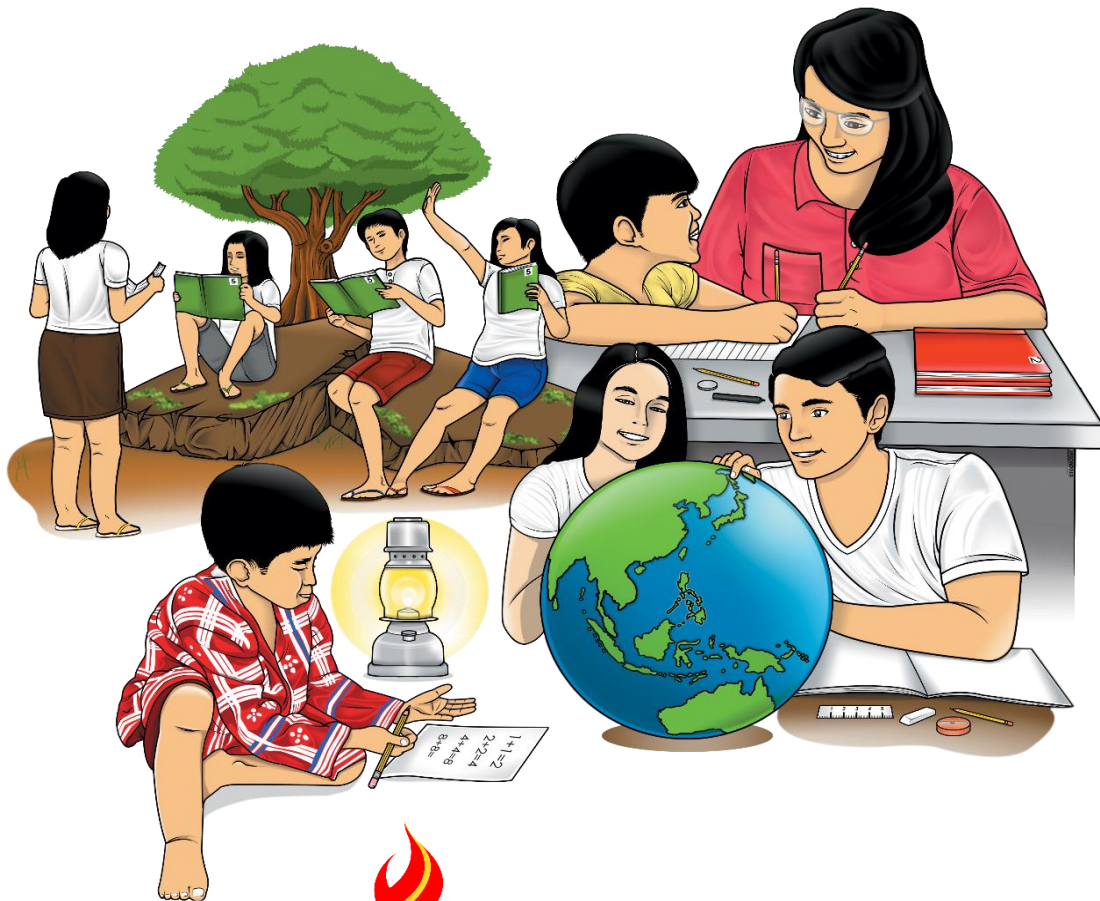


4

EPP-HE

Modyul 1: TUNGKULIN SA SARILI



**EPP - HE Ikaapat na Baitang
Alternative Delivery Mode
Modyul 1: TUNGKULIN SA SARILI
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 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 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.

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

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat:	Lucille T. Ledesma
Editor:	Jelly M. Flores
Tagasuri:	Filip P. Cañas
Tagaguhit:	Fatima Preciousa T. Cabug
Tagalapat:	Fatima Preciousa T. Cabug
Tagapamahala:	Gilbert T. Sadsad, Francisco B. Bulalacao Jr., Grace U. Rabelas, Ma. Leilani R. Lorico, Christie L. Alvarez, Salvador T. Pelingon

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region V

Office Address: Regional Site, Rawis, Legazpi City, 4500

Telefax: (052) 482-0046 / (052) 482-0373

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

EPP
Modyul 1:
TUNGKULIN SA SARILI

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/ Tagapagpadaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-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 natutunan. 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 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

Sa pag-aaral ng modyul na ito, inaasahan ang bawat mag-aaral na:

1. Nasasabi ang mga kagamitan sa paglilinis at pag-aayos ng sarili at wastong paraan sa paggamit ng mga ito.
2. Naipakikita ang wastong pamamaraan ng paglilinis at pag-aayos sa sarili.



Subukin

Lagyan ng tsek (✓) ang ginagawa mo **palagi** at ekis (X) kung **minsang** lang.

GAWAIN	PALAGI	MINSAN
1. Paliligo		
2. Paghihilamos		
3. Paghihilod		
4. Pagputol ng kuko		
5. Pagpapagupit ng buhok		
6. Paglilinis ng kuko		
7. Paghuhugas ng kamay		
8. Pagsisipilyo ng ngipin		
9. Pagsusuklay ng buhok		

**Home Economics:
TUNGKULIN SA SARILI**

Bilang isang mag-aaral na lumalaki, may mga tungkulin ka sa iyong sarili na dapat mong gampanan. Kapag ang mga tungkuling ito ay maayos mong isinasagawa, ito ay magiging bahagi ng pang araw-araw mong gawain.

**Balikan**

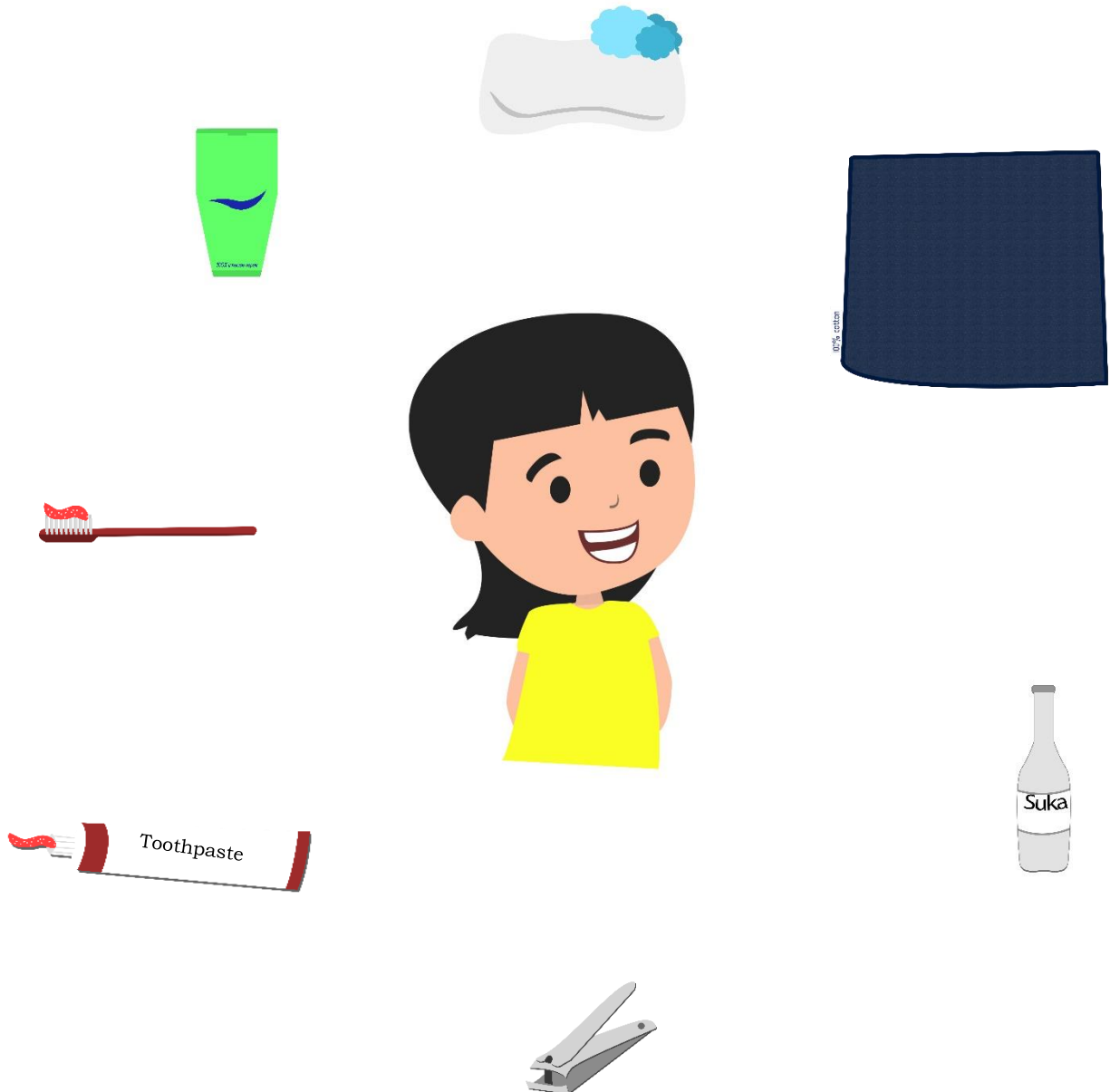
Iguhit ang masayang mukha 😊 kung tama ang isinasaad ng pangungusap at malungkot na mukha ☹ kung mali ang isinasaad nito.

- _____ 1. Maganda ang palabas sa television. May pasok ka pa kinabukasan kaya sinabi mo na lang sa kuya mo na kuwentuhan ka na lang tungkol sa palabas dahil matutulog ka ng maaga para hindi ka mapuyat.
- _____ 2. Hindi kumakain ng gulay at prutas si Mona. Kadalasan karne at matatamis na pagkain ang kinakain niya.
- _____ 3. Nauuhaw ka habang naglalakad. Nakita mo sa tindahan na may malamig na softdrinks pero ang iyong binili ay isang bote ng mineral water.
- _____ 4. Naliligo si Angelo araw-araw bago pumasok sa paaralan.
- _____ 5. Umiiwas ka sa pagkain ng junk foods at iba pang pagkain na may maraming sangkap na kemikal.



Tuklasin

I-connect sa larawan ng bata ang kagamitang kailangan mo sa paglilinis ng iyong katawan.





Suriin

Palagi mong isaisip na kailangan mong maging maayos at malinis. May mga kagamitan na dapat mong gamitin para sa iyong sarili lamang at may mga kagamitang maaari ring gamitin ng iba pang kasapi ng pamilya.

PAG-ARALAN ANG WASTONG PAGGAMIT SA MGA SUMUSUNOD.

1. Kagamitan para sa buhok



a. Shampoo – ito ay nagbibigay ng kaaya - ayang amoy sa ating buhok. Ito rin ang nag-aalis ng mga kumapit na dumi at alikabok sa ating buhok. Maaari itong gamitin ng buong kasapi ng pamilya.



b. Suklay o hairbrush – ito ay ginagamit para matanggal ang mga buhol-buhol o gusot sa ating buhok. Mas mainam kung ang bawat kasapi ng mag-anak ay may sariling gamit na suklay o hairbrush.

2. Kagamitan sa Kuko



a. Nailcutter – ito ay ginagamit sa pagpuputol o paggugupit ng kuko sa kamay at paa. Dapat pantayin ang kuko na ginupit gamit ang nail file o panliha. Ito ay kagamitan na maaaring gamitin ng ibang kasapi ng pamilya.

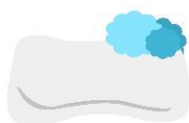
3. Kagamitan para sa bibig at sa ngipin



a. Sipilyo – ito ay ginagamit kasama ang toothpaste upang linisin at tanggalin ang mga pagkaing dumidikit o sumisingit sa pagitan ng mga ngipin pagkatapos kumain. Bawat ikatlong buwan kailangang magpalit ng sipilyo ang bawat kasapi ng mag-anak.

Ang toothpaste ay nagpipigil sa pagdami ng mikrobyo sa loob ng bibig. Pinatitibay nito ang mga ngipin upang hindi ito mabulok. Sa pagmumumog dapat gumamit rin ng mouthwash ang bawat isa upang lalong makatulong sa pagpapanatili ng mabangong hininga.

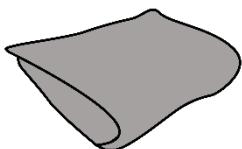
4. Kagamitan para sa Katawan



a. Sabong Pampaligo – ito ay nag-aalis ng dumi at libag sa katawan at nagbibigay ng mabango at malinis na amoy sa buong katawan. Ito ay maaaring gamiting pampamilya.



b. Bimpo – ito ay ikinukuskos sa ating buong katawan. Ang bawat isa sa pamilya ay dapat may sariling bimpo.



c. Tuwalya – ito ay ginagamit na pamunas sa buong katawan pagkatapos maligo para matuyo.



Pagyamanin

Piliin ang titik ng tamang sagot.

1. Ilang beses ka puwedeng maligo upang maging presko ang pakiramdam?
 - a. 1 beses sa isang lingo
 - b. 1 o higit pa sa isang araw
 - c. 2 o 3 beses sa isang lingo

2. Ano ang ginagamit mo upang maalis ang dumi at libag sa iyong katawan?
 - a. sabon
 - b. shampoo
 - c. dishwashing liquid

3. Sa iyong buhok ano ang dapat gamitin upang maalis ang kumapit na dumi at alikabok?
 - a. toothpaste
 - b. sabon
 - c. shampoo

4. Ilang beses ka dapat magsipilyo sa isang araw upang maiwasang masira o mabulok ang mga ito na nagiging sanhi ng mabahong amoy sa bibig?
 - a. 3 beses pagkatapos kumain
 - b. Kung gusto lamang na magsipilyo
 - c. isang beses sa isang araw

5. Ano ang kahalagahan ng paggamit ng mouthwash?
 - a. nakakatulong sa pagpapanatili ng mabangong hiningi
 - b. para maganda ang mga ngipin
 - c. para mas maputi ang ngipin



Isaisip

Bilang isang batang lumalaki, ano-ano ang mga paraan na dapat mong gawin upang mapanatiling malinis at maayos ka sa iyong sarili?

Ano-ano ang mga bagay at kagamitan na dapat ikaw lamang ang gumagamit?



Isagawa

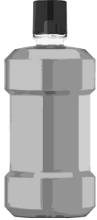
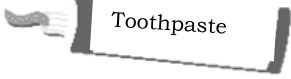




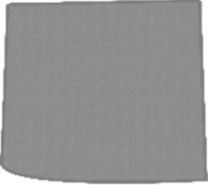
Isulat ang 1 hanggan 5 sa puwang ayon sa tamang pagkakasunod-sunod ng hakbang sa paliligo.




- _____ Lagyan ng gugo o shampoo ang buhok. Imasahe sa iyong anit upang lalong luminis. Pagkatapos ay banlawan itong mabuti.
- _____ Basain ng tubig ang buhok at buong katawan.
- _____ Banlawan ang buong katawan.
- _____ Punasan at patuyuin ng malinis na tuwalya ang buhok at buong katawan
- _____ Sabunin ang buong katawan. Gamitin ang basang bimpo sa pagkuskos sa iba't ibang bahagi ng katawan



Tayahin

Lagyan ng “√” kung pansarili o pampamilya ang mga kagamitang nakahanay.

Kagamitan sa Pag-aayos at Paglilinis ng Sarili	Pansarili	Pampamilya
1. 		
2. 		
3. 		
4. 		
5. 		
6. 		
7. 		

8.			
9.			
10.			



Karagdagang Gawain

Itala o isulat ang ginagawa mong mga paraan ng paglilinis at pag-aayos ng sarili. Gumawa ng tsart kung nasusunod ang skedyul at lagyan ng tsek (✓) sa kolum mula Lunes hangang Linggo.

GAWAIN	Lunes	Martes	Miyerkules	Huwebes	Biyernes	Sabado/ Linggo

Ngayon natutuhan mo na kung paano maging maayos at pahalagahan ang iyong sarili!!!



Susi sa Pagwawasto

Tayahin:
1. Pampamilya 6. Pampamilya
2. Pampamilya 7. Pansarili
3. Pansarili 8. Pampamilya
4. Pansarili 9. Pansarili
5. Pansarili 10. Pampamilya

Isagawa:
1. 3
2. 1
3. 4
4. 5
5. 2

Payamanin:
1. B
2. A
3. C
4. A
5. A

Tuklasin:
Sabon
Bimpo
Shampoo
Sipilyo
Toothpaste
Nailcutter

Balikan:
1. 😊
2. 😞
3. 😊
4. 😊
5. 😊

Subukin:
1. Palagi /
2. Palagi /
3. Palagi /
4. Minsan X
5. Minsan X
6. Palagi /
7. Palagi /
8. Palagi /
9. Palagi /

Sanggunian:

Dolores M. Lavilla, Imelda O. Garcia, Bernie C. Dispabiladera. 2015.
Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan 4. Pasig City: Vibal Group, Inc.

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