

# **SESSION GUIDES**

# **Alternative Learning System- Accreditation and Equivalency (ALS-A&E)**

**Elementary: Critical Thinking**

**Alam Mo Ba Ang Iyong Mga Pandama?**



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



**Save the Children®**



**ASCEND-Mindanao**  
Assistance for the Comprehensive Educational Development of Mindanao



**March 2006**

---

Jointly developed by the DepED BALS and the Save the Children Federation under the ASCEND-Mindanao, a program made possible with the generous support of the American People through the USAID.

## Alam Mo Ba Ang Iyong Mga Pandama Session Guide Blg. 1

### I. MGA LAYUNIN

1. Naipapaliwanang ang mga iba't ibang sangkap ng pandama at kung paano ito ginagamit.
2. Nagagamit ang kasanayang pandama sa pakikipamuhay

### II. PAKSA

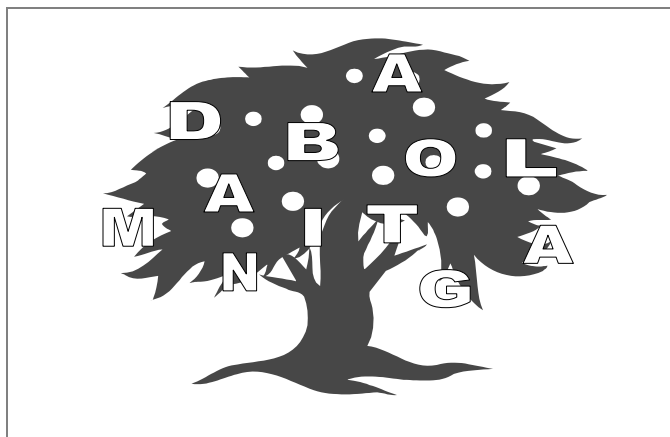
- A. Aralin 1 : Alamin Mo Ang Iyong Pandama p. 1-18  
Pangunahing Kasanayan sa Pakikipamuhay:  
Paglutas ng Problema
- B. Kagamitan : Manila paper, masking tape, larawan ng puno

### III. PAMARAAN

#### A. Panimulang Gawain

##### Pagganyak

Ipaskil sa pisara ang larawan ng puno na may nakakabit na mga titik gaya ng nasa ibaba.



Sabihin sa mag-aaral:

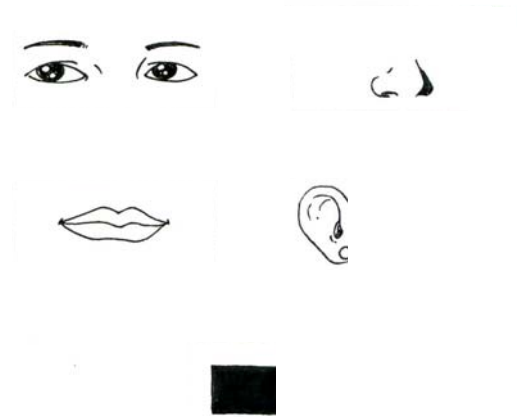
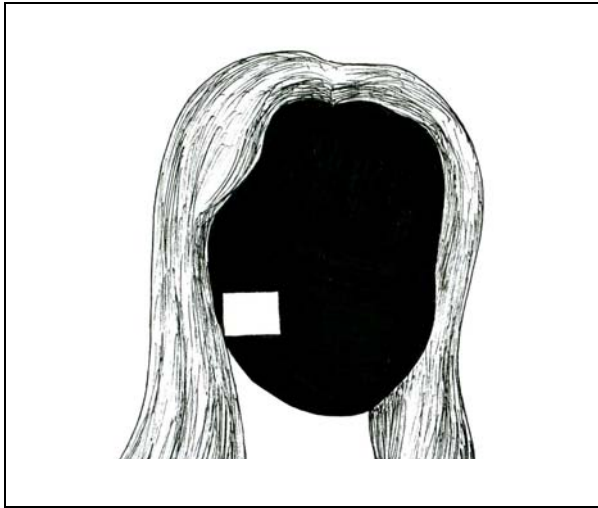
Sa pisara ay may larawan ng puno na may mga titik. Hanapin ninyo ang mga sangkap ng pandama at isulat sa pisara ang inyong sagot.

Sagot: dila, mata, tainga, balat, ilong

## 1. Paglalahad

Ilabas at ipaskil sa pisara ang manila paper na may hugis ng isang mukha ng tao.

Sabihin bilang panuto – Idikit ang limang sangkap ng pandama na kung saan siya nararapat at sabihin ang gamit nito.



## 2. Pagtatalakayan

Ano ang 5 sangkap ng pandama

1. mata – upang makakita ng (kulay, layo, sukat at lalim)
2. tainga – upang makarinig (tunog, ingay)
3. ilong – upang makaamoy (bango, baho)
4. dila – ginagamit sa panlasa (tamis, asim, anhang, alat, pait, atbp.)
5. balat – upang makaramdam (hapdi, presyon at temperatura)

## 3. Paglalahat

Halimbawa:

Simulan mo ang isang laro. Kumuha ng boluntaryo na tagalagay ng piring sa 3 mag-aaral na magsasabi ng kanilang nadarama.

Sabihin:

Ikaw ay pipiringan at huhulaan mo ang 4 na bagay na ipadarama sa iyo. Tandaan mo ang iyong sagot. Pagkatapos ay tatanggalin ang iyong piring at isusulat mo ang iyong sagot sa maliit na papel na ibibigay sa iyo.

Halimbawa:

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| Unang pagsubok        | – kape                                   |
| Pangalawang pagsubok  | – balahibo ng manok                      |
| Pangatlong pagsubok   | – kalamansi                              |
| Pang-apat na pagsubok | – selopeyn (gusutin mo nang dahan-dahan) |

Pagkatapos ng laro ay ipabasa sa 3 boluntaryo ang kanilang mga sagot. Itanong kung anu-anong mga pandama ang kanilang ginamit sa laro.

- |          |  |
|----------|--|
| 1. ilong | 4. tainga                              |
| 2. balat | 5. mata (pagsulat at pagbasa ng sagot) |
| 3. dila  |  |

#### **4. Pagpapahalaga**

Pagawin ng “one-minute” paper ang klase.

Sabihin sa mag-aaral:

Sagutan ninyo sa isang papel ang aking ibibigay na tanong:  
Ano ang kahalagahan ng 5 sangkap pandama?

#### **5. Paglalapat**

Mahalaga sa ating lahat ang mga sangkap ng pandama. Itala mo kung aling sangkap ng pandama ang lalong mahalaga sa mga hanapbuhay na sumusunod:

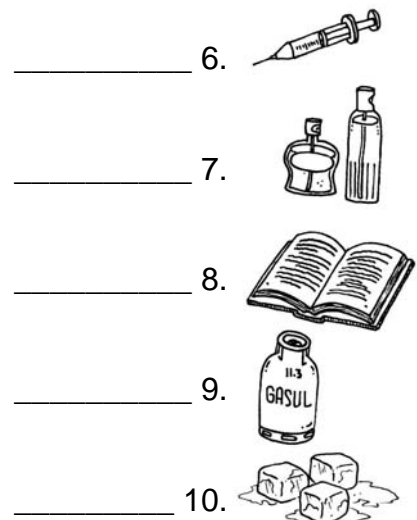
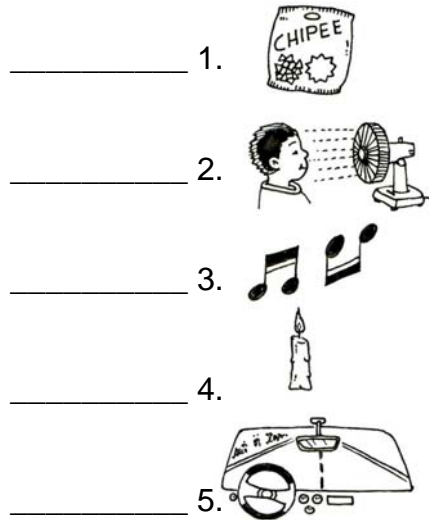
- |                       |  |
|-----------------------|--|
| a. musikero           | d. model sa komersyal                    |
| b. piloto, siruhano   | e. nagtitimpla / gumagawa ng mga pabango |
| c. tagapagluto (cook) |  |

### **IV. PAGTATAYA**

Ipagawa ang mga sumusunod:

1. Sagutan ang Alamin Natin ang Inyong Natutuhan sa pahina 17-18.

2. Sagutan kung anong sangkap ng pandama ang partikular na kailangan sa mga sumusunod na larawan:



## V. KARAGDAGANG GAWAIN

Sumulat ng isang sanaysay tungkol sa halaga at wastong pangangalaga sa mga sangkap ng pandama.

## Alam Mo Ba Ang Iyong Mga Pandama Session Guide Blg. 2

### I. MGA LAYUNIN

1. Naipapaliwanang ang mga iba't ibang organo ng pandama at nang kanilang mga gamit
2. Nagagamit ang kakayahan sa kasanayang pakikipamuhay na paglutas ng problema

### II. PAKSA

B. **Aralin 2:** Pangangalaga sa mga Sangkap ng Pandama, p. 18-48  
Pangunahing Kasanayan sa Pakikipamuhay:  
Paglutas ng Problema

C. **Kagamitan:** Manila paper, masking tape

### III. PAMARAAN

#### A. Panimulang Gawain

##### 1. Balik-Aral:

Itanong sa mga mag-aaral:

Anoang mga limang sangkapng pandama?

Paano natin mapapangalagaan an gating mga pandama?

##### 2. Pagganyak:

Sabihin sa mga mag-aaral:

Isulat ang 5 sangkap ng pandama sa puzzle na nasa pisara:



## B. Panlinang na Gawain

### 1. Paglalahad

Sabihin:

Mahalaga sa atin ang mga sangkop ng pandama, kailangan nating pangalagaan ang mga ito. Basahin nating ang dula-dulaan.

- Tolits: Nanay, bakit para po umeeko ang aking tenga?. Masakit po.  
 Nanay: Kailan pa yan?  
 Tolits: Mga 2 linggo na po.  
 Nanay: Sige mamayang hapon punta tayo sa ENT.  
 Tolits: Ano po ang ENT?  
 Nanay: Siya ay espesyalista sa tainga, ilong at lalamunan.  
*(Pumunta sila sa doktor at nagpatingin si Tolits, pagbalik ng doktor ay . . .)*  
 Doktor: Sa ganitong edad ng bata, kailangang bantayan siya, sapagkat mahilig sila mga eksperimento sa kanilang katawan lalo na sa mga butas ng katawan.  
 Nanay: Naku, mabuti na lang at nadala ko siya sa inyo agad. Salamat po, doktor.  
 Doktor: Aba, dapat lang po, dahil malapit sa utak ang tainga. Para maiwasan ang komplikasyon huwag ipagliban ang pagpunta sa doktor.

Hingan ng pahayag ang klase ukol sa dula-dulaan. Itanong kung mayroon din silang katulad na karanasan. Itanong din kung bakit dapat na patingnan agad sa doktor ang may idinaramdam / idinaraing.

### 2. Pagtatalakay

Isulat sa manila paper at ipaskil sa pisara:

Sangkap ng Pandama	Wastong Paraan ng Pag-aalaga
Mata	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huwag kusutin o kamutin ang mata kapag makati.</li> <li>- Huwag hugasan pag ito ay pagod.</li> <li>- Iwasang manood nang malapit sa telebisyon.</li> <li>- Gumamit ng proteksyon sa mata pag ang inyong ginawa ay magbibigay panganib sa iyong mga mata.</li> <li>- Pag napuwing, buksan ang mata sa inyong palad na may malinis na tubig.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gumamit ng tamang ilaw pag nagbabasa o sumusulat.</li> <li>- Huwag makipaghiraman ng make-up sa mata.</li> </ul>
--	---

Sangkap ng Pandama	Wastong Paraan ng Pag-aalaga
Balat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mag-ingat sa mga 'allergic reactions' ng mga make-up, lotion, sabon o pagkain.</li> <li>- Iwasan magbilad sa araw mula 10:00 ng umaga hanggang 2:00 ng hapon. Kung hindi maiwasan, magpahid ng sunblock lotion tuwing 30 minutos.</li> <li>- Huwag kamutin pag makati.</li> </ul>
Ilong	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iwasan ang madalas na pangungulangot. Pag gagawin ito, gumamit ng malinis na panyo o tisyu.</li> <li>- Iwasan magpahid ng 'rub' o mag-'inhaler' sapagkat ito'y nakasisira ng 'mucosa'.</li> </ul>
Dila	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Linisin ang dila pag nasesepilyo</li> <li>- Huwag manigarilyo, nakasasama ang nikotina sa iyong panlasa.</li> <li>- Huwag uminom o kumain ng pagkaing napakainit o napakalamig upang hindi ito mapaso o mailado.</li> </ul>

### 3. Paglalahat

Itanong sa mag-aaral:

Anu-ano ang sangkap ng pandama?

Ano kaya ang mangyayari kung ang isa sa mga ito ay magkakaroon ng kapansanan?

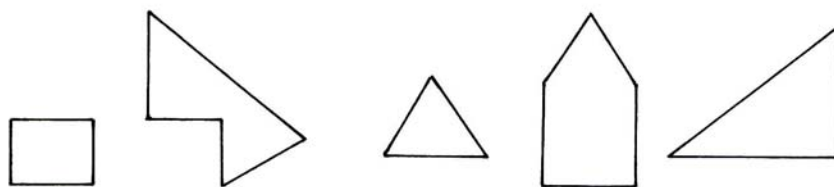
Paano mo aalagaan ang bawat sangkop?

Ang balat, tainga, ilong, mata at dila ay mga sangkap n gating pandama. Kailan mat ang isa sa mga ito ay nagkaron ng kapansanan, daramdamin ito ng buong katawan. Linisin itong palagi. Kung makaramdam ng kakaiba agad asikasuhin, alamin ang dahilan. Agad pumunta sa doktor kung patuloy ang nararamdaman.

### 4. Pagpapahalaga

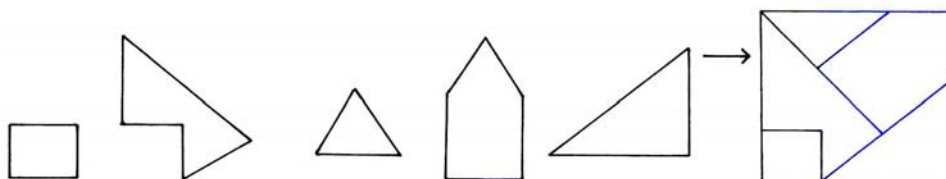
Pangkatin sa 2 ang klase. Bigyan sila ng tag-iisang set ng puzzle na may mga sumusunod na hugis:





Sabihin sa mag-aaral:

Buuhin ninyo ang 5 piraso upang maging isang parisukat.



Sa pangkat na unang makapagbibigay ng tamang sagot, itanong:

Naging madali ba sa inyong pangkat ang pagbubuo ng puzzle?  
Paano ninyo isinagawa?

## 5. Paglalapat

Pagsusuri ng mga sitwasyon.

Ipabasa ang mga pangyayaring sumusunod. Pag-usapan ang epekto sa sangkap ng pandama ng ganitong gawi:

Sitwasyon 1:

Pauwi na ng bahay si Bebang buhat sa trabaho. Pagod na pagod siya at pagdating niya sa bahay, gusto na niyang matulog agad. Ugali niya maghilamos bago matulog.

Sitwasyon 2:

Sanay ka laging may make up na mascara. Isang umaga, pagdating sa opisina, napansin mong nakalimutan mong maglagay nito. Alam mong mayroon nito ang iyong kasama sa opis. Laganap ang sore eyes noon panahong iyon.

Sitwasyon 3:

Nasa party si Ed ng kanyang mga barkada. Napapakalakas ng tugtog doon at habang tumatagal nagiging ingay na. Ayaw pa umuwi ni Ed.

Sitwasyon 4:

Napuwing ang hipag mo at dahil ikaw ay suhi, ayon sa kanilang pamahiin, ikaw ang makakaalis ng puwing pag hinila mo ang isang pilik mata ng hipag mo. Nainiwala kang walang katotohanan ang kanilang paniniwala. Ano kaya kung mali ang kanilang paniniwala?

#### **IV. Pagtataya**

Maikling pagsusulit.

Ibigay ang mga susunod na mga tanong bilang maikling pagsusulit.

Sabihin ang panuto:

Sagutin nang tama o mali ang mga pahayag kung mali, ipaliwanang.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang 'taste buds' ay natatagpuan sa dila.
- \_\_\_\_\_ 2. Dapat uminom ng napakainit na kape upang masanay ang ating dila.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang ENT ay espesyalisasyon sa puso.
- \_\_\_\_\_ 4. Magpahid ng sunblock lotion kung magbibilad sa araw.
- \_\_\_\_\_ 5. Magpalit ka ng medias tuwing pangalawang linggo upang makatipid.
- \_\_\_\_\_ 6. Iwasan ang pagkain ng mga pagkaing alam mong may 'allergic reactions' sa iyo.
- \_\_\_\_\_ 7. Malalim dapat ang paglinis ng tainga.
- \_\_\_\_\_ 8. Pag pahingahin ang mga mata pag ito'y pagod.
- \_\_\_\_\_ 9. Iwasan ang laging paghawak sa mata.
- \_\_\_\_\_ 10. Laging mag 'inhaler' upang lumuwag ang paghinga.

#### **V. Karagdagang Gawain**

Gumawa ng skedyul ng pagdalaw sa ENT. Nararapat magpatinging sa ENT man lang sa isang taon.

**Alam Mo Ba Ang Iyong Mga Pandama**  
**Session Guide Blg. 3**

**I. MGA LAYUNIN**

1. Naipapaliwanag ang mga likas na panlaban ng katawan upang maiwasan ang sakit
2. Nasasabi ang mga sakit ng mga sangkap ng pandama
3. Nagagamit ang mga kakayahan sa pakikipamuhay sa paglutas ng problema

**II. PAKSA**

- A. Aralin 3** : Panlaban sa Sakit ng Ating Katawan, p. 29  
Pangunahing Kasanayan sa Pakikipamuhay:  
Paglutas ng Problema
- B. Kagamitan** : Manila paper, masking tape, marking pen,  
cassette player, cassette tape, bola, metacards

**III. PAMARAAN**

**A. Panimulang Gawain**

**Pagganyak**

Itanong:

Sino sa inyo ang nagka-sore eyes na?  
Ano sa palagay ninyo ang naging dahilan nito?  
Sino sa inyo ang nagkaroon na ng 'allergy' sa pagkain? Ano ang nangyari?

**B. Panlinang na Gawain**

**1. Paglalahad**

Sabihin:

Ang ating katawan ay may likas na kakayahan upang labanan ang mga 'foreign bodies' at mga dumi na maaaring magdulot ng sakit.

Basahin natin ang pahina 29 ng modyul.

**2. Pagtatalakayan**

Ilabas ang manila paper na iyong inihanda na gaya nito:

Mga Sangkap	Mga bahagi ng sangkap ng pandama na tumutulong panlaban sa mga 'foreign bodies' at iba pang dumi	Mga maaaring sakit
Mata	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pilikmata na nakakatulong sa pagsangga sa mga bagay na maaaring pumasok sa mata</li> <li>- ang pagkurap ng mata upang 'malangisan' ito nang hindi ito matuyo lalo pag ito'y nauusukan</li> <li>- ang pagluha upang makatulong pag napuwing</li> </ul>	conjunctivitis
Ilong	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ang mucous na nanghuhuli ng mga alikabok upang hindi makapasok ito sa katawan ng tao</li> <li>- ang mga buhok o 'cilia' na humaharang sa mga dumi na gustong pumapasok sa ilong</li> <li>- ang pagbahing para mailabas ang maruming hangin na nakapasok sa katawan</li> </ul>	rhinitis
Tainga	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ang ear wax na humuhuli sa mga bagay na maaaring pumasok sa loob ng tainga gaya ng insekto</li> </ul>	otitis
Balat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ang 'reflex action' nito upang makaiwas agad sa bagay na mainit o masakit gaya ng paso o kagat ng insekto</li> <li>- ang pamamaga nito kapag napaso o nasunog upang 'matubigan' ang naapektuhang bahagi ng sunog</li> </ul>	dermatitis
Dila	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ang pagtantiya sa temperature o lasa ng kahit na anong bagay bago ito makapasok sa bibig upang maprotektahan ang katawan</li> </ul>	thrush

Sabihin:

Madalas din nating marinig ang mga sakit na may 'itis' sa dulo ng mga salita gaya ng 'sinusitis'. Ang ibig sabihin ng 'itis' ay pamamaga. Kaya ang sinusitis ay pamamaga ng sinus.

Ang mga sakit na may kaugnayan sa mga sangkap ng pandama ay:

Conjunctivitis	- pamamaga ng conjunctiva
Rhinitis	- pamamaga sa loob ng ilong
Otitis	- pamamaga sa loob ng tainga
Dermatitis	- pamamaga sa balat

Ngunit sa dila ang impeksyon dala ng 'yeast overgrowth' ay ang pamumuti sa gitna nito o ang tinatawag na "thrush".

### 3. Paglalahat

Sabihin:

Gumawa kayo ng bilog. Magpapatugtog ako. Habang tumutugtog, ipapasa ninyo ang bola sa mga katabi. Pag tumigil ang tugtog, ang may hawak ng bola ay siyang sasagot sa mga tanong.

Mga tanong:

- Anu-ano ang mga likas na paraan ng mga 5 sangkap ng pandama bilang panlaban sa mga 'foreign bodies' at mga dumi?
- Anu-ano ang mga sakit ng 5 sangkap ng pandama na dulot ng dumi o 'foreign bodies'?

### 4. Pagpapahalaga

Pangkatina sa 4 ang klase at pasagutan ang tanong na:

- Paano kung isa o dalawang sangkap ng pandama ang nawala sa tao, paano ito matutumbasan o makakaya ng katawan upang maging normal ang kanyang pamumuhay?

### 5. Paglalapat

- Idikit sa pisara ang 5 metacards na may mga larawan ng mata, ilong, tainga, dila at balat.
- Pasagutan ang mga tanong na nasa likod ng metacards.

Mga tanong:

larawan ng mata	- Ano ang maaaring naging sanhi ng pagluluha kapag napuwing?
larawan ng balat	- Bakit namamaga ang balat pag ito'y napapaso?

- larawan ng tainga - Ano ang kahalagahan ng ear wax?
- larawan ng dila - Paano kung hindi ito nakararamdam ng temperatura?
- larawan ng ilong - Paano kung walang buhok sa loob nito?

#### IV. PAGTATAYA

Magbigay ng palaisipan.

Pangkating ang klase sa 2 at ipaskil ang manila paper na iyong inihanda na gaya nito:


Sabihin:

Ilang kahon ang nakikita ninyo sa larawang ito? Mayroon kayong 5 minuto upang gawin ito.

Sagot:

16 na 1x1 na kahon

9 na 2x2 na kahon

4 na 3x3 na kahon

1 na 4x4 na kahon

---

30 na kahon

Ang matalong pangkat ay aatasang magbuod ng pinag-aralan.

#### V. KARAGDAGANG GAWAIN

A. Ibigay bilang takdang aralin ang sumusunod.

Makipag-usap sa doktor o pumunta sa sentrong pangkalusugan at alamin ang:

- 'ringing of the ears'
- sanhi ng 'thrush'
- sanhi ng katarata