

SESSION GUIDES

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

Elementary: Critical Thinking

Kumain Ng Husto, Maging Malusog



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.

Kumain Ng Wasto, Maging Malusog Session Guide Blg. 1

I. MGA LAYUNIN

1. Naipaliliwanag ang ibig sabihin ng salitang sustansya
2. Nakapagbibigay ng mga halimbawa ng masusustansyang pagkain
3. Nagagamit ang mga kasanayan sa pakikipamuhay

II. PAKSA

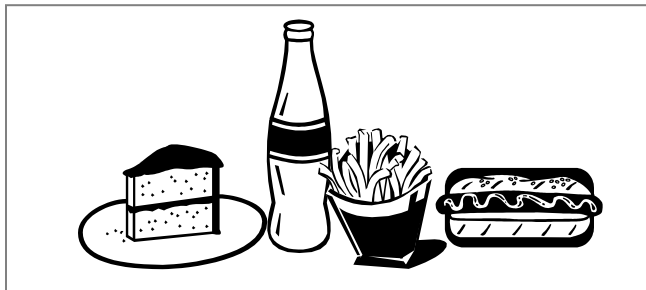
- A. Aralin 1 : Ano Ang Sustansya?, p. 4
Pangunahing Kasanayan sa Pakikipamuhay:
Pansariling kamalayan at paglutas ng problema
- B. Kagamitan : Manila paper, marking pen, maraming larawan ng mga pagkain, visuals, metacards, mga lumang magasin

PAMARAAN

A. Panimulang Gawain

Pagganyak:

Ipakita ang larawan ng pagkain na hindi gaanong masustansya gaya ng nasa ibaba.



Itanong sa mag-aaral:

Alin sa mga ito ang karaniwan ninyong kinakain sa meryenda?
Ano ang inyong paboritong pagkain?

B. Paglinang na Gawain

1. Paglalahad

Basahin sa klase ang mga sumusunod na mga sitwasyon:

- Palaging masakitin si Tonton. Madalas siyang may ubo at sipon. Problema ng kanyang ina ang madalas na pagsakit ng kanyang mga ngipin.
Ano ang problema ni Tonton?
- Palaging masigla si Lotlot sa pang araw-araw niyang Gawain. Balingkinitan ang kanyang katawan at maliksi. Masigla siya at mapupula ang kanyang pisngi.

Bakit kaya?

Ipabasa ang mga pahina 5, 6, 9, 11 at 12 sa modyul.

2. Pagtatalakayan

Itanong sa mga mag-aaral:

Anu-ano ang mga pagkaing mayaman sa protina?

Anu-ano ang mga pagkaing mayaman sa carbohydrates?

Sa mineral? Sa Vitamins?

Paano makatutulong ang mga ito sa kalusugan ng ating katawan?

3. Paglalahat

Pangkatina ang klase sa 3.

Pagawin ang 2 pangkat ng montage.

Kailangang ipakita ng montage ang mga sapat na sustansya na kailangan ng katawan.

Hal. Montage ng pagkain na naipangkat ang sustansya sa 5:
carbohydrates, protina, taba, bitamina at mineral

Pagkaraan ng mga 5 minuto, atasan ang pangatlong pangkat na magbigay ng kanilang obserbasyon sa aktibidad na ginawa.

4. Pagpapahalaga

Gawin ang one-minute paper.

Sabihin:

Kumuha ng papel at sagutin ninyo ang tanong na “Bakit kailangang masustansya ang ating pagkain?”

5. Paglalapat:

Bigyan ng tigalawang sitwasyon ang 3 pangkat.
Ipasagot ang mga ito at pagkatapos ay ipalahad sa kanilang lider ang mga sagot.
Ipagawa ito sa loob ng 5 minuto.

Mga sitwasyon:

1. Madalas mamahid o mamulikat ang mga kamay at paa ni Gina. Ano ang kanyang problema?
2. Nahihirapan sa pagdumi si Tolits. Ano ang dapat niyang gawin?
3. Matamlay at madalas mahilo si Dodong. Ano ang kulang sa kanya?
4. Masyadong mataba si Sonny at mahinang maglakad. Paano mo siya matutulungan?
5. Matagal maghilom ang sugat ni Sugar. Ano ang maaari niyang gawin?
6. Laging nabibiyak ang gilid ng labi ni Jessica? Paano niya ito malulunasan?

III. Pagtataya

Ang mga gawaing sumusunod ay bunga ng itinakdang aralin ng facilitator.

Pangkatina ang klase sa 4 ayon sa sumusunod:

- Pangkat 1 - Carbohydrates
- Pangkat 2 - Fats / Oil
- Pangkat 3 - Protein
- Pangkat 4 - Vitamins at Minerals

Sabihin:

Gumupit ng masusustansyang pagkain. Humanap ng mga angkop na sustansiya para sa kanilang pangkat at idikit sa talahanayan.

Ganito ang magiging ayos ng paglalagyan ng mga larawan na nakadikit sa pisara.

Carbohydrates	Fats/Oil	Protein	Vitamins at
---------------	----------	---------	-------------

			Mineral

V. KARAGDAGANG GAWAIN

Ibigay bilang gawaing bahay:

Alamin ang mga sustansya at mga halimbawa ng mga pagkaing kailangan ng isang nagbubuntis at nang bagong panganak na ina. Ipakita ito sa isang tsart.

KUMAIN NG WASTO, MAGING MALUSOG

Session Guide 2

I. MGA LAYUNIN

1. Naipaliliwanag kung ano ang balanseng pagkain
2. Natutukoy ang 3 pangunahing pangkat ng pagkain
3. Nakapaghahanda ng wasto at balanseng pagkain
4. Nagagamit ang iba't ibang kasanayan sa pakikipamuhay sa paglutas ng problema

II. PAKSA

- A. Aralin 2 : Ano ang Plano?, p. 26-38
Pangunahing Kasanayan sa Pakikipamuhay:
Pansariling kamalayan at paglutas ng problema
- B. Kagamitan : Manila paper, marking pen

III. PAMARAAN

A. Panimulang Gawain

1. Balik-Aral:

Maghanda ng listahan ng mga pagkain sa isang manila paper.
Maglagay sa pisara ng 2 talahanayan gaya ng nasa ibaba:

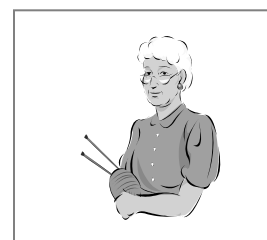
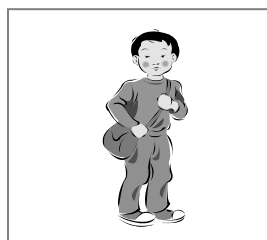
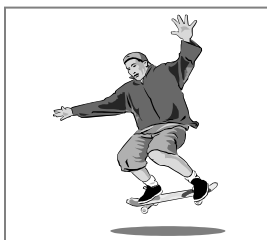
Mga Bitaminang Natutunaw sa Taba	Mga Bitaminang Natutunaw sa Tubig

Bigyan ng pagkakataon ang mga mag-aaral na ilagay sa tamang talahanayan ang mga pagkain.

B. Panlinang na Gawain

1. Paglalahad

Ipakita ang 3 larawang gaya ng nasa ibaba.



Itanong sa mga mag-aaral:

Sino Sila? Ano ang dapat nilang kainin? Anong mga sustansya ang kailangan nila?

2. Pagtatalakayan

Sabihin:

Basahin ang pahina 27-28 ng modyul.

Itanong:

1. Ano ang tatlong pagkat ng pagkain?
2. Ano ang pangkat ng pagkain na marami dapat ang kainin ng tinedyer? Ng bata? Ng may edad na?
3. Ano ang mga halimbawa ng 3 pangkat na ito?

3. Paglalahat

Ipangkat ang klase sa 3.

Bigyan ng tig 3 manila paper ang mga grupo na may nakasulat na:

Almusal	Tanghalian	Hapunan

--	--	--

Ibigay ang panuto:

Punuan ang talahanayan sa pamamagitan ng pagpapalano ng pagkain para sa isang araw. Iulat ng lider ang gawa ng bawat grupo.

4. Pagpapahalaga

Gamitin ang “one-minute” paper.

“Bakit kailangang malaman ang tatlong pangkat ng pagkain? Ipaliwanag”.

5. Paglalapat

Ipangkat ang klase sa 4 at bigyan ng tig-iisang manila paper na may diagram na gaya ng sa ibaba.

Paksa: 3 pangkat ng pagkain

	K Ang Nalalaman Ko	W Ang Gusto Kong Malaman	L Ang Kailangan Kong Malaman
Hal.	Pagkaing mayaman sa protina	Mga pagkain na may protina	Kung masama ang sobrang protina at bakit

IV. PAGTATAYA

Pasagutan sa mga mag-aaral ang pagsasanay sa pahina 50-51, Alamin Natin.

V. KARAGDAGANG GAWAIN

Ibigay bilang gawaing bahay: Alamin ang mga paraan ng wastong pamaraan ng paghanda ng pagkain.

KUMAIN NG WASTO, MAGING MALUSOG

Session Guide 3

I. MGA LAYUNIN

1. Nailalarawan ang paraan ng paghahanda ng pagkain na hindi mawawala ang sustansya ng taglay nito
2. Naipaliliwanag ang mga tamang paraan ng palilinis ng pagkain
3. Naipapamalas ang iba't ibang kasanayan sa pakikipamuhay

II. PAKSA

- A. Aralin 3 : Maging Handa, p. 39 – 51
Pangunahing Kasanayan sa Pakikipamuhay:
Pansariling kamalayan at paglutas ng problema
- B. Kagamitan : Manila paper, marking pen , mga pagkaing ang snaks, visuals, metacards

III. PAMARAAN

A. Panimulang Gawain

Balik-Aral / Pagganyak:

Maghanda ng 3 talahanayan sa pisara. Ilagay o itala sa bawat talahanayan ang mga sumusunod:

Panuto:

- Pangkatin ang klase sa 3.
- Bawat pangkat ay bubunot sa isang kahon kung saan nakasulat ang GO, GROW at GLOW.
- Sa loob ng 5 minuto, kailangan mapunan ng bawat grupo ng talahanayan na maitatalaga sa kanila.
- Pagkalipas ng takdang oras, susuriin ng lahat kung wasto ang mga naisulat sa bawat grupo ng pakain.

Suriin at talakayin ang isinagawang gawain. Tama ba ang mga pagkaing nailagay sa bawat talahanayan?

B. Paglinang na Gawain

1. Paglalahad

Pabuksan ang modyul sa pahina 41-51. Ipatalakay sa mga mag-aaral ang mga sumusunod na aralin:

- Paalaala sa pagluluto upang mapanatili ang sustansiya ng pagkain na ihahanda , p. 41-44
- Karinderya ni Aling Lita, p. 44-45
- Ang mikrobyo, p. 46-51

Isulat ang 3 aralin sa 3 pirasong papel at magkaroon ng palabunutan ang mga mag-aaral. Bawat pangkat ay magkakaroon ng pag-aaral o talakayan tungkol sa aralin na maitatalaga sa kanila.

Bigyan ng 5 minuto ang bawat pangkat na makapagbahagi ng kanilang kaalamang natutunan sa ginawang talakayan.

Kailangang maibigay ng bawat grupo ang mga mahahalagang kaalaman sa bawat aralin.

3. Paglalahat

1. Anu-ano ang mga paraan na dapat sundin sa pagluluto upang mapanatili ang sustansiya ng mga pagkain?
2. Ano ang mga iba't ibang paraan upang mapanatiling malinis ang pagkain?

4. Pagpapahalaga

Sa mga tinalakay na aralin, ibibigay ng bawat mag-aaral ang kanilang opinyon o saloobin kung bakit mahalaga na alam ng bawat isa ang wastong paraan ng paghahanda ng mga pagkain.

Maaari itong gawin sa pamamagitan ng pamaraang “circle response”. Sa ganitong paraan, ang mga mag-aaral ay magkakaroon ng pagkakataong makapagbahagi ng kanilang natutuhan sa mga tinalakay na aralin.

5. Paglalapat

Bigyang muli ng pagkakataon na makapagsadula ang bawat grupo. Ang 3 grupo ay muling bigyan ng paksa na maaaring isadula. Muling magpalabunutan. Narito ang 2 tagpo na maaaring isadula:

1. Sa kusina, ano ang mga dapat gawin pagkagaling sa palengke ng nanay at mga anak sa mga pagkaing napamili?

2. Sa karinderya, ano ang mga dapat tandaan upang maging ligtas tayo sa mga binibiling lutong pagkain?

Sa pagwawakas, tanungin ang mga mag-aaral sa mga mabubuting aral tungkol sa paghahanda ng wastong pagkain na ipinakita sa pagsasadula.

IV. PAGTATAYA

Pasagutan sa mga mag-aaral ang pagsasanay sa pahina 50-51, Alamin Natin.

V. KARAGDAGANG GAWAIN

Bilang isang mag-aaral, hikayatin na maisagawa ng lahat ang mga aral na natutuhan sa pagtatalakayan. Inaasahan na batid na ng lahat ang mga dapat gawin sa paghahanda ng malinis at masustansyang pagkain sa kani-kanilang mga tahanan.