

# EDUKASYON SA PAGPAPAHALAGA II

## Yunit IV

### Modyul Blg. 15

## Wastong Asal at Pananamit sa Kabila ng Uso

### I. Ano ang Inaasahang Matututunan Mo?

Mapalad kang nilalang! Ang kahintulad mo ay isang mamahaling regalo na nababalutan ng isang napagandang pabalat. Mamahalin kang hiyas dahil sa nilalang kang kawangis ng Diyos, may pag-iisip at malayang pagkusa na wala ang ibang nilalang.

Sa iyong pananamit mistula kong isang regalo kung naayusan mo at gagamitin nang wasto ang mga isinusuot mo. Hindi kailangan ang mga mamahaling kasuotan upang mag-anyong kagalang – galang. Gusto mong malaman kung papaano?

Pagkatapos mong pag-aralan ang modyul na ito inaasahang matutuhan mo ang mga sumusunod na kasanayan at pagpapahalaga.

1. Naiisaalang – alang ang wastong asal at pananamit sa kabila ng uso.
2. Naisasayos ang mga kasuotan upang maging kagalang–galang at tumangkad ang pagkatao.
3. Naiiwasan ang mga di- wastong asal sa pagsunod sa uso.

Ang modyul na ito ay sadyang binuo upang maunawaan mong mabuti ang mga aralin sa Edukasyon sa Pagpapahalaga II kahit hindi ka makapasok sa paaralan nang regular. Upang lubos and iyong pag-unawa sa mga nilalalman ng aralin, sundin mo nang tapat ang mga sumusunod na tagubilin.

1. Basahin ang modyul ayon sa pagkakasunod – sunod ng mga gawain.
2. Unawaing mabuti ang nilalalaman ng paksang aralin.
3. Basahin at sundin ang mga panuto at iba pang tagubilin.
4. Pag isipang mabuti ang sagot sa bawat tanong bago ito isulat sa kuwaderno sa Edukasyon sa Pagpapahalaga.

5. Maging tapat sa iyong sarili sa lahat ng pagkakataon. Laging isalang – alang ang iyong puso at damdamin sa pagsagot sa mga tanong. Gamiting gabay ang layuning matuto at mapaunlad ang sariling pagkatao sa lahat ng mga gawain.
6. Magtanong sa guro, magulang, kamag-aral o kaibigan kung kailangan.
7. Maging matiyaga sa pag-aaral. Huwag mawalan ng pag-asa kahit nahihirapan.

## II. Handa Ka Na Ba?

- A. Ngayon, humarap sa salamin. Tingnan ang iyong anyo. Lagyan ang tsek (✓) ang mag indikasyon ng iyong ginagawa ayon sa kalimitan nito.

	Madalas	Paminsan – Minsan	Walang Tiyak
1. Maayos ba ang aking buhok? 2.1 Bagay ba sa akin ang suot kong damit? 2.2 Akma ba ito sa okasyon? 2.3 Malinis ba ito at walang gusot? 2.4 Ito ba ay walang tastas, punit o butas? 2.5 Maayos bang nakatahi ang butones o zipper? 3. Malinis ba at makintab ang akong sapatos o anumang sapin sa paa? 4. May dala ba aking panyo o tissue? 5. Napananatili ko ba sa maghapon nag preskong amoy ng aking katawan? 6. Kaaya – aya bang tingnan ang aking mukha? 7. May malusog ba akong pangangatawan? 8. Malinis ba ang aking ngipin? 9. Okey kaya ang aking hininga? 10. Okey kaya ang aking umaga?			

- B. Suriin mong muli ang iyong sarili. Alin – alin sa mga sinagutan mo ang dapat:

Panatilihin	Paano Gagawin?
Pagbutihin	Paano Gagawin?

- C. Basahin ang kwento ng Magkaibigan

### **Si Nena at Si Nene**

Si Nena at Nene ay magkaibigan. Nakilala nila ang isa't-isa sa dahilang sila'y magkapitbahay. Bukod dito pareho sila ng ay hilig at mga paboritong gawain. Isang bagay lang ang pagkaka-iba nila. Ang paraan ng pagdadamit.

Si Nena bagama't maganda ay hindi binibigyan pansin ang kanyang pananamit. Minsan masikip, minsan maluwag. Hindi pinapansin kung magkatugma ang kanyang blusa o palda. Basta maisuot ang sapatos. Ni hindi nililinis. Kapag nasa klase laging nakasalampak. Hindi pinapansin kung ayos ang palda. Laging nakasimangot. Iniwasan siya ng mga kaklase.

Si Nene naman ay napakamapili sa kanyang damit. Kahit sila'y mahirap laging malinis at plantsado ang damit. Laging maingat sa pag-upo. Tinitingnan muna kung malinis ang upuan. Pinipili ang damit na babagay sa kanya. Hindi lamang ang kulay kundi pati sukat. Ibinabagay din ang damit sa okasyong pupuntahan. Lagi siyang nakangiti at kaaya-aya ang mukha. Marami siyang kaibigan.

Sagutin:

1. Ano ang masasabi mo sa pagkatao ng dalawang magkaibigan?
2. Bakit mas higit na nakakaakit si Nene?
3. Kung ikaw si Nena paano mo babaguhin ang iyong imahen?

### III Tuklasin Mo

- A. Gumupit ka ng isang larawan ng babae/ lalaki na maayos ang pananamit. Ihalintulad mo ito sa isa mong kaibigan. Idikit sa kwaderno ng Edukasyon sa Pagpapahalaga.

Ilarawan mo ng ganito.

	Paglalarawan
1. Pananamit	(Isulat kung paano siya manamit)
2. Sapatos	(Isulat kung paano niya ginagamit ang sapatos)
3. Pagteterno ng blusa at palda	(Isulat kung papaano nagteterno ng blusa at palda)
4. Pag –aayos ng katawan	(Isulat kung papaano nag-aayos ng katawan)
5. Anyo ng damit sa personalidad	( Isulat kung paano nag-aakma ang damit sa personalidad)

B. Sagutin Mo.

1. Ano ngayon ang palagay mo sa iyong pananamit at paggamit ng ibang bagay sa katawan?

---

---

---

2. May dapat ka bang baguhin? Bakit?

---

---

---

3. Paano mo ito dapat baguhin?

---

---

---

C. Tingnan ang mga larawan sa ibaba.

A. Larawan ng tinedyer na hapit na hapit ang palda/pantalon.



B. Larawan ng isang babaeng mababa ang ukab.



C. Larawan ng isang tinedyer na napakaikli ng damit.



Sagutin Mo.

1. Ano ang ipinahihiwatig ng mga larawan?
2. Anong pagpapahalaga moral ang nilalabag ng mga larawan?
3. Ang damit na ganito ay uso. Dapat bang sumunod ka? Bakit?

#### IV. Ano ang iyong natuklasan?

Kumpletuhin ang pangungusap.

1. Ang maayos na pagpili ng damit ay

---

---

---

---

2. Kung namamasid mo, may mga damit na bagay sa iyo at may hindi. Ito ay nangayayari dahil

---

---

---

---

3. Kung ang isang istayl ng damit ay uso, hindi karakarakang gagayahin sapagkat

---

---

---

---

## **V. Pagpapatibay**

Ang pag-aayos at pananamit ay nakaapekto hindi lamang sa sarili kundi pati sa iba. Ang pagiging maayos ay nagbibigay ng kaaya - ayang anyo. Nagbibigay ito ng anyong kabigha – bighani. Ipinahihiwatig nito ang mga pag-uugali ng isang tao. Maging sa eskwelahan o opisina ito ay nagbibigay ng impresyon ng kalinisan at kalusugan. Ang mahalaga sa lahat, nakapagbigugay puri sa Diyos..

Sa Ingles may tinatawag tayong pitong C sa pagiging maanyo o good grooming.

### **1. Cleanliness (Kalinisan)**

Ito ay kalinisan sa katawan at sa pananamit. Hindi magiging maayos ang pananamit kung ang katawan ay marumi. Kailangan ang pagliligo at paggamit ng mga losyon o “ deodorant”

### **2. Condition ( Kondisyon)**

Kailangan ang may katawan ay nasa kondisyon. Hindi mataba o sadyang mataba. Mahirap mag – anyong maganda ang isang mataba. Gannon din ang damit ay dapat nasa kondisyon . Kahit luma basta walang tastas, punit o kaya’y butas.

### **3. Comfort ( Kompatible)**

Piliin ang damit na komportable sa katawan. Hindi kailangan ang ganda kung hindi naman pakali sa suot na damit. Kung maliit, magsuot ng damit na paayon ang guhit. Kung matangkad piliin ang may guhit na pahalaang.

### **4. Carriage ( Pagdadala)**

Ang tindig ay isang bagay na makapagdadala ng gara sa kaanyuan. Kailanangan ang wastong pag –upo, pagtayo at paglalakad kahit sa pinakasimpleng damit. Kailangan din ang tindig ng mukha (facial posture). Kung laging masaya ang mukha, kalahati na ang iginanda.

### **5. Color ( Kulay)**

Piliin ang damit na ang kulay ay bagay sa balat mo. Tama ang kulay kung ang damit na suot ay nakakasaya sa mukha o nagmumukhang bata. Hindi naman tama kung ngmumukhang matanda, malungkot, paeg at walang sigla. Piliing mabuti ang kulay ng pang – itaas dahil malapit ito sa mukaha. Ang pang – ibaba ay maaring kahit anong kulay.

### **6. Combination ( Kombinasyon)**

Kung magsusuot ng may pang–itaas at pang–ibaba alalahanin ang wastong kombinasyon. Ang blusang may disenyo ay ikombinasyon sa palda o pantaloon na purong itim, asul, berde at iba pa. Huwag mo ring kalimutan ang mga pangkombinasyong tulad ng sapatos, bag, sombrero, panyo at alahas.

## 7. Circumstances ( Mga Pagkakataon)

Alalahanin ang 2 Ps (priority and practicality). Balansehin ang pagiging akma at pagdadamit sa okasyon sa edad at kakayahang pinansyal.

Iba ang damit sa kasaysayan, sa paglabas at eskwelahan. Sa pamamasyal naman mga T- shirt at pantaloon at sandalyas ang nababagay.

Hindi kailangan ang maraming pera para makapagdemit ng akma at tama. Kailangan ay:

1. maging malinis
2. maayos ang pangangatawan
3. maging matalinong mamimili
4. magsubi ng mga espesyal na damit sa espesyal na okasyon
5. gumugol ng panahon sa:
  - a. paghahanda ng damit para sa kinabukasan
  - b. ilang minutong paghahanda sa mga espesyal na okasyon
  - c. ilang minutong paghahanda bago limakad sa mga paglalakbay.

Kung maghahanda para sa paglalakbay iwasan ang mga:

1. Hindi magkakaparis na kasuotan
2. Pagdadala ng maraming bagay
3. Labis na pagmamadali
4. Damit o kagamitang kailangang linisin o ayusin
5. Pngkalimot sa mga bagay tulad ng damit panligo ( swimsuit ) , half – slip.

Halaw sa : A Pocketful of Virtues – Herald R. Gaculais  
et. al. Glad Tictings Publishing, INC., 2000

## VI Pagnilayan at Isabuhay Mo

Basahin:

“Hindi mo ba alam na ang iyong katawan ay templo ng Banal na Ispiritu, na nananahan sa iyo, na tinatanggap mo mula sa Diyos? Hindi mo pag – aari ang iyon katawan; ikaw ay tinubos. Samakatuwid, parangalan mo ang Diyos sa pamamamgitan ng iyong katawan”

1 Korinto 6: 19 – 10-20

Sagutin:

1. Ano ang sinasabi tungkol sa iyong katawan?
2. Paano mo parangalan ang Diyos sa pamamagitan ng pananamit?
3. Anong mga uri ng kasuotan ang dapat gamitin?



## VII. Gaano Ka Natuto?

A. Panuto: Basahin ang mga sitwasyon sa kaliwa at isulat ang akmang kasuotan sa kanang kolum.

OKASYON	AKMANG KASUOTAN
1. Papunta kayo ng mga kaibigan mo sa kasalan. Ang resepsyon ay gagawain sa isang kilalang hotel.	
2. May palaro ang inyong paaralan. Isa ka sa manlalaro ng basketball.	
3. Mayroon kayong “outing”. Ito’y gaganapin sa iang “beach resort”	
4. May pagsasanay ang lahat ng opisyaes ng Sagguniang Mag-aaral sa Baguio. Isa ka sa mga kasama dahil sekretarya ka.	
5. Pagsimba sa araw ng pangilin.	

B. Tukuyin ang wastong sagot. Isulat ang T kung tama M kung mali.

\_\_\_\_\_ 1. Sapagkat araw ng mga puso, nagsuot ang kulay pula amg kaibigan mo kahit siya ay maitim.

\_\_\_\_\_ 2. Nagandahan ka sa kulay ng blusa. Kaya binili mo ito kahit alam mong hakab sa katawan mo.

\_\_\_\_\_ 3. Sa pagpasok sa simbahan, lagi mong iniisip na magsuot ng bestida o kaya ay palda at blusa.

\_\_\_\_\_ 4. Pagod na pagod ka na kaya tumulog ka na na ang suot mo a uniporme sa “volleyball”

\_\_\_\_\_ 5. Papunta ka sa bukid kaya nagsuot ka ng pantalon at T –shirt.

\_\_\_\_\_ 6. Birthday ko, kaya ngsuot ako ng mga alahas papunya sa simbahan. Naglagay pa ako ng pulseras sa paa ko.

- \_\_\_\_\_ 7. Sabi ng nanay “ ang pagkain ay parang misa. Huwag magsuot ng sando.
- \_\_\_\_\_ 8. Kahit malayo ang seminar, tiniis kong magdala ng madami dahil gusto mong terno – terno ang damit ko.
- \_\_\_\_\_ 9. Hindi kumpleto ang bihis kung wala ang ngiti sa mukha.
- \_\_\_\_\_ 10. Ang dignidad ng tao ay nadadagdagan sa pagsuot ng tamang kasuotan.

### **VIII. Mga Sanggunian:**

Gaculais , Herald R. et. al. A pocketful of Virtues  
Glad Findings Publsihing, Inc. Cainta, Rizal, 2000

Bibliya

### **Susi sa Pagwawasto:**

Gaano Ka Natuto?

A.

1. Damit na may lace, raffles ay bagay sa okasyon. Maari rin na damit na yari sa satin o nylon. Magterno ng mga alahas.
2. Uniporme na pambasketball, Shorts at sando.
3. Pantalón o kaya'y shorts at T – shirts. Magdala ng “ swimsuit”
4. Magdala ng damit na makakapal o kaya'a sweater dahil Malamig doon,
5. Mga damit na may kamay. Hindi maluwang ang ukab sa dibdib.

B. Tama o Mali

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