

Mahal na Magulang/Tagapagalaga:

Ang Karunungan Pangkalusugan ay bahagi ng programa na alituntunan sa pagtuturo sa lahat ng baitang sa mga paaralan ng San Francisco. Ang hangad ng Karunungan Pangkalusugan ay madagdagan at mapagtibay ang pagtatalakay hinggil sa kalusugan at madali ang pakikipag-ugnayan ng kabataan at nakakatanda sa kanilang tahanan at sa lipunan.

Sa Kindergarten, ang Karunungan Pangkalusugan ay naka-pokus sa: kaingatan at kuro-kuro pag-iingat at pag-iwas sa sakuna kasama rito ang pagpunta sa at pagkagaling sa paaralan, pagdi-drill o pagsasanay kung nagkakasunog; kaibahan ng tao kung bakit mayroong may kapansanan at may naiiba, paggalang sa damdamin ng iba, pangangalaga sa sariling damdamin, ipagbukod ang mabuti sa masamang paghawak; limang pandama (5 senses) at mga kalusugang pang-personal, paghuhugas ng kamay, pangangalaga o proteksyon sa balat, pangangalaga sa ngipin, nutrisyon, pangkat ng pagkain, pagpili ng masustansyang almusal, mga lason, mga gamot at iba pang mapanganib na sangkap, pag-gawa ng desisyon o pagpapasiya, malusog na gawi, kamag-anakan, kaugalian ng mag-anak at katungkulan.

Lahat ng mababang paaralan ng San Francisco ay gumagalang sa ala-ala ng World Aids Day (December 1) lahat ng baitang ay may gawaing angkop sa kanilang gulang, kasama rito ang kilusan sa paghingi ng donasyong pagkain, pakikipagsulat sa mga taong mayroong impeksyong HIV at mga aralin hinggil sa pagkontra sa HIV. Ang mga mag-aaral ay maaari ring makapanood ng palabas sa teatro, "Get Real, Too" ito ay hinggil sa impeksyong HIV at AIDS.

Kopya ng materyales o kagamitan sa kurikulum at video na gagamitin ay inyong matatagpuan sa paaralan para inyong mabalik-aral.

Ang mag-aaral ay ipagpapaumanhin sa anumang bahagi ng programang karunungan pangkalusugan kung ito ay salungat sa kaniyang relihiyon, asal o sariling paniniwala. Kung hangarin ninyong huwag sumali ang inyong anak sa anumang bahagi ng instruksyon, pakiusap lang na gumawa ng sulat at ipadala sa guro ng inyong anak. Ang sulat o pakiusap ninyo ay may bisa sa loob ng isang taong pasukan.

Gumagalang,

Mahal na Magulang/Tagapagalaga:

Ang Karunungan Pangkalusugan ay bahagi ng programa na alituntunan sa pagtuturo sa lahat ng baitang sa mga paaralan ng San Francisco. Ang hangad ng Karunungan Pangkalusugan ay madagdagan at mapagtibay ang pagtatalakay hinggil sa kalusugan at madali ang pakikipag-ugnayan ng kabataan at nakakatanda sa kanilang tahanan at sa lipunan.

Sa Unang baitang (Grade 1) ang Karunungan Pangkalusugan ay naka-pokus sa: pang-sariling kaalaman, bigyang-diin na ang bawat tao ay may kanya-kanyang katangian at mayroong may kapansanan; ang kahalagaan ng mga pamilya, kilalanin o tanggapin ang pagkakaiba ng mga pamilya, kilalanin ang di pangkaraniwang katangian ng isang pamilya; pang-araw-araw na kaugaliang pangkalusugan sa ngipin o dental at masustansyang pagkain; alamin ang mga sakit na nakakahawa, pag-iwas sa pagkalat ng nakakahawang sakit kasama ang HIV; iba't ibang mga paksa sa pag-iingat, kasali dito ang pag-iingat sa bus, daanan o pedestrian at personal na pag-iingat; mahalaga at masamang sangkap, kabilang ang lason, bawal na gamot, kabilang ang tabako o sigarilyo; mga tungkulin ng isang kawani sa pangkalusugan kung paanong tinutulungan ang mga tao para manatiling malusog at maiwasang madapuan ng sakit; ang tungkulin ng mga kawaning pangkalusugan at mga kawaning tagapaglingkod sa kapaligiran upang mapanatiling malusog at maiwasan ang anumang sakit.

Lahat ng mababang paaralan ng San Francisco ay gumagalang sa ala-ala ng World Aids Day (December 1) lahat ng baitang ay may gawaing angkop sa kanilang gulang, kasama rito ang kilusan sa paghingi ng donasyong pagkain, pakikipagsulat sa mga taong mayroong impeksyong HIV at mga aralin hinggil sa pagkontra sa HIV. Ang mga mag-aaral ay maaari ring makapanood ng palabas sa teatro, "Get Real, Too" ito ay hinggil sa impeksyong HIV at AIDS.

Kopya ng materyales o kagamitan sa kurikulum at video na gagamitin ay inyong matatagpuan sa paaralan para inyong mabalik-aral;.

Ang mag-aaral ay ipagpapaumanhin sa anumang bahagi ng programang karunungan pangkalusugan kung ito ay salungat sa kaniyang relihiyon, asal o sariling paniniwala. Kung hangarin ninyong huwag sumali ang inyong anak sa anumang bahagi ng instruksyon, pakiusap lang na gumawa ng sulat at ipadala sa guro ng inyong anak. Ang sulat o pakiusap-ninyo ay may bisa sa loob ng isang taong pasukan.

Gumagalang,

Mahal na Magulang/Tagapagalaga:

Ang Karunungan Pangkalusugan ay bahagi ng programa na alituntunan sa pagtuturo sa lahat ng baitang sa mga paaralan ng San Francisco. Ang hangad ng Karunungan Pangkalusugan ay madagdagan at mapagtibay ang pagtatalakay hinggil sa kalusugan at madali ang pakikipag-ugnayan ng kabataan at nakakatanda sa kanilang tahanan at sa lipunan.

Sa Ika-lawang baitang (Grade 2) ang aralin ay naka-pokus sa: kakayahan sa pagbibigay -alam, kabilang dito ang pagsasabi kung anong nasa damdamin, pakikipag-usap sa pamamagitan ng senyas ng katawan at mga paraan para huwag magpadala sa bugso ng damdamin, pagsasabi ng opinion sa mga kamag-anakan; kung papaanong magtulungan ang mag-anak sa isa't isa, kayanin ng mag-anak ang mga pagbabago at mga liksyon sa pag-unlad at pagsulong; mga pang araw-araw na asal pangkalusugan at ang halaga ng paghehersisyo at masustansyang pagkain para mapanatili ang malusog na katawan; pakikipag-usap sa mga medico at kawaning pangkalusugan upang manatiling malusog; mga gamit at mga paraan sa pag-aalaga sa sarili kung may bahagyang karamdaman o konting sugat; kung papanong nakakahawa ang sakit; maagang kaalaman sa alkohol; matutong mag-aral tumanggi, mga mungkahi para sa mga ligtas na gawaing pampalipas oras; paraan na gagawin kung nasa kagipitan; kabilang dito ang paraan para maiwasan ang sunog; pagpapasiya sa salungatan; matutong mag-suri ng mga anunsyo sa telebisyon at anunsyo sa tabako.

Lahat ng mababang paaralan ng San Francisco ay gumagalang sa ala-ala ng World Aids Day (December 1) lahat ng baitang ay may gawaing angkop sa kanilang gulang, kasama rito ang kilusan sa paghingi ng donasyong pagkain, pakikipagsulat sa mga taong mayroong impeksyong HIV at mga aralin hinggil sa pagkontra sa HIV. Ang mga mag-aaral ay maaari ring makapanood ng palabas sa teatro, "Get Real, Too" ito ay hinggil sa impeksyong HIV at AIDS.

Kopya ng materyales o kagamitan sa kurikulum at video na gagamitin ay inyong matatagpuan sa paaralan para inyong mabalik-aral.

Ang mag-aaral ay ipagpapaumanhin sa anumang bahagi ng programang karunungan pangkalusugan kung ito ay salungat sa kaniyang relihiyon, asal o sariling paniniwala. Kung hangarin ninyong huwag sumanib ang inyong anak sa anumang bahagi ng instruksyon, pakiusap lang na gumawa ng sulat at ipadala sa guro ng inyong anak. Ang sulat o pakiusap ninyo ay may bisa sa loob ng isang taong pasukan.

Gumagalang,

Mahal na Magulang/Tagapagalaga:

Ang Karunungan Pangkalusugan ay bahagi ng programa na alituntunan sa pagtuturo sa lahat ng baitang sa mga paaralan ng San Francisco. Ang hangad ng Karunungan Pangkalusugan ay madagdagan at mapagtibay ang pagtatalakay hinggil sa kalusugan at madali ang pakikipag-ugnayan ng kabataan at nakakatanda sa kanilang tahanan at sa lipunan.

Sa Ikatlong baitang ang aralin sa karunungan pangkalusugan ay naka-pokus sa: Matutong maibahagi ang napiling desisyon para sa pang araw-araw na buhay; matutong magtrabaho at makisama sa iba sa pamamagitan ng pagtutulong at pagiging maunawain, makilala ang nakaka-samang sitwasyon at pagsasanay ng pagtutol o "refusal skills", manatiling malusog, makapag-isip ng pamamaraan tungkol sa kalusugan, pahinga, tamang pagkain, at pag-iwas ng sakit, pansariling kaligtasan sa bahay o sasakyan, pagpili ng wastong gamot at bigyang-diin ang pag-iwas sa tabako, ang pag-gamit ng safety helmet habang nagbibisikleta; at kung papaanong mapapangalagaan ang ating kapaligiran.

Lahat ng mababang paaralan ng San Francisco ay gumagalang sa ala-ala ng World Aids Day (December 1) lahat ng baitang ay may gawaing angkop sa kanilang gulang, kasama rito ang kilusan sa paghingi ng donasyong pagkain, pakikipagsulat sa mga taong mayroong impeksyong HIV at mga aralin hinggil sa pagkontra sa HIV. Ang mga mag-aaral ay maaari ring makapanood ng palabas sa teatro, "Get Real, Too" ito ay hinggil sa impeksyong HIV at AIDS.

Kopya ng materyales o kagamitan sa kurikulum at video na gagamitin ay inyong matatagpuan sa paaralan para inyong mabalik-aral.

Ang mag-aaral ay ipagpapaumanhin sa anumang bahagi ng programang karunungan pangkalusugan kung ito ay salungat sa kaniyang relihiyon, asal o sariling paniniwala. Kung hangarin ninyong huwag sumanib ang inyong anak sa anumang bahagi ng instruksyon, pakiusap lang na gumawa ng sulat at ipadala sa guro ng inyong anak. Ang sulat o pakiusap ninyo ay may bisa sa loob ng isang taong pasukan.

Gumagalang,

Mahal na Magulang/Tagapagalaga:

Ang Karunungan Pangkalusugan ay bahagi ng programa na alituntunan sa pagtuturo sa lahat ng baitang sa mga paaralan ng San Francisco. Ang hangad ng Karunungan Pangkalusugan ay madagdagan at mapagtibay ang pagtatalakay hinggil sa kalusugan at madali ang pakikipag-ugnayan ng kabataan at nakakatanda sa kanilang tahanan at sa lipunan.

Ang Ika-apat na baitang, ang karunungan pangkalusugan ay naka-pokus sa: kasanayan sa pagpili ng tamang pasiya kasama rito ang pag-gawa ng desisyon, pagpili ng mga kaibigan, pagtutol sa mga influensya ng mga kaibigan, at hindi mawawalan ng kaibigan sa hindi pagsang-ayon; kalusugang pang-personal at nutrisyon; sistema sa katawan at pag-aalaga nito; maintindihan ang ang mga gamot at ibang drugs o bawal na gamot; pag-araling igiit o sumagot ng hindi sa mga bawal na gamot; maki-bahagi sa mga layunin ng sariling pamilya; resolusyon sa mga salungatan at matutong magsanay sa pakikipag-areglo; matuto at pangalagaan ang sarili sa panganib sa sunog; problemang polyusion at ang importansya sa pag-aalaga ng kapaligiran; gamitin ang pagsasanay at talinong napag-aralan upang maging matalino sa pamimili para sa kalusugan.

Lahat ng mababang paaralan ng San Francisco ay gumagalang sa ala-ala ng World Aids Day (December 1) lahat ng baitang ay may gawaing angkop sa kanilang gulang, kasama rito ang kilusan sa paghingi ng donasyong pagkain, pakikipagsulat sa mga taong mayroong impeksyong HIV at mga aralin hinggil sa pagkontra sa HIV. Ang mga mag-aaral ay maaari ring makapanood ng palabas sa teatro, "Get Real", ito ay hinggil sa impeksyong HIV at AIDS.

Kopya ng materyales o kagamitan sa kurikulum at video na gagamitin ay inyong matatagpuan sa paaralan para inyong mabalik-aral.

Ang mag-aaral ay ipagpapaumanhin sa anumang bahagi ng programang karunungan pangkalusugan kung ito ay salungat sa kaniyang relihiyon, asal o sariling paniniwala. Kung hangarin ninyong huwag sumanib ang inyong anak sa anumang bahagi ng instruksyon, pakiusap lang na gumawa ng sulat at ipadala sa guro ng inyong anak. Ang sulat o pakiusap ninyo ay may bisa sa loob ng isang taong pasukan.

Gumagalang,

Mahal na Magulang/Tagapagalaga:

Ang Karunungan Pangkalusugan ay bahagi ng programa na alituntunan sa pagtuturo sa lahat ng baitang sa mga paaralan ng San Francisco. Ang hangad ng Karunungan Pangkalusugan ay madagdagan at mapagtibay ang pagtatalakay hinggil sa kalusugan at madali ang pakikipag-ugnayan ng kabataan at nakakatanda sa kanilang tahanan at sa lipunan.

Sa Ika-limang baitang, ang karunungan pangkalusugan ay naka-pokus sa: epekto ng "stress" o matinding mga problema, kung papaanong mangasiwa o magdala ng "stress" o problema; alamin ang karapat-dapat na malalapitan na propesyonal sa kalusugan na maaaring tumulong sa inyo kung may mabigat na problema o stress; pag-gawa ng mga desisyon upang manatiling malakas at malasog ang katawan bigyang diin ang pagpapahinga, lakas ng katawan, nutrisyon at mga sakit, at kasama rito ang matutong maging eksperto sa mga anunsyo tungkol sa mga produktong pangkalusugan; pag-laki at pag-unlad at buhay ng pamilya, suriin ang pagdadalaga o pagsibol bago maging tinedyer, kalinisan sa katawan, mga responsibilidad sa pamilya at mga pagbabago sa tahanan; epekto ng pag-gamit ng bawal na gamot at ang inpluensya ng tao sa pag-gamit ng bawal na gamot, pag-gawa ng desisyon at pagtutol o "refusal skills" hinggil sa tabako; pag-iingat at pagkontra sa sakuna tungkol sa tubig at mga laro; matutong kumontra sa mga pisikal at seksual na pang-aabuso.

Lahat ng mababang paaralan ng San Francisco ay gumagalang sa ala-ala ng World Aids Day (December 1) lahat ng baitang ay may gawaing angkop sa kanilang gulang, kasama rito ang kilusan sa paghingi ng donasyong pagkain, pakikipagsulat sa mga taong mayroong impeksyong HIV at mga aralin hinggil sa pagkontra sa HIV. Ang mga mag-aaral ay maaari ring makapanood ng palabas sa teatro,"Get Real" ito ay hinggil sa impeksyong HIV at AIDS.

Kopya ng materyales o kagamitan sa kurikulum at video na gagamitin ay inyong matatagpuan sa paaralan para inyong mabalik-aral.

Ang mag-aaral ay ipagpapaumanhin sa anumang bahagi ng programang karunungan pangkalusugan kung ito ay salungat sa kaniyang relihiyon, asal o sariling paniniwala. Kung hangarin ninyong huwag sumali ang inyong anak sa anumang bahagi ng instruksyon, pakiusap lang na gumawa ng sulat at ipadala sa guro ng inyong anak. Ang sulat o pakiusap ninyo ay may bisa sa loob ng isang taong pasukan.

Gumagalang,

Health Education/Grade Five
Tagalog