



Republic of the Philippines  
**Department of Education**


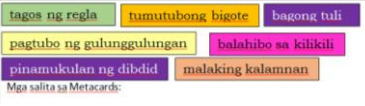
**WEEKLY HOME LEARNING PLAN**

**Pure Online**

<b>Day &amp; Time</b>	<b>Learning Area</b>	<b>Learning Competency</b>	<b>Learning Tasks</b>	<b>Mode of Delivery</b>
	<b>Paalala sa mga magulang:</b>	1. Hinihiling na gabayan ang mga mag-aaral sa pagsagot sa mga gawain sa modyul. Paalalahanan din ang mga mag-aaral sa tamang oras ng pagsagot ng mga gawain sa modyul. 2. Maaaring tulungan ng mga magulang ang mga mag-aaral sa pagsagot ng mga gawain sa pamamagitan ng pagpapaliwanag at/o pagbibigay ng mga karagdagang kaalaman ngunit hindi hinihikayat ang mga magulang na sagutan ang mga gawain sa modyul.		
	<b>Paalala sa mga mag-aaral:</b>	1. Simulan ang araw sa paggising maaga, pag-ayos ng hinigaan o kwarto, kumain ng almusal, mag-ehersisyo paglipas ng tamang oras pagkakain at ihanda ang kagamitan at sarili sa pagsagot sa mga gawain sa modyul. 2. Maglaan ng sapat na oras sa pagsagot sa mga gawain sa modyul 3. Maghanda para sa inyong online class		
<b>Lunes (3:00 PM- 3:50 PM)</b>	<b>Banghay Aralin sa Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan Ikalimang Baitang</b>  <b>II. Nilalaman/Paksa: Tungkulin sa Sarili</b>	Week 3- MELCs *Naipamamalas ang pang-unawa sa kaalaman at kasanayan sa mga “gawaing pantahanan” at tungkulin at pangangalaga sa sarili.  Learning Competency: 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	Handa ka na ba? Halika ka at tuklasin ang mga pagbabagong maaaring maranasan sa pagdadalaga o pagbibinata. Bilang panimulang gawain, iyong basahin at sagutin ang gawain 1 na pinamagatang Ating Alamin.  <b>Gawain I. Ating Alamin!</b>  1. Kumuha ng metacard mula sa lalagyan.  2. Basahin at unawain ang nakasulat dito.  3. Idikit sa tapat ng	Ang mga gawain sa araling ito ay maaaring ibigay o ipagawa sa mga mag-aaral sa pamamagitan ng Online Distance Learning (ODL).  Kapag ODL ang gagamiting midyum



Republic of the Philippines  
**Department of Education**

		<p>ang mga tungkulin sa sarili sa panahon ng pagdadalaga o pagbibinata.</p> <p>CSE Integration:</p> <p><b>Pamantayan sa Pagkatuto (CSE)</b>          Recognize the importance of personal hygiene and safety among developing young ones.</p>	<p>larawan na tinutukoy nito.</p>   <p>-maaaring sumangguni sa annex a upang makita ang mas malaking larawan</p> <p>Ang mga larawang at mga salitang ito ay bahagi ng mga pagbabagong nagaganap sa babae at lalaki sa panahon ng iyong pagbibinata at pagdadalaga na pag-aaralan natin ngayon.</p> <p><i>Ating alamin ang iyong saloobin ukol sa natapos na gawain, maaari mong sagutin ang mga sumusunod na katungan.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ano ang iyong naramdaman habang ginagawa ang aktibiti?</li> <li>2. Bilang isang mag-aaral na nasa baitang 5, paano mo maiuugnay ang mga larawan sa iyong sarili?</li> </ol> <p><i>Mahusay! Maayos mong naisa-isa ang ilang mga pagbabago sa isang nagbibinata at</i></p>	<p>ng pagtuturo ay maaaring gumamit ng zoom or google meet ang guro at ipakita ang mga aralin sa pamamagitan ng power point.</p> <p>Kapag MDL ang gagamitin ng guro ay maaaring 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>
--	--	---	---	---



Republic of the Philippines  
Department of Education

			<p>nagdadalaga. Bukod sa mga nabanggit, marami ka pang dapat malaman sa mga pagbabagong nagaganap at iyan ay makikita mo sa tulang pinamagatang “Yakapain ang Pagbabago” na iyong babasahin sa susunod na gawain.</p> <p>Malaya mong tuklasin ang mga pagbabagong ito sa iyong pagdadalaga o pagbibinata.</p> <p><b>Gawain 2: Tula ko, Suriin Mo!</b></p> <p><b>Yakapain ang Pagbabago</b> (Joan C. Adriatico)</p> <p>Faboritong laruan, ngayo'y nakatabi, Sa piling ng mga kaibigan, sila'y nawiwi. Sa salamin paikot-ikot, hindi mapakali. Mga pagbabago sa saliri, hindi na maikubli.</p> <p>Nagulat man ng sa katawan may tumubo, Mukha at kilikili meron nang balahibo. Esose, at damdamin meron din pagbabago, Lumaki ang kalalaman, tumibay ang buo.</p> <p>Malaki ka na, tapos na ang kamususan, Nagkathugs na ang baywang, lumapad na ang balakang. Binamulan ng dibdib, regla ay dinatnan, Ito ay mga pagbabago sa kanilang pangangatwiran.</p> <p>Sa pagbabago wag matakot, wag malumbay, Kami sa mro ay handang gumabay, Parati kang papatrubayan saan kaman maglakbay, Sa taimitim na dasal makakamtan ang tagumpay.</p>	<p>Ang mga gawain sa araling ito ay maaaring ibigay o ipagawa</p>
--	--	--	---	---

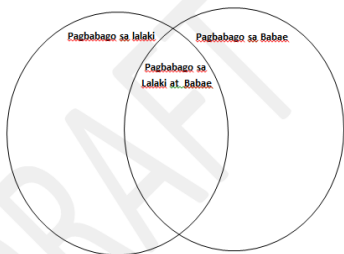


Republic of the Philippines  
**Department of Education**

			<p>sa tula?</p> <p>2. Alin sa mga pagbabagong ito ang naranasan mo na sa kasalukuyan?</p> <p>3. Ano-ano ang pagbabagong naganap sa panahon ng pagbibinata at pagdadalaga?</p> <p>4. Ano ang iyong saloobin sa mga pagbabagong ito sa inyong sarili?</p> <p>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?</p> <p><i>Binabati kita! Mahusay mong nasagot ang mga katanungan sa tulang iyong binasa. Halina at kritikal na magsuri ukol sa mga pagbabagong nagaganap sa iyong katawan sa panahon ng iyong pagdadalaga at pagbibinata sa pamamagitan ng pagsagot sa susunod na gawain.</i></p> <p><b>Gawain 3: Venn Diagram</b></p>	<p>sa mga mag-aaral sa pamamagitan ng Online Distance Learning (ODL).</p> <p>Kapag ODL ang gagamiting midyum ng pagtuturo ay maaaring gumamit ng zoom or google meet ang guro at ipakita ang mga aralin sa pamamagitan ng power point.</p> <p>Kapag MDL ang gagamitin ng guro ay maaaring kopyahin ng guro ang mga</p>
--	--	--	---	--



Republic of the Philippines  
Department of Education

			<p>Gamit ang Venn Diagram, isulat sa kaliwa ang mga pagbabagong nagaganap sa lalaki na nabanggit batay sa tinalakay na tula, sa kanan naman ang sa babae. Sa gitna isulat ang mga pagbabagong parehong nagaganap sa dalawa. Gawin ito sa iyong kwaderno.</p>  <p>-maaaring sumangguni sa annex c upang makita ang mas malinaw na kopya ng Venn diagram.</p> <p><i>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 sa pamamagitan ng</i></p>	<p>gawain sa DLP, maglimbag ng kopya ng mga gawain ang guro at ito ang sasagutan at pag-aaralan ng mga mag-aaral.</p>
--	--	--	---	---



Republic of the Philippines  
Department of Education

			<p><i>pagsagot sa mga sumusunod na katanungan.</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bukod sa nabanggit, anu-ano pa ang mga pagbabagong nagaganap sa nagbibinata at nagdadalaga?</li><li>2. Bakit mahalaga na malaman natin ang mga pagbabagong nabanggit?</li></ol> <p><i>Pansinin ang mga sagot sa gitna na Venn Diagram. Ito ay nagpapakita na ang pagbabagong ito ay maaaring mangyari sa kahit na anung kasarian.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p>Maraming pagbabago ang nagaganap sa nagdadalaga at nagbibinata sa edad na 10 hanggang 16. Bagama't hindi parepareho at hindi rin</p>	
--	--	--	---	--



Republic of the Philippines  
Department of Education

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 sa asynchronous na gawain at lalong maunawaan ang mga pagbabagong nagaganap sa iyong katawan sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata, panuorin ang bidyo na pinamagatang “Hudyat ng Pisikal na Pagbabago”*



Video Lesson 2 CSE Naming Body Parts PNL\_VER01\_081919-pagdadalaga at pagbibinata intro.mp4

-maaaring sumangguni sa annex d upang makita ang link ng bidyo

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



Republic of the Philippines  
Department of Education

			<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kumakapal at tumitibay ang masel ng tiyan at kapal ng mga ugat.</li><li>2. Nadaradagan ang laki ng baga at mga glandulang pangkasarian o sex glands.</li><li>3. Lumalaki ang mga kalamnan at mga buto. Tumitigil ang pagbabagong ito pagsapit ng 18 gulang pataas.</li></ol> <p style="text-align: center;">Nagdadalaga</p> <p>May mga pagbabagong pisikal na nagaganap kapag nagdadalaga:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tumatangkad</li><li>2. Nagkakahugis ang baywang at lumalapad ang balakang</li><li>3. Pinamumukulan ng dibdib</li><li>4. Mas pinagpapawisan ang katawan na maaaring pagmulan ng masamang amoy</li><li>5. Tinutubuan ng buhok sa kilikili at paligid ng ari</li><li>6. Nagkakaroon ng buwanang regla</li><li>7. Mas nagiging oily ang buhok</li></ol>	
--	--	--	--	--





Republic of the Philippines  
Department of Education

			<p>8. Nagiging oily ang balat at maaring pagmulan ng taghiyawat</p> <p>Panahon ng Pagreregla</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Simula 9 - 16 na gulang.</li><li>• Pagbabago sa pangangatawan ng babae patungo sa puberty stage.</li><li>• Dulot ng hormones na estrogen at progesterone.</li><li>• 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).</li></ul> <p><i>Maaari mong panuorin ang bidyo na pinamagatang "Meron Ako" upang mas maunawaan mo mga maaaring karanasan sa pagkakaroon ng regla para sa iyong sarili, o sa iyong mga kapatid o nanay.</i></p>	
--	--	--	---	--



Republic of the Philippines  
Department of Education



Video Lesson 4\_2 Meron-Ako\_080918.mp4

*-maaaring sumangguni sa annex e upang makita ang link ng bidyo*

*Pagyamanin ang kaalaman at bilang paghahanda, ating alamin ang mga paraan kung paano mo mapapanatiling malinis ang iyong sarili sa panahon ng pagreregla at pangangalaga sa katawan kung ikaw at bagong tuli.*

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)



Republic of the Philippines  
Department of Education

			<p>tuwing ikaapat na oras o kung kinakailangan dahil puno na ito.</p> <p>7. Maghugas ng ari tuwing magpapalit ng sanitary napkin o pasador.</p> <p>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.</p> <p>9. Magpalit ng panty araw-araw at bago matulog.</p> <p>10. Mag-ehersisyo</p> <p>Nagbibinata</p> <p>1. Lumalapad ang balikat.</p> <p>2. Tumatangkad at bumibigat ang timbang.</p> <p>3. Lumalaki at pumipiyok ang boses (ito naman ay bumabalik sa normal pagkaraan ng isa o dalawang taon)</p> <p>4. Tinutubuan ng bigote, balbas, buhok sa kilikili, at paligid ng ari.</p> <p>5. Nagpapatuli para sa kalinisan.</p> <p>6. Paglitaw ng gulunggulunagn o</p>	
--	--	--	--	--



Republic of the Philippines  
Department of Education

			<p>Adam's apple.</p> <p>Pagtutuli o Cirmucision</p> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>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.</li><li>3. Karaniwang isinasagawa ang pagtutuli sa mga batang lalaking may gulang na 9 hanggang 12 o ayon sa kahandaan ng bata.</li></ol> <p>Pangangalaga sa Bagong Tuli</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Magsuot ng maluwag at malambot na shorts o padyama. Makakikilos nang maginhawa at maiiwasang magasgas ang sugat.</li><li>2. Iwasan ang pagbutingting sa sugat.</li><li>3. Linisin ang sugat sa pamamagitan ng</li></ol>	
--	--	--	--	--



Republic of the Philippines  
Department of Education

			<p>pinakuluang dahoon ng bayabas o gamut na iniriseta ng doctor.</p> <p>4. Palitan ang ballot at linisin ito araw-raw.</p> <p>5. Magsabon at banlawang mabuti ang kamay bago hawakan ang sugat.</p> <p>6. Tiyaking malinis ang sugat matapos umihi, gumamit ng gasa na pampunas nito.</p> <p>7. Panatilihing malinis ang katawan at kasuotan.</p> <p>8. Kumain ng masusustansiyang pagkain maliban sa malalansa tulad ng hipon, itlog, posit, at bagoong.</p> <p><i>Magaling! Mahusay ang iyong ipinamalas na galing sa pagsagot sa mga gawain ngayong araw na ito. Ating suriin kung nagagawa mo ang iyong mga tungkulin sa sarili sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata sa pamamagitan ng pagsagot ng checklist.</i></p>	
--	--	--	---	--



Republic of the Philippines  
**Department of Education**

Panuto: Basahin at surin ang bawat pahayag. Lagyan ng isik ang sang-ayon hanggang iyong mapapalamanan ang mga hanapin na nasa ibang at Hindi sang-ayon hanggang Hindi.

Saring Pagtataya sa Paggamap ng Tungkulin sa Sarili sa Panahon ng Pagdadalaga o Pagbibina			
	Lalaki/Pagbibina	Oo	Hindi
1	Kumakain ka ba ng tama at angkop na pagkain upang maging balanse ang taas at timbang?		
2	Nagiging mapagmamaliag ka ba sa mga pagbabago sa katawan upang malaman ang mga angkop na kasuotan?		
3	May nagiging maingat ka ba sa mga kirikilos at pakikisalamuna sa ibang tao upang maiwasan ang sekswal na pang-abuso?		
4	Naglalaban 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 pagpapalili:		
	Nililinis mo ba ang iyong kamay bago mo hanapan ang sugat?		
	Nililinis mo ba ang sugat ng angkop ayon sa binig ng doktor o ng estudyante?		
	Kumakain ka ba ng masusustansiyang pagkain upang mas malinis na matulog ang sugat?		
	Limusin ka ba sa mga maunang pagkain katulad ng leda, manok, lechon, 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 mapagmamaliag ka ba sa mga pagbabago sa katawan upang malaman ang mga angkop na kasuotan?		
3	May nagiging maingat ka ba sa mga kirikilos at pakikisalamuna sa ibang tao upang maiwasan ang sekswal na pang-abuso?		
4	Naglalaban 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 pagpapalili:		
	Nililigo ka ba araw-araw?		
	Pinapanatiling mo bang malinis ang ibang bahagi ng iyong katawan?		
	Linakalanan?		
	Nagpapalit ka ba ng damit at party bago matulog?		
	Kumakain ka ba ng masusustansiyang pagkain?		
	Nagshower/duyo ka ba ng wadong upang maayo na dumaloy ang iyong buhaya?		

*-maaaring sumangguni sa annex f upang makita ang talahanayan.*

*Upang iyong lubos na maunawaan ang nakalipas na gawain, iyong sagutin ang mga sumusunod na tanong:*

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



Republic of the Philippines  
Department of Education

			<p>sa iyong mga tungkulin sa iyong sarili?</p> <p>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.</p> <p>Para sa mga karagdagang kaalaman, maari ninyong basahin ang SLM tungkol sa PANGKALINISAN AT PANGKALUSUGAN NG PAGDADALAGA AT PAGBIBINATA pahina —.</p>	
--	--	--	---	--



Republic of the Philippines  
Department of Education

Annex A



tagos ng regla

tumutubong bigote

bagong tuli

pagtubo ng gulunggulungan

balahibo sa kilikili

pinamukulan ng dibdid

malaking kalamnan

Mga salita sa Metacards:





Republic of the Philippines  
Department of Education

Annex B

**Yakapin ang Pagbabago**

(Joan C. Adriatico)

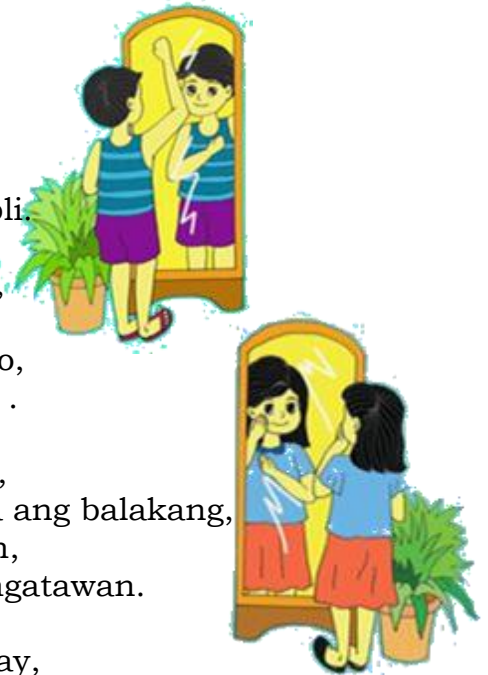
Paboritong laruan, ngayo'y nakatabi,  
Sa piling ng mga kaibigan, sila'y nawiwili,  
Sa salamin paikot-ikot, hindi mapakali,  
Mga pagbabago sa saliri, hindi na maikubli.

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:

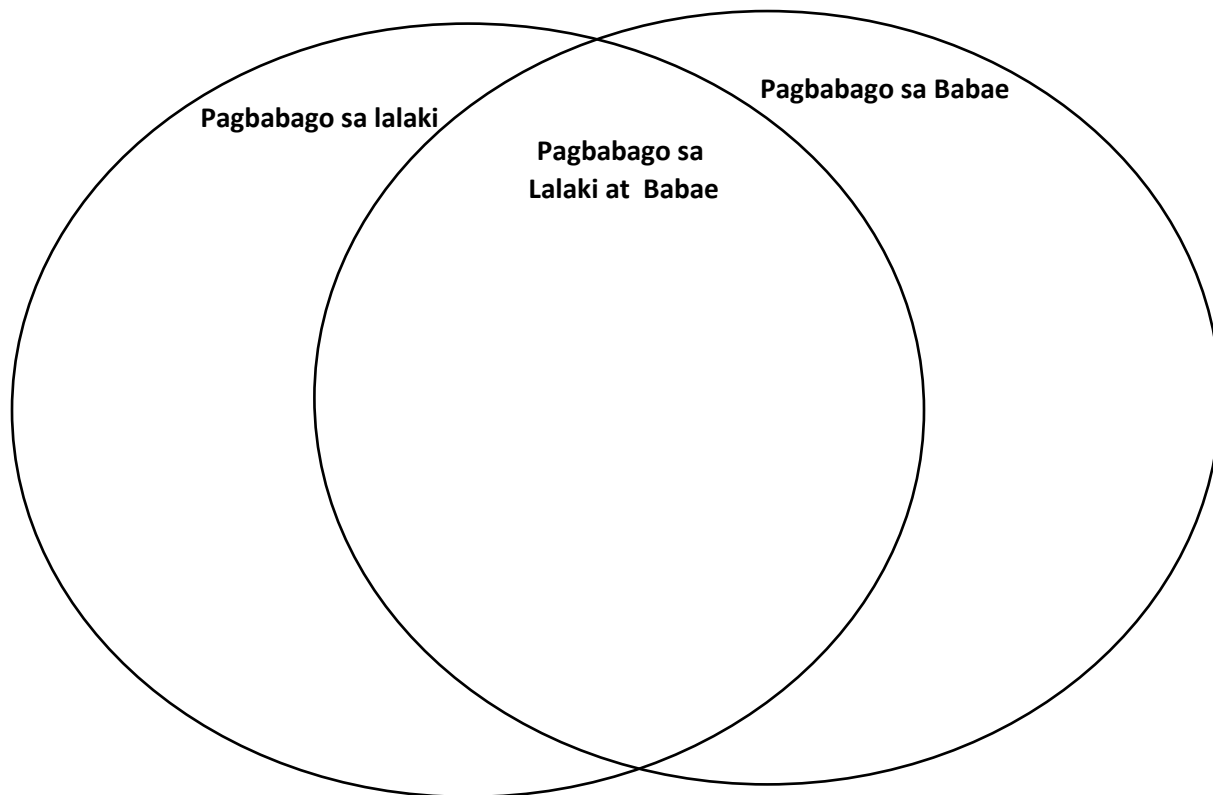




Republic of the Philippines  
**Department of Education**

---

Annex C



Annex D



Video Lesson 2 CSE Naming Body Parts FNL\_VER01\_081919-pagdadalaga at pagbibinata intro.mp4

*Google drive link will be provided for learners and parents*

Annex E



Republic of the Philippines  
Department of Education



Video Lesson 4\_2 Meron-Ako\_080918.mp4

Google drive link will be provided for learners and parents

Annex F

<b>Panuto:</b> 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.			
<b>Sariling Pagtataya sa Pagganap ng Tungkulin sa Sarili sa Panahon ng Pagdadalaga o Pagbibinata</b>			
	<b>Lalaki/Pagbibinata</b>	<b>Oo</b>	<b>Hindi</b>
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?		



Republic of the Philippines  
Department of Education

	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?		



Republic of the Philippines  
Department of Education

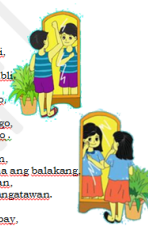
**WEEKLY HOME LEARNING PLAN**

**Pure Modular**

<b>Day &amp; Time</b>	<b>Learning Area</b>	<b>Learning Competency</b>	<b>Learning Tasks</b>	<b>Mode of Delivery</b>
<b>Paalala sa mga magulang:</b>		1. Hinihiling na gabayan ang mga mag-aaral sa pagsagot sa mga gawain sa modyul. Paalalahanan din ang mga mag-aaral sa tamang oras ng pagsagot ng mga gawain sa modyul. 2. Maaaring tulungan ng mga magulang ang mga mag-aaral sa pagsagot ng mga gawain sa pamamagitan ng pagpapaliwanag at/o pagbibigay ng mga karagdagang kaalaman ngunit hindi hinihikayat ang mga magulang na sagutan ang mga gawain sa modyul.		
<b>Paalala sa mga mag-aaral:</b>		1. Simulan ang araw sa paggising maaga, pag-ayos ng hinigaan o kwarto, kumain ng almusal, mag-ehersisyo paglipas ng tamang oras pagkakain at ihanda ang kagamitan at sarili sa pagsagot sa mga gawain sa modyul. 2. Maglaan ng sapat na oras sa pagsagot sa mga gawain sa modyul 3. Maghanda para sa inyong asynchronous activities		
<b>Lunes (3:00 PM- 3:50 PM)</b>	<b>Banghay Aralin sa Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan Ikalimang Baitang</b>  <b>II. Nilalaman/Paksa: Tungkulin sa Sarili</b>	Week 3- MELCs *Naipamamalas ang pangunawasa kaalaman atkasanayan sa mga “gawaingpantahanan” at tungkulin at pangangalaga sa sarili .  Learning Competency: Nagagampanan ang tungkulin sa sarili sa panahon ng pagdadalaga o pagbibinata. (EPP5HE- 0a-1)  Layunin: 3. Naiisa-isa ang mga pagbabago sa sarili sa panahon ng pagdadalaga o pagbibinata.	<i>Mahusay! Maayos mong naisa-isa ang ilang mga pagbabago sa isang nagbibinata at nagdadalaga. Bukod sa mga nabanggit, marami ka pang dapat malaman sa mga pagbabagong nagaganap at iyan ay makikita mo sa tulang pinamagatang “Yakapain ang Pagbabago” na iyong babasahin sa susunod na gawain. Malaya mong tuklasin ang mga pagbabagong ito sa iyong pagdadalaga o pagbibinata.</i>  <i>Gawain 2: Tula ko, Suriin Mo!</i>	Ang mga gawain sa araling ito ay maaaring ibigay o ipagawa sa mga mag-aaral sa pamamagitan ng Online Distance Learning (ODL).  Kapag ODL ang gagamiting midyum ng



Republic of the Philippines  
**Department of Education**

		<p>4. Napaliliwanag ang mga tungkulin sa sarili sa panahon ng pagdadalaga o pagbibinata.</p> <p>CSE Integration:</p> <p><b>Pamantayan sa Pagkatuto (CSE)</b></p> <p>Recognize the importance of personal hygiene and safety among developing young ones.</p>	<p><b>Yakapin ang Pagbabago</b>          (Joan C. Adriaico)</p> <p>Faboritong laruan, ngayo'y nakatabi,          Sa piling ng mga kaibigan, sila'y nawiwil,          Sa salamin pakot-ikot, hindi mapakali,          Mga pagbabago sa saliri, hindi na maikubli.</p> <p>Nagulat man ng sa katawan may tumubo,          Mukha at kilikili meron nang balahibo,          Boses, at damdamin meron din pagbabago,          Lumaki ang katawanan, tumabay ang bato.</p> <p>Malaki ka na, tapos na ang kamusmusan,          Nagkatugso na ang baywang, lumapad na ang balakang,          Pinaumaliang ng dibdib, raga ay dinatagan,          Ito ay mga pagbabago sa kanilang pangangatawan.</p> <p>Sa pagbabago wag matakot, wag malumbay,          Kami sa inyo ay handang gumabay,          Parati kang papatrubayan saan kaman maglakbay,          Sa taimtim na dasal makakamtan ang tagumpay.</p> 	<p>pagtuturo ay maaaring gumamit ng zoom or google meet ang guro at ipakita ang mga aralin sa pamamagitan ng power point.</p> <p>Kapag MDL ang gagamitin ng guro ay maaaring 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>
--	--	--	--	--

-maaaring sumangguni sa annex b upang makita ang mas malinaw na kopya ng tula at larawan.

*Iyong palalalimin ang pagkaunawa sa mga pagbabagong naganap sa iyong katawan sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata sa pamamagitan ng pagsagot ng mga tanong sa ibaba.*

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



Republic of the Philippines  
Department of Education

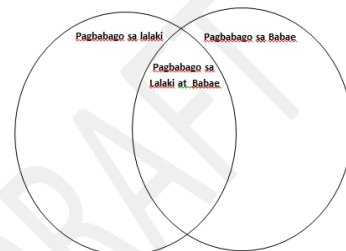
ng pagbibinata at pagdadalaga, sa iyong palagay ano-ano ang mga tungkulin na dapat mong gampanan kaugnay nito?

*Binabati kita! Mahusay mong nasagot ang mga katanungan sa tulang iyong binasa.*

*Halina at kritikal na magsuri ukol sa mga pagbabagong nagaganap sa iyong katawan sa panahon ng iyong pagdadalaga at pagbibinata sa pamamagitan ng pagsagot sa susunod na gawain.*

**Gawain 3: Venn Diagram**

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



Ang mga gawain sa araling ito ay maaaring ibigay o ipagawa



Republic of the Philippines  
Department of Education

			<p>-maaaring sumangguni sa annex c upang makita ang mas malinaw na kopya ng Venn diagram.</p> <p><i>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 sa pamamagitan ng pagsagot sa mga sumusunod na katanungan.</i></p> <p>3. Bukod sa nabanggit, anu-ano pa ang mga pagbabagong nagaganap sa nagbibinata at nagdadalaga?</p> <p>4. Bakit mahalaga na malaman natin ang mga pagbabagong nabanggit?</p> <p><i>Pansinin ang mga sagot sa gitna na Venn Diagram. Ito ay nagpapakita na ang pagbabagong ito ay maaaring mangyari sa kahit na anung kasarian.</i></p> <p><i>Ako man din po na inyong</i></p>	<p>sa mga mag-aaral sa pamamagitan ng Online Distance Learning (ODL).</p> <p>Kapag ODL ang gagamiting midyum ng pagtuturo ay maaaring gumamit ng zoom or google meet ang guro at ipakita ang mga aralin sa pamamagitan ng power point.</p> <p>Kapag MDL ang gagamitin ng guro ay maaaring kopyahin ng guro ang mga gawain sa</p>
--	--	--	---	--





Republic of the Philippines  
Department of Education

		<p><i>guro ay dumaan sa pagbabagong ito. Ako, kasama ng inyong mga magulang ang gagabay sa inyong paglalakbay tungo sa pagbibinata at pagdadalaga.</i></p> <p>Maraming pagbabago ang nagaganap sa nagdadalaga at nagbibinata sa edad na 10 hanggang 16. Bagama't hindi parepareho at hindi rin sabaysabay 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.</p> <p><i>Upang mas lalo mong maunawaan ang mga pagbabagong nagaganap sa iyong pagdadalaga at pagbibinata, basahin at unawain ang sumusunod na</i></p>	<p>DLP, maglimbag ng kopya ng mga gawain ang guro at ito ang sasagutan at pag-aaralan ng mga mag-aaral.</p>
--	--	---	---



Republic of the Philippines  
Department of Education

			<p>teksto.</p> <p>Habang lumalaki ang isang tao nagbabago ang kaniyang katawan kagaya ng sumusunod:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kumakapal at tumitibay ang masel ng tiyan at kapal ng mga ugat.</li><li>2. Nadaradagan ang laki ng бага at mga glandulang pangkasarian o sex glands.</li><li>3. Lumalaki ang mga kalamnan at mga buto.</li></ol> <p>Tumitigil ang pagbabagong ito pagsapit ng 18 gulang pataas.</p> <p>Nagdadalaga</p> <p>May mga pagbabagong pisikal na nagaganap kapag nagdadalaga:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tumatangkad</li><li>2. Nagkakahugis ang baywang at lumalapad ang balakang</li><li>3. Pinamumukulan ng dibdib</li><li>4. Mas pinagpapawisan ang katawan na maaaring pagmulan ng masamang amoy</li><li>5. Tinutubuan ng buhok sa kilikili at paligid ng ari</li><li>6. Nagkakaroon ng</li></ol>	
--	--	--	---	--



Republic of the Philippines  
Department of Education

			<p>buwanang regla</p> <p>7. Mas nagiging oily ang buhok</p> <p>8. Nagiging oily ang balat at maaring pagmulan ng taghiyawat</p> <p>Panahon ng Pagreregla</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Simula 9 - 16 na gulang.</li><li>• Pagbabago sa pangangatawan ng babae patungo sa puberty stage.</li><li>• Dulot ng hormones na estrogen at progestorene.</li><li>• 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).</li></ul> <p><i>Pagyamanin ang kaalaman at bilang paghahanda, ating alamin ang mga paraan kung paano mo mapapanatiling malinis ang iyong sarili sa panahon ng pagreregla at pangangalaga sa katawan kung ikaw at</i></p>	
--	--	--	---	--



Republic of the Philippines  
Department of Education

			<p><i>bagong tuli.</i></p> <p>Pagpapanatiling Malinis at Maayos sa Panahon ng Pagrereglá</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kumain ng wasto.</li><li>2. Magpahinga at matulog nang sapat.</li><li>3. Panatilihin ang maayos at malinis na katawan.</li><li>4. Maligo araw-araw at mag shampoo ng buhok</li><li>5. Dalasan ang paghihilamos para maiwasan ang pagkakaroon ng taghiyawat.</li><li>6. Magpalit ng sanitary napkin o pasador(reusable pads) tuwing ikaapat na oras o kung kinakailangan dahil puno na ito.</li><li>7. Maghugas ng ari tuwing magpapalit ng sanitary napkin o pasador.</li><li>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.</li><li>9. Magpalit ng panty</li></ol>	
--	--	--	--	--



Republic of the Philippines  
Department of Education

			<p>araw-araw at bago matulog.</p> <p>10. Mag-ehersisyo</p> <p>Nagbibinata</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lumalapad ang balikat.</li><li>2. Tumatangkad at bumibigat ang timbang.</li><li>3. Lumalaki at pumipiyok ang boses (ito naman ay bumabalik sa normal pagkaraan ng isa o dalawang taon)</li><li>4. Tinutubuan ng bigote, balbas, buhok sa kilikili, at paligid ng ari.</li><li>5. Nagpapatuli para sa kalinisan.</li><li>6. Paglitaw ng gulunggulunagn o Adam's apple.</li></ol> <p>Pagtutuli o Cirmucision</p> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>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.</li><li>3. Karaniwang</li></ol>	
--	--	--	--	--



Republic of the Philippines  
Department of Education

			<p>isinasagawa ang pagtutuli sa mga batang lalaking may gulang na 9 hanggang 12 o ayon sa kahandaan ng bata.</p> <p>Pangangalaga sa Bagong Tuli</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Magsuot ng maluwag at malambot na shorts o padyama. Makakikilos nang maginhawa at maiiwasang magasgas ang sugat.</li><li>2. Iwasan ang pagbutingting sa sugat.</li><li>3. Linisin ang sugat sa pamamagitan ng pinakuluang dahoon ng bayabas o gamut na iniriseta ng doctor.</li><li>4. Palitan ang ballot at linisin ito araw-raw.</li><li>5. Magsabon at banlawang mabuti ang kamay bago hawakan ang sugat.</li><li>6. Tiyaking malinis ang sugat matapos umihi, gumamit ng gasa na pampunas nito.</li><li>7. Panatilihing malinis ang katawan at kasuotan.</li><li>8. Kumain ng masusustansiyang pagkain maliban sa malalansa tulad ng hipon, itlog, posit, at</li></ol>	
--	--	--	---	--



Republic of the Philippines  
**Department of Education**

bagoong.

*Magaling! Mahusay ang iyong ipinamalas na galing sa pagsagot sa mga gawain ngayong araw na ito. Ating suriin kung nagagawa mo ang iyong mga tungkulin sa sarili sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata sa pamamagitan ng pagsagot ng checklist.*

Panuto: Basahin at surin ang bawat pahayag. Lagyan ng tsik ang sang-ayon kung tiyak naacamptonan ang mga tungkulin na nasa tsarit at hindi sang-ayon kung hindi.

Saring Pagtataya sa Paggamap 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 mapagmaliyag ka ba sa mga pagbabago sa katawan upang malaman ang mga angkop na kasuotan?		
3	Mas nagiging maingat ka ba sa mga kirikilos at pakikisalamuna sa ibang tao upang maiwasan ang sekswal na pang-aabus?		
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 pagre-regla:		
	Nilala mo ba ang sugat ng angkop ayon sa bin ng doktor o ng pharmacist?		
	Kumakain ka ba ng masusustansiyang pagkain upang mas mabilis na ma-shilim ang sugat?		
	Umiiha ka ba sa malalimang pagkain katulad ng ada, manok, baboy, 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 mapagmaliyag ka ba sa mga pagbabago sa katawan upang malaman ang mga angkop na kasuotan?		
3	Mas nagiging maingat ka ba sa mga kirikilos at pakikisalamuna sa ibang tao upang maiwasan ang sekswal na pang-aabus?		
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 pagre-regla:		
	Nilala ka ba araw-araw?		
	Proporsiyon mo bago malinis ang ibang bahag ng iyong katawan?		
	Binakalangan?		
	Nipapalaki ka ba ng damit at party bago matulog?		
	Kumakain ka ba ng masusustansiyang pagkain?		
	Nag-eheralayo ka ba ng wasto upang maayo na dumaloy ang iyong leyd?		

*-maaaring sumangguni sa annex d upang makita ang talahanayan.*

*Upang iyong lubos na maunawaan ang nakalipas na gawain, iyong sagutin ang mga sumusunod na tanong:*

1. Habang



Republic of the Philippines  
Department of Education

			<p>sinasagotan mo ang aktibi, ano ang napag-alaman mo tungkol sa iyong kasalukuyang ginagampanan tungkulin sa sarili?</p> <p>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?</p> <p>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.</p> <p>Para sa mga karagdagang kaalaman, maari ninyong basahin ang SLM tungkol sa PANGKALINISAN AT PANGKALUSUGAN NG PAGDADALAGA</p>	
--	--	--	---	--





Republic of the Philippines  
**Department of Education**

---

			AT PAGBIBINATA pahina —.	
--	--	--	-----------------------------	--



Republic of the Philippines  
Department of Education

Annex A



tagos ng regla

tumutubong bigote

bagong tuli

pagtubo ng gulunggulungan

balahibo sa kilikili

pinamukulan ng dibdid

malaking kalamnan

Mga salita sa Metacards:



Republic of the Philippines  
Department of Education

Annex B

**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.

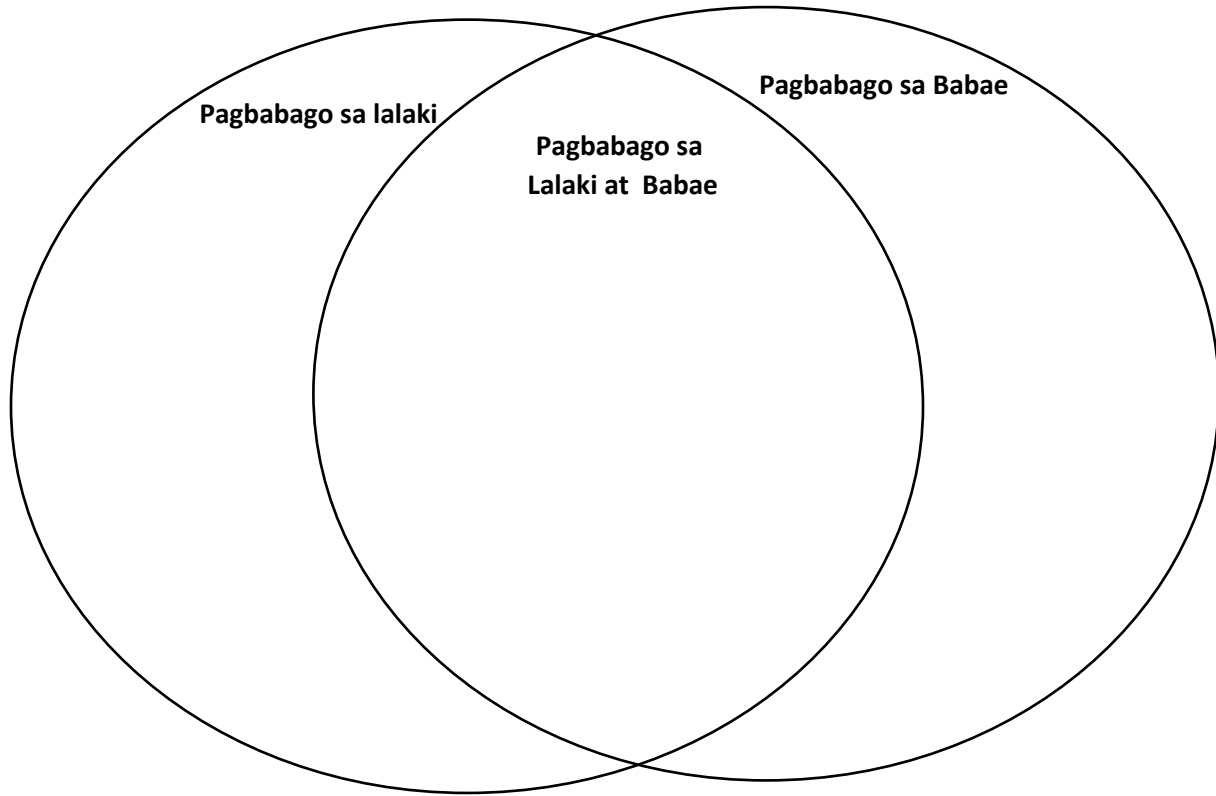
Pagkatapos, talakayin ang nilalaman ng tula gamit ang mga  
pamprosesong tanong sa ibaba:



Republic of the Philippines  
**Department of Education**

---

Annex C





Republic of the Philippines  
Department of Education

Annex D

<b>Panuto:</b> 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.			
<b>Sariling Pagtataya sa Pagganap ng Tungkulin sa Sarili sa Panahon ng Pagdadalaga o Pagbibinata</b>			
	<b>Lalaki/Pagbibinata</b>	<b>Oo</b>	<b>Hindi</b>
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?		



Republic of the Philippines  
Department of Education

	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?		