



# Nanay, Tatay: Titser Lola, Lolo, Tiyo, Tiya Manoy, Manang, Manding: Tanan Sila, Titser!



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE





Republic of the Philippines  
Province of Surigao del Norte  
**Municipality of Del Carmen**

**Office of the Municipal Mayor**



Minahal kong mga ginikanan, magtutudlo ug mga estudyante.

Ako mapasalamaton ug malipayon nga nakigduyog dijo kuman sa pagtabang sa atong mga kabataan para sa ilang kahibayo sa Math, Reading ug Good Manners and Right Conduct.

Manghinaot ako nga ang mga magtutudlo ug mga ginikanan nga mo-iban isab kamo kanamo sa kinasing-kasing nga pagtabang sa atong mga kabataan hilabi na sa panahon kuman na nag atubang kita sa pandemya, amo na wala kitay atubangay (face to face) nga pagtudlo sa mga kabataan.

Mapasalamaton usab ako sa mga nagmugna niining mga basahon (workbook) gikan sa Synergeia family ug USAID nga nagpakabana ug atong kaabag para ang atong mga kabataan dili maulahi sa iban bisan paman sa panahon kuman.

Isip mga ginikanan dako gajod karajaw an ijo kalambigan ug ikatabang para sa marajaw na kaugmaon nan ato mga anak.

An kalambo-an nan ato mga anak kalambo-an isab nan ato lungsod. Magtinabangay kitang tanan para sa mahayag na kaugmaon nan ato mga kabataan na amoy paglaom sab nan atong minahal na lungsod DEL CARMEN ug nasod na Pilipinas.

Magtambayayong kita tanan para sa kalampasan na ini na proyekto.

Kaninyo maalagaron,

Teacher Baby

**PROSERFINA MATUGAS-CORO, ChE, MBA**  
Municipal Mayor

*2019 Inspiring Filipina Engineer Award  
2015-2017 National President, Philippine Institute of Chemical Engineers  
2019 Seal of Child Friendly Municipality  
2018 Galing Pook Awardee, Municipality of Del Carmen  
2016 – 2018 Seal of Good Local Governance, Municipality of Del Carmen*

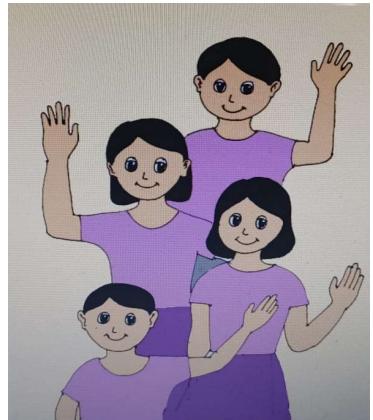
Office of the Municipal Mayor  
Del Carmen Municipal Complex, Kilometer 2 Del Carmen  
Siargao Islands, Surigao del Norte, Philippines 8418  
[www.visitdelcarmen.com](http://www.visitdelcarmen.com)

## Mga Suyod

<b>1</b>	<b>Amo ra Espongha</b>	
<b>2</b>	<b>Tag-uno nila Pagkamasusihon?</b>	
<b>3</b>	<b>Ato Hisgutan an COVID-19</b>	
<b>4</b>	<b>Magkasinabot sa mga Angay Sundon Mentras Nagtuon sa Bayay</b>	
<b>5</b>	<b>An Makuti na Pagtuon</b>	
<b>6</b>	<b>Lain-lain an Abilidad nan mga Bata</b>	
<b>7</b>	<b>Pagdasig sa Pagtuon</b>	
<b>8</b>	<b>Recess</b>	
<b>9</b>	<b>Pagdumdum nan Natun-an</b>	
<b>10</b>	<b>An Titser, Magtuon sab</b>	
	<b>Pananglitan: An Amo Schedule</b>	
	<b>Giya nan Ginikanan sa Panahon nan Covid-19</b>	
	<b>Bahay-Kubo</b>	

**Nanay, Tatay: Titser  
Lola, Lolo, Tiya, Tiyo, Manoy, Manang, Manding:  
Tanan Sila: Titser**

Way makalabaw kun an Nanay, Tatay: Titser. Amo sab an mga Lolo, Lola, Tiya, Tiyo, Manoy, Manang, Manding: Titser. Dili kun bag-o an ijo pagka-titser. Kamo an pinaka-una na mga titser sa bayay. Sa ijo primero nahibayo magsulti, magbasa, magbilang sanan makakat-un nan marajaw na kinaija an mga bata.



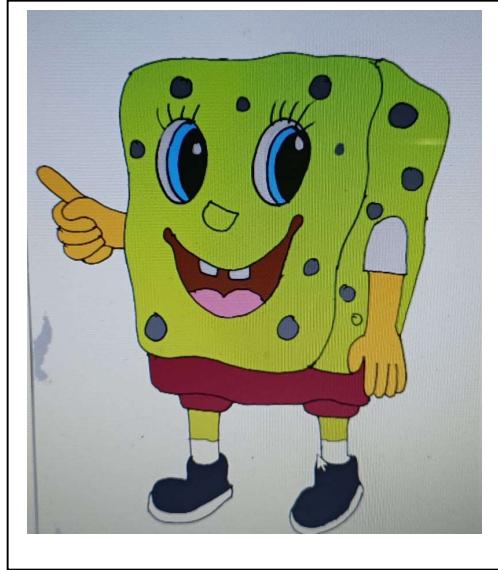
Ato huna-hunaon na an ila pagtuon sa bayay, isa sa mga pamaagi na magkasuod kamo isip pamilya. Isa ini ka higayon na makatabang kamo sa pag-umoy sa ila kaugmaon. An ijo pangandoy, pamaagi, sanan pangisip makaimpluwensiya sa ila pagkatawo.

Ato hisgutan kun unhon pagkahibayo o unhon pagtudlo nan mga bata. Uno pa an ato himuon para mas maparajaw, mas ma-develop pa an ila panghuna-huna, mas mapahamok pa an ila mahibaw-an, mas mobati pa sila sa paghigugma sa nasud, mas matinabangon sanan mas matinud-anon pa sila?

# 1 Amo ra “Espongha”

Nakabati na ba kamo na an isa ka bata amo ra – “tabula rasa”? Amo ra isa ka papel o computer na masuyatan nan hamok na konsepto nan leksyon. Kun uno an ijo tagsulti o tagsuyat, ija madumduman.

Amo ra sab sila espongha. Arang ka daku sanan arang ka hamok an kaya nila dawaton na impormasyon. An pagtuon nila sa bayay, isa ka higayon sanan isa ka responsibilidad para mapauswag an ila pagsabot sa kalibutan, sa goberno, sa lungsod, sa kultura, sa history sanan sining. Halos way kinutuban an ila kakayahon oabilidad.



Sa pagdaku nan bata, mahamok an mohatag sa ija nan impormasyon. Hamok an ija makuhaan nan ideya – mga higaya, gikan pagtan-aw nan TV, gikan sa computer o cellphone o gikan sa internet sanan gikan sa ija titser sa eskuylahan. Kasagaran makapangutana kita – diin kaha nija adto mahibayu-i?

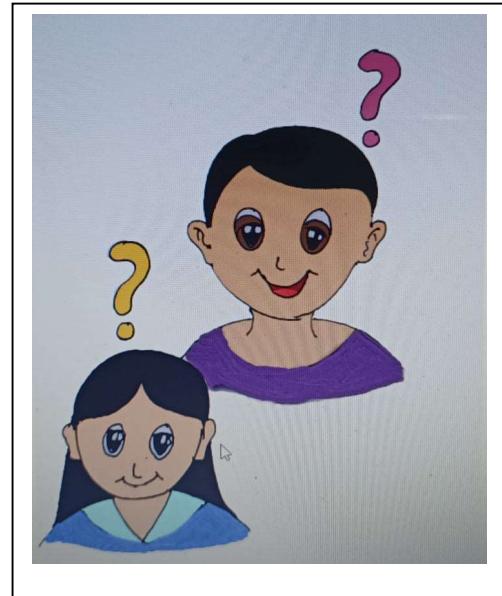
Importante na matudluan sila na mahimo masusihon sa mga impormasyon. Dili lamang kay dawat-ki-dawat nan mga istorya, balita, tsimis, sanan **fake news** – kun dili mangutana nan – *Tinuod ba ini? Sakto ba ini? Unhon kun an impormasyon lahi sa tagsulti nan ako mga ginikanan? Unhon ko pagkahibayo nan sakto?*

## 2 Unhon nila Pagkamasusihon?

*Ipakita sa ila na importante an ila opinyon sanan pangagpas.*

Pamati sanan pangutana sa ila:

- Uno may imo pagsabot?
- Uno may imo mahitambag?
- Unhon mo pagsulbad an problema?
- Kun ikaw si \_\_\_\_\_, uno may imo buhaton?
- Sakto ba an ija tagsulti?
- Uno kaha an mahitabo kun buhaton mo ini?
- Pareho ba kamo nan opinyon?
- Diin man kamo magkataglahi sanan kay uno man?
- Uno pa an kinahanglan basahon o mahibayuan?



Kinahanglan ma-develop an ila abilidad na makahimo nan **hypothesis** o makakonekta nan mga resulta sa mga panghitabo. **Imbes kay unhan mo pagsulti sa mga butang na bawal sanan pagpasabot, hinuon, kutan-a sila:**

- Uno an puyde mahitabo kun dili kaw maghugas nan alima kun gikan kaw sa gawas?
- Uno an resulta kun pirme kaw mangita nan tiro-tiro o away sa TV?
- Uno an mahitabo kun pirme kaw nagduwa nan computer games?

Hisgutan an ila mga tubag sanan ihatagan imo opinyon. Ajaw ipugos sa ila na an imo opinyon sakto – “Ah, basta, amo ini an tagsulti ni Tatay. Sundon mo.”

Gamita an resulta nan mga pagtuon sanan basi sa imo kasinatian para mapasabot mo pagdajaw an unoy sakto.

Pananglitan: Basi sa pagtuon, nagkagamay an pasensiya nan mga bata na pirme nagtutok sa computer. Dali ra sila saputon sanan makadaut inin sa ila mata. Kutan-a sila kun gusto nila makaiban an isa ka tawo na saputon.

### 3 Hisgutan an COVID-19

Kutan-a sila kun uno lahi sanan espesyal an ila pagtuon sa bayay. Uno an ila opinyon o pagtoo? Uno an mahitabo sa mga tinun-an kun dili mautro an pamaagi nan pagtuon? Kinahanglan ba maghuyat na jaoy tambay sa COVID-19 ugsa pa ipadajon an pag-eskuyla?

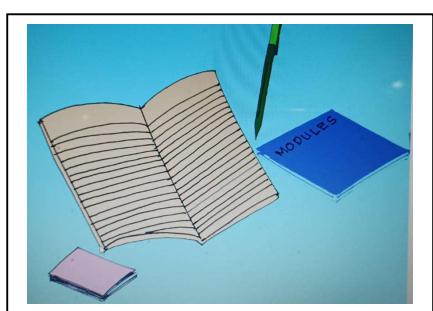


Uno an mga marajaw na mahatag kun an pagtuon jaon sa bayay?

Uno man sab an mga posible na problema?

Uno may ijo mahimo isip isa ka pamilya para mapadajon an pagtuon nan mga bata sa panahon nan COVID-19?

### 4 Magkasabot sa mga Angay Sundon Mentrás Nagtuon sa Bayay



Nagsugod an demokrasya sa bayay- an pagtahod sa mga katungod nan kada isa. Kutan-a an mga anak nan mga angay sundon sa pagtuon sa bayay. Idugang sanan ipasabot an ijo pamalaod sa suyod nan bayay.

- Uno an schedule nan pagtuon sa lain-lain na subject? Unoy oras an recess, pagkaon sa paniudto, pagbasa, pagduwa, pagpahuway sanan pagkatuyog? Uno an giya sa schedule gikan sa eskuylahan?

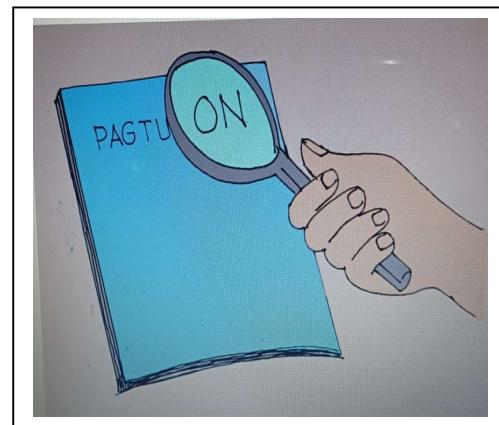
- Uno an mga responsibilidad nan mga bata sanan ginikanan? Kun may trabaho an Nanay sanan Tatay, sin-o an titser sa kada adlaw sanan kun-o mahimo titser an Tatay sanan Nanay?
- Uno na parte sa bayay an mahimo kwarto o lugar na tun-anan? Kun gamay ra an bayay, magsabot kun hain na kilid an himuon na tun-anan. Magbutang nan lamesa, bangko sanan kahon o karton na kasudlan nan mga gamit sa pagtuon. Importante na may lugar na tun-anan kay sa pabalhin-balhin an lugar. Maghatag ini nan disiplina.
- Uno ang angay buhaton kun jaoy mga pangutana na dili matubag o leksyon na dili masabtan?
- Sin-o an magtubag nan mga pangutana sa test sanan sa himuon na project?
- Unoy himuon kun wayay pampalit nan mga gamit sa pagtuon?

Magsabot nan mga patakaran na angay sundon.

Isuyat an mga patakaran sanan pirmahan nan bata, nan Nanay sanan Tatay , o nan guardian.

## 5 An Makuti na Pagtuon.

Nakadumdum ba ikaw nan imo marajaw o buotan na titser? Makadumdum sab kita kun uno an dili nato gusto kun magtuon o sa pagtuon. Usahay parehas kita nan ato mga nadumduman. Dili nato gusto an mga leksyon na arang ra gajod ka sajon tapos balik-balikon. Amo ra kita periko – maghaud-haud rakan. Ganahan kita sa ato mga titser na mag-awhag sa ato na maghuna-huna pagdajaw sanan kutihan an ato mga taghuna-huna.

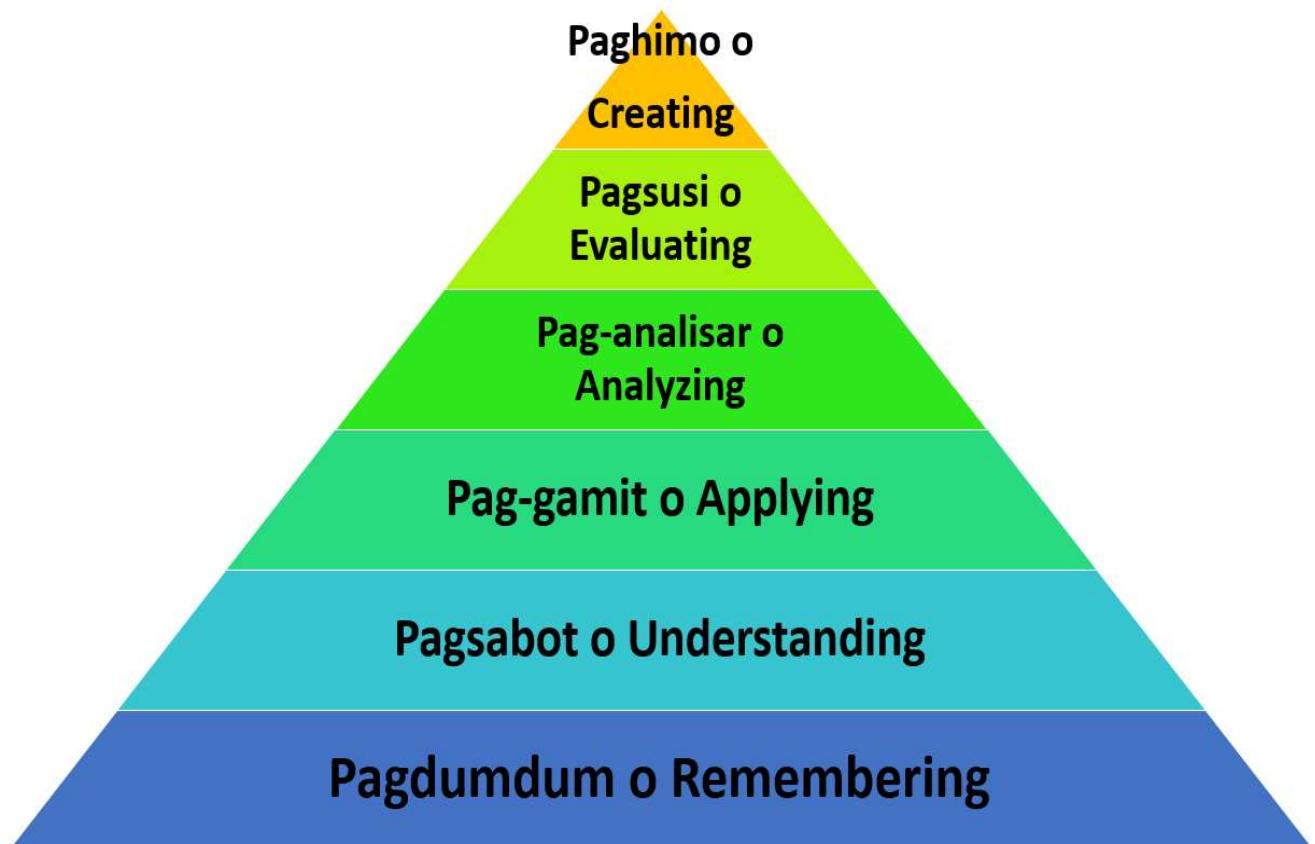


Nadumduman ko an ako Grade 1 titser na si Miss Correa.

Tagdaya kami niija sa gawas nan klasrum para obserbahan an mga panganod sa langit. Tagkutana kami niija – *Uno man an mga porma nan panganod?* – Na-aghat kami paghuna-huna o pag-isip sanan nakapangandoy.

May naglaong na an panganod – may porma na buyak, langgam, bata sanan iban pa. Pagkatapos, tagpahimo kami niija nan balak o kanta parte sa amo nakita. An iban, nagdrowing. An iban sab tagsajaw an ila nakita. Sa ako huna-huna, sija an nagsugod amo na nag-ambisyon ako na mahimo na manunuyat.

An modelo na titser mag-engganyo nan mga bata na mahimo makutihon, masusihon sanan maisipon na mga tinun-an. Sukwahi sa titser na balik-balikon ra an ganahan na leksyon sanan magsaulo o magmemorize ra nan leksyon. Sundon nato an lahi-lahi na ang-ang sa pangisip o pagkahibayo sa pagkahibayo nan leksyon.



**Mataas na Order nan Kahanas sa Pangisip o**

## Higher Order Thinking Skills

**a. Primero na Ang-ang: Pagdumdum o Remembering**

Ini an pinakubos na ang-ang sa pangisip. An mga pangutana na: Sin-o, Hain, Kagan-o, Ilista, Uno an kasagaran gamiton dinihi.

**b. Ikaduha na Ang-ang: Pagsabot o Understanding**

An mga pangutana na: Kay uno man? Ipa-explain. Kay uno nagkalahi o kay uno nagkaparehas an mga butang sanan panghitabo? Ihatag an summary. I-describe an nakita.

**c. Ikatuyo na Ang-ang: Paggamit o Applying**

An mga pangutana na: Uno may imo nahibayuan sa leksyon? Maghatag nan pananglitan sa tinuod na sitwasyon sa kinabuhi, gamiton sa sultihon, ipakita kun tag-uno pagsulbad an problema o sitwasyon.

**d. Ika-upat na Ang-ang: Pag-analisar o Analyzing**

An mga pangutana na: Maghatag nan pananglitan. Uno pa an kuyang? Uno may hinungdan? Uno kaha an puyde mahitabo? I-describe. Maghimo nan tsart sanan diagram. Kay uno man nahitabo man ini?

**e. Ikalima na Ang-ang: Pagsusi o Evaluating**

An mga pangutana na: Sakto ba? Sa imo huna-huna... uno an imo himuong o buhaton?

**f. Ika-unom na Ang-ang: Paghimo o Creating**

An mga angay buhaton: Maghimo nan balak, kanta, istorya, drama. Mag-drawing, magsajaw, maghatag nan uyuhan o title, maghatag nan lain na katapusan nan istorya, maghimo nan isa ka project, maghatag nan solusyon sanan maghatag nan bag- o na pamaagi.

## **6 An Lahi-lahi na Abilidad nan mga Bata.**



An tanan bata jaoy kaugalingon naabilidad – lahi-lahi anabilidad nan kada isa. May paspas makaisip sanan jaoy sab makutihon o magsige pangutana. May marajaw magsuyat nan balak sanan istorya. May marajaw sa kanta o mokanta. May marajaw mobasa sanan marajaw sa matematika.

Lahi-lahi sab an ila pamaagi kun tag-uno nila pagkahibayo nan madali sanan sa uno na paagi nan pagsabot o learning styles. Gikan ini sa pagtuon ni Niel

Fleming na tagtawag na VARK:

- **V**erbal na mga bata. Dali ra makasabot pinaagi sa pagpapamati nan mga istorya o impormasyon o pinaagi sa pag-apil sa mga paghisgut-hisgut. An bata sa ini na klase marajaw sa ispeling, mahapsay sa mga gamit sanan marajaw mosulti.
- **A**uditory na mga bata. Dali ra makasabot pinaagi sa pagpamati; madali makahibayo nan lain-lain na sinultihan; mahilig moapil sa mga pangrupo na trabahuon.
- **R**eading sanan Writing na mga bata. Madali makasabot pinaagi sa pagbasa sanan pagsuyat.
- **K**inesthetic na mga bata. Dali makasabot pinaagi sa paghimo nan mga project sanan konkreto na modelo sanan paghimo nan mga eksperimento; marajaw sa musika; mahilig magdajaw o maghimo nan mga bag-o na mga butang.

<b>Visual</b>	<b>Auditory</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>An visual na mga bata ganahannan mga litrato, mapa, sanan mga graphic organizers para masabtan o makasabot nan bag-o na impormasyon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>An Auditory na mga bata madali makasabot pinaagi sa pagpamati sanan pag-istorya nan sitwasyon parehas nan lectures sanan pangrupo na paghisgut. An Aural na mga bata naggamit nan repetition o pabalik-balik na technique sa pagtuon sanan paggamit nan mnemonic na pamaagi.</li> </ul>

<b>Read &amp; Write</b>	<b>Kinesthetic</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ini na mga bata marajaw mobasa sanan mosuyat. Dali sila makasabot pinaagi sa pagbasa nan mga sulti o sultihon. Ini na mga bata ganahan magsuyat o maglista nan mga nasabtan sanan ganahan magbalhin nan mga abstract na konsepto ngadto sa sulti sanan sa essays.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>An mga bata na kinesthetic dali makasabot sa mga impormasyon pinaagi sa mga tactile o mahikap na butang. Ini na mga bata amo an mga “hands-on learners” sanan dali sila makasabot pinaagi sa pagbutingting o paghikap nan butang (panaglitan: pagsabot kun tag-uno pagkahimo nan relo)</li> </ul>

Hanapa an abilidad sanan hilig nan ijo mga bata sanan himu-a ini na puunuan para magpabilin an ila interes sa pagtuon, dali makasabot sanan mas mapalambo an ija kaugalingon na abilidad.

Ajaw ikumpara an isa ka bata sa lain sanan dapat tahuon an ila pagkalahi-lahi. Dili sija pugson kun waya sa ija an taghanap mo na kahibayo na ija dapat mahimo. Hanapa kun hain sija marajaw sanan palambuon an ija kaugalingon na abilidad o kahibayo.

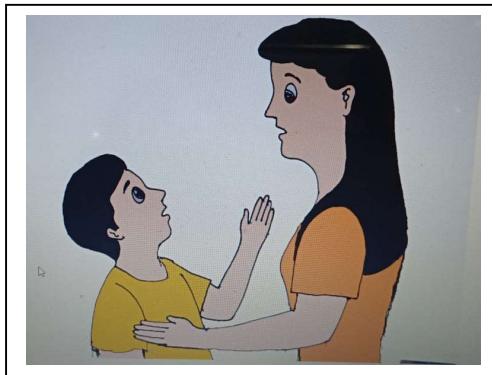
## 7 Pagdasig sa Pagtuon.

Dili na kinahanglan ipahinumdum an isa ka butang kun hibayo kit ana kinahanglanon ini. Dili kita magpa-uyan kun dili nato gusto masakit. Nangita sanan namati kita nan balita para mahibayuan nato an mga panghitabo sa ato palibot. Gusto nato magluto para mabusog. Ini an tagtawag na **intrinsic motivation** o kadasig na kinaugalingon.

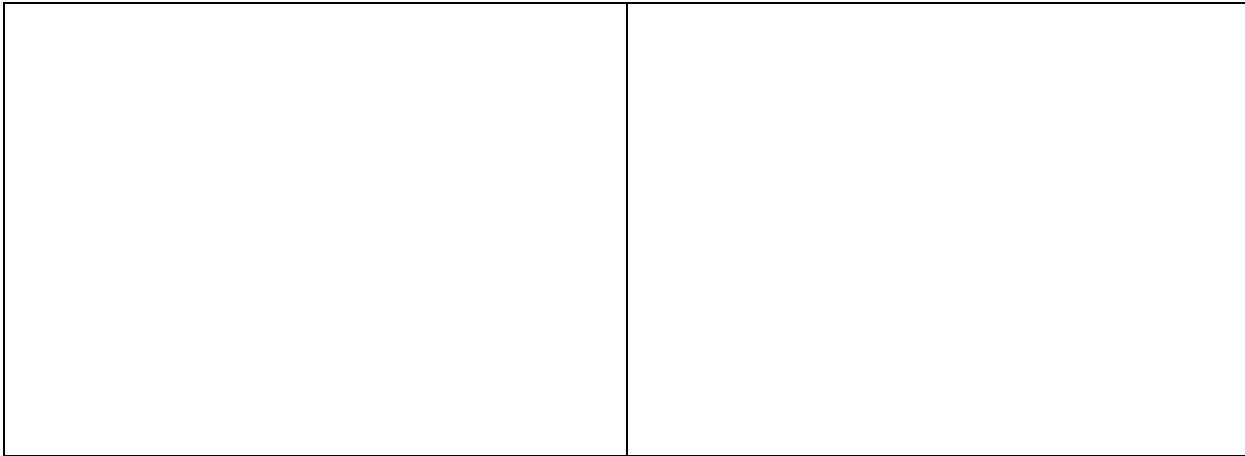
Jaoy sab **external motivation** o interes na buhaton an isa ka butang tungod kay jaoy premyo. Pananglitan, an pagpalit nan raffle tiket para makadaug nan isa ka kotse.

An kadasig na kinaugalingan nan mga bata, permanente maghatag sa ija nan interes sanan pagpursige na magtuon pagdajaw. Sa imo hunahuna o pagsabot, unhon man ini pagpalambo o pagdevelop?

Sakto, i-apil sija sa pangandoy nan isa ka bata para sa marajaw niya na kaugmaon kun magtuon sija pagdajaw sanan makatapos o makahuman. Uno man an mga maihatag nan ini sa ija kaugalingon o kaugmaon? Uno man sab an mga posible na problema na ija maatubang kun dili sija makatapos sa pag-eskuyla o mahuman sa pag-eskuyla.



Intrinsic Motivation	Extrinsic Motivation



Mogamit sab nan – **external motivation**. Waya ini magpasabot na hatagan permanente an bata nan premyo. Malipay an ijo mga anak kun makabati sila nan mga – **magic words**.

- Marajaw!
- Sakto!
- Makalingaw!
- Nodajeg ako sa imo!
- Di ba laong ko, masulbad mo jaon!
- Wow!
- Liwat kaw sa ako anak!

Panayagsahan pagluto nan espesyal o paborito nan anak na pagkaon, palitan nan gamit an bata, mosuroy o iiban sa lain lugar. An premyo na kinasing-kasing, labaw pa sa mga butang na mapalit.

## 8 Recess sanan paghatag nan “Pahuway kadali”.



Di pa paborito nato an recess? Amo sab an mga bata. Gamay ra an ila – **attention span** o oras sa pagpamati. Labi na an mga gagmay na bata. Modugay an ila attention span kun modaku na sila.

Makuha mo an interes o attention span nan mga bata na may 3-4 katuig suyod sa napuyo (10) ka minutos. Pagkahuman, mag-alingasa o dili na sila mahimutang.

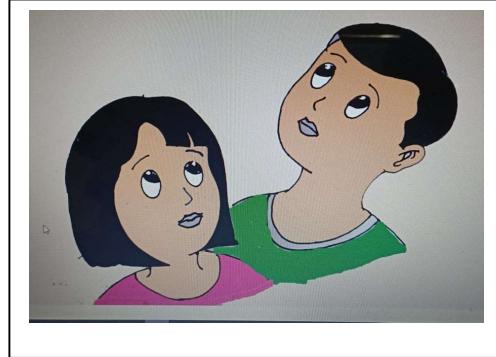
An mga bata na may lima (5) ka tuig, mamati gikan sa 10 hangtud sa 25 ka minutos. Kun siyam (9)ka tuig na, an attention span puyde modugay gikan 30 hangtud 45 ka minutos.

Maghatag sab nan **break** o pahuway sanan recess sa schedule parehas sa – pangisnak, pagpanaw, pamati nan kanta, pagbasa, pakig-istorya sa iban.

Kun jaon sija sa eskuelahan, iapil an pagduwa, pag-kanta, pag-exercise para madvelop an ija tibuok na personalidad, Dunganan an imo anak sa pagkanta. Puyde sab magduwa sanan makipag-istorya.

## 9 Pagdumdum nan mga Natun-an.

Sugdan an pagtuon sa pagbalik dumdum sa mga natun-an na. Mangutana o isuyat an mga pangutana para mabalik an pagdumdum sa mga nahibayuan na leksyon. Importante an pagbalik o pagdumdum nan una na mga leksyon para dili makalimtan an nahibayuan. Tagtujo ini para mapalig-on an pundasyon nan pagtuon. Amo ra nan tagpatong-patong na bato. An una nija nahibayuan importante para ija masabtan an mga mosunod na mga leksyon. Mahibayuan sab nijo an mga leksyon na nagkinahanglan pa nandugang na pagpasabot sanan pagpaklaro.



Maghatag nan lain-lain na sitwasyon sa review o pagdumdum.

Pananglitan an leksyon mahitungod sa – **synonyms** o pares na mga sulti na may pagkaparehas an buot ipasabot sanan **antonyms** – o pares na mga sulti na sukwahi an buot ipasabot.

Sa primero na pagdumdum, ipadrowing an litrato nan isa ka tawo – malipajon sanan magul-anon. Sa sunod, ipangutana an mga butang, aktibidades o panghitabo na makapalipay o makapaguol sa isa ka bata.

Pagkatapos, ipangutana kun uno na selebrasyon an makapalipas sa ija.

Ipagamit an sulti sa sultihon.

# 10

## An Titser, Magtuon sab.



Daku an ato mahibayuan sa pagpamati sanan pag-iban sa pagtuon nan ato mga anak o tag-alagaan na bata. Makalingaw magbasa nan istorya, balak, sanan kanta na pambata. Testingi nijo! Amo ini an sekreto nan pagpabata, dili kay nagbinata.

**Daku sab an premyo nan ini –  
Kun imo isipon, amo ra kaw  
nagporma nan ila isip, huna-huna  
sanan ila kaugmaon!**

Isa ra ini ka pananglitan.

### An Amo Schedule

<b>Oras</b>	<b>Trabahuon</b>
6:30 – 7:30	Momata, Mag-ampo, mag-exercise, Maligo sanan Mag-andam
7:30 – 8:00	Pamahaw
8:00 – 8:30	Edukasyon sa Pagpapakatao
8:30 – 9:30	Reading
9:30 – 10:00	Language Arts
10:00 – 10:30	Recess
10:30 – 11:30	Mother Tongue
11:30 – 12:00	Free Reading
12:00 – 1:00	Paniudto
1:00 – 1:30	Siesta o Nap
1:30 – 2:30	Araling Panlipunan
2:30 – 3:30	Matematika
3:30 – 4:00	Recess
4:00 – 5:00	Science
5:00 – 6:00	Music, Arts and Physical Education
6:00 – 7:00	Free Reading, Pagduwa
7:00 – 8:00	Panihapon
8:00 – 9:00	Mag-istoryahay
9:00	Matuyog

## Giya sa mga Ginikanan sa Panahon nan COVID-19

Edad	Mga Kasagaran Reaksyon nan Anak	Unhon sila Pagtabang?
Preschool (3-6 ka tuig)	<p>Hadlok bijaan na mag-isa Way gana mokaon Dili makatuyog Nagdamgo nan mayaot Para haja sanan saputon Makaihi sa waya sa oras</p>	<p>Siguraduhon na may kaiban nan anak sa bayay</p> <p>Kinahanglan jaoy <b>routine</b>, pananglitan an pagkaon sa sakto na oras. Dili magbabad sa TV.</p> <p>Mangutana kun unoy ija tagbati.</p> <p>Balik-balikon na mawaya ra an ija kahadlok sanan kaiban nija an ija pamilya.</p> <p>Mag-istorya nan mga mabibo na istorya sa mga anak.</p> <p>Lingawon an bata sa pinaagi sa grupo na pagkanta, pagsajaw, pagdrowing, sanan pagduwa – pananglit tukmatukma, puzzle sanan tigmo.</p>

School Age (7-12 ka tuig)	<p>Saputon Mahadlukon Maglisod pagkatuyog, dili makakaon Way gana motrabaho sa baya o magbasa Dali ra pul-an</p>	<p>Dasigon na mag-exercise kada adlaw.</p> <p>Pamatian kun uno an ija tagkahadlukan, pasabton na iban an ija pamilya sa panahon nan krisis.</p> <p>Ipasabot an krisis sanan kun unhon paglikay na magkasakit.</p> <p>Likajan an pagtutok sa “facebook” sanan mga</p>
------------------------------	--	--

		<p>“messages” na basin “fake news”</p> <p>Maghatag nan mga trabahuon sa bayay na puyde matabangan nan mga magsuon.</p> <p>Enganyuhon na maghimo nan “journal” o “diary” na may drowing.</p> <p>Dasigon na magsuyat nan istorya, balak, sanan “fairy tales”, basahon an mga nahimo kaiban sa mga anak.</p> <p>Mag-iban kun mag-ampo.</p>
Teenager (13-18 ka tuig)	<p>Dili mahiluna, Magul-anon sanan saputon</p> <p>Maglisod pagginhawa</p> <p>Maglisod pagkatuyog</p> <p>Way gana mobangon</p>	<p>Balik-balikon pagsulti na jaon ra kaw pirme na andam motabang sa tanan panahon. Isulti na masahan an lokal na pangoberno para motabang.</p> <p>Mamati sa ila mga kabiro, istoryahon sila nan mahinay</p> <p>Pahiran nan “efficascent o peppermint oil” an dubdub sanan likod</p> <p>Dili magtutok sa “facebook” sanan “messages” para dili maguol sanan dili makasagap nan “fake news”</p> <p>Dasigon na kinahanglan may “routine” – magplastar nan cabinet, gamit sap ag-eskuyla, pagtabang sa paglimpyo sanan mga trabahuon sa bayay, pagtahi, pagburda, pagdajaw nan mga guba na</p>

		<p>butang, pagdrowing sanan pagsuyat</p> <p>Ipasabot an krisis sanan kun unhon paglikay para dili magkasakit.</p>
--	--	---

*References:*

<https://www.hiholearningcenter.com/single-post/2015/02/09/Kaya-mong-Iwasan-MaqTantrum-si-Bunso>

<https://www.mghclaycenter.org/hot-topics/7-ways-to-support-kids-and-teens-through-the-coronavirus-pandemic/>

<p>Unhon pag-garden kun wayay katamnan? Ajaw kabayaka!</p> <p><b>LIMA RA AN KINAHANGLAN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sakto na suga.</li> <li>2. Pagbisbis nan mga tanum.</li> <li>3. Binhi o mga inutdan na tanum</li> <li>4. Sakto na abono</li> <li>5. Daku na sudlanan parehas sa kaang o bote</li> </ol> <p><b>MADALI RA!</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guntingon nan pabaybag an plastik na botelya kun makipot sanan pataas (2L coke) o patindog kun ini malapad o daku (1 gallon na mineral water)</li> <li>2. Buslutan an botelya sa mga kilid para mabutangan nan hikot. Kun ini pabaybag, buslutan sab an sa ilayom para jaoy magawsan nan tubig.</li> <li>3. Butangan nan taghalo na lupa san abono abot sa katunga nan botelya.</li> <li>4. Itanum an binhi o inutdan na tanum.</li> <li>5. Ikabit an plastik na botelya sa pader o kun hain na masughan an tanum.</li> <li>6. Bisbisan an tanum kada-adlaw.</li> <li>7. Kun mamunga na ini, magkuha ra nan kinhanglanon. Dili bugnutor an tanum.</li> </ol>	<p><b>MGA PAHINUMDUM!</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tabunan nan trapal o plastik an mga tanum kun kusog an uyan o may mga insekto.</li> <li>2. Siguraduhon na pirme basa an lupa, pero dili dapat malumos an tanum.</li> <li>3. Kun sobra kainit an panahon, bisbisan an tanum sa buntag sanan sa may alas-3 nan hapon.</li> </ol> <p><b>UNO AN PUYDE ITANUM NA GULAY?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Luj-a – Ilubong lamang ini sa lupa.</i></li> <li>2. <i>Ajos – Ibutang an ajos sa refrigerator. Kun may tubo na an ajos. Ilubong ini sa lupa.</i></li> <li>3. <i>Sibuyas – Ilubong an sibuyas sa lupa kun jaon nay ugat sa ilayom.</i></li> <li>4. <i>Petsay</i></li> <li>5. <i>Mustasa</i></li> <li>6. <i>Kalamunggay</i></li> <li>7. <i>Gayay</i></li> <li>8. <i>Tangkong</i></li> <li>9. <i>Talong</i></li> <li>10. <i>Okra</i></li> <li>11. <i>Sili</i></li> </ol>	
<p>An Himsog na Banay, bahandi nan Barangay. Dali na magtanum nan mga gulay, Sa palibot nan ato mga bayay!</p>	<p>4. Butangan nan abono, pataba o compost na may 1-2 ka purgada. Puyde maghimo nan “compost.”</p> <p>Sa isang ka lungag, ibutang an mga maya sanan laja na mga dahon o sanga. Isunod an</p>	<p>8. Tipunon an lupa sa palibot nan binhi. Kun liso, tabunan nan lupa. Dili iduot an lupa.</p> <p>9. Bisbisan an tanum sa buntag kada adlaw. Likaji na dili malumos an mga tanum.</p>

## Bahay Kubo, Kahit Munti, Ang Halaman Doon ay Sari-Sari

Website: [www.synergia.org.ph](http://www.synergia.org.ph)  
Facebook: SynergeiaFoundation

<p>1. Maghanap nan lupa na puyde matamnan sanan kasughan. Haw-an nan mga sagbot, kuhaan nan mga bato, plastic sanan iban pa na lipa sa lupa.</p> <p>2. Pinuhon sanan himuon buhaghag an lupa. Makatabang an pala o malaking kutsarang bakal.</p> <p>3. Dugkajonan lupa na may layom na 12 ka purgada Inches).</p>	<p>mga bija na pagkaon o mga lata na mga gulay o tsaa. Ajaw isagol an isda, karne, o bukog. Tabunan an compost nan plastic. Kada semana, bas-on an compost sanan haluon para makasuyod an hangin o may “aeration”.</p> <p>5. Kun puyde, butangan nan koral na kajawan sanan pisi an gulajan.</p> <p>6. Itanum an binhi nan gulay parehas sa petsay, kamatis, okra, sanan sili. Puyde sab magtanum nan mg aliso. Itanum an mga binhi sajo sa buntag.</p> <p>7. Dili pagdikiton an mga binhi o liso. Maghatag nan 4-10 ka purgada (inches) sa kada tanum na petsay, 12-16 ka purgada sa kada tanum na sili, kamatis, repolyo, sanan okra. Mas daku an distansiya kun magtanum nan upo, ampalya sanan patola.</p>	<p>10. Butangan nan patab o abono an lupa.</p> <p>11. Puyde na motubo an mga tanum sanan magbunga pagkatapos nan 1-2 ka buyan an petsay; 2-3 ka buyan an repolyo, okra, kamatis sanan talong. An ampalaya, upo sanan patola mamunga pagkatapos nan 3-4 ka buyan.</p>
---	--	--



Synergeia Foundation  
Units E-F, Sikatuna Uptown Estates  
131 V. Luna Extension corner Maginhawa St.  
Sikatuna Village, 1101 Quezon City

Website: [www.synergeia.org.ph](http://www.synergeia.org.ph)  
Facebook: Synergeia Foundation

