



4

EPP

Home Economics



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 anumang 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.

Ang modyul na ito ay nagtataglay ng mga pangunahing impormasyon at gabay sa pag-unawa ng mga Most Essential Learning Competencies (MELCs). Ang higit na pag-aaral ng mga nilalaman, konsepto at mga kasanayan ay maisasakatuparan sa tulong ng K to 12 Learning Materials at iba pang karagdagang kagamitan tulad ng worksheets/activity sheets na ipagkakaloob ng mga paaralan at/o mga Sangay ng Kagawaran ng Edukasyon. Magagamit din ang iba pang mga paraan ng paghahatid kaalaman tulad ng Radio-based at TV-based Instruction o RBI/TVI).

CLMD CALABARZON

EPP

Home Economics

Ikaapat na Baitang

Regional Office Management and Development Team: Job S. Zape, Jr.,
Romyr L. Lazo, Ferdinand V. Marquez, Fe M. Ong-Ongowan, Lhovie A.
Caulan, Ephraim L. Gibas

EPP (Home Economics) Ikaapat na Baitang
PIVOT IV-A Learner's Material
Unang Markahan
Unang Edisyon, 2020

Inilathala ng: Kagawaran ng Edukasyon Rehiyon IV-A CALABARZON
Patnugot: Wilfredo E. Cabral
Pangalawang Patnugot: Ruth L. Fuentes

Gabay sa Paggamit ng PIVOT Learner's Material

Para sa tagapagpadaloy

Ang Modyul na ito ay inihanda upang makatulong sa ating mga mag-aaral na madaling matutunan ang mga aralin sa asignaturang EPP. Ang mga bahaging nakapaloob dito ay sinigurong naayon sa mga ibinigay na layunin.

Hinihiling ang iyong paggabay sa pagbibigay sa ating mga mag-aaral ng tamang paraan ng paggamit nito. Malaki ang iyong maitutulong sa pag -unlad nila sa pag-unawa sa pagpapakita ng kakayahan ng may tiwala sa sarili na kanilang magiging gabay sa mga sumusunod na aralin.

Para sa Mag-aaral

Ang modyul na ito ay ginawa bilang tugon sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong madulutan ka ng mga nitong madulutan ka ng mga makabuluhang oportunidad sa pagkatuto.

Ang modyul na ito ay may mga bahagi at icon na dapat mong maunawaan. Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anumang marka o sulat ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.
2. Huwag kalimutang sagutin ang *Subukin* bago lumipat sa iba pang gawaing napapaloob sa modyul.
3. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
4. Inaasahan ang katapatan at integridad sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
5. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang inyong guro o tagapagdaloy. Maaari ka rin humingi ng tulong kay nanay o tatay, o sa nakatatanda mong kapatid o sino man sa iyong mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami, sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakakuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnay na mga kompetensi. Kaya mo ito!

Mga Bahagi ng PIVOT Modyul

	Bahagi ng LM	Nilalaman
Panimula	Alamin	Ang bahaging ito ay naglalahad ng MELC at ninanais na outcome ng pagkatuto para sa araw o lingo, layunin ng aralin, pangunahing nilalaman at mga kaugnay na halimbawa para makita ng mag-aaral ang sariling kaalaman tungkol sa nilalaman at kasanayang kailangan para sa aralin.
	Suriin	
Pagpapaunlad	Subukin	Ang bahaging ito ay naghahanap ng mga aktibidad, gawain, nilalaman na mahalaga at kawili-wili sa mag-aaral, karamihan sa mga gawain ay umiinog lamang sa mga konseptong magpapaunlad at magpapahusay ng mga kasanayan sa MELC lalo na ang bahaging ito ay nagbibigay ng oras para makita ng mag-aaral ang alam niya, hindi pa niya alam at ano pa ang gusto niyang malaman at matutuhan.
	Tuklasin	
	Pagyamanin	
Pakikipagpalihan	Isagawa	Ang bahaging ito ay may iba't ibang gawain at oportunidad sa pagbuo ng kailangang Knowledge Skills and Attitude (KSA). Pinahihintulutan ng guro ang mga mag-aaral na makisali sa iba't ibang gawain at oportunidad sa pagbuo ng kanilang mga KSA upang makahulugang mapag-ugnay-ugnay ang kanilang mga natutuhan pagkatapos ng mga gawain sa D. Inilalantad ng bahaging ito sa mag-aaral ang totoong sitwasyon/gawain ng buhay na magpapasidhi ng kaniyang interes upang matugunan ang inaasahan, gawing kasiya-siya ang kanilang pagganap o lumikha ng isang produkto o gawain upang ganap niyang maunawaan ang mga kasanayan at konsepto.
	Linangin	
	Iangkop	
Paglalapat	Isaisip	Ang bahaging ito ay nagtuturo sa mag-aaral ng proseso na maipakikita nila ang mga ideya, interpretasyon, pananaw, o pagpapahalaga at makalikha ng mga piraso ng impormasyon na magiging bahagi ng kanilang kaalaman sa pagbibigay ng repleksiyon, pag-uugnay o paggamit nang epektibong nito sa alinmang sitwasyon o konteksto. Hinihikayat ng bahaging ito ang mga mag-aaral na lumikha ng mga estrukturang konseptuwal na nagbibigay sa kanila ng pagkakataong pagsamahin ang mga bago at lumang natutuhan.
	Tayahin	

Pangangalaga sa Kasuotan

Aralin

Ang **laundry o paglalaba** ay tumutukoy sa paghuhugas ng damit at iba pang mga tela. Ang mga proseso ng paglalaba ay madalas na ginagawa sa isang silid na nakalaan para sa layuning iyon. Sa isang tahanan, ito ay tinutukoy bilang isang laundry room o utility room. Ang isang negosyo na stand-alone ay tinutukoy bilang self-service laundry (laundrette sa British English o laundromat sa American English).

Nang magsimulang mag suot ng damit ang tao naging bahagi na ang paglalaba. Dahil sa pangangailangang personal na ito kaya nagkaroon ng maraming pagaaral tungkol sa paglalaba tulad ng mga sabon at iba pang pang labang kemikal. Ganoon din ang proseso ng paglalaba, mula sa manual hanggang sa mechanical tulad ng washing machine na sa ngayon ay computerized na.

Sa araling ito, ikaw ay inaasahang: (a) mapangalagaan ang sariling kasuotan; (b) maisa-isa ang mga paraan ng pagpapanatiling malinis ng kasuotan; (c) masabi ang mga gamit ng mga kagamitan sa pananahi sa kamay; at (d) maisaayos ang payak na sira ng kasuotan sa pamamagitan ng pananahi sa kamay (hal. pagkakabit ng butones).

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Naranasan mo na bang maglaba ng iyong sariling kasuotan? Anu-anong ang mga hakbang na iyong isinagawa upang maisakatuparan ang gawaing ito? Isulat ang mga ito sa iyong kwaderno.



Sanggunian: <https://clipartstation.com/paglalaba-clipart-7/>

D

PAGLALABA

Ang paglalaba ay ang proseso ng paglilinis ng ating mga kasuotan. Sa paglipas ng panahon, ang paraan ng paglalaba ay nagbago. Maraming mga kagamitan ang naimbento upang makatulong sa paglilinis ng ating mga kasuotan. Nagkaroon din ng mga makinang naimbento kagaya ng washing machine at marami pang iba.

Mga Pangunahing Sangkap ng Sabong Panglaba at ang Gamit Nito

Ang mga sabong pang laba ay malayo na ang ipinagbago mula ng maimbento ang *bar soap* na gawa sa sebo ng hayup at lye noong taong 1700's. Noong taong 1950's natuklasan ang mga tinatawag na *synthetic detergents* o sabong gawa sa mga kemikal na lalong nagpa ganda sa resulta ng paglalaba. Natuklasan din ng mga experts ang tinatawag na laundry enzymes noong taong 1970's na bukod sa pagaalis ng makapit na dumi, nagaalis pa rin ito ng mga mantsa at amoy sa damit.



Sanggunian: <https://www.consumer-voice.org/product/best-detergent-bar/>

Marami tayung mabibiling ibat ibang tatak ng sabong panlaba, at maaring ibat iba rin ang mga gumawa nito. Sila ay may kanya kanyang sekreto sa mga sankkap ng kanilang produkto, may produktong gawa sa mga halaman (Organic soap) at ang iba naman ay galing sa petrolyo o langis. Ang bisa ng sabon sa paglilinis ng damit ay naka salalay sa dami ng sangkap pang linis na inilagay dito, tulad ng:

Alkalies

Ito ang pangunahing sangkap sa sabong panglaba. Ang alkalies ay soluble salts at base na humahalo sa acid upang ma neutralize ito. Ang alkalies ay sangkap na nagaalis ng dumi at mantsa sa tela ng hindi kinakailangang ng todong kusutan. Ang mga soluble salts ng mga alkali metals tulad ng potassium at sodium ay nagaalis ng mga langis sa damit. Abo ng mga halaman ang unang pinagkuhanan ng alkalies. Sa ngayon ang pagpapadaloy ng elektrisidad sa maalat na tubig ang pinangmumulan ng mga alkalies tulad ng sodium hydroxide (NaOH) o caustic soda at potassium hydroxide (KOH) o caustic potash. Ito ang mga pangkaraniwang ginagamit na alkalies sa mga sabong panglaba.

Ang alkaline substances kung marami ay nakaka sunog ng balat at puwedeng ikasira ng lamang loob natin kung ito ay maiinom. Makamamatay rin ito. Nakakasira o nakaka rupok ng tela ang madalas na paggamit ng

maraming alkaline substance at maari ding maging magaspang ang hilatsa ng tela pag hinawakan o isinuot.

- Mild alkali is baking soda (sodium bicarbonate)
- Moderate alkalies include household ammonia, borax, and trisodium phosphate (TSP)
- Strong alkalies include washing soda (sodium carbonate) and lye (caustic soda)

Surfactants and Anti-Redepositing Agents

Isa pa rin sa pangunahing sangkap ng sabong panglaba ay ang surfactants. Ang surfactants ang nagpapalambot at nagaalis ng dumi sa damit at inihahalo nito ang dumi sa tubig kaya mapapansin natin na ang tubig na pinagbabaran natin ng damit ay dumumi kahit hindi natin ginagalaw ito. Ang duming nasa tubig ay pinipigilan ng surfactants na dumikit muli sa damit.

Ang anionic surfactants, ay isang molecule na may negative charge. Ito ay magaling magtanggag ng oily na dumi at mantsa huwag lamang gumamit ng tubig na may kahalung calcium at magnesium (tubig ilog o balon).

Kung ang tubig na gamit sa paglalaba ay galing sa ilog o balon, ang dapat mong piliing sabon ay yung may non-ionic surfactants. Makikita ito sa libel ng supot ng sabon. Ang mga sabong nabibili sa kasalukuyan ay magkahalo ang anionic at non-ionic surfactants.

Mga Uri ng Surfactants

- alkyl sulfates (anionic)
- alkyl ethoxylate sulfates (anionic)
- ethers of fatty alcohol (non-ionic)

Mga Aktibong Materials ng Laundry Detergent

- pH modifiers to balance acids and bases in water
- optical brighteners (bleach alternative) para lalong pumuti ang damit habang naka sampay sa init ng araw o pagkukula. Iwasan lamang ikula o isampay ang mga de kolor sa matinding liwanag ng araw upang hindi mangupas ang kulay.
- water conditioners upang mai angkop ang sabon sa kahit ano mang uri ng tubig.
- suds control with soap or silicone para mapigilan ang sobrang bula ng sabon.
- preservatives para hindi mabulok ang binabad na damit at pamatay ng mga mikrobyo at mapigilan ang pagdami nito.

Catalytic Enzymes

Ang catalytic enzymes ay maaaring natural o processed chemical. May ibat ibang uri ng catalytic enzymes na ginagamit sa pagaalis ng iba't ibang uri ng dumi ng damit. Pinaghihiwalay hiwalay ng catalytic enzymes ang mga dumi sa damit kasing liit ng molecule upang madali itong matanggal.

- protease – nagaalis ng duming protein-based
- amylase – nagaalis ng duming starch-based or carbohydrate
- cellulase – pinaluluwag ang mga cotton fibers to para maalis ang dumi nito.
- lipase – nagaalis ng duming fat-based
- mannanase – nagaalis ng mantsa galling sa mga pagkain
- pectinase – nagaalis ng mantsa galing sa mga prutas

Ang talagang pinag gagamitan ng Enzymes ay sa paggawa ng tinapay ito ay pang pa alsa at sa pag gawa ng mga alak. Ng ito ay gamitin o ihalo sa sabong pang laba nagkaroon ng malaking pagbabago. Noon upang luminis ang damit pag nilalabhan kailangan pa ng mainit na tubig at maraming sabon o harsh lye based soaps. Ngayon ay hindi na.

Sa kasalukuyan ang mga scientist ay may tinuklas na sangkap ng sabon ito ay ang "white biotech,". Ang biotechnology na ito ay ginawa upang mabawasan ng 2.5 billion tons of CO₂ emissions per year an ating mundo. Ito ay galling sa report ng World Wildlife Fund. Ito ay napatunayang napakabisa sa pagtanggal ng dumi sa damit.

Fragrance o Pabango

Ang fragrances o pabango ay nagdudulot ng perception of cleanliness lamang.

Colorant or Dyes (Tina)

Dyes o tina ay ginagamit sa paglalab upang madagdagan lamang kulay ng damit upang mag mukhang bago. Walang paglilinis na nililikha ito sa damit.

Sa mga Taong may Sensitive Skin

Kung ikaw ay may sensitive na balat “ huwag gumamit ng sabong panglaba na nagtataglay ng DYES. Napagalaman ng mga dermatologist na ito ang sanhi ng skin irritation.

Papano Nakakalinis ng Damit ang Sabon?

Upang makuha ang pinakamahusay na mga resulta mula sa anumang sabong pang laba, mayroong tatlong proseso na dapat isagawa, ito ay ang enerhiya na kemikal, thermal energy, at mekanikal na enerhiya.

Ang enerhiyang kemikal ay, siyempre, ang sabong panlaba. Laging tandaan na ang mumurahing sabong panlaba ay may taglay na konting enzymes lamang. Konting enzymes resulta ay konting linis din. Nasa sabong gamit ang tagumpay ng laba.

Ang thermal energy naman ay tumutukoy sa temperature ng tubig na gagamitin sa paglalaba at sa uri ng sabong gagamitin. Tiyaking lagi na binasa mo ang nakasulat na pamamaraan sa paglalaba sa bawat sabong gagamitin.

Ang mechanical energy naman ay ang uri ng maglalaba washer ba o washing machine o manomanong laba.

Tamang Pagpili ng Sabong Panglaba

Dosedosenang sabong pang laba ang nakahanay sa mga estante ng mga grocery, ano ang pipiliin mo at bibilhin. Ang dapat mong piliin ay sabong bagay sa iyong pamilya, ipektibo sa pag alis ng dumi ng damit, mabango, porma (Liquid, o powder) at ang halaga. Papano ka mamimili, ganito, Pagaralan mung mabuti kung gaano kadumi ang mga damit ng inyong pamilya isama mo na rin ang mga pangkaraniwang mantasa sa inyong mga damit. Kung inaakala mo na ang inyong mga damit ay hindi masyadong madumi bumili ka lamang ng mumurahing sabong pang laba at mabisang stain remover. Kung ang inyong mga damit ay masyadong marumi dahil sa inyong aktibidad at trabaho, may amoy, at may mga mantasa, kailangan mo ng mamahaling sabong pang laba at mabisang stain remover.

Isa pa ring dapat gawin ay ang pag alam ng mga sangkap ng sabong bibilhin o gagamitin sa paglalaba. Ang pinaka mahalaga ay ang mga sangkap na surfactants at enzymes na pang alis ng dumi at mantasa. Ang mga bargain sale na sabon ay may konting surfactants at enzymes na taglay at mahinang luminis ng damit. Puwede kang bumili ng dalawang uri ng sabon, mamahalin at mumurahin dahil hindi lahat ng inyong mga damit ay masyadong marurumi. Halos karamihan sa sabong pan laba ay para sa malamig na tubig, dapat ay ito ang gamitin dahil may mahal ang gastos sa paglalaba kung gagamit ka pa ng mainit na tubig dahil dagdag gastos sa pagpapainit ng tubig pa.

May mga sabong pang laba na powder o liquid. Pareho lamang ang epekto nito ang kaibahan lamang ay ang liquid detergent ay concentrated at ang powder ay unconcentrated at napaka laki ng lalagyan. Para

malaman ang tamang dami ng gagamiting sabon bawat kilo ng labada, dapat mung basahin at sundin ang nakasulat na washing instructions at upang makatipid din sa gastos.

May mga taong gusting mabango ang kanilang nilabhang damit, kaya bumibili sila ng sabong may pabango o kaya naman ay naglalagay ng clothes conditioners na may pabango. Laging tandaan na hindi bango ang g tanda ng malinis na damit o hindi lahat ng damit na pinabanguhan ay malinis.

Ang damit na malinis ay yung walang bahid ng anumang dumi o mantsa.

Mga Hakbang Para sa Paglalaba ng mga Kasuotan

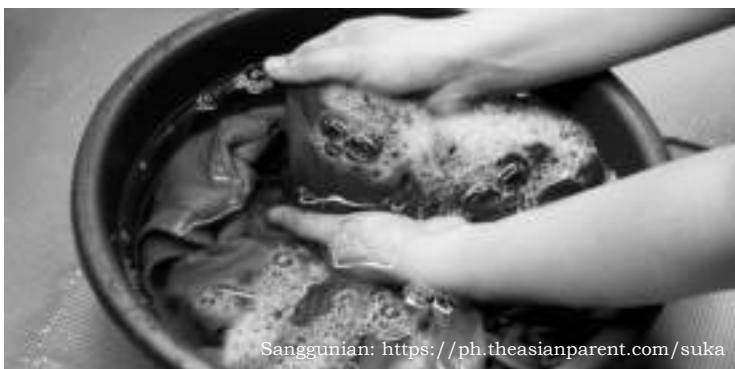
1. Paghiwalayin ang mga puti at mga de kolor.
2. Unang basain ang mga puti bago ang mga de kolor. Kung Hindi ka gagamit ng washing machine, ibabad nang magkahiwalay ang mga damit sa detergent powder sa loob ng 30 minute.
3. Pagkatapos, isa-isang kusutin ang mga damit. Banlawan ng tatlong beses. Unahin ang mga panloob, tapos ang mga puti, at huli ang mga maong at de kolor.
4. Isampay na! Maaaring ibabad muna sa fabric conditioner ang iyong mga damit bilang huling banlaw kung nais mong ito ay mabango kapag natuyo.

Kung gagamit ka naman ng washing machine, Hindi mo na kailangan ibabad sa detergent powder. Ibihos ang detergent sa washing machine (na may tubig ha ha), haluin at saka unahing isalang o paikutin ang mga puti. Sumunod ang mga de kolor, at huli ang mga maong. Tapos, banlawan na! Hindi dapat winawashing machine ang mga undies, okay?

Tamang Paraang ng Paglalaba ni Dr. Willie T. Ong (Pilipino Star Ngayon)

Maraming Pilipino ang naglalaba araw-araw ng kanilang damit. Babae man o lalaki ay kailangang maglaba. Bihira lang naman ang may kayang bumili ng washing machine.

N g u n i t m a y
masamang epekto sa
katawan ang maling paraan
ng paglalaba. Marami sa
atin ang sumasakit ang
likod, kamay at tuhod dahil
sa paglalaba.



Sanggunian: <https://ph.theasianparent.com/suka>

PIVOT 4A CALABARZON

Una, kapag umupo tayo nang matagal sa bangkito at sasakit na ang ating likod. Ang pagbuhat ng mabigat na palanggana ay masama rin sa likod. Pangalawa, kapag nakatalungko nang matagal sa bangkito at maninigas na ang tuhod at mahihirapan na itong maderetso. At pangatlo, sa katagalang paglalaba ay mamamanhid at sasakit na ang mga kamay.

Para maiwasan ang mga sakit na ito, Sundin ang mga dapat at ang tamang paraan ng paglalaba.

1. Ipatong ang palanggana ng labahin sa isang mesa. Sa ganitong paraan ay hindi ka mapipilitang yumuko para maglaba. Mababawasan ang sakit ng iyong likod.
2. Gumamit ng normal na silya na angkop para sa iyong mesa. Makatutulong ito sa iyong likod at tuhod. Ang pagtatalungko (squat) ay nakakapuwera sa litid ng tuhod. Masama ito.
3. Kapag magbubuhay ng mabibigat na palanggana, magpatulong sa ibang tao. Huwag buhatin ng mag-isa dahil baka mapilay (sprain) ang iyong likod. May taong nagkakaroon ng “slipped disc” o iyung lumihis ang buto sa likod. Gamitin ang masel ng paa at hita sa pagbubuhay habang pinapanatiling deretso ang likod.
4. Sa mga namamanhid ang kamay, ito ay marahil dahil sa carpal tunnel syndrome. Ito ay isang sakit na dulot ng matagalang paggamit ng kamay para magkusot at magpiga ng labahan. Ang solusyon dito ay ang magpahinga. Bawasan ang dami ng iyong labahin o magpatulong na lang kay Ate, Kuya, Nanay o kay Tatay sa paglalaba.
5. Makatutulong din ang paggamit ng guwantes habang naglalaba. Makababawas ito sa sakit sa balat, allergy sa balat at pangungulubot ng kamay.
6. Kung magkakaroon ng pera balang araw ay bumili na lang ng isang washing machine. Malaking tulong ito para mabawasan ang sakit ng iyong katawan. Good luck po.

Ang Pamamalantsa ng Damit

Mga Dapat Ihanda Bago Mamalantsa

Ang mga damit ay kailangan plansahin upang maging maayos tingnan .

- HANGER - Ito ang ginagawang sabitan ng mga bagong plantsa na damit.
- PLANTSANG - Ito ang ginagamit upang maging maayos tingnan ang damit.
- PLANTSAHAN (Kabayo) - Ito ang sumusuporta sa plantsa.



Sanggunian: <https://www.argos.co.uk/product/8500760>

PIVOT 4A CALABARZON

- LAUNDRY BASKET - Dito nakalagay ang mga hindi pa napaplantsa.

Wastong Paraan ng Pamamalantsa

- Plantsahin muna ang makapal na damit bago ang maninipis.
- Baligtarin ang damit at plantsahin ang mga bulsa, hugpungan o seams, at ang mga dobleng kapal ang tela tulad ng kuwelyo at laylayan.
- Ibalik muli sa karagayan ang damit at plantsahin ang kuwelyo, manggas, likod, at harapang bahagi. Kung may pilege o pleats ang palda, ayusin muna ito at padaanan ng malinis na pasador bago plantsahin, mula laylayan patungong beywang.
- Padaanan din ang mga lukot na damit ng malinis na pasador
- O wisikan ng tubig upang ito ay kuminis bago plantsahin.
- Isabit sa hanger ang mgadamit at pantalon lalo na ang mga damit panlabas at uniporme.



Mga Dapat Tandaan sa Pamamalantsa

A. Polo/Blouse

1. Wisikan ng tubig bago plantsahin. Itupi ng pabilog. Gumamit ng malinis na pangwisik sa paghagod ng manhid na bahagi ng damit.
2. Unahing plantsahin ang kuwelyo sa likuran at unahan. Isunod ang manggas.
3. Plantsahin ang bahagi ng balikat sa likuran at unahan ng blusa o polo.
4. Plantsahin ang harapang bahagi mula sa butones at ituloy hanggang makaikot sa buong katawan ng polo/blouse.
5. Plantsahin mulinang laylayan ng polo/blouse kung ito ay polo jacket upang masundan ang pileges.
6. Ihanger nang maayos at isara ang unang dalawang butones sa bahagi ng leeg.

B. Short/Pantalon

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. Baliktarin planstahin 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 ng pantalon mula sa paa .
 6. Plantsahin hanggang maging makanis ang bahagi ng hita o kabuuan ng pantalon .
 7. Ihanger ang pantalon /short o ilupi nang maayos .

C. Palda

1. Wisikan ng tubig kung kinakailangan .
2. Unahing plantsahin ang bulsa , bahagi ng baywang o sinturera, at zipper.
3. Baligtarin, 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 piliges at plantsahin ang mga pleats.
5. Ihanger nang maayos .

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Magpaturo ng paglalaba sa iyong magulang o kapatid. Gumawa ng isang sanaysay tungkol sa iyong karanasan. Maglagay ng iyong larawan kung kayang gawin upang mapaganda ang awtput. Isulat ito sa iyong kwaderno.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Magpaturo ng pagpapantsa sa iyong magulang o kapatid. Gumawa ng isang sanaysay tungkol sa iyong karanasan. Maglagay ng iyong larawan kung kayang gawin upang mapaganda ang awtput. Isulat ito sa iyong kwaderno.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Sagutin ng **TAMA** ang katanungan kung ikaw ay sangayon at **MALI** naman kung hindi. Gawin mung batayan ang iyong nabasa. Isulat ang sagot sa iyong kwaderno.

1. Ang lugar ng bahay na kung saan dito isinasagawa ang paglalaba ay o ano mang paglilinis ng damit ay tinatawag na laundrette sa British English o laundromat sa American English.
2. May natuklasan ng sabon noong dekada 1700's, at ang sangkap nito ay mga sebo ng hayup at Dye.
3. Ang bisa ng sabon sa paglilinis ng damit ay naka salalay sa dami ng sangkap pang linis na inilagay dito.
4. Ang sodium hydroxide (NaOH) o caustic soda at potassium hydroxide (KOH) o caustic potash ay mga halimbawa ng Alkalies na sangkap ng sabong pang laba.
5. Ang ethers of fatty alcohol ay isang surfactant ng sabong panglaba na dapat gamitin sa paglalaba sa mga ilog o sa mga balon.
6. Ang preservative ay inilalagay sa mga sabong pang laba upang hindi kaagad maluma ang mga damit dahil sa paglalaba.
7. Ang mga Fragrances at mga Colorants o Dye ay sangkap ng sabon

na lalung nagpapaputi sa mga damit.

8. Ayun sa mga dermatologist ang Dye sa sabon ay nagiging sanhi ng skin irritations o pamumula at pangangati ng balat.
9. Ang sabong buy-one-take-one o bargain sale ay puwedeng gamitin sa mga damit na hindi masyadong marumi at hindi masyadong maamoy.
10. Ang mga kasootang pangloob ay dapat labahan ng huli para hindi humalo o mahaluan ng amoy nito ang mga damit.
11. Hindi raw dapat labahan sa washing machine ang mga damit pangloob dahil madaling lumuwag ang mga garter o mapunit ito.
12. Ayon sa mga doctor ang paglalaba ay nagiging sanhi ng pananakit ng katawan kaya para hindi sumakit ang katawan uminom ng washing machine bago mag laba.
13. Sa pagbubuhat ng plangganang may labada mga muscle ng paa o binti ang gamitin sa pagangat at hindi ang muscle sa likod.
14. Pasador ang ginagamit pang basa sa damit na pina plantsa.
15. Pag lalagay sa hanger ng mga plantsadong damit ang huling gawain sa pamamalantsa.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Sa iyong kwaderno, ilahad mo ang uri ng pang labang sabon na ginagamit sa inyong bahay sa paglalaba. Umaayon ba ito sa iyung natutunan sa modyul na ito? Gumamit lamang ng 100 na salita sa paglalahad.

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Paglilinis ng Bahay at Bakuran

Aralin

WEEKS

5-6

Napaka importante ng pagkain sa buhay ng tao at sa ating kalusugan. Malaking bagay ang wastong pagkain sa ating kalusugan. Hindi importanteng kumain tayo ng mamahaling pagkain lalo na iyong mga imported, ang mahalaga ay mga pagkaing nagtataglay ng tamang nutrients. Tulad ng green leafy vegetables, sariwang prutas at pag-inom ng gatas at tubig at ang pageehersisyo para maiwasan ang pagkakasakit.

Sa araling ito, ikaw ay inaasahang: (a) makatulong sa paghahanda ng masusustansiyang pagkain; (b) maipakita ang wastong paraan ng paggamit ng kubyertos; at (c) maisagawa nang may sistema ang pagliligpit at paghuhugas ng pinagkainan.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Anu-anong pagkain ang madalas mong kainin? I-grupo ang mga pagkaing ito kung sila ba ay masustansya o hindi. Isulat ang iyong kasagutan sa iyong kwaderno.

Masustansyang Pagkain	Di-Masustansyang Pagkain

D

Ang pagkakaroon ng ligtas at malusog na tahanan – malinis at walang peste – ay simple lang. Maari itong gawin sa sandaling oras ng paglilinis at pagsasa-ayos ng araw-araw. Huwag hayaan na ang dumi at kalat ay maipon. Kapag nangyari ito, magiging mas mahirap ang paglilinis.

Paano Mo Pananatiliing Malinis ang Tahanan?

Magtambak ng mga Kagamitang Panglinis

Una, kailangan mo ng mga pangkaraniwang gamit pang-linis. Ang iyong cleaning kit dapat ay mayroong:



Sanggunian: <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/cleaning-tools-flat-design-household-vector-8966864>

- **Spongha** pang punas at pang linis
- **Tela** pang linis at pang tanggal ng alikabok
- **Paper towels** pang punas ng mga basing lugar

- **Toilet Brush** para lamang sa paglilinis ng toilet!
- **Scrub brush** para sa malalang mantsa
- **Gomang Guwantes** para protektado ang iyong mga kamay
- **Walis** para sa paglinis ng sahig
- **Mop** para sa pagpunas ng sahig
- **Vacuum** para sa paglinis ng carpet
- **Dishwashing liquid** para sa pag hugas ng mga gamit pangkain
- **Household Cleaner** para sa iba pang kailangan linisin sa bahay
- **Spray Bottle** para sa paghahalo ng mga panglinis sa bahay
- **Kahon** kung saan ilalagay ang mga gamit pang linis ng bahay

Para panatilihin walang mikrobyo ang mga spongha at telang pang linis, **hugasan ito ng mainit na tubig, na may sabon pagkatapos gamitin.**

Para matanggal ang mikrobyo sa spongha, magandang ideya na **initin ito sa microwave ng dalawang minute o ipasok ito sa dishwasher.** Hayaan itong matuyo bago gamitin ulit. Yun lamang!

Magkaroon ng maraming spongha. Gumamit ng magkakaibang spongha sa mga kinakailangang linisin. Itapon na ang spongha pagkatapos ng isang buwan o depende sa paggamit.

Itapon na kaagad ang mga spongha o tela na ginamit na pang linis sa dumi ng tao o hayop.

Gumamit ng mga Do It Yourself (DIY) na pang linis ng tahanan?



Sanggunian: <https://www.ecrea2010hamburg.eu/house-cleaning-professionals-will-leave-your-house-sparkling.php>

Maari kang bumili sa tindahan ng mga pang linis sa sambahayan ngunit may kamahalan ito. Meron din itong mga chemicals na pwedeng

PIVOT 4A CALABARZON

makasama sa iyong бага, lalo na kung ikaw ay may hika. Meron namang hindi kamahalan at hindi rin masyadong nakakasamang mga panglinis ng bahay na pwede mong gawin. Ito ang mga halimbawa:

Puting Suka

- Ang puting suka ay pwedeng makatanggal ng mikrobyo at amag.
- **Punuin ang spray bottle ng magkasing sukat na puting suka at tubig** (isang tasa sa isang tasa). Alugin at pwede nang gamiting panglinis!
- Linisin ang lababo, mga mesa sa kusina, toilets, shower at tubs, sahig at mga bintana gamit ang pinaghalong suka at tubig.

PAALALA: Huwag gamitin ang suka sa marmol na ibabaw.

Baking Soda

- Paghaluin ang baking soda sa isang resealable container. Lagyan ng tamang dami ng tubig para maging paste.
- Gamitin ito sa mga lugar na mahirap linisan katulad ng tiles at kalan. Banlawan ng tubig pagkatapos.

Magkaroon ng Pangkalinisang Gawain

Hindi mo kinakailangan na gawin lahat agad! Magsimula ka ng isang schedule – gawin mo ito ng pakonti-konti araw-araw. Sa ganitong paraan maiiwasan mo ang pagdami ng alikabok, amag at iba pa.

Linisin ang kusina at banyo araw-araw

Bigyan ng espesyal na atensyon ang paglilinis ng kusina at banyo – pinamumugaran ito ng mikrobyo, amag at mga peste! Panatilihing malinis at malaya sa mikrobyo ang lababo, mga mesa, refrigerator, sangkalan, kalan at kung saan pa na ang pagkain ay inihahanda at tinatago. Pagkatapos maglinis, patuyuin mabuti ang paligid. Ang basa o mamasa- masang lugar ay pinamamahayan ng mikrobyo at amag. Itapon ang basura upang maiiwasan ang mga insekto, daga at bubuit.

Ito ang ilan sa mga gawain na kailangan gawin depende sa pangangailangan lamang:

- Linisin ang lint screen sa dryer kada gamit
- Linisin ang hood over ng kalan isang beses sa isang buwan
- I-check at palitan ang filter ng pugon pagkalipas ng ilang mga buwan

Paano ang mga alagang hayop?

Ang mga alagang hayop ay nangagailangan din ng malinis na tahanan! Ang iyong alagang hayop ay nakatira kasama mo. Ang alagang hayop ay maaring magkasakit kung ang kanilang tirahan ay hindi malinis at maayos. Importante na ang iyong gamit na panlinis ng sambahayan ay ligtas para sa iyong alagang hayop. Suka at baking soda ay ligtas. **Upang panatilihin na ikaw at ang iyong alagang hayop ay malusog:**



- Panatilihing magkahiwalay ang pagkain mo at ang pagkain ng iyong alagang hayop.
- Itago ang mga kagamitang para sa pagkain ng iyong alagang hayop ng magkahiwalay.
- Palaging maghugas ng kamay pagkatapos hawakan ang iyong alagang hayop, ang kanilang pagkain, laruan, kulungan, litter boxes at pagkatapos kunin ang kanilang dumi.
- Linisin ang litter boxes araw-araw kung ikaw ay may alagang pusa. Gumamit ng plastic bag sa pagdampot at pagtapon ng dumi sa basurahan kung ikaw ay may alagang aso.

Ano ang pwede kong gawin bilang Tagapagtaguyod?

Alamin kung ano na ang alam ng mga tao sa pagpapanatiling malinis ng kanilang mga tahanan. Matapos ito, alamin kung ano pa ang gusto nilang malaman. Pwede ka nang magsimula.

Dapat Gawin

- Maging maalam - Pag aralan ang mga bagay katulad ng pest control at mold prevention. Maging pamilyar sa mga resources mula sa SafetyNet.
- Maging practical – magtakda ng mga layunin. Mag focus sa mga gawaing pangkalinisan na maaaring gawin. Gawin itong kasiya-siya!

- Maging mapagpasensya – magbigay lamang ng mga simpleng eksplanasyon. Ipakita kung paano gagawin. Magbigay ng tulong sa taong nangangailangan nito.
- Maging positibo – tulungan ang mga tao na maintindihan na ang pagkakaroon ng malinis na tahanan ay magbibigay ng magandang resulta sa kanilang buhay.

Di-Dapat Gawin

- Gumamit ng mga panakot na istorya.
- Ipalagay na naiintindihan ng mga tao ang kailangan gawin at kung paano ito gagawin – palaging i-check ang kanilang pagkakaintindi.
- Ipalagay na naiintindihan ng mga tao ang importansya ng kalinisan at ang tahananang walang peste.

6 na Paraan ng Tamang Pagtatapon o Paghihiwalay ng Basura



Mga Nasusunog na Basura

Ang mga nasusunog na basura--- basura mula sa kusina, mga goma, mga sanga at dahon, mga papel, diaper at iba pa. Tanggalin ang anumang tubig o fluid sa mga basura mula sa kusina.

Recyclable Plastics

Ang mga basurang plastik na maaari pang gamitin ay kinukolekta para sa recycling.

Hindi Nasusunog na Basura

Ang mga bagay na katulad ng ceramic, salamin, mga cup, botelya ng

PIVOT 4A CALABARZON

cosmetics, CD cassettes, aluminum foils, at maliliit na electric appliances ay mga di nasusunog nabasura o non combustible garbage.

Hazardous o Delikadong Basura

Ito ay mga pang sindi ng sigarilyo (lighter), dry cells o baterya, mercury thermometers, fluorescent lamps, at iba pa. Ang nickel-cadmium battery ay kailangang ibalik sa tindahang pinagbilhan. Ilagay ang mga mercury thermometer at dry cells sa isang hiwalay na sisidlan. Ang mga fluorescent lamp ay maaaring ilagay sa loob ng kahong pinaglagyan ng pinagpalitan

Recyclable Items

Mga diyaryo, magasin, libro, karton, papel at tela ay maaring i-recycle. Pagsamahinang bawat uri ng basura at itali sa pamamagitan ng lubid o tali. Mga lata (sa asulna basket), mga bote (dilaw na basket), mga delikadong basura tulad ng mga bombilya fluorescent light (sa tabi ng dilaw na basket) at pet bottles (sa asul na net bag). Alisin ang mga takip at ilagay ang mga steel caps at plastic caps sa plastic bag.

Malalaking Basura

Ang mga kagamitan sa bahay, electric appliances (maliban sa apat na gamit na nakasaad sa appliance recycling law at personal computer), futon, bisekleta, videodecks, lutuan o gas ranges na may dalawang burner, at iba pa

Kawalan ng Disiplina ang Sanhi ng Basura



Habang dumarami ang tao at lumalaki ang pangangailangan ng pagkain, dumarami rin ang basura at dumi na itinatapon ng bawat

PIVOT 4A CALABARZON

pamilya. Dahil sa may kakulangan sa pondo, pananalapi o di-mabisang pamamaraan, hindi lahat ng mga basura at dumi ay nakokolekta at nadadala sa hantungang tambakan nito. Nagiging sanhi ito ng mga problema sa kalusugan at kapaligiran.

Sa kabila ng babala ng DENR, patuloy pa rin ang mga taong "pasaway" sa walang pakialam na pagtatapon ng basura kung saan – saan. Wala silang pakialam kung mapuno man ang ilog, estero, kanal at kalupaan ng basura na tumutuloy ang kabuuan sa Manila Bay na kung saan kapag nagkaroon ng paglaki ang dagat dahil sa bagyo ay bumabalik at nagkalat ang walang katapusang basura.

Plastik man ito o papel kung sa tamang paraan at kaayusan ilalagay at itatapon ay makikinabang at mapabubuti ang paraan sa pagdispatsa at higit sa lahat walang magbabarang kanal, estero, ilog na nagiging sanhi ng pagbaha at kapahamakan ng lahat.

Kung nais natin may malinis na kapaligiran, dapat maisapuso ang 3R's – Reduce, Reused at Recycle. Putulin na ang katigasan ng ulo at pagwawalang bahala sa mga nangyayari, "Tulungan natin ang pamahalaan na magkaroon ng malinis na kapaligiran at higit sa lahat ang tamang pamamaraan sa pagtapon ng basura".



Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Anu-anong basura ang iyong nakukuha sa iyong tahanan. Isulat ito sa iyong kwaderno.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: I-grupo ang mga basurang naitala batay sa kanilang klasipikasyon. Isulat ito sa iyong kwaderno.

Nabubulok	Di-Nabubulok	Recyclable



Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Sagutin ng **TAMA** ang katanungan kung ikaw ay sangayon at **MALI** naman kung hindi. Isulat ito sa iyong kwaderno.

1. Ang maruming tahanan ay tinatahanan ng mga mikrobyo at sakit.
2. Ang paglilinis ng bahay sa araw araw ay nakakapag padali ng paglilinis.
3. Para panatilihing walang mikrobyo ang mga spongha at telang pang linis ng mga pinggan sa lababo, **hugasan ito ng mainit na tubig, na may sabon pagkatapos gamitin. Alisan ng sabon at patuyuin.**
4. **Linisin na kaagad ang mga spongha o tela** na ginamit na pang linis sa dumi ng tao o hayop.
5. Ang sukang puti ay nagaalis ng mantsa sa mga lababo, tiles, banyo at sahig.
6. Ang Baking soda ay pang alis ng mga mikrobyo laluna ang mga amag sa lapag.
7. Ang Banyo at ang kusina ang dapat lagging malinis o lagging nililinis sa lahat ng lugar sa bahay.
8. Ang mga hayup na alaga sa loob ng tahanan ay kailangang laging

9. Ang mga batirya ay nabibilang sa mga hazardous na basura.
10. Ang kawalan ng disiplina sa pagtatapon ng basura ay nagiging sanhi ng mga sakuna.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Paghahanda ng Pagkain at Pagliligpit ng Pinagkainan

I

Aralin

Ang ating tahanan ay hindi palaging ligtas tulad ng iniisip natin! Maaring hindi importante na panatilihing malinis ang ating tahanan, ngunit ang tahananang marumi ay pwedeng magdulot sayo ng sakit.

- Madalas na ang mga tao ay nagkakasakit dahil sa mikrobyo sa bahay. Ang kusina at banyo ay mga lugar na pwedeng pamuhayan ng mikrobyo.
- Ang sobrang pamamasa ay pwedeng mag resulta sa amag. Ang amag, kasama ng alikabok at mikrobyo ay ginagawang masama sa katawan ang hangin na iyong nilalanghap. Ang masamang hangin na ito ay pwedeng magdulot sa iyo ng sakit.
- Ang mga kalat ay pwedeng pamuhayan ng mga ipis, daga at bubuit. Ang mga pesteng ito ay pwedeng dahilan na maging masama ang hangin, hindi ligtas ang pagkain at maaring sirain ang iyong tahanan.
- Maaring may madulas at masaktan sa mga patak na naiwan sa sahig.
- Ang mga grasa na naiwan sa kusina ay pwede pagmulan ng sunog.

Sa araling ito, ikaw ay inaasahang: (a) maisagawa ang wastong paraan ng paglilinis ng bahay at bakuran: at (b) maisagawa ang wastong paghihiwalay ng basura sa bahay.

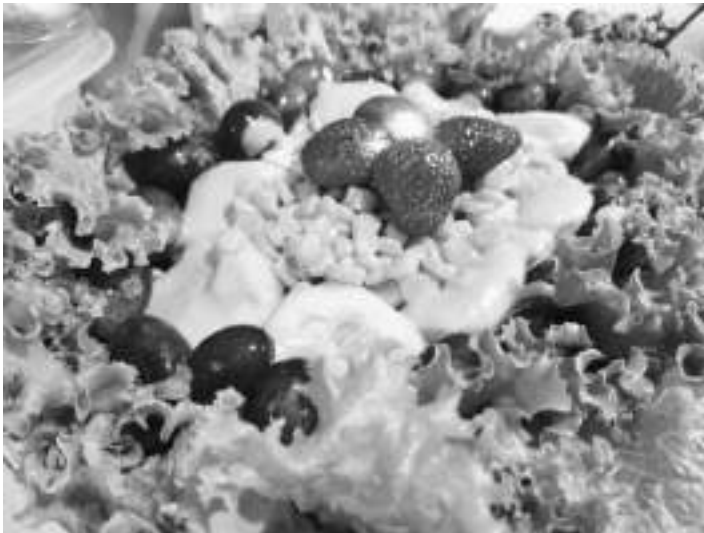
Gawain sa Pagkatuto Bilang 1: Tingnan ang larawan sa ibaba. Paano mo pinananatili ang kalinisan ng inyong tahanan? Anu-ano ang iyo mga ginagawa upang mapanatili ang kalinisan nito. Isulat ang mga ito sa iyong kwaderno.



Sanggunian: <http://pilipinomirror.com/simpleng-design-na-maaaring-subukan-nang-sumaya-ang-isang-tahanan/>

D

Ang pagkain ng wasto ay ang ating pundasyon para sa malusog na pangangatawan. Ang hindi tamang pagkain ay nagdudulot ng pagkahina nang ating immune system. Ang masusustansyang pagkain ang pinanggagalingan ng ating malakas na pangangatawan. Ito ay kaylangan upang makaya ng ating katawan ang mga bagay bagay na dapat isagawa, at mapanatili ang tamang timbang ng ating katawan



Marapat din nating suriin ang nutritional value ng bawat pagkaing ating kinakain siguraduhin na ang iyong katawan ay umaabot sa pang araw-araw na kinakailangan (RDA) na halaga ng bitamina at mineral.

Ang tamang pagkain ay mahalaga sa ating buhay at ito ay isang bahagi sa kalusugan at kalidad ng buhay. Subukan mong kumain ng mga pagkaing galling sa halaman tulad ng butil, gulay at prutas, gatas na mababa o walang taba o karne na inalisan ng taba.

Sadyang mahalaga ang kalusugan kaya dapat nating itong alagaan. Ang taong may disiplina sa katawan at kalusugan ay maaaring magtaglay nang malakas na pangangatawan, na tumutulong upang makaiwas sa sakit.

Wastong Paghahanda ng Pagkain

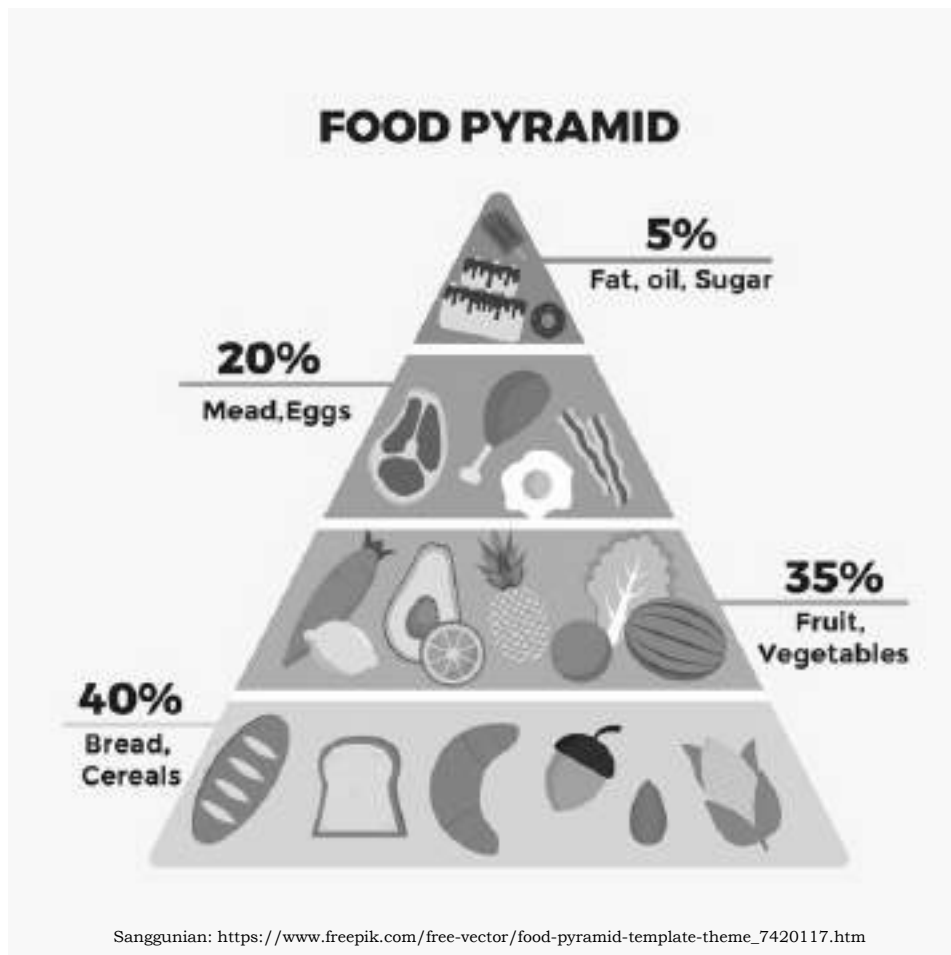
- Maghugas ka muna ng kamay bago maghanda ng pagkain
- Siguraduhing malinis ang mga gamit na gagamitin at paligid ng pag gagawaan.
- Sariwang pagkain ang gamitin
- Masustansiyang pagkain ang gamitin
- Hugasan ang muna ang mga sangkap bago gamitin
- Lutuing maigi ang pagkain
- Itabi nang hiwa-hiwalay ang mga gulay at karne



PIVOT 4A CALABARZON

- Ilagay sa refrigerator kung kinakailangan
- Pagkatapos ninyong gumawa, linisin kaagad ang lugar ng pinaggawaan
- Hugasan ang mga ginamit na mga kagamitan
- Ayusin at itago sa tamang lagayan ang mga kagamitang ginamit

Ang Food Pyramid: Gabay sa Tamang Pagkain



Ang Healthy Eating Food Pyramid

Ang balanseng pagkain ay susi upang manatiling malusog. Sundin ang gabay na "Healthy Eating Food Pyramid" habang pinili mo ang iyong pagkain. Ang mga lugas (grains) ay dapat kunin bilang pangunahing mapagkukunan ng pagkain. Kumain ng mas maraming prutas at gulay. Magkaroon ng katamtaman na dami ng karne, isda, itlog, gatas at ang kanilang mga kahalili. Bawasan ang asin, taba / langis at asukal. Bawasan o alisin ang taba mula sa karne bago lutuin. Pumili ng mga pamamaraan ng pagluluto na may konti o walang mantika tulad ng steaming, stewing, simmering, boiling, scalding o pagluluto gamit ang mga walang dikit (non-stick) na kawali. Iwasan ang mga pinirito o pagpe-prito sa mantika.

Kumain ng Tamang Pagkain

Dahil ang iba't ibang mga pagkain ay may iba't ibang mga dami ng nutrisyon, hindi posible makuha ang lahat ng mga nutrisyon na kailangan natin mula sa isang solong pagkain. Ayon sa Healthy Eating Food Pyramid, kailangan nating kumain ng iba't ibang mga pagkain sa lahat ng mga pangkat ng pagkain pati na rin sa loob ng bawat pangkat upang makakuha ng iba't ibang mga nutrisyon at matugunan ang ating pang-araw-araw na pangangailangan.



Sanggunian: doh.gov.ph

Kumain ng Tamang Dami

Ang pagkain ng marami o konte ay parehong hindi maganda ang resulta sa ating katawan Araw-araw, kailangan namin ng isang tiyak na dami ng mga nutrisyon upang mapanatili ang pinakamainam na kalusugan. Kung hindi tayo kumain ng sapat, Kukulangin ng tamang nutrutioun an gating katawan at malamang tayo ay manghihina at baka magkasakit pa, habang ang labis na pagkain naman ay may labis ding nutrisyon at ang resulta ay labis na katabaan at maaari ka ring magkasakit. Samakatuwid, kailangan nating kumain ng tamang dami ng pagkain upang manatiling malusog.

Paalala: Magpaturo sa nakakaalam nito.

Piramide ng Masustansyang Pagkain

- Eat Most - Grains
- Eat More - Vegetables and fruits
- Eat Moderately - Meat, fish, egg and alternatives (including dry beans) and milk and alternatives
- Eat Less - Fat/ oil, salt and sugar
- Drink adequate amount of fluid (including water, tea, clear soup, etc) every day

Masustansyang Pagkain para sa mga Bata (aged 2 to 5)

- Grains: 1.5 - 3 bowls
- Vegetables: at least 1.5 servings
- Fruits: at least 1 serving
- Meat, fish, egg and alternatives: 1.5 - 3 tael
- Milk and alternatives: 2 servings

- Fat/oil, salt and sugar: eat the least
- Fluid: 4 - 5 glasses

Masustansyang Pagkain para sa mga Bata (aged 6 to 11)

- Grains: 3 - 4 bowls
- Vegetables: at least 2 servings
- Fruits: at least 2 servings
- Meat, fish, egg and alternatives: 3 - 5 tael
- Milk and alternatives: 2 servings
- Fat/oil, salt and sugar: eat the least
- Fluid: 6 - 8 glasses

Masustansyang Pagkain para sa Teenagers (aged 12 to 17)

- Grains: 4 - 6 bowls
- Vegetables: at least 3 servings
- Fruits: at least 2 servings
- Meat, fish, egg and alternatives: 4 - 6 tael
- Milk and alternatives: 2 servings
- Fat/oil, salt and sugar: eat the least
- Fluid: 6 - 8 glasses

Masustansyang Pagkain para sa Tamang Edad

- Grains: 3 - 8 bowls
- Vegetables: at least 3 servings
- Fruits: at least 2 servings
- Meat, fish, egg and alternatives: 5 - 8 tael
- Milk and alternatives: 1 - 2 servings
- Fat/oil, salt and sugar: eat the least
- Fluid: 6 - 8 glasses

Masustansyang Pagkain para sa Matatanda

- Grains: 3 - 5 bowls
- Vegetables: at least 3 servings
- Fruits: at least 2 servings
- Meat, fish, egg and alternatives: 5 - 6 tael
- Milk and alternatives: 1 - 2 servings
- Fat/oil, salt and sugar: eat the least
- Fluid: 6 - 8 glasses

Tandaan

- 1 tael is equivalent to about 40 grams (raw meat).
- The above recommendations are intended for healthy individuals only. Those with chronic diseases and specific nutritional needs should consult their family doctors and dietitians for individualized dietary recommendations.

Pagkain sa Listahan

Ang isang mangkok ng butil ay katumbas ng:

- Lutong kanin, 1 mangkok
- Lutong nodles/pansit, 1¼ mangkok
- Tinapay, 2 hiwa

Ang isang serving ng gulay ay katumbas ng:

- Lutong gulay, ½ mangkok
- Hilaw na gulay, 1 mangkok

Ang isang serving ng prutas ay katumbas ng:

- Medium-sized apple, 1 piraso
- Kiwi, 2 piraso
- Hiwa ng prutas, ½ mangkok

Ang isang tael ng karne ay katumbas ng:

- Lutong karne, 4-5 piraso
- itlog, 1 piraso
- Silky tofu, 1 piraso

Ang isang serving ng gatas ay katumbas ng:

- Low-fat milk, 1 tasa (240ml)
- Low-fat cheese, 2 hiwa
- Low-fat plain yogurt, 1 pot (150ml)

Mabuting Asal sa Hapag-Kainan



1. Maghugas ng kamay bago kumain.
2. Umupo nang maayos.
3. Pag-usapan ang mga positibong bagay habang kumakain.
4. Matutong gumamit ng magagandang salita sa hapag kainan gaya ng 'pakiusap'.
5. Huwag magsasalita nang may laman ang bibig.
6. Isara ang bibig habang ngumunguya.
7. Kumain nang dahan-dahan.

Tandaan Natin

Mahalaga sa isang pamilya ang sabay-sabay na pagkain sa hapag-kainan, Isa itong masayang tagpo na dapat pagyamanin ng bawat kasapi ng mag-Anak. Maraming magagandang bagay ang puwedeng maganap habang kumakain.

Mga wastong hakbang sa pagsasaayos ng hapag-kainan

- Punasan ang mesa at mag lagay ng mantel o placemat sa lugar ng bawat taong kakain. Ito ay tinatawag na one cover
- Ilagay ang naka tihayang plato sa gitna ng placemat na may pagitang isang pulgada mula gilid ng mesa
- Ilagay sa kaliwang bahagi ng plato ang serbelyeta at tinidor na nakatihaya. Sa kanang bahagi naman ang kutsara na nakatihaya rin at sa bandang itaas nito ilagay ang baso na may $\frac{3}{4}$ na tubig.
- Ilagay ang tray ng prutas sa gitna ng hapag kainan.
- Gawin ito sa iba pang placemat o cover. Bigyan ng sapat na pagitan upang makakilos ng maluwag at maayos ang mga kakain.

Mga Kagandahang-asal sa Hapag-kainan

- Magdasal bago at pagkatapos kumain.
- Maglaan ng upuan sa bawat isa. Unang paupuin ang babae bago ang lalake.
- Maupo ng tuwid na nakalapat ang paa sa sahig. Iwasang ipatong ang siko sa ibabaw ng lamesa.
- Gamitin ng maayos ang kutsara at tinidor. Tinidor ang gamitin bilang pamalit sa kutsilyo kung may puputuling pagkain.
- Kung may sopas o sabaw, gamitin ang gilid ng kutsara nang paiwas sa iyo at higupin ang sabaw nang walang ingay.
- Magsubo ng katamtamang dami ng pagkain gamit ang gilid ng kutsara at hindi ang dulo nito.
- Ipakisuyo ang pagkaing malayo sa iyo sa kasamahang malapit dito kung ghusto mong kumuha nityo.
- Maging magalang at ibigay ang atensiyon sa iba pang kasamahang kumakain. Magalang na tanggihan ang pagkaing hindi gusto.
- Iwasang hipan ang pagkain kung ito ay mainit pa sa halip ito ay hayaang kusang maalis ang init.
- Huwag magsalita kung puno o may pagkain ang bibig.
- Mag kuwento ng masayang bagay. Iwasan ang paksang ukol sa patay, sakit o kalamidad sapagkat ito ay nakawawala ng gana sa pagkain.
- Iwanang ubos ang pagkain sa plato at ilagay ng pahalang ang kutsara at tinidor sa pinggan.

Paghuhugas ng Plato sa Pamamagitan ng Kamay

Ang lahat ng plato at patungan na nalalagyan ng pagkain ay dapat hugasan, banlawan, at i-sanitize sa pagitan ng mga paggamit. Sa paghuhugas ng mga plato sa pamamagitan ng kamay, sundin ang hakbang na ito:



- **LINISIN** at i-sanitize ang lababo
- **TIKTIKIN** ang tira-tirang pagkain at ilagay sa basura
- **HUGASAN** ang mga plato sa mainit at masabon na tubig sa unang lababo
- **BANLAWAN** ang mga plato gamit ang malinis at mainit na tubig sa pangalawang lababo
- **MAG-SANITIZE** sa pamamagitan ng pagbabad sa mga plato sa ikatlong lababo na puno ng maligamgam na tubig at inaprubahang sanitizer
- **PATUYUIN SA HANGIN** ang lahat ng plato at kubyertos sa halip na gumamit ng towel

Paghuhugas ng Plato sa Isang Dishwasher

Mayroong mechanical dishwasher ang ilang establisimyentong huhugasan, babanlawan, at isa-sanitize ang mga plato. Kapag gagamit ng dishwasher, dapat mong tiktikin ang tira-tirang pagkain mula sa mga plato bago ilagay ang mga plato sa rack. Gumagamit ang mga dishwasher ng mga kemikal o init upang mag-sanitize. Dapat nasanay ang mga manggagawa sa pagkain na gumagamit sa dishwasher sa kung paano matitiyak na naghuhugas at nagsa sanitize nang maayos ang makina. Dapat subaybayan ang mga sukatan ng temperatura at mga antas ng sanitizer.

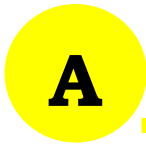
Mga Dapat Tandaan ng mga Naghahanda ng Pagkain

- Magtrabaho lang kapag ikaw ay malusog.
- Hugasan nang madalas at maayos ang iyong mga kamay.
- Huwag hawakan ang mga pagkain na maaaring kainin agad nang nakakamay lang.
- Panatiliing mainit o malamig ang pagkain.
- Lutuin ang pagkain hanggang sa mga tamang temperatura.
- Palamigin ang maiinit na pagkain nang mabilis hangga't maaari.
- Ilayo ang hilaw na karne sa iba pang pagkain.
- Hugasan, banlawan, i-sanitize, patuyuin sa hangin – palaging sundin ang 4 na hakbang nang sunud-sunod.
- Panatiliing malinis at na-sanitize ang mga lugar na pinaghahandaan ng pagkain at mga kubyertos.

E

Gawain sa Pagkatuto Bilang 2: Magpaturo ng pagsasaing sa iyong magulang o kapatid. Gumawa ng isang sanaysay tungkol sa mga hakbang kung paano ito gawin. Isalaysay din ang iyong karanasan. Maglagay ng iyong larawan kung kayang gawin upang mapaganda ang awtput. Isulat ito sa iyong kwaderno.

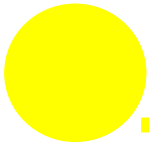
Gawain sa Pagkatuto Bilang 3: Gumawa ng menu na kakainin ng inyong pamilya sa loob ng isang lingo. Siguruhin na masusustansya at balanse ang mga pagkaing nakalista dito. Isulat ito sa iyong kwaderno.



Gawain sa Pagkatuto Bilang 4: Sagutin ng **TAMA** ang katanungan kung ikaw ay sangayon at **MALI** naman kung hindi. Isulat ito sa iyong kwaderno.

1. Mga imported na pagkain ang nagtataglay ng maraming sustansiya.
2. Ang hindi tamang pagkain ay nagdudulot ng pagkahina nang ating immune system.
3. Ang unang dapat gawin tuwing maghahanda ng pagkain ay ang paghuhugas ng kamay.
4. Ang pagkain ng kulang at labis-labis ay parehong may masamang maidudulot sa ating kalusugan.
5. Ang Asin (pagkaing maaalat), Asukal (Pagkaing matatamis), Fats/oils (Pagkaing mamantika) ang dapat konti lamang na pagkain sa isang araw.
6. Dapat kang uminom ng tubig 6 hanggang 8 baso sa isang araw.
7. Ang mga problema ng pamilya at mga masasamang pangyayari sa labas ay dapat ding pagusapan habang kayo ay sabay sabay na kumakain.
8. Dapat nalunok mo na ang pagkain sa iyung bibig kung ibig mung magsalita.
9. Bilisan mo ang pagkain kung paborito ang ulam.
10. Mahalaga sa isang pamilya ang sabay-sabay na pagkain sa hapag-kainan, Isa itong masayang tagpo na dapat pagyamanin ng bawat kasapi ng mag-Anak. Maraming magagandang bagay ang puwedeng maganap habang kumakain.

Gawain sa Pagkatuto Bilang 5: Ano ang mga paborito mong pagkain na madalas mung kainin araw araw. Gumuhit ka ng Food Pyramid at ilagay mo doon ang mga paborito mong pagkain upang malaman mo kung nasusunod mo nga ang tinatawag na Recommended Dietary Allowance (RDA). Isulat ito sa iyong kwaderno.



Mga Sagot

Pangangalaga sa Kasuotan

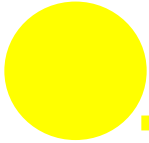
1.	M
2.	T
3.	T
4.	T
5.	T
6.	M
7.	M
8.	T
9.	T
10.	M
11.	T
12.	M
13.	T
14.	T
15.	T

Paglilinis ng Bahay at Bakuran

1.	T
2.	T
3.	T
4.	M
5.	M
6.	M
7.	T
8.	T
9.	T
10.	T

Paghahanda ng Pagkain at Pagliligpit ng Pinagkainan

1.	M
2.	T
3.	T
4.	T
5.	T
6.	T
7.	M
8.	T
9.	M
10.	T



Mga Sanggunian

Websites

“Bahay”. Retrieved from <http://pilipinomirror.com/simpleng-design-na-maaaring-subukan-nang-sumaya-ang-isang-tahanan/>

“Basura”. Retrieved from <https://www.upstation.asia/ph/524-toneladang-basura-ng-malaysia-indonesia-nasabat-sa-2/>

“Food Pyramid”. Retrieved from https://www.freepik.com/free-vector/food-pyramid-template-theme_7420117.htm

“Hanger”. Retrieved from <https://www.argos.co.uk/product/8500760>

“Hapag Kainan”. Retrieved from <https://foodforjoyblog.wordpress.com/2016/01/22/the-filipino-dining-table/>

“Healthy Homes”. Retrieved from <http://ddssafety.net/all-about-healthy-homes>

“Mabuting Asal sa Hapag Kainan”. Retrieved from <https://www.slideshare.net/barsatancristy/wastong-gawi-sa-hapagkainan>

“Mga Kagamitang Panlinis”. Retrieved from <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/cleaning-tools-flat-design-household-vector-8966864>

“Pag-aalaga ng Hayop”. Retrieved from <https://www.ready.gov/tl/animals>

“Paghihiwalay ng Basura”. Retrieved from <https://www.facebook.com/PIABataan/photos/a.441497235908998/1295776560481057/?type=3&theater>

“Paglalaba”. Retrieved from <https://clipartstation.com/paglalaba-clipart-7/>

“Paglalaba”. Retrieved from <https://ph.theasianparent.com/suka>

“Paglilinis”. Retrieved from <https://www.ecrea2010hamburg.eu/house-cleaning-professionals-will-leave-your-house-sparkling.php>

“Palantsahan”. Retrieved from <https://dress-tl.techinfus.com/uborka/tehnika/moshchnost-utyuga/>

“Pinggang Pinoy”. Retrieved from doh.gov.ph

“Sabong Panlaba”. Retrieved from <https://www.consumer-voice.org/product/best-detergent-bar/>

Ong, Willie. Tamang Paraan ng Paglalaba. Inilimbag sa Pilipino Star Ngayon

PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

For comments and suggestions, please contact:

Department of Education Region 4A CALABARZON

Office Address: Gate 2 Karangalan Village, Cainta Rizal

Landline: 02-8682-5773 local 420/421

Email Address: lrmd.calabarzon@deped.gov.ph

