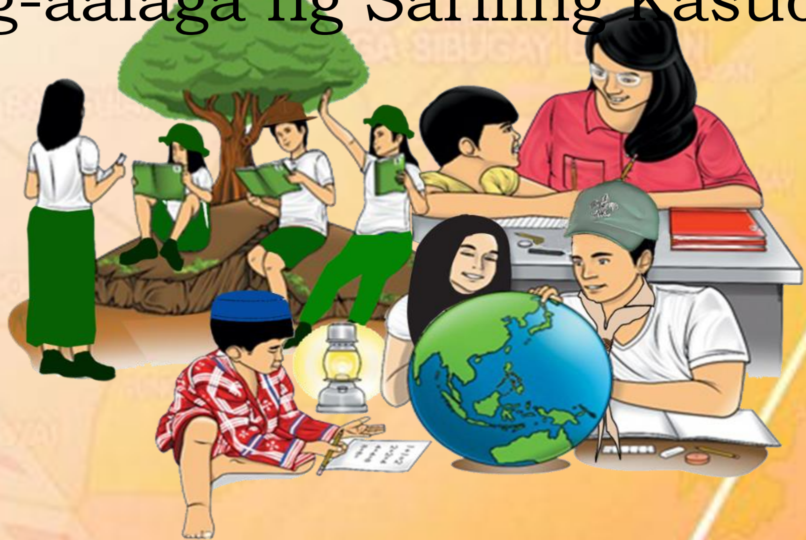
Republic of the Philippines
Department of Education
Regional Office IX, Zamboanga Peninsula

Zest for Progress
Zeal of Partnership

4

Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan (EPP)
(Home Economics)

Ikatlong Markahan – Modyul 1
Pag-aalaga ng Sariling Kasuotan



Name of Learner: ___________________________
Grade & Section: ___________________________
Name of School: ___________________________

"Be and Do Much Better Each Day with a Sense of Urgency"

Alternative Delivery Mode
Ikatatlong Markahan – Modyul 1: Pag–aalaga ng Sariling Kasuotan
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, 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 telebisiyon, 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 materyales. 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 parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang paraan na walang pahintulot sa kagawaran.

Published by the Department of Education
Secsretary: Leonor Magtolis Briones
Undersecretary: Diosdado M. San Antonio

Pangkat sa Pagbuo ng Modyul

Manunulat	:	MARISSA N. TEJANO JOCELYN R. TOLEDO
Editor:		ANDRES L. MATILA VIRGILIA L. PERVANDOS
Tagasuri :		NILDA Y. GALAURA, EdD
Tagaguhit	:	JEZEL JOY D. CABRERA MYRLAN R. REALIZA
Tagapamahala	:	SDS: MA. LIZA R. TABILON EdD, CESO V ASDS: JUDITH V. ROMAGUERA, EdD ASDS: MA. JUDELYN J. RAMOS, EdD ASDS: ARMANDO P. GUMAPON, EdD CID Chief: LILIA E. ABELLO, EdD LR: EVELYN C. LABAD PSDS: DANILO B. ALGA

Printed in the Philippines

Department of Education Region IX – Zamboanga Peninsula
Office Address: Pres. Corazon C. Aquino Regional Government Center
Balintawak, Pagadian City, Zamboanga del Sur 7016
Telefax: (062) 215-3753, 215-3751, 991-1907, 215-3789
E-mail Address: region9@deped.gov.ph

Alamin

Ang modyul na ito ay ginawa upang maging makabuluhan at kasiya – siya ang pagkatuto ng mga bata sa Edukasyong Pangtahanan at Pangkabuhayan.

Ang modyul na ito, ay inihanda para sa mga batang nasa ika-apat na baitang. Binubuo ang modyul na ito ng iba't ibang gawain upang subukin ang kaalaman at kakayahan ng mga mag – aaral.

Inaasahang makatutulong ang modyul na ito sa mga bata upang malinang ang kanilang kakayahan sa pagsagot ng mga pagsasanay na inihanda.

Sa pamamagitan nito, ang mga tagasulat ay umaasa sa mga mag – aaral na maging matagumpay sa pagsagot ng mga gawain at maintindihan nang maigi ang nasabing layunin.

Pamantayang Pangnilalaman:

Naipapamalas ang pang-unawa sa batayang konsepto ng "gawaing pantahanan" at ang maitutulong nito sa pag-unlad ng sarili at tahanan.

Pagkatapos ng modyul na ito ikaw ay inaasahang:

Napangangalagaan ang sariling kasuotan.

Pamantayang Pangnilalaman:

Naipamamalas ang pang-unawa sa batayang konsepto ng "gawaing pantahanan" at ang maitutulong nito sa pag–unlad ng sarili at tahanan.

Pamantayan sa Pagganap:

Naisasagawa ng may kasanayan ang mga gawaing pantahanan na makatutulong sa pangangalaga ng pansarili at ng sariling tahanan.

Pamantayan sa Pagkatuto:

Napangangalagaan ang sariling kasuotan (EPP4 HE–0b–3)

Subukin

Panuto: Isulat ang **Tama** kung wasto at **Mali** kung di – wasto ang ipinapahayag ng pangungusap.

_______1. Umupo kung saan – saang lugar kahit hindi malinis ang lugar na uupuan.

_______2. Hindi dapat labhan kaagad ang mga damit na narumihan o namantsahan.

_______3. Gumamit ng *bleach* para tanggalin ang dumi o mantsa.

_______4. Pwedeng gawing panlaro ang damit na pampasok sa paaralan.

_______5. Magsuot ng masikip na damit pantulog upang manginhawa ang pakiramdam.

_______6. Mapanatili nating malusog ang ating katawan kung tayo ay maliligo araw-araw.

_______7. Ang tuwalya ay ginagamit na pamunas sa buong katawan pagkatapos maligo para matuyo.

_______8. Ang suklay ay ginagamit bilang panlinis ng kuko.

_______9. Ilagay sa *laundry basket* ang maruming damit.

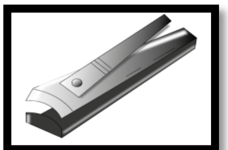
_______10. Itupi ng maayos ang malinis na damit bago ilagay sa kabinet.

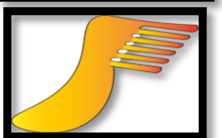
Balikan

Panuto: Suriin ang mga nasa larawan. Bilugan ang wastong titik kung saan ito ginagamit.

1.

A. kuko B. buhok C. ngipin D. ulo

2.  A. kuko B. buhok C. ngipin D. ulo

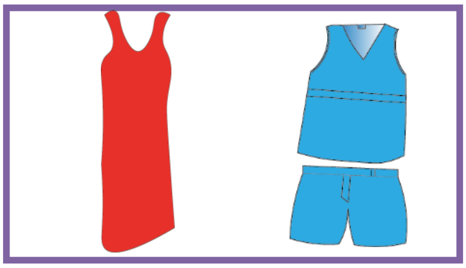
3.  A. kuko B. buhok C. ngipin D. katawan

4. A. kuko B. buhok C. ngipin D. katawan

5. A. katawan B. buhok C. ngipin D. ulo

Tuklasin

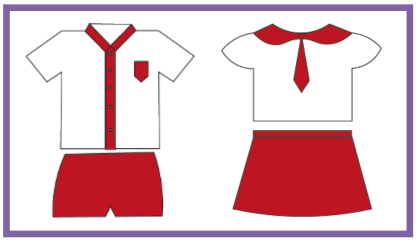
Mga iba't ibang Uri ng Kasuotan



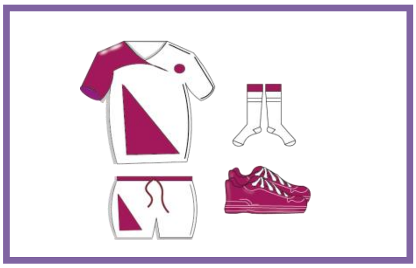
Ang damit pambahay ay dapat maluwag at malambot para malayang makagalaw ang may suot nito. Karaniwang gawa sa malambot na tela.

Ang damit pantulog ay presko at karaniwang malambot.

Damit pang- alis ay karaniwang ginagamit sa pagsisimba at sa mahalagang lakad tulad ng pagdalo sa mahalagang okasyon kagaya ng kaarawan ng pamilya.



Ang damit pamasok ay damit na karaniwang sinusuot tuwing tayo ay papasok sa paaralan.



Damit panlaro ito ay magaan at maluwag upang maging malaya at maginhawa ang pagkilos ng katawan. Ang halimbawa nito ay kamiseta, *t-shirt, shorts, at bloomer.*

Suriin

Bakit kailangang pangangalagaan ang ating mga kasuotan?

- Mahalagang pangalagaan natin ang ating mga kasuotan at dapat na manatiling maayos at malinis ang mga ito tuwing kailangan nating gamitin.

Pagpapalalim ng kaalaman:

Paraan sa Wastong Pangangalaga ng Kasuotan

1. Huwag umupo kung saan-saang lugar nang hindi marumihan ang damit o pantalon. Seguraduhing malinis ang lugar na uupuan.
2. Kapag namantsahan o narumihan ang damit, labhan ito agad para madaling matanggal at hindi gaanong kumapit sa damit ang dumi o mantsa.
3. Gumamit ng *bleach* para tanggalin ang dumi o mantsa. Gamitin ang naaayon sa kulay ng damit.
4. May mga *clorox* para sa puti at bleach para sa may kulay.
5. Magsuot ng angkop na kasuotan ayon sa gawain. Huwag gawing panlaro ang damit na pampasok sa paaralan.
6. Pagdating sa bahay galing sa paaralan, hubarin kaagad ito at pahanginan.
7. Ugaliing magsuot ng tamang damit na pantulog tulad ng pajama, daster , at short.
8. Dapat maluwag na damit ang pantulog upang ito ay maginhawa sa pakiramdam.
9. Kapag natastas ang laylayan ng damit, tahiin ito kaagad pag uwi sa bahay upang hindi ito lumaki.
10. Alagaan ang mga damit at iba pang gamit sa pamamagitan ng paglalagay ng mga ito sa tamang lalagyan.

Pagyamanin

Malayang Gawain 1

Panuto: (Puzzle) Hanapin sa loob ng kahon ang mga uri ng kasuotan at bilugan ito.

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

Malayang Pagtataya 1

Panuto: Basahin ang sumusunod at isulat ang tamang sagot sa patlang. Hanapin ang tamang sagot sa loob ng kahon.

uniporme	damit pambahay	damit pantulog
bleach	tahiin	kasuotan

1. Magpalit ng ____________________ bago matulog.
2. Ingatan ang ____________________ kapag nasa paaralan.
3. Magpalit ng ____________________ pagkagaling sa paaralan.
4. ____________________ agad ang punit ng damit upang hindi na lumaki.
5. Gumamit ng ____________________ sa pagtanggal ng mga mantsa.

Malayang Gawain 2

Panuto: Gumuhit ng mga uri ng kasuotan at kulayan ito.

1. Pampasok

4. Pantulog

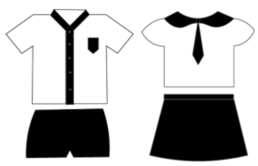
2. Pansimba

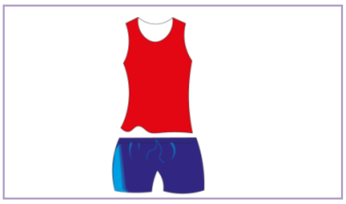
5. Panlaro

3. Pambahay

Malayang Pagtataya 2

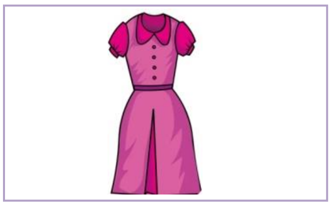
Panuto: Tukuyin ang uri ng damit na nasa larawan. Bilugan ang titik ng wastong sagot.

1.		A. pantulog B. pambahay	C. pampasok D. pansimba
2.		A. pantulog B. pampasok	C. panlaro D. pansimba
3.		A. panlaro B. pansimba	C. pantulog D. pampasok

4. 

A. pampasok	C. pambahay

B. panlaro	D. pansimba

5. 

A. pantulog	C. pambahay

B. Pansimba	D. pampasok

Isaisip

- Mahalagang alam natin ang wastong pangangalaga sa ating mga kasuotan.
- Panatilihing maayos at malinis ang kasuotan.
- Maraming uri ng kasuotan ang ating ginagamit ayon sa okasyon.

Tayahin

Panuto: Basahin ang bawat tanong at isulat ang titik ng tamang sagot sa patlang na nakalaan bago ang numero.

______ 1. Ayusin ang ___________ ng palda bago umupo.

A. Mantsa	B. *bleach*

B. C damit	D. pleats

______ 2. Ilagay sa _____________ ang damit at pahanginan.

A. hanger	C. karton

B. cabinet	D. aparador

_____ 3. Labhan kaagad ang damit upang matanggal ang ______.

A. pleats
B. mantsa
C. *bleach*
D. sabon

_______ 4. Ilagay sa _________ ang mga malilinis na damit.

A. aparador
B. hanger
C. uniporme
D. laylayan

_______ 5. Dapat alagaan ang mga ___________.

A. damit pantulog
B. damit pambahay
C. kasuotan
D. damit panlaro

_______ 6. Ugaliing magsuot ng tamang damitna pantulog tulad ng _____.

A. jogging pants, shorts, at t – shirts
B. gown, uniporme, at daster
C. pajama, daster at shorts
D. bra, sando, at pantalon

_______ 7. Ano ang dapat gawin kapag natastas ang laylayan ng damit?

A. Itago
B. Bumili ng bago
C. Ibigay
D. Tahiin

_______ 8. Ano ang iyong gagawin kung namantsahan ang iyong damit?

A. Gumamit ng *bleach*
B. Itapon
C. Bumili ng bago
D. Ibigay

_______ 9. Alin sa sumusunod ang dapat isinusuot sa isang pagdiriwang ng kaarawan?

A. Maong at polo
B. Damit pansimba
C. Damit pamasok
D. Gown

_______ 10. Ano ang dapat gawin pagdating sa bahay galling sa paaralan?

A. Hubarin kaagad ito at pahanginan
B. Kumain at maglaro
C. Kumain at manood ng TV
D. Hubarin at itambak sa mga maruming damit

Susi sa Pagwawasto

Subukin

1. Mali
2. Mali
3. Tama
4. Mali
5. Mali
6. Tama
7. Tama
8. Mali
9. Tama

Balikan

1. C
2. A
3. B
4. D
5. D

Malayang Gawain 1

1. Panlaro
2. Pansimba
3. Pambahay
4. Pantulog
5. Pampasok

Malayang Pagtaya 1

1. Damit Pantulog
2. Uniporme
3. Damit Pambahay
4. Tahiin
5. Bleach

Malayang Gawain 2

1.–5. ang sagot sa mga mag-aaral ay ayon sa kanilang iginuguhit

Malayang Pagtaya 2

1. A
2. B
3. A
4. C
5. D

Tayahin

1. D	6. C
2. A	7. D
3. B	8. A
4. A	9. D
5. C	10. A

REFERENCES

1. LRMDs Portal
2. Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan (Patnubayan ng Guro) pp. 74 -75
3. Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan (Kagamitan ng Mag-aaral) pp. 221 - 225
4. www.pinteress.com.baseball.costume
5. www.slideshare.net