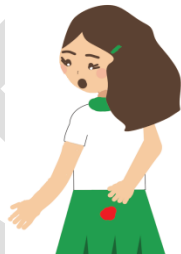





Republic of the Philippines
Department of Education

WEEKLY HOME LEARNING PLAN

Online/ Modular

Day & Time	Learning Area	Learning Competency	Learning Tasks	Mode of Delivery
Huwebes (8:00 AM-8:40 AM)	<p style="text-align: center;">EDUKASYONG PANGKALUSUGAN (HEALTH) G5</p> <p style="text-align: center;">Mga Maling Kaisipan sa Kalusugan</p>	<p>Week 3-4 MELC's *Assesses common misconceptions related to puberty in terms of scientific basis and probable effects on health.</p> <p>Learning Competency: Describes Common Misconceptions Related on Puberty (H5GD-lcd-3)</p> <p>Layunin: 1. Natutukoy ang mga maling kaisipan na may kaugnayan sa pagdadalaga at pagbibinata. 2. Nailalarawan ang mga maling kaisipan na may kaugnayan sa</p>	<p>A. Para sa ating panimulang gawain, mangyaring tingnan ang dalawang larawan.</p> <div style="text-align: center;">   </div> <p>Sa bahaging ito, sagutin natin ang mga katungang sa ibaba: a. Ano ang nakikita mo sa unang larawan? Ikalawang larawan?</p>	<p>Ang mga gawain sa araling ito ay maaaring ibigay o ipagawa sa mga mag-aaral sa pamamagitan ng <i>Online Distance Learning (ODL)</i> o Modular Distance Learning (MDL).</p> <p>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 pamama-</p>



Republic of the Philippines
Department of Education

		<p>pagdadalaga at pagbibinata. (H5GD-1cd-3) 3. Nakagagawa ng <i>information campaign material</i> na nagtutuwid sa mga maling kaisipan na may kaugnayan sa pagdadalaga at pagbibinata.</p>	<p>b. Sino na sa inyo ang nakaranas magkaroon ng regla? Magpatuli?</p> <p>Sa ating pag-aaral ngayon, mainam na tandaan natin 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.</p> <p>Ating ipagpatuloy ang pagsagot sa mga sumusunod na katanungan:</p> <p>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?</p> <p>Maraming salamat sa pagbabahagi ng iyong karanasan! Sa puntong ito, basahin natin ang chat box na nasa ibaba. Pagkatapos basahin ang chat box, sagutan ang talahayan.</p>	<p>gitan ng <i>power point</i>.</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> <p>Kapag Face to Face ang gagamitin ng guro ay maaring gumamit ng <i>Curriculum Guide, Learni ng Materials, Visual Aids</i> at mga larawan o <i>Power Point Presentation</i>.</p>
--	--	---	--	--



Republic of the Philippines
Department of Education

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 umiihi ako.

Papa: Hala! Bakit mo pinakita? Mamamaga at mangangamatis



Republic of the Philippines
Department of Education

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.

Ngayong nabasa nyo na ang Chat box ay siguradong kayangkaya ninyong punan ang talahanayan.

Lagyan ang kolum ng tsek (✓) kung sa palagay mo ito ay tama o mali.

Mga karanasan sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata	Mga kaisipin na nabanggit sa chat box	Tama	Mali
Pagkakaron ng regla			



Republic of the Philippines
Department of Education

			<table border="1"><tr><td>Pagpapautuli</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Pagkakaroon ng WetDdD ream</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Pagpapautuli				Pagkakaroon ng WetDdD ream				
Pagpapautuli												
Pagkakaroon ng WetDdD ream												
<p>Mahusay ang inyong ginawa! Maari bang marinig ang inyong dahilan kung bakit sa tingin ninyo ay tama o mali ang ang mga kaisipan na nabanggit.</p> <p>C. Patuloy nating palawakin ang ating kaalaman tungkol sa ating paksa ngayon. Mas magiging maliwanag ang lahat kung inyong ibabahagi ang inyong mga kasagutan sa mga sumusunod na tanong:</p> <p>1. Ano ang ang naramdaman mo habang ginagawa/sinasagutan ang gawain?</p> <p>2. Sa mga nabanggit na kaisipan, alin dito ang mga naranasan mo na?</p> <p>3. Sumasang-ayon kaba sa mga</p>												



Republic of the Philippines
Department of Education

			<p>kaisipan/paniniwala na nabanngit sa usapan? Bakit?</p> <p>4. 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 <i>wet dreams</i>?</p> <p>D.Nakakatuwa ang inyong mga ibinahagi! At upang lubos n’yo pang maunawaan ang leksyon, hayaan ninyong isa-isahin natin ang mga maling kaisipan na nauugnay sa pagdadalaga at pagbibinata.</p> <p>Handa na ba kayo?</p> <p><i>1. Sa pagkakaroon ng Menstruation</i></p> <p>Maling Kaisipan:</p> <p>1.1. Masamang maligo kapag may regla.</p> <p>Katotohanan:</p> <ul style="list-style-type: none">● Mas nakabubuti ang pagligo ng maligamgam na tubig (<i>warm bath</i>) dahil ito ay nakakabawas ng	
--	--	--	--	--



Republic of the Philippines
Department of Education

			<p>panlalagkit, pagkair ita 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> <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">● Makatutulong ang ehersisyo upang mabawasan ang sakit na dulot ng <i>menstrual</i>	
--	--	--	---	--



Republic of the Philippines
Department of Education

			<p><i>cramp</i>. Maliban kung malubha ang pananakit ng iyong puso</p> <p>(<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-eehirsisyo o regular na masidhing aktibidad kapag ikaw ay nireregla. Ang regla ay isang normal na tungkulin ng iyong katawan. Ang mga <i>aerobic</i> na ehersisyo tulad ng paglalakad, pagtakbo, pagsayaw, pagbi-bisekleta o paglangoy ay gumagawa ng mga kemikal na makakatulong sa pagpigil sa pananakit.</p> <p>Ang pag-eehersisyo ay nakakatulong maibsan ang <i>PMS (premenstrual syndrome)</i> at pagkirot ng</p>	
--	--	--	---	--



Republic of the Philippines
Department of Education

			<p>puson/<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 prutas. Ang pagkain ng mga ito ay mainam sapagkat ito ay naglalaman ng bitamina, <i>fiber</i> at mineral na nakatutulong sa katawan. <p>1.4. Bawal mapagod o gumawa ng mga pisikal na aktibidad.</p> <ul style="list-style-type: none">● Walang katotohanan na mas maraming dugo ang lalabas sa katawan kung matatagtag dahil	
--	--	--	--	--



Republic of the Philippines
Department of Education

			<p>sa paggawa ng mga pisikal na aktibidad.</p> <p>1.5. Paghihilamos ng unang regla o <i>menarche</i> sa mukha.</p> <ul style="list-style-type: none">● 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. <p>1.6. Bawal pumunta sa lamay kapag may regla dahil ito ay nagiging sanhi ng pagbaho ng regla.</p> <ul style="list-style-type: none">● Ito ay mga tradisyon o paniniwala lamang sa ibang lugar ng mga matatanda na paulit-ulit na naisalin sa henerasyon. <p>1.7. Bawal makipagkaibigan o lumapit sa mga lalaki</p>	
--	--	--	---	--



Republic of the Philippines
Department of Education

			<p>tuwing may regla.</p> <ul style="list-style-type: none">● Ang paglapit o pakikipagkaibigan sa lalaki tuwing may regla ay hindi masama. <p>Ngayon naman ay tunguhan natin ang mga videos na ito na lalong magbibigay liwanag sa tinatalakay na paksa.</p> <p>1 (Charmee Commercial) na tungkol sa Facts and Myths on Menstruation</p> <p>2. Meron Ako Tips.</p> <p>Sa panagalawang video ay mainam na tandaan ang kahalagan ng pagiging malinis habang may regla.</p> <p>Patuloy pa tayong mag-aral. Ngayon ay talakayin pa natin ang mga paksang tunay na mahalaga sa pagdadalaga at pagbibinata.</p> <p>2. Sa pagkakaroon ng Nocturnal Emmission o Wet Dreams.</p>	
--	--	--	---	--



Republic of the Philippines
Department of Education

			<p>2.1. Hindi normal sa lalaki ang makaranas ng “<i>wet dream</i>”o paglabas ng similya habang natutulog.</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. <p>2.2. Ang pagkakaroon ng <i>wet dreams</i> ay ay may kinalaman sa pag-iisip ng tungkol sa sekswal na kaisipan.</p> <ul style="list-style-type: none">● Hindi totoo na ang pagkakaroon ng <i>wet dreams</i> ay hindi tamang gawain na dapat pigilan at ihinto, ito’y normal lang na karanansan ng mga kalalakihan. <p>3. Sa Pagpapatuli</p> <p>3.1. Ang Pagpapatuli ay nakapagpapabi</p>	
--	--	--	--	--



Republic of the Philippines
Department of Education

			<p>lis ng pagtangkad.</p> <ul style="list-style-type: none">● Ang <i>growth hormone</i> ang responsable sa pagtangkad ng isang tao. <p>3.2. Mangangamatis o mamamaga ang ari ng natuli kung ito ay makikita ng babae.</p> <ul style="list-style-type: none">● 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>Tunay na napakaraming bagay na dapat tandaan at idagdag pa natin ang</p>	
--	--	--	--	--



Republic of the Philippines
Department of Education

			<p>kahalagahan ng “privacy” at “bodily integrity”. Ito ay natalakay na sa kwento sa ating Chat box.</p> <p>Isa pang bagay na dapat isaisip lalo na ng mga lalaki na ang pamamaga pagkatapos ng pagtutuli ay dahilan ng impeksyon na maaaring makuha sa ihi kaya mahalaga ang paghuhugas ng aring tinuli at ganun din ang paghuhugas ng mga kamay gamit ang malinis na tubig at sabon bago at pagkatapos umihi.</p> <p>At sa ating pagpapatuloy, ay narito pa ang mga mahahalagang bagay na dapat tandaan:</p> <p>3.3. Ang hindi pagpapatuli ay nagdudulot ng abnormalidad ng magiging anak.</p> <ul style="list-style-type: none">● Maituturing na <i>“rite of passage”</i> para sa mga kalalakhian ang	
--	--	--	--	--



Republic of the Philippines
Department of Education

			<p>pagpapatuli, o pagtanggal ng <i>foreskin</i> sa ari ng lalaki, bago ito maging <i>teenager</i>,o kaya ay habang sanggol pa.</p> <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> <p>E.Ayan! Ang daming dapat tandaan. Mga mahahalagang bagay upang mapanatili ang kalusugan ng mga nagbibinata at nagdadalaga.</p> <p>Ngayon ay alamin naman natin kung natandaan ninyo ang ating mga talakayan at ang mga ito ba ay tumimo sa inyong puso at isip.</p> <p>Basahin naman ngayon ang mga sitwasyon sa ibaba. Tukuyin kung</p>	
--	--	--	---	--



Republic of the Philippines
Department of Education

			<p>ito ay base sa katotohan o base sa paniniwala lamang. Isulat sa inyong papel ang T kung ito ay base sa katotohan at P kung ito ay paniniwala lamang.</p> <ol style="list-style-type: none">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 magiging makinis ang mukha niya.4. Pumasok sa paaralan si Tina na hindi naliligo dahil	
--	--	--	--	--



Republic of the Philippines
Department of Education

			<p>siya ay may regla. Ayaw nya daw kasing magkaroon ng problema sa pag-iisip.</p> <p>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.</p> <p>F. Mahusay! Natandaan nyo nga ang mahahalagang konsepto na ating pinag-aralan. Ngayon ay hasain pa natin ang inyong mga isip sa pamamagitan ng pagsasagot sa inyong SLM. Sagutan ang mga aktibidad sa pahina 8-9 ng inyong SLM.</p> <p>G. Tunay na kahanga-hanga ang inyong paggawa ng mga gawain.</p> <p>Ngayon, upang lalo pang mapanatili sa</p>	
--	--	--	---	--



Republic of the Philippines
Department of Education

inyong kaisipan ang ating pinag-aralan ay mabuting maibahagi ninyo ang mga ito sa iba pang mga kasing edad nyo.

Kaya ngayon ay gagawa naman kayo ng Information Campaign Material. Sundin ang mga hakbang sa paggawa nito.

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



Republic of the Philippines
Department of Education

H. Naging napakamakabuluhan ng pagkakataong ito na maitama ang mga maling kaisipan tungkol sa mga pagbabagong kaakibat ng inyong pagdadalaga at pagbibinata. Bago magtapos ay tandaan ang mga katagang ito”

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



Republic of the Philippines
Department of Education

DRAFT