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

IkatlongMarkahan-Modyul 2
Mga Paraan ng Pagpapanatiling Malinis ang Kasuotan

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

N-AVIGATING
O-PPORTUNITIES TO
R-EENGINEER FOR
T-RANSFORMATION &
E-MPOWERMENT

Service with a Heart

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

Edukasyon sa Pantahanan at Pangkabuhayan- Ikaapat na Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikatlong Markahan-Modyul 2: Mga Paraan sa Pagpapanatiling Malinis ang 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 anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Pangkat sa Pagbuo ng Modyul

Manunulat: Dumajel EMERITA G. DUMAJEL
Editor: VIRGILIA L. PERVANDOS
Tagasuri: NILDA Y. GALAURA
Tagaguhit: 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
PRINCIPAL: FELIDOLFO G. CAHAYAG

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.p

Alamin

Ang modyul na ito ay naglalayon na matulungan ang mga mag-aaral na maipagpatuloy ang kanilang pagkatuto sa gitna ng covid-19 pandemya.

Sa pamamagitan ng mga gawain sa modyul na ito, malilinang at matutunan sa mga mag-aaral ang Aralin sa Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan (EPP). Ito ay kinapapalooban ng mga gawain upang mahasa ang kaalaman at matuto ang mga bata sa ikaapat na baitang. Ito ay masusing inihanda ng mga manunulat upang maipagpatuloy ng mga mag-aral ang edukasyon sa gitna ng pandemya.

Mga Kasanayan sa Pagkatuto: EPP4 HE-ob-3

1. Napangangalagaan ang sariling kasuotan
2. Naiisa-isa ang mga pamamaraan nang pagpapanatiling malinis ang kasuotan

Subukin

Panuto: Basahin ang sumusunod na mga tanong. Bilugan ang titik ng tamang sagot sa bawat tanong.

1. Alin sa sumusunod ang dapat isinusuot bilang pantulog?
   a. Maong at polo
   b. Gown
   c. Damit pangsimba
   d. Pajama
2. Ano ang tamang gawin bago umupo upang hindi magusot kaagad ang paldang uniporme?
   a. Ayusin ang pleats ng palda
   b. Ipagpag muna ang palda
   c. Ibuka ang palda
   d. Basta na lang umupo
3. Kapag namantsahan o narumihan ang damit mo ano ang iyong gagawin?
   a. Labhan ito agad
   b. Itabi sa lagayan ng mga marumi.
   c. Ipalaba kung kanino
   d. Itago sa loob ng cabinet
4. Ano ang angkop na kasuotan ang iyong gagamitin kapag ikaw ay magsisimba?
   a. Damit panglaro
   b. Damit pangbahay
   c. Damit pangsimba
   d. Damit pangsagala

5. Alin sa sumusunod ang tamang paraan ng pangangalaga sa kasuotan?
    a. Itupi ang damit pagkatapos gamitin
    b. Umupo kung saan-saang lugar
    c. Gumamit ng bleach sa decolor na damit para maalis ang mantsa
    d. Huwag umupo kung saan-saang lugar nang hindi marumihan ang damit o pantalon

Balikan

Panuto: Magtala ng tatlong (3) pamamaraan upang mapanatiling maayos at malusog ang ating katawan.

Tuklasin

PAG-AALAGA NG SARILING KASUOTAN

May iba't- ibang kasuotan tayong ginagamit sa iba't ibang pagkakataon. Ang damit pambahay ay dapat na maluwag at malambot para malayang nakagagalaw ang may suot nito. Karaniwang gawa ito sa malambot na tela. Mahalagang pangalagaan mo ang iyong mga kasuotan. Dapat na manatiling maayos at malinis ang mga ito tuwing kailangan mong gamitin.

Pag-aralan mo ang iba't ibang paraan ng wastong pangangalaga ng kasuotan:

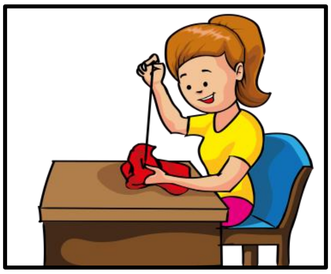
Ingatan ang palda ng *uniform* o ano mang damit na may *pleats*.
Huwag itong hayaang magusot sa pag-upo.

Huwag umupo kung saan-saang lugarnanghindimarumihanang damit o pantalon. Siguraduhing malinis ang lugar na uupuan.

Kapag namantsahan o narumihan ang damit, labhan ito agad para madaling matanggal at hindi gaanong kumapit sa damit ang dumi o mantsa.Gumamit ng bleach para tanggalin ang dumi o mantsa. Gamitin ang naayon sa kulay ng damit. May mga *chlorox* para sa puti at *bleach* para sa may kulay.

Magsuot ng angkop na kasuotan ayon sa gawain. Huwag gawing panlaro ang damit na pamasok sa paaralan. Pagdating sabahay galing sa paaralan, hubarin kaagad ito at pahanginan.

Ugaliing magsuot ng tamang damit na pantulog tulad ng pajama,daster, at shorts. Dapat maluwag na damit ang pantulog upang maging maginhawa ang pakiramdam.



Kapag natastas ang laylayan ng damit, tahiin ito kaagad pag-uwi sa bahay upang hindi ito lumaki.

Alagaan ang mga damit at iba pang gamit sa pamamagitan ng paglalagay ng mga ito sa tamang lagayan.

Suriin

Panuto: Sagutin ang sumusunod na mga tanong.

1. Anu-ano ang mga pamamaraan sa pangangalaga ng kasuotan?

2. Anu-ano ang mga kasuotang pambahay, pantulog, panlaro, pang-eskwela?
3. Ang damit pang eskwela ay pwede ba nating gamitin panlaro? Bakit?

Pagyamanin

Malayang Gawain 1

Panuto: Magtala nang limang iba't ibang paraanng pangangalaga sa pansariling kasuotan. Isulat sa

Malayang Pagtataya 1

Panuto: Gawin ang sumusunod:

1. Sa inyong pansariling pamamahay, tingnan mo ang iyong mga kagamitan.
2. Gumawa ka ng tseklist na katulad ng nasa ibaba.
3. Palagdaan ito sa iyong magulang.

Kagamitan	Inaayos	Hindi Inaayos
1. Mga damit		
2. Mga sapatos		
3. Mga maruruming damit		
4. Nilabhanang hinubad na panloob na damit		
5. Isabit sa hanger ang damit pagkahubad.		

Para sa guro sa EPP ng anak ko,
Ito ay nagpapatunay na ginawa ng aking anak ang isinasaad sa tseklist sa itaas.

____

Pangalan at Lagda ng Magulang

Malayang Gawain 2

Panuto: Gumawa ng "catalogue" ng mga pangangalaga sa kasuotan.

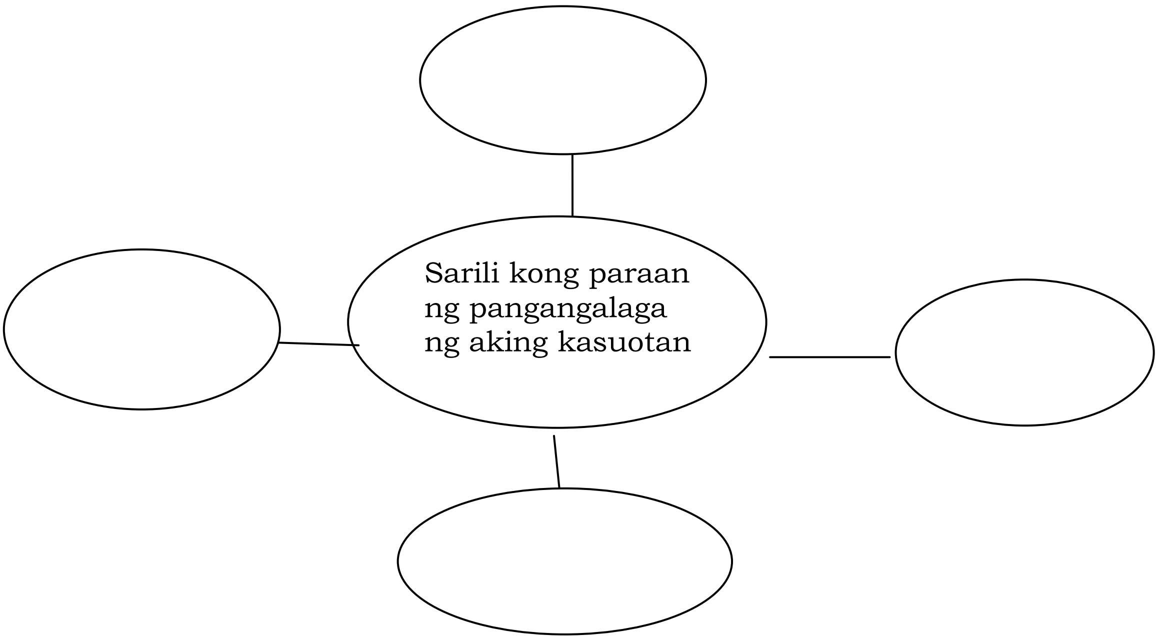
Malayang Pagtataya 2

Panuto: Basahin at lagyan ng tsek (√) ang pangungusap na tumutukoy sa paraan ng pangangalaga ng kasuotan sa

___ _1. Isabit sa hanger ang mga damit na naisuot na kung ito ay malinis pa.
____ 2. Iwasang magsuot ng mga damit na pinagpawisan na.
____ 3. Maaga akong natutulog tuwing gabi.
____ 4. Huwag umupo kung saan-saang lugar upang hindi marumihan ang damit o pantalon.
____5. Kapag namantsahan o narumihan ang damit labhan ito agad para hindi kumapit dumi.
____6. Gumamit ng bleach para tanggalin ang dumi o mantsa.
____7. Gumamit ng *chlorox* sa mga makukulay na damit.
____8. Hahayaang natastas ang laylayan ng damit.
____9. Ilalagay ang mga damit sa tamang lagayan.
___10.Huwag gawin panlaro ang damit na pamasok sa paaralan.

Malayang Gawain 3

Panuto: Punan ang *graphic organizer* sa ibaba ng mga sariling paraan ng pangangalaga sa kasuotan. Gawin ito:



Malayang Pagtataya 3

Panuto: Basahin at unawaing mabuti ang bawat sitwasyon. Isulat ang **T** kung tama at **M** kung mali sa patlang bago ang numero.

_______1. Nilinis ko muna at pinakikintab ang aking sapatos bago suot.
_______2. Isinuot ko ang aking damit kahit may sira.
_______3. Pinupunasan ko muna ang upuan bago ako umupo nang maayos. Iniiwasan kong marumihan at magusot ang aking damit.
_______4. Sa paglalaba, pinagsasama-sama ko ang mga puti at may kulay.
_______5. Winiwiligan ko muna at binabalot ang mga damit bago plantsahin.
_______6. Inilalagay ko nang maayos sa *hanger* ang mga damit na pinalantsa bago itago sa aparador.
_______ 7. Pinatutuyo ko muna ang aking jacket at payong bago itago ang mga ito.
_______8. Binabaligtad ko ang aking damit na may burda o patched design bago plantsahin.
_______9. Tinatahi ko muna ang mga sirang damit at ikinakabit ang butones bago labahan at plantsahin.
______10. Nalagyan ng putik ang aking damit. Pinatuyo ko muna bago kutkutin at saka nilabhan

Isaisip

Anu-ano ang mga pamamaraan nang pagpanatiling malinis ang kasuotan?

1. Ingatan ang palda ng *uniform* o ano mang damit na may *pleats*. Huwag itong hayaang magusot sa pag-upo.
2. Huwag umupo kung saan-saang lugar nang hindi marumihan ang damit o pantalon.
3. Siguraduhing malinis ang lugar na uupuan.
4. Kapag namantsahan o narumihan ang damit, labhan ito agad para madaling matanggal at hindi gaanong kumapit sa damit ang dumi o mantsa.
5. Kapag natastas ang laylayan ng damit, tahiin ito kaagad pag-uwi sa bahay upang hindi ito lumaki.
6. Alagaan ang mga damit at iba pang gamit sapamamagitan ng paglagay ng mga ito sa tamang lagayan.

Isagawa

Panuto: Magbigay ng tatlong paraan kung paano mo mapapanatiling malinis ang iyong kasuotan? Isulat sa iyong sariling kwaderno ng EPP.

Tayahin

Panuto: Basahin Bilugan ang letra ng tamang sagot.

1. Saan inilalagay ang mga kasuotan pagkatapos tiklopin?
   A. kabenit o aparador
   B. sa upuan
   C. sampayan
   D. lamesa
2. Naglalakad ka lang pauwi sa inyong bahay mula sa eskwelahan. Tag-ulan noon at maputik ang kalye. Nalagyan ng maraming putik ang iyong sapatos.
   A. Linisin muna bago ilagay sa shoe rack.
   B. Ilagay na lamang ang mga ito sa shoe rack.
   C. Linisin muna, ilagay sa mahanging lugar at patuyuin bago ilagay sa shoe rack.
   D. Pabayaan na itong marumi lilinisin lang ito kapag gagamitin na.
3. Ano ang dapat gawin bago umupo upang hindi magusot kaagad ang paldang uniporme?
   A. Ayusin ang pleats ng palda.
   C. Ibuka ang palda
   B. Ipagpag muna ang palda.
   D. Basta nalang umupo
4. Habang pinaplantsa mo ang iyong paboritong t-shirt, napansin mo na may tastas ang laylayan nito. Ano ang gagawin mo?
   A. Ipagpapatuloy ang pamamalantsa at lagyan na lamang ng aspile o *safety pin* kapag isuot mo na.
   B. Lilinisin muna bago ipagpapatuloy ang pamamalantsa.
   C. Palilipan sa nanay upang di maabala sa pamamalantsa.
   D. Hahayaang plantsahin ang damit kahit may punit.
5. Nawala ang butones ng iyong polo o blusa. Gusto mong lagyan ito ng kapalit. Ano ang gagawin?
   A. Magpabili ka ng ng butones sa iyong nanay.
   B. Maghanap ng kaparehong butones sa mga lumang damit na hindi isinusuot.
   C. Lagyan mo ng butones kahit iba ito sa nakakabit na.
   D. Huwag na lagyan ng butones ang damit.
6. Dumalo ka sa isang salu-salo para sa kaarawan ng kaibigan mo. Isinuot mo ang pinakapaborito at iniingatan mong damit. Hindi sinasadya ay natapunan ito ng *sauce* ng spaghetti.
   A. Ibabad sa tubig at tanggalin ang mantsa kaagad-agad pagdating sa bahay.
   B. Magpabili ng kapalit na damit sa tatay o sa nanay.
   C. Magtampo ng buong araw dahil sa panghihinayang sa damit na narumihan.
   D. Suotin pa rin kahit may mantsa na.

7. Dumating na ang tag-ulan at madalas na umuulan tuwing oras ng uwian. Ano ang dapat mong gawin?
   A. Maglakad sa ulan at hayaang mabasa ang katawan at kasuotan.
   B. Hindi na papasok sa eskwelahan kung umuulan.
   C. Palaging magdala ng payong, raincoat o jacket.
   D. Maligo sa ulan.
8. Ano ang gagawin mo sa iyong sapatos bago isuot?
   A. Isuot mo agad.
   B. Linisin at pakintabin.
   C. Huwag suotin kapag marumi ito.
   D. Suutin kahit marumi ito.
9. Sa paglalaba ng mga damit, ano ang gagawin mo sa mga mapuputing damit?
   A. Ihiwalay ito sa makukulay na damit.
   B. Labhan sila ng sabay-sabay.
   C. a at b
   D. Wala sa nabanggit.
10. Alin sa mga sumusunod ang hindi nagpapakita ng pangangalaga ng kasuotan?
   A. Isabit sa hanger ang damit pagkahubad.
   B. Alisin ang mantsa habang sariwa pa.
   C. Hayaang labhan ang damit kahit may punit.
   D. Pahanginan ang isinuot na damit upnag amalis ang amoy pawis.

Susi sa Pagwawasto

Subukin

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

Balikan
Ang sagotdependesa mag-aaral
MalayangPagtataya I
A. Dependesabata ang sagot
Malayang Gawain 1
B. Dependesabata ang sagot
Malayang Gawain 2
Dependesabata ang sagot
MalayangPagtataya 2

1./	6. /
2/	7. X
3./	8. X
4./	9. /
5./	10. /

MalayangGwain 3
Dependesabata ang sagot
Malayangpagtataya 3
1.T
2.M
3.T
4.M
5.T
6.T
7.T
8.T
9.T
10.T
Isagawa
Dependesamgabata ang sagot

Tayahin
1.A
2.C
3.A
4.B
5.B
6.A
7.C
8.B
9.A
10.C
Karagdagang Gawain
Dependesabata ang sagot

References

Teachers Guide , Edukasyong pantahanan at pangkabuhayan 4,pp.74-75
Edukasyong pantahanan at pangkabuhayan,LM pp. 221-226

1. https://www.google.com/search?q=clipart+of+a+girl+sitting+on+the+ground&tbm=isch&ved=2ahUKEwi5oNvx9c3tAhWBzYsBHdwuALEQ2-cCegQIABAB&oq=clipa&gs_lcp=ChJtb2JpbGUtZ3dzLXdpei1pbWcQARgAMgIIKTICCCkyAggpMgIIKTICCCkyAggpMgIIKTICCCkyAggpMgIIKTICCCkyBAgAEEMyBAgAEEMyBwgAELEDEEMyBQgAELEDMgUIABCxAzoFCAAQzQI6BAgAEA06BAgpEAo6BggpEAUQHjoGCCkQBxAeOgQIKRANOgcIKRCxAxBDOggIABCxAxCDAToCCABQ1cUmWJSKJ2C3pydoA3AAeACAAdoOiAGLVpIBDzAuMS40LTEuMS4yLjQuMpgBAKABAbABZMABAQ&sclient=mobile-gws-wiz-img&ei=oZbXX_nLMoGbr7wP3N2AiAs&bih=624&biw=360&client=ms-opera-mobile&hl=en

2. https://www.google.com/search?channel=new&espv=1&source=univ&tbm=isch&q=clipart+girl+sleeping+with+pajama&client=ms-opera-mobile&fir=DEJPajojH5ZnnM%252Cyfqebs458ClohM%252C_%253BVSjjqxZHaTbI8M%252CiInXHOT-qGkSAM%252C_%253BLJEPXW7Escr9wM%252CttlBaPApM8Q1XM%252C_%253BXnm3VjjR_XothM%252C69gnjXupDUK7vM%252C_%253BbaHDOKOB4Ors8M%252C0JzFUCmHYP5dtM%252C_%253BF97oKCnWcfOm0M%252C0Ke-b6SWHQzWUM%252C_%253B-DlnQ3ov2tk-jM%252CSzDS_4fHKs41xM%252C_%253BpMVhcPN58z3E8M%252CCL5vUIUgclyRkM%252C_%253BLHYVobcz5SFqxM%252Cj92DRLj46UxcLM%252C_%253BQJZGFBm9_GfiWM%252ClnNTXbvylkPpnM%252C_%257Cslumber%2520party%253Blittle%2520girl%253Bsleeping%2520alone%253Bvector%2520illustration%253Bpsd%253Bpajamas%2520png%253Bclipart%2520png%253Bwearing%2520pajamas%253Bgirl%2520wearing%253Bsleepover&usg=AI4_-kTb0qx48mI7DaQcGYZokSWKpXWCyw&sa=X&ved=2ahUKEwjemYzf887tAhWrwosBHfvpDV4Q420oAHoECAEQRw&biw=360&bih=624

3. https://www.google.com/search?channel=new&espv=1&source=univ&tbm=isch&q=clipart+of+a+child+wear+uniform&client=ms-opera-mobile&fir=seN3c8oVBAMJhM%252CkZ1jKg5keQyE3M%252C_%253BDWTGkXoXd0PHoM%252CLnWi85qgf-JoxM%252C_%253BAgWNz24olG90jM%252CoNBf4JJRCqhmyM%252C_%253BSQWqQ-kSIVcqAM%252CLnWi85qgf-JoxM%252C_%253BtVdgMQwuW9aDnM%252CJHSuSy3VtuwQBM%252C_%253B7vVSROCwHwVCBM%252CLnWi85qgf-JoxM%252C_%253Bc-exEAWLxF8CIM%252CkZ1jKg5keQyE3M%252C_%253BmEQXRiGBvJoTGM%252CSK-unjzJ9ZAuaM%252C_%253B5VXgSvRa3EksDM%252CA0mjR4TgoRKE_M%252C_%253Blh7-c2u19dn3AM%252CLnWi85qgf-JoxM%252C_%257Ccartoon%253Bschool%2520uniforms%253Billustration%253Bgirl&usg=AI4_-kRJ-JAFt_s1w9cPKeMGjYVRFhQWOQ&sa=X&ved=2ahUKEwj5qMW39M7tAhVS7WEKHf3MD6UQ7Al6BAgBEBg&biw=360&bih=680&dpr=2

4. https://www.google.com/search?client=ms-opera-mobile&channel=new&espv=1&ei=mxzYX5ScFZPh-AbS9r6gBw&q=clipart+of+girl+arranges+clothes+in+the+cabenit&oq=clipart+of+girl+arranges+clothes+in+the+cabenit&gs_lcp=ChNtb2JpbGUtZ3dzLXdpei1zZXJwEAMyBAghEAo6BAgAEEc6BAgeEApQoT5YyKgBYJCvAWgBcAF4BYAB2ASIAY80kgEMMS4xLjE0LjcuMC4xmAEAoAEByAEIwAEB&sclient=mobile-gws-wiz-serp
5. https://www.google.com/search?q=clipart+kinds+of+clothes&tbm=isch&ved=2ahUKEwjD38zl9s7tAhUXA94KHXMcBywQ2-cCegQIABAB
6. https://www.google.com/search?channel=new&espv=1&source=univ&tbm=isch&q=clipart+girl+sawing&client=ms-opera-mobile&fir=qXKHNlFoPTBDHM%252CFXPQ-pryq3j1AM%252C_%253BZ38rnNDF7AFxJM%252C4Aq7AqeFTl-z0M%252C_%253BLO1RbyHvlsbLqM%252CFXPQ-pryq3j1AM%252C_%253B019dVjrLfCnJ6M%252CFXPQ-pryq3j1AM%252C_%253Bn1efWLUkD-u7wM%252CFXPQ-pryq3j1AM%252C_%253B0yQfqu830mbw3M%252CVTf_kcxHALFnUM%252C_%253Bf7Z2G5TUoxA_aM%252CFXPQ-pryq3j1AM%252C_%253BTmfTdjBkG763yM%252CFXPQ-pryq3j1AM%252C_%253BScxoVJLyz099JM%252CreOiVxFEt0uouM%252C_%253BNOslRb7H0ql8wM%252CFXPQ-pryq3j1AM%252C_%257Csilhouette%253Bsewing%2520machine%253Bdrawing%253Billustration&usg=AI4_-kSFCAEM2vWFJAJCIvPPWO75zzWhIA&sa=X&ved=2ahUKEwjVjLz09M7tAhUUM94KHeoSBG4Q7Al6BAgBEB4&biw=360&bih=624

7. https://www.google.com/search?client=ms-opera-mobile&channel=new&espv=1&ei=mxzYX5ScFZPh-AbS9r6gBw&q=clipart+of+girl+arranges+clothes+in+the+cabenit&oq=clipart+of+girl+arranges+clothes+in+the+cabenit&gs_lcp=ChNtb2JpbGUtZ3dzLXdpei1zZXJwEAMyBAghEAo6BAgAEEc6BAgeEApQoT5YyKgBYJCvAWgBcAF4BYAB2ASIAY80kgEMMS4xLjE0LjcuMC4xmAEAoAEByAEIwAEB&sclient=mobile-gws-wiz-serp

8. https://www.google.com/search?q=Clipart+of+the+girl+sitting+on+a+chair+with+skirt&tbm=isch&ved=2ahUKEwiW99aW-s7tAhXj8zgGHegJDA8Q2-cCegQIABAC&oq=Clipart+of+the+girl+sitting+on+a+chair+with+skirt&gs_lcp=ChJtb2JpbGUtZ3dzLXdpei1pbWcQAzoECCMQJzoGCAAQCBAeOgcIIxDqAhAnOggIABCxAxCDAToFCAAQsQM6BAgAEM6AggAOgYIABAFEB46BAgeEAo6BAghEApQ0CBYhawBYL6yAWgCcAB4AoABvwuIAeqPApIBCTUtMjAuMjUuMpgBAKABAbABBcABAQ&sclient=mobile-gws-wiz-img&ei=WCHYX5brMuPn4-EP6JOweA&bih=662&biw=360&prmd=inv&hl=en-GB#imgrc=x7jAEfLbIanV2M