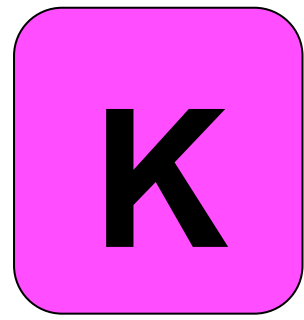


PANAG-IYA SA GOBYERNO
DILI BALIGYA

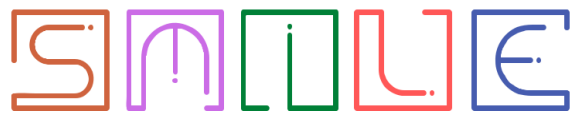
Kindergarten

Unang Kwartar – Modyul 10: Semana 10

Mga Kasinatian sa Pagkat-on



CHITHRILL S. MAQUILING



SUPPORT MATERIAL FOR INDEPENDENT LEARNING ENGAGEMENT (SMILE)

A Joint Project of the
SCHOOLS DIVISION OF DIPOLOG CITY
and the
DIPOLOG CITY GOVERNMENT

Kindergarten
Support Material for Independent Learning Engagement (SMILE)
Unang Kwartar – Modyul 10: Mga Kasinatian sa Pagkat-on
Unang Edisyon, 2020

Gilatid sa Bata kang Balaod Akta Republika 8293, Seksyon 176 nga dinhi mahimong sundogon o kopyahon ang bisan unsang ginama sa Gobyerno sa Pilipinas. Hinoon, kon nay pagtugot sa hingtungdang ahensiya o opisina diin gigama ang maong materyales og kini adunay abot o kita. Apil sa mahimong buhaton sa nasangpit nga ahensiya ang pagkolekta ug kabayranan.

Ang mga tagsulat (estorya, seleksyon, balak, awit, hulagway, ngalan sa produkto o brand name, tatak, trademark, pasundayag sa telebisyon, pelikula ug uban pa) nga gigamit niini nga modyul, nagpakita og katungod sa pagpanag-iya.

Gipaningkamutan nga masubay ang mga tagsulat para makuha ang ilang pagtugot sa paggamit sa maong mga materyales nga gigamit niining modyul.

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat:	Chithrill S. Maquiling
Editor:	Helen B. Silao
Magsusubli:	Helen B. Silao
Tigdibuho:	
Tighan-ay:	Chithrill S. Maquiling
Tigdumala:	Virgilio P. Batan Jr. -Schools Division Superintendent Jay S. Montealto -Asst. Schools Division Superintendent Amelinda D. Montero -Chief Education Supervisor, CID Nur N. Hussien -Chief Education Supervisor, SGOD Ronillo S. Yarag -Education Program Supervisor, LRMS Leo Martinno O. Alejo -Project Development Officer II, LRMS

Gipatik sa Pilipinas sa

**Department of Education – Region IX – Dipolog
City Schools Division**

Adres sa Opisina: Purok Farmers, Olingan,
Dipolog City
Telefax: (065) 212-6986
E-mail Address: dipolog.city@deped.gov.ph

QUARTER 1: WEEK 10- PAGBANSAY SA MGA PAMAAGI SA PAG-ATIMAN SA ATONG LAWAS

Sumbanan sa Sulud: Ang bata nagpakita sa usa ka pagsabut sa mga bahin sa lawas ug sa ilang paggamit			
Sumbanan sa Pasundayag: Ang bata makahimo sa pag-atiman sa kaugalingon ug sa kalikopan ug masulbad ang mga problema nga nasagubang sa sulud sa adlaw-adlaw nga pagkinabuhi			
Labing Hinungdanong Kahanas sa Pagkat-on: Pagpraktis mga pamaagi sa pag-atiman sa lawas sa usa ka tawo			
Pagtutok sa sulud: Mahimo nako maatiman ang akong lawas sa daghang mga paagi.			
MGA KASINATIAN SA PAGKAT-ON		MGA MATERYALES	KINAHANGLAN HINUMDUMAN SA MAGTUTUDLO
Unsay Dapat Nako Mahibal-an	Mapugngan ang pagkuyanap sa kagaw pinaagi sa paghugas sa kamot.		
Unsay Akong Nahibal-an	<p>Pasiuna</p> <p>Isulti: Maayong adlaw mga bata! Hinaut maayo kamo karon. Sa miagi, atong nakat-unan ang gikinahanglan sa atong lawas aron mabuhi o ug ang mga pamaagi sap ag-atiman sa atong lawas</p> <p>Karon, kat-unan na usab nato ang dugang pamaagi unsaon sap ag-atiman sa atong lawas aron kini himsog, Pero sa dili pa ta muadto sa unahan, manganta sa ta.</p> <p>Palihug uban sa akong pagkanta.</p>		<p>Kapilian: Sugdi ang buluhaton sap ag-ampo. Gamita ang pag-ampo nga nakat-unan sa bata</p> <p>Dayon manganta sa alawitan nga nahibaw-an sa sa bata.</p> <p>Ipahimo sa estudyante ang maayong pamatasan sa pag abi-abi kada adlaw.</p> <p>Ipasiuna ni nga paagi kada adlaw.</p>

	<p>This is the Way This is the way I wash my hands, wash my hands, wash my hands. This is the way I wash my hands, early in the morning.</p> <p>(Variation: *wash my face* comb my hair *brush my teeth) Buhata ang aksyon uban sa mga bata samtang ggkanta</p>		
Unsay bag-o?	<p>Isulti:</p> <p>Nahimo na nato kini nga kalihokan kaniadto, ug buhaton nato kini pag-usab.</p> <p>Buluhaton 1 (Subaya ang BULUHATON 1-A, 1-B para sa bata sa mga panid 18-19 ani nga modyul)</p> <p>Sakto nga paghugas sa Kamot Pamaagi: Ipakita sa estudyante ang hustong pamaagi sa paghugas sa mga kamot nga nagsunod sa mga lakang sa ubos.</p> <p>Sakto nga paghugas sa Kamot (doh.gov.ph)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tubig • sabon • limpyo nga tualya • poster on proper handwashing 	<p>Dad-a ang mga estudyante sa hugasanan kon ipakita ang insaktong paghugas sa kamot</p> <p><i>Kanunay ipahinumdom</i></p>

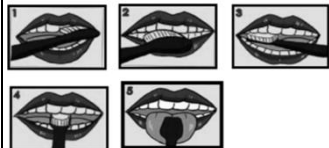
	<p>a) Bas-a ang kamot og tubig dayon butangig sabon.</p> <p>b) Paghuman ug sabon, dungana ug bagnus ang duha ka palad apil ang isig katunga-tunga sa imong tudlo.</p> <p>c) Bagnura ang likod sa usa nimo ka kamot sa palad sa pikas nimong kamot.</p> <p>d) Bagnura ang kada tumoysa imong tudlo nga kamot sa katugbang nga palad.</p> <p>e) Bagnura ang kada kumagko nga nagkapot sa atbang nga kamot.</p> <p>f) Bagnura ang duha ka palad sa imong mga tudlo.</p> <p>g) Hugasig maayo sa tubig</p> <p>h) Trapohi ang kamot sa limpyo og uga nga panapton/tualya.</p> <p>1. Pahugasan sa estudyante ang ilang mga kamot uban sa naggiya.</p> <p>2. Pasagdi ang estudyante nga maghugas sa kaugalingon niyang kamot.</p> <p>3. Trapohi ang mga kamot gamit ang limpyo nga toalya.</p>		
--	--	--	--

<p>Unsa man kana?</p>	<p>Panaghisgot (Dili Pormal nga Pag-istoryahanay) mahitungod sa Buluhaton. Pangutana:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Giunsa nimo paghugas ang imong mga kamot? (gihimo kini sa lakang, gigamit nga tubig ug sabon ug gihinloan kini pag-ayo, ug gipahiran sa limpyo ng tualya) 2. Ngano nga hugasan nato atong mga kamot? (Aron mahimong limpyo ang atong mga kamot, himsog ug dili gyud magsakit) 3. Pila ka beses kinahanglan nga hugasan ang imong mga kamot kada adlaw? (daghang mga higayon, kung gikinahanglan) <p>Isulti Maayo ang imong gibuhad! Nahibal-an na nimo ang hustong paagi sa paghugas sa imong mga kamot. Kinahanglan nga hugasan nimo ang imong mga kamot sa wala pa ug pagkahuman mokaon, pagkahuman magdula o sa diha nga imong paghikap usa ka hugaw. Kini aron mapanalipdan kita sa mga mikrobyo ug virus.</p>		
<p>Unsa pa?</p>	<p>Panahon sa Snack:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paghugas sa mga kamot sa wala pa ug human makakaon • Pag-ampo sa Pagpasalamat • Pagkaon sa maayong pamatasan • Kahinungdanon sa pagpaambit sa pagkaon 	<ul style="list-style-type: none"> • glue • glitters/silver dust • planggana • tubig • sabon • tualya 	<p>Mahimo usab kini buhaton sa oras sa pagpangaon</p> <p>Paghatag tabang sa tigkat-on bisan kanus-a gikinahanglan apan dili buhaton ang mga butang alang kaniya.</p>

	<p>Isulti: Karon adunay kitay lain nga kalihokan.</p> <p>Buluhaton 2: Giunsa ang Pagkaylap sa Kagaw. (Subaya ang BULUHATON 2 para sa bata sa panid 20 ani nga modyul)</p> <p>Pamaagi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pag-andam sa tanan nga gikinahanglan nga mga materyal sa lamesa. 2. Ibutang ang paste o papilit sa kamot sa estudyante. 3. Isablig ang mga glitter / pilak nga abog sa ibabaw niini. 4. Ipabuhat sa estudyante mosunud: <ul style="list-style-type: none"> • pagpahid sa mga kamot aron mapakaylap ang glitters / pilak nga abog nga parehas; • paghupot sa bisan unsang butang sa balay; • pagtinguha nga makuha ang mga glitters / pilak nga abog pinaagi sa pagpahid sa usa ka tuwalya; • paghugas sa kamot gamit ang sabon ug tubig; ug 		<p>Kinahanglan ang suod nga pagdumala sa panahon sa kalihokan Ayudahi/tabangi ang mga estudyante kon gikinahanglan pero ayaw nga ikaw ang mubuhat para nila.</p> <p>Suod nga pagdumala ang gikinahanglan sa pagbuhat niini nga buluhaton.</p> <p>Ipahan.ay ang mga materyales og ipalimpyo ang mga wakat human sa buluhaton.</p>
--	--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Pahiran ang limpyo nga toalya / panapton 	
Unsa akong nakat-unan	<p>Wrap-up</p> <p>Pangutana</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ang nahitabo sa glitters / silver dust sa imong mga kamot kung kanus-a imong gihikap ang mga butang? (Naka-stock kini sa mga butang.) 2. Natangtang ba ang mga abo nga plata sa dihang gipahiran ninyo kini og tualya? (dili) 3. Unsa ang imong gibuhar aron makuha ang mga glitters / pilak nga mga abo sa imong mga kamot? (Gihugasan ko ang akong mga kamot gamit ang sabon ug tubig.) <p>Isulti: Tinuod kana!</p> <p>Sama sa pilak, ang mga mikrobyo dali ra usab mikaylap kung dili hugasan ang imong mga kamot sa limpyo nga tubig ug sabon pagkahuman makahikap sa usa ka hugaw, butang, ang mga mikrobyo magpabilin sa imong mga kamot ug mikaylap sa mga butang nga imong gihikap.</p>	
Unsa man ang mahimo nako?	<p>Aplikasyon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasagdi ang mga estudyante nga maghugas sa ilang mga kamot nga magasinod sa mga lakang sa husto nga paghugas sa kamot. <p>Free Play</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasagdi ang mga estudyante nga magdula sa mga dulaan nga interes. 	Pag-awhag sa estudyante nga ipadayon ang mga butang nga gigamit sa husto nga mga lugar

Sumbanan sa Sulud: Ang bata nagpakita sa usa ka pagsabut sa mga bahin sa lawas ug sa ilang paggamit			
Mga Sumbanan sa Pagganap: Ang bata makahimo sa pag-atiman sa kaugalingon ug sa kalikopan ug masulbad ang mga problema nga nasagubang sa sulud sa adlaw-adlaw nga pagkinabuhi			
Labing Hinungdanong Kahanas sa Pagkat-on: Pagpraktis mga pamaagi sa pag-atiman sa lawas sa usa ka tawo			
Pagtutok sa sulud: Mahimo nako maatiman ang akong lawas sa daghang mga paagi.			
	Mga Kasinatian sa Pagkat-on	Mga materyales	Hinumdumi sa Facilitator
Unsa ang kinahanglan mahibal-an nako?	Makabrush ko sa akong mga ngipon sa insakto.		
Unsa ang akong nahibal-an?	<p>Pasiuna Isulti: Maayong buntag! Pangutana:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gihugasan ba nimo ang imong mga kamot sa wala pa mokaon ug pamahaw karon? 2. Ngano nga hugasan nimo imong mga kamot? (Para limpyo akong mga kamot, himsog ug dili dali magsakit) 3. Gawas sa pagpanglimpiyo sa imong mga kamot, unsa pa ang lain nga mga paagi aron mapadayon ang imong kaugalingon limpyo? (naligo, nag-putol sa mga kuko, mag-brush sa ngipon) 4. Gi brush ba nimo ang imong ngipon karon? 		<p>Opsyonal: Sugdi ang kalihokan sa adlaw nga adunay usa ka pag-ampo. Paggamit sa bisan unsang pag-ampo nga pamilyar sa bata.. Pagkanta sa bisan unsang pamilyar nga kanta sa lokal nga kanta</p>

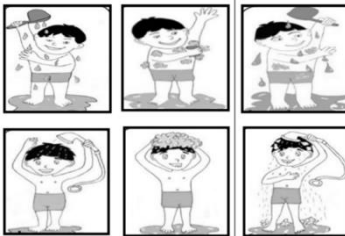
	<p>Giunsa nimo pag-brush ang imong ngipon? (Tugoti ang buhat sa bata.)</p> <p>Isulti: Ipakita ko kaninyo kung unsaon pag-brush sa imong ngipon sa hustong paagi.</p>		
Unsay bag-o?	<p>Buluhaton 3: Brush, Brush, Brush (Subaya ang BULUHATON 3 para sa bata sa panid 21 ani nga modyul)</p> <p>Pamaagi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pagpahimutang sa toothbrush sa 45 - degree anggulo padulong sa alingag-ngag 2. Butangi ug sama sa gigantes kadako nga tootpaste. 3. Hinaya pag brush ug ipa tuyok. 4. Balik balika ang sulud. 5. Hinaya ug ibalik-balik sa chewing area 6. Iluwa ang toothpaste pagkahuman. 7. Ang maestra ug ang estudyante magdungan ug brush sa ilang ngipon. (atong buhaton) 8. Tugoti ang estudyante nga mag brush sa kaugalingon niyang ngipon. 	<ul style="list-style-type: none"> • toothpaste • toothbrush • tubig • baso 	<p>Ipakita sa bata ang hustong lakang sa pag brush sa ngipon.</p>  <p>Giyahi ang estudyante samtang ga dungan pag brush sa ilang ngipon.</p> <p>Susihon kung husto ang gibuhat estudyante</p>
Unsa man kana?	<p>Panaghisgot (Dili Pormal nga Pag-istoryahanay) bahin sa buluhaton</p> <p>Pangutana:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Unsa man ang atong gibuhat ganina? (Gi brush ang atong ngipon.) 		

	<p>2. Unsa ang mga butang nga atong gigamit sa pagbrush sa atong ngipon? (Toothbrush, toothpaste ug tubig.)</p> <p>3. Kapila nato brushan ang atong ngipon? (labing menos 3 ka beses kada adlaw / matag pagkahuman mokaon)</p> <p>4. Ngano dapat na to brushan ang atong ngipon? (Aron magpabilin nga limpyo ang atong ngipon ug himsog.)</p> <p>5. Unsa man ang mga pagkaon nga makaguba sa ngipon kung mokaon ka usab daghan? (candies, tsokolate, ug uban pa)</p> <p>Isulti: Kinahanglan nimo kanunay nga mag-brush sa imong ngipon kada adlaw. Aron mapadayon ang imong ngipon limpyo, himsog ug paglikay gikan sa pagkaguba sa ngipon</p>		
Unsa pa?	<p>Panahon sa Snack:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paghugas sa mga kamot sa wala pa ug pagkahuman nangaon • Pag-ampo sa Pagpasalamat • Pagkaon sa maayong pamatasan • Kahinungdanon sa pagpakigbahin 	Mahimo usab kini buhaton sa oras sa pagpangaon.	
	<p>Ingna: Karon adunay lain nga kalihokan.</p> <p>Buluhaton 4: Mouth Puppet (Subaya ang BULUHATON 4 para sa bata sa panid 22 ani nga modyul)</p> <p>Pamaagi:</p> <p>1. Magputol ug kolor rosas nga papel sa pagtukod nga dako nga pormag itlog ug pula nga papel sa pagtukod nga gagmay nga katunga sa pormag itlog aron mahimong dila.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • construction paper (red and pink) • glue • cotton balls 	<p>Paghatag tabang sa estudyante bisan kanus-a gikinahanglan apan ayaw buhata ang mga butang para nila.</p> <p>Pasagdi ang mga estudyante sa paglimpyo sa lugar pagkahuman sa buluhaton.</p>

	<p>2. Pagdrowing og gagmay nga mga lingin sa palibot sa dako nga pormag itlog.</p> <p>3. Ipabuhat sa mga estudyanti musunud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pilua sa katunga ang kolor rosas nga papel nga pormag itlog; • ipapilit ang pula nga dila sa piniluan nga linya; • butangig glue ang lingin; • ibutang ang gapas nga bola sa mga lingin; • paghugas sa kamot human sa buluhaton; • biyai ang output sa makadiyot aron mamala; ug • pagpraktis sa pag-ihap sa ngipon. 		<p>Hinumdomi: Ang mga gapas nga bola nagrepresentar sa mga ngipon.</p>
<p>Unsa ang akong nakat-unan?</p>	<p>Pag-wrap-up Pangutana: Unsa ang imong nakat-unan sa mga kalihokan karon? (Pagbrush sa ngipon) Kanus-a kita kinahanglan nga magbrush sa ngipon? (3 beses sa usa ka adlaw / matag pagkahuman mokaon) Ngano nga kinahanglan nato mag brush sa ngipon? (aron magpabilin nga limpyo ang atong ngipon ug himsog)</p>		
<p>Unsa man ang mahimo nako?</p>	<p>Aplikasyon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasagdi ang mga estudyante nga magbrush sa kaugalingon ngipon suod nga pagdumala. <p>Free Play</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasagdi ang estudyante nga magdula uban sa mga igsoon o mga dulaan nga interes. 		<p>Pasagdi ang mga estudyante nga maghugas una sa mga kamot sa wala pa ga brush sa ngipon.</p>

Sumbanan sa Sulud: Ang bata nagpakita sa usa ka pagsabut sa mga bahin sa lawas ug sa ilang paggamit			
Mga Sumbanan sa Pagganap: Ang bata makahimo sa pag-atiman sa kaugalingon ug sa kalikopan ug masulbad ang mga problema nga nasagubang sa sulud sa adlaw-adlaw nga pagkinabuhi			
Labing Hinungdanong Kahanas sa Pagkat-on: Pagpraktis mga pamaagi sa pag-atiman sa lawas sa usa ka tawo			
Pagtutok sa sulud: Mahimo nako maatiman ang akong lawas sa daghang mga paagi.			
	Mga Kasinatian sa Pagkat-on	Mga materyales	Hinumdumi sa Facilitator
Unsa ang kinahanglan mahibal-an nako?	Mapadayon nako ang akong lawas nga lig-on ug himsog pinaagi sa pagbuhat sa usa ka ehersisyo matag adlaw		
Unsa ang akong nahibal-an?	<p>Pasiuna Isulti: Maayong buntag! Pangutana: 1. Naligo ka ba karon? (Oo) 2. Unsa man ang imong gigamit sa pagligo? (limpyo nga tubig, sabon ug shampoo) 3. Giilisdan ba nimo ang imong sinina? Kanang limpyo? (Oo) 4. Ngano ginahimo man nimo? (aron magpabilin nga limpyo ug himsog)</p> <p>Isulti: Karon, magkat-on pa kita bahin sa magpanlimyo sa atong kaugalingon.</p>		<p>Kapilian: Pagsugod sa kalihokan sa adlaw pinaagi sa usa ka pag-ampo. Paggamit sa bisan unsang pag-ampo nga pamilyar sa bata</p> <p>Pagkanta sa bisan unsang pamilyar nga na-localize.</p>

<p>Unsay bag-o?</p>	<p>Buluhaton 5: Splash, Splash, Splash (Subaya ang BULUHATON 5 para sa bata sa panid 23 ani nga modyul)</p> <p>Pamaagi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pag-andam sa tanan nga mga butang nga gikinahanglan sa pagligo. 2. Ipahubo/ ipakuha ang saninasa estudyantepara sayon ang pagkaligo (kinahanglan himuon sa ginikanan). 3. Ipahimo sa estudyante ang mga mosunud: <ul style="list-style-type: none"> • basa sa iyang lawas; • pag-apply shampoo sa buhok; • pag-aplay sa sabon sa lawas ug scrub; • hugasan sa tubig; ug • uga nga lawas nga adunay usa ka tualya 	<ul style="list-style-type: none"> • balde and kabo • tubig • shampoo • sabon • tualya 	<p>Kini nga buluhaton mahimo nga buhaton sa sayo sa buntag sa wala pa pamahaw.</p> <p>Ipahipos dayon ang mga butang nga gigamit sa insaktong butanganan.</p>
<p>Unsa man kana?</p>	<p>Panaghisgot (Dili Pormal nga Pag-istoryahanay) bahin sa Kalihokan Ingna: Bravo! Gibuhat mo kini nga maayo sa imong kaugalingon! Pangutana:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ngano nga kinahanglan ka maligo matag adlaw? (aron nga ang akong lawas mahimong limpyo) 2. Mahimo nimong mailhan ang mga butang nga gigamit sa pagpangaligo? (tualya, sabon ug shampoo) 3. Unsa ang labing maayo nga oras sa adlaw aron maligo? (buntag) 4. Mahimo ka bang maligo sa imong kaugalingon? (oo) Isulti: Karon, kinahanglan nga magpraktis ka sa imong kaugalingon nga maligo. Kini aron mapadayon limpyo ang imong lawas, lab-as ug malikayan ang mga mikrobyo ug mga sakit 		

<p>Unsa pa?</p>	<p>Panahon sa Snack:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paghugas sa mga kamot sa wala pa ug pagkahuman mokaon • Pag-ampo sa Pagpasalamat • Pagkaon sa pamatasan • Ang kantidad sa pagpakigbahin <p>Ingna: Karon, adunay lain nga kalihokan.</p> <p>Buluhaton 6: Anhay sa Pagkaligo (Subaya ang BULUHATON 6 para sa bata sa mga panid 24 ani nga modyul)</p> <p>Pamaagi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ipoli-puli pagbutang sa lamesa ang hugpong/pundok sa mga hulagway A. 2. Ipabuhat sa estudyante ang mga mosunud: <ul style="list-style-type: none"> • Ihan-ay ang mga hulagway sa kard sa pagkasunod-sunod (una, sunod ug naulahi); ug • Mosulti mahitungod sa kada hulagway. • Ibalik ang pamaagi para sa hugpong/ pundok B. 	<ul style="list-style-type: none"> • Duha ka hugpong/ pundok nga mga hulagway sa kard: <p>Pundok A: pagbasa sa lawas, pag lugod sa lawas, pagwaswas sa lawas</p> <p>Pundok B: Pagbasa sa buhok, pagshampoo sa buhok, pagwaswas sa buhok.</p>	<p>Mahimo usab kini buhaton sa panahon sa ilang oras sa pagkaon</p> <p>Ayudahi, ang mga estudyante kon gikinahanglan pero ayaw himoa ang buluhaton para nila</p> 
<p>Unsa ang akong nakat-unan?</p>	<p>Pag-wrap-up Pangutana:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Unsa ang imong nahibal-an gikan sa mga kalihokan karon? (husto nga paagi sa naligo, nagpahinlo sa akong kaugalingon. 2. Mahimo ka maligo karon nga ikaw ra? (Oo) 	<p>Pag-obserbar sa matag adlaw kung ang nahibal-an gibuhat paghugas sa kamot, pag brush sa</p>	

	<p>Isulti: Maayo kana! Karon nahibal-an na nimo kung giunsa ang paghugas sa imong mga kamot, pag-brush sa imong ngipon ug maligo nga ikaw lang. Ipadayon kana!</p>	ngipon ug sakto nga pagligo
Unsa man ang mahimo nako?	<p>Aplikasyon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasagdi nga ang estudyante makakat-on sa iyang kaugalingon matag adlaw 	

Sumbanan sa Sulud: Ang bata nagpakita sa usa ka pagsabut sa mga bahin sa lawas ug sa ilang paggamit			
Mga Sumbanan sa Pagganap: Ang bata makahimo sa pag-atiman sa kaugalingon ug sa kalikopan ug masulbad ang mga problema nga nasagubang sa sulud sa adlaw-adlaw nga pagkinabuhi			
Labing Hinungdanong Kahanas sa Pagkat-on: Pagpraktis mga pamaagi sa pag-atiman sa lawas sa usa ka tawo			
Pagtutok sa sulud: Mahimo nako maatiman ang akong lawas sa daghang mga paagi.			
	Mga Kasinatian sa Pagkat-on	Mga materyales	Hinumdumi sa Facilitator
Unsa ang kinahanglan mahibal-an nako?	Mapadayon nako ang akong lawas nga lig-on ug himsog pinaagi sa pagbuhat sa usa ka ehersisyo matag adlaw		
Unsa ang akong nahibal-an?	<p>Pasiuna</p> <p>Isulti: Maayong adlaw! Hinaut naa ka sa maayong panglawas karon</p> <p>Pangutana: Mahimo ba nimong hinumdoman ug ipaambit ang lainlaing mga kalihokan nga</p>		<p>Kapilian: Pagsugod sa buluhaton sa adlaw sa usa ka pag-ampo. Paggamit sa bisan unsang pag-ampo sa bata</p>

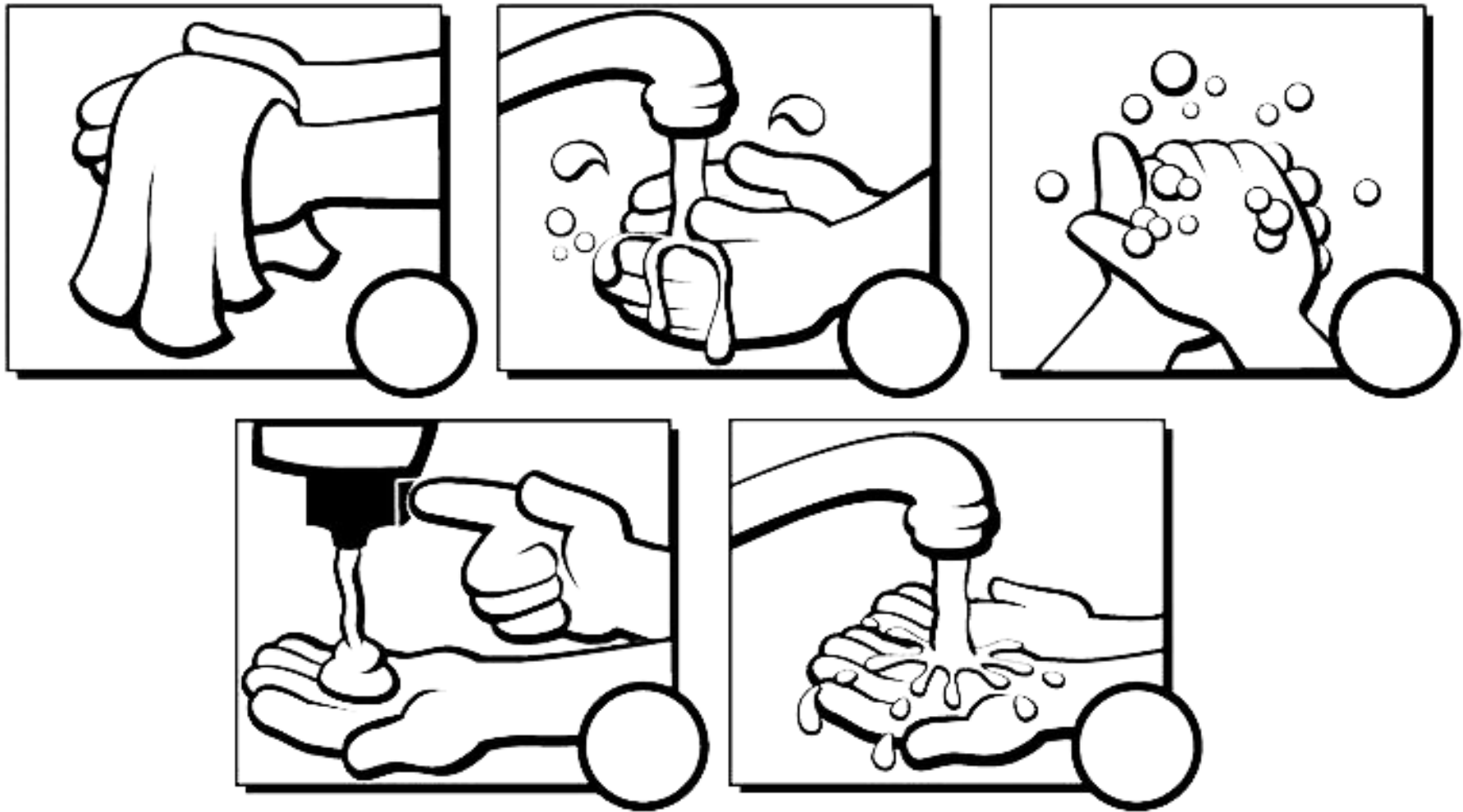
	<p>imong gihimo sa pagkuha atiman sa imong lawas? (paghugas sa kamot, pag-brush sa ngipon ug pagligo)</p> <p>Isulti: Maayo kaayo! Laing hinungdanon nga paagi aron mapadayon ang atong lawas nga himsog mao ang paghimo sa usa ka ehersisyo. Himua ang ehersisyo karon. Magsugod ta.</p>		<p>pamilyar sa. Pamati sa bata samtang siya nakigbahin bahin sa iyang mga kasinatian sa pagkaguba sa kamot, ngipon sa ngipon ug naligo.</p>
Unsay bag-o?	<p>Kalihokan 7: Himua ang usa ka Pag-ehersisyo (Subaya ang BULUHATON 7 para sa bata sa panid 25 ani nga modyul)</p> <p>Pamaagi: Kauban ang maestra, isulti ang rhyme sa ilawom ug buhaton ang aksyon. "Up and Down" Up and down and clap, clap, clap Up and down and clap, clap, clap Clap to the right And clap to the left Turn around and clap, clap, clap (variation:* dance * hop* march* run)</p>		<p>Awhaga ang estudyante nga aktibo pag-apil</p>
Unsa man kana?	<p>Panaghigot (Dili Pormal nga Pag-istoryahanay) bahin sa kalihokan Pangutana: Unsa man ang imong nahimo? (Clap, sayaw, hop, martsa, pagdagan)</p>		

	<p>Unsa ang imong gibati samtang naghimo sa kalihokan? (malipayon, pagkalipay) Mahinungdanon ba ang ehersisyo sa imong lawas? (Oo) ngano? (Aron nga among buhaton himsog ug dili dali masakitan) Unsa ang imong bation sa diha nga ikaw magbuhat kanunay og ehersisyo? (ang kaunuran mahimong lig-on)</p> <p>Ingna: Husto kana! Ang atong lawas mahimong lig-on ug himsog. Nakahimo usab nga alerto ang atong hunahuna. Hinumdumi usab ang pag-inom sa daghang tubig matag adlaw aron dili kita ma hydrated.</p>		
Unsa pa?	<p>Isulti: Karon, adunay lain nga kalihokan.</p> <p>Kalihokan 8: Ilihok ang Lawas</p> <p>Pamaagi: 1. Pangita ug luag nga lugar. 2. Pagpatukar ug usa ka background sa musika samtang pagpatuman sa mga lihok sa ubos. 3. Ipahimo kining musunud: <ul style="list-style-type: none"> • Lalom nga ginhawang ehersisyo • Paghimog yanong pag-inat aron mapahigawas ang hignipit nga kaunuran. • ipatuman kini nga mga paglihok: pagyukbo sa ulo, ibinat ang bukton, ipataas ug ipaubos ang kamot, ituyok </p>	musika gikan sa bisan unsang gigikanan	Awhaga ang estudyante nga aktibo pag-apil.

	<p>ang bat-ang, ibinat ang mga paa, ituyok ang tiil, ug uban pa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balika, apan kini nga panahon ang kalidad sa mga paglihok mahimo usab nga lainlain (hinay o paspas). <p>4. Tapuson ang ehersisyo sa pagginhawa og lawom aron sa pagpabugnaw.</p> <p>5. Trapohi ang imong lawas og limpyo nga tualya / panapton.</p>		
Unsa ang akong nakat-unan?	<p>Pag-wrap-up</p> <p>Pangutana:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Unsa ang imong nakat-unan sa mga kalihokan karon? (pag-ehersisyo, himsog.) 2. Unsa ang gibati nimo sa imong lawas pagkahuman sa pag-ehersisyo? (Mibati ko nga buhi ug alerto.) 3. Unsa ang mahitabo kung dili ka mag-ehersisyo? (Magluya ako.) <p>Isulti:</p> <p>Husto kana. Kung dili ka mag-ehersisyo, ang imong mga kaunuran mahimong huyang ug dali nga makuha gikapoy. Ang paghimo sa usa ka ehersisyo matag adlaw hinungdanon aron magpabiling himsog kita.</p>		Mahimo nga buhaton sa tibuuk nga pamilya ang 15-minuto pag-ehersisyo nga dungan matag buntag o ulahing hapon.
Unsa man ang mahimo nako?	<p>Aplikasyon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Himua ang estudyante nga maghimo og yano nga ehersisyo sa lawas matag buntag. 		

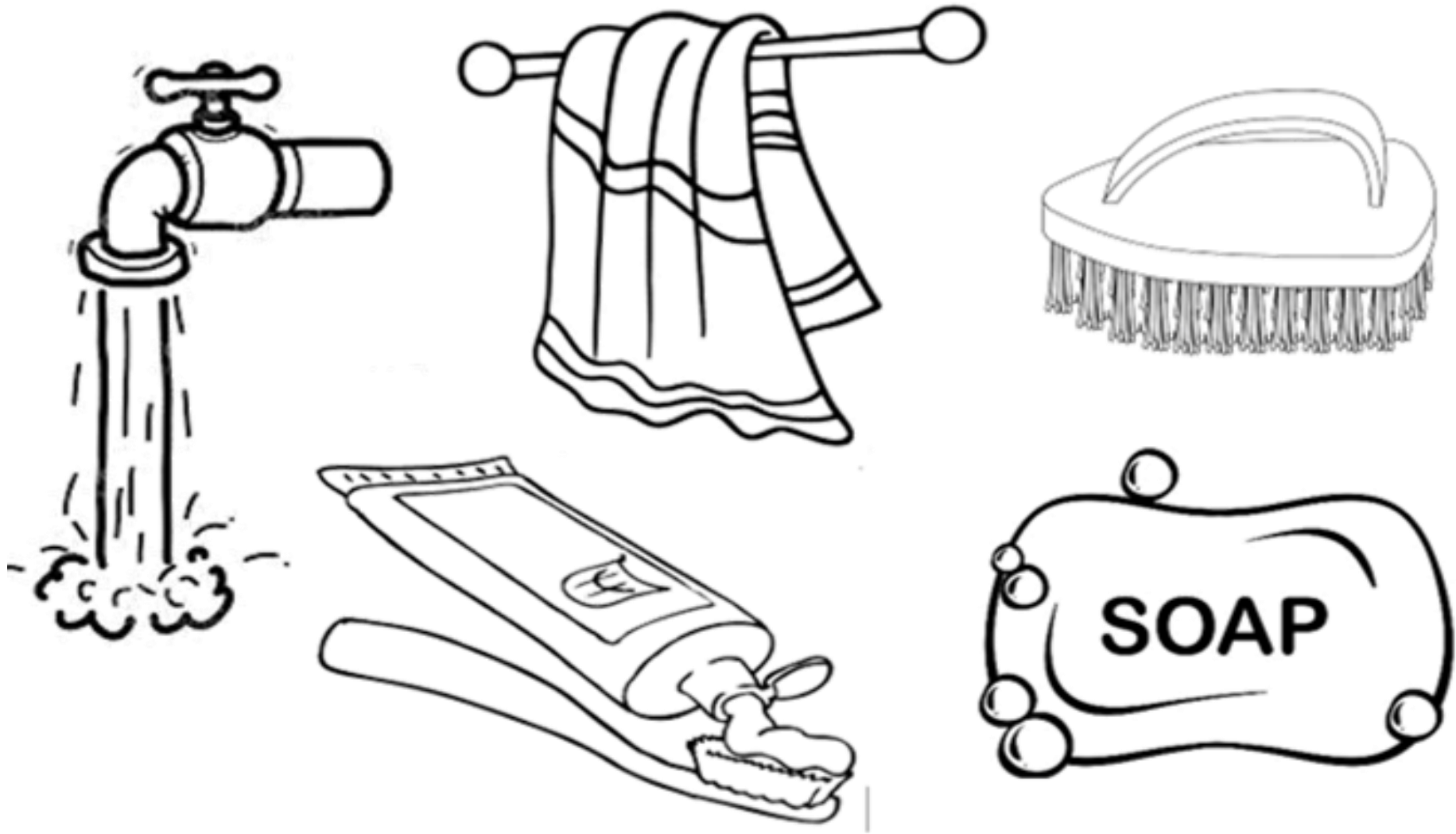
BULUHATON 1-A

Panugon: Tan- awa ang mga hulagway. Isulat ang 1, 2, 3 ug 4 sa linging nga husto ang pagkahan-ay sa paghugas sa kamot. Kolori kini.



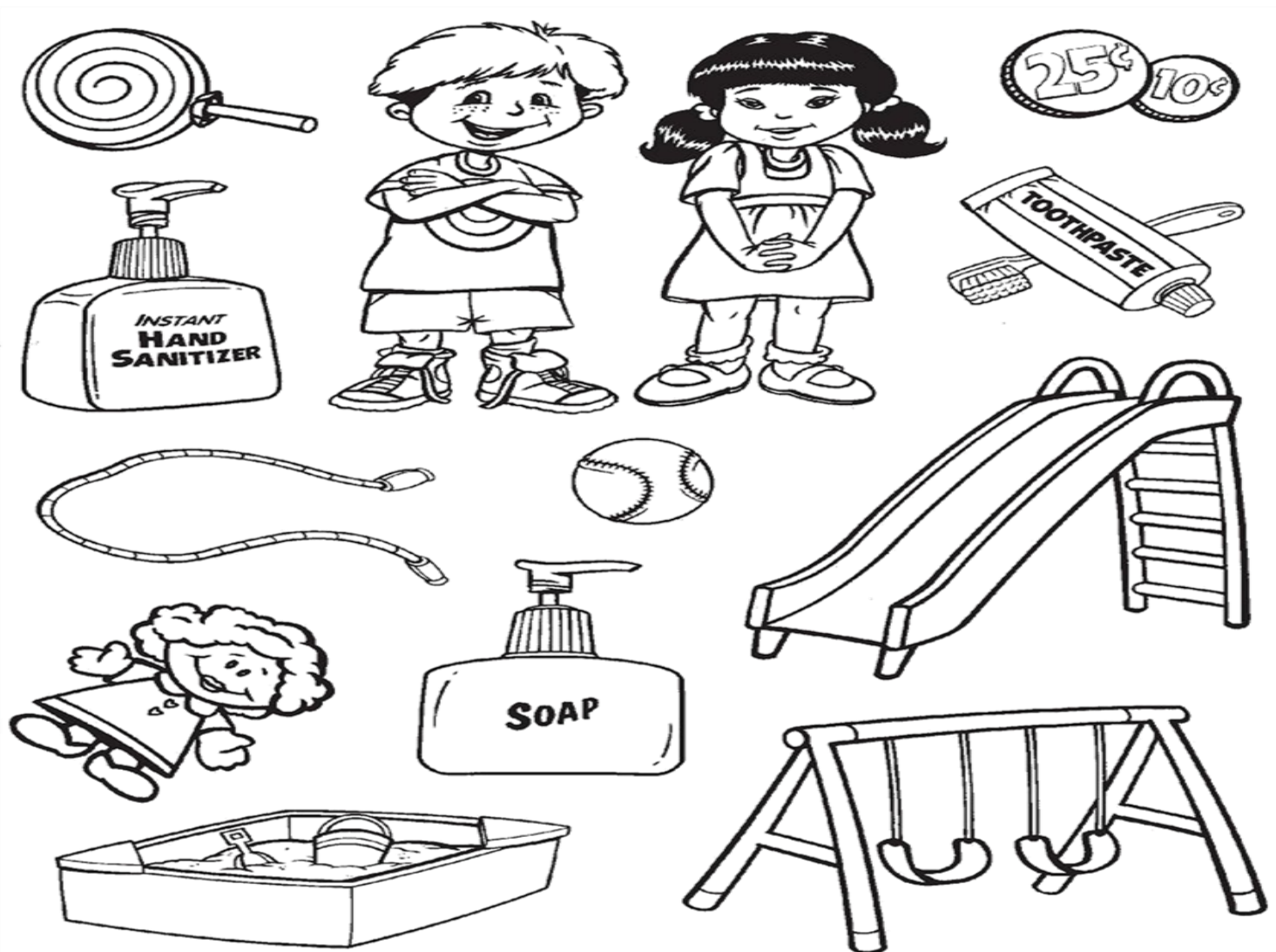
BULUHATON 1-B

Panugon: Kolori ang mga hulagway nga gamiton sa paghugas sa kamot.



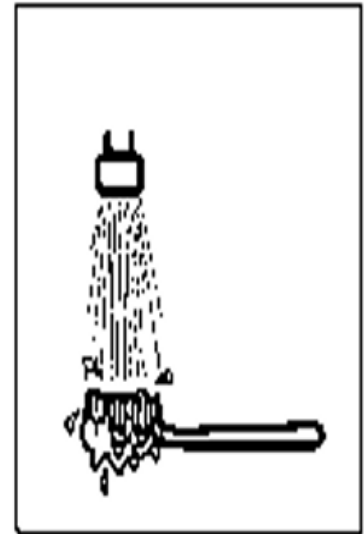
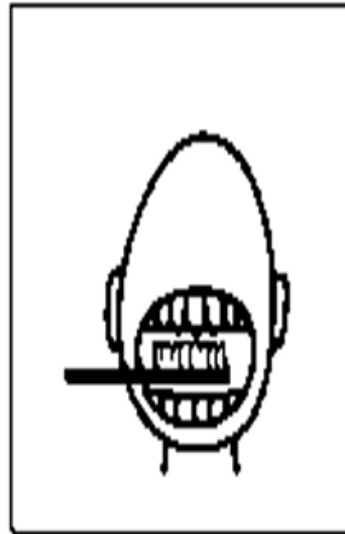
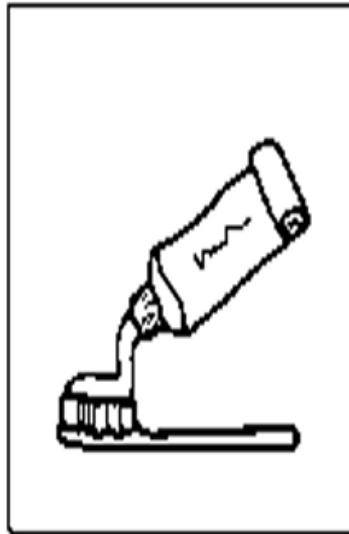
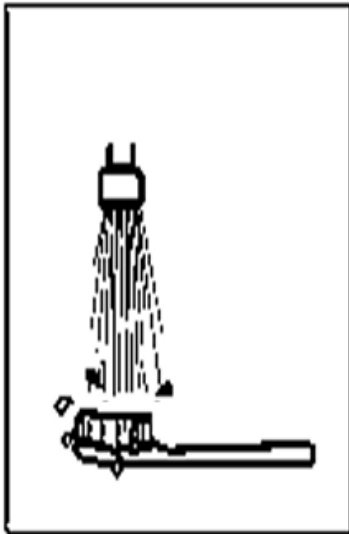
BULUHATON 2

Panugon: Tan-awa ang mga hulagway. Markahi og ekis (X) ang mga butang nga makakaylap ta og mikrobyo. Kolori ang mga butang nga makatabang nga kita mapanalipdan sa mikrobyo.



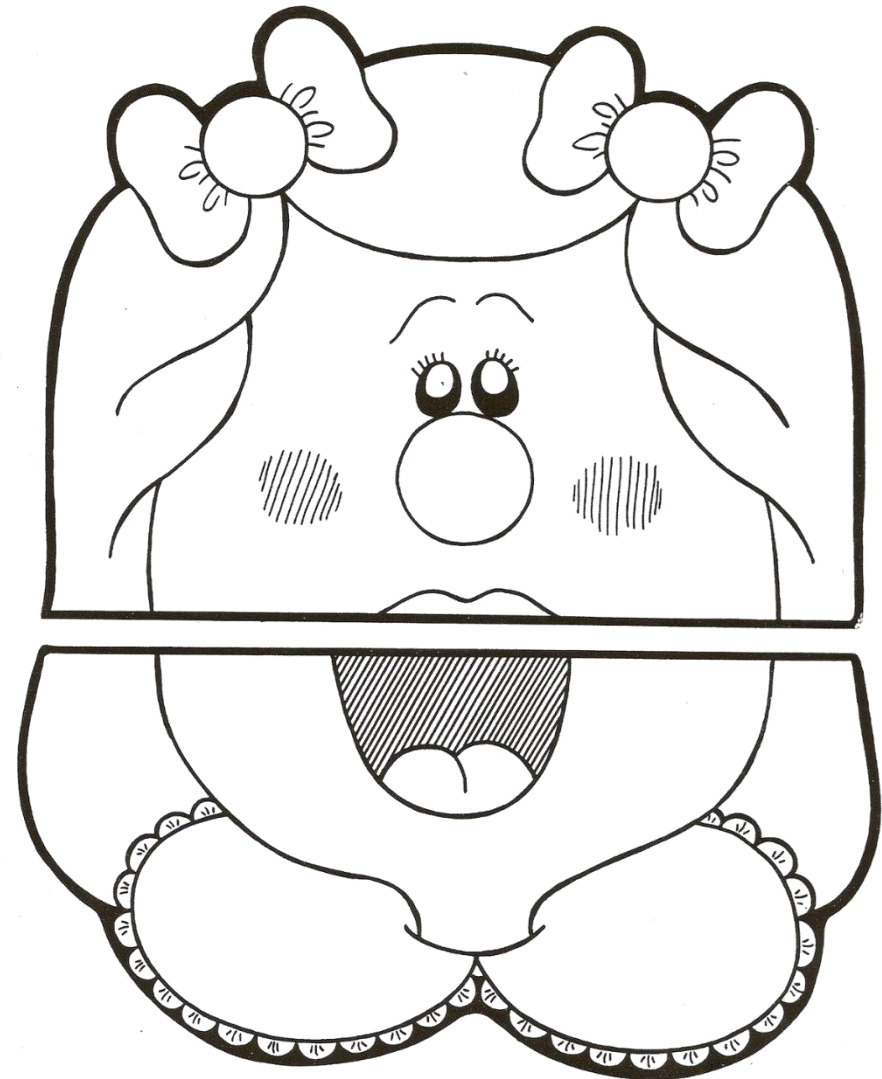
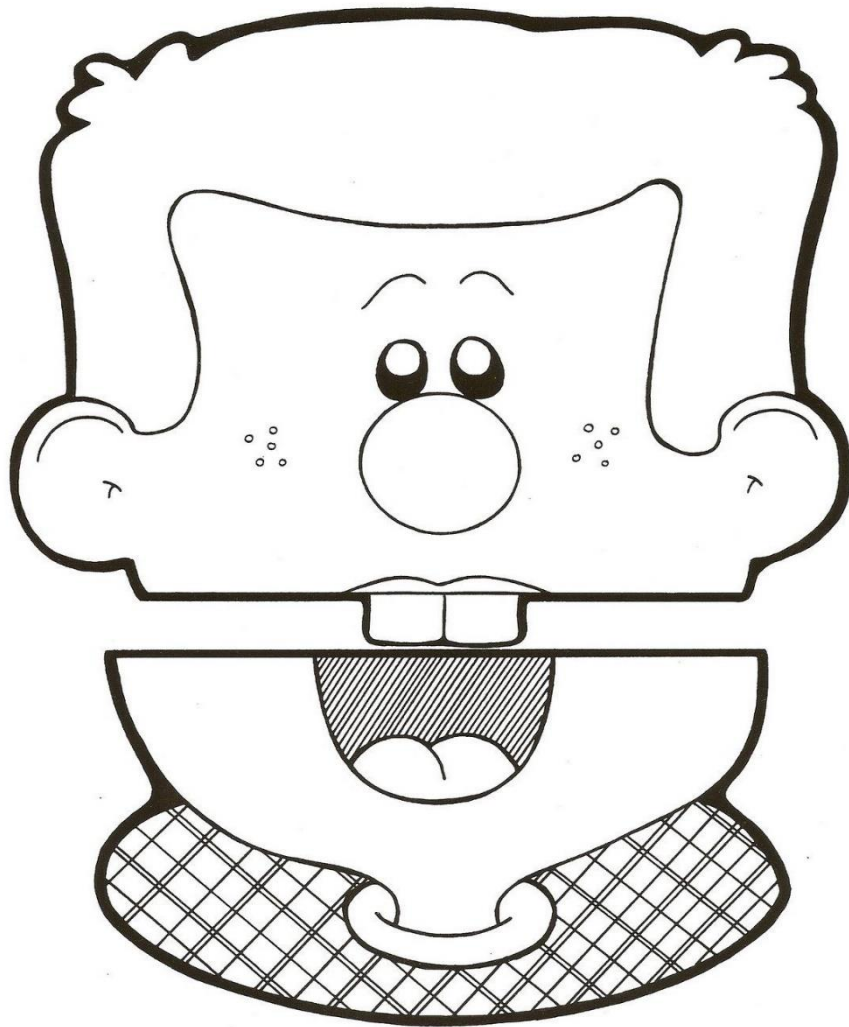
BULUHATON 3

Panugon: Tan-awa ang mga hulagway. Isulat ang 1, 2, 3, 4 ug 5 sa kahon nga husto ang pagkahan-ay sa pagbrush sa ngipon.



BULUHATON 4

Panugon: Kolori og guntinga ang papel. Pil- a ang papel anang naay espasyo dapit sa baba.



BULUHATON 5

Panugon: Kolori ang mga hulagway nga gamiton sa pagligo.



BULUHATON 6

Panugon: Tan- awa ang mga hulagway. Isulat ang 1, 2, 3, 4 ug 5 sa kahon nga husto ang pagkahan-ay sa pagkaligo.



BULUHATON 7

Panugon: Paminawa ang isulti sa magtutudlo. Buhata kini.

	Ilingi- lingi ang ulo
	Ipakpak ang mga kamot
	Isipa ang mga tiil
	Ituyok- tuyok ang mga bukton
	Hawiri ang buhok
	Ipatong ang mga kamot sa ulo

Sanggunian/ Pakisayran

1. https://www.google.com/search?q=soap+black+and+white&tbm=isch&ved=2ahUKEwje94XP4abrAhU9zlsBHZoEDNIQ2-cCegQIABAA#imgrc=_rV6eckjjDnA1M
2. https://www.google.com/search?q=shampoo+black+and+white&tbm=isch&ved=2ahUKEwi0sb3f4abrAhUNCpQKHWERBjsQ2cCegQIABAA&oq=shampoo+black+and+white&gs_lcp=CgNpbWcQA1CB0ARY59kEYMjdBGgAcAB4AIABrAelAYQXkgEFNS0yLjKYAQCgAQGqAQtnnd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=SNc8X7TtA42U0AThopjYAw#imgrc=-U_bnJ9K2yNnuM
3. https://www.google.com/search?q=faucet+with+water+and+pale+black+and+white&tbm=isch&ved=2ahUKEwi6z-OO4qbrAhVhEqYKHcGfCg0Q2cCegQIABAA&oq=faucet+with+water+and+pale+black+and+white&gs_lcp=CgNpbWcQAzIHCAAQsQMqqzIHCAAQsQMqqzIHCAAQsQMqqzIECAAQzIHCAAQsQMqqzIHCAAQsQMqqzIFCAAQsQMMyAggAMgUIABCxAzoGCAAQBxAeOgYIABAIEB5QzYIFWPOABmDyggZoAXAAeASAAfAOiAHViAGSAQo1LTMuMTUuMS4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=q9c8X_rNDGkmAXBv6po#imgrc=WPCz_Nc2g7i-gM
4. https://www.google.com/search?q=towel+black+and+white&tbm=isch&ved=2ahUKEwiUxJbD4qbrAhVZR5QKHYSmDdsQ2cCegQIABAA&oq=towel+black+and+white&gs_lcp=CgNpbWcQA1D0xgJYiOECYNfqAmgAcAB4AIAB9QmlAfkQkgEFNi0xLjGYAQCgAQGqAQtnnd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=Gdg8X9TTCNmO0QSEzbLYAw#imgrc=qBfq14Jrai-rxM
5. https://www.google.com/search?q=tooth+brush+and+toothpaste+black+and+white&tbm=isch&ved=2ahUKEwizpbjA46brAhXVAaYKHWPYDikQ2cCegQIABAA&oq=tooth+brush+and+toothpaste+black+and+white&gs_lcp=CgNpbWcQA1CdiQVYxK4FYKOxBWgAcAB4AIAB2w2lAdsNkgEDOC0xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=H9k8X_OZM9WDmAXjsLvlAg#imgrc=IzfxbLrtIBH_BM
6. FB Page- Teacher Nori
7. K to 12 Most Essential Learning Competencies with corresponding codes- Kindergarten
8. Kindergarten Teacher's Guide. (2017), First Edition. Vo. 1 & 2. Department of Education, Pasig City, Philippines
9. Pagpahanas sa Pagpangandam, Sinugbuanong Binisaya, Ikapitong Limbag 2018. Department of Education, Pasig City, Philippines 1600
10. Standards and Competencies for Five-Year-Old Filipino Children, pages 10-31, (2015). Department of Education, Pasig City