

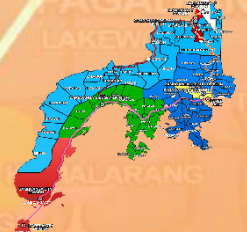


Republic of the Philippines  
**Department of Education**  
 Regional Office IX, Zamboanga Peninsula



- JANUARY**  
*Makugihon*
- FEBRUARY**  
*Mahigugmaon*
- MARCH**  
*Matinabungan*
- APRIL**  
*Matinahuron*
- MAY**  
*Mahapsay og Mahimpyo*
- JUNE**  
*Maabik og Masunod sa  
Dusaklong Oras*
- JULY**  
*Maantigo og Maabilidad*
- AUGUST**  
*Maginhuhunoon  
para sa Uban*
- SEPTEMBER**  
*Madaginaton*
- OCTOBER**  
*Matinud-anon*
- NOVEMBER**  
*Masaligan*
- DECEMBER**  
*Maalampon*

**5**



Zest for P rogress  
 Zeal of P artnership

# HEALTH

## Quarter 2, Wk.7 - Module 1 Pagdadalaga at Pagbibinata



Name of Learner: \_\_\_\_\_

Grade & Section: \_\_\_\_\_

Name of School: \_\_\_\_\_



## Alamin

Ang pagbibinata at pagdadalaga o **puberty** ay ang pisikal na pagbabago ng katawan ng isang batang lalaki at babae patungo sa pagiging isang matandang lalaki. Sa mga kalalakihan, ang puberty ang kalimitang naguumpisa sa edad na labindalawa (12), at natatapos ito sa edad na labimpito hanggang labing-walo (17-18). Karaniwan, ang mga babae ay nagsisimulang magdalaga sa gulang na sampu (10) hanggang labing-isa (11). Ang mga babae ay karaniwan ding dumadaan sa ganap na pagdadalaga sa gulang na labinlima-labimpito (15-17), habang ang mga lalaki ay ganap na nagbibinata sa gulang na labing-anim-labimpito (16-17).

Isang mahalagang hudyat ng pagdadalaga ang **menarche**, ang panimulang regla, na karaniwang sumisibol sa gulang na labindalawa-labintatlo (12-13); para sa kalalakihan, ito ay ang pangunahing pagpapalabas ng semilya na karaniwang nagaganap sa gulang na labintatlo (13). Ang pagdadalaga o pagbibintang na mas maagang nagsisimula ay tinatawag ding **precocious puberty**. Ang pagdadalaga o pagbibinatang nahuhuli ay **delayed puberty**.

Habang ikaw ay lumalaki, marami kang haharaping pagbabagong pisikal, emosyonal, at mental. Dapat maluwag ang pagtanggap mo sa mga pagbabagong mararanasan mo at sa mga pagkakaiba-iba ng bawat isa.

Sa modyul na ito, inaasahan na makakamit mo ang mga sumusunod na layunin:

- A. Nailalarawan ang mga pagbabagong pisikal, emosyonal at sosyal sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata. **(H5GDIab-1)**
- B. Nauunawaan ang mga pagbabagong pisikal, emosyonal at sosyal sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata.
- C. Naipapakita ang pagtanggap sa pagbabagong nagaganap sa pagdadalaga at pagbibinata.



## Subukin

**Panuto:** Hanapin sa puzzle ang limang salitang may kaugnay sa pagdadalaga at pagbibinata. Bilugan ang sagot.

T	P	A	B	A	N	G	O
A	G	I	O	P	T	R	A
W	S	L	H	Y	Q	E	W
A	Z	X	R	E	G	L	A
S	U	K	L	A	Y	I	S
H	F	D	Y	E	U	I	D
T	I	G	Y	A	W	A	T

<b>Lesson</b> <b>1</b>	<h1>Pagdadalaga at Pagbibinata</h1>
---------------------------	-------------------------------------



**Balikan**

Ano ang pagdadalaga at pagbibinata?

---



---

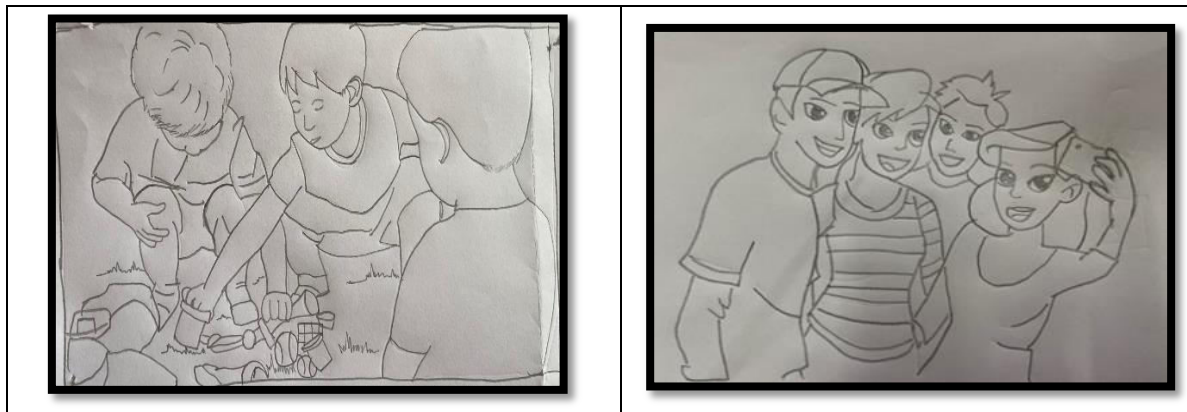


---



**Gawain**

Pagmasdan nang mabuti ang mga larawan.





## Suriin

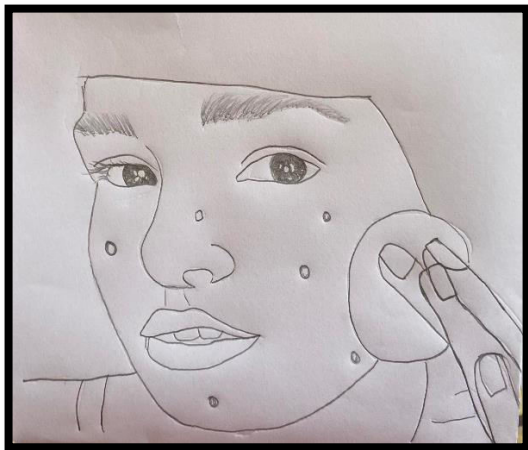
**Panuto:** Sagutin ang mga sumusunod na katanungan base sa naibigay na gawain sa itaas.

1. Ano-ano ang pagkakaiba ng mga larawan?

---

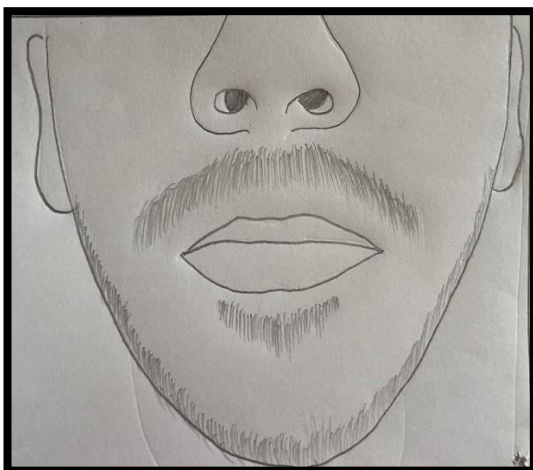
---

2. Ilarawan ang mga pagbabagong pisikal, emosyonal at sosyal sa mga nagdadalaga at nagbibinata sa pamamagitan nang pagbuo ng “jumbled” na mga letra.



a.

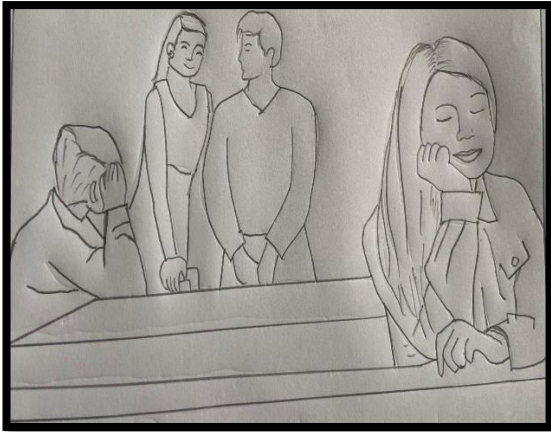
(WATIGYAT) = \_\_\_\_\_



b.

(TEGOBI) = \_\_\_\_\_





c.

(YAHY) = \_\_\_\_\_



d.

(GAWLI) = \_\_\_\_\_

3. Ano-anong mga pagbabagong ipinapakita sa larawan? Dapat bang ikabahala ang ganitong pagbabago?

---

---

---

---



### Pagyamanin

#### Gawain 1.

**Panuto:** Sa kabilang pahina, iayos ang mga ginulong letra upang mabuo ang tamang salita sa tulong ng katangian o paglalarawan.

<b>Ginulong Titik</b>	<b>Nabuong Salita</b>	<b>Katangian/Paglalarawan</b>
<b>YUTBERP</b>		Pisikal na pagbabago ng katawan ng isang batang lalaki at babae.
<b>YOSALS</b>		Pakikisalamuha sa ibang tao
<b>LANOYSOME</b>		Tumutukoy sa pagbabagong damdamin o saloobin
<b>SHCUR</b>		Paghanga sa ibang kasarian.
<b>RAMENEHC</b>		Isang mahalagang hudyat ng pagdadalaga, ang panimulang regla ng mga babae

### **Gawain 2.**

**Panuto:** Lagyan ng **B** kung ang pagbabago ay nangyayari sa mga Babae, **L** kung sa mga Lalaki, at **P** kung parehong nangyayari sa Babae at Lalaki.

- \_\_\_ 1. Pagsulong ng taas at bigat.
- \_\_\_ 2. Pagkakaroon ng buwanang daloy o *menstruation*.
- \_\_\_ 3. Pagbabago at lumalaki ang boses.
- \_\_\_ 4. Pagkakaroon ng bigote at balbas.
- \_\_\_ 5. Pagkakahugos at lumulusog and dibdib.

### **Gawain 3.**

**Panuto:** Lagyan ng Tsek (/) kung pagbabagong emosyonal at ekis(x) kung pagbabagong sosyal.

- \_\_\_ 1. Pagiging mapili ng kagamitan.
- \_\_\_ 2. Paghahanap ng pansin mula sa kapwa at magulang.
- \_\_\_ 3. Pagtanggap ng responsibilidad mula sa iba.
- \_\_\_ 4. Maigting ang pakikipagkaibigan at pakikipagtunggali sa iba.
- \_\_\_ 5. Pagiging mainitin ang ulo sa ilang mga sitwasyon.

#### Gawain 4.

**Panuto:** Ilarawan kung anong uri ng pagbabago ang tinutukoy sa bawat pangungusap. Piliin ang sagot mula sa kahon.

Pisikal	Emosyonal	Sosyal
---------	-----------	--------

- \_\_\_\_\_ 1. Kumain sa labas kasama ang barkada.
- \_\_\_\_\_ 2. Minsan sumasakit ang puso at balakang dahil sa malapit na \_\_\_\_\_ pagrereglá.
- \_\_\_\_\_ 3. Nagkakaroon ng hinahangaan at ginagawang modelo sa pananamit at pagkilos.
- \_\_\_\_\_ 4. Mabilis ang pagtangkad na maaaring maghatid ng mainam o di-mainam na epekto. Ang iba ay napapanatiling matuwid ang tindig, ang ilan ay nakukuba o nahuhukot.
- \_\_\_\_\_ 5. Nakapagbibigay ng mungkahi sa iilang isyung panlipunan.



#### Isaisip

**Panuto:** Basahin ang mga pangugusap sa kabilang pahina at kopyahin ito sa kahon kung saan nararapat.

1. Nagkakaroon ng *Adam's* apple.
2. Nagsisimulang bumuo ng grupo ng kaibigan o barkada.
3. Nagkakahugis ang baywang at lumalapad ang balakang.
4. Nagkukulong sa kwarto.
5. Madaling maapektohan at magdaramdam sa mga masasakit na salita.
6. Lumalabas kasama ang barkada.
7. Lumalaki ang mga kalamnan at mga buto.
8. Nagsisimulang humanga sa ***opposite sex***.
9. Sumasali sa mga talakayan sa lipunan.

<b>Pagbabagong Pisikal</b>

<b>Pagbabagong Emosyonal</b>

<b>Pagbabagong Sosyal</b>





## Isagawa

**Panuto:** Gumawa ng islogan sa pagtanggap sa mga pagbabagong nagaganap sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata. Gawing basehan ang Pamantayan sa Pagmamarka sa susunod na pahina para sa pagbibigay ng iskor sa iyon nabuong islogan.

<b>Mga Pamantayan/ Sukatan</b>	<b>Mga Nakalaang Puntos</b>		
	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
<b>Nilalaman (Content)</b>	Ang mensahe ay mabisang naipapakita.	Di gaanong naipapakita ang mensahe.	Walang mensaheng naipapakita.
<b>Pagkamalikhain (Creativity)</b>	Napakaganda at napakalinaw ng pagkakasulat ng mga titik	Maganda ngunit di gaanong malinaw ang pagkakasulat ng mga titik.	Di maganda at Malabo ang pagkakasulat ng mga titik.
<b>Kaugnayan (Relevance)</b>	May malaking kaugnayan sa paksa ang islogan.	Kaunti lang ang kaugnayan sa paksa ang islogan.	Walang kaugnayan sa paksa ang islogan.

--



## Tayahin

**Gawain 1.** Ano-anong pagbabagong pisikal, emosyonal at sosyal ang nagaganap sa panahon ng pagdadalaga at pagbibinata?

Nagbibinata	Nagdadalaga

**Gawain 2.** Batay sa karanasan ng mga nagdadalaga at nagbibinata sa iyong paligid, magtala ng ilang halimbawa ng pagbabago.

Pagbabagong Pisikal	Pagbabagong Emosyonal	Pagbabagong Sosyal



## Karagdagang Gawain

**Gawain 1.**

**Panuto:** Sumulat ng limang pangungusap ng wastong pag-uugali ng isang nagdadalaga at nagbibinata.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

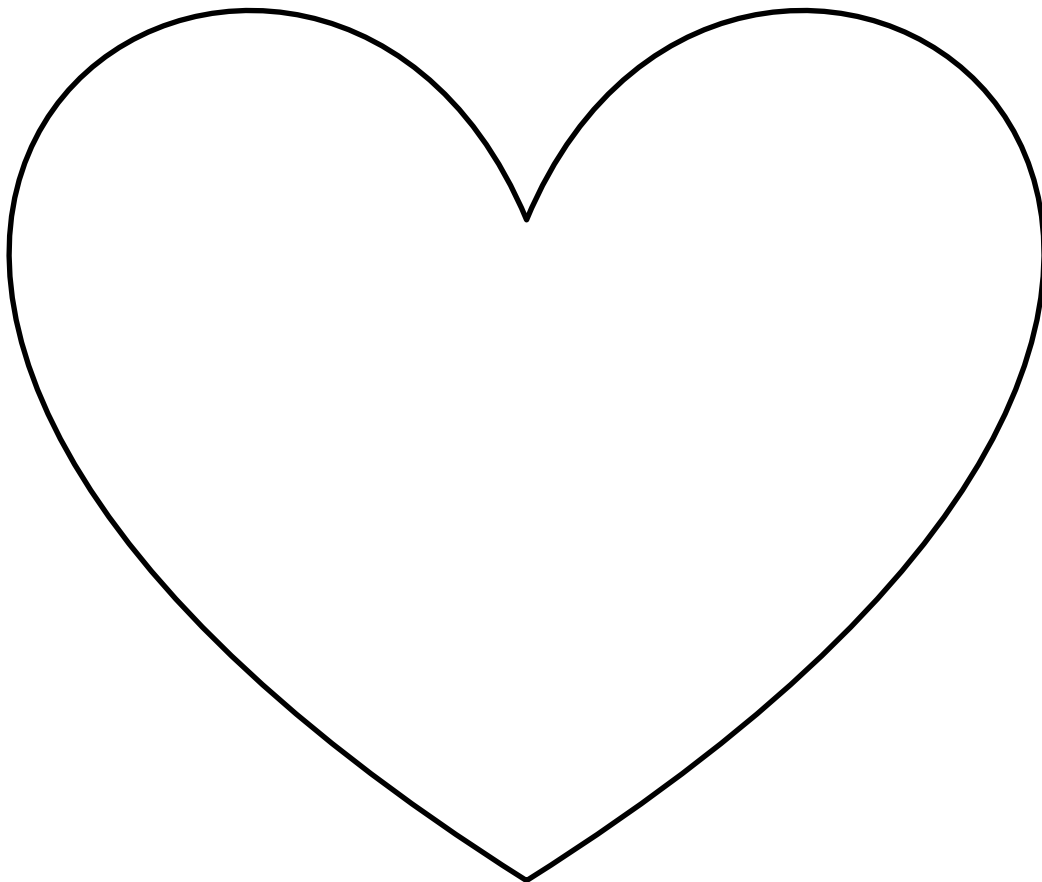
## Gawain 2.

**Panuto:** Ano-ano ang nagustuhan at hindi nagustuhan mo sa mga pagbabagong pisikal, emosyonal at sosyal ng nagdadalaga at nagbibinata?

<b>Nagustuhan</b>	<b>Hindi Nagustuhan</b>

## Gawain 3.

**Panuto:** Bilang isang nagbibinata o nagdadalaga, paano mo pangangalagaan nang wasto ang iyong sarili? Isulat ito sa loob ng puso.



### Region IX: Zamboanga Peninsula Hymn – Our Eden Land

Here the trees and flowers bloom  
Here the breezes gently Blow,  
Here the birds sing Merrily,  
The liberty forever Stays,

Here the Badjaos roam the seas  
Here the Samals live in peace  
Here the Tausogs thrive so free  
With the Yakans in unity

Gallant men And Ladies fair  
Linger with love and care  
Golden beams of sunrise and sunset  
Are visions you'll never forget  
Oh! That's Region IX

Hardworking people Abound,  
Every valleys and Dale  
Zamboangueños, Tagalogs, Bicolanos,  
Cebuano, Ilocanos, Subanons, Boholanos,  
Ilongos,  
All of them are proud and true  
Region IX our Eden Land

Region IX  
Our..  
Eden...  
Land...

### The Footprints Prayer

One night I had a dream. I dreamed  
that I was walking along the beach  
with the LORD.

In the beach, there were two (2) sets  
of footprints – one belong to me and  
the other to the LORD.

Then, later, after a long walk, I  
noticed only one set of footprints.

“And I ask the LORD. Why? Why?  
Why did you leave me when I am sad  
and helpless?”

And the LORD replied “My son, My  
son, I have never left you. There was  
only one (1) set of footprints in the  
sand, because it was then that I  
CARRIED YOU!

### Trees by Joyce Kilmer

I think that I shall never see  
A poem lovely as a tree.

A tree whose hungry mouth is prest  
Against the earth's sweet flowing  
breast;

A tree that looks at God all day,  
And lifts her leafy arms to pray;

A tree that may in Summer wear  
A nest of robins in her hair;

Upon whose bosom snow has lain;  
Who intimately lives with rain.

Poems are made by fools like me,  
But only God can make a tree.





