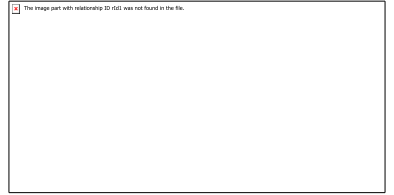


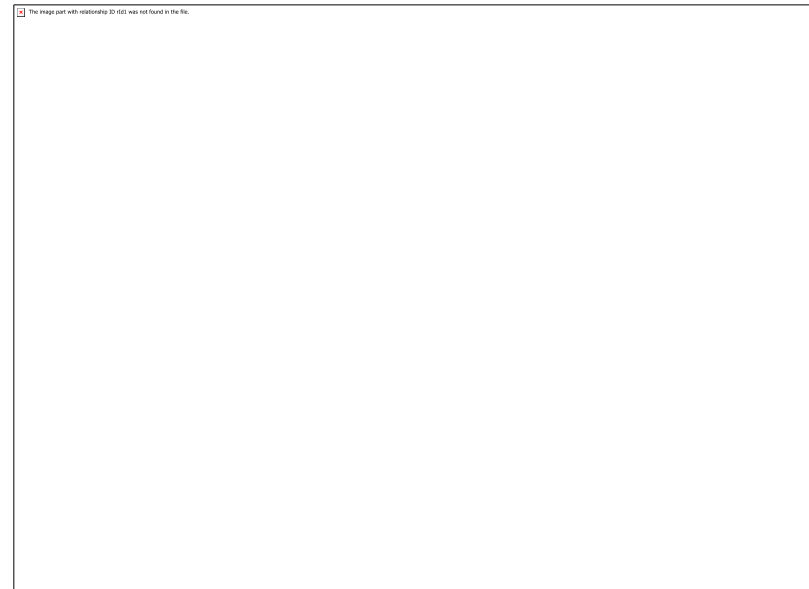
4



Lingguhang Aralin sa EPP-ICT

Kuarter 1
Linggo

2



**Gawaing Pampagkatuto sa Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan(EPP)-
Information and Communications Technology (ICT)
Kuwarter 1: Linggo 2**

Ang materyal na ito ay gagamitin lamang para sa pagtuturo ng mga guro at pagkatuto ng mga mag-aaral sa MATATAG K to 10 Kurikulum. Layunin nitong maging batayan sa paghahatid ng mga nilalaman, pamantayan, at kasanayang pampagkatuto ng kurikulum. Ipinagbabawal ang anumang hindi awtorisadong pagkopya, pagrebisa, paggamit o pagbahagi ng materyal na ito. Anumang paglabag o hindi pagsunod sa itinakdang saklaw ay maaaring magresulta sa kaparusahan alinsunod sa legal na hakbang.

Ang ilan sa mga akdang ginamit sa materyal na ito ay orihinal. Pinagsumikapan ng mga bumuo ng materyal na makuha ang pahintulot ng mga manunulat sa paggamit ng iba pang akda at hindi inaangkin ang karapatang-ari ng mga ito.

Tiniyak din ang kawastuhan ng mga impormasyong nasa materyal na ito. Para sa mga katanungan o puna, maaaring sumangguni sa Tanggapan ng Direktor ng Kagawaran ng Edukasyon – NCR sa pamamagitan ng pagtawag sa mga numerong (02) 85229412 o pagpapadala ng email sa ncr@deped.gov.ph.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon
Patnugot: Sara Z. Duterte
Ikalawang Patnugot: Gina O. Gonong

Development Team

Writer: Juan Dela Cruz
Content Reviewer: Juan Dela Cruz
Illustrator: Juan Dela Cruz
Layout Artist: Juan Dela Cruz

Management Team

JOCELYN DR. ANDAYA *CESO III*, Regional Director
CRISTITO A. ECO *CESO III*, Assistant Regional Director
MICAH G. PACHECO, Chief Education Program Supervisor
DENNIS M. MENDOZA, Regional LR Education Program Supervisor

Reviewed and Enhanced by:


Allan G. Salom, Marife V. Arias,
James A. Roldan, Edivin Kevin D. Abella

MATATAG K to10 Kurikulum Lingguhang Aralin	Paaralan:		Baitang:	4
	Pangalan ng Guro:		Asignatura:	EPP-ICT
	Petsa at Oras ng Pagtuturo:		Kuarter:	1

	UNANG ARAW	IKALAWANG ARAW	IKATLONG ARAW	IKAAPAT NA ARAW
I. NILALAMAN, MGA PAMANTAYAN, AT MGA KASANAYANG PAMPAGKATUTO NG KURIKULUM				
A. Pamantayang Pangnilalaman	Naipamamalas ng mag-aaral ang pag-unawa sa <i>digital health and wellness at online security and safety</i> .			
B. Pamantayan sa Pagganap	Natatalakay ang mga panuntunang pangkaligtasan sa paggamit ng <i>Internet</i> .			
C. Mga Kasanayang Pampagkatuto	Natatalakay ang wastong posisyon, layo, at oras sa paggamit ng <i>computer</i> at iba pang <i>Computing Devices</i> .	Naipaliliwanag ang mga panuntunang pangkaligtasan sa paggamit ng <i>Internet</i> .		
D. Mga Layunin	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nailalahad ang wastong posisyon, layo, at oras sa paggamit ng <i>computer</i> at iba pang <i>computing devices</i>. 2. Nauunawaan ang kahalagahan ng tamang posisyon, layo, at oras sa paggamit ng <i>computer</i> at iba pang <i>computing devices</i>. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nailalahad ang kahalagahan ng <i>online security and safety</i>. 2. Naipakikita ang wastong paraan ng paggamit ng <i>Internet</i> para mapanatili ang kalusugan at kagalingan 3. Nakabubuo ng <i>poster</i> na nagpapakita ng pagpapanatiling ligtas sa paggamit ng <i>Internet</i>. 		
E. Disensyong Instruksyunal	Experiential Learning			
F. 21 st Century Skills	Digital Literacy			
II. NILALAMAN/PAKSA	<i>Digital Citizenship</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Digital Health and Wellness</i> • <i>Online Security and Safety</i> 			

III. MGA KAGAMITANG PANTURO AT PAMPAGKATUTO				
A. Mga Sanggunian	<p>MATATAG K to 10 Curriculum of the K to 12 Program, 2022, <i>Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan (EPP) 4/ Technology and Livelihood Education (TLE)</i>, Department of Education, DepEd Complex, Meralco Avenue, Pasig City, pp. 2-4.</p> <p>Samadan, Eden F. et al. Binagong Edisyon 2019. <i>Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan, Ikaapat na Baitang Kagamitan ng Mag-aral</i>. FEP Printing Corporation, Department of Education, Bureau of Learning Resources (DepEd -BLR) pp. 36-40</p>			
B. Iba pang Kagamitan	<p>PowerPoint presentation</p> <p>Internet-enabled devices (kung mayroon)</p> <p>Worksheet: "Online Safety Tips" Poster board at mga marker</p> <p>Mga larawan o kagamitang panturo na nagpapakita ng online safety at digital health practices https://www.youtube.com › watch youtube, TV Patrol: Mga panganib sa pag-o-online ng mga bata</p>			
IV. MGA PAMARAANG PANTURO AT PAMPAGKATUTO				
Bago Ituro ang Aralin				
Panimulang Gawain	<p>Magkaroon ng balik-aral sa kahalagahan ng <i>computer peripherals</i> gamit ang <i>brainstorming session</i>.</p> <p>Hikayatin ang mag-aaral na lumahok sa gawaing ito.</p>	<p>Sagutin ang sumusunod na tanong.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gaano katagal ka gumamit ng <i>computer/ cellphone</i> sa loob ng isang araw? 2. Ano ang napansin mo kapag maghapon kang nakababad sa <i>computer/cellphone</i>? 3. Tama ba na maghapon ang paggamit ng cellphone? Bakit? 	<p>Itanong sa mag-aaral kung sino sa kanila ang may karanasan sa paggamit ng <i>internet</i>. Ibahagi ito sa klase.</p> <p>Ipakita ang isang maikli ngunit makabuluhang <i>video</i> tungkol sa mga posibleng panganib sa <i>online world</i>.</p> <p>(https://www.youtube.com › watch, youtube, TV Patrol)</p> <p>Alamin: Mga panganib sa pag-o- <i>online</i> ng mga bata</p>	



		<p>4. Mahalaga ba na alam natin ang mga panganib na dulot ng <i>computer malware</i>? Bakit?</p> <p>5. Paano mo mapangangalagaan ang iyong <i>computer</i>?</p> <p>Ipasuri ang larawan.</p> 		
<p>Gawaing Paglalahad ng Layunin ng Aralin</p>	<p>Gawaing Paglalahad ng Layunin ng Aralin.</p>	<p>Ipakita ang tama at maling posisyon sa pagupo habang gumagamit ng <i>computer</i>.</p>	<p>Ipaliwanag ang konsepto ng <i>Digital Health and Wellness</i> sa mag-aaral.</p> <p>Bigyang-diin na ito ay tumutukoy sa kalusugan at kabutihan habang tayo ay aktibo sa <i>digital</i> na mundo.</p> <p>Ibigay ang mga positibong epekto ng tamang paggamit ng teknolohiya sa kalusugan at kagalingan, tulad ng</p>	<p>Magkaroon ng pagpapalitan ng kuro-kuro tungkoll sa napanood na video at itanong sa mga mag-aaral kung ano ang kanilang natutuhan.</p> <p>Ipakita ang larawan ng mga posibleng epekto ng sobrang paggamit ng <i>internet</i> sa kalusugan (hal., <i>eye</i></p>



			<p><i>access sa impormasyon, fitness apps, at mental health resources.</i></p>	<p><i>strain, sleep problems, social isolation).</i></p> <p>Magbigay ng mga paraan kung paano mapanatili ang kalusugan habang gumagamit ng <i>internet</i> (hal., pagkakaroon ng regular na pahinga, paggamit ng <i>anti-radiation glasses</i>).</p> <p>Magkaroon ng malayang talakayan tungkol dito at itanong sa mag-aaral kung paano nila pinangangalagaan ang kanilang kalusugan sa <i>online world</i>.</p> <p>Ipakita ang larawan ng mga sitwasyong may kaugnayan sa <i>cyberbullying</i>.</p> <p>Magbigay ng halimbawa ng mga mensahe ukol dito. Magkaroon ng talakayan tungkol sa <i>cyberbullying</i> at kung paano ito maiiwasan at</p>
--	--	--	--	---

The image part with relationship ID (r1) was not found in the file.

				masusugpo.
<i>Gawaing Pag-unawa sa mga Susing-Salita/Parirala o Mahahalagang Konsepto sa Aralin</i>	<p>Ipakita ang mga posibleng epekto ng sobrang paggamit ng <i>internet</i> sa kalusugan sa pamamagitan ng mga larawan (hal. <i>eye strain, sleep problems, social isolation</i>).</p> <p>Magbigay ng mga paraan kung paano mapananatili ang kalusugan habang gumagamit ng <i>internet</i> (hal. pagkakaroon ng regular na pahinga, paggamit ng <i>anti-radiation</i>)</p> <p>Magkaroon ng malayang talakayan kung paano nila inaalagaan ang kanilang kalusugan sa online world.</p>	<p>Gumamit ng <i>jumbled words/phrase</i> upang mabuo ang kahulugan ng <i>Online Security and Safety</i>.</p> <p>“Ito ay ang pagprotekta sa ating sarili laban sa mga</p> <p>banta at panganib sa mundo ng <i>online</i>.”</p> <p>Ipaliwanag ang mga konsepto ng <i>strong passwords, phishing, cyberbullying, at privacy settings</i>.</p>	<p>Talakayin ang konsepto ng <i>Digital Health and Wellness at Online Security and Safety</i>.</p> <p>Ipaunawa sa mag-aaral na mahalaga ang mga ito upang maging responsable at maingat sa mga gawaing <i>online</i>.</p> <p>Sa tulong ng araling ito, bawat isa ay magkakaroon ng kaalaman kung paano mapananatili ang kalusugan at kaligtasan habang tayo ay nasa <i>digital</i> na kapaligiran.</p>	
Habang Itinuturo ang Aralin				
<i>Pagbasa sa Mahahalagang Pag-unawa/Susing Ideya</i>	<p>Ipasiyasat ang larawan sa mag-aaral. Tanungin:</p> <p>Ano ang ipinakikita ng larawan?</p>	<p>Maglaro Tayo</p> <p>Tumayo kung nagpapakita ito ng tamang panuntunan sa paggamit ng <i>computer</i>.</p> <p>Manatiling nakaupo kung ito ay hindi.</p> <p>1. Ibigay ang <i>password</i> kahit kanino.</p> <p>2. Ingatan lahat ang</p>	<p>Ipabasa sa mag-aaral ang mga pamantayan sa <i>digital citizenship</i> na naglalayong itaguyod ang kalusugan at kagalingan sa <i>online world</i>.</p> <p>Panuntunan sa paggamit ng <i>computer, internet, at email</i>.</p> <p>1. Magkaroon ng takdang oras kung hanggang kalian maaaring gumamit ng</p>	



kagamitan sa loob ng *computer laboratory*.

3. Kumain habang gumagamit ng *computer*.

4. Ibigay ang personal na impormasyon kahit kanino.

5. I-shut down ang mga koneksiyon ng *internet* kung tapos nang gamitin.

computer at internet.

2. Piliin lamang ang mga *website* na maaaring puntahan para sa iyong edukasyon.

3. Mag-install ng *internet content filter* o magpatulong sa nakatatanda upang masala ang mga kapaki-pakinabang na impormasyon na maaring ma-download o mabasa.

4. Makipag-ugnayan o makipag-*chat* lamang sa mga taong lubos na kakilala.

5. Sundin ang wastong paggamit ng mga *Social Networking Sites, Email at Instant Messaging*.

6. Iwasang pumunta sa mga *sites* na mayroong malalawang impormasyon, grapiko, o *video*.

7. Gamitin ang *computer at internet* sa paaralan para sa layuning pang-edukasyon lamang.

8. Iwasan ang pagkain o

			<p>pag-inom sa loob ng <i>computer laboratory</i>.</p> <p>9. Iwasang magbigay o maglathala ng mga personal na impormasyon sa ibang tao tulad ng <i>email address, contact number</i>, at tirahan gamit ang <i>computer, internet</i>, at <i>email</i>.</p> <p>10. Gumamit lamang ng mga ligtas na <i>search engine</i> sa <i>internet</i>.</p> <p>11. Gumamit ng <i>password</i> na mahirap hulaan at hindi madaling ma-<i>access</i> ng iba.</p> <p>12. Huwag ipamimigay ang <i>password</i> kaninoman maliban sa mga magulang.</p> <p>13. Siguraduhing naka-<i>log-out</i> sa mga <i>sites</i> na iyong binuksan.</p> <p>14. I-<i>shutdown</i> ang <i>computer</i> kung tapos na itong gamitin.</p>	
--	--	--	---	--



<p><i>Pagpapaunlad ng Kaalaman at Kasanayan sa Mahahalagang Pag-unawa/Susing Ideya</i></p>	<p>Sabihin: Ipakita ninyo kung paano ang tamang posisyon sa paggamit ng <i>computer</i>.</p> <p>Itanong: Ano ang inyong natutuhan mula sa aralin?</p>	<p>Itala sa <i>graphic organizer</i> ang panganib na dulot ng maling paggamit ng <i>computer</i>, <i>internet</i>, at <i>email</i>. Gawin ito sa iyong kuwaderno.</p> <p>Mga Panganib na dulot ng maling paggamit ng <i>computer</i>, <i>internet</i>, at <i>email</i>.</p> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">5.</div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">4.</div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">3.</div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">2.</div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 5px;">1.</div>	<p>Pangkatang Gawain</p> <p>Pangkat in ang klase sa 4 na grupo.</p> <p>a. Pangkat 1 at 2 Patakaran sa Paggamit ng <i>Computer</i></p> <p>b. Pangkat 3 at 4- Patakaran sa Paggamit ng <i>Internet</i></p>	
<p><i>Pagpapalalim ng Kaalaman at Kasanayan sa Mahahalagang Pag-unawa/Susing Ideya</i></p>	<p>Gayahin ang posisyon ng mag-aaral sa larawan.</p> <p>Gamitin ang tseklist upang tiyakin kung umaayon ang mga ito sa pamantayan ng tamang paggamit ng <i>computer</i>.</p> <p>Pamantayan sa tamang paggamit</p>	<p>Hakbang sa <i>online security</i> at <i>safety</i>:</p> <p>1. Paggamit ng Secure na Passwords: Halimbawa, gumamit ng mahahalagang letra, numero, at mga simbolo sa paglikha ng isang</p>	<p>Ipakita ang mga kaso o <i>scenario</i> ukol sa <i>online security</i> at <i>safety</i>.</p> <p>Halimbawa, isalaysay ang isang sitwasyon kung saan may nagpapakilalang kakilala online at nagtatanong ng personal na</p>	



	<p>ng Computer.</p> <p style="text-align: center;">Yes No</p> <p>1. May sandalan ang upuan at maaaring i-<i>adjust ang taas rito.</i> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>2. Habang nagta-<i>type</i>, mas mababa nang kaunti ang <i>keyboard</i> sa <u>kamay</u>. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>3. Bahagyang nakaangat ang kabilang dulo ng <u>keyboard</u>. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>4. Nakaupo nang tuwid at nakalapat ang mga paa. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>5. Tama lang at hindi masyadong mahigpit ang pagkakahawak sa <i>mouse</i> at naiki-<i>click</i> ito nang mabilis. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>6. Walang Liwanag na nakatapat sa <i>monitor screen</i>. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>7. Tinaasan o binabaan ang liwanag o <i>brightness</i> ng <i>monitor</i> hanggang sa maging komportable sa iyong paningin. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>malakas na password.</p> <p>1. Iwasan ang mga madaling hulaan tulad ng pangalan ng tao o petsa ng kapanganakan.</p> <p>2. Mga Antivirus at Firewall: Mag-install at panatilihin ang mga antivirus software at firewall sa iyong mga device upang maprotektahan ang iyong sarili laban sa mga mapanganib na software at malware.</p> <p>3. Pag-update ing Software: Regular na i update ang iyong mga software at operation system sa mga pinakabagong bersyon upang maiwasan ang mga isyung pangseguridad at mga bug na maaaring gamitin ng mga hacker.</p> <p>4. Pagsasaalang-alang sa Impormasyong Pribado: Mahalaga na hindi ibahagi ang personal na impormasyon. Ito ay maaaring mga detalye tulad ng buong pangalan, direksyon, numero ng telepono, o anumang impormasyon</p>	<p>impormasyon.</p> <p>Magkaroon ng malayang talakayan tungkol sa sumusunod na sitwayon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • may humingi sa iyo ng iyong password • gustong makipagkita ang bagong kakilala sa Facebook • may biglang impormasyon o lathalain sa computer na sa iyong palagay ay hindi angkop. <p>Itanong ang sumusunod:</p> <p>1. Ano ang maaaring panganib sa ganitong sitwasyon?</p> <p>2. Ano ang dapat gawin kung ikaw ay nasa ganitong kalagayan?</p> <p>3. Paano mo mapananatili ang iyong seguridad?</p>	
--	--	---	--	--

		<p>sa pamilya.</p> <p>5. Paggamit ng may Seguridad na Mga Site: Tiyaking tama ang website na iyong sinusundan.</p> <p>Nagtataglay ng SSL <i>certificate</i> (nakikita sa pamamagitan ng https) upang masiguro na ang data na iyong ipinapasok o idina- <i>download</i> ay na <i>encrypt</i> at ligtas mula sa potensyal na mga pandaraya.</p>		
Pagkatapos Ituro ang Aralin				
<i>Paglalahat at Paglalahat</i>				
<i>Pagtataya ng Natutuhan</i>	<p>Gamitin ang <i>Worksheet W2</i></p> <p>Paksa: Wastong Posisyon, Layo, at Oras sa Paggamit ng <i>Computer</i> at Iba pang <i>Computing Devices</i></p>	<p>Gamitin ang <i>Worksheet W2</i></p> <p>Paksa: <i>Digital Citizenship: Digital Health and Wellness</i></p>	<p>Gamitin ang <i>Worksheet W2</i></p> <p>Paksa: <i>Digital Citizenship: Online Security and Safety</i></p>	
<i>Mga Dagdag na Gawain para sa Paglalahat o para sa Remediation (kung nararapat)</i>				
<i>Mga Tala</i>				
<i>Repleksiyon</i>				

Inihanda ni:

Nirebyu ni:

Pinagtibay ni:

Guro

Master Teacher / Head Teacher

School Head