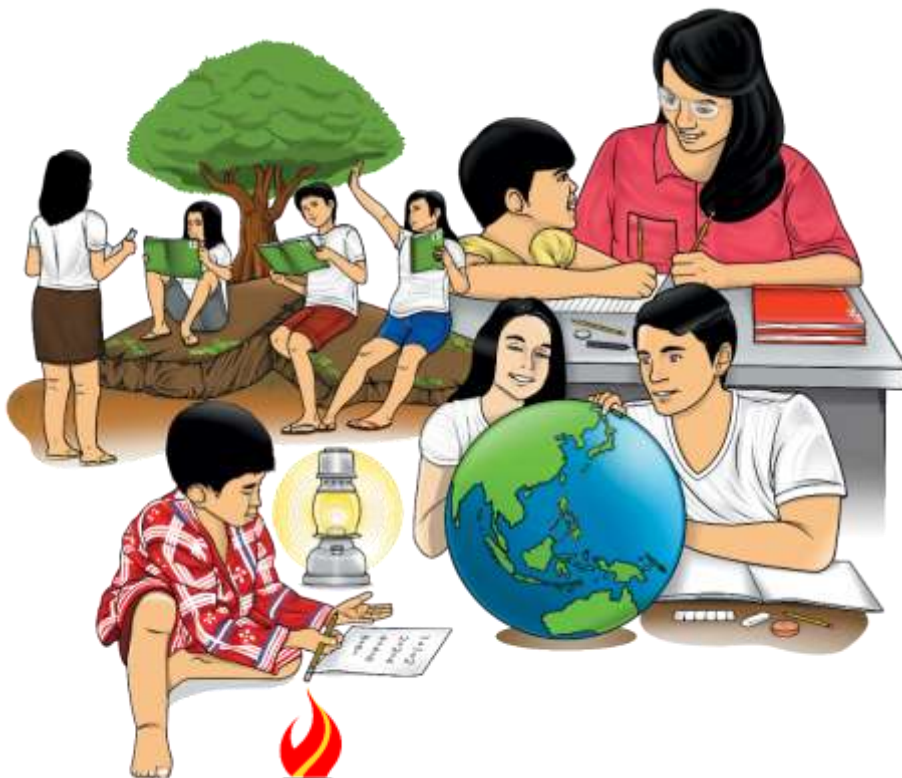


5

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan

**Home Economics - Modyul 3:
Batayan ng Tamang Pamamalantsa**



**Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan – Ikalimang Baitang
Alternative Delivery Mode
Modyul 3: Batayan ng Tamang Pamamalantsa
Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyal. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anumang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang bahagi ng materyal na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon
Kalihim: Leonor Magtolis Briones
Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Gracila M. Dandoy

Editor: Idah M. Sayre, Jemar J. De Asis, Rey B. Brozas

Tagasuri: Annie Vir Dalanon-Tariao, Gary B. Mosquito, Luzviminda A. Ortega

Tagaguhit: Julio A. Cañega

Tagalapat: Julio A. Cañega

Tagapamahala:

Ramir B. Uytico
Arnulfo M. Balane
Rosemarie M. Guino
Joy B. Bihag
Ryan R. Tiu
Lani H. Cervantes
Alejandro S. Almendras
Maria Pia B. Chu
Allan O. Celedonio
Imelda A. Amodia

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – SDO - Region VIII

Office Address: Government Center, Candahug, Palo, Leyte

Telefax: 053 323 3156

E-mail Address: region8@deped.gov.ph

5

**Edukasyong
Pantahanan at
Pangkabuhayan
Home Economics Modyul 3:
Batayan ng Tamang
Pamamalantsa**

Paunang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang **Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan 5 - Home Economics** ng Alternative Delivery Mode (ADM) **Modyul para sa aralin Batayan ng Tamang Pamamalantsa!**

Ang modyul na ito ay pinagtulungang dinisenyo, nilinang at sinuri ng mga edukador mula sa pampubliko at pamribadong institusyon upang gabayan ka, gurong tagapagdaloy upang matulungang makamit ng mag-aaral ang pamantayang itinakda ng Kurikulum ng K to12 habang kanilang pinanagumpayan ang pansarili, panlipunan at pang-ekonomikong hamon sa pag-aaral.

Ang tulong-aral na ito ay umaasang makauugnay ang mag-aaral sa mapatnubay at malayang pagkatuto ng mga gawain ayon sa kanilang kakayahan, bilis at oras/panahon. Naglalayon din itong matulungan ang mag-aaral upang makamit ang mga kasanayang pan-21 siglo habang isinasaalang-alang ang kanilang mga pangangailangan at kalagayan.

Bilang tagapagdaloy, inaasahang bibigyan mo ng paunang kaalaman ang mag-aaral kung paano gamitin ang modyul na ito. Kinakailangan ding subaybayan at itala ang pag-unlad nila habang hinahayaan silang pamahalaan ang kanilang sariling pagkatuto. Bukod dito, inaasahan mula sa iyo na higit pang hikayatin at gabayan ang mag-aaral habang isinasagawa ang mga gawaing nakapaloob sa modyul.

Para sa mag-aaral:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang **Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan 5 - Home Economics** ng Alternative Delivery Mode (ADM) **Modyul para sa aralin Batayan ng Tamang Pamamalantsa!**

Ang modyul na ito ay ginawa bilang tugon sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong mabigyan ka ng mga makabuluhang pagkakataon sa pagkatuto.

Ang modyul na ito ay may mga bahagi at icon na dapat mong maunawaan.



Alamin

Sa bahaging ito, malalaman mo ang mga dapat mong matutunan sa modyul.



Subukin

Sa pagsusulit na ito, makikita natin kung ano na ang kaalaman mo sa aralin ng modyul. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot ng may (100%), maaari mong laktawan o ipagpaliban ang bahaging ito ng modyul.



Balikan

Ito ay maikling pagsasanay o balik-aral upang matulungan kang maiugnay ang kasalukuyang aralin sa naunang leksyon.



Tuklasin

Sa bahaging ito, ang bagong aralin ay ipakikilala sa iyo sa maraming paraan tulad ng isang kuwento, awitin, tula, pambukas na suliranin, gawain o isang sitwasyon.



Suriin

Sa seksyong ito, bibigyan ka ng maikling pagtalakay sa aralin. Layunin nitong matulungan kang maunawaan ang bagong konsepto at mga kasanayan.



Pagyamanin

Binubuo ito ng mga gawain para sa malayang pagsasanay upang mapagtibay ang iyong pang-unawa at mga kasanayan sa paksa. Maaari mong iwasto ang iyong mga sagot sa pagsasanay gamit ang susi sa pagwawasto sa huling bahagi ng modyul.



Isaisip

Naglalaman ito ng mga katanungan o mga gawaing makasusukat upang maproseso kung anong natutunan mo mula sa aralin.



Isagawa

Ito ay naglalaman ng gawaing makatutulong sa iyo upang mailapat ang bagong kaalaman o kasanayan sa tunay na sitwasyon o pangyayari ng buhay.



Tayahin

Ito ay gawain na naglalayong matasa o masukat ang antas ng pagkatuto sa pagkamit ng natutuhang kompetensi.



Karagdagang Gawain

Sa bahaging ito, may ibibigay sa iyong panibagong gawain upang pagyamanin ang iyong kaalaman o kasanayan sa natutunang aralin.



Susi sa Pagwawasto

Naglalaman ito ng mga tamang sagot sa lahat ng mga gawain sa modyul.

Sa katapusan ng modyul na ito, makikita mo rin ang:

Sanggunian

Ito ang talaan ng lahat ng pinagkuhanan sa paglikha o paglinang ng modyul na ito.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anumang marka o sulat ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.
2. Huwag kalimutang sagutin ang *Subukin* bago lumipat sa iba pang gawaing napapaloob sa modyul.
3. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
4. Panatilihin ang katapatan sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
5. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago dumako sa iba pang pagsasanay.
6. Ibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagdaloy kung tapos nang sagutin ang lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang inyong guro o tagapagdaloy. Maaari ka ring humingi ng tulong kay nanay o tatay, o sa nakatatanda mong kapatid o sino man sa iyong mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami, sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakakuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnay na mga kompetensi. Kaya mo ito



Alamin

Nakakita ka na ba ng batang nakasuot ng unipormeng maayos, malinis at hindi gusot ang kasuotan? Hindi ba't maganda itong tingnan?

Isa sa katangian ng kaayusan ng pananamit ay nakasalalay kung paano ito pinaplantsa upang maibalik ang dating hugis ng kasuotan. Nakapagbibigay ito ng kaginhawaan sa katawan at tiwala sa sarili. Napapanatag ang iyong loob sa pakikitungo sa iba sapagkat batid mo na ikaw ay hindi naiiba sa kanila. Dahil dito, mahalagang malaman mo ang mga batayan sa tamang pamamalantsa ng iyong mga kasuotan.

Sa modyul na ito:

Nasusunod ang batayan ng tamang pamamalantsa:



Subukin

Panuto: Isulat ang **TAMA** kung wasto ang isinasaad ng pangungusap, at **MALI** kung hindi. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

- _____ 1. Plantsahin ang kasuotan bago gamiting muli.
- _____ 2. Isaksak ang *plug* ng plantsa kahit basa ang kamay.
- _____ 3. Ang paglalaba at pamamalantsa ay gawain para sa mga babae at lalaki.
- _____ 4. Mas madaling plantsahin ang mga kumot kaysa mga panyo.
- _____ 5. Tungkulin ng nanay na pangalagaan ang kasuotan sa lahat ng miyembro ng pamilya.
- _____ 6. Mahalagang sundin ang paalalang taglay sa etiketa ng kasuotan bago ito plantsahin.
- _____ 7. Unang plantasahin ang mga bulsa, hugpungan at kwelyo.
- _____ 8. Maigi na mamalantsa sa gabi upang makatipid ng kuryente.
- _____ 9. Ang mga telang koton ay ginagamitan ng mababang temperatura.
- _____ 10. Pinupunasan ni Nene ang ilalim ng plantsa ng malinis na basahan bago siya nagsimulang mamamalantsa.

Batayan sa Tamang Pamamalantsa

Masdan mo ang mga tao sa iyong paligid. Kaakit-akit ba silang tingnan sa kanilang suot na damit? Ikaw, kaakit-akit rin ba sa iyong kasuotan? Mayroon ka na bang karanasan sa pamamalantsa ng sarili mong kasuotan? Paano mo ito ginagawa?

Mahal kong mag-aaral, sa modyul na ito ay mapag-aaralan mo ang batayan sa tamang pamamalantsa. Ang maayos na pagsunod sa pamamalantsa ng kasuotan ay nangangahulugan ng pagpapahalaga sa pansariling kagamitan at kasuotan.



Balikan

Panuto: Basahin at unawaing mabuti ang bawat pangungusap. Lagyan ng tsek (**v**) kung tama ang kaisipan at ekis (**x**) naman kung hindi. Gawin ito sa iyong kwaderno.

- _____ 1. Nagdudulot ng kapaki-pakinabang na karanasan ang paglalaba ng sariling kasuotan.
- _____ 2. Palitan ang panyo at medyas araw- araw.
- _____ 3. Pagsamahin ang damit na puti at mga de-kolor sa paglalaba.
- _____ 4. Sa pagsasabon, unahin ang hindi gaanong madumi.
- _____ 5. Mas madaling labhan ang puting damit kaysa sa mga de-kolor.
- _____ 6. Iwasang gumamit ng sabon sa paglalaba ng mga de-kolor na kasuotan.
- _____ 7. Ikula muna ang mga puting damit bago ito labhan.
- _____ 8. Gumamit ng *bleach* sa paglalaba ng mga de-kolor na damit.
- _____ 9. Baligtarin muna ang mga bulsa ng mga pantalon at siguraduhing walang nakakatusok at mga mahahalagang bagay sa loob nito bago labhan.
- _____ 10. Banlawan ng ilang ulit ang mga damit na de-kolor hanggang sa maalís lahat ang bula.



Tuklasin

Awitin sa himig ng Leron-Leron Sinta

Tayong mga bata, ay may kaalaman
Sa pamamalantsa nitong kasuotan
Ang turo ng guro, gawaing gampanan
Sariling gamit mo'y iyong pag-ingatan

Ihanger ang damit matapos plantsahin
Ginamit na plantsa huwag iiwan
Mahalagang sundin ang pangkaligtasang gawi
Sa ganitong paraan tayo'y makaiwas sa sakuna.

Tanong:

Sa paanong paraan natin mapangangalagaan ang ating kasuotan? Ipaliwanag ang iyong kasagutan. Isulat ito sa iyong kwaderno.



Suriin

Batayan ng Tamang Pamamalantsa

1. Ihanda ang mga gamit para sa pamamalantsa gaya ng: plantsahan, plantsa, hanger, malinis na tubig at bimpo. Tiyaking malinis ang sapin ng plantsahan. Punasan ang ilalim ng plantsa ng malinis na basahan bago ito painitin upang makasigurong wala itong kalawang o dumi na maaring dumikit sa damit.
2. Iilagay sa tamang temperatura ang control ng plantsa ayon sa uri ng damit na paplantsahin. Ang telang koton at linen ay kailangan ng mataas na temperatura samantalang ang seda ay katamtamang init lamang.
3. Ihiwalay ang makakapal at maninipis na damit.
4. Ibukod din ang mga pantalon, palda, polo, kamiseta, blouse, at iba pang damit.
5. Padaganaan nang ilang beses ang kabayo ng plantsa o plantsahan upang malaman kung sapat na ang init nito.
6. Magplantsa sa lugar na walang maaabala at maliwanag. Siguraduhin na wasto ang gagamiting mga saksakan kung gagamit ng plantsang de-kuryente.
7. Mamalantsa sa umaga kung kailan malamig at mas maginhawa ang panahon upang makatipid sa kuryente.
8. Tiyaking tuyo ang kamay bago isaksak ang plug ng plantsa. Ituon ang buong atensiyon sa ginagawa upang maiwasang masunog ang damit at makadisgrasya.
9. Huwag iiwan ang pinaplantsa. Kung may gagawing ibang bagay, tanggalin sa saksakan ang plantsa.
10. Sundin ang etiketa na taglay ng bawat kasuotan.
11. Mahalagang sundin ang mga pangkalusugan at pagkaligtasang gawi. Maging
12. maingat sa lahat ng oras upang makaiwas sa sakuna.

Pamamalantsa ng Polo/Blouse

1. Wisikan ng malinis na tubig gamit ang bimpo bago plantsahin. Itupi nang pabilog. Hagurin ang manhid na bahagi ng damit gamit ang bimpo.
2. Unahing plantsahin ang kuwelyo sa likuran at unahan. Isunod ang manggas.
3. Plantsahin ang bahagi ng balikat sa likuran at unahan ng blouse o polo.
4. Plantsahin ang harapang bahagi mula sa butones at ituloy hanggang makaikot sa buong katawan ng polo/blouse.

5. Kung ito ay polo jacket, plantsahing muli ang laylayan upang masundan ang pileges.
6. Isara ang unang dalawang butones sa bahagi ng leeg at ihanger nang maayos.

Pamamalantsa ng Short/Pantalón

1. Wisikan ng tubig kung kinakailangan.
2. Unahing plantsahin ang mga bulsa at isunod ang bahagi ng tahi sa zipper.
3. Plantsahin ang bahagi ng baywang at sinturera patungo sa bahaging balakang at hita ng pantalon.
4. Baligtarin ang damit at plantsahin muli ang baywang at balakang na bahagi ng bulsa.
5. Plantsahin ang kaliwang hita at isunod ang kanang bahagi. Pag-angkupin ang mga tupi bago ilapat ang plantsa upang hindi maging doble ang pitson mula sa paa.
6. Plantsahin hanggang maging makinis ang kabuuan ng pantalon.
7. Ihanger nang maayos.

Pamamalantsa ng Palda

1. Wisikan ng tubig kung kinakailangan.
2. Unahing plantsahin ang bulsa, bahagi ng baywang at zipper.
3. Baligtarin at plantsahing muli ang bahagi ng baywang.
4. Unatin ang buong palda at balikan sa bahagi ng zipper at bulsa upang lupian nang wasto ang mga pilges at plantsahin ang mga pleats.
5. Ihanger nang maayos.



Pagyamanin

Gawain 1.

Alalahanin mo ang mga kagamitan sa pamamalantsa. Kung alam mo na ang mga ito, subukan mong sagutin nang buong husay ang bahaging ito. Handa ka na ba?

Pagtatasa 1

Panuto: Hanapin sa loob ng *crossword puzzle* ang mga salita na may kaugnayan sa mga kagamitan na ginagamit sa pamamalantsa (1-8). Ilagay ang sagot sa iyong kwaderno.

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

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Gawain 2:

Basahin at unawaing mabuti ang paraan ng pamamalantsa ng polo/blouse. Tandaan ito at sagutin ang Pagtatasa 2.

Pagtatasa 2

Panuto: Isaayos ang wastong hakbang sa pamamalantsa ng polo/blouse. Lagyan ng bilang 1- 6 ang puwang sa tabi ng titik. Gawin ito sa iyong kwaderno.

- _____ a. Wisikan ng malinis na tubig gamit ang bimpo bago plantsahin. Itupi nang pabilog. Hagurin ang manhid na bahagi ng damit gamit ang bimpo.
- _____ b. Kung ito ay polo jacket, plantsahing muli ang laylayan upang masundan ang pileges.
- _____ c. Plantsahin ang bahagi ng balikat sa likuran at unahan ng blouse o polo.
- _____ d. Unahing plantsahin ang kuwelyo sa likuran at unahan. Isunod ang manggas.
- _____ e. Plantsahin ang harapang bahagi mula sa butones at ituloy hanggang makaikot sa buong katawan ng polo/blouse.
- _____ f. Isara ang unang dalawang butones sa bahagi ng leeg at ihanger nang maayos.

Gawain 3:

Muling alalahanin ang ginagawa mong pamamalantsa ng iyong short o pantalon. Tandaan mo ang iyong ginawa at sagutin ang pagtatasa 3.

Pagtatasa 3

Isulat sa inyong kwaderno ang mga hakbang na iyong sinusunod sa pamamalantsa ng iyong short o pantalon. Ihambing mo ito sa hakbang ng pamamalantsa na nasa Suriin. Anong hakbang ang nasusunod mo? Gawin ito sa iyong kwaderno.



Isaisip

Bakit kailangang masunod ang batayan ng tamang pamamalantsa? Ano ang kabutihang dulot nito?



Isagawa

Sa pamamagitan ng gabay ng iyong mga magulang o kahit na sinong nakatatanda, isagawa ang tamang pamamalantsa sa mga blouse at palda ng iyong nanay. Sumulat ng maikling talata tungkol sa iyong karanansan sa pamamalantsa. Isulat sa kwaderno ang nabuong sagot.



Tayahin

Panuto: Isulat ang **TAMA** kung ang hakbang na tinutukoy ay tama at **MALI** kung hindi. Gawin ito sa iyong kwaderno.

1. Punasan ang ilalim ng plantsa ng basang basahan bago ito painitin upang makasigurong wala itong kalawang o dumi na maaring dumikit sa damit.
2. Ilagay sa pinakamataas na temperatura ang control ng plantsa ayon sa uri ng dapat na paplantsahin.
3. Ihiwalay ang makakapal at maninipis na damit.
4. Ibukod din ang mga pantalon, palda, polo, kamiseta, blouse, at iba pang damit.
5. Padaganan nang ilang beses ang kabayo ng plantsa o plantsahan upang malaman kung sapat na ang init nito.
6. Magplantsa sa lugar na walang maaabala at maliwanag. Siguraduhin na wasto ang gagamiting mga saksakan kung gagamit ng plantsang de-kuryente.
7. Mamalantsa sa tanghali kung kailan malamig at mas maginhawa ang panahon upang makatipid sa kuryente.
8. Tiyaking tuyo ang kamay bago isaksak ang plug ng plantsa. Ituon ang buong atensiyon sa ginagawa upang maiwasang masunog ang damit.
9. Huwag iiwan ang pinaplantsa. Kung kailangang may gawing ibang bagay, tanggalin sa saksakan ang plantsa.

10. Mahalagang sundin ang mga hakbang pangkalusugan at pangkaligtasang gawi. Maging maingat sa lahat ng oras upang makaiwas sa sakuna.



Karagdagang Gawain

Sagutin nang malaya ang tanong.

Bakit mahalagang matutunan ang tamang paraan sa pamamalantsa ng damit?



Susi sa Pagwawasto

Tayahin	Balikan	Subukin
1. Mali	1. v	1. Tama
2. Mali	2. v	2. Mali
3. Tama	3. x	3. Tama
4. Tama	4. v	4. Mali
5. Tama	5. x	5. Mali
6. Tama	6. x	6. Tama
7. Mali	7. v	7. Tama
8. Tama	8. x	8. Mali
9. Tama	9. v	9. Mali
10. Tama	10. v	10. Tama

Pagyanamin

Gawain 1

Plantsahan, ropero,
Pangwisik, bimpò, hanger, electric iron, dahon ng sagim,
Pansapin sa sahig

Gawain 2

a. 1
b. 5
c. 3
d. 2
e. 4
f. 6

Gawain 3

Malayang makabigay ng sagot ang mga mag-aaral.

Sanggunian

Goloso, Rosella N., *Masayang Paggawa Maunlad na Pamumuhay 5*, Quezon City: Vibal Publishing House, Inc., 2002

Curriculum Guide, EPP 5, EPP5HE-0d-8.18.1

Teachers Guide, EPP 5, pp. 32-35

EPP 5 SIMs

Kaalaman at kasanayan Tungo sa Kaunlaran 5 LM, pp. 124-125, 126-128

Umunlad sa Paggawa 5, pp.11, 20-21

Gumawa at Umunlad 4, pp. 26-28

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-
BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex

Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph