

“Tama! Bakit natin kailangan na plantsahin ang ating damit?”

“Magaling!”

Pagganyak



(Ipakita ang mga larawan)

“Tignan ninyo ang larawan. Pagmasdan ninyo ang kanilang mga tindig.”

“Ano ang kanilang pagkakapareho?”

“Nadadala ba nila ang kanilang sarili nang maayos?”

“Ano ang napansin ninyo sa kanilang tayo o tindig?”

Paglalahad

“Ang maayos na pagtindig ay ang pagtayo, paglalakad, at pag-upo nang tuwid nang may tikas. Ito ay madaling makamtan kung sinasanay ang katawan sa maayos na posisyon habang nakaupo, nakahiga, o naglalakad man.”

Pagtatalakay

“Ang huli nating tinalakay ay tungkol sa Wastong paraan ng pamamalantsa.”

“Kailangan natin plantsahin ang ating mga damit upang maging kaaya-aya itong tignan.”

(Oobserbahan ng mga mag-aaral ang larawan)

“Parehong nakatayo ang mga tao sa larawan.”

“Opo.”

“Napansin ko na maayos at tuwid ang kanilang mga tindig.”

(Nakikinig ang mga mag-aaral)

(Ipakita sa pamamagitan ng projector ang mga dapat na gawin upang makamit ang maganda at kaaya-ayang tindig.)

“Kailangan natin sanayin ang ating mga buto na tumayo, umupo at maglakad ng tuwid. Anong tawag sa sakit na maari nating makuha kapag hindi natin sinanay ang ating katawan sa wastong postura?”

“Magaling! Osteoporosis.”

Pangkatang Gawain

(Igrupo sa apat ang mga mag-aaral at magpa mini-fashion show kung saan maipapakita nila ang wastong paraan ng paglalakad, pagtayo at pag-upo)

Paglalahat

“Bakit mahalaga na mapanatili natin ang wastong postura ng ating katawan?”

IV. Pagtataya

Lagyan ng tsek ang angkop na hanay:

Gawain	Oo	Hindi
1. Kumain ng masusutansyang pagkain araw-araw		
2. Matulog ng walo o higit pang oras araw-araw/gabi-gabi.		
3. Palagian ang pag eehersisyo.		
4. Parating maayos ang paglalakad.		
5. Palaging tuwid/maayos ang pag-upo		

(Babasahin ang nakasulat sa visual aid)

“Osteoporosis po Ma’am.”

(Isasagawa ng mga mag-aaral ang mini-fashion show)

“Mahalaga na mapanatili natin ang wastong postura ng ating katawan upang mas maging kaaya-aya tayong tignan, madadala rin natin ng mabuti ang ating kasuotan at mahaharap natin ang mga tao nang may *confidence*.”

V. Takdang Aralin

Maghanap sa internet ng mga ehersisyo na makakatulong upang mapanatili ang maayos na tindig.

Inihanda ni:

Mary Belle L. Derraco

Practice Teacher

