



# PIVOT<sup>4A</sup>

## LEARNER'S MATERIAL

### IKALAWANG MARKAHAN MAPEH (Health)

G5



**DepEd CALABARZON**  
*Curriculum and Learning Management Division*

**PAG-AARI NG PAMAHALAAN**  
Hindi Ipinagbibili

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayumpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot ng Kagawaran.

Ang modyul na ito ay masusing sinuri at niribisa ayon sa pamantayan ng DepEd Regional Office 4A at ng Curriculum and Learning Management Division CALABARZON. Ang bawat bahagi ay tiniyak na walang nilabag sa mga panuntunan na isinasaad ng Intellectual Property Rights (IPR) para sa karapatang pampagkatuto.

Mga Tagasuri

**PIVOT 4A Learner's Material**  
**Ikalawang Markahan**  
**Unang Edisyon, 2020**

# **MAPEH**

## **(Health)**

### **Ikalimang Baitang**

Job S. Zape, Jr.  
**PIVOT 4A Instructional Design & Development Lead**

Jerome U. Osello  
**Content Creator & Writer**

Jaypee E. Lopo & Eugene Ray F. Santos  
**Internal Reviewer & Editor**

Ephraim L. Gibas & Rhoda L. Villalobos  
**Layout Artist & Illustrator**

John Albert A. Rico & Melanie Mae N. Moreno  
**Graphic Artist & Cover Designer**

Ephraim L. Gibas  
**IT & Logistics**

Inilathala ng: Kagawaran ng Edukasyon Rehiyon 4A CALABARZON  
Patnugot: Wilfredo E. Cabral  
Pangalawang Patnugot: Ruth L. Fuentes

*PIVOT 4A CALABARZON Health G5*

## Gabay sa Paggamit ng PIVOT 4A Learner's Material

### Para sa Tagapagpadaloy

Ang modyul na ito ay inihanda upang makatulong sa ating mga mag-aaral na madaling matutuhan ang mga aralin sa asignaturang **MAPEH (Physical Education)**. Ang mga bahaging nakapaloob dito ay sinigurong naaayon sa mga ibinigay na layunin.

Hinihiling ang iyong paggabay sa ating mga mag-aaral para sa paggamit nito. Malaki ang iyong maitutulong sa pag-unlad nila sa pagpapakita ng kakayahang may tiwala sa sarili na kanilang magiging gabay sa mga sumusunod na aralin.

Salamat sa iyo!

### Para sa Mag-aaral

Ang modyul na ito ay ginawa bilang sagot sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong mabigyan ka ng mga makabuluhang oportunidad sa pagkatuto.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anomang marka o sulat ang anomang bahagi nito. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga gawain sa pagkatuto.
2. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat gawain.
3. Maging tapat sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
4. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
5. Punan ang **PIVOT Assessment Card for Learners** sa pahina 38 sa pamamagitan ng akmang simbolo sa iyong Lebel ng Performans pagkatapos ng bawat gawain.
6. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagpadaloy kung tapos nang sagutin ang lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang iyong guro o tagapagpadaloy. Maaari ka ring humingi ng tulong sa iyong magulang o taga pag-alaga, o sinomang mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami na sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakukuha ka ng malalim na pang-unawa. Kaya mo ito!

## Mga Bahagi ng PIVOT 4A Modyul

	K to 12 Learning Delivery Process	Nilalaman
<b>Panimula</b> (Introduction)	Alamin	Ang bahaging ito ay naglalahad ng MELC at ninanais na resulta ng pagkatuto para sa araw o linggo, layunin ng aralin, pangunahing nilalaman at mga kaugnay na halimbawa para makita ng mag-aaral ang sariling kaalaman tungkol sa nilalaman at kasanayang kailangan para sa aralin.
	Suriin	
<b>Pagpapaunlad</b> (Development)	Subukin	Ang bahaging ito ay nagtataglay ng mga aktibidad, gawain at nilalaman na mahalaga at kawili-wili sa mag-aaral. Ang karamihan sa mga gawain ay umiinig sa mga konseptong magpapaunlad at magpapahusay ng mga kasanayan sa MELC. Layunin nito na makita o matukoy ng mag-aaral ang alam niya, hindi pa niya alam at ano pa ang gusto niyang malaman at matutuhan.
	Tuklasin	
	Pagyamanin	
<b>Pakikipagpalihan</b> (Engagement)	Isagawa	Ang bahaging ito ay nagbibigay ng pagkakataon sa mag-aaral na makisali sa iba't ibang gawain at oportunidad sa pagbuo ng kanilang mga Knowledge Skills at Attitudes (KSA) upang makahulugang mapag-ugnay-ugnay ang kaniyang mga natutuhan pagkatapos ng mga gawain sa Pagpapaunlad o D. Inilalantad ng bahaging ito sa mag-aaral ang totoong sitwasyon/gawain sa buhay na magpapasidhi ng kaniyang interes upang matugunan ang inaasahan, gawing kasiya-siya ang kaniyang pagganap o lumikha ng isang produkto o gawain upang ganap niyang maunawaan ang mga kasanayan at konsepto.
	Linangin	
	Ilangkop	
<b>Paglalatap</b> (Assimilation)	Isaisip	Ang bahaging ito ay maghahatid sa mag-aaral sa proseso ng pagpapakita ng mga ideya, interpretasyon, pananaw, o pagpapahalaga upang makalikha ng mga piraso ng impormasyon na magiging bahagi ng kaniyang kaalaman sa pagbibigay ng epektibong repleksiyon, pag-uugnay o paggamit sa alinmang sitwasyon o konteksto. Hinihikayat ng bahaging ito ang mag-aaral na lumikha ng mga estrukturang konseptuwal na magbibigay sa kaniya ng pagkakataong pagsama-samahin ang mga bago at dati ng natutuhan.
	Tayahin	

Ang modyul na ito ay nagtataglay ng mga pangunahing impormasyon at gabay sa pag-unawa ng mga Most Essential Learning Competencies (MELCs). Ang higit na pag-aaral ng mga nilalaman, konsepto at mga kasanayan ay maisasakatuparan sa tulong ng K to 12 Learning Materials at iba pang karagdagang kagamitan tulad ng Worktext at Textbook na ipagkakaloob ng mga paaralan at/o mga Sangay ng Kagawaran ng Edukasyon. Magagamit din ang iba pang mga paraan ng paghahatid ng kaalaman tulad ng Radio-based at TV-based Instructions o RBI at TVI.

## Mga Pagbabago sa Katawan sa Panahon ng Pagbibinata at Pagdadalaga

### I

#### Aralin

Ang mga aralin na nakapaloob dito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang maging gabay mo sa pagkatuto tungkol sa mga pagbabago sa pisikal na anyo ng mga nagbibinata at nagdadalaga. Ang mga salitang ginamit dito ay angkop para sa iyo. Ang mga araling nakapaloob dito ay naaayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralin na ito, inaasahang mailalarawan mo ang mga pagbabagong pisikal, emosyonal, at sosyal na mararanasan habang nagbibinata at nagdadalaga at matatanggap ang mga pagbabagong ito bilang bahagi ng paglaki at pagtanda.

Sa iyong palagay bakit kaya nararanasan mo ang pagbabagong ito?

Nasa edad ka ngayon na nagsisimulang magbinata at magdalaga. Lahat ng tao ay dumadaan sa ganitong yugto ng buhay. Ang tawag dito ay *puberty stage*.



Sa panahon ng puberty, ang isang tao babae man o lalaki, ay nakararanas ng ibat ibang pagbabago sa katawan. Ang mga pagbabagong ito ay nakaaapekto sa pisikal, emosyonal at sosyal na aspekto ng bawat tao. Ang mga ganitong pagbabago sa katawan ay normal at bahagi ng paglaki at paghahanda sa isang malaki at mahalagang gampanin sa buhay sa hinaharap.

Anong edad nga ba nagsisimulang mararanasan ang mga pagbabagong sa katawan? Ano kaya ang nagiging dahilan ng mga pagbabagong ito? Ano- ano pa kaya ang mga pagbabagong nararansan sa panahon ng puberty?

Walang saktong gulang kung kailan mararanasan ng kabataang tulad mo ang pagbibinata o pagdadalaga. Sa karamihan, pumapasok sa puberty ang isang tao mula 10 -14 taong gulang: sa lalaki, kadalasang 12-14 na taon gulang at sa babae ay 10-12 taong gulang. May mga taong mas maaga (*precocious puberty*) o kaya ay mas nahuhuli (*delayed puberty*) nararanasan ang pagbabago ngunit hindi ito dapat ikabahala ng husto. Ang lahat ng tao ay dumadaan sa pagbibinata at pagdadalaga sa iba't- ibang edad.

#### **Pagbabagong Pisikal**

##### Pagbabagong Pisikal sa Isang Nagdadalaga

- Pagsulong ng taas at bigat.

- Pagbabago sa sukat ng katawan.
- Pag-unlad ng mga pangunahing bahagi ng katawan. Lumulusog at nagkakahugis ang dibdib. Nagkakaroon ng buwanang daloy o menstruation.
- Paglapad ng balakang, pagtubo ng taghiyawat at pagtubo ng buhok sa iba't ibang bahagi ng katawan.
- Pag-iiba ng kilos tulad ng pagiging palaayos at pakakaroon ng interes sa paglalagay ng pampaganda at palamuti sa katawan.

#### Pagbabagong Pisikal sa Isang Nagbibinata

- Pagsulong ng taas at bigat.
- Mabilis na pag-unlad ng kalamnan na nagbibigay ng kakayahan sa paggawa ng mabigat na gawain.
- Unti-unting lumalaki ang kasariang panlalaki.
- Nagkakaroon ng taghiyawat at tinutubuan ng buhok sa iba't ibang bahagi ng katawan tulad ng kilikili at sa binti. Makikita rin ang pagtubo ng bigote at balbas.
- Nagbabago at lumalaki ang boses.

Ang mga pagbabagong ito ay dulot ng pagtaas ng mga lebel ng hormones: *testosterone* sa mga lalaki at *estrogen* sa mga babae.

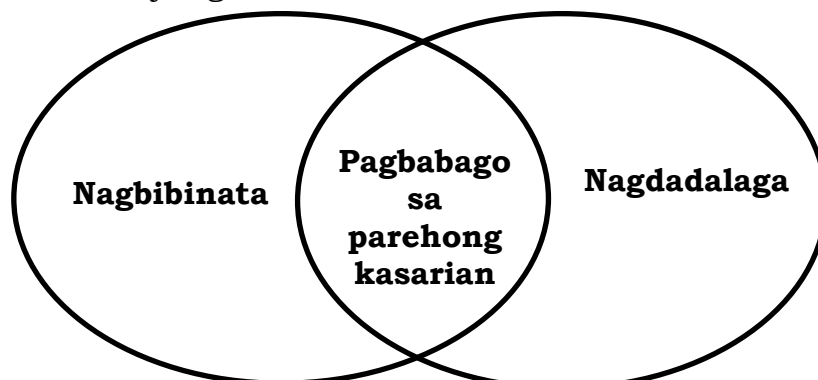
#### **Pagbabagong Sosyal at Emosyonal**

- Nagkakaroon ng “crush” o paghanga.
- Naglalahad ng problema o opinion sa kaibigan.
- Nagkakaroon ng mga grupo o kaibigan.
- Nagkakaroon ng tiwala sa sarili.
- Nagiging responsible sa mga bagay- bagay tulad ng sa pag-aaral, sa pamilya, sa kaibigan at gawaing bahay.
- Nakakapagpasya.
- Nagiging **matured** ang ugali at angkop ang kilos sa edad.

Ang pagbabago sa lebel ng *hormones* at mentalidad ng isang tao ay maaaring makaapekto rin sa mga pagbabago sa pakikisalamuha at paraan ng pag-iisip ng isang tao.

## **D**

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Punan ang Venn Diagram ng mga pagbabagong nararanasan sa katawan sa panahon ng pagbibinata at pagdadalaga. Isulat din ang pagbabago ng nararanasan ng parehong kasarian. Gawin ito sa iyong kuwaderno.





# E

**Gawain sa Pagkatuto Blilang 2:** Kumpletuhin ang tsart sa ibaba batay sa aralin. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Ginulong Titik	Nabuong Salita	Katangian/Paglalarawan
YUTBEPR		pisikal na pagbabago ng katawan ng isang batang lalaki at babae
TSETESORENOT		hormones ng mga lalaki
NEGORTSE		hormones ng mga babae
LATRUNEMS CELYC		buwanang dalaw na dumarating sa mga kababaihan
ERPOCSUOIC BERUPYT		maagang pagsisimula ng pagdadalaga at pagbibinata
LEDADEY TUPYERB		naantalang pagdadalaga at pagbibinata

Ang lahat ng bagay ay nagbabago. Ang tao at panahon ay nagbabago. Ang pagbabago sa katawan ay normal sa isang bata at ito ay nagaganap sa panahon ng pagbibinata at pagdadalaga o puberty.

Ito ay isang yugto sa buhay ng isang tao kung saan ang kaniyang pangangatawan, emosyon at pag-iisip ay lumalawak at umuunlad upang maging ganap na lalaki o babae.

Bilang isang nagbibinata o nagdadalaga, paano mo pangangalagaan ng wasto ang iyong sarili?

**Gawain sa Pagkatuto Blilang 3:** Gumawa ng *flower chart* sa iyong kuwaderno. Isulat sa gitna ng bulaklak ang “Wastong Pangangalaga sa Sarili sa Panahon ng *Puberty*” at sa loob ng mga petals naman isulat mo ang iyong mga sagot.



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Upang higit mong makilala ang iyong sarili, punan ang tsart sa ibaba. Isulat ang mga pagbabagong pisikal, sosyal at emosyonal na naganap sa iyong sarili, “Ako Noon” at “Ako Ngayon”. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

Mga Pagbabago	Ako Noon	Ako Ngayon
<b>Pisikal</b>		
<b>Sosyal</b>		
<b>Emosyonal</b>		



Isulat sa patlang ang **P** kung pagbabagong Pisikal, **E** kung pagbabagong Emosyonal at **S** kung pagbabagong Sosyal ang isinasaad sa bawat bilang. Gawin sa iyong kuwaderno.

- \_\_\_\_\_ 1. maigting ang pakikipagkaibigan at pakikipagtunggali sa iba
- \_\_\_\_\_ 2. magiging matured ang ugali at angkop ang kilos sa edad
- \_\_\_\_\_ 3. pagsulong ng taas at bigat
- \_\_\_\_\_ 4. nagkakaroon ng “crush” o paghanga
- \_\_\_\_\_ 5. nagkakaroon ng taghiyawat

## Mga Maling Paniniwala o Misconceptions Kaugnay ng Pagbibinata at Pagdadalaga

### Aralin

# I

Ang mga aralin na nakapaloob dito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang maging gabay mo sa pagkatuto tungkol sa mga sinaunang paniniwala na walang basehan at mga medical na pagsalungat sa mga ito. Ang mga salitang ginamit dito ay angkop para sa iyo. Ang mga araling nakapaloob dito ay naaayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralin na ito, ikaw ay inaasahang makapaglalarawan ng mga karaniwang isyung pangkalusugan na nararanasan sa panahon ng *puberty*.

Mayroong mga *misconception*, tradisyunal at maling paniniwala ang karamihan kaugnay sa ating pagdadalaga at pagbibinata. Ilan sa mga ito ay ang paniniwalang ipinamulat sa atin habang tayo ay nagdadalaga at nagbibinata. Anu-ano'ng mga paniniwala ang ipinamulat sa iyo ng iyong mga magulang ukol sa iyong pagdadalaga o pagbibinata? Sinunod mo ba ang mga ito? Bakit?

### Mga Paniniwala Tungkol sa Pagkakaroon ng Regla

Ang pagdadalaga ay isang pangyayari na nahahaluan ng kaba at takot. Isa na rito ang pagkakaroon ng unang regla o *menarche*. Sa kultura at tradisyong Pilipino, napakaraming paniniwala ang dapat sundin ng isang nagdadalaga. Ang mga sumusunod ay ilan sa mga madalas na marinig mula sa mga matatanda na dapat sundin sa panahon ng pagdadalaga. Ang bawat isang paniniwala ay kinapapalooban ng mga paliwanag at medikal na pagsasalungat sa mga nasabing paniniwala.

#### 1. Bawal maligo ang isang babae sa panahon ng kabuwanang dalaw o pagrereгла

Maling paniniwala. Sinasabing ang isang babaeng may regla ay hindi dapat maligo dahil ito ay may masamang dulot sa kanyang pag-iisip. Kapag daw naligo sa kanyang kabuwanan ay mababaliw.

Siyentipikong paliwanag. Walang nakikitang koneksiyon ang pagligo sa panahon ng regla at pagkabaliw ng isang babae. Bagkus, ang pagligo araw-araw lalo na sa panahon ng buwanang dalaw ay mainam dahil ang katawan ay nalilinis at nagiging maganda ang pakiramdam. Mainam ding hugasan ang ari ng madalas upang matanggal ang malansang amoy at maiwasan ang pagdami ng mikrobyo na maaaring maging sanhi ng impeksyon.

#### 2. Bawal magbuhat ang isang babae ng mga mabibigat na bagay o kaya ay magtrabaho ng mabibigat na gawain sa panahon ng buwanang dalaw.

Maling paniniwala. Sinasabi na kapag nagbuhat nang mabigat ang

isang babae ay mapipigil ang paglabas ng dugo na makasasama sa kalusugan. Siyentipikong paliwanag. Walang nakikitang epekto ang pagbubuhat sa paglabas ng regla. Maraming kababaihan ang nagbubuhat ng mga bagay sa panahon ng regla ang nagiging maayos ang pakiramdam. Ang pagbubuhat ng mga bagay ay isang uri ng ehersisyo na nakatutulong maibsan ang kirot na dulot ng *dysmenorrhea*.

### **3. Bawal makilahok sa mga gawain na pampalakasan o isports at ehersisyo ang babae sa panahon ng regla**

Maling paniniwala. Nakapagpapatagal ito sa pagrereгла at mas maraming dugo ang lalabas sa katawan.

Siyentipikong paliwanag. Ayon sa pag-aaral, ang pagsali sa mga gawaing pampalakasan at pag-eehersisyo ay nakapagdudulot ng magandang pakiramdam sa katawan sa panahon na aktibo ang tao sa mga pisikal na gawain. Ang katawan ay naglalabas ng *endorphins* na mga natural na *painkiller* ng ating katawan na pumipigil o pumapatay sa sakit na ating nararamdaman.

### **4. Bawal sa isang babae sa panahon ng buwanang dalaw na kumain ng kahit anong uri ng maaasim at maaalat na pagkain.**

Maling paniniwala. Ang pagkain ng maaasim at maaalat na pagkain tuwing buwanang dalaw ay nakapagpapatigil ng daloy ng dugo.

Siyentipikong paliwanag. Walang nakikitang malinaw na koneksiyon ang pagkain ng mga maaasim at maaalat na pagkain sa pananakit ng puson kapag may regla, bagkus, ang mga maaasim na prutas ay mayaman sa bitamina C.

### **5. Mabuting panghugas o pampahid ng mukha ng babae ang unang regla**

Maling paniniwala. Ang paggamit ng unang regla na panghugas o pampahid sa mukha ay mainam dahil nakababawas o nakatatanggal ito ng mga tagihawat.

Siyentipikong paliwanag. Ang mukha ng isang nagdadalaga ay normal na nagiging pawisin at malangis dahil sa pagiging aktibo ng mga sweat at oil glands sa mukha ngunit ang paggamit ng unang regla na panghilamos sa mukha ay taliwas sa wastong pangkalusugang- gawi.

## **Mga Paniniwala Tungkol sa Pagbibinata**

### **1. Ang pagpapatuli ay nakapagpapabilis ng pagtangkad**

Maling paniniwala. Mainam na ang isang nagbibinata ay mapatuli agad upang mapabilis ang pagtangkad.

Siyentipikong paliwanag. Ang pagpapatuli ay ginagawa sa panahon ng pagbibinata upang makaiwas sa impeksyon sa ari. Dahil nagsasabay ang pagpapatuli at ang mabilis na pagtangkad ay inaakala ng karamihan na ang pagpapatuli ang dahilan ng mabilis na pagtangkad.

### **2. Kapag nakita ng babae ang ari ng bagong tuli na lalaki, ito ay mamamaga at mas matagal gumaling**

Maling paniniwala. Bawal makita ng isang babae ang ari ng lalaking bagong tuli dahil ito ay mamamaga o mangangamatis at tatagal ang paggaling. Siyentipikong paliwanag. Sa panahon na tinuli ang isang lalaki

ay hindi maiiwasan na ito ay maimpeksiyon dahil sa sariwang sugat. Ang nararapat na gawin ay hugasan ito ng maligamgam na tubig araw-araw, panatilihin na tuyo, at palitan ng gasa upang maiwasan ang impeksiyon.

### **3. Ang pagkakaroon ng *nocturnal emission* o *wet dream* ay may kinalaman sa pag-iisip ng tungkol sa sekswal na kaisipan**

Maling paniniwala. Ang *nocturnal emission* o *wet dreams* ay isang hindi tamang gawain at dapat pigilan o ipahinto.

Siyentipikong paliwanag. Ang *nocturnal emission* ay isang natural na pangyayari sa isang nagbibinata. Nangyayari ito madalas sa gabi kung kailan tulog ang tao at pagkagising sa umaga ay mapapansin na basa ang kaniyang damit-pantulog o salawal. Hindi dapat matakot o mahiya dahil ito ay normal at senyales ng pagiging binata na.

## **D**



**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Tukuyin kung tama o mali ang mga sumusunod na paniniwala tungkol sa pagbibinata at pagdadalaga. Isulat ang **T** kung ito ay tama at **M** kung mali. Sagutan sa iyong kuwaderno.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang pagpapatuli ay nakatutulong sa pagpapatangkad ng isang lalaki.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang mga prutas na mayaman sa bitamina C ay mabuti sa katawan ng isang babaeng may regla.
- \_\_\_\_\_ 3. Huwag magbubuhay ng mabibigat kapag may kabuwanang dalaw dahil makabababa ito ng matres.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang pagligo at pagbasa ng buhok kapag kabuwanan ay nagiging dahilan ng pagkabaliw ng babae.
- \_\_\_\_\_ 5. Kapag may regla ang isang babae ay maaari pa rin na makilahok sa mga isports o ehersisyo.

## **E**

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Isulat sa kuwaderno ang mga siyentipikong paliwanag tungkol sa mga sumusunod na maling paniniwala na may kaugnayan sa pagbibinata o pagdadalaga.

- 1. Bawal magbuhat kapag may regla.
- 2. Bawal maligo kapag may regla.
- 3. Bawal makita ng babae ang ari ng bagong tuli
- 4. Dapat magpatuli upang tumangkad agad.
- 5. Ang unang regla ay mainam na ipahid sa mukha.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Lagyan ng thumbs up  kung ang pahayag na tinutukoy ay may siyentipikong paliwanag at thumbs down  naman kung maling paniniwala. Gawin sa iyong kuwaderno.

- \_\_\_\_\_ 1. Huwag maligo kapag may regla.
- \_\_\_\_\_ 2. Iwasan ang pagbubuhay ng mabigat kung may regla.
- \_\_\_\_\_ 3. Huwag basain ang ari pagkatapos matuli.
- \_\_\_\_\_ 4. Kumain ng masusustansyang pagkain.
- \_\_\_\_\_ 5. Iwasan ang maaasim at maalat na pagkain.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 4:** Batay sa iyong pinag-aralang leksyon, tukuyin ang mga sumusunod. Gawin sa iyong kuwaderno.

- \_\_\_\_\_ 1. Ito ang tawag sa unang regla ng nagdadalaga.
- \_\_\_\_\_ 2. Ito ang tawag sa sakit na nararamdaman sa puson ng mga nirereгла.
- \_\_\_\_\_ 3. Ito ang mga natural na painkiller na nilalabas ng ating katawan tuwing nag-eehersisyo.
- \_\_\_\_\_ 4. Nangyayari ito sa mga kalalakihan madalas sa gabi at pagkagising sa umaga ay mapapansin nila na basa ang kanilang damit-pantulog o salawal.
- \_\_\_\_\_ 5. Ito ay isinasagawa sa mga kalalakihan upang malinis at makaiwas sa impeksiyon ang kanilang mga ari.

**A**

Punan ang mga patlang ng wastong salita upang makabuo ng makabuluhang talata tungkol sa aralin. Isulat ang iyong sagot sa uwaderno.

Maraming \_\_\_\_\_ tungkol sa pagbibinata at pagdadalaga. Marami sa mga paniniwalang Pilipino tungkol sa pagbibinata at pagdadalaga ay \_\_\_\_\_ katotohanan at hindi batay sa siyentipiko at \_\_\_\_\_ na paliwanag. Nararapat na \_\_\_\_\_ ang mga tamang gawi sa panahon ng pagbibinata at \_\_\_\_\_ pagdadalaga upang maging malusog at malinis ang katawan.

medical

sundin

paniniwala

walang

## Mga Isyung Pangkalusugan Kaugnay ng Pagbibinata at Pagdadalaga

### Aralin

# I

Ang mga aralin na nakapaloob dito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang maging gabay mo upang matutuhan at maunawaan ang iba't-ibang isyu at problemang maaari mong kaharapin at maranasan sa panahon ng *puberty*. Ang araling nakapaloob dito ay naaayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralin na ito, inaasahang mailalarawan mo ang mga maling paniniwala tungkol sa puberty at masusuri ang mga ito ayon sa pagkakaroon ng medikal at siyentipikong batayan.



Suriin ang larawan. Ano masasabi sa mga ito? Bakit nangyayari ang mga pagbabagong ito sa mga nagbibinata at nagdadalaga? Ano ang nararapat gawin upang maiwasan ang mga suliraning tulad nito?

Sa panahon ng pagdadalaga ay makararanas ang mga kababaihan ng di-nais-nais na pakiramdam tulad ng pananakit ng likod, ulo, kapaguran at paninigas ng tiyan. Ang sanhi ng mga ito ay ang pagbabagong nagaganapsa loob ng katawan. Ang dibdib ay nagiging malaki at masakit kung mahawakan o masagi. Ang iba ay nagiging balisa, malungkutin at mukhang pagod. Ang iba naman ay nagkakaroon ng tigyawat. Kung nararanasan mo ito, hindi ka dapat mabahala dahil likas na ganito ang mangyayari sa yugtong ito ng iyong buhay.

# D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Lagyan ng tsek (✓) ang patlang kung ang mga sumusunod ay isyu o usapin sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata at ekis (×) naman kung hindi. Gawin ito sa kuwaderno.

- \_\_\_\_\_ 1. isyung pang-nutrisyon
- \_\_\_\_\_ 2. pagbabago-bago ng kasalukuyang emosyon
- \_\_\_\_\_ 3. pangangalaga sa ngipin at ibang bahagi ng bibig
- \_\_\_\_\_ 4. pagkakaroon ng tagihawat
- \_\_\_\_\_ 5. mga usapin sa pagreregla ng babae
- \_\_\_\_\_ 6. maaga at di inaasahang pagbubuntis
- \_\_\_\_\_ 7. sexual harassment (abusong sekswal)
- \_\_\_\_\_ 8. di kanais-nais na amoy

## E

Ang pagkakaroon ng mga suliraning pangkalusugan ay bahagi lamang ng pagbibinata at pagdadalaga o *puberty*. Ngunit maari naman itong iwasan at maagapan kung susundin lamang natin ang mg angkop na pamamaraan ng pangangalaga sa ating katawan.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Isulat sa graphic organizer kung paano maiiwasan ang mga suliraning pangkalusugan sa panahon ng pagbibinata at pagdadalaga. Gawin sa iyong kuwaderno.

<b>Suliraning Pangkalusugan</b>	<i>tagihawat</i>
	<i>bad breath</i>
	<i>body odor</i>
	<i>mainitin ang ulo</i>

## A

Ano ang dapat gawin sa mga sumusunod na sitwasyon? Kopyahin at sagutan sa kuwaderno. Lagyan ng kahon ang iyong sagot.

1. madalas sumakit ang mga ngipin
  - A. magsepilyo pagkatapos kumain
  - B. magmumog ng tubig
2. may 'di kanais-nais na amoy ang katawan
  - A. magpalit ng damit
  - B. maligo araw-araw
3. madalas na malungkutin
  - A. manood ng mga nakakaiyak na palabas
  - B. libangin ang sarili
4. antukin
  - A. magkaroon ng sapat na tulog
  - B. magpuyat
5. nanghihina o nagiging lambutin
  - A. kumain ng masusustansyang pagkain
  - B. magpalipas ng gutom



## Mga Usaping Pangkalusugan Kaugnay ng Pagbibinata at Pagdadalaga

### Aralin

Ang mga aralin na nakapaloob dito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang maging gabay mo upang matutuhan at maunawaan ang iba't-ibang isyu at problemang maaari mong kaharapin at maranasan sa panahon ng *puberty*. Ang araling nakapaloob dito ay naaayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralin na ito, inaasahang matatanggap mo na karamihan sa mga isyung ito ay normal na pinagdadaanan sa panahon ng *puberty* at maaaring matutuhang pamahalaan.

Maliban sa mga maling paniniwala tungkol sa pagbibinata at pagdadalaga, maraming isyu at problema ang kinakaharap at kinatatakutan ng mga kabataan sa panahong ito. Ang ilan sa mga isyu at problemang ito ay hindi lubusang naiintindihan at napalolooban ng takot, kahihyan, at kaba ng maraming kabataan.

Ang lalong nagpatitindi ng suliranin ay ang maling desisyon na tumahimik at itago na lamang sa sarili ang problema. Madalas kasi ay nahihiya dahil sa takot na makutya, matukso, o mapagtawanan. Dahil dito, marami sa mga isyu at problema ay lumalala imbes na maagapan at mahanapan ng solusyon. Higit sa lahat, kailangang maunawaan na ang mga isyu at problema ay karaniwan sa maraming dumaraan sa ganitong yugto ng buhay.

Alam mo ba ang mga isyu at suliranin na maaari mong kaharapin sa panahon ng iyong pagbibinata o pagdadalaga? Ano-ano ang mga nakikita mo o nararamdamang mga suliranin sa ngayon na ikaw ay nagbabago at lumalaki na?

Ang mga sumusunod ay ilan lamang sa mga isyu at suliraning maaaring maranasan ng mga nagbibinata at nagdadalaga kagaya mo.

1. **Mga isyung may kinalaman sa nutrisyon.** Ang nutrisyon ang isa sa mga madalas na kinahaharap na isyu ng mga kabataan. Sa panahon ng puberty, maraming mga kabataan ang nagiging sensitibo sa kanilang katawan kaya sila ay nauuwi sa pagkakaroon ng problema sa pagkain gaya ng *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, at *binge eating disorder*.
2. **Mga isyung may kinalaman sa pabago-bago ng pag-iisip at damdamin.** Ang pagkakaroon ng *mood swings* ay normal sa mga kabataan. Ito ay epekto ng mabilis na daloy ng mga *hormones* na nakaaapekto sa kanilang pag-iisip at damdamin.
3. **Mga isyung may kinalaman sa pag-aalaga ng katawan.** Ilan sa mga isyu tungkol dito ay ang pagkakaroon ng di kanais-nais na amoy sa katawan, pagkakaroon ng tagihawat na pawang dahilan ng pagiging aktibo ng ating katawan kasabay ng paglalabas ng pawis at langis at ang pagkakaroon ng problema sa postura ng katawan.
4. **Mga isyung may kinalaman sa kabuwanang dalaw o regla.** Bukod sa *pre-menstrual syndrome* (PMS), ang isang babae ay nakararamdam din ng iba pang mga kondisyon tuwing darating ang kaniyang regla gaya ng pagkakaroon ng *dysmenorrhea*.
5. **Mga isyu tungkol sa mga alalahanin sa ngipin.** Ang mga gawain at libangan ng mga nagbibinata at nagdadalaga ay nadadagdagan kung kaya't ang iba sa kanila ay walang panahon o nakakaligtaan ang wastong pangangalaga sa kanilang ngipin.

## D

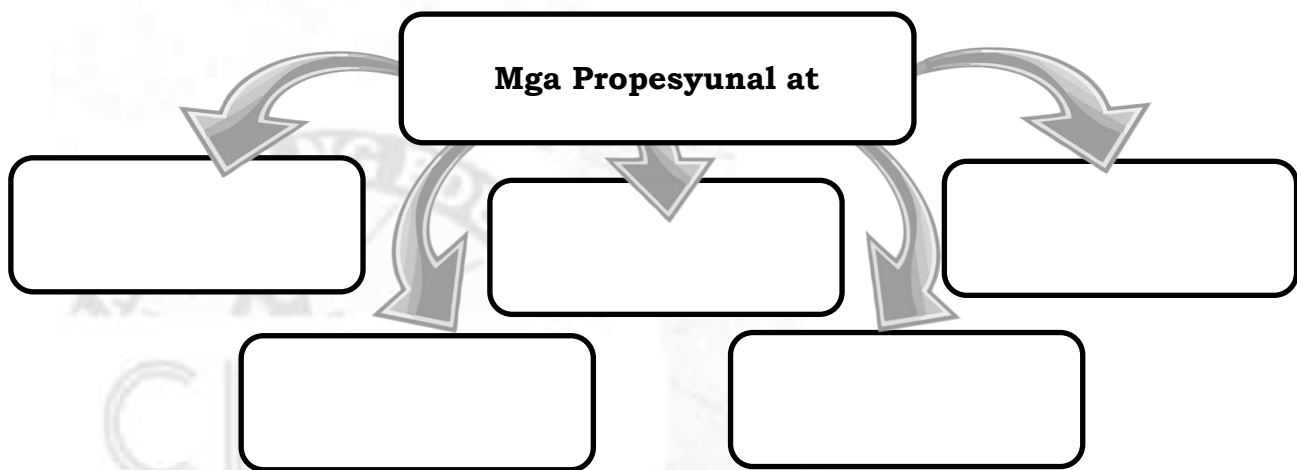
**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Ilahad ang mga gagawin mo sa mga sumusunod na isyung pangkalusugan sa pagpasok mo sa *puberty stage*. Isulat ang iyong sagot sa iyong kuwaderno.

1. madalas ngunit paunti-unting pagkain
2. isyu sa pagbabago-bago ng isip at damdamin
3. suliranin na may kinalaman sa pag-aalaga ng katawan
4. suliranin na may kinalaman sa pagrereгла o pagpapatuli
5. suliranin tungkol sa mga alalahanin sa ngipin
6. suliranin tungkol sa kakulangan o hindi sapat na tulog

## E

Ang ibang mga isyu at suliranin ay maaaring masolusyonan sa pamamagitan ng paghahanap ng mga maaasahan at mapagkakatiwalaang tao o grupo ng tao na makatutulong makaiwas sa mga suliraning maaaring magpahamak sa iyo.

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Kumpletuhin ang graphic organizer sa ibaba. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



## A

Tukuyin kung anong uri ng usapin o isyu ang ipinakikita sa bawat bilang. Isulat ang sagot sa iyong kuwaderno.

1. Si Lea ay dumating sa edad na labing-isa. Napansin niya na ang kanyang mukha ay tila may tumtubong maliit at mamula mulang mga tagihawat sa kanyang pisngi.
2. Madalas ay hindi maintindihan ni Aling Nena ang kanyang anak na si Marta. Malimit na pabago bago siya ng iniisip.
3. Gusto lagi ni Robert na maging malinis sa kanyang katawan. Pagkakagaling niya sa pag eensayo ng basketball ay agad siyang nagpapalit ng kanyang damit. Malimit din siyang maligo kahit hindi siya umaalis ng bahay. Naglalagay din siya ng tawas sa kanyang kilikili.
4. Masyadong mapili sa pagkain si Agatha. Iniisip kasi niyang baka tumaba siya kapag kumain siya nang kumain.
5. Mahilig maglaro ng *computer games* si Glenn. Hindi lumilipas ang isang araw na hindi siya nakakaharap sa kompyuter. Dahil dito lagi siyang puyat at tulog tuwing araw ng kaniyang klase.

## Negatibong Epekto sa Kalusugan ng Maaga at Di-inaasahang Pagbubuntis Aralin

### I

Ang mga aralin na nakapaloob dito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang maging gabay mo upang matutuhan at maunawaan ang iba't-ibang isyu at problemang maaari mong kaharapin at maranasan sa panahon ng *puberty*. Ang araling nakapaloob dito ay naaayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralin na ito, ikaw ay inaasahang matatalakay mo ang mga negatibong epekto sa kalusugan at mga paraan upang maiwasan ang mga pangunahing isyu tulad ng maaga at di-inaasahang pagbubuntis

Isa sa mga nakaaalarmang nangyayari sa mga kabataan ngayon ay ang maagang pagbubuntis o *teenage pregnancy*. Ang pagbubuntis nang maaga ay maaaring magdala ng komplikasyon sa kalusugan ng batang ina na puwedeng humantong sa iba pang medikal na kondisyon at pag kamatay ng ina at kaniyang sanggol.

Bukod sa mga masamang epekto sa kalusugan tulad ng maaaring pagkakaroon ng sakit o impeksiyon, ang pakikipagtalik ng isang nagdadalaga sa isang nakatatanda (18 taon at pataas) ay labag sa batas at may karampatang parusa para sa nakatatanda.

Ano-ano kaya ang maaaring mangyayari kung ang isang menor de edad (wala pa sa 18 taong gulang pataas) ay di-inaasahang mabuntis?

### D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Punan ang *graphic organizer* tungkol sa mga epekto ng maaga o di-inaasahang pagbubuntis. Gawin sa iyong kuwaderno.

#### Epekto ng Maaga o Di-inaasahang Pagbubuntis




---



---



---

Maraming paraan para maiwasan ang maagang pagbubuntis ng isang batang-batang tulad mo at isa sa pinakamabisang paraan ay ang sekswal na pagpipigil o yung pag iwas sa pakikipagtalik sa murang edad. Ngunit paano ito magkakaroon ng katuparan?

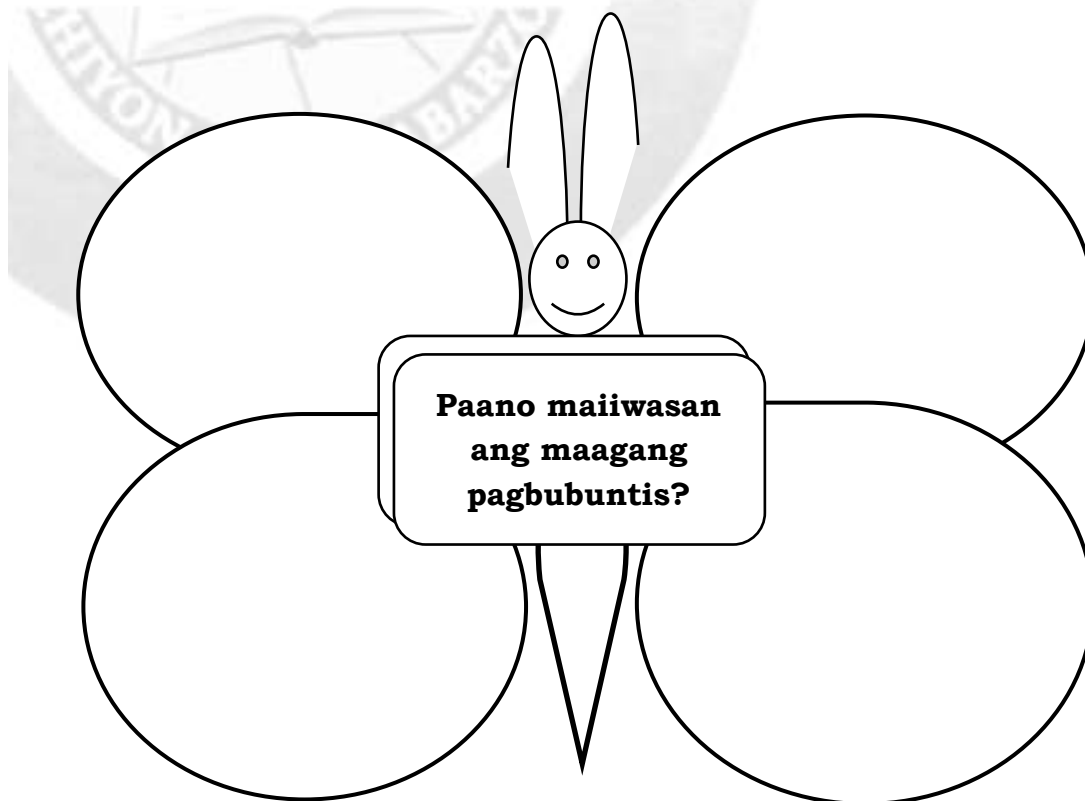
Kailangang isa isip mo na mas madaling magpalaki ng malusog at masayang anak kung pareho na kayong handa na magsimula ng pamilya. Kung iniisip mo nang magkaanak, eto ang ilang dapat ding pag-isipan:

Makakapagpatuloy ka ba ng pagaaral? Paano mo sasagutin ang mga bagay na kailangan ng sanggol—pagkain, damit, tirahan, at iba pa? Handa ka na bang magbigay ng emosyonal na suporta na kailangan ng sanggol para lumaking malusog? Tutulong ba ang kapartner mo sa pagpapalaki ng anak? Paano makakatulong sa iyo ang pamilya mo?

**E**

---

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Isulat sa loob ng pakpak ng paru-paro ang mga pamamaraan upang maiwasan ang maaga at di-inaasahang pagbubuntis. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



# A

Lagyan ng masayang mukha 😊 kung ang pangungusap ay nagpapakita ng wastong paraan ng pag-iwas sa maaga at di-inaasahang pagbubuntis at malungkot na mukha ☹ kung hindi. Sagutan ito sa iyong kuwaderno.

- \_\_\_\_\_ 1. Makinig sa mga payo ng magulang.
- \_\_\_\_\_ 2. Makipagtipan o makipagrelasyon lamang kapag nasa wastong gulang na.
- \_\_\_\_\_ 3. Ipaalam sa magulang ang mga lugar na pupuntahan.
- \_\_\_\_\_ 4. Gugulin ang oras sa pag-aaral at pag-papaunlad ng sarili.
- \_\_\_\_\_ 5. Madalas na paglaanan ng oras o panahon ang barkada.

## Pangangalaga sa Sarili sa Panahon ng Pagdadalaga at Pagbibinata Aralin

### I

Ang mga aralin na nakapaloob dito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang maging gabay mo upang matutuhan at maunawaan ang iba't-ibang isyu at problemang maaari mong kaharapin at maranasan sa panahon ng *puberty*. Ang araling nakapaloob dito ay naaayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralin na ito, ikaw ay inaasahang makapagpapakita ng mga paraan upang mapamahalaan ang mga usaping pangkalusugan na may kaugnayan sa pagbibinata at pagdadalaga.



Pagmasdan ang mga larawan. Ano-ano ang mga pagbabagong pangkasarian ang pangunahing naganap sa isang nagdadalaga at nagbibinata?

Sa panahon na ikaw ay tumatanda at nagbabago na, ikaw ay nakararanas ng iba't-ibang mga suliranin sa iyong buhay na noong ikaw ay bata pa ay hindi mo naranasan at naramdaman. Ikaw din ay maaaring masangkot o maapektuhan ng mga isyung seksuwal at panlipunan. Maraming mga pagbabago ang iyong madadaanan at masasaksihan sa iyong buhay. Marami sa mga ito ay bahagi talaga ng pagiging binata o kaya ay dalaga, at habang tumatagal ay iyong matututuhan kung paano ito mabibigyang solusyon o maiiwasan.

### D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Magbigay ng mga pagkakataon o sitwasyon at pamamaraan ng wastong pangangalaga sa katawan sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata. Ipaliwanag at isulat ang iyong sagot sa iyong kuwaderno.



## E

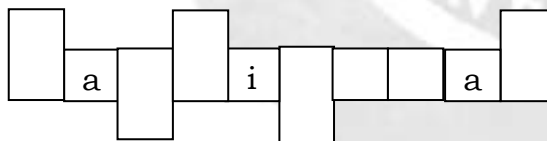
**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Magtala ng 5 isyu/usapin sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata na sa palagay mo ay nangangailangan ng pag-iingat at pag-aalaga. Isulat at ipaliwanag ang iyong sagot sa iyong kuwaderno.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

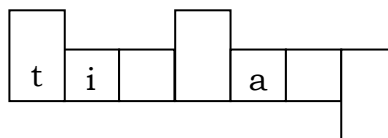
## A

Tukuyin ang mga isyung pangkalusugan ng mga nagbibinata at nagdadalaga. Isulat sa kuwaderno ang iyong sagot.

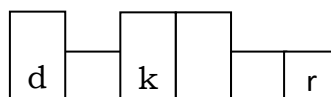
1. Ito ang epekto ng pagiging aktibo ng mga glandula na gumagawa ng pawis at langis sa katawan.



2. Ito ang epekto ng maling pagkain na maaaring magdulot ng labis na pagtaas nito.



3. Sila ang propesyunal na maaaring makapagbigay ng tulong sa suliraning pangkalusugan.



## Pangangalaga sa Sarili sa Panahon ng Pagrereгла at Bagong Tuli

### Aralin

# I

Ang mga aralin na nakapaloob dito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang maging gabay mo upang matutuhan at maunawaan ang iba't-ibang isyu at problemang maaari mong kaharapin at maranasan sa panahon ng *puberty*. Ang araling nakapaloob dito ay naaayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralin na ito, ikaw ay inaasahang makapagsasagawa ng wastong pamamaraan sa pangangalaga sa sarili pagdating mo sa panahon ng pagbibinata at pagdadalaga.



Suriin ang mga nasa larawan. Ano ang napansin mo? Ito ba ay mga wastong pangangalaga ng sarili sa panahon ng pagrereгла sa nagdadalaga at kapag bagong tuli sa nagbibinata?

### Pangangalaga sa sarili sa Panahon ng Pagrereгла at Bagong Tuli

#### Pagrereгла

- Panatilihing malinis ang katawan. Maligo araw araw.
- Maghugas ng ari araw-araw lalo na kung may regla.
- Gumamit ng malinis at maligamgam na tubig.
- Kailangang maghilamos nang dalawa hanggang tatlong beses sa isang araw.
- Gumamit o magpahid ng deodorant sa kili- kili dahil nagiging pawisin at aktibo ang *sweat glands*.
- Magpalit ng pasador o napkin mula apat hanggang limang beses sa maghapon.
- Laging magdala ng napkin upang makapagpalit agad.

- Kailangang kumain ng sapat na dami ng masustansiyang pagkain.

### **Bagong Tuli**

- Gumamit ng maluwag na padyama o palda kapag bagong tuli.
- Maglinis at sabunin ang kamay bago linisin o langgasin ang ari gamit ang pinakuluang dahon ng bayabas ang sugat habang ito ay sariwa pa.
- Kumain ng mga sariwang prutas na sagana sa Bitamina C.
- Ingatan na huwag matuluan ng ihi ang bagong tuling bahagi. Tiyakin na laging tuyo ang sugat.
- Lagyan ng benda ang bagong tuling bahagi upang gumaling agad ito.

## **D**

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Isa-isahin ang mga pamamaraan sa pangangalaga sa sarili na kaya mong isagawa. Isulat ang mga ito sa iyong kuwaderno.

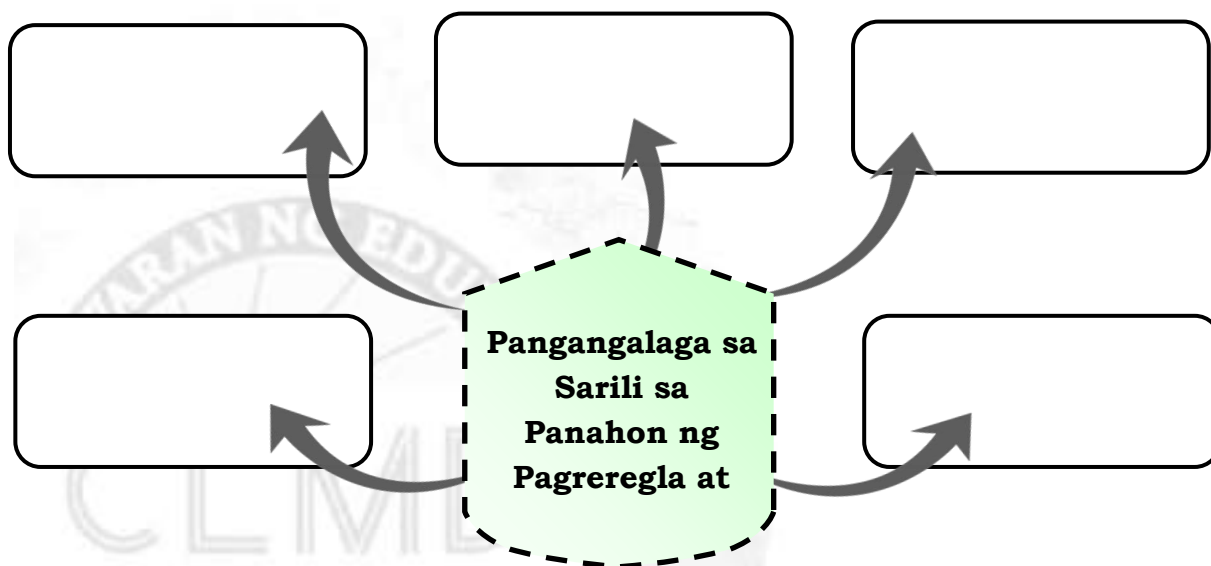
- |    |     |
|----|-----|
| 1. | 6.  |
| 2. | 7.  |
| 3. | 8.  |
| 4. | 9.  |
| 5. | 10. |

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Isulat sa iyong kuwaderno.

1. Paano nakakaapekto ang mga pagbabagong nagaganap sa isang nagdadalaga at nagbibinata? Magbigay ng halimbawa.
2. Bakit kailangan ang pag-iingat ng katawan sa panahon ng pagdadalaga/pagbibinata? Paano ito isinasagawa?
3. Bakit kailangan ang kalinisan ng katawan sa panahon ng pagdadalaga/pagbibinata? Paano ito isinasagawa?
4. Ano ang maaring mangyayari kapag pinabayaan nating hindi malinis ang ating pangangatawan sa panahon ng pagbibinata at pagdadalaga?

## E

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Ano ang mga hakbang na gagawin mo upang mapanatiling malinis at malusog ang iyong pangangatawan kung sakaling ikaw ay nasa yugto na ng pagkakaroon ng regla o pagpapatuli?



## A

Isulat sa patlang ang TAMA kung ang pahayag wasto at MALI kung hindi. Kopyahin at sagutan sa iyong kuwaderno.

- \_\_\_\_\_ 1. Iwasan ang mga malalansang pagkain tulad ng bagoong at itlog kapag bagong tuli.
- \_\_\_\_\_ 2. Iwasan naman ang pagkain ng mga maaasim at makatas sa panahon ng regla.
- \_\_\_\_\_ 3. Hugasan ng dahon ng kamias at sampalok ang sugat sa pagtuli.
- \_\_\_\_\_ 4. Maligo araw-araw kung may regla.
- \_\_\_\_\_ 5. Ugaliing magpalit ng pasador onapkin isa hanggang dalawang beses maghapon kapag may regla.

**Kahalagahan ng mga Payo o Suhestiyon  
mula sa mga Magulang at may Wastong Kaalaman  
Ukol sa Pagdadalaga at Pagbibinata  
Aralin**

**I**

Ang mga aralin na nakapaloob dito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang maging gabay mo upang matutuhan at maunawaan ang iba't-ibang isyu at problemang maaari mong kaharapin at maranasan sa panahon ng *puberty*. Ang araling nakapaloob dito ay naaayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralin na ito, ikaw ay inaasahang matatalakay ang kahalagahan ng mga payo ng mga propesyonal, pinagkakatiwalaang tao at maaasahang mga matatanda sa pamamahala sa mga isyung pangkalusugan na may kaugnayan sa *puberty*.



**Alamin Natin:** Ano ang napansin mo sa larawan? Kilala mo ba kung sino-sino sila? Makakatulong ba ang mga nasa larawan upang mapangalagaan mo ang iyong sarili sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata?

**D**

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Tukuyin ang mga nailarawan sa bawat bilang. Piliin ang sagot sa kahon. Gawing gabay ang mga kahulugan ng mga salitang ito. Sagutan ito sa iyong kuwaderno.

kapatid	guro	tatay	doctor	nanay
---------	------	-------	--------	-------

- \_\_\_\_\_ 1. Siya ang haligi ng tahanan at katuwang ng nanay sa paghahanap-buhay upang matustusan ang panga gailangan ng pamilya.
- \_\_\_\_\_ 2. Siya ang nilalapitan sa oras na tayo ay may sakit at nangangailangan ng atensiyong medikal.
- \_\_\_\_\_ 3. Siya ang tumatayong pangalawang magulang sa paaralan na gumagabay at nagpapaunlad ng mga kaisipan ng mga mag-aaral.
- \_\_\_\_\_ 4. Siya ang itinuturing na ilaw ng tahanan. Pinamamahalaan niya ang pag-aalaga at pagpapalaki sa mga anak.
- \_\_\_\_\_ 5. Sila ang mga nakatatanda o nakababata sa ating pamilya na kasama natin sa lungkot at saya ng buhay.

# E

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Lagyan ng tsek (✓) ang hanay kung kanino o sino ang maaaring lapitan sa mga isyung patungkol sa pagdadalaga at pagbibinata. Kopyahin ang tsart sa kuwaderno at sagutan.

Isyung Pangkalusugan sa Pagdadalaga at Pagbibinata	Kapatid	Tatay	Nanay	Doktor	Guro
1. tamang paggamit ng sanitary napkin					
2. pagbebeenda sa bagong tuli					
3. pagsakit ng ulo o pagkahilo at pag sakit ng puson at dibdib					
4. pagkakaroon ng hinahangaan					
5. Nagiging mahiyain, maramdamin at <i>self-conscious</i>					

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Bilang isang mag-aaral, papaano mo maibabahagi ang iyong natutuhan sa araling ito sa ibang kasapi ng iyong pamilya? Gumuhit ng hugis puso sa iyong kuwaderno at isulat sa loob nito ang iyong sagot.

# A

Isulat sa patlang TAMA kung wasto ang pinahahayag sa bawat bilang at MALI naman kung hindi wasto. Sagutan ito sa iyong kuwaderno.

- \_\_\_\_\_ 1. Maaaring magpaturo sa ate o sa nanay sa paggamit o paglalagay ng sanitary napkin.
- \_\_\_\_\_ 2. Dapat turuan ng tamang pagbebeenda ang mga nakababatang kapatid o kaibigan upang maging handa sila sa pagpapatuli.
- \_\_\_\_\_ 3. Dapat sa magulang lang manghihingi ng payo ang mga kabataan tungkol sa kanilang nararamdaman sa kanilang sarili.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang guro ang isa sa dapat na nagtuturo ng wastong pangangalaga ng katawan sa panahon ng pagreregla at bagong tuli.
- \_\_\_\_\_ 5. Dapat lumapit o komunsulta sa doktor kung nais magpatuli upang mas maging ligtas ang gagawing pagtutuli .

# Mga Usapin Tungkol sa Kasarian at Seksuwalidad

## Aralin

WEEK

8

I

Ang mga aralin na nakapaloob dito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang maging gabay mo upang matutuhan at maunawaan ang iba't-ibang isyu at problemang maaari mong kaharapin at maranasan sa panahon ng *puberty*. Ang araling nakapaloob dito ay naaayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralin na ito, ikaw ay inaasahang matutukoy mo ang pagkakaiba ng *sex* at *gender*.



Sa kasalukuyang panahon ay mainit pa rin na usapin ang tungkol sa kasarian at seksuwalidad. Maraming mga kultura at indibidwal sa buong daigdig at sa ating bansa ang may kaniya-kaniyang paniniwala at pananaw tungkol sa mga usapin na may kinalaman sa kasarian.

Sa ating lipunan, maraming puwersa ang nakaiimpluwensiya sa mga pananaw at paniniwala ng mga tao tungkol sa kasarian at seksuwalidad. Kabilang dito ang pamilya, kultura at tradisyon, paniniwalang espiritwal at relihiyon, moralidad, at ang lipunan.

Napakaraming mga usapin tungkol sa sex, seksuwalidad, at kasarian ang ating naririnig at nakikita sa iba't ibang media katulad ng pahayagan, radyo, telebisyon, internet, at iba pa. Mahalaga na bago malaman ang iba't ibang usapin sa kasarian at seksuwalidad ay maintindihan ang mga mahahalagang salita na kaakibat nito. Ang mga sumusunod ay mga pangunahin at mahalagang salita na kaakibat ng sex, kasarian, at seksuwalidad.

Ang *sex* ay tumutukoy sa biyolohikal na pagkakaiba ng lalaki at babae tulad ng pagkakaiba ng **chromosomes**, **hormonal profiles**, panloob at panlabas na ari. Ang *intersex* ay salitang gamit upang tukuyin ang isang tao na hindi malaman kung ang kaniyang kasarian ay lalaki ba o babae hanggang sa dumating ang panahon ng *puberty*.

Ang *gender* naman ay naglalarawan ng mga katangian ng lalaki at babae na kung saan ang kultura, tradisyon at paniniwala ng isang lipunan. Ito ay tumutukoy din sa katangian ng mga tao batay sa kaniyang panlipunang gampanin.



## D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Buuin ang dalawang salita sa ibaba gamit ang mga bilang ng titik sa alpabetong Filipino. Gawin ito sa kuwaderno.

--	--	--

21    5    26

at
----

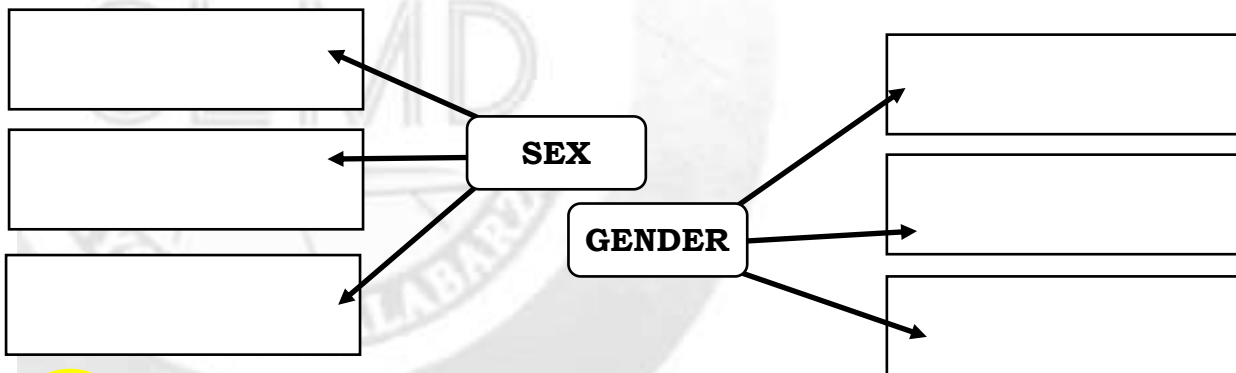
--	--	--	--	--	--

7    5    14    4    5    20

Ano ang pagkakaiba ng dalawang salita?

## E

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Kopyahin ang *concept map* sa iyong kuwaderno. Kumpletuhin ito sa pamamagitan ng pagsulat sa mga kahon ng mga salitang may kinalaman sa sex at gender.



## A

Tukuyin kung ang sinasaad sa bawat bilang ay may kinalaman sa SEX at GENDER. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

\_\_\_\_\_ 1. chromosomes

\_\_\_\_\_ 2. pagtutuli

\_\_\_\_\_ 3. genes

\_\_\_\_\_ 4. intersex

\_\_\_\_\_ 5. pagrereгла

## Mga Usapin, Salik at Pagbabago Tungkol sa

### Gender Identity at Gender Roles

#### Aralin

# I

Ang mga aralin na nakapaloob dito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang maging gabay mo upang matutuhan at maunawaan ang iba't-ibang isyu at problemang maaari mong kaharapin at maranasan sa panahon ng *puberty*. Ang araling nakapaloob dito ay naaayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralin na ito, inaasahang makikilala mo ang mga salik na nakaiimpluwensya sa pagkakakilanlan at tungkulin ng kasarian.



Ano ang masasabi mo tungkol sa larawan? Bakit nga ba nagkakaiba-iba ang pagkakakilanlan at tungkulin ng mga lalaki at babae?

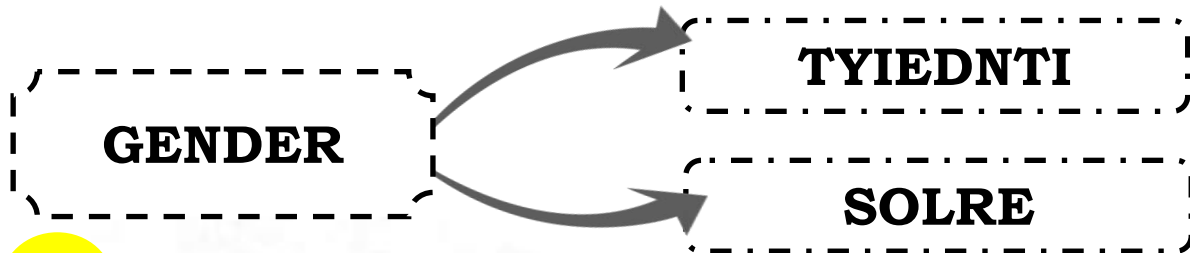
Ang bawat tao ay may pagkakaiba-iba. Ang mga pagkakaibang ito ay depende sa kinabibilangang pamayanan ng isang indibidwal base sa kultura, tradisyon at paniniwala ng naturang pamayanan. Ang mga ito ang nagdidikta kung ano ang mga dapat at hindi dapat gawin ng isang tao upang siya ay maging katanggap-tanggap sa mata ng lipunan. Ang mga ito rin ang humuhubog sa buong pagkatao ng isang indibidwal at ng kanyang pagka-lalaki o pagkababae.

Ang *gender identity* ay tumutukoy sa pananamit, pagkilos, at pag-iisip ng isang lalaki, babae o transgender batay sa kanyang sariling paniniwala at kasiyahan.

Ang *gender roles* naman ay tumutukoy sa mga kaugalian, kaisipan, responsibilidad at gawain ng mga lalaki at babae batay sa idinidikta ng kultura, tradisyon at paniniwala at gampanin sa isang lipunan.

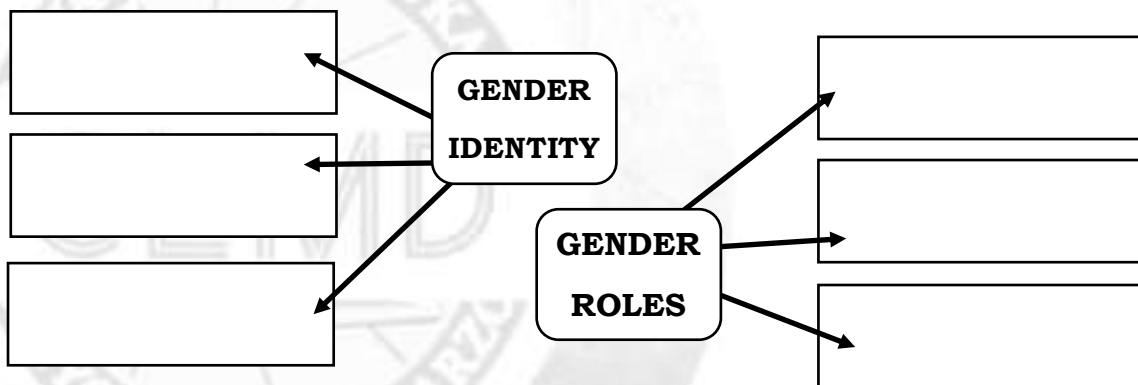
## D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Buoin ang mga ginulong titik sa loob ng kahon upang mabuo ang konsepto ng *gender*. Gawin ito sa iyong kuwaderno.



## E

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Kopyahin ang *concept map* sa iyong kuwaderno. Kumpletuhin ito sa pamamagitan ng pagsulat sa mga hugis ng mga salitang may kinalaman sa *gender identity* at *gender roles*.



## A

Isulat kung LALAKI o BABAE ang karaniwang gumagawa ng mga tungkuling nasa ibaba. Sagutan sa papel.

- \_\_\_\_\_ 1. Pag-iigib ng tubig
- \_\_\_\_\_ 2. Paghuhugas ng plato
- \_\_\_\_\_ 3. Pananahi ng damit
- \_\_\_\_\_ 4. Pagkukumpuni ng mga sirang kasangkapan sa bahay
- \_\_\_\_\_ 5. Pagsisibak ng kahoy
- \_\_\_\_\_ 6. Paglalaba
- \_\_\_\_\_ 7. Pamamalantsa
- \_\_\_\_\_ 8. Pagluluto
- \_\_\_\_\_ 9. Pangangahoy
- \_\_\_\_\_ 10. Paghahakot ng mga mabibigat na bagay

## Mga Salik na Nakakaapekto sa Gender Identity at Gender Roles

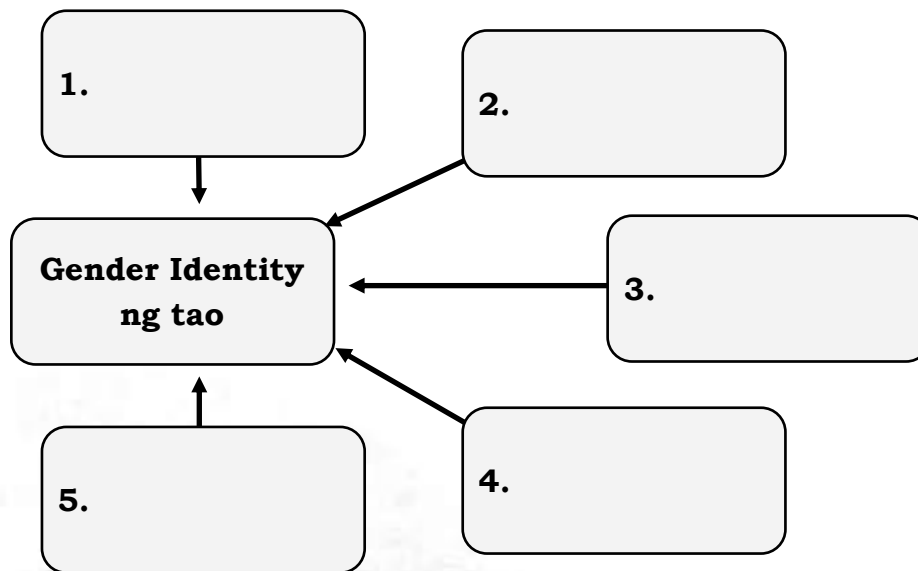
Aralin

### I

1. **PAMILYA.** Sa loob ng pamamahay unang-unang natutunan ng isang bata ang lahat ng bagay na may kinalaman sa kaniyang sarili at kanyang mga tungkulin sa pamilya. Dito unang hinuhubog ang mga bata sa pamamagitan ng mga itinakdang obligasyon sa kanila ng kanilang mga magulang.
2. **MEDIA.** Ang panunuod ng telebisyon ay isa sa libangan ng buong pamilya sa tahanan. Dito, ang mga bata ay nagkakaroon ng mga makabagong ideya na nakadaragdag sa pagkabuo ng kanilang pagkatao. Anuman ang mapanuod ng mga bata sa telebisyon ay maaari nilang tularan, taglayin at angkinin upang maging basehan nila ng kanilang mga ikikilos na magiging katanggap-tanggap sa lipunan.
3. **RELIHIYON.** Ang iba't-ibang relihiyon ay may kani-kaniyang alituntunin na sinusunod. Sa kadahilanang ito, ito rin ay nagdidikta sa mga tao kung ano ba ang dapat at hindi dapat upang maging katanggap-tanggap sa paningin ng kanilang kinabibilangang relihiyon.
4. **PAARALAN.** Dito ay marami na silang mga nakakasalamuhang kapwa nila mga bata at ang kanilang guro na gumagabay sa kanila sa lubusang pagkilala nila sa kanilang mga sarili at sa kanilang mga tungkulin na dapat gampanan sa lipunan.
5. **LIPUNAN.** Ang lipunan na kinabibilangan ay may malakas ding impluwensiya sa pagpili ng kasarian ng isang tao. Kabilang dito ang mga matatalik na kaibigan, kamag-aaral, kapitbahay at kasama sa trabaho.

### D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Punan ang mapa ng konsepto sa susunod na pahina. Ilagay sa unahan ang sa palagay mo ang pinaka nakakaapekto sa *gender identity* ng tao. Ipaliwanag ang iyong sagot. Gawin ito sa kuwaderno.



## E

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Isulat at gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Ano-ano ang mga salik na nakakaapekto sa pagpili ng isang tao sa kaniyang gender identity at gender roles?
2. Ano sa tingin mo ang mga salik na may pinakamalaki ang impluwensiya sa pagpili ng isang tao ng kaniyang katauhan at tungkulin?

## A

Isulat sa patlang ang salitang TAMA kung wasto ang isinasaad ng pahayag at MALI naman kung hindi. Sagutan sa iyong kuwaderno.

\_\_\_\_\_ 1. Ang Relihiyon ay nagdidikta sa mga tao kung ano ba ang dapat at hindi dapat upang maging katanggap-tanggap sa paningin ng kanilang kinabibilangang relihiyon.

\_\_\_\_\_ 2. Ang Media ay nagbibigay ng mga impormasyon at makabagong ideya na nakadaragdag sa pagkabuo ng pagkatao ng isang bata o indibidwal.

\_\_\_\_\_ 3. Ang Pamilya ang unang humuhubog sa mga pag-uugali ng mga bata sa pamamagitan ng mga itinakdang obligasyon sa kanila ng kanilang mga magulang.

\_\_\_\_\_ 4. Ang lipunan na kinabibilangan ay hindi nakaiimpluwensiya sa pagpili ng kasarian ng isang tao.

\_\_\_\_\_ 5. Ang bawat tao ay parepareho at hindi nagkakaiba.

# Pagbabago sa Pagganap ng mga Kalalakihan at Kababaihan

## Aralin

### I

Ang mga aralin na nakapaloob dito ay idinisenyo at isinulat para sa iyo upang maging gabay mo upang matutuhan at maunawaan ang iba't-ibang isyu at problemang maaari mong kaharapin at maranasan sa panahon ng *puberty*. Ang araling nakapaloob dito ay naaayon sa tamang pagkakasunod-sunod para sa iyong pagkatuto.

Matapos basahin at isagawa ang mga gawain sa aralin na ito, inaasahang maibibigay mo ang mga halimbawa kung paano ang lalaki at babae ay nagbabago ng mga tungkuling kanilang ginagampanan.



Pagmasdan ang larawan. Ano-ano sa tingin mo ang mga tungkulin nila sa lipunan? Ano-ano kayang mga gawaing panlipunan ang ginagampanan ng mga kalalakihan at kababaihan? Maaari kayang magkapalit ng trabaho ang mga lalaki at babae?

### D

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 1:** Kopyahin ang tsart sa iyong kuwaderno at kumpletuhin ito.

Mga Tungkuling Ginaganpan	
Lalaki	Babae
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Sa kasalukuyang panahon, malaki na ang naging pagbabago sa pagganap ng kani-kaniyang kasarian. Ang dating gawaing ginagampanan ng mga lalaki ay kaya ng gawin ng mga kababaihan at gayon din naman ang mga gampanin ng kalalakihan ay kaya na ring gawin ng mga kababaihan.

Lubhang napakalaki na ng pinagbabago ng pagganap sa kani-kaniyang kasarian ngunit ang mahalaga ay ang mahusay na pagsasakatuparan ng kani-kaniyang gampanin at kung anong mahalagang kontribusyon ang maiaambag nila sa lipunan at sa bansa.

## E

**Gawain sa Pagkatuto Bilang 2:** Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Isulat at gawin ito sa iyong kuwaderno.

1. Bakit minsan ay nagkakaiba ang mga gawain ng mga lalaki sa mga gawain ng mga babae?
2. Sang-ayon ba kayo na ang mga gawaing pang-lalaki at pang babae ay hindi dapat o kayang gawin ng mga babae? Ipaliwanag ang iyong sagot.

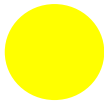
**Gawain sa Pagkatuto Bilang 3:** Sa iyong kuwaderno, magtala ng mga pangalan ng mga babaeng nagging tanyag sa larangan ng mundo ng kalalakihan at gayon din ng mga lalaking naging kilala sa larangan ng mundo ng kababaihan. Halimbawa ay sa larangan ng pulitika, isports, trabaho atbp.

## A

Isulat sa patlang ang salitang TAMA kung wasto ang isinasaad ng pahayag at MALI naman kung hindi. Sagutan ito sa iyong kuwaderno.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang mga kalalakihan ay mas maabilidad kaysa sa mga kababaihan sa kahit anong larangan.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang bawat kasarian ang may mga kanya kanyang tungkuling ginagampanan sa lipunang kanilang ginagalawan.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang mga kakabaihan ay dapat lamang na manatili sa tahanan at mag-alaga ng mga anak at gumawa ng gawaing bahay.
- \_\_\_\_\_ 4. Pantay-pantay lamang sa lipunan ang bawat isa sa atin mapalalaki man o babae.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang mga kalalakihan ang higit na mas nakakalamang sa anumang bagay dito sa ating lipunan.





## Susi sa Pagwawasto

**Week 1, Aralin 1**

Gawain 2

1. Puberty
2. Testosterone
3. Estrogen
4. Menstrual cycle

Assimilation

1. S
2. E
3. P
4. E
5. P

**Week 3, Aralin 3**

Gawain 1

1-8. ✓

Gawain 2

1. magsepiyo pagkatapos kumain
2. maliigo araw-araw
3. libangin ang sarili
4. magkaroon ng sapat na tulog

**Week 4, Aralin 4**

Gawain 2

Maalin sa mga sumusunod:

magulang, nanay, tatay, kapatid, doktor, guro, guidance counselor, pulis, nars atbp.

Gawain 3

1. suliraning may kinalaman sa pag-aalaga ng katawan
2. isyu ng pagbabago-bago ng isip at damdamin
3. suliraning may kinalaman sa pag-aalaga ng katawan
4. madalas ngunit pauunti-unting pagkain
5. suliranin tungkol sa kakulangan o hindi sapat na tulog

**Week 8, Aralin 9**

Gawain 1

SEX at GENDER

Gawain 3

1. SEX
2. GENDER
3. SEX
4. SEX
5. GENDER

**Week 8, Aralin 11**

Gawain 3

1. TAMA
2. TAMA
3. TAMA
4. MALI
5. MALI

**Week 8, Aralin 10**

Gawain 1

GENDER IDENTITY

GENDER ROLES

Assimilation

1. Lalaki
2. Babae
3. Babae
4. Lalaki
5. Lalaki
6. Babae
7. Babae
8. Babae
9. Lalaki
10. Lalaki

**Week 2, Aralin 2**

Gawain 1

1. M
2. T
3. M
4. M
5. T

Gawain 4

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Gawain 6

1. Menarche
2. Dysmenorrhea
3. Endorphins
4. Nocturnal emission
5. Pagpapatali

**Week 7, Aralin 8**

Gawain 1

Assimilation

1. TAMA
2. TAMA
3. TAMA
4. MALI
5. TAMA

**Week 7, Aralin 7**

Assimilation

1. TAMA
2. TAMA
3. TAMA
4. MALI
5. TAMA

**Week 5-6, Aralin 5**

Assimilation

1. masaya
2. malungkot
3. masaya
4. masaya
5. malungkot

**Week 7, Aralin 6**

Assimilation

1. taghiyawat
2. timbang
3. doktor

**Week 8, Aralin 12**

Assimilation

1. MALI
2. TAMA
3. MALI
4. TAMA
5. MALI

# PIVOT Assessment Card for Learners

## Personal na Pagtatása sa Lebel ng Performans para sa Mag-aaral

Pumili ng isa sa mga simbolo sa ibaba na kakatawan sa iyong naging karanasan sa pagsasagawa ng mga gawain. Ilagay ito sa Hanay ng LP o Lebel ng Performans. Basahin ang deskripsiyon bilang gabay sa iyong pagpili.

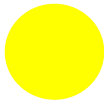


- ★ -Nagawa ko nang mahusay. Hindi ako nahirapan sa pagsagawa nito. Higit na nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ✓ -Nagawa ko nang maayos. Nahirapan ako nang bahagya sa pagsasagawa nito. Nakatulong ang gawain upang matutuhan ko ang aralin.
- ? -Hindi ko nagawa o nahirapan ako nang labis sa pagsasagawa nito. Hindi ko naunawaan ang hinihingi sa gawain. Kailangan ko pa ng paglilinaw o dagdag kaalaman upang magawa ko ito nang maayos o mahusay.

### Gawain sa Pagkatuto

Week 1	LP	Week 2	LP	Week 3	LP	Week 4	LP
Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8	
Week 5	LP	Week 6	LP	Week 7	LP	Week 8	LP
Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1		Gawain sa Pagkatuto Blg. 1	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2		Gawain sa Pagkatuto Blg. 2	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3		Gawain sa Pagkatuto Blg. 3	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4		Gawain sa Pagkatuto Blg. 4	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5		Gawain sa Pagkatuto Blg. 5	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6		Gawain sa Pagkatuto Blg. 6	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7		Gawain sa Pagkatuto Blg. 7	
Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8		Gawain sa Pagkatuto Blg. 8	

Paalala: Magkaparehong sagot ang ilalagay sa LP o Lebel ng Performans sa mga gawaing nakatakda ng higit sa isang linggo o week. Halimbawa: Ang aralin ay para sa Weeks 1-2, lalagyan ang hanay ng Week 1 at Week 2 ng magkaparehong ★, ✓, ?.



## Sanggunian

---

Helen D. Gatchalian, Gezyl G. Ramos, Johannsen C. Yap  
Masigla at Malusog na Katawan at Isipan, (2016)  
Batayang Aklat sa Ikalimang Baitang– Kagawaran ng Edukasyon

<https://lrmds.deped.gov.ph/>

Kagamitan ng Mag-aaral sa Edukasyong Pangkalusugan 5

<https://www.slideshare.net/lhoralight/k-to-12-grade-5-learners-material-in-physical-education-q1q4>



**Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:**

Department of Education Region 4A CALABARZON

Office Address: Gate 2, Karangalan Village, Cainta Rizal

Landline: 02-8682-5773 locals 420/421

Email Address: [lrmd.calabarzon@deped.gov.ph](mailto:lrmd.calabarzon@deped.gov.ph)

