

10

AALAGAAN KO ANG AKING KATAWAN

PAMBUNGAD PARA SA GURO

Para espirituwal na maihanda ang inyong sarili sa pagtuturo ng araling ito, basahin at pag-isipan ang sumusunod:

Ang isa sa mga dakilang biyaya ng plano ng kaligtasan ay ang pagkakataong tumanggap ng pisikal na katawan. Nais ng Panginoon na igoalang natin ang ating katawan at pangalagaan ang mga ito. Pinagpapala Niya tayo kapag ginagawa natin ito (tingnan sa 1 Corinto 3:16; D at T 89:18–21).

MGA AKTIBIDAD SA PAG-AARAL

Magsimula sa isang aktibidad sa pagtitipon. Para sa mga ideya, tingnan sa pahina 3.

Panalangin Pag-alayin ng pambungad na panalangin ang isang bata.

Larawan Sabihin sa mga bata na ibinigay sa atin ng Ama sa Langit ang ating katawan at marami tayong magagawang kahanga-hangang bagay sa pamamagitan ng ating katawan. Ipakita ang larawan sa pahina 46. Ituro ang bawat miyembro ng pamilya na nasa larawan; kapag itinuro ninyo ang sanggol, magtanong na katulad ng nasa ibaba. Pagkatapos ng bawat tanong, pasabayin sa inyo ang mga bata sa pagsagot ng “Hindi” habang umiiling-iling kayo nang sobra.

- Makakalakad ba ang isang sanggol?
- Makakapagsalita ba ang isang sanggol?
- Maihahagis ba ng isang sanggol ang bola?

Sabihin sa mga bata na dati silang mga sanggol, ngunit ngayon ay lumalaki na sila.

Awit Patayuin ang mga bata. Kantahin o bigkasin ang sumusunod na mga titik sa himig ng “May Isang Taong Niyebe” (*Aklat ng mga Awit Pambata*, 121) at gawin ang mga aksyon sa ibaba. Pasabayin sa inyo ang mga bata.

Dati ako’y sanggol, sanggol, sanggol. (*magkunwaring naghehele ng sanggol*)

Dati ako’y sanggol, maliit. (*unti-unting bumaluktot*)

Ngayo’y malaki na, malaki na. (*dahan-dahang tumayo*)

Ngayo’y malaki na’t matangkad. (*iumat ang mga kamay sa ulunan*)

Larawan Ipakita muli ang larawan at ituro ang batang nakikipaglaro sa kanyang ama. Sabihin sa mga bata na halos kasinlaki nila ang batang ito. Magtanong sa mga bata ng katulad ng nakalista sa ibaba. Pagkatapos ng bawat tanong, pasabayin sa inyo ang mga bata sa pagsagot ng “Oo” habang tumatangu-tango kayo nang sobra.

- Makakalakad ba kayo? (*palakarin ang mga bata sa kanilang kinata-tayuan*)
- Makakapagsalita ba kayo? (*magbilang kayo ng mga bata hanggang lima*)
- Maihahagis ba ninyo ang isang bola? (*pagkunwariin ang mga bata na naghahagis ng bola at saluhin ito*)



MGA TIP SA PAGTUTURO

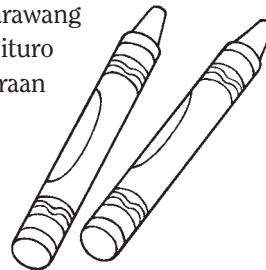
Paalala: Sa araling ito, maging sensitibo sa damdamin ng sinumang bata sa inyong nursery na may mga kapansanan sa katawan. Maaaring kailanganin ninyong baguhin ang mga itatanong sa oras ng mga aktibidad sa larawan. Magpokus sa mga bagay na *kayang* gawin ng mga bata, huwag sa hindi nila *kayang* gawin. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pagtuturo sa mga may kapansanan, tingnan sa *Pagtuturo, Walang Higit na Dakilang Tungkulin*, 47–49.

Sabihin sa mga bata na lumalaki sila dahil kumakain sila ng masusustansyang pagkain, nahihiga at natutulog, at hinuhugasan ang sarili para manatiling malinis.

- Dula-dulaan** Kopyahin ang larawang guhit sa pahina 47. Ituro ang larawan ng batang babaeng natutulog at ipaliwanag na ang pagtulog ay isang paraan ng pag-aalaga sa ating katawan. Pagkunwariin ang mga bata na natutulog. Ulitin para sa iba pang mga larawan sa larawang guhit.
- Katapusan** Magpasalamat para sa katawang ibinigay sa atin ng Ama sa Langit. Ipasambit sa mga bata ang, “Aalagaan ko ang aking katawan,” nang dahan-dahan.
- Panalangin** Pag-alayin ng pangwakas na panalangin ang isang bata.

OPSYONAL NA MGA AKTIBIDAD

- PAGHAHANDA** *Para sa larong hulaan:* Magdala ng tatlo o apat na masustansyang pagkain, tulad ng mga prutas at gulay, sa isang plato. Magdala ng pantakip sa plato ng pagkain, tulad ng malaking tela.
- Para sa aktibidad sa pagkukulay:* Kopyahin ang larawang guhit sa pahina 47 para makulayan ng bawat bata.
- Larong Hulaan** Ipakita sa mga bata ang platong may pagkain. Ituro ang bawat pagkain, at tulungan ang mga bata na ibigay ang pangalan ng mga ito. Takpan ng tela ang pagkain; pagkatapos ay bawasan ito ng isa at saka alisan ng takip. Pahulaan sa mga bata kung alin ang nawawala. Angkop na angkop ang aktibidad na ito sa nakatatandang mga bata.
- Activity Verse** Bigkasin ang sumusunod na activity verse at pasabayin sa inyo ang mga bata:
- Matutulog na itong munting bata. (*itaas ang isang daliri*)
Doon sa unan siya’y mahihiga. (*ilagay ang daliri sa palad ng kabilang kamay*)
Ibabalot ang sarili sa makapal na kumot, (*takpan ng kamay ang daliri*)
At sa ganitong paraan magdamag na matutulog.
Mata niya’y nakamulat na pagsapit ng umaga.
Masiglang inalis ang kumot sa kanya. (*buksan ang kamay upang ipakita ang daliring nagpapahinga*)
At siya’y titindig at magbibihis at hahayo, (*itayo ang daliri*)
Handa nang ngumiti at magtrabaho at maglaro.
- Pagkukulay** Pakulayan sa mga bata ang isang kopya ng larawang guhit sa pahina 47. Habang nagkukulay sila, ituro na ipinapakita sa larawang guhit ang mga paraan ng pag-aalaga sa ating katawan.



MGA TIP SA PAGTUTURO

Dula-dulaan: Maaaring hindi alam ng mga batang musmos kung paano gawin ang ilan sa mga aksyong iminungkahi sa dula-dulaan. Bilang alternatibo, maaari ninyong ipaturo sa kanila ang iba’t ibang bahagi ng kanilang katawan. Halimbawa, ituro ang bibig ninyo at sabihing, “Ito ang bibig ko. Puwede ba ninyong ipakita sa akin ang bibig ninyo?” Pumalakpak at purihin ang mga bata. Ulitin ito para sa iba pang mga bahagi ng katawan.

Sa mga opsyonal na aktibidad matutugunan ninyo ang mga pangangailangan ng mga bata sa inyong nursery. Maaari ninyong piliin kahit alin o lahat ng ito, at maaari ninyo itong ulitin hangga’t gusto ninyo. Piliin ang mga aktibidad na makasisiya sa mga bata at tutulong sa kanila na matuto. Huwag mag-atubiling iakma ang mga ito sa mga sitwasyon at pangangailangan ninyo.

Pagkukulay: Hindi lahat ng bata ay gustong magkukulay. Ang ilan ay maaaring gumawa lamang ng isa o dalawang guhit sa pahina. Matututo pa rin sila mula sa mga larawang guhit, kahit hindi sila magukol ng maraming oras sa pagkukulay sa mga ito.



Aalagaan Ko ang Aking Katawan

