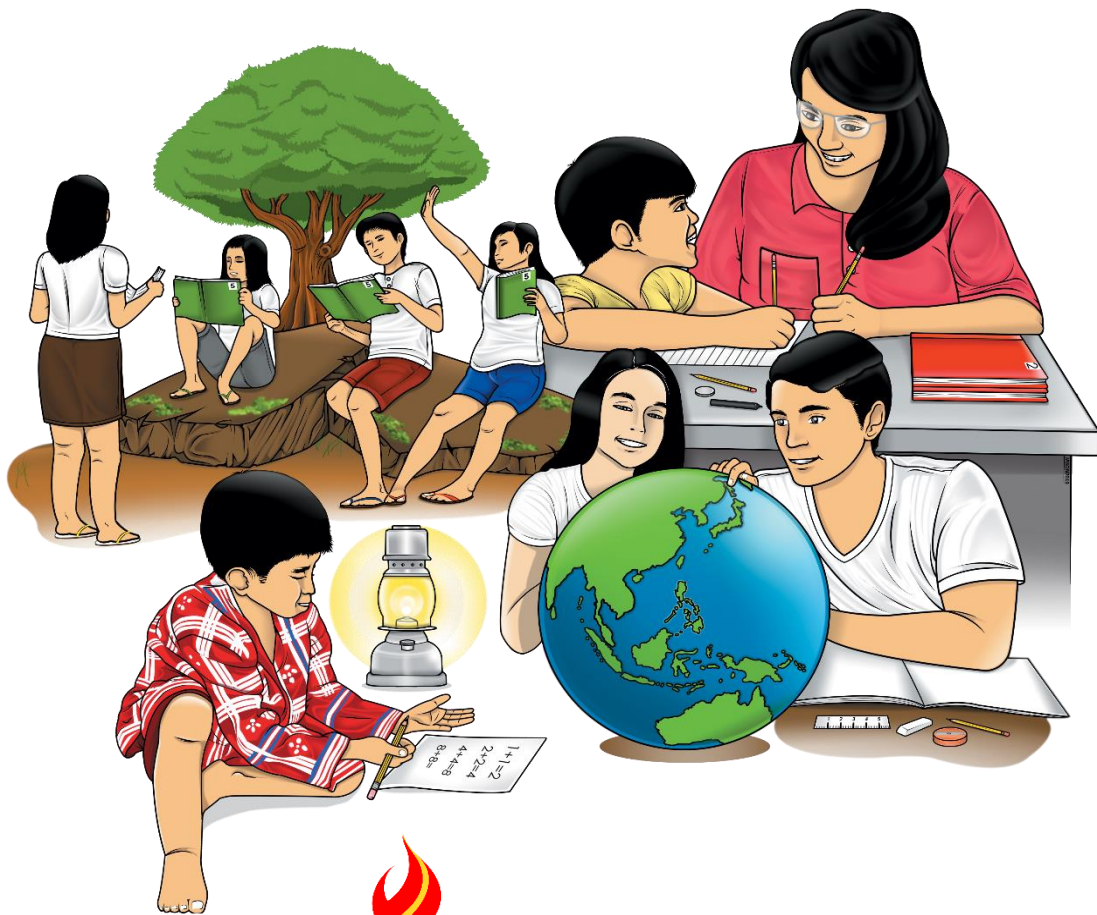


4

EPP-HE

Modyul 3:

PAGPAPANATILI NG MAAYOS NA TINDIG



**EPP - HE Ikaapat na Baitang
Alternative Delivery Mode
Modyul 3: PAGPAPANATILI NG MAAYOS NA TINDIG
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: Abegail Bongalonta Dajac

Tagalapat: Abegail Bongalonta Dajac

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 3:
PAGPAPANATILI NG
MAAYOS NA TINDIG

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

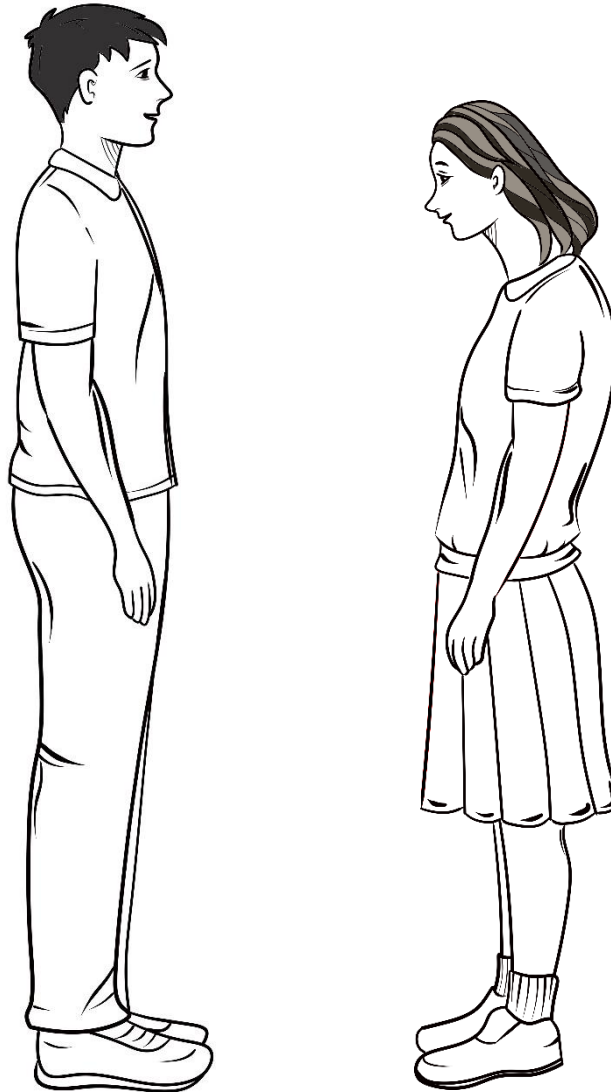
Sa pag-aaral ng modyul na ito, inaasahan na ang bawat mag-aaral na:

1. Naisasagawa ang maayos na pag-upo at paglakad;
2. Naisasagawa ang mga gawain na nagpapanatili ng maayos na tindig tulad ng pagkain ng masustansiyang pagkain, pag ehersisyo, atbp.



Subukin

Ano ang masasabi mo sa bawat larawan?



Alin sa dalawang larawan ang gusto mong maging katulad?

**Home Economics:
PAGPAPANATILI NG
MAAYOS NA TINDIG**

Nais mo bang magkaroon ng maayos na tindig?

Ang bawat kabataang katulad mo ay nais maging kaaya-aya ang personalidad. Ito ay makikita sa magandang tindig at malusog na pangangatawan. Kung kaya iyong pag-aralan ang mga paraan ng pagpapanatiling maayos na tindig.

**Balikan**

May iba't ibang kasuotan tayong ginagamit sa iba't ibang pagkakataon. Kailangang mapanatiling malinis at maayos ang ating mga kasuotan upang maging kaakit-akit ang isang tao na magsusuot lalo na kun siya ay may magandang postura.

Basahin at unawain ang bawat pangungusap. Lagyan ng tsek (/) sa kolum kung ito ay nagsasaad ng wastong pangangalaga ng kasuotan.

1. Tahiin pagkatapos labhan ang natastas na laylayan ng damit.	
2. Siguraduhing malinis ang lugar na uupuan.	
3. Ilagay ang mga damit sa tamang lagayan.	
4. Gawing panlaro ang damit na pamasok sa paaralan.	
5. Gumamit ng bleach para tanggalin ang dumi o mantsa.	

6. Palitan agad ang natanggal na butones.	
7. Pina-dry clean ang gown bago itinago sa aparador.	
8. Natulog na suot pa rin ang damit na ginamit sa party.	



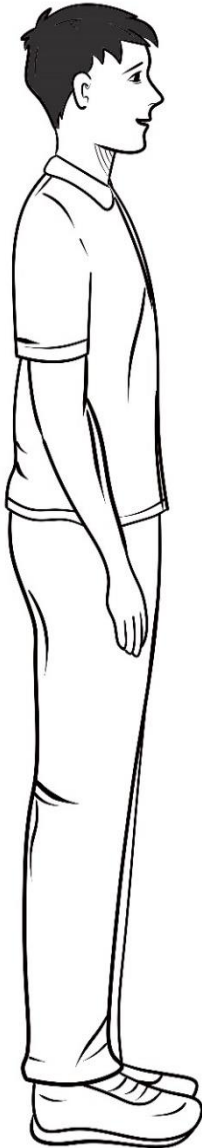
Tuklasin

Lagyan ng tsek (/) ang hanay ng Oo kung ginagawa mo ang gawain sa bawat bilang at kung hindi lagyan ng (X) ang hanay ng hindi.

Gawain	Oo	Hindi
1. Kumakain ng masustansiyang pagkain sa araw-araw.		
2. Natutulog ng walo o higit pang oras araw-araw.		
3. Palagian na pag-eehersisyo.		
4. Parating maayos maglakad.		
5. Parating tuwid kung umupo.		



Suriin

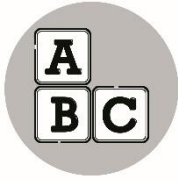


Magandang tingnan ang isang taong may magandang tindig at postura/tikas at posisyon sa pag-upo.

Ano-ano ang mga dapat isaalang-alang sa pagkakaroon nang maayos at matikas na tindig at wastong posisyon sa pag-upo?

Ang maganda at kaaya-ayang tindig at galaw ay nakukuha sa pamamagitan ng mga sumusunod.

1. Pagkain ng masustansiyang pagkain kagaya ng pagkaing nagbibigay ng protina, carbohydrates, fats, bitamina, mineral at iba pang nutrients upang maging malusog.
2. Pagtulog nang maaga at walong oras sa isang araw. Ang isang bata na katulad mo ay kailangan matulog nang maaga at mahabang oras. Ito ay kailangan sa iyong paglaki.
3. Mag-ehersisyo ng regular. Isang pangkalusugang gawi na kailangan gawin ng isang batang katulad mo ang palagiang pag-eehersisyo. Nakabubuti ito sa postura/tikas at tindig ng isang tao.
4. Tamang pag-upo at pagtayo. Dapat ang likod ay nakalapat sa sandalan ng upuan kapag nakaupo. Kapag nakatayo naman ay dapat na diretso ang katawan upang hindi ukot tingnan.
5. Upang masanay ang iyong katawan kailangang parating tuwid ang paglakad upang ang postura/tikas at tindig ay maging kaaya-aya.



Pagyamanin

Piliin ang titik ng tamang sagot:

1. Ano-anong pagkain ang mayaman sa sustansiya?
 - a. Gulay at prutas
 - b. Kendi at tsokolate
 - c. Tinapay

2. Ano ang nagagawa ng masustansiyang pagkain sa ating katawan?
 - a. Nakapagpapahina ng ating mga buto
 - b. Nagpapalakas ng ating katawan
 - c. Nagiging lampa ang isang bata

3. Bakit kailangang matulog ng hindi bababa sa walong oras sa isang araw?
 - a. Kailangan sa paglaki ng isang bata
 - b. Nakapag papapayat
 - c. Nakakaiwas sa mga gawaing bahay

4. Ikaw ba ay palagiang nag-eehersisyo? Ano ang naidudulot nito sa ating katawan?
 - a. Nagpapaputi ng mukha
 - b. Nakabubuti ito sa postura at tindig ng isang tao
 - c. Nakapagpapahina ng resistensiya

5. Ang tamang pagtindig at pag-upo ay kailangang makasanayan. Bakit?
 - a. Upang mapanatili ang postura/tikas ng katawan
 - b. Upang maging mataas ang marka sa klase
 - c. Upang hindi makagalaw nang maay



Isaisip

Bilang isang mag-aaral ano sa tingin mo ang naidudulot ng wastong pagtayo, pag-upo at paglakad?

Mahalaga ba na matutuhan ang mga ito? Bakit?



Isagawa

Lumakad ng diretso ang tingin at medyo nakaliyad ang dibdib. Ulitin ng limang (5) beses.

Umupo na nakalapat ang likod sa sandalan ng upuan.

Lagyan ng tsek kung maayos na nagawa.

Gawain	Oo	Hindi
1. Lumakad ng tama		
2. Umupo ng maayos		

(Maaari kang humingi ng tulong sa inyong magulang o nakakatandang kapatid para sa pagsagot ng talaan sa itaas)



Tayahin

Isulat sa patlang ang salitang **TAMA** kung ang pangungusap ay nagsasaad ng wastong gawain at **MALI** naman kung ito ay hindi nagpapakita ng tamang gawain.

- _____ 1. Ang maayos na tindig ay nagiging sanhi ng pagiging kuba.
- _____ 2. Kaaya-ayang tingnan ang magandang posisyon sa pag-upo.
- _____ 3. Ang pagtulog ng maaga ay mabuti sa ating katawan.
- _____ 4. Kailangang kumain ng kahit na anong pagkain upang maging malusog.
- _____ 5. Ang pag-eehersisyo ay maganda sa ating kalusugan.

A. Magbigay ng limang pagkain na nakakatulong sa ating katawan upang magkaroon ng magandang postura sa pagtayo at pag-upo.

6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Karagdagang Gawain

Ngayon at alam mo na ang kahalagahan ng wastong postura sa pagtayo at pag-upo nais ko na magbahagi ka ng tao na kilala mo na may wastong postura sa pagtayo maging sa pag-upo. Ano sa tingin mo ang kagandahang naidudulot nito.

Gawin ang susunod na modyul.



Susi sa Pagwawasto

TAYAHIN	PAGYAMANIN	BALIKAN
1. mali	1. A	1. /
2. tama	2. B	2. /
3. tama	3. A	3. /
4. mali	4. B	4. /
5. tama	5. A	5. /
6-10 (Mga pagkain)		6. /
makakatulong upang		7. /
magkaroon ng magandang		8.
postura sa pagtayo at pag-		
upo tulad ng gatas, prutas,		

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