

# **SESSION GUIDES**

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

**Elementary: Critical Thinking**

**Malalabanana Natin Ang Mga Sakit**



**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.

## **Malalabanan Natin Ang Mga Karamdaman**

### **Session Guide Blg. 1**

#### **I. MGA LAYUNIN**

1. Naibibigay ang kahalagahan ng tamang pangangalaga sa katawan
2. Natutukoy ang ang mga sitwasyon kung saan maaaring makakuha ang katawan ng tao ng mga nakasasamang organismo tulad ng bakterya at *virus*
3. Naipaliliwanag kung paano pinoprotektahan ang tao ng kanyang katawan laban sa mga sakit
4. Naiaangkop ang sarili sa mga emosyon at mabigat na dalahin

#### **II. PAKSA**

- A. Aralin 1 : Ano ang Karamdaman? Paano Ito Nilalabanan ng Ating Katawan?  
Kasanayan sa pakikipamuhay, pag-aangkop ng sarili sa mga emosyon at mabigat na dalahin
- B. Kagamitan: Laro: Dugtungang Pagkukwento, Sipi ng mga Sitwasyon sa brown paper

#### **III. PAMARAAN**

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

###### **1. Balik-Aral**

Ipagpalagay nating may dalawang tao sa harap mo. May nakapagsabi sa iyo na isa sa kanila ay may sakit. Kung ikaw ang tatanungin, kaagad mo bang masasabi kung sino ang maysakit at sino ang malusog?

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

Ano ang ibig sabihin ng kasabihang “Huwag hatulan ang aklat sa kanyang pabalat?” Sa anu-anong sitwasyon ito inilalapat o iniuugnay?

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

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

###### **Laro: Dugtungang Pagkukwento**

- Pangkatin ang mga mag-aaral ng tigililima o tig-aanim. Paupuin sila nang magkakaharap.

- Pasimulan ang pagkukwento sa pamamagitan ng pagsasabi ng Facilitator ng ganito: “Minsan, nakita kong parang wala sa kondisyon si Maria”.
- Ipaulit sa unang mag-aaral ang sinabi ng Facilitator at padagdagan ng detalyeng binubuo lamang ng 5-salitang pangungusap. Halimbawa: “Minsan, nakita kong parang wala sa kondisyon si Maria. Tila nanlalambot at walang kibo.
- Susundan ito ng iba pang mga kapangkat. Kailangang matandaan ng bawat mag-aaral ang mga naunang pangungusap na binanggit ng mga kapangkat. Ang mag-aaral na makalimot ay matatanggal sa laro. (Tandaan: Dapat na ang mabuong kuwento ay nauugnay sa pagkakaroon ng karamdaman ng isang tao upang makatulong ang larong ito sa paglalahad ng aralin.)

Halimbawa ng maaaring nabuong kuwento:

1) Minsan, nakita kong parang wala sa kondisyon si Maria. 2) Tila nanlalambot at walang kibo. 3) Di ko napigilang tanungin siya. 4) Maria, bakit waring matamlay ka? 5) Sagot ni Maria, “Nahihilo ako. 6) Sinabi kong baka maysakit siya. 7) Pinayuhan kong magpatingin sa doktor. 8) Sinunod niya ang payo ko.

**Paalaala:** May bilang ang bawat pangungusap upang ipakita ang pagdudugtong-dugtong ng kuwento.

- Sa pamamagitan ng larong ito, inaasahang malilinig ang kasanayan ng mga mag-aaral sa pag-unawa sa konseptong ukol sa karamdaman gayundin ang kasanayan sa pagkukwento at mabisang pakikinig.

Pagkatapos ng laro, sabihin:

- “Ano ang naging tema o paksa ng “Dugtongang Pagkukwento?”
- Ano ang naramdaman ninyo habang isinasagawa ang laro? Bakit?
- Anu-anong kasanayan at kaalaman ang nalinang sa inyo sa tulong ng larong ito?

Ipabasa ang Aralin 1, pahina 5-8 ng modyul.

## 2. Pagtatalakayan

- Ano ang naging paksa ng usapan ng magkaibigang Marc at Joe?

- Anu-anong mga palatandaan ang napansin ni Marc kay Joe na nagsasabi o nagpapahiwatig na may karamdaman ito?
- Paano nakuha ni Marc ang kanyang karamdaman?
- Anu-ano ang tipikal o pangkaraniwang ugali ng tao na ipinakita ni Joe? Makatwiran ba ang ganitong pag-uugali? Bakit? Pangatwiran ang sagot.
- Kung ikaw ang kaibigan ni Marc, paano mo siya papayuhan sa paraang di siya magdaramdam?
- May kaibigan ka bang katulad ni Marc ang ugali? Paano mo siya papayuhan?

### 3. Paglalahat

- a. Ano ba ang tinatawag nating karamdaman? Ano ang mga sanhi ng pagkakaroon ng karamdaman ng tao?
- b. Paano nakukuha ang mga bakterya at virus na ito?
- c. Paano mapaglalaman ng katawan natin ang mga ito?
- d. Paano ba ang tamang pangangalaga sa ating katawan?
- e. Bakit mahalaga ang tamang pangangalaga sa ating katawan?

### 4. Pagpapahalaga

**Sitwasyon:** Inaalok ka ng trabaho sa isang pabrika ng sigarilyo. Mas malaki ng konti ang sweldo kaysa sa natatanggap mo sa trabaho mo sa kasalukuyan. Nag-aatubili ka sa pagtanggap sa alok na trabaho dahil sinabi ng doktor mo na mahina ang iyong baga. Makasasama sa iyong kalusugan ang pagtatrabaho sa pagawaan. Nagsisipag-aral na ang 3 mong anak at walang trabaho ang iyong asawa. Ano ang iyong gagawin? Tatanggapin mo ba o hindi? Bakit? Ano ang alternatibo na maimumungkahi mo, piliin ng manggawa ang magtatrabaho sa pabrika ng sigarilyo. Bakit?

### 5. Paglalapat

Pangkatina sa 2 ang mga mag-aaral. Ipabasa ang pahina 10 ng modyul sa unang pangkat at ang pahina 11 sa pangkat 2. Sabihin sa bawat pangkat na sila ang pipili kung sa anong paraan nila babasahin ang nakatakda sa kanila at kung paano nila ito pag-uusapan o pagtatalakayan matapos basahin. Bibigyan ang bawat pangkat ng 10 minuto sa pagbabasa at 10 minuto sa pagtatalakayan. Ipaliwanag din sa mga mag-aaral na matapos ang 20 minutong gawain sa kani-kanilang pangkat,

pipili sila ng 2 miyembro na lilipat sa isang pangkat at siyang magbabahagi o magtatalakay ng paksa nilang binasa at tinalakay sa kanilang grupo.

#### **IV. PAGTATAYA**

- A. Ipagawa ang pamamaraang “Jigsaw Procedure” sa pagbibigay ng panamyam o “lecture”.

Pangkatina sa 3 ang mga mag-aaral. Papiliin ang bawat pangkat ng lider o miyembro na may kakayahang maging tagapagsalita. Samakatwid, magkakaroon ng 5 tagapagsalita ang buong pangkat. Ganito ang magiging tungkulin ng mga napiling tagapagsalita:

1. Magkunwaring kayo ay mga panauhing tagapagsalita sa isang miting sa barangay. Ganito ang mga paksang tatalakayin ninyo. Pipili ang bawat isa sa inyo ng paksa na siyang tatalakayin o ibabahagi bilang tagapagsalita sa oras ng pagpupulong.
  - Mga Pangkaraniwang Karamdaman ng Tao at Sanhi Nito
  - Mga Paraan ng Pag-iwas sa Mikrobyo
  - Masasamang Bisyo at Gawi ng Tao na Nakapipinsala sa Kalusugan
  - Wastong Paraan ng Pag-iwas sa mga Karamdamang Ito
  - Iba-ibang Uri ng Ehersisyong Makatutulong sa Pagpapanatili ng Kalusugan
2. Upang di-masyadong malaki ang grupo o pangkat, iikot ang bawat tagapagsalita sa 3 grupo at tatalakayin ang paksang napili niyang kabisaduhin para ibahagi o talakayin sa bawat pangkat.
3. Ang mga miyembro ng pangkat na di napiling tagapagsalita ang magsisilbing tagapakinig at siyang magtatanong sa tagapagsalita pagkatapos ng pagtalakay nito upang maliwanagan ang mga detalyeng di gaanong malinaw ang pagkakatalakay.

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

1. Pangkat 1--Pasagutan ang “Magbalik-Aral Tayo” sa pahina 12 ng modyul.
2. Pangkat 2--ipabasa ang Alamin Natin sa pahina 12-14 at ang pagsasanay na Subukan Natin Ito, pahina 14-15.
3. Pangkat 3—Pag-aralan at Suriin Natin Ito, pahina 16-18 at Magbalik-Aral Tayo, pahina 18-19.

##### **Paalaala sa Facilitator:**

Dapat pag-usapan o talakayin sa susunod na sesyon ang karagdagang gawaing itinakda bago magtalakay ng panibagong aralin.

## **Malabanan Natin ang mga Karamdaman**

### **Session Guide Blg. 2**

#### **I. MGA LAYUNIN**

1. Nailalarawan ang iba't ibang uri ng nakakahawang sakit
2. Natutukoy ang mga palatandaan at sintomas ng mga sakit na ito
3. Naipaliliwanag ang iba't ibang paraan ng pag-iwas at paglunas sa mga sakit na nakakahawa
4. Naiaangkop ang sarili sa mabibigat na dalahin at emosyon

#### **II. PAKSA**

- A. Aralin 2 : Mga Nakakahawang Karamdaman  
Pangunahing kasanayan sa pakikipamuhay: pag-aangkop ng sarili sa emosyon o suliranin
- B. Kagamitan: Mga Pampasiglang Gawain sa Pag-aaral: Journal, Carousel Brainstorming Exercise, Jigsaw Procedure

#### **III. PAMARAAN**

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

##### **1. Balik-Aral**

Pag-usapan ang ibinigay na pangkatang Gawain noong nakaraang sesyon at pagkatapos ay ipagawa ang istratehiyang tinatawag na "Daily Journal." Maisasagawa ito ng mga mag-aaral sa pamamagitan ng pagsusulat ng kumpletong detalye sa mga sumusunod na pahayag sang-ayon sa pansarili nilang pananaw/palagay o damdamin sa nakaraang aralin o paksa.

Natutuhan ko na

.....
.....
.....
.....
.....

Napag-isip-isip ko na

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Mula ngayon, nangangako ako na

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 2. Pagganyak

### Sabihin:

- Ipikit ang inyong mga mata. Subukin ninyong alalahanin kung kailan kayo huling nagkasakit. Ano ang naging sakit ninyo? Ano ang naging dahilan o sanhi ng pagkakasakit ninyo? Saan ninyo nakuha ito? Ano ang ginawa ninyo upang malunasan ito?
- Ngayon, imulat na ang inyong mga mata at bumilang (count off) mula 1-25 (Ang huling bilang ay batay sa bilang ng mag-aaral sa loob ng silid.) Pagkatapos bumilang, sabihin na ang magbabahagi ng sagot sa mga tanong ay ang mga mag-aaral na “even numbers” lamang, gaya ng 2,4,6,8, at iba pa.

## B. Panlinang na Gawain

### 1. Paglalahad

Papagkunwariing Tagapagbalita o Newscaster ang isang mag-aaral. Pumili ng isang mahusay magsalita. Ipabasa ang panimulang bahagi ng aralin sa pahina 24 ng modyul.

### 2. Pagtatalakayan

- a. Pag-usapan ang impormasyong narinig sa balita.

- Ano ang tinatawag na pathogens? (Kapag di maibigay ang tamang sagot o kahulugan, patingnan sa talahuluganan sa pahina 52-53 ng modyul.)
  - Paano naikakalat ang pathogens?
  - Anu-anong sakit na dulot ng pathogens ang nakakahawa o madaling mailipat sa ibang tao?
- b. Ipabasa ang komik istrip sa pahina 25 sa pamamaraang pagsasadula. Kumuha ng 2 pares ng mag-aaral na gaganap bilang ina at anak sa pagsasadula. Ipatuon ang pakikinig/pagmamasid ng mga mag-aaral sa pagsasadula kung paano binigyang-buhay ang papel ng bawat tauhan. Magkaroon ng pagtatalakayan pagkatapos. Itanong:
- Anu-anong sintomas ang naranasan/naramdaman ni Mary Ann?
  - Ano raw ang inaakalang sakit niya?
  - Nagkaroon na rin ba kayo ng trangkaso? Anu-ano ang inyong naramdaman na naiiba sa sintomas na naramdaman ni Mary Ann?
  - Anong pangunahing lunas ang ibinigay ng nanay niya?
  - Nang ikaw ang magkatrangkaso, anu-ano ang ginawa mong panlunas upang kaagad na gumaling? Naging epektibo ba o hindi?
  - Sino ang nilapitan mo para magpagpagamot, doktor o albularyo? Bakit?
- c. Ipagawa ang “Pag-aralan at Suriin Natin Ito” upang maragdagan ang kaalaman ukol sa sakit na trangkaso. Ipabasa sa pamamagitan ng stratehiyang “Sabayang Pagbigkas” upang higit na matandaan. Pangkatina sa 5 ang mga mag-aaral. Bigyan ng bahaging babasahin nang malakas ang bawat pangkat gaya ng sumusunod:
- Pangkat 1: Ngalan ng Sakit  
Pangkat 2: Deskripsyon o Paglalarawan  
Pangkat 3: Mga Palatandaan at Sintomas  
Pangkat 4: Paraan ng Pag-iwas sa Pagkakaroon ng Trangkaso  
Pangkat 5: Paraan ng Paggagamot o Paglunas sa Trangkaso.
- d. Ipabasa ang kuwento ni Abdul sa pahina 27-28 at pagkatapos ay magkaroon ng pagtatalakayan. Gamiting gabay ang sumusunod na tanong:
- Ano ang karamdaman ni Abdul?
  - Saan at paano niya ito nakuha?



- Anu-ano ang mga sintomas na naramdaman niya?
- Paano nailipat ang mikrobyo sa kanya?
- Paano nilapatan ng lunas ang tigdas ni Abdul?
- Nagkaroon na rin ba kayo o ang miyembro ng inyong pamilya ng tigdas? Paano ito ginamot?

### **3. Paglalahat**

Anu-ano pa ang nalalaman ninyong mga nakakahawang sakit? Anu-ano ang sintomas ng mga ito? Paano nilulunasan ang mga ito?

### **4. Pagpapahalaga**

Sitwasyon: Nakatira ang Lolo mo sa inyong bahay. Napansin mong payat na payat ito at tila nahihirapang huminga. Nang tanungin mo ang iyong ina, sinabi niyang may tuberculosis pala ito. Mahilig daw itong uminom ng alak noong kalakasan pa ng katawan nito. Bagaman nabasa mo sa aklat at narinig sa radyo na nalulunasan na pala ang tuberculosis, medyo kinakabahan ka pa ring sumabay sa pagkain sa Lolo mo o kaya'y maging sa pakikipag-usap dito. Medyo napapansin na iyon ng Nanay mo, kaya pinuna ka nito. Ano ang gagawin mo para maiwasan ang pagsama ng loob ng Nanay mo?

### **5. Paglalapat**

Pangkating muli ang mga mag-aaral sa 3 pangkat. Ipasagawa ang “Carousel Brainstorming Exercise.” Sundin ang sumusunod na mga hakbang:

- Ilahad ang 3 tanong: (1) Anu-ano pa ang iba pang mga nakakahawang sakit, ang deskripsyon nito at ang mga palatandaan o sintomas ng pagkakaroon nito? (2) Paano maiiwasan ang pagkakaroon ng sakit na ito? (3) Paano malulunasan ang sakit na ito?
- Isusulat ang bawat tanong sa malapad na papel. Ipapaskil sa bawat istasyon ang bawat tanong.
- Pupunta ang bawat pangkat sa bawat istasyon at sasagutin ang mga tanong.
- Matapos mapuntahan ng lahat ng grupo ang mga istasyon, kukuning lahat ang mga papel na may tanong at sagot. Pag-uusapan nila ang mga sagot na nabuo sa bawat tanong. Pagdedesisyunan kung ano ang magiging sagot sa bawat tanong batay sa isinulat na ideya ng mga grupo. Aalisin ang mga mali o malabong konsepto.

#### **IV. PAGTATAYA**

Pasagutan ang “Magbalik\_Aral Tayo” sa pahina 39-40 at ang “Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?” sa pahina 42-45.

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

1. Ipabasa ang “Tandaan Natin”, pahina 41 at ang “Ibuod Natin,” pahina 41-42.
2. Gumawa ng mga slogan ukol sa mga nakakahawang sakit at kung paano maiiwasan o malulunasan ang mga ito. Ang mapipiling maganda at may makahulugang mensahe ay ipaguguhit nang maganda at ipapaskil sa paskilan ng mga patalastas sa barangay.

Halimbawa ng Slogan:

1. “Nakahahawang sakit ay maiiwasan, kung tayo’y mag-iingat sa gawi at asal.”
2. “May nakahahawang sakit di dapat pandirihan, tulong at pang-unawa ang dapat nating ibigay.