

Basic Literacy Learning Material



Kawanihan ng Alternatibong Sistema sa Pagkatuto
Kagawaran ng Edukasyon
3/F Mabini Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines
Tel. No.:(02) 635-5188, Fax No.: (02) 635-5189

**Bureau of Alternative Learning System
DEPARTMENT OF EDUCATION**

Ang Sakit. . . May Lunas Pa Kaya?

Gabay ng Tagapatnubay

Karapatang-Ari 2013
Bureau of Alternative Learning System
Department of Education

Pag-aari ng Kawanihan ng Alternatibong Sistema sa Pagkatuto, Kagawaran ng Edukasyon ang modyul na ito. Ang alinmang bahagi nito ay hindi maaaring ilathala o kopyahin sa anumang paraan o anyo nang walang nakasulat na pahintulot mula sa organisasyon o ahensiya ng pamahalaang naglathala.

Inilathala sa Pilipinas ng:

Department of Education
Bureau of Alternative Learning System
3/F Mabini Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines
Tel. No.:(02) 635-5188, Fax No.: (02) 635-5189

PANIMULA

Ang manwal na ito ay sadyang inihanda para sa iyo upang mabigyan ka ng mga konsepto o ideya sa iyong pamamatnubay sa mga mag-aaral na nasa Batayang Antas ng Literasi. Nakasalalay sa iyong kakayahan na mapatnubayan ang mga kapus-palad nating kababayan sa kanilang paglalakbay patungo sa pag-unlad ng kasanayang bumasa, sumulat at magkwenta.

Nilalayan ng modyul na ito, na patnubayan at bigyan ng pagkakataon ang mga mag-aaral na maging epektibo sa pasalitang pakikipagtalastasan at maiangat ang kanilang kakayahan sa pagsulat at pagbasa.

Ang nilalaman ng modyul ay ukol sa *urinary system*, mga bahagi, pangunahing sakit kaugnay nito, gayundin ang mga sintomas, epekto at mga paraan ng pag-iwas. Ipinapayo na pag-aralang mabuti ang mga nilalaman ng modyul. Sa ganoon ay mapagha-handaan mo nang husto ang mga gawain. Ang mga hakbang o pamamaraang inilalahad nito ay pawang mungkahi lamang. Maaari mong iangkop ang mga gawain at pamamaraan sa kakayahan at kawilihan ng iyong mag-aaral.

Ang Urinary System

Aralin 1

I. MGA LAYUNIN

1. natatalakay kung ano ang *urinary system* at ang mga bahagi nito
2. nasasabi ang mga gamit o ginagampanan ng bawat bahagi ng *urinary system*
3. nakasasagot ng mga tanong kaugnay ng paksa
4. nakalulutas ng mga suliraning pambilang na may kaugnayan sa mga gastusin sa pagbili ng gamot

II. PAKSA

- A. Aralin 1: Ang *Urinary System*, pp. 5-17.
- B. Mga Kagamitan:
Modyul: Ang Sakit... May Lunas Pa Kaya?
Mga larawan: Urinary Tract,
Mga taong may sakit o
dinaramdam sa kanilang *urinary system*
Okasyon na nagpapakita nga
mga taong mahilig kumain
ng maalat na pagkain.
- C. Kasanayan sa Pakikipamuhay:
Mabisang Pakikipagtalastasan at Mapanuring
Pag-iisip

III. PAMAMARAAN

A. Panimulang Gawain

1. Balik-Aral

Itanong:

- a. Paano nakaaapekto ang matatamis na pagkain sa ating kalusugan?
- b. Paano tayo makakaiwas sa mga sakit na may kaugnayan sa diyabetis?

2. Pagganyak

Sa nakaraan nating pag-aaral ay tinalakay natin ang mga paraan ng pag-iwas sa mga sakit na may kaugnayan sa diyabetis. Ngayon naman, itutuon natin ang ating pag-aaral tungkol sa mga sakit na may kaugnayan sa ating *urinary system*.

Sa loob ng 10 minuto, hayaang masdan ng mga mag-aaral ng isang larawan na nagpapakita ng mga okasyon kung saan ang mga tao ay sobra ang paggamit at pagkain ng mga maaalat na panimpla at mga pagkain.

Tanong:

- o Sa inyong palagay, ano kaya ang maaaring mangyari kapag madalas na ganyan ang mga uri ng kinakain nila?
- o Bakit kaya maraming nahihilig sa mga pagkain o mga panimpla ng pagkain na sobrang maalat?

B. Panlinang na Gawain

1. Paglalahad

Sabihin: (Gamit ang larawan ng isang tao na may malalang sakit sa bato)

Tingnan ninyo ang larawang ito, bakit kaya nagkaganito ang katawan niya?

Sabihin:

Buksan ang inyong mga modyul sa pahina 6 sa bahaging Pag-isipan Natin. Basahin nang tahimik at pag-aralan ang maikling komik istrip.

(Talakayin at ipasagot ang mga tanong bilang 1-2. Gabayan ang mga mag-aaral sa talakayan pagkatapos ng pagsasagot).

Ituloy ang pagbabasa sa pahina 6.

1. Bakit kaya nagkakaganon ang ating pangunahing tauhan? Ano sa palagay ninyo ang naging pagkukulang niya?

2. Pagtatalakayan

Sabihin:

Malalaman natin ngayon kung anong kaugnayan ng inyong mga ideya ukol sa nabasa ninyong maikling istorya.

Mahalaga sa isang tao ang pagkakaroon ng malusog na pangangatawan. Mas nagiging epektibo tayo sa anumang gawain kung maayos ang mga bahagi nito, lalo na ang ating *urinary system*.

Tatalakayin natin ngayon ang tungkol sa *urinary system* at ang iba't ibang bahagi nito. Buksan ang modyul sa pahina 8-9. (Maaari itong ipasadula sa ilang piling mag-aaral upang mas maunawaan ng iba pang mag-aaral.)

Pagkatapos nating malaman kung ano ang *urinary system*, mga bahagi at gampanin ng mga ito, tingnan naman natin ngayon kung paano ang hitsura niya sa loob ng ating katawan. (Gamit ang larawan ng **Daluyan ng Ihi**, pahina 9 ng modyul, tumawag ng mag-aaral na magtuturo at magpapaliwanag sa bawat bahagi ng daluyan, isang bahagi, isang mag-aaral.)

Sagutin ang pahina 10-Subukin at Alamin Natin pp. 11-12 upang malaman ang mga gawi na nakaaapekto sa iyong *urinary system*. Pagkatapos ay buksan sa pahina 15. Sagutin ang mga Gawain.

3. Paglalahat

- a. Mula sa ating talakayan, ano ang nalaman ninyo sa bahagi ng *urinary system* at ang mga gamit nito?
- b. Gaano kahalaga sa ating buhay ang *urinary system*? Magbigay ng halimbawa.

- *Urinary System*
 - o Sistema ng ating katawan na nagpapanatili sa normal na limitasyon ng dami at komposisyon ng tubig o mga likido sa ating katawan.
- Mga Bahagi ng *Urinary System*
 - o bato o kidney
 - o ureters
 - o pantog o urinary bladder
 - o sphincter muscles
 - o urethra

4. Paglalapat

- a. Pasagutan sa bawat grupo:
 - Bilang isang tao na hindi lamang sarili ang iniisip, sa paanong paraan mo magagamit ang mga nalaman mo tungkol sa *urinary system* at mga bahagi nito?
- b. Sa kalahating papel, pasagutan ang tanong sa mga mag-aaral:

Ano-anong mga uri ng gawain ang dapat ugaliin ng bawat tao upang makaiwas sa mga sakit na may direktang epekto sa ating *urinary system*?

IV. PAGTATAYA

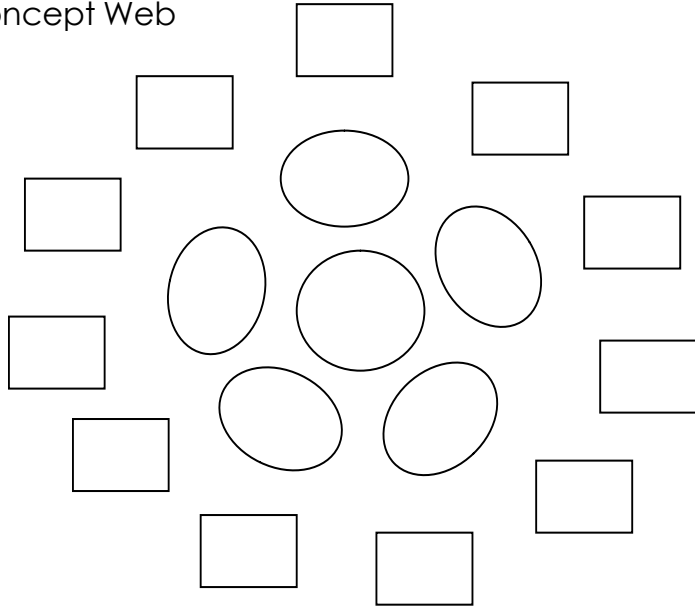
Sabihin:

Upang mapatunayan natin ang maliwanag na pagkakaunawa sa ating mga tinalakay, magkakaroon tayo ng isang gawain.

Magbigay ng isang halimbawa kung paano ginagawa ang "Semantic Webbing". Sa isang brown paper, ipagawa sa mga mag-aaral ang paksang napag-aralan. Dapat ay magawa nila ang sumusunod:

- Gitnang bilog – *urinary system*
- Sumunod na hilerang mga oblong – mga bahagi ng *urinary system*
- Mga kahon sa labas ng oblong – mga ginagampanan ng mga bahagi ng *urinary system*.

Concept Web



Pagkatapos ay buksan ang modyul sa pp. 16-17. Ano-ano ang natutuhan mo? Sagutin ito upang malaman kung handa ka na sa pangalawang aralin.

V. KARAGDAGANG GAWAIN

1. Pumunta sa isang barangay health center sa inyong lugar. Magsagawa ng isang panayam mula sa isang doktor tungkol sa :
 - Mga sakit na may kaugnayan sa urinary system
 - Mga kadahilanan kung bakit nakukuha ang mga sakit na nabanggit.
2. Pag-aralan ang Aralin 2, Eh, Kasi Pabaya!, pp. 18-29 ng modyul.

Pangangalaga sa Urinary System

Aralin 2

I. MGA LAYUNIN

1. natatalakay ang mga gawi o gawain na nakakaapekto sa *urinary system*
2. natutukoy ang mga sintomas ng mga sakit at mga apektadong bahagi ng katawan
3. nakasusulat ng mga salita o parirala na may kaugnayan sa mga gawaing nakakaapekto sa *urinary system* at
4. nakalulutas ng mga suliraning pambilang na gumagamit ng pagpaparami

II. PAKSA

A. Aralin 2: Pangangalaga sa *Urinary System* pp. 18-29.

B. Mga Kagamitan :

Modyul: Ang Sakit... May Lunas Pa Kaya?

Larawan: Iba't ibang bahagi ng katawan at mga nararanasang sakit ng kalamnan kaugnay ng *urinary system*, Isang handaan

C. Kasanayan sa Pakikipamuhay:
Kakayahang Magpasya
Mabisang Pakikipagtalastasan

III. PAMAMARAAN

A. Panimulang Gawain

1. Balik-Aral

- a. Ano ang *urinary system*?
- b. Ano-ano ang mga gampanin ng iba't ibang bahagi nito?

2. Pagganyak

Sabihin:

Hindi kayo mawawalan ng kapit-bahay o kamag-anak na may nararamdamang sakit sa ilang bahagi ng katawan.

B. Panlinang na Gawain

1. Paglalahad

Gumamit ng 4 na larawan ng iba't ibang okasyon o handaan na nagpapakita na maraming tao. Iba't ibang uri ng pagkain ang handa tulad ng kasal, binyag, kaarawan, at isang handaan.

Sa bawat larawan, gamitan ng isang tanong. Pumili mula sa sumusunod:

- a. Ano-anong mga pagkain ang karaniwang makikita sa bonggang handaan o pistahan?
- b. Ano-ano kaya ang maaaring magiging epekto nito sa *urinary system* o sistema ng pag-ihi natin?

- c. Ano-anong mga uri ng sakit sa *urinary system* ang naidudulot nito?
- d. Ano ang maaari nating gawin upang maiwasan ang masamang epekto ng ganitong mga uri ng pagkain sa ating *urinary system*?

2. Pagtatalakayan

Ipakita sa mga mag-aaral ang mga larawan sa “Ano Kaya Ang Dahilan” sa pahina 20 ng modyul.

Mga Tanong :

- a. Sa inyong analisis, ano-ano ang ipinahihiwatig ng mga larawan?
- b. Ano-ano ang mga sitwasyon na nararanasan ng mga tao sa mga larawang ipinakita?
- c. Sa inyong palagay, bakit ganito ang nangyayari sa kanila

Gawin:

Isulat ang tulang “Pag-iwas, Ang Kailangan”, pahina 22 ng modyul, sa brown paper. Gupitin ang mga linya nito ayon sa sumusunod na pagkakahiwa-hiwalay.

Pagkain ng sobra-sobra
Sa katawa'y sadyang masama,

Ikaw ay mag-iingat
sa pagkaing pipiliin,

Hindi lamang pagkabusog
lagi nating iisipin,

Kundi ang naidudulot
sa kalusugan natin.

Ang pagkaing maaalat
kung maaari'y iwasan,

Dulot nito'y di-mabuti
sa sistema ng katawan,

Urinary system natin
unang naapektuhan,

Mabuti pa'y mag-ingat na
bago mo pa pagsisihan.

- Pangkatin ang mga mag-aaral sa dalawa. Ibigay ang mga ginupit-gupit na bahagi ng tula na nakalagay sa envelope. Tig-isang envelope bawat pangkat.
- Bigyan sila ng 5 minuto upang buuin ang tula sa sahig.
- Pagkatapos ng 5 minuto, ipakuha ang modyul at pabuksan sa tula sa pahina 18. Tingnan kung sino ang nakabuo ng tamang tula.

Talakayin ang tula :

- Ano ang mensahe sa atin ng tula?
- Ano raw ang dapat nating gawin sa hilig natin sa pagkain?
- Ano raw ang maaaring mangyari kapag hindi tayo naging maingat sa pagpili ng pagkain?

Igrupo ang mga mag-aaral sa apat. Gamit ang isang tsart, bigyan ang mga grupo ng 5 minuto upang talakayin ang paksa at sa huli ay pipili ng magre-report.

Paksa: Mga Sintomas ng mga Sakit na may Kaugnayan sa *Urinary System*

Sintomas ng Sakit	Apektadong Parte ng Katawan	Posibleng Dahilan ng Sakit

Talakayin ang nabuong ideya ng bawat grupo at iakma ito sa mga nilalaman ng pahina 20 ng modyul, Pag-isipan Natin. Buksan ang modyul sa pp. 24-26 upang higit na madagdagan ang iyong kaalaman.

3. Paglalahat

Pasagutan sa isang papel:

- a. Ano ang kabutihang idudulot sa atin ng mga kaalaman sa mga sintomas ng mga sakit na may kaugnayan sa *urinary system*?

Ang pagkakaroon ng kaalaman sa mga sintomas ng mga sakit sa *urinary system* ay magbibigay sa atin ng pagkakataon upang makaiwas at kung sakali ay makagawa ng panlunas sa mga ito.

4. Paglalapat

Pasagutan sa 3 grupo ang sumusunod:

Bilang miyembro ng isang pamayanan, paano natin magagamit ang mga natutuhan para sa kapakanang :

- pampersonal
- pampamilya
- pambarangay

Ipasulat ang mga sagot sa brown paper. Ipabasa ang Tandaan Natin sa pp. 25-26.

IV. PAGTATAYA

Pasagutan sa mga mag-aaral ang mga tanong sa pahina 28-29, Ano-ano na ang iyong natutuhan?

V. KARAGDAGANG GAWAIN

1. Gumupit ng mga larawan ng mga di-tamang gawain na nakakaapekto sa ating *urinary system*.
2. Gumawa ng pagsasaliksik ukol sa mga paraan ng pag-iwas at mga panlunas sa mga sakit sa mga bahagi ng *urinary system*.
3. Pag-aralan ang aralin 3, Abot Kamay Ang Lunas, pp. 30-47.

Abot-Kamay ang Lunas

Aralin 3

I. MGA LAYUNIN

1. natatalakay ang mga paraan ng pag-iwas at paglunas sa mga sakit na may kaugnayan sa *urinary system*
2. nakasusulat ng mga salita o parirala na may kaugnayan sa mga paraan ng pag-iwas at paglunas sa mga sakit na may kinalaman sa *urinary system* at
3. napapahalagahan ang mga kaalaman sa mga paraan ng pag-iwas at paglunas sa mga sakit na may kaugnayan sa *urinary system*
4. nakalulutas ng mga Suliraning Pambilang

II. PAKSA

- A. Aralin 3: Abot Kamay Ang Lunas, pp. 30-47.
- B. Mga Kagamitan :
Modyul: Ang Sakit... Ano Kaya Ito?
Word puzzle, Tsart - Mga Paraan ng Pag-iwas at Paglunas ng mga sakit na may kaugnayan sa *urinary system*.
- C. Pangunahing Kasanayan sa Pakikipamuhay:
Pag-aangkop ng Sarili sa mga Mabigat na Dalahin at Paglutas ng Suliranin o Problema

III. PAMAMARAAN

A. Panimulang Gawain

1. Balik-Aral

- a. Ano-ano ang mga gawi mo na nakakaapekto sa mga bahagi ng iyong *urinary system*?
- b. Ano-ano ang mga sintomas ng mga sakit at mga apektadong bahagi ng katawan?

2. Pagganyak

Hanapin sa " Word Puzzle " ang mga salita sa ibaba. Maaaring ang mga ito ay nakasulat ng pahalang o pababa.

(Note: Gumawa ng Krosword Puzzle gamit ang mga mahahalagang salita na nagamit sa Aralin 3 ng modyul)

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. PAGLUNAS | 6. HUGAS |
| 2. MALINIS | 7. KONSULTA |
| 3. PAMUNAS | 8. PAG-IWAS |
| 4. TUBIG | 9. MAAYOS |
| 5. MAAALAT | 10. EHERSISYO |

B. Panlinang na Gawain

1. Paglalahad

Sabihin:

Kapag nagiging madalas ang mga nararamdaman na pagsakit ng mga bahagi ng ating katawan, ito ay maaaring may kaugnayan sa ating *urinary system*. Mayroong mga paraan upang maiwasan at malunasan ang mga sakit o karamdaman na maaaring makaapekto sa ating *urinary system*.

Sagutin ang Ano-ano na ang alam mo? sa pahina 32-33 ng modyul.

2. Pagtatalakayan

Buklatin ang inyong modyul sa pahina 33, pag-usapan ang dalawang larawan.

Basahin ang paalala ng doktor sa pahina 34, Basahin Natin. Gamit ang tsart ng *Urinary System* talakayin ang iba't ibang paraan at kung paano ang pangangalaga na dapat gawin para ang mga ito ay mapanatiling malusog at walang diperensya.

3. Paglalahat

Sabihin:

Pumila kayo at gumawa ng dalawang bilog: isang maliit na nasa loob ng isang mas malaking bilog. Bibigyan ko ng isang bayabas ang mga nasa maliit na bilog. Mangga ang ibibigay ko sa mga mag-aaral na nasa malaking bilog. Magpapatugtog ako. Habang tumutugtog, ang bayabas at mangga ay ipapasa sa katabing kasama sa bilog. Pagtigil ng tugtog, ang may hawak ng bayabas ay magbibigay ng kalagayan ng taong may sakit sa *urinary system* isang pandama. Ang may hawak ng mangga naman ang magbibigay ng tamang pangangalaga sa katawan upang maiwasan ang sakit.

4. Paglalapat

Sabihin:

Tingnan natin kung naunawaan ninyo kung gaano kahalaga ang mga bahagi ng ating *urinary system*. Subukin nating gawin ang pagsasanay sa pahina 35-37 ng modyul.

Ipabasa ang Tandaan Natin sa pahina 42-46.

Upang mapangalagaan ang ating mga *urinary system*, kailangan nating:

- Maligo araw-araw.
- Iwasan ang labis na init ng araw.
- Uminom ng walo (8) hanggang sampung (10) baso ng tubig araw-araw.
- Panatiliing malinis ang kapaligiran.
- Ugaliing magpahinga at matulog ng walong (8) oras sa isang araw.
- Kumain ng masustansyang pagkain.
- Kumunsulta sa doktor kapag may dinaramdam.
- Ugaliin ang regular na pagsesepilyo o paglilinis ng dila.

Pangalan	Posisyon sa Pamilya	Nararanasang Sakit	Ibinigay na Payo

IV. PAGTATAYA

Pasagutan ang mga tanong sa pahina 48-51 ng modyul, Ano-ano na ang iyong natutuhan?

V. KARAGDAGANG GAWAIN

1. Gamit ang porma na nasa ibaba, gumawa ng ipanayam sa 1-2 kapitbahay ukol sa mga sakit na maaaring nararanasan nila na may kaugnayan sa *urinary system*. Bigyan sila ng payo ng ilang mahahalagang paraan na panlunas ayon sa mga natutuhan sa ating talakayan.