

SESSION GUIDES

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

Elementary: Critical Thinking

Paano Tayo Huminga?



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.

Paano Tayo Huminga Session Guide Blg. 1

I. MGA LAYUNIN

1. Natutukoy ang mga bahagi ng respiratory system
2. Naibibigay ang gawain ng bawat bahagi ng respiratory system
3. Naipakikita kung paano gumagana ang respiratory system
4. Naipaliliwanag ang kahalagahan ng tamang pag-aalaga sa ating respiratory system

II. PAKSA

- A. Aralin 1 : Paano Tayo Humihinga, pp. 4-14
Pangunahing Kasanayan sa Pakikipamuhay
Kamalayan sa sarili, kasanayan
sa pagpapasiya
- B. Kagamitan : Modyul, Larawan/Model ng Respiratory System

III. PAMARAAN

A. Panimulang Gawain

1. Balik-Aral

Ano ang Muscular –Skeletal System ? Anu-ano ang mga bahagi nito at paano sila nakatutulong sa ating katawan ?

2. Pagganyak

Tanungin ang mga mag-aaral tungkol sa mga paborito o iniidolo nilang atleta. Alamin mula sa kanilang obserbasyon kung papaano pinapananatili ng mga atletang ito ang kanilang lakas at tatag kapag may laro.

Halimbawa: Mga basketbolista

B. Panlinang na Gawain

1. Paglalahad

Tanungin ang mga mag-aaral kung ano ang nangyayari sa isang manlalaro ng basketbol pagkatapos ng isang laro. Ano ang

napapansin nila sa paraan ng paghinga nito ? Saan dumadaan ang hangin kapag siya ay lumalanghap at bumubuga ng hangin ?

Gamitin ang mga larawan sa pahina 5 ng modyul – Ipagawa sa mga mag-aaral ang Subukin Natin Ito.

2. Pagtatalakayan

Gamitin ang larawan ng respiratory system na nasa pahina 8 ng modyul.

Itanong: Anu-ano ang mga bumubuo sa respiratory system natin ?
(ilong, trachea at isang pares na бага)
Ano ang tungkulin nito sa ating katawan ? (Ito ang sistema na namamahala sa pagkuha at pagpapalitan ng mga hangin o gas sa ating katawan.)

Tumawag ng mga mag-aaral na babasa ng mga gawain at magtuturo sa bawat bahagi ng respiratory system - pahina 8 – 10.

Sa pamamagitan ng isang supot o plastic, tumawag ng ilang mag-aaral upang maipakita kung ano ang nangyayari kapag pumapasok at lumalabas ang hangin mula sa ating katawan.

Ipagawa ang mga sumusunod:

1. Bugahan ng hangin ang plastic upang ito'y lumobo.
2. Itapat ang plastic na may hangin sa ilong, hawakan ito ng dalawang kamay.
3. Lumanghap ng hangin mula sa plastic sa pamamagitan ng ilong.
4. Itapat ang plastic sa bibig.
5. Bumuga ng hangin papasok sa plastic.

Itanong:

1. Ano ang napansin ninyo pagkatapos lumanghap ng hangin mula sa plastic? Ano ang nangyari sa plastic na may hangin ?
2. Ano ang nangyari sa plastic pagkatapos na bumuga ng hangin mula sa bibig ?

3. Paglalahat

Itanong:

- a. Ano sa palagay ninyo ang kahalagahan ng ating napag-aralan sa araw na ito?

- b. Bakit kailangang nating malaman ang gampanin o tungkulin ng respiratory system sa ating katawan ?

4. Pagpapahalaga

Itanong:

- Ano ang papel na ginagampanan ng ating respiratory system sa ating katawan ? buhay ?
- Sa iyong palagay, paano natin dapat alagaan ang ating respiratory system ?

5. Paglalapat

Sabihin:

Sa inyong pamilya, anu-ano kayang mga gawain ang maaari ninyong gawin upang mapanatiling malusog ang inyong respiratory system ? Magbigay ng 3-5 gawain.

IV. PAGTATAYA

Magbigay ng sitwasyon/kwentong kaugnay ng paksa, gaya ng sumusunod:

Ang tatay ni Anton ay lulong na sa paninigarilyo. Madalas na siya ay sinusumpong ng pag-ubo kapag naninigarilyo ngunit di pa rin siya tumitigil.

Tanong para sa mag-aaral:

1. Ano kaya ang dapat gawin ng mga kasambahay/pamilya ni Anton upang matulungan siya at makaiwas sa bisyong ito ?
2. Kapag hindi naagapan at di-agad nahinto ang bisyong ito, anong parte kaya ng kanyang katawan ang unang maaapektuhan ? Ano ang magiging resulta nito ?

V. KARAGDAGANG GAWAIN

1. Pagdating ninyo sa bahay, ituro sa inyong mga kasambahay ang tamang paglanghap at pagbuga ng hangin. Ipaliwanag sa kanila kung bakit dapat gawin ito.
2. Pag-aralan ang mga karaniwang sakit ng respiratory system sa Modyul na Paano Tayo Humihinga.

Paano Tayo Humihinga

Session Guide Blg. 2

I. MGA LAYUNIN

1. Nakikilala ang mga karaniwang sakit na nakaaapekto sa respiratory system
2. Naibibigay ang mga sintomas at dahilan ng pagkakaroon ng sakit sa respiratory system
3. Nasasabi ang mga paraan ng paggamot sa mga karaniwang sakit sa respiratory system
4. Natatalakay ang mga paraan ng pangangalaga sa respiratory system
5. Naibibigay ang mga paraan para makabuo ng makabuluhang pagpapasiya

II. PAKSA

- A. Aralin 2 : Mga Karaniwang Sakit ng Respiratory System, pp. 15-28
Pangunahing Kasanayan sa Pakikipamuhay :
Makabuluhang
Pagpapasiya
- B. Kagamitan : Modyul, Mga larawan ng mga taong may sakit sa respiratory system

III. PAMARAAN

A. Panimulang Gawain

1. Balik-Aral

Ano ang respiratory system? Paano nagtatarabaho o gumagana ang mga bahagi nito?

2. Pagganyak

Pagpapaganap sa isang dayalogo.

Magtalaga ng mga mag-aaral na gaganap bilang mga tauhan: bilang isang pintor ng bahay, traysikel drayber, trabahador sa isang pabrika ng pintura, chemist, at dyipni drayber.

Sa isang handaan, nagkita-kita ang magkakaibigan:

Pintor: Mga Pare, kumusta na ang trabaho nyo? (singhot) Ako? Heto, medyo sinisipon.

Traysikel Drayber: Buti ka pa nga pare, sipon lang, samantalang ako madalas masakit ang dibdib ko sa grabeng ubo.

Trabahador: Ako, ok lang kahit medyo namamayat, pero sabi ng doctor mag-ingat daw ako baka raw mauwi sa TB dahil sa mga nalalanghap ko sa pabrika.

Chemist: Dapat, medyo nag-iingat tayo. Kasi ako ma'y minsan namamaga mga tonsils ko, siguro sa mga kemikal na araw-araw nalalanghap ko.

Dyipni Drayber: Oo nga, tama yon, kasi tulad ko na drayber, marami na rin akong kasama sa hanapbuhay na may hika dahil sa usok na nalalanghap araw-araw.

Lahat: Dapat mag-ingat tayo, pangalagaan natin ang ating mga sarili....Halika na , kain na tayo. (sabay-sabay tumayo.)

Tanong: Mula sa inyong narinig, ano sa palagay ninyo ang problemang napag-usapan ng mga tauhan? Ano ang pagkakapare-pareho ng kanilang mga hanapbuhay?

B. Panlinang na Gawain

1. Paglalahad

- Ipabasa ang sumusunod na maikling balita:

Ayon sa pag-aaral ng Department of Health (DOH), kadalasang sakit na nakukuha ng mga drayber dahil sa uri ng kanilang hanapbuhay ay mula sa simpleng sipon, ubo, pamamaga ng tonsils, matinding hika at pinakadelikado ay TB o Tuberkulosis.

Ipinapayo na maging maingat at malinis lagi ang mga drayber upang maiwasan ang mga nabanggit na sakit.

Itanong:

Tungkol saan ang balita ? Anu-ano daw ang mga sakit na kadalasang dumadapo sa mga drayber ? Bakit ? Suportahan ang sagot.

2. Pagtatalakayan

Ipabasa mula sa modyul- pahina 17-20.

- Mga Karaniwang sakit ng Respiratory System at mga Paraan ng Paggamot sa mga Ito

Pasagutan ang subukin natin ito – modyul pahina 21.

Ipabasa mula sa modyul – pahina 22-24.

Talakayin ang iba't ibang paraan upang mapanatiling malusog ang ating respiratory system.

3. Paglalahat

Itanong: Ano ang mahahalagang bagay na inyong natutuhan sa ating leksyon ? Paano ninyo ito pakikinabangan ?

Ang mga sakit na karaniwang nauugnay sa respiratory system ay maiiwasan sa pagkakaroon ng wastong kaalaman ukol sa mga gawaing pangkalusugan.

4. Pagpapahalaga

Itanong:

- a. Paano natin mapapanatiling malusog ang ating respiratory system?
- b. Ano ang dapat nating malaman upang maiwasan o malunasan ang mga sakit sa respiratory system?

Ipabasa ang tandaan natin Ito – pahina 26.

5. Paglalapat

Pasagutan sa mga mag-aaral ang mga tanong sa pahina 27-28.

IV. PAGTATAYA

1. Pasagutan ang mga tanong sa pahina 30-32.
2. Ipabasa ang sitwasyon sa ibaba at hingan ng reaksiyon ang mga mag-aaral.

Maraming kalalakihan ang nahaharap ngayon sa pagkakasakit sa baga dahil sa sobrang paninigarilyo. Ang sabi nila, dahil sa tagal na nila sa bisyong ito ay nahihirapan silang iwanan o tanggalin ito.

Tanong:

1. Kung ikaw ay may kasambahay na may problemang katulad nito, paano mo siya tutulungang maalis ang bisyo sa paninigarilyo?

V. KARAGDAGANG GAWAIN

1. Sa inyong barangay, mag-interview ng mga tao na dating naninigarilyo. Alamin mula sa kanila kung paano nila nalampasan o naiwaksi ang bisyong ito?
2. Pag-aralan ang Circulatory System, ang mga bahagi nito at ang tungkulin ng bawat isa.