

SESSION GUIDES

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

Secondary: Critical Thinking
Malusog Na Pamumuhay



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.

Malusog Na Pamumuhay Session Guide Bilang 1

I. MGA LAYUNIN

1. Naipaliliwanag ang kahalagahan nang pagkakaroon ng mabuti at malusog na pangangatawan;
2. Naipakikita ang mga paraan upang mapangalagaan ang iyong katawan;
3. Nalalaman ang mga responsibilidad upang maiwasan ang mga sakit.

II. PAKSA

- a) **Aralin 1:** Paano Ko Mapangangalagaan Ang Aking Katawan. pp. 1-23

Pangunahing kasanayan sa pakikipamuhay:

Mabisang pakikipagtalastasan, kasanayang makibagay sa kapwa, pansariling kamalayan, paglutas sa suliranin, kasanayang magpasiya

- b) **Mga Kagamitan:** tsart at tseklist, poster o larawan ng isang *super hero*, mga parisukat na papel at pandikit o kaya ay *post it*

Resource person mula sa DOH o Barangay Health Center

III. PAMARAAN

- a) **Panimulang Gawain**

1. **Balik-aral: Laro: “I pass the ball”**

- Balikang-tanaw ang kung anumang modyul na natapos. Tanungin ang mga mag-aaral kung anu-ano ang mga natutunan nila rito.
- Patayuin ang mga mag-aaral upang bumuo ng isang bilog na magkakaharap.
- Gamit ang isang magaan na bola o kinuyumos na papel o rolyo ng tisyu, pagpasa-pasahan ito sa pagbabahagi ng mga natutunan.
- Uumpisahan ito ng IM. Pagkatapos magbigay ng isang kaalaman na natutunan sa nakaraang pulong, ipasa ang bola sa isang mag-aaral. Sasaluhin iyon ng mag-aaral at siya naman ang magbibigay ng isang kaalaman. Gawin ito hanggang ang lahat sa klase ay mabigyan ng pagkakataon na magbahagi.

2. Pagganyak : Kilalanin si Super Lusog

- Magpaaawit ng lang awiting may aksyon. Hikayatin ang mga mag-aaral na kumilos at gawin ang mga aksyon ng masigla. Halimbawa:

Kung ikaw ay masaya, pumalapak ka. (2x)

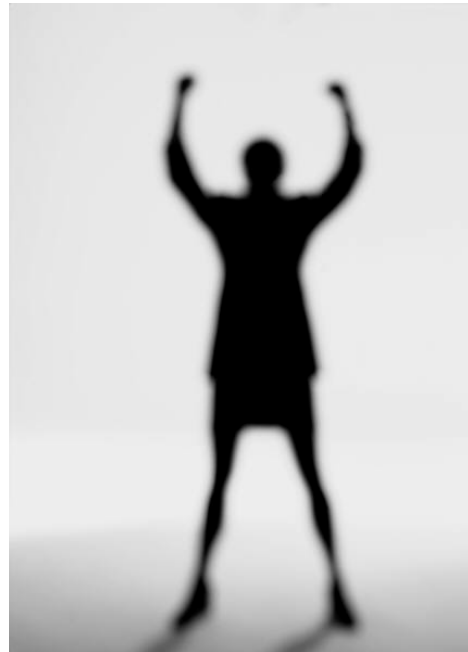
Kung ikaw ay masaya buhay mo ay sisigla.

Kung ikaw ay masaya, pumalapak ka.

(Maaaring palitan ang salitang masaya ng MALUSOG. Ang aksyon naman ay maaring palitan ng ibang kilos gaya ng PUMADYAK, LUMUNDAG, KUMEMBOT at iba pang kilos na may tatlong pantig.)

- Pagkatapos ng mga awitin, tanungin ang lahat kung sila ba ay malusog at masaya. Pasalamatang sila sa kanilang masiglang kooperasyon.

- Ipakita ang larawan ng isang taong malusog. Idikit ito sa pisara o dingding upang makita ng lahat. (Ang larawan ay dapat kahalintulad ng isang super hero kagaya ni Superman o Batman. Maliban sa pagiging malusog, dapat ito ay masaya at maliksi rin.) Ipakilala sa mga mag-aaral na ang karakter na nasa larawan ay tinatawag na si “Super Lusog”, isang bagong super hero.



- Sa pamamagitan ng maliliit na parisukat na papel na may pandikit o post-it, ipasulat sa mga mag-aaral kung ano sa palagay nila ang mga katangian ng isang taong malusog kagaya ni Super Lusog. Ipadikit sa mga mag-aaral ang mga post-its sa larawan ni Super Lusog.
- Hikayatin ang lahat na sumali sa gawain at magdikit ng mas marami pang post-its.
- Ipabasang isa-isa sa isang volunteer ang mga sagot. Pag-umpuk umpukin ang mga magkakatulad na sagot.

- Tanungin ang mga mag-aaral kung mayroon pa silang ibig idagdag. Ipakilala ang aralin na nakatakda sa araw.

b) **Panlinang na Gawain**

1. **Paglalahad: *Pagsasadula***

- Himukin ang mga mag-aaral na isadula ang isang ordinaryong umaga sa isang tahanan o pamilya. Tumawag ng mga volunteers mula sa mga mag-aaral na gaganap bilang ama, ina, mga anak, kapitbahay, tindera sa palengke, ilang mga mamimili at iba pa.
- Ang pagsasadula ay iinog sa tatlong bahagi o tagpo:
 - Mga gawain ng pamilya pagkagising sa umaga
 - Pamimili ng ina at ng ate sa palengke ng mga pagkain para sa pamilya
 - Pagsasalu-salo ng pamilya sa almusal
- Bigyan ang mga mag-aaral ng sapat na oras upang iplano ang pagsasadula. Ang bawat bahagi o tagpo ay maaring isadula ng iba't-ibang pangkat upang mabigyan ng pagkakataon na sumali sa gawain ang mas nakararami. Ang mga plano sa pagsasadula ay maaari ring ibigay bilang takdang aralin bago pa man talakayin ang aralin na ito upang mas lalong mapabuti ang paghahanda sa pagsasadula.
- Hanggat maaari ay huwag idikta ang mga sitwasyon at diyalogo ng mga magsisiganap. Hayaan ang mga ito na hugutin sa kanilang aktwal na buhay ang mga sitwasyon at diyalogo upang maging makatotohanan ang pagsasadula sa klase.
- Bago umpisahan ang palabas, ipaalala sa mga mag-aaral na masusing magmasid at makinig sa pagsasadula.

2. **Pagtalakayan 1: Paggamit ng Tseklist**

- Gamit ang tseklist na nasa ibaba, balikan ang mga tagpo at eksena sa pagsasadula.

	Oo	Hindi	
<u>Pagkagising sa umaga</u> 1. Naghilamos ba ng mukha at nagsipilyo ng ngipin ang mga miyembro ng pamilya? 2. Sila ba ay nagsipagpaligo? 3. Nagwalis ba sila ng bahay at ng bakuran?			

4. Pinunasan ba ang mga lamiseta at upuan?			
<u>Pagsasalo-salo sa almusal</u> 1. Naghugas ba ng kamay ang mga miyembro ng pamilya bago dumulog sa hapag kainan? 2. Nagsipilyo ba sila ng ngipin pagkatapos kumain? 3. Malinis ba ang pinagkukunan ng tubig? 4. Maayos at malinis ba ang paghahanda ng mga pagkain?			
<u>Pamimili sa palengke</u> 1. Sariwa at masustansiya ba ang kanilang napamili? 2. Namili ba sila ng gulay at prutas? 3. May itlog, isda at karne ba na kasama rito? 4. Kumpleto ba ang mga sustansiya na kailangan sa pagkain ng wasto?			

- Ipamahagi ang tseklist sa bawat mag-aaral. Ipaliwanag na ito ay dapat nilang sagutin ng “Oo” at “Hindi” lamang.
- Itabi pansamantala ang tseklist at pangkatin ang mga mag-aaral. Hayaang basahin nila ang Modyul sa pahina 7 na nagsasaad ng mga paraan para mapanatili ang mailinis at malusog na paligid. Pag-usapan ang mga kaalaman dito at itala ang mga ito gamit ang tsart sa ibaba:

Pagpapanatili nang malinis at malusog na paligid

	Mga wastong gawi	Mga di wastong gawi
Pagtatapon ng basura		
Paglilinis ng bahay		
Pagpapanatili ng kalinisan ng mga alagang hayop		
Pagsisiguro ng		

malinis na pinagkukunan ng tubig		
Paggamit ng kemikal na pamatay insekto		

- Ipagpatuloy ang pag-aaral sa Modyul. Sa dating pangkat ng mga mag-aaral, basahin ang mga kaalaman tungkol sa pagbabalanse ng pagkain sa pahina 10-13.
- Batay sa mga kaalaman na natutuhan sa Modyul, maghanda ng isang simpleng menu sa maghapon para sa isang pamilya. Gamitin ang “menu guide” sa ibaba para sa pagtatala:

	Almusal	Tanghalian	Hapunan
Enerhiyang pagkain (“Go” Foods)			
Pagkaing panghubog-katawan (“Grow” foods)			
Pagkaing taga-ayos (“Glow” foods)			

- Hikayatin ang mga mag-aaral na gumawa ng kanilang indibidwal na Programang Pang-Enerhiya sa Araw-araw. Pabuksan ang Modyul sa pahina 16 para sa tsart na gagamitin. Hayaan sila na sumangguni sa mga kaalaman na nakasaad sa pahina 14-15 ng Modyul.

Pagtatalakayan 2: *Pagbabahagi ng Resource Person (Optional)*

- Hayaan ang “resource person” na magbahagi ng mga kaukulang impormasyon tungkol sa:
 - wastong pagkain
 - tamang ehersisyo
 - tamang pahinga
 - paglilinis at pangangalaga ng katawan
 - paglilinis ng kapaligiran
 - at iba pang bagay na nakaapekto sa malusog na pamumuhay

3. Paglalahat

- Balikan ang tseklist na naunang sinagutan. Sa ikaapat na kolum, ilita ang mga bagay na natutunan mula sa pagsasadula ng mga kaklase at sa mga ibinahagi ng resource person. Tutukan lamang ang mga bagay na dapat na ginagawa upang mapanatili ang malusog na pamumuhay. Itala ang mga sagot ayon sa paksa sa bawat kahon sa tsart: paggising sa umaga, sa pagkain at sa pagpili ng pagkain.

4. Pagpapahalaga

- Pagkatapos punan ang tsart, bigyan ng panahon ang mga mag-aaral upang ibahagi ang kanilang mga sagot sa kanilang partner o sa kabuuan ng klase. Subuking alamin sa mga mag-aaral kung anu-ano ang mga kahalagahang idudulot ng kanilang bagong kaalaman sa kanilang pamumuhay at pakikipagkapwa-tao.

5. Paglalapat: Paggawa ng Aksyon Plan

- Indibidwal na gawain: Bumuo ng isang plano ng pagkilos o aksyon plan gamit ang tsart sa ibaba. Ilista ang mga ibig mong gawin upang magkaroon o mapanatili ang malusog na pamumuhay mo at ng iyong pamilya.

Mga gawain	Mga inaasahang resulta	Kailan isasagawa?	Sino/sinu-sino ang mga kasali at magsisigawa?

IV. PAGTATAYA

Gawaing pangkat:

- Himukin ang mga mag-aaral na mamili ng isa sa mga gawain sa ibaba at isagawa sa kanilang barangay upang maibahagi ang bagong kaalaman tungkol sa malusog na pamumuhay. Pgbigayin sila ng ulat sa kanilang mga ginawa.
 - Isagawa ang aksyon plan kasama ang ilang kapitbahay sa pakikipagtulungan ng barangay.
 - Bumuo ng isang pamplet o poster na naglalaman ng mga mahahalagang impormasyon tungkol sa malusog na pamumuhay at ibahagi sa kaklase o mga kapitbahay ang halimbawa kung paano makaiiwas sa sakit at iba pa.
 - Mag-volunteer sa isang barangay meeting upang magsalita at ibahagi ang kaalaman tungkol sa malusog na pamumuhay.
 - Bumuo ng pangkat na binubuo ng ilang kapitbahay upang magsagawa ng paglilinis o kaya ay pagtatanim sa barangay.

V. KARAGDAGANG GAWAIN

- Gumawa ng pagkilos upang lalong mapabuti at mapayaman ang napiling gawain sa bahagi ng Pagtataya sa aralin na ito. Humingi ng tulong sa mga opisyal ng barangay o anumang sangay ng gobyerno at mga pribadong samahan sa iyong lugar upang maibahagi pa ang mga impormasyon o pagkilos tungkol sa pagpapanatili ng malusog na pamumuhay sa iyong komunidad.
- Sumulat ng diary tungkol sa mga gawain mong natapos sa linggong nagdaan. Itala ang iyong mga nagawa o natapos sa panahong ito. Itala rin ang mga suliranin na kinaharap mo at paano mo napagtagumpayan ang mga ito.
- Maghanda upang ibahagi ito sa klase sa susunod na pulong.

MALUSOG NA PAMUMUHAY

Session Guide Bilang 2

I. MGA LAYUNIN

1. Naipakikita ang mga dahilan na nakaaapekto sa kabuuang pag-iisip ng isang tao
2. Naipaliliwanag kung paano mapananatili ang kalusugan ng isipan
3. Nagagamit ang natutunan upang lutasin ang mga pang araw-araw na suliranin

II. PAKSA

- a) **Aralin 2:** Malusog na Pag-iisip, Malusog na Katawan. pp. 24-38

Pangunahing kasanayan sa pakikipamuhay:

Pansariling kamalayan, pag-aangko ng sarili sa mga mabibigat na dalahin, pag-aangkop ng sarili sa mga emosyon, kasanayang makibagay sa kapwa, mabisang pakikipagtalastasan

- b) **Mga Kagamitan** : mga plakard, mga arrows na karton, masking *tape*, kopya ng awit na “*Smile*”, *brown paper*, *cassette tapes* at *player*

III. PAMARAAN

- a) **Panimulang Gawain**

1. **Balik-aral**

- Magbalik-tanaw sa natapos na aralin na nakapaloob sa Modyul na “Malusog na Pamumuhay”. Tanungin ang mga mag-aaral kung ano ang mga mahahalaga at bago nilang kaalaman mula sa aralin na ito. Sa mabilis na tanungan at sagutan, ipatukoy ang kahalagahan ng mga sumusunod:
 - wastong pagkain
 - tamang ehersisyo
 - tamang pahinga
 - paglilinis at pangangalaga ng katawan
 - paglilinis ng kapaligiran
 - at iba pang bagay na nakaaapekto sa malusog na pamumuhay

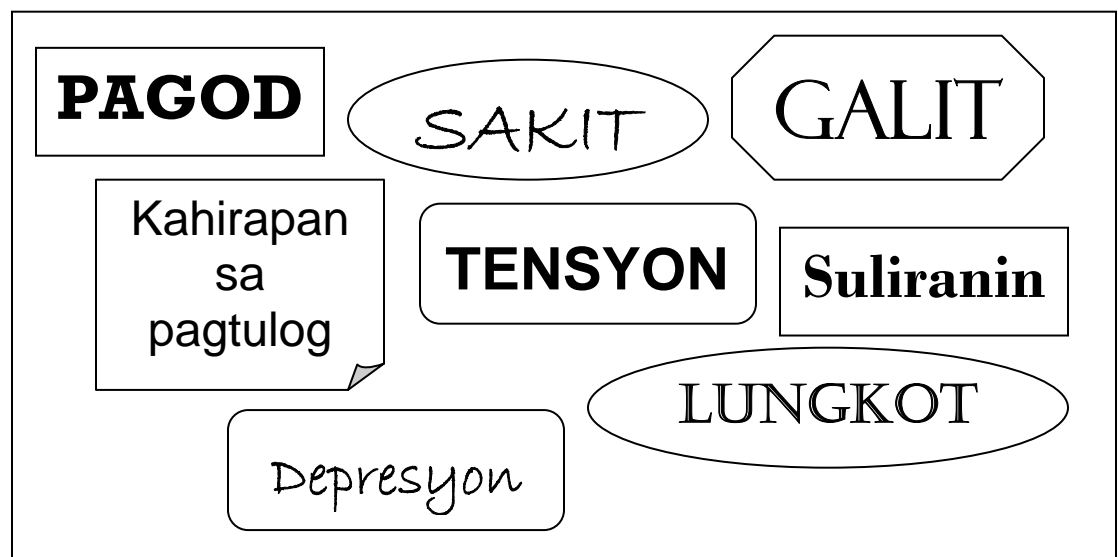
2. **Pagganyak : Laro, Bugtungan at Biruan**

- Patayuin ang mga mag-aaral at hayaang ayusin nila ang kanilang mga sarili sa isang bilog.
- Magpatugtog ng masisiglang awitin gamit ang radyo o cassette tape at player.
- Habang umaawit ang lahat, ipasa ang isang magaan na bola o anumang bagay (gaya ng plastik na tasa o nakabungkos na panyo) paikot sa mga mag-aaral.
- Sa pagkokontrol ng IM, ihinto ang musika sa iba't ibang bahagi ng kanta.
- Sa paghinto ng musika, ang mag-aaral na may hawak ng bola ay kinakailangang magbahagi ng isang bugtong o joke. Kung ito ay bugtong, hayaang sagutin ito ng kahit sinong mag-aaral sa klase.
- Ipaikot ang bola hanggang ang lahat o ang karamihan ng mga mag-aaral ay nakapagbigay na ng bugtong o joke. Kung may oras pa, alamin sa mga mag-aaral kung alin ang bugtong ang naibigan nila at kung aling joke ang pinakanakatatawa. Bigyan ng kaunting pabuya ang mga pinakamahusay na bugtong at jokes. Kung wala namang nailaang papremyo, hayaang palakpakan na lamang ang mga ito.
- Tanungin ang mga mag-aaral tungkol sa kanilang reaksiyon at damdamin sa natapos na gawain. Alamin kung anu-ano ang mga naidudulot ng mga laro, biruan at bugtungan sa kanila. (Ang mga inaasahang sagot ay: nagdudulot ang mga ito ng saya, nakawawala ng pagod, nakatutulong mag-relax at makatagpo ng kapahingahan ng katawan at isip, at kung anu-ano pa.)

b) Panlinang na Gawain

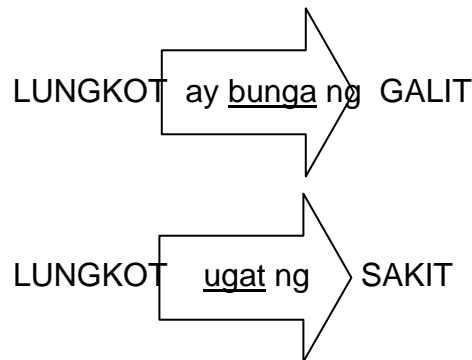
1. Paglalahad: *Ugat at Bunga: Saan nagmula ang alin?*

- Ihanda ang iba't-ibang plakard na nagtataglay ng mga sumusunod na salita:



- Idikit ang mga plakard sa pisara o sa dingding gamit ang masking tape. Ikalat ang mga plakard na walang partikular na pagkakasunud-sunod o ayos.
- Himukin ang mga mag-aaral na lumapit sa pisara at pag-aralan ang mga salita. Himukin din sila na tukuyin kung ang bawat salita ay bunga ng aling salita; at kung ito ba ay pinagmulan o ito ba ay resulta ng alin sa mga salita. Halimbawa: ang LUNGKOT ay bunga ng GALIT, ngunit ito rin ay maaaring ugat ng SAKIT
- Gamit ang mga arrows (na ginupit mula sa karton), himukin ang mga mag-aaral na iayos ang mga salita sa pisara o sa dingding. Gamitin ang arrows bilang panturo sa mga salita.

Mga halimbawa:



- Hayaan ang mga mag-aaral na pag-usap-usapan ang kanilang mga opinyon. (Maaaring magkaroon ng pagtatalo sa mga ilang punto ngunit hayaang magdesisyon ang mga mag-aaral base sa kanilang karanasan at opinyon.

2. Pagtatalakayan: Pangkatang pulong o buzz session

- Pansamantalang iwan sa pisara o sa dingding ang isinaayos na mga plakard. Sa puntong ito, pangkatin ang mga mag-aaral sa tatlo para sa pangkatang pulong o buzz session.
- Pabuksan ang Aralin 2 sa Modyul na “Malusog na Pamumuhay”. Sa pahina 27-29 at 34-36 ay nakasaad ang mga paliwanag tungkol sa mga salitang isinaayos ng mga mag-aaral. Hayaang pag-usapan ng mga mag-aaral ang mga usapin sa modyul. Italaga sa mga pangkat ang mga sumusunod na usapin:

- Pangkat 1: Paliwanag tungkol sa pagod (pahina 25-27)
- Pangkat 2: Mga simpleng bagay para ma-kontrol ang pagod at istres(pahina 27-29)
- Pangkat 3: Positibong pag-uugali (pahina 34-36)

- Himukin ang mga mag-aaral na magtalaga ng lider at tagasulat sa kanilang pangkat. Bigyan sila ng brown paper at marker na panulat. Hayaang iulat ng bawat pangkat ang kanilang mga pinag-usapan base sa modyul.
- Habang nag-uulat ang bawat pangkat, maaaring isulat ng IM ang mga importanteng punto sa pisara. Halimbawa ng mga ito ay ang mga kaalaman na isinasaad sa Modyul kagaya ng mga sumusunod:
 - Mga sintomas ng matinding pagod at istres
 - pananakit ng likuran, ulo, kalamnan, tiyan at puso
 - kahirapan sa pagtulog
 - pagdami ng paninigarilyo at paglakas ng pag-inom ng alak
 - paghihirap sa paghinga
 - mataas na presyon
 - biglang pagtaas o pagbawas ng timbang
 - Mga paraan para makontrol ang pagod at istres
 - paggamit ng mabuti sa oras
 - pagkakaroon ng regular na ehersisyo
 - pagkakaroon ng sapat (ngunit hindi labis) na pagtulog
 - pagkain sa tamang oras ng masaganang pagkain
 - pag-iwas sa alcohol at tabako
 - pagsasagawa ng mga paraan na makapagpahinga
 - paglalaan ng oras para sa isports, paboritong gawain
 - pakikihalubilo at iba pang mga bagay na ginagawa para sumaya

3. Paglalahat

- Pagkatapos ng pag-uulat, balikan ang mga isinaayos na salita sa pisara. Sa pagkakataong ito, subuking bumuo ng pagkakaisa o consensus ng mga mag-aaral kung alin nga ba ang ugat at bunga ng alin man sa mga salita.
- Sa pagbuo ng consensus, bigyan ng panahon ang ilan sa mga mag-aaral na magbigay paliwanag sa kanilang desisyon. (Sa gawaing ito, walang maling sagot dahil ang kahit alin sa mga salita ay maaaring

maging cause o effect ng kahit anong sitwasyon. Ito ay magbabase sa paliwanag ng mga mag-aaral.)

4. Pagpapahalaga: Pag-awit ng “Smile”

- Muling ipadama ang kahalagahan ng positibong pag-iisip sa mga mag-aaral sa pamamagitan ng pagbibigay buhay sa isang awit.
- Ituro ang awiting “Smile” sa mga mag-aaral. Isulat ang lyrics nito sa isang malapad na brown paper at idikit sa pisara sa harapan upang mabasa ng lahat. Maaari din naman na magdala ng cassette tape at player upang madaling matututunan ang awitin sa pamamagitan ng pagsabay sa saliw nito sa cassette player.

SMILE

*Smile, though your heart is aching
Smile, even though it's breaking
Though there are clouds in the sky, you get by*

*If you smile through your fears and sorrows
Smile and maybe tomorrow
You'll see the sun come shining through*

*If you just light up your face with gladness,
Hide every trace of sadness
Although a tear may be ever, ever so near*

*That's the time you must keep on trying
Smile, what's the use of crying?
You'll find life is so worthwhile
If you'll just smile, come and smile.*

If you just smile.

- Kung may oras at pagkakataon, maaari ring pagusapan ang salin at kahulugan ng awit sa Filipino upang mas lubos pang mapahalagahan ng mga mag-aaral ang mensahe nito.

5. Paglalapat: SWOT Analysis

- Hayaang mag-isip ang mga mag-aaral ng isang suliranin na dinaranas nila o ng isang miyembro ng kanilang pamilya sa kasalukuyan. Halimbawa: Kakulangan ng sapat na pera para sa pag-aaral sa kolehiyo ng panganay na anak.

- Bumuo ng isang mahusay na pagsusuri ng suliranin ito sa pamamagitan ng “SWOT analysis”. Itala sa mga kaukulang kahon ang mga sumusunod:

Sa Kahon 1 – ang mga positibo mong katangian at ang mga kaiga-igayang pangyayari sa kasalukuyan na maaaring makatulong upang malutas ang suliranin. Halimbawa: labis mong suporta para sa iyong anak kaya gagawin mo ang lahat para siya ay makapag-aral.

Sa Kahon 2 - mga negatibong katangian at pangyayari na maaaring makahadlang upang malutas ang suliranin. Halimbawa: tamad ang iyong anak at hindi matiisin

Sa Kahon 3 – mga inaasahang pagkakataon na maaaring dumating upang makatulong na malutas ang suliranin. Halimbawa: mga scholarships na maaaring maibigay sa iyong anak para makapag-aral.

Sa kahon 4 – mga hindi inaasahang pagkakataon na maaaring dumating at humadlang upang malutas ang suliranin. Halimbawa: hindi makapasa ang iyong anak sa alinmang entrance test sa kolehiyo

SWOT Analysis

<p>1 - Mga Kalakasan (<i>Strengths</i>)</p>	<p>2 - Mga Kahinaan (<i>Weaknesses</i>)</p>
<p>3 - Mga Pagkakataon para Magtagumpay (<i>Opportunities</i>)</p>	<p>4 - Mga Banta sa Tagumpay (<i>Threats</i>)</p>

- Ipabahagi sa mga mag-aaral ang kanilang SWOT analysis sa kanilang kapareha o sa boung klase kung ibig nila ito. Kinakailangang maging maingat ang IM sa mga sensitibong mag-aaral upang hindi mapanghimasukan ang kanilang pribadong buhay. Huwag pilitin ang mag-aaral na ayaw magbahagi ng kanyang suliranin sa iba.

- Ipaalala sa mga mag-aaral na ang apat na kahon ay nagpapakita ng iba't ibang aspeto ng kanilang suliranin at ito ay magsisilbing mahusay nilang basehan sa pagharap sa kanilang kasalukuyang suliranin.

IV. PAGTATAYA

- Sa pamamagitan ng pagdrowing o paggawa ng poster, ipaliwanag ang kahulugan ng:

“Malusog na Pag-iisip, Malusog na Katawan”.

- Mamigay ng malinis na papel para sa drowing. Kung may mga gamit sa Learning Center, magpahiram ng krayola o mga makukulay na lapis at markers sa mga mag-aaral.
- Ilathala ang mga poster at drowing sa Learning Center.

V. KARAGDAGANG GAWAIN

- Maghanda ng isang personal na kuwento, karanasan o anekdotang masaya at magbibigay inspirasyon sa iba tungkol sa iyong matalik na kaibigan, kahanga-hangang kapitbahay o hinahangaan mong tao.
- Sikaping gumawa ng talaan ng mga punto tungkol dito na ibig mong ibahagi sa klase sa susunod na sesyon.

MALUSOG NA PAMUMUHAY

Session Guide Bilang 3

I. MGA LAYUNIN

1. Natatalakay ang mga sosyal na salik na nakatutulong sa pagkakaroon ng mabuting pamumuhay
2. Naisagagawa ang kaalaman o ang natutunan upang maging isang *socially adjusted* na indibidwal

II. PAKSA

- a) **Aralin 3: Emosyonal at Sosyal na Pagkatao. pp. 39-50**

Pangunahing kasanayan sa pakikipamuhay:

Mabisang pakikipagtalastasan, kasanayang makibagay sa kapwa, pansariling kamalayan

- b) **Mga Kagamitan: masking tape, brown paper, markers, enbelop para sa sulat, mga selyo, cassette tapes at player, expression board**

III. PAMARAAN

- a) **Panimulang Gawain**

1. Balik-aral

- Saglit na balikan ang natapos na aralin sa modyul na ito. Alamain sa mga mag-aaral kung sila ay nakapaghanda ng kanilang mga kuwento at karanasan sa ibang tao na masasaya at nagbibigay inspirasyon. Ito ay karagdagang gawain na itinalaga sa kanila para sa pagpupulong na ito. Hikayatin ang ilan sa mga mag-aaral na magbahagi ng kanilang kuwento.

2. Pagganyak

- Ipaalala sa mga mag-aaral ang isang palasak na kasabihan sa Ingles na “No man is an island”. Isulat ito sa pisara o sa brown paper. Tanungin sila kung ano ang pagkaunawa nila sa kasabihang ito. Habang nagpapahayag ang mga piling mag-aaral, isulat sa pisara ang mga susing salita o key words na maaari nilang mabanggit na may kinalaman sa aralin. Halimbawa ng mga salitang ito ay: pakikipagkapwa-tao, kaibigan o kasama, komunidad, pamilya at iba pa.

- Pagkatapos marinig ang opinyon ng ilan tungkol sa kasabihan, magpasumula ng pangkalahatang pag-awit na may kinalaman sa pakikipagkapwa-tao. Halimbawa ng mga awit na ito ay: “That’s What Friends Are For”, “Those were the Days My Friends”. Maaari rin namang humingi ng mungkahi mula sa mga mag-aaral. Mas mabuti rin kung ang IM ay may nakahanda nang cassette tape o CD ng mga awitin at player.

3. Paglinang na Gawain

1. Paglalahad - Laro: *Mga Huni, Tunog at Piyok*

- Himukin ang mga mag-aaral na makilahok sa pamamagitan ng pagganap bilang iba’t ibang uri ng mga hayop. Italaga ang 3-4 na mag-aaral bilang ibon, ang iba ay palaka, pusa, tuko at baboy. Magdagdag ng mga iba pang uri ng hayop depende sa dami ng mga mag-aaral. Huwag gumamit ng hayop na aso at baboy sa mga lugar o grupo na may mga mag-aaral na Muslim.
- Sikapin na ang bawat uri ng hayop ay may 2 o mas marami pang katulad maliban sa natatanging hayop na buwaya. Gawing sikreto ang pagtatalaga sa pamamagitan ng palabunutan. Sabihin sa mga mag-aaral na huwag muna ipagsasabi kung anong hayop ang kanilang nabunot.
- Subukin ang bawat huni, tunog at piyok ng mga hayop sa pamamagitan ng sabay-sabay na paghuni o pagpiyok ng lahat sa bawat tatawaging hayop.
- Sa pag-paumpisa ng laro, himukin ang mga mag-aaral na ikalat ang kanilang sarili sa loob ng Learning Center. Sa pagbilang ng IM, sabay-sabay na gagawa ng tunog ang mga mag-aaral base sa kanilang nabunot. Sisikapin ng mga mag-aaral na mahanap ang kanilang mga katulad na hayop sa pamamagitan lamang ng mga huni, tunog at piyok.
- Himukin ang mga nabuong pangkat na magsama-sama sa isang sulok. Sa puntong ito, matitira sa gitna ang buwaya na mag-isa dahil sadya na siya ay walang makakasama. Magiging nakatutuwa ang sitwasyong ito. Sa puntong ito, papalakpakan ang mag-aaral na naitalagang buwaya. O kaya nama’y magpanggap ang IM na siya ay buwaya rin para may makasama ang natatanging mag-aaral.
- Kapag ang lahat ay may mga kasama na, himukin ang mga pangkat ng hayop na sabay-sabay na humuni at pumiyok nang malakas.

Pagkatapos nito, pasalamatang ang mga mag-aaral sa kanilang masiglang pakikipaglaro.

2. Pagtatalakayan

- Balikan ang karanasan ng mga mag-aaral sa pamamagitan ng laro na “Huni, Tunog at Piyok”. Sikaping ipakita sa kanila ang kahalagahan nito sa pamamagitan ng mga tanong at pagbibigay opinyon ng mga mag-aaral.

Mga tanong:

- Naibigan n’yo ba ang ating laro? Ano ang naramdaman n’yo bilang pusa, ibon, buwaya at kung anu-ano pang hayop?
 - Madali n’yo bang nakita ang inyong mga kauri o kayo ay nahirapan? Paano n’yo sila nahanap? Maliban sa huni, may iba pa ba kayong ginawa upang makita ang inyong mga kauri? Anu-ano ang mga ito?
 - (Sa natatanging mag-aaral) Ano ang naramdaman mo bilang gumanap na buwaya at walang kasama? Palagay mo ba ay talagang ikaw ay nag-iisa? Bakit kaya? Naisip mo bang pumiyok bilang baboy o humuni bilang ibon na lamang para may kapangkat ka rin? Bakit at bakit hindi?
- Bigyang kahulugan ang mga elementong ginamit sa laro at ihalintulad sa sosyal at emosyonal na kundisyon ng tao.

Mga huni, tunog at piyok ng mga hayop	Paraan ng komunikasyon at pakikipag-kapwa tao – Kung mahusay ang pakikipag-usap at pakikitungo sa kapwa, magiging mas madali ang pakikipag-kapwa tao na magdudulot ng masaya at mabuting pamumuhay
Mga iba’t ibang pangkat ng hayop	Gaya rin ng mga tao, may kanya-kanyang grupo ang mga ito na nakabase sa kanilang interes, trabaho, estado sa buhay at iba pa. Nakasalalay na sa bawat indibidwal kung paano hahanapin ang pangkat na siyang makatutugon ng

	kanyang mga sosyal at emosyonal na pangangailangan. Karaniwan, ito ay tumutukoy sa pamilya ng isang tao kung saan siya ay tanggap maging anuman ang kanyang sitwasyon sa buhay.
--	---

- Talakayin ang pahina 40-41 sa Modyul na tumutukoy sa paraan ng pagbuo ng magandang relasyon sa ibang tao. Tukuyin ang ang mga paraang ito gamit ang mga batayang tanong sa ibaba:
 - Anu-ano ang mga sosyal na aktibidad na nagdudulot ng malusog na pamumuhay?
 - Ano ang social network at paano makibabahagi rito?
 - Bakit mahalaga ang pakikibahagi sa ibang tao at pagsali sa mga asosasyon?

Buwaya	Mga taong mas ibig mag-isa sa buhay at hindi marunong makihalu-bilo. Sa puntong ito, ipaliwanag sa mga mag-aaral na paminsan-minsan, nais din ng bawat tao na mapag-isa. Ang pag-iisa ay hindi nangangahulugan na ang isang tao ay malungkot. Maaari rin tayong maging masaya kahit nag-iisa.
--------	---

- Talakayin ang pahina 44-47 ng Modyul na nagpapahayag ng kahalagahan ng pagbabalanse ng oras para sa sarili at sa ibang tao. Sa paglilinang ng bahaging ito, gamitin ang mga sumusunod na batayang tanong:
 - Bakit mahalaga ang oras para sa sarili?
 - Paano iaangkop ang sarili sa mga pagbabago?
- Ibaling naman ngayon ang usapan sa pamilya, hikayatin ang mga mag-aaral na patuloy na tumutok sa Modyul at buksan sa pahina 42. Ipabasa sa kanila ang talata tungkol sa pamilya.

- Pagkatapos basahin ang mga talata, hayaang magkuwento ang ilan tungkol sa kanilang pamilya. Gamitin ang mga tanong sa pahina 43 ng Modyul. Maaari ring magdagdag ng mga katanungan ang IM o kaya ay hayaang magtanong ang mga mag-aaral sa kanilang mga kaklase.

3. Paglalahat

- Gamit ang isang expression board na nakadikit sa dinding o pisara, hikayatin ang mga mag-aaral na sumulat ng isang pangungusap tungkol sa kabutihang naidudulot sa buhay ng pakikipagkapwa-tao at ipabasa.
- Gawing makulay at maganda ang expression board sa pamamagitan ng paggamit ng krayola at mga emoticons. Tawagin itong “Mga Huni, Tunog at Piyok” bilang alaala ng naunang laro ng mga mag-aaral. Ilathala ito sa Learning Center. Isang halimbawa ng expression board ay nasa kanan.

Mga Huni, Tunog
at Piyok



4. Pagpapahalaga

- Hikayatin ang mga mag-aaral na sumulat sa kanilang indibidwal na journal kung paano umunlad ang kanilang sosyal at emosyonal na buhay bunga ng kanilang pagsali sa ALS A&E learning group.
- Himukin ang ilan na basahin ang kanilang journal sa klase.

5. Paglalapat

- Hikayatin ang mga mag-aaral na subuking gumawa ng sulat para sa isang kamag-anak o kaibigan na nasa malayo upang kumustahin ito. Kung maaari, maghanda ng mga sisidlan ng sulat at selyo.
- Maaaring imbitahan ang mga mag-aaral na sabay-sabay magtungo sa post office upang ihulog ang mga sulat. Sa paraang ito ay napalalawig din nila ang kanilang pakikitungo sa ibang tao.

IV. PAGTATAYA

- Tukuyin at ipaliwanag ang mga sosyal na salik na nakatutulong sa pagkakaroon ng mabuting pamumuhay.
- Sagutin ang tanong sa sitwasyon na inilalarawan sa ibaba na batay sa “Pag-isipan Natin Ito” na bahagi sa pahina 47 ng Modyul.

Ikaw ay may bagong kaibigan at maayos ang inyong samahan. Isang araw, binigyan ka niya ng mga ipinagbabawal na gamot, ano ang iyong gagawin?

- Isulat ang mga sagot sa isang malinis na papel, ibahagi sa mga kaklase at ipasa sa IM.

V. KARAGDAGANG GAWAIN

- Ibahagi sa mga miyembro ng iyong pamilya ang kahalagahan ng iyong natutunan sa araling ito. Ipaalala rin sa kanila ang kahalagahan ng masaya at nagkakasundong pamilya para sa pagkakaroon ng mabuting buhay.
- Sa susunod na pagtitipon, ikuwento sa mga kamag-aral ang naging reaskyon ng iyong pamilya tungkol dito.