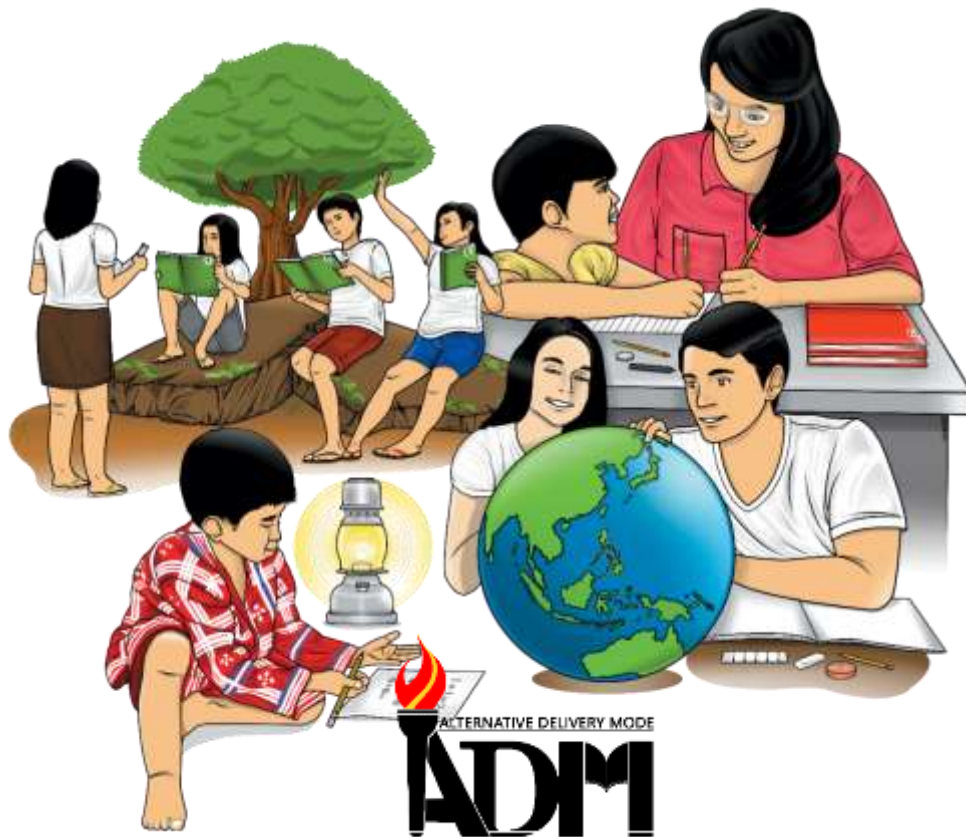


# **Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan**

## **Home Economics – Modyul 3: Batayan ng Tamang Pamamalansta**



**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 aklat 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 aklat 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, Christian Vincent M. Sala

**Tagasuri:** Annie Vir Dalanon-Tariao, Gary B. Mosquito

**Tagaguhit:** Julio A. Cañega

**Tagalapat:** Junrell R. Lora

**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 – Region VIII**

Office Address: Government Center, Candahug, Palo, Leyte

Telefax: (053)-832-2997

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

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

## Paunang Salita

Ang *Self-Learning Module* o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kani-kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



## ***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.

Pagkatapos mong pag-aralan ang modyul na ito ay inaasahang masusunod ang batayan ng tamang pamamalantsa. **EPP5HE-0d-8**



## ***Subukin***

**Panuto:** Isulat ang TAMA kung wasto ang isinasaad ng pangungusap at MALI naman kung hindi. Isulat ang sagot sa inyong kuwaderno.

- \_\_\_\_\_ 1. Plantsahin ang kasuotan bago gamiting muli.
- \_\_\_\_\_ 2. Isaksak ang *plug* ng plantsa kahit basa ang kamay.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang paglalaba at pamamalantsa ay mga 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.

## Aralin

# 1

## 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 din 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 (✓) kung tama ang kaisipan at ekis (X) naman kung hindi. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- \_\_\_\_\_ 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. Sa paglalaba, paghiwalayin 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 maalis 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 inyong kuwaderno.

---

---

---

---

---



## ***Suriin***

### ***Batayan ng Tamang Pamamalantsa***

1. Ihanda ang mga gamit para sa pamamalantsa gaya ng: plantsahan, plantsa, hanger, malinis na tubig at bimpò. Tiyaing 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. Ilagay 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. Tiyaing 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.
12. Maging 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 harapan ng *blouse* o *polo*.
4. Plantsahin ang harapang bahagi mula sa butones at ituloy hanggang makaikot sa buong katawan ng *polo* o *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 pileges 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 kuwaderno.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 unawain nang mabuti ang paraan ng pamamalantsa ng *polo* o *blouse*. Pagkatapos, sagutin ang Pagtatasa 2.

#### **Pagtatasa 2**

Panuto: Isaayos ang wastong hakbang sa pamamalantsa ng *polo* o *blouse*. Lagyan ng bilang 1- 6 ang puwang bago ang titik. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

- \_\_\_\_\_ 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 balik at sa likuran at unahan ng *blouse* o *polo*.
- \_\_\_\_\_ d. Unahing plantsahin ang kuwelyo sa likuran at harapan at 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 karanasan sa pamamalantsa. Isulat sa kuwaderno ang nabuong sagot.



## ***Tayahin***

**Panuto:** Basahin at unawaing mabuti ang pahayag na nasa ibaba. Isulat ang **TAMA** kung ang hakbang na tinutukoy ay tama at **MALI** naman kung hindi. Gawin ito sa iyong kuwaderno.

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. 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 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

|                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Subukin</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tama</li> <li>2. Mali</li> <li>3. Tama</li> <li>4. Mali</li> <li>5. Mali</li> <li>6. Tama</li> <li>7. Tama</li> <li>8. Mali</li> <li>9. Mali</li> <li>10. Tama</li> </ol> | <p><b>Balikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. v</li> <li>2. v</li> <li>3. x</li> <li>4. v</li> <li>5. x</li> <li>6. x</li> <li>7. v</li> <li>8. x</li> <li>9. v</li> <li>10. v</li> </ol> | <p><b>Tayahin</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mali</li> <li>2. Mali</li> <li>3. Tama</li> <li>4. Tama</li> <li>5. Tama</li> <li>6. Tama</li> <li>7. Mali</li> <li>8. Tama</li> <li>9. Tama</li> <li>10. Tama</li> </ol> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Pagyananin</b></p> <p><b>Gawain 1</b></p> <p>Plantsahan, ropero, Pangwisik, bimp, hanger, electric iron, dahon ng saging, Pansapin sa sahis</p> <p><b>Gawain 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1</li> <li>5</li> <li>3</li> <li>2</li> <li>4</li> <li>6</li> </ol> <p><b>Gawain 3</b></p> <p>Malayang makabigay ng sagot ang mga mag-aaral.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ***Sanggunian***

*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

**For inquiries or feedback, please write or call:**

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](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)