.
5. Nagpapatuli para sa kalinisan.
6. Paglitaw ng gulunggulunagn o **Adam's apple**.

Pagtutuli o Cirmucision

1. Ang **pagtutuli o circumcision** ay ang paghiwa ang itaas na bahagi ng *foreskin* o balat ng ari upang lumabas ang ulo ng titi o **penis**.
2. Hinihiwa ang itaas na bahagi ng foreskin o balat ng ari upang hindi manatili o mamahay ang dumi sa kulubot na balat na maaring pagmulan ng pangangati o impeksyon.
3. Karaniwang isinasagawa ang pagtutuli sa mga batang lalaking may gulang na 9 hanggang 12 o ayon sa kahandaan ng bata.

Pangangalaga sa Bagong Tuli

1. Magsuot ng maluwag at malambot na shorts o padyama. Makakikilos nang maginhawa at maiwasang magasgas ang sugat.
2. Iwasan ang pagbutingting sa sugat.
3. Linisin ang sugat sa pamamagitan ng pinakuluang dahoon ng bayabas o gamut na iniriseta ng doctor.
4. Palitan ang ballot at linisin ito araw-raw.
5. Magsabon at banlawang mabuti ang kamay bago hawakan ang sugat.
6. Tiyaking malinis ang sugat matapos umihi, gumamit ng gasa na pampunas nito.
7. Panatilihing malinis ang katawan at kasuotan.
8. Kumain ng masusustansiyang pagkain maliban sa malalansa tulad ng hipon, itlog, posit, at bagoong.

Sa panahon ng iyong pagdadalaga o pagbibinata, tungkulin mo ring protektahan ang iyong sarili sa posibleng karahasan.

1. Iwasang ipakita at pahawakan ang mga pribadong bahagi ng katawan.
2. Kung maharap ka sa sitwasyong mayroong pumupilit sayo, wag mag-atubiling tumanggi.
3. Tandaan mo ang mga salitang “Huwag, Tumakbo, Magsumbong”



Paalala sa guro:

Kung may sapat pang oras, ang huling bahagi ng abstraksyon ay maararing talakayin bilang integrasyon, maaaring iprint ang flyers na ito at ipamahagi sa mga mag-aaral.

Pamprosesong Tanong:

- a. Alin sa mga pagbabago ang mga napagdaanan mo na batay sa napag-aralan natin?
- b. Bilang mag-aaral na nasa Ikalimang Baitang, ano ang tungkulin mo sa iyong sarili sa panahon ng pagadalaga o pagbibinata ?

Paalala sa guro:
Iminumungkahing iproseso ng guro ang mga kasagutan ng mga mag-aaral. Maaaring magtanong ang guro ayon sa ginawang gawain ng mga mag-aaral.

E. Aplikasyon (5 minuto)

Panuto: Basahin at suriin ang bawat pahayag. Lagyan ng tsek ang sang-ayon kung iyong nagagampanan ang mga tungkulin na nasa tsart at hindi sang-ayon kung hindi.

Sariling Pagtataya sa Pagganap ng Tungkulin sa Sarili sa Panahon ng Pagdadalaga o Pagbibinata			
	Lalaki/Pagbibinata	Oo	Hindi
1	Kumakain ka ba ng tama at angkop na pagkain upang maging balanse ang taas at timbang?		
2	Nagiging mapagmatiyag ka ba sa mga pagbabago sa katawan upang malaman ang mga angkop na kasuotan?		
3	Mas nagiging maingat ka ba sa mga kinikilos at pakikisalamuha sa ibang tao upang maiwasan ang sekswal na pang aabuso?		
4	Naglalaan ka ba ng sapat na oras para sa paglilinis ng mukha at katawan upang maiwasan ang hindi kanais-nais na amoy?		
5	Sa panahon ng pagpapatuli:		
	Nililinis mo ba ang iyong kamay bago mo hawakan ang sugat?		
	Nililinis mo ba ang sugat ng angkop ayon sa bilin ng doktor o ng eksperto?		
	Kumakain ka ba ng masusustansyang pagkain upang mas mabilis na maghilom ang sugat?		
	Umiwas ka ba sa malalansang pagkain katulad ng isda, manok, bagoong at iba pa?		

	Babae/Pagdadalaga	Oo	Hindi
1	Kumakain ka ba ng tama at angkop na pagkain upang maging balanse ang taas at timbang?		
2	Nagiging mapagmatiyag ka ba sa mga pagbabago sa katawan upang malaman ang mga angkop na kasuotan?		
3	Mas nagiging maingat ka ba sa mga kinikilos at pakikisalamuha sa ibang tao upang maiwasan ang sekswal na pang aabuso?		
4	Naglalaan ka ba ng sapat na oras para sa paglilinis ng mukha at katawan upang maiwasan ang hindi kanais-nais na amoy?		
5	Sa panahon ng pagreregla:		
	Naliligo ka ba araw-araw?		
	Pinapanatiling mo bang malinis ang ibang bahagi ng iyong katawan? kinakailangan?		
	Nagpapalit ka ba ng damit at panty bago matulog?		
	Kumakain ka ba ng masusustansyang pagkain?		
	Nageehersisyo ka ba ng wasto upang maayos na dumaloy ang iyong regla?		

Pamprosesong Tanong:

1. Habang sinasagotan mo ang aktibi, ano ang napag-alaman mo tungkol sa iyong kasalukuyang ginagampanan tungkulin sa sarili?
2. Bilang isang mag-aaral na nasa baitang 5, ano-ano ang iyong mga hakbang na dapat gawin upang mapalawak ang iyong kaalaman tungkol sa iyong mga tungkulin sa iyong sarili?

Paalala sa guro:

Para sa layunin ng integrasyon, maaaring tanungin ang mga mag-aaral na babae kung ano ang kanilang ginagawa kapag sila ay may buwanang dalaw.

Iminumungkahin din na balikan mo ang prosesong tanong bilang 5 sa aktibiti at iugnay ito sa nailahad na kaalaman sa abstraksyon.

V. Pangwakas:

Habang ikaw ay lumalaki, marami kang haharapin na pagbabagong pisikal, emosyonal at sosyal. Mas maraming bagay ang kailangan kayaning gawin at maraming tungkulin ang kailangan magampanan. Huwag kang matakot dahil ito ay normal. Maluwag sa loob mong tanggapin ang mga pagbabagong nagaganap sa iyong katawan, ganoon din ang mga pagkakaiba-iba ng bawat isa.