



Menstrual Hygiene Management

Science, Health at
Edukasyong Pangkabuhayan
at Pantahanan





Menstrual Hygiene Management

Integration



Banghay Aralin sa Edukasyong Pangkalusugan (HEALTH) G5

Ikalawang Markahan (HPGD/PH)

***LC: Describes Common Misconceptions Related on Puberty
(H5GD-Icd-3)***

I. Kasanayan sa Pampagkatuto:

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-Icd-3)**
3. Nakagagawa ng *information campaign material* na nagtutuwid sa mga maling kaisipan na may kaugnayan sa pagdadalaga at pagbibinata.

II. Nilalaman/Paksa: Mga Maling Kaisipan sa Kalusugan na Nauugnay sa Pagdadalaga at Pagbibinata.

III. Sanggunian/Kagamitan:

- A. Comprehensive Sexuality Education K-12
- B. Curriculum Guide Learning Area: Edukasyong Pangkalusugan (HEALTH) Grade 5
- C. Health 5 Teacher's Guide



D. **Department of Health and UNICEF (2016)**. Healthy Young Ones User Guide for Primary Health care Providers, p.28. Retrieved from [https://doh.gov.ph/sites/default/files/health_programs/Healthy%20Young%20One's%20-Puberty Myths and Facts](https://doh.gov.ph/sites/default/files/health_programs/Healthy%20Young%20One's%20-Puberty%20Myths%20and%20Facts). Retrieved from <https://www.irespectmyself.ca/en/respect-yourself/healthybody/puberty/myths-and-facts>

E. %20Fliptarpaulin%20and%20user%20guide.pdf on February 27, 2021.

F. **Philippine Commission on Women (2021)**. Philippines joins Menstrual Hygiene Day observance for the first time. Retrieved from <https://pcw.gov.ph/philippines-joins-menstrual-hygiene-day-observance-for-the-first-time/>

G. 3 Menstruation Myths Busted. Retrieved from <https://www.modess.com.ph/everything-period/3-menstruation-myths-busted>

H. Video Lesson 4. Charmee Pinoy Period Myths.

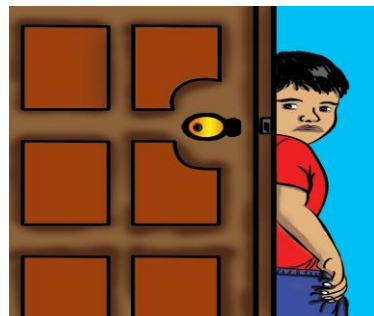
I. Puberty Myths and Facts. Retrieved from <https://www.irespectmyself.ca/en/respect-yourself/healthybody/puberty/myths-and-facts>

J. Badocdoc, S. (2020). Modyul 2: Mga Maling Kaisipan sa Pagbibinata at Pagdadalaga. Health 5. Alternative Delivery Mode. Department of Education. Retrieved from <https://commons.deped.gov.ph/documents/2b7fe22c-3260-4eb4-9e15-e03b83236d8b>

IV. Pamamaraan:

A. Pagganyak

1. Ang guro ay magpapakita ng mga larawan:



2. Itatanong ng guro ang mga sumusunod:

- a. Ano ang nakikita mo sa unang larawan? Ikalawang larawan?
- b. Sino na sa inyo ang nakaranas magkaroon ng regla? magpatuli?

Paalala sa Guro: Bigyang diin na ang pagkakaroon ng regla ay isang “biological” o natural na pagbabago sa babae at ang pagpapatuli ay “gender related”. Ito ay maaaring gawin o hindi gawin.

- c. Ano ang una ninyong ginawa noong makaranas kayo nito?
- d. Naaalala n’yo pa ba ang mga pinagawa sa inyo ng inyong mga magulang o kamag-anak noong ito ay naranasan ninyo?

B. Aktibiti

1. Pangkatin ang mga mag-aaral sa tatlo.

Paalala sa Guro: Siguraduhin na bawat grupo ay binubuo ng mga lalaki at mga babae.

2. Ipabasa sa mga mag-aaral ang mga usapan na nasa chat box.

CHAT BOX 1:

Marie: Nay, *first time* ko magkaroon ng regla ngayon. Nandito ako sa bahay ni Tiya.

Nanay: Naku! Huwag ka muna maliligo habang may regla ka pa.

Marie: Pinatalon nga po ako ni Tiya sa ikatlong baitang ng hagdanan para daw (3) tatlong araw lang ako reglahin at ipinapahid din nya sa aking mukha ang unang regla ko. Pampakinis daw po kasi iyon ng mukha.

CHAT BOX 2:

June: Papa, namamaga ang bagong tuli ko kasi nakita yata ni Ineng Jenny habang umihi ako.

Papa: Hala! Bakit mo pinakita? Mamamaga at mangangamatis yan! Matagal maghihilom yan!

CHAT BOX 3:

Jomar: Tay, bakit ganun? Nagising ako na basa ang *short* ko. Hind naman po iyon ihi kasi po parang malagkit.

Tatay: Ayan kasi kung ano-ano ang iniisip mo bago matulog!

Jomar: Ganun po ba yun? Hehehe.

3. Pasagutan ang talahanayan.

Panuto: Punan ang talahanayan sa ibaba batay sa nabasang usapan sa *chat box*. Lagyan ang kolum ng tsek (✓) kung sa palagay mo ito ay tama o mali.

Mga karanasan sa panahon ng pagdadala at pagbibinata	Mga kaisipan na nabanggit sa “chat box”	Tama	Mali
Pagkakaroon ng Regla			
Pagpapatuli			
Pagkakaroon ng Wet Dream			

C. Ipaulat sa bawat grupo ang kanilang output.

Paalala sa Guro: Tanungin ang mga mag-aaral kung bakit sa tingin nila ay tama o mali ang ang mga kaisipan na nabanggit.

C. Analisis

1. Itanong ang mga sumusunod:
 - a. Ano ang naramdaman mo habang ginagawa/sinasagutan ang gawain?
 - b. Sa mga nabanggit na kaisipan, alin dito ang mga naranasan mo na?
 - c. Sumasang-ayon ka ba sa mga kaisipan/paniniwala na nabanggit sa usapan? Bakit?



- d. Ano-ano pa ang mga kaisipan/paniniwala ang narinig o nalaman mo sa iyong kaibigan, pamilya, at komunidad na may kinalaman sa pagkakaroon ng regla, pagpapatuli, at pagkakaroon ng *wet dreams*?

D. Abstraksyon

Paalala sa Guro: Upang lubos na maunawaan ng mga mag-aaral ang leksyon, ipaliliwang isa-isa ang mga maling kaisipan na nauugnay sa pagdadalaga at pagbibinata.

Mga pagbabagong nagaganap sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata	Maling Kaisipan	Katotohanan
1. Sa pagkakaroon ng Menstruation	1.1. Masamang maligo kapag may regla.	<ul style="list-style-type: none"> Mas nakabubuti ang pagligo ng maligamgam na tubig (<i>warm bath</i>) dahil ito ay nakakabawas ng panlalagkit, pagkairita at pagkapagod. Nakababawas din ito ng pananakit ng puso na dulot ng menstrual cramp at premenstrual tension. <u>Maaaring maglagay ng hot compress/pad o boteng may maligamgam na tubig sa may bandang puso para maibsan ang menstrual cramp</u> <p>Ang pagkakaroon ng regla ay nagbibigay ng unpleasant o di kanais-nais na pakiramdam at napaka-stressful. At kung hindi ka pa maliligo, lalo pa itong lalala. Kapag ikaw ay hindi naligo mas prone ka sa <i>infection</i>.</p>



	<p>1.2. Huwag mag ehersisyo at magbuhat ng mabigat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Makatatutulong ang ehersisyo upang mabawasan ang sakit na dulot ng <i>menstrual cramp</i>. Maliban kung malubha ang pananakit ng iyong puso (<i>dysmenorrhea</i>) o labis ang daloy ng dugo (<i>menorrhagia</i>) na nakakasagabal sa kakayahang lumahok sa mga pisikal na aktibidad, walang dahilan upang iwasan ang pag-ehersisyo o regular na masidhing aktibidad kapag ikaw ay nirereglá. Ang regla ay isang normal na tungkulin ng iyong katawan. Ang mga <i>aerobic</i> na ehersisyo tulad ng paglalakad, pagtakbo, pagsayaw, pagbibisekleta o paglangoy ay gumagawa ng mga kemikal na makakatulong sa pagpigil sa pananakit. <p>Ang pag-ehersisyo ay nakakatulong maibsan ang <i>PMS (premenstrual syndrome)</i> at pagkirot ng puso/<i>lower abdomen</i> dahil pinaparami nito ang <i>supply</i> na <i>oxygen</i> sa mga kalamnan/<i>muscles</i>.</p>
	<p>1.3. Umiwas sa maasim at maalat na pagkain.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Hindi totoong nakapagpapatigil ng daloy ng dugo at magiging dahilan ng hindi paglabas ng mga dumi sa katawan ang pagkain ng mga maasim na



	<p>1.4. Bawal mapagod o gumawa ng mga pisikal na aktibidad.</p> <p>1.5. Paghihilamos ng unang regla o <i>menarche</i> sa mukha.</p> <p>1.6. Bawal pumunta sa lamay kapag may regla dahil ito ay nagiging sanhi ng pagbaho ng regla.</p> <p>1.7. Bawal makipagkaibigan o lumapit sa mga lalaki tuwing may regla.</p>	<p>prutas. Ang pagkain ng mga ito ay mainam sapagkat ito ay naglalaman ng bitamina, <i>fiber</i> at mineral na nakatutulong sa katawan.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Walang katotohanan na mas maraming dugo ang lalabas sa katawan kung matatagtag dahil sa paggawa ng mga pisikal na aktibidad. ● Ang pagkakaroon ng taghiyawat ay dulot ng <i>hormones</i>. Ito ay labis na oil na nananatili sa ating mga <i>skin pores</i>, kaya huwag ihilamos ang unang regla. ● Ito ay mga tradisyon o paniniwala lamang sa ibang lugar ng mga matatanda na paulit-ulit na naisalin sa henerasyon. ● Ang paglapit o pakikipagkaibigan sa lalaki tuwing may regla ay hindi masama. <p>*Paalala sa Guro: Ipanood ang dalawang (2) video; 1 (<i>Charmee Commercial</i>) na tungkol sa <i>Facts and Myths on Menstruation</i> 2. <i>Meron Ako Tips</i>. Pagkatapos manood, bigyan diin ang paalala tungkol sa</p>
--	---	--



		<i>kahalagan ng pagiging malinis habang may regla.</i>
2. Sa pagkakaroon ng Nocturnal Emmission o Wet Dreams.	<p>2.1. Hindi normal sa lalaki ang makaranas ng “wet dream”o paglabas ng similya habang natutulog.</p> <p>2.2. Ang pagkakaroon ng wet dreams ay ay may kinalaman sa pag-iisip ng tungkol sa sekswal na kaisipan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ito ay normal na pangyayaring pisikal sa mga nagbibinita at hindi ito senyales ng malubhang sakit. Nangyayari din naman ito sa kababaihan ngunit mas karaniwan sa mga kalalakihan. ● Hindi totoo na ang pagkakaroon ng wet dreams ay hindi tamang gawain na dapat pigilan at ihinto, ito’y normal lang na karanansan ng mga kalalakihan.

DRAFT



<p>3. Sa Pagpapatuli</p>	<p>3.1. Ang Pagpapatuli ay nakapagpapabilis ng pagtangkad.</p> <p>3.2. Mangangamatis o mamamaga ang ari ng natuli kung ito ay makikita ng babae.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ang <i>growth hormone</i> ang responsable sa pagtangkad ng isang tao. ● Normal ang pamamaga dahil na rin sa sugat na natamo sa pagtutuli. Maaring kumonsulta sa Doktor kung labis ang pamamaga. <p>Naiimpeksyon ang sugat kaya nangangamatis ang arin ng Bagong tuli. Mag hugas ng kamay bago at pagkatapos hawakan ang ari, iwasang maihian ang sugat.</p> <p><i>*Paalala sa Guro: Bigyang diin ang kahalagahan ng “privacy” at “bodily integrity”. Ikonek ito sa sitwasyon sa chat box #2.</i></p> <p><i>Ipaliwanag din na ang pamamaga ay dahilan ng impeksyon na maaaring makuha sa ihi kaya mahalaga ang paghuhugas.</i></p> <p><i>Maiwasan din ang pamamaga dahil sa impeksiyon sa pamamagitan ng paghuhugas ng mga kamay gamit ang malinis na tubig at sabon bago at pagkatapos umihi.</i></p>
--------------------------	--	--



	<p>3.3. Ang hindi pagpapatuli ay nagdudulot ng abnormalidad ng magiging anak.</p>	<ul style="list-style-type: none">● Maituturing na “rite of passage” para sa mga kalalakihan ang pagpapatuli, o pagtanggap ng foreskin sa ari ng lalaki, bago ito maging teenager, o kaya ay habang sanggol pa. <p>Walang basehan ng pagiging mutain o pagkakaroon ng abnormalidad ng mga anak ang hindi nagpatuli. 60% ng mga kalalakihan sa buong mundo ay hindi tuli, wala silang abnormalidad na nararanasan.</p>
--	---	---



E. Aplikasyon

A. Indibwal na Gawain:

Basahin ang mga sitwasyon sa ibaba. Tukuyin kung ito ay base sa katotohan o base sa paniniwala lamang. Isulat ang T kung ito ay base sa katotohan at P kung ito ay paniniwala lamang.

1. Iniiwasan ni Mary kumain ng maaasim na prutas kapag sya ay may regla dahil ayaw nyang bumagal ang pagdaloy nito at maging sanhi ng pagsakit ng kanyang puson.
2. Pagkatapos matulian si Jose, palagi nya itong nililinis at pinapalitan ng gasa upang mapadali ang paghilom nito.
3. Sa unang pagkakaroon ng regla ni Diana, ipinunas nya sa kanyang mukha ang “menarche” o ang unang regla niya upang masigurado na maging makinis ang mukha niya.
4. Pumasok sa paaralan si Tina na hindi naliligo dahil siya ay may regla. Ayaw nya daw kasing magkaroon ng problema sa pag-iisip.
5. Pangarap ni Bong na tumangkad at maging basketball player kaya tuloy-tuloy ang kanyang pag-inom ng vitamins na pampatangkad kahit sya ay natulian na.

B. Pangkatang Gawain.

Paggawa ng Information Campaign Material

1. Gamit ang 1/4 *illustration board* at mga kagamitan sa pagguhit, gumawa ng *information campaign material* na nagtutuwid sa mga maling kaisipan na may kaugnayan sa pagdadalaga at pagbibinata.
2. Ipakita at iulat sa klase ang output.
3. Gamitin ang Rubriks bilang basihan sa paggawa.

Batayan sa Pagsasagawa	Puntos
<i>1. Nilalaman ng information material.</i>	20
<i>2. Paglalahad ng impormasyon</i>	20
<i>3. Kahusayan sa paggawa</i>	10
Kabuuan	50



*** Pagwawakas:**

“Ang pagdadalaga at pagbibinata ay isa sa pinakamasayang parte na pangyayari sa buhay, di dapat katakutan basta’t alam ang tamang dapat paniwalaan.”

V. Pagninilay

VI. Mga Tala

VII. Annex

Prepared by:

ARNOLFO D. CORONG, JR.

Writer, SDO-Northern Samar

Checked by:

MARIA VINNAH C. DELGADO

LDAG

MICHELLE C. MEJIA

LDAG

ERNANI O. JAIME

SVEPS, CO-BLD



DRAFT

