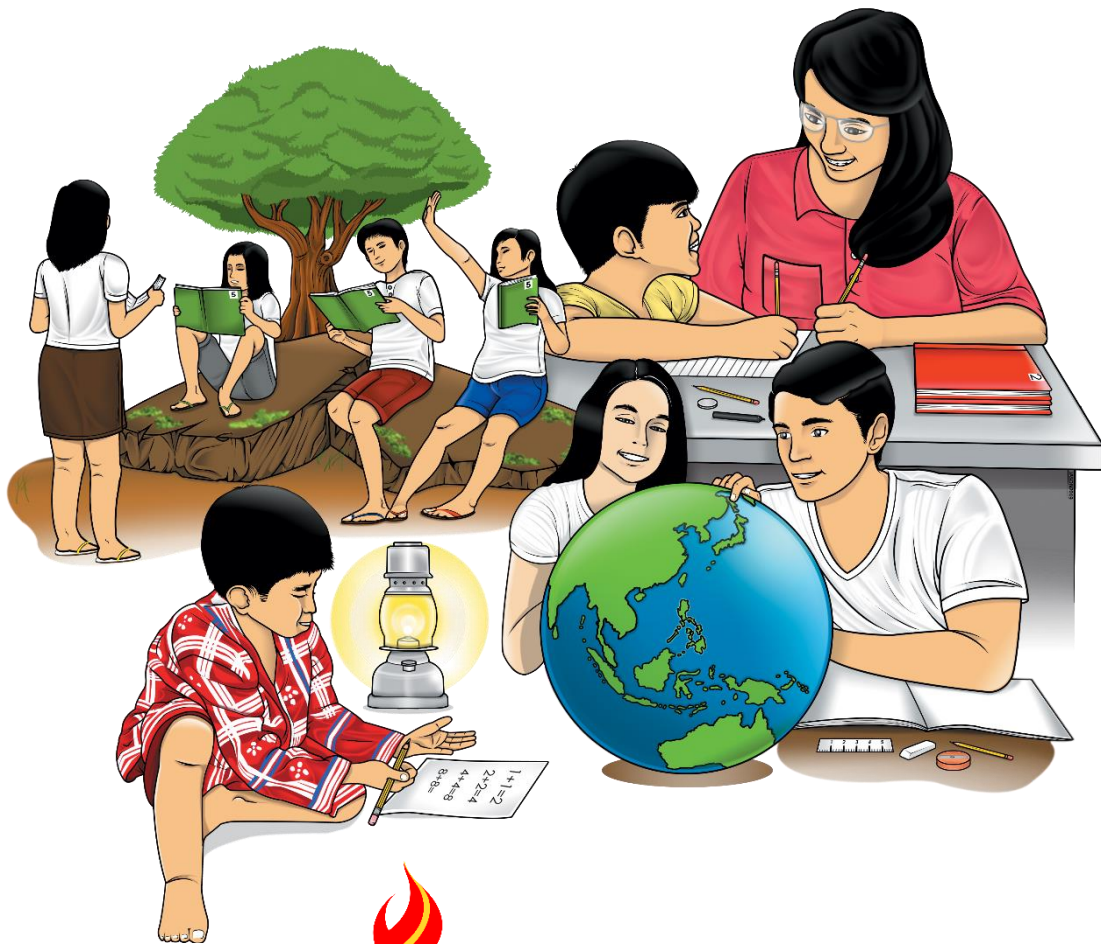


4

# EPP-HE

## Modyul 2: PANGANGALAGA NG SARILING KASUOTAN



**EPP - HE Ikaapat na Baitang**  
**Alternative Delivery Mode**  
**Modyul 2: PANGANGALAGA 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 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 2:**  
**PANGANGALAGA NG**  
**SARILING KASUOTAN**

## **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 na ang bawat mag-aaral na:

1. Napangangalagaan ang sariling kasuotan.
2. Nasasabi ang gamit ng mga kagamitan sa pananahi sa kamay.
3. Naisasaayos ang payak na sirang kasuotan sa pamamagitan ng pananahi sa kamay (pagkabit ng butones)



## **Subukin**

Lagyan ng tsek (/) kung dapat ayusin at ekis (X) kung hindi ang mga sumusunod na kagamitan ayon sa iyong kinagawian.

<b>Kagamitan</b>	<b>INAAYOS</b>	<b>HINDI INAAYOS</b>
1. Malinis na damit		
2. Tastas na laylayan sa damit		
3. Malinis na kasuotang pang-okasyong maayos na nakatago sa aparador		
4. Namantsahang kasuotan		
5. Punit sa damit		

**Aralin****2****Home Economics:  
PANGANGALAGA NG  
SARILING KASUOTAN**

Isa sa mga dapat nating gawin at ayusin ay ang ating mga sariling kasuotan. May iba't ibang uri ng kasuotan na dapat nating panatilihin maayos at malinis ang mga ito tuwing kailangang gamitin. Kinakailangan din alam natin ang mga uri ng kasuotan na isusuot ayon sa panahon at pupuntahan o pagdadaluhan. Mahalagang alam natin ang mga paraan ng pagpapanatili ng kalinisan at kaayusan ng mga ito. Kailangan din alam natin ang mga kagamitan sa pananahi sa kamay upang marunong tayong magsaayos kung kinakailangan.



## ***Balikan***

Iguhit ang mga kagamitan sa pananahi na ginagamit sa inyong tahanan.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing or writing the answer to the question above.





## ***Tuklasin***

Basahin ang mga sumusunod na pahayag. Iguhit ang 😊 sa kahon kung ang pahayag ay nagsasaad ng pangangalaga ng kasuotan at ☹️ kung hindi nagsasaad ng pangangalaga ng kasuotan.

1. Mahalagang pangalagaan mo ang iyong kasuotan. Dapat na manatiling maayos at malinis ang mga ito tuwing kailangan mong gamitin.
2. Ingatan ang palda ng uniform na may pleats. Huwag itong hayaang magusot sa pag-upo.
3. Huwag umupo kung saan-saang lugar nang hindi marumihan ang damit o pantalon. 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. Gumamit ng bleach para tanggalin ang dumi o mantsa. Gamitin ng naaayon sa kulay ng damit. May mga bleaching solution para sa mga puti at para sa may kulay.
6. Magsuot ng angkop na kasuotan ayon sa gawain tulad ng pajama, daster at short na pantulog. Dapat maluwag na damit ang pantulog upang ito ay maginhawa sa pakiramdam.
7. Kapag natastas ang laylayan ng damit, tahiin ito kaagad bago ito labhan upang hindi ito lumaki.
8. Alagaan ang mga damit at iba pang gamit sa pamamagitan ng paglalagay ng mga ito sa tamang lagayan.



## **Suriin**

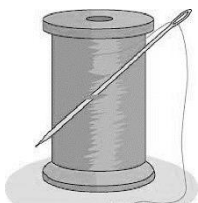
Matututuhan mo naman ngayon ang pag-aayos ng damit na napunit o nasira. Gagawin mo ito sa pamamagitan ng pananahi sa kamay. Mahalaga na matutunan mo muna ang iba't ibang kagamitan sa pagtatahi gamit ang kamay at kung paano ito gamitin.



1. **medida** - Gamit sa pagsusukat. Bago gupitin ang telang tatahiin dapat ay sukatin muna ito gamit ang medida upang maging akma ang sukat nito.



2. Gumamit ng angkop at matalas na **gunting** sa paggupit ng telang itatapal sa damit na punit o damit na susulsihan.



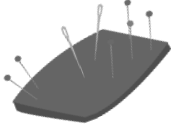
3. **karayom at sinulid** – Gamit sa paghihilbana ng tatahiing tela at sa pagtatahi katulad ng pinagdugtungan ng mga punit na tela o damit. Ang karayom at sinulid ay ginagamit sa pananahi. Dapat Magkasingkulay ang sinulid at ang tela ng damit na tinatahi.



4. **didal** - Ito ay isinusuot sa gitnang daliri ng kamay upang itulak ang karayom sa pagtatahi para maiwasang matusok ng karayom ang daliri kapag nagtatahi lalo sa matigas na tela.



5. **pin cushion** - Tusukan ng aspile at karayom. Pagkatapos gamitin ang karayom sa pagtatahi, mainam na ito ay ilagay sa pin cushion.



6. **emery bag** – Tusukan ng aspile at karayom. Ginagamit ito para tanggalin ang kalawang sa aspile at karayom.

***Alam mo ba ang iba't ibang uri ng panara?***

**Pag-aralan ang sumusunod.**

**MGA BUTONES:**



**butones na may dalawang butas (*two-hole button*)**

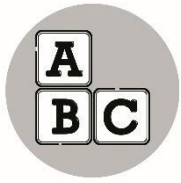
***Paraan ng pagkabit:***

1. Lagyan ng marka ang lugar na kakabitan ng butones.
2. Itusok ang karayom sa lugar na minarkahan. Isuot dito ang butones. Siguraduhin na nakabuhol ang sinulid.
3. Ulit-ulitin ito. Ibuhol pagkatapos

**butones na may isang nakaalsa sa likod (*Shank button*)**

***Paraan ng pagkabit:***

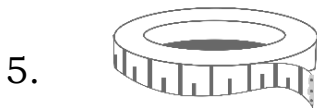
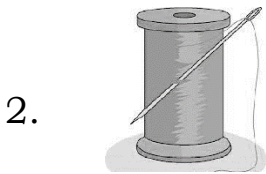
1. Gawin ang paraan kung paano ginawa ang butones na flat.
2. Kapag tapos na ibuhol ito upang hindi matanggal muli.



## ***Pagyamanin***

Pagtambalin ang kagamitan na nasa Hanay A sa kanyang tamang gamit na nasa Hanay B sa pamamagitan ng pagguhit ng linya.

### Hanay A



### Hanay B

- a. gamit sa pagsusukat bago gupitin ang tela
- b. Panggupit ng tela
- c. Gamit sa pagtatahi ng tela
- d. Tusukan ng aspile at karayom
- e. isinusuot sa gitnang daliri ng kamay upang itulak ang karayom sa pagtatahi



## ***Isaisip***

- Bakit kailangang pangalagaan ang ating mga kasuotan?
- Ano-ano ang mga paraan ng pag-aalaga ng iyong mga kasuotan?
- Ano-ano ang mga bagay na dapat tandaan sa pagsasaayos ng mga sirang kasuotan sa pamamagitan ng pananahi sa kamay?



## ***Isagawa***

Humanap ng kasuotang may natanggal na butones. Ayusin upang maging kaaya-aya kapag isusuot muli ang damit.

Gamitin ang tseklist para sa pagsusuri ng iyong ginawa.

<b>Krayterya</b>	<b>Antas ng Kahusayan</b>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Magkakulay ang butones, sinulid at tela				
2. Pinaikutan ng sinulid ang leeg ng butones				
3. Ikinabit at isinara ng maayos ang butones				

Batayan:

4 – Napakahusay    2 – Mahusay

3 - Mas Mahusay    1 – Hindi Mahusay



## **Tayahin**

Isulat ang iyong sagot sa bawat hinihingi ng pangungusap.

\_\_\_\_\_ 1. Ito ay ginagamit sa pagsukat sa tela

\_\_\_\_\_ 2. Itinutusok dito ang karayom kapag hindi ginagamit upang di kalawangin.

\_\_\_\_\_ 3. Ginagamit ito sa paggupit ng tela.

\_\_\_\_\_ 4. Inilalagay ito sa iyong gitnang daliri upang hindi matusok.

\_\_\_\_\_ 5. Ito ay magkasamang ginagamit sa pananahi.

\_\_\_\_\_ 6. Kailangang ito ay maluwag at malambot para malayang nakakagalaw ang may suot nito.

\_\_\_\_\_ 7. Ginagamit ito para tanggalin ang dumi at mantsa sa damit.

\_\_\_\_\_ at \_\_\_\_\_ 8. Dalawang uri ng butones.

\_\_\_\_\_ 9. Bakit pinaiikutan ng sinulid ang leeg ng butones?

\_\_\_\_\_ 10. Paano isinasara at ikinakabit ang butones?



## ***Karagdagang Gawain***

Buksan ang lalagyan ng iyong mga damit.

Tingnan kung may mga damit na tanggal ang butones at palitan ito. Ipakita sa mas nakatatanda kung tama at maayos ang paglagay mo ng butones.

*Maaari ka nang magsimula sa susunod na modyul !!!*



## Susi sa Pagwawasto

**TAYAHIN:**

1. medida
2. emery bag
3. gunting
4. didal
5. karayom at sinulid
6. damit pantulog
7. bleach
8. Shank button, two-hole button
9. Para mas matibay ang pagkakasara
10. Pagbubuhol ng sinulid

**PAGYAMANIN:**

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

**TUKLASIN:**

1. 6.
2. 7.
3. 8.
- 4.
- 5.

**SUBUKIN:**

1. X
2. /
3. X
4. /
5. /



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