

# **SESSION GUIDES**

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

**Elementary: Critical Thinking**

**Pang-Unang Lunas: Isang Pangangailangan**



**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.

## **Pang-Unang Lunas: Isang Pangangailangan Session Guide 1**

### **I. MGA LAYUNIN**

1. Nailalarawan ang pangkaraniwang sakuna at kapinsalaan na nangangailangan ng pang-unang lunas
2. Naipaliliwanag ang iba't ibang paraan ng pagbibigay ng pang-unang lunas gaya ng pagdurugo ng ilong, nabulunan, pagkalason at kagat ng aso
3. Naipakikita ang tamang paraan ng pagbibigay ng pang-unang lunas sa pangkaraniwang sakuna at pinsala
4. Naipakikita ang kakayahang makapagpasiya

### **II. PAKSA**

A. Aralin 1 : Pang-unang Lunas Para sa Pagdurugo ng Ilong, Nabulunan, Pagkalason at Kagat ng Aso  
p. 1-17  
Pangunahing Kasanayan sa Pakikipamuhay:  
Kakayahang magpasiya

B. Kagamitan : bulak, metacard, masking tape

### **III. PAMARAAN**

#### **A. Panimulang Gawain**

##### **1. Balik-aral**

Itanong:

Naranasan na ba ninyo na dumugo ang inyong ilong, mabulunan , malason o makagat ng aso? Ano ang inyong ginawa?  
Ano ang ibig sabihin ng pang-unang lunas?

##### **2. Pagganyak**

Mag-imbita ng nars buhat sa barangay Health Center. Hayaang ipakita niya ang pagbibigay ng mga pangunahing lunas.

#### **B. Panlinang na Gawain**

Ipakita ang pagbibigay ng mga pangunahing lunas sa mga karamdamang sumusunod.

##### **1. Paglalahad**

Paggawa ng Demo.

Pasundan ang mga hakbang na sumusunod:

Pagdurugo ng Ilong

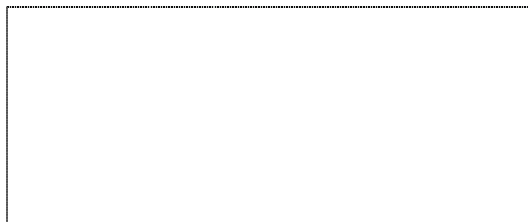
- a. Paupuin ang biktima na bahagyang nakayuko. Ipaisa-isa ang mga dapat gawin kung nagdurugo ang ilong.
- b. Pisilin ang ibabang bahagi ng ilong sa loob ng 10 minuto, habang sa bibig hihinga.
- c. Lagyan ng kapisasong bulak ang bandang labas ng ilong upang hindi pumatak ang dugo.
- d. Ulitin ang proseso hanggang tumigil ang pagdugo.

Kung nabulunan

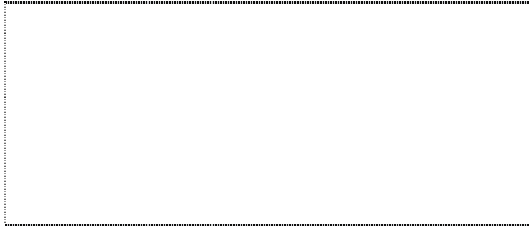
- a. Tapikin nang 4 na beses ang pagitan ng dalawang paypay sa pamamagitan ng iyong palad.
- b. Kung ang biktima ay bata, idapa siya sa iyong hita. Kailangang mas mababa ang ulo niya kaysa sa katawan. Suportahan ang dibdib niya ng isa mong kamay.
- c. Kung malaki ang bata, gawin ang titik b at titik a.
- d. Kung hindi umubra ang mga nabanggit, gawin ang Heimlich Maneuver:



- a. Patayuin ang biktima at alalayan siya sa likod



- b. Kuyumin (clench fist) ang kamay at ilagay sa ibaba ng tadyang na nakadikit ang hinlalaki sa tiyan



- c. Hawakang mahigpit ng kabilang kamay at pisilin papasok at pataas

- e. Gawin ng 5 beses ang Heimlich Maneuver.  
f. Kung hindi pa maalis ang bara, pahigain siyang lapat ang likod, ilagay ang palad sa pusod at sa tulong ng isa pang kamay, diinan at mabilis na puwersahing pataas.  
g. Kung hindi umubra, lapatan ng “mouth-to-mouth resuscitation”.

Pagkalason:

Sabihin:

Pag walang malay ang biktima, isugod siya sa ospital. Kung may malay, tanungin ang biktima kung korosib ang nainom. Maaari rin itong malaman kapag sunog ang kanyang labi.

Ipakita ang larawan ng mga korosib na bagay.



Para sa korosib na nainom:

1. Painumin nang pa untiunti ng gatas ang biktima.
2. Hugasan ang paligid ng bibig upang matanggal ang naiwang lason.
3. Huwag pasukahin, ito ay makalalala ng kanyang kondisyon.
4. Kung lason ay pangkula, huwag bigyan ng kahit na anong inumin.

Para sa hindi korosib na lason, pasukahin ang biktima sa pamamagitan ng:

1. pagkiliti sa ngalangala
2. pag-inom ng mga sumusunod:
  - a. gatas na may itlog
  - b. arinang hinaluan ng tubig (Tingnan sa pahina 11 ng modyul.)

Kagat ng Aso

1. Hugasan agad ng sabon at tubig at patuyuin ang bahagi ng katawang kinagat ng aso.
2. Lagyan ng antiseptic lotion kung mayroon.
3. Takpan ang sugat.
4. Kung malalim at malakas ang pagdugo, dalhin ang biktima sa doktor.
5. Obserbahan ang aso ng 10 hanggang 14 na araw para sa senyales o mga palatandaan ng pagiging ulol/bangaw.

## **2. Pagtatalakayan**

Papunuan sa mag-aaral ang mga blangko sa KWL Tsart

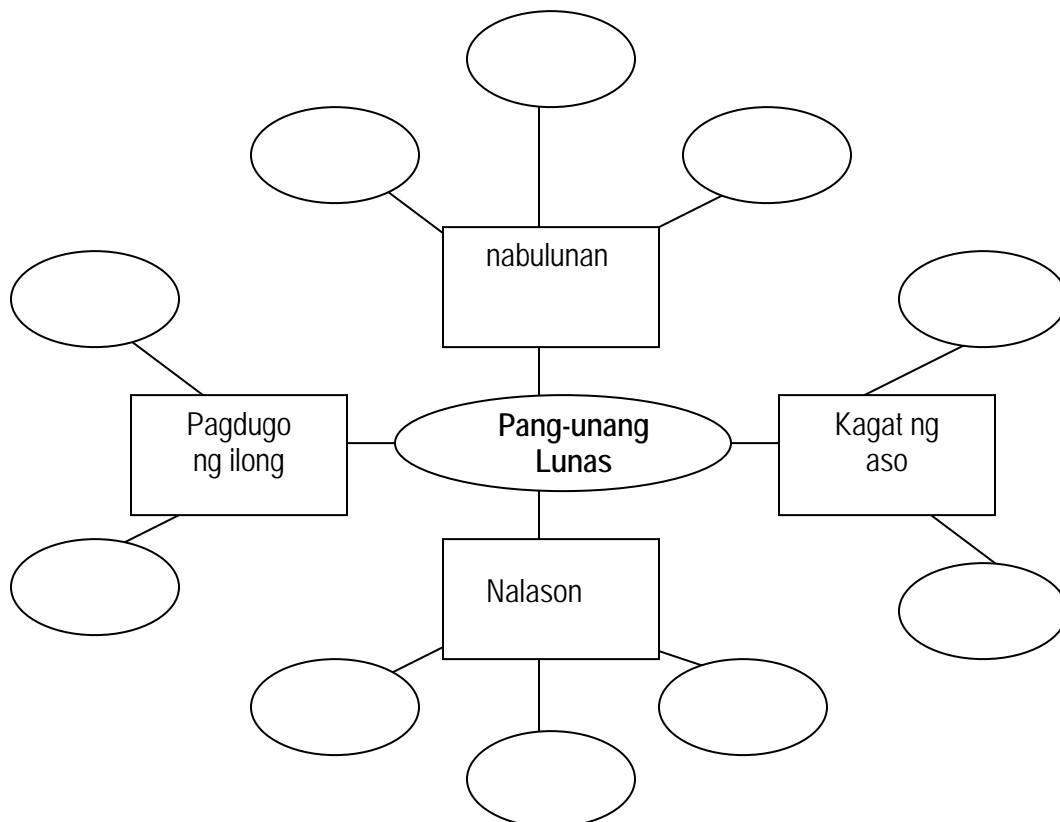
Paksa: Kagat ng Aso

Ang Nalalaman Ko (What I <b>K</b> now)	Nais Kong Malaman (What I <b>W</b> ant to Know)	Kailangan Kong Malaman (What I Still Need to <b>L</b> earn)
Pang-unang lunas	Kung maaari ang halamang gamot, anong halaman?	Gamot sa botika
Obserbahan ng 10-14 na araw	Ano ang rabies?	Komplikasyon ng rabies

## **3. Paglalahat (Semantic Webbing)**

Papunuan ng mga inihanda mong mga metacards na may mga salitang sumusunod ang mga kahon.

paupuin at bahagyang payukuin	idapa sa hita ang biktima upang mas mababa ang ulo sa katawan
lagyan ng bulak ang ilong	tapikin sa likod
pasukahin (maliban kung nakainom ng pangkula)	pag walang malay, dalhin sa ospital
hugasang mabuti ang apektadong bahagi ng katawan	Heimlich Maneuver
takpan at lagyan ng antiseptic lotion kung mayroon	alamin kung korosib o hindi korosib ang nainom



#### **4. Pagpapahalaga**

Sabihin:

Pag-aralan ang pangyayaring sumusunod. Sabihin ang iyong gagawin sa ganitong pagkakataon.

Kasama ka sa isang ekskursyon. Napansin mong ang iyong katabi sa bus ay walang kakibu-kibo. Nang bababa na kayo ay hinawakan nito ang kamay mo. Malamig na malamig ang kamay niya at namumutla.

Ano ang iyong magiging pasiya sa ganitong pagkakataon?

#### **5. Paglalapat**

Pasagutan:

Sitwasyon 1:

Nakita mo ang iyong pinsan na nakahandusay at mukhang nakainom ng lason. May malay siya ngunit hindi makausap. May bote ng Clorox sa kanyang tabi. Walang sunog ang kanyang mga labi. Anong pangunahing lunas ang ibibigay mo?

Sitwasyon 2:

Mahilig sa mansanas ang anak ni Anna na 1½ taon gulang. Isang hapon, kumain ang bata nito at bigla na lang ito nabulunan. Nakikita mong nagsisimula na siyang mahirapang huminga. Paano mo siya tutulungan?

#### **IV. PAGTATAYA**

Ipagawa ang Balik-Demo ng pagbibigay ng pang-unang lunas.

Pangkatin ang mag-aaral. Ipasulat ang pinsala o karamdamang bibigyan ng pangunahing lunas sa binilot na papel. Papiliin ang lider ng pangkat ng binilot na papel. Bayaang ipakita ng pangkat ang pagbibigay ng pangunahing lunas.

#### **V. KARAGDAGANG GAWAIN**

Makipanayam sa mga “health workers” sa Sentrong Pangkalusugan ng barangay tungkol sa pagbibigay ng pangunahing lunas sa mga sanggol at matatanda na biglang nagkasakit o nagkaroon ng pinsala.

## **Pang-unang Lunas: Isang Pangangailangan Session Guide Bilang 2**

### **I. MGA LAYUNIN**

1. Nakikilala ang pilay, pagkalas ng buto o bali mula sa mga sintomas nito
2. Naipaliliwanag ang iba't ibang paraan ng pagbibigay ng unang-lunas sa mga pilay, pagkalas ng buto at bali
3. Naipakikita ang tamang paraan ng pagbibigay ng pang-unang lunas sa pilay, pagkalas ng buto at bali
4. Nagagamit ang kakayahan sa paglutas ng suliranin sa panahon ng kagipitan

### **II. PAKSA**

- A. Aralin 2 : Pang-unang Lunas Para sa Pilay, Pagkalas ng Buto at Bali, p. 18  
Pangunahing kasanayan sa pakikipamuhay:  
paglutas ng suliranin sa tulong ng mapanuring pag-iisip
- B. Kagamitan : benda, balangkat, video, manila paper

### **III. PAMARAAN**

#### **A. Panimulang Gawain**

##### **1. Balik-aral**

Itanong:

Ano ang pang-unang lunas?

Anu-anong mga pinsala ang alam ninyong lapatan ng pang-unang lunas?

##### **2. Pagganyak**

Pakantahin ang klase ng “Doon Po Sa Amin”

“Doon Po Sa Amin”

“Doon po sa amin, sa bayan ng San Roque  
May nagkatuwaang apat na pulubi  
Kumanta ang pipi, sumayaw ang pilay  
Nanood ang bulag, nakinig ang bingi”.

Tanungin ang klase:

1. Ano ang napansin ninyo sa nilalaman ng asit?
2. Mangyayari kaya ang mga bagay na ito? Hindi nga, kasi awiting bayan lamang ito.



## B. Panlinang na Gawain

### 1. Paglalahad

Ipakita ang larawan o video ng mga atleta (gymnastics, basketbol at putbol). Hingan ng kuru-kuro ang mga mag-aaral ukol sa pinsala na maaari nilang makuha.

Sabihin:

Ang pinsala sa katawan gaya ng pilay, pagkalas ng buto o bali ay nangyayari pag hindi nakayanan ng katawan ang kanyang mga stressors.

### 2. Pagtatalakayan (Tsart na may Demo)

Mga pinsala sa buto at litid:

5. Pilay
6. Pagkalas ng Buto
7. Bali

Ilabas ang manila paper na iyong ginawa:

Pinsala	Simtomas	Parte ng Katawan	Pang-unang Lunas
Pilay	Pananakit, pamamaga, hrap sa paggalaw ng apektadong lugar	Bukung-bukong, galang-galang, balik at balakang	RICE (tingnan sa pahina 20-21 ng modyul)
Pagkalas ng buto	Pananakit, pamamaga, panlalambot at pagbabago ng kulay sa apektadong lugar pag kalaunan	Balik, siko at daliri	Balangkatan, itaas ang apektadong bahagi mas mataas kaysa sa lebel ng puso
Bali	Pamamaga, untog/humpak, may tunog o magaspang na pakiramdam sa apektadong bahagi, masakit kapag iginalaw, maaaring magbago ng kulay ang balat kinalaunan	Binit, braso, gulugod	Balangkatan, sakbatan, bendahan para sa bukas na bali

Sabihin:

Pag hindi ninyo matantiya kung ano ang uri ng pinsala, ipalagay ito na bali.

Ngayon naman, panoorin natin ang video kung paano magbenda sa pilay at bali.

Sa bendang dala mo, maaaring sabayan ng klase ang video. Kung walang video, ipakita ng facilitator.

### **3. Paglalahat**

Sabihin:

- Ilarawang mabuti ang pagkakaiba ng pilay, pagkalas ng buto at bali.
- Ipaliwanag ang RICE.
- Magbigay ng mga sitwasyon kung kailan at paano gagamitin ang benda, balangkat at sakbat.
- Ibigay ang kahulugan ng pang-unang lunas.

Tandaan: Mahalaga ang pang-unang lunas sa napilay, nabalian, nalinsad ang buto. Makatutulong ito para hindi lumala ang pinsala at mabawasan ang sakit.

### **4. Pagpapahalaga**

Pakantahin sa tono ng kantang “paa-tuhod”

“Pilay, bali, kalas na buto  
Alam mo ba, pang-unang lunas  
Benda, sakbat, balangkat at yelo  
Sa sakit ay makababawas” (2x)

Itanong:

- Ikinasiya ba ninyo ang pagkanta?
- Ano ang apat na mahalagang kailangan ng pang-unang lunas na nabanggit sa awit?
- Paano mo masasabi na ang mga ito ay nakababawas sa sakit na nararamdaman?

### **5. Paglalapat**

Ipasagot kung ano ang gagawin sa susunod na mga sitwasyon:

Sitwasyon 1: Naglalaro kayo ng basketball sa liga. Sa hindi inaasahang pangyayari, tinuhod ang ka-team mo ng isang miyembro ng kabilang team. Hindi maganda ang kanyang bagsak, hindi siya makagalaw.

Sitwasyon Pababa na ng jeep si Lani nang nagkamali siya ng

2:               hakbang. Siya'y nahulog sa semento. Lumabas ang buto niya sa binti at nagdugo. Iniwan kayo ng jeep at walang tao sa malapit.

Sitwasyon     Malakas ang hangin dahil may bagyo. Bumagsak ang mga  
3:               bintana at pintuan. Si Jinggoy ay nakahawak sa hamba ng pintuan nang biglang humampas ang pintuan. Sumigaw si Jinggoy sa sakit at nakita mong 2 sa kanyang mga daliri ay lupaypay.

#### **IV.     PAGTATAYA**

Ipagawa ang Balik-Demo ng pang-unang lunas para sa pilay, pagkalas ng buto at bali sa mga mag-aaral. Mapipili ang mag de-demo sa pamamagitan ng palabunutan. Kailangan din ng boluntaryo na gaganap na biktima.

#### **V.     KARAGDAGANG GAWAIN**

Hlkayatin ang iyong mag-aaral na lumapit sa barangay o pangmamamayang organisasyon upang magprisinta na tumulong sa mga boluntaryo ng brigadang pang-emergency.