

# **Nan Komedselan si Takho**

## **Maikadwa ay Grado**



Igorot

(Sadanga - Bontoc - Sabangan)

Filipino and English

This book is the property of  
The Federation of Parent-Teachers Associations of Bontoc, Sadanga, and  
Sabangan, Mountain Province, Philippines, with heartfelt thanks for their  
financial assistance to

Office of Northern Cultural Communities,  
Atty. Ronald M. Cosalan, Executive Director,

The Australian Embassy,  
Direct Action Program,  
Mr. Alick H. Longhurst, First Secretary,

The Provincial Government of Mountain Province,  
Hon. Roy Pilando, Governor,  
Hon. Alfredo B. Lamen Jr, Vice Governor,

Office of the Municipal Mayor, Bontoc,  
Hon. John T. Diaz, Municipal Mayor,

Office of the Municipal Mayor, Sadanga,  
Hon. Henry Suyam, Municipal Mayor,

Office of the Municipal Mayor, Sabangan,  
Hon. Marcial Lawilao, Municipal Mayor,

Sta. Rita Catholic Mission,  
Rev. Cornelio Wigwigan, Parish Priest

The Episcopal Diocese of the Northern Philippines,  
Rt. Rev. Robert Lee O. Longid, Bishop.

Our heartfelt thanks also go to our esteemed Schools Division Superintendent, Dr. Pat U. Boquiren, who has encouraged this project from its inception, to the Divisional Non-Formal Education Coordinator, Mrs. Lillian Aniwasal, whose vision and persistence brought the project into existence, and to the Supervisors of the Sadanga, Bontoc and Sabangan Schools Districts, who are implementing the project through their team of dedicated teachers.

# Nan Komedselan si Takho Maikadwa ay Grado

The Second of a Graded Series of Health Books  
for use in Elementary Schools.

Bontoc Igorot, Sinabangan, Filipino and English

Co-authors:	Teachers of Sadanga, Bontoc and Sabangan Schools Districts, Division of Mountain Province
Co-editors:	Mr. William Faculo, Dr. Keith Benn
Translation Editors:	Mr. Felix Khensay Mrs. Marilyn Parting
Filipino Translation:	Mrs. Nenette Bayani, Mrs. Evelyn Tiongson and The Institute of Philippine Languages
Art Work:	Mr. Darwin Bayani



SUMMER INSTITUTE OF LINGUISTICS  
Publisher  
1991

Published  
in cooperation with  
Bureau of Elementary Education  
and  
The Institute of Philippine Languages  
of the  
Department of Education, Culture and Sports

Additional copies of this publication are available from:

Book Depository  
P.O. Box 2270 CPO  
1099 Manila

We wish to express appreciation to the Program for Asian Projects, the Ramon Magsaysay Award Foundation, and the Rockefeller Brothers Fund for their assistance in the production of this publication.

Central Bontoc Health Book for Grade 2  
02.60-791-1.5M                    67.120P-915022B  
ISBN 971-18-0181-7  
Printed in the Philippines



**Republic of the Philippines-  
Department of Health  
OFFICE OF THE SECRETARY**

SAN LAZARO COMPOUND,  
RIZAL AVENUE, STA CRUZ,  
MANILA, PHILIPPINES.  
TEL NO 711-60-80

## **FOREWORD**

A principal concern of our nation today is the empowerment of its people with the ability to attend to their own basic needs. In the realm of health and survival, Filipinos throughout the archipelago are in need of the information necessary to attain and maintain good health through simple habits and sensible practices.

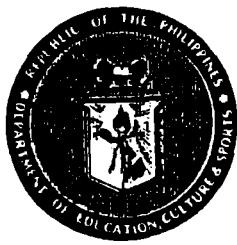
This book provides our Filipino countrymen in cultural communities with informative reading material in their own language while it addresses the need to empower them with useful information on health care. Through such endeavours, our nation can hope to combat the form of poverty which is even more debilitating than economic poverty; poverty of the mind.

While the nation's Health Department is always prepared to respond to the health needs of the Filipino people, it can only function as a partner of an informed and activated populace that is bent on ensuring their own health by their everyday activities. In this respect, we look forward to seeing this book put to good use in enabling our countrymen to achieve good health, and in so doing, contribute to the task of building a nation.

31 May 1990



**ALFREDO R. A. BENGZON M.D.  
Secretary of Health**



REPUBLICA NG PILIPINAS  
(Republic of the Philippines)  
KAGAWARAN NG EDUKASYON, KULTURA AT ISPORTS  
(DEPARTMENT OF EDUCATION, CULTURE & SPORTS)  
MAYNILA  
(MANILA)

TANGGAPAN NG KALIHIM  
(OFFICE OF THE SECRETARY)

### PAUNANG SALITA

Sagana sa ganda at pagkakaiba-ibang kultural ang ating bansa. Mahigit 150 wika ang umiiral sa 300,000 metro kwadrado ng saklaw ng ating bayan, na bawat isa'y may sariling pagkakakilanlan, sa lalong nakapagpaparilag sa pagkamosaik ng buong bayang Pilipinas.

Sa simula pa lamang ng ating kasaysayan, napanatili na ng mga pamayanang kultural ang kakanyahan ng bawat isa. Ngayon, lalo natin silang dapat himuking higit pang pangalagaan ang kanilang makukulay na pamana. Itaas nating ang ating kapwa Pilipino at patindihin ang kanyang pagmamalaki sa sarili at sa mga ninunong nakapagambag sa pagtatatag ng ating bansa upang lalong ibunsod ang pagmamalaki at dangan ng ating pagkabansa.

Ang aklat na ito ay isa lamang sa maraming aklat na naglalayong linangin ang kasanayan sa pagbasa at pagkaunawa at dagdagan ang kaalaman sa pamamagitan ng unang wika, tungo sa pagkatutong bumasa sa wikang pambansa. Pinabibilis ng ganitong pagdulog ang pagkatutong bumasa at ang tagumpay at tiwalang matatamo sa ganitong paraan ay magbubunsod sa estudyante sa hangaring ipagpatuloy ang edukasyon sa wikang pambansa.

Ikinararangal ng Kagawaran ng Edukasyon, Kultura at Isports na ipakilala ang aklat na ito, ang pinakahuli sa isang serye ng mga aklat na naglalayong palaganapin ang pagkatutong bumasa at sumulat. Habang nalilinang ang mga kasanayang pang-edukasyon na hinahangad ng mga aklat na ito, ang ating bansa sa pangkalahatan ay magtataomo ng kasaganaan.

ISIDRO D. CARIÑO  
Kalihim

Republic of the Philippines  
Department of Education, Culture and Sports  
Cordillera Administrative Region  
DIVISION OF MOUNTAIN PROVINCE  
Bontoc, Mountain Province

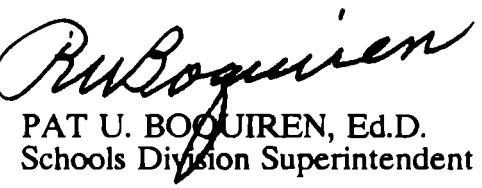
OFFICE OF THE  
PROVINCIAL SCHOOLS SUPERINTENDENT

PREFACE

Health is a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of diseases. One who feels good physically with a realistic outlook in life and who gets along well with other people is said to be a healthy person. Good health enables one to enjoy life. It also enables one to achieve goals set for themselves.

To achieve and maintain good health, school children from Grades I up must be equipped with basic health knowledge. It is therefore imperative that learning about good health be a part of school children's education. Health education will eventually lead to good health and improve the quality of life of our youth.

For this reason, this book will provide the basic knowledge needed for the information, action and guidance to good health.



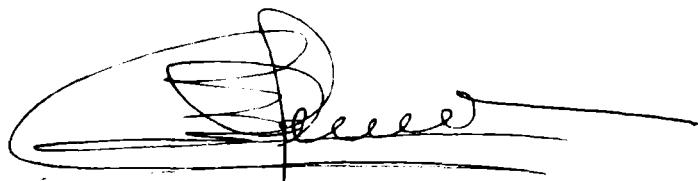
PAT U. BOQUIREN, Ed.D.  
Schools Division Superintendent

Republic of the Philippines  
Department of Education, Culture and Sports  
Cordillera Administrative Region  
**DIVISION OF MOUNTAIN PROVINCE**  
Bontoc, Mountain Province

## PREFACE

In every country the world over, Health Education merits a place of importance in school curricula, since until good health practices become a way of life, neither children nor their parents can maintain healthy bodies or sound minds. It is for this reason that health books, no matter how simple, should be available for school use. To this end, with the wholehearted approval of Dr. Pat U. Boquiren, Schools Division Superintendent of Mountain Province, a curriculum writers seminar-workshop was conducted by the General Education Supervisor for Health, assisted by Dr. Keith Benn of the Summer Institute of Linguistics.

The participants were teachers from the Municipalities of Sadanga, Bontoc, and Sabangan: Mrs. Virginia Akiate, Mrs. Victoria Abuan, Mrs. Emiliana Bacala, Mrs. Mary Chumil-ang, Mrs. Maureen Chulosen, Mrs. Marciana Cogasi, Mrs. Virginia Ewan, Mrs. Francisca Fagyan, Mr. James Fayofay, Mrs. Rose Kawi, Miss Monica Langgato, Mrs. Bernadette Macanas, Mrs. Benita Moga, Mrs. Norma Pokais, Mrs. Juanita Ramon, Mrs. Casiana Tar-odan and Mrs. Veronica Tikchap.



WILLIAM A. FACULO  
General Education Supervisor for Health

## Nan Komedselan si Takho

### Maikadwa ay Grado

#### Omona ay Leksiyon: Nan Kafokfokochan ay

<b>Pinagchalos, Postola ya nan Ila</b>	
Bontoc Igorot .....	1
Sinabangan .....	6
Filipino .....	11
English .....	16

#### Maikadwa ay Leksiyon:

<b>Nan Pinang-aywan nan Fab-a</b>	
Bontoc Igorot .....	21
Sinabangan .....	28
Filipino .....	34
English .....	42

#### Maikatlo ay Leksiyon: Nan Kawatwatan nan

<b>Wat, Pinag-illeng ya Pinagseyep</b>	
Bontoc Igorot .....	49
Sinabangan .....	54
Filipino .....	58
English .....	62

#### Maikap-at ay Leksiyon: Nan Mangiyad-ian

<b>ya Mangipap-aan sinan Sakit</b>	
Bontoc Igorot .....	66
Sinabangan .....	72
Filipino .....	76
English .....	82

#### Maikalma ay Leksiyon:

<b>Pinag-achal isnan Khawis</b>	
<b>ay Kanen ya nan Am-in ay Makmakan</b>	
Bontoc Igorot .....	87
Sinabangan .....	91
Filipino .....	94
English .....	97

**Maikan-em ay Leksiyon:**

<b>Nan Pinag-aywan isnan Mata, Koweng, Eleng, ya nan Allokhoog</b>	
Bontoc Igorot .....	99
Sinabangan .....	104
Filipino .....	109
English .....	114

**Maikapito ay Leksiyon:**

<b>Kaetengan nan Semek ya nan Makikadwaan isnan Ib-a ay Takho</b>	
Bontoc Igorot .....	119
Sinabangan .....	122
Filipino .....	124
English .....	126

**Maikawalo ay Leksiyon: Kaikasiwan**

<b>isnan Aksidenti ya nan Omona ay Maikkan mo wad-ay Aksidenti</b>	
Bontoc Igorot .....	128
Sinabangan .....	134
Filipino .....	139
English .....	144

**Maikasiyam ay Leksiyon:**

<b>Kaengnganan ya Kaetengan</b>	
Bontoc Igorot .....	149
Sinabangan .....	153
Filipino .....	157
English .....	161

**Maikasinpoo ay Leksiyon: Nan Somyaan**

<b>nan Iskwilaan, Pangafong, ya Ili</b>	
Bontoc Igorot .....	165
Sinabangan .....	175
Filipino .....	177
English .....	182

**Nan Tap-in nan Kanta:**

<b>Aywanak nan Fab-ak .....</b>	187
<b>Kag Tona nan Angnek .....</b>	188
<b>Meymey-am nan Ilam .....</b>	190
<b>Cha Pepe ya si Kiko .....</b>	192

## Nan Kafokfokochan ay Pinagchilos, Postola ya nan Ila



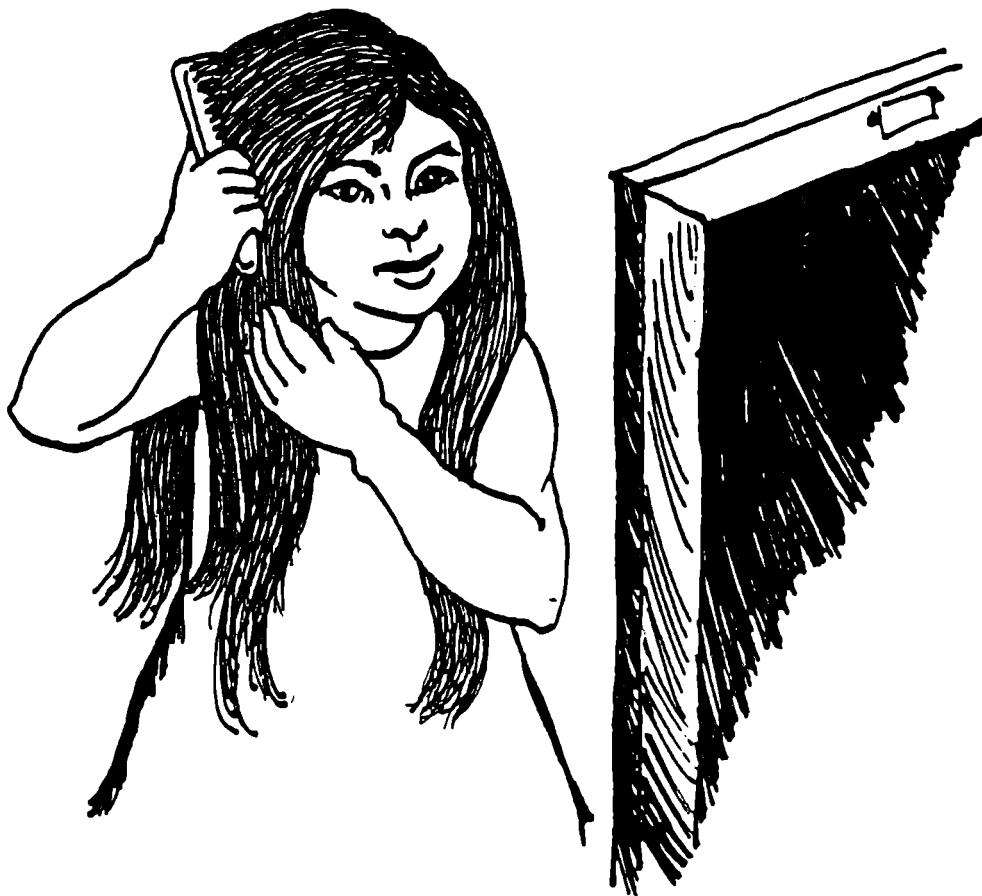
1. Owasan nan kames ya nan fakhang  
isnan safon ya chanom tatno  
machalosan cha. Olay akhes nan  
eleng ya koweng et masapol ay  
winakas ay machalosan.

Nan fab-a akhes et masapol ay  
makhisikhisan isnan winakas. Siya  
chi tay mo nalokhit nan awak tako,  
omangsan nan fanafanan-ig ay kag  
fikhis ay makwanin bacteria ay  
omipasakit.

2. Mo nalokhit nan lima, owasan tako.

Ngem olay mo ad-i maila ay nalokhit,  
khechangna kayet ay owasan tako  
mo malpo tako is kasilyas, mo  
isakhana tako nan kanen tako ya mo  
akhes nganngani tako ay mangan.  
Siya chi tay kad-in wad-ay nan  
makwanin bacteria isnan lima tako,  
am-amед mo malpo tako is  
kakasilyas. Khawis mo omingsa tako  
ay mangik-ikkan sina ta maiyokhali.

3. Masapol akhes ay kad-in nadchalos  
ya kad-in masokhod paymo  
masakhaysay ay khawis nan fook.



4. Masapol ay omno ya nadchalos nan  
sapatos tako.

## Bontoc Igorot - Maikas-a ay Leksiyon

5. Ommes tako tatno khomawis nan  
liknan nan awak tako.



6. Masapol ay ipaingsa  
tako ay enleteg ay  
tomokcho ya manalan  
tatno khawis nan  
takcheg ya postolan  
nan awak tako.

7. Mo angnen tako am-in nan naycha'y  
fagfakha ay cha nakwani, et maid  
chwadchwa ay at khawis ya osto nan  
ila ya postola tako.

## **Salodsod ay Masongfatan:**

1. Ngag nan omangsan isnan awak tako mo nalokhit?
2. Ngag koma nan chalosan tako isnan winakas?
3. En tako man enfolo mo malpo tako is kakasilyas ay?
4. Ngag koma nan ikkan tako ta khawis nan likna ya ila tako?

## Nan Kabokbokodan ay Panagdalos, Postola ya nan Ila



1. Owasan nan angas ya tenged isnan  
sabon ya danom ta siya'y madalosan  
da. Olay abes nan eng ya inga et  
masapol ay inagew ay madalosan.

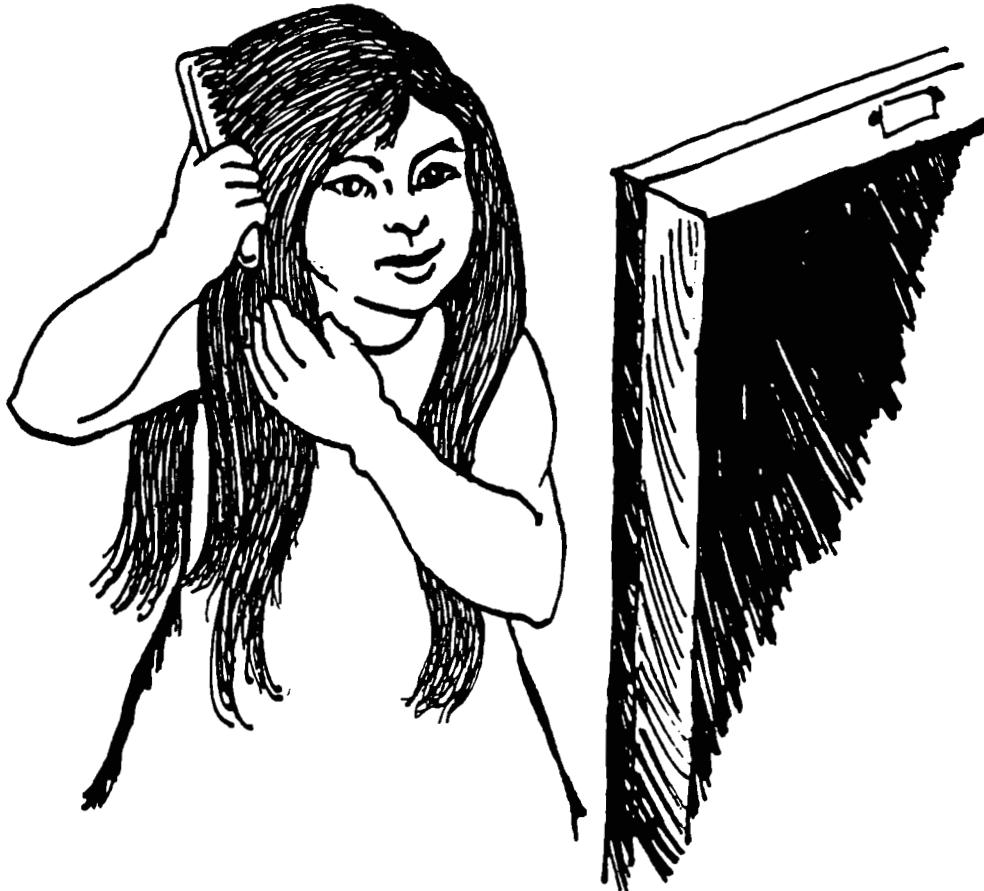
Nan bab-a dedan et masapol  
magisigisan isnan inagew. Siya di  
tay no nalogit nan awak tako, et  
omado nan kikikitoy ay keg gege ay  
makwanin bacteria ay omipasakit.

2. No nalogit nan ledeng, owasan tako.

Ngem olay no adi maila ay nalogit,  
siyangna kayet ay owasan tako no  
malpo tako is kasilyas, no  
mensagana tako isnan ken tako ya  
mo abes anggey nganngani ay  
mangan tako. Siya di tay kanayon ay  
wada nan makwanin bacteria isnan  
ledeng tako, amed no malpo tako ed  
kasilyas. Gawis no mailwam tako ay  
mangik-ikkan isna ta siya'y maiyogali.

## **Sinabangan - Omona ay Leksiyon**

**3. Masapol abes ay kanayon ay nadalos  
ya kanayon ay masogod wenno  
maakoy ay gawis nan book.**



**4. Masapol ay omno ya nadalos nan  
sapatos tako.**

**5. Men-ames tako ta siya'y gomawis  
nan liknan di awak tako.**



**6. Masapol ay ipalwam  
tako ay menleteg ay  
tomokdo ya mendan  
ta siya'y osto nan  
takdeg ya postolan di  
awak tako.**

**7. No ikkan tako ngam-in nan naayda ay  
bagbaga ay da nakwani, et maid  
dowadowa ay gawis ya osto nan ila  
ya postola tako.**

**Salodsod ay Masongbatan:**

1. Sino san omado isnan awak tako no nalogit?
2. Sino nan dalosan tako koma isnan inagew?
3. Sino nan begew ay menboowan tako no malpo tako ed kasilyas?
4. Sino koma di ikkan tako ta siya'y gawis nan likna ya boyo tako?

## Pansariling Kalinisan, Tindig at Kaanyuan



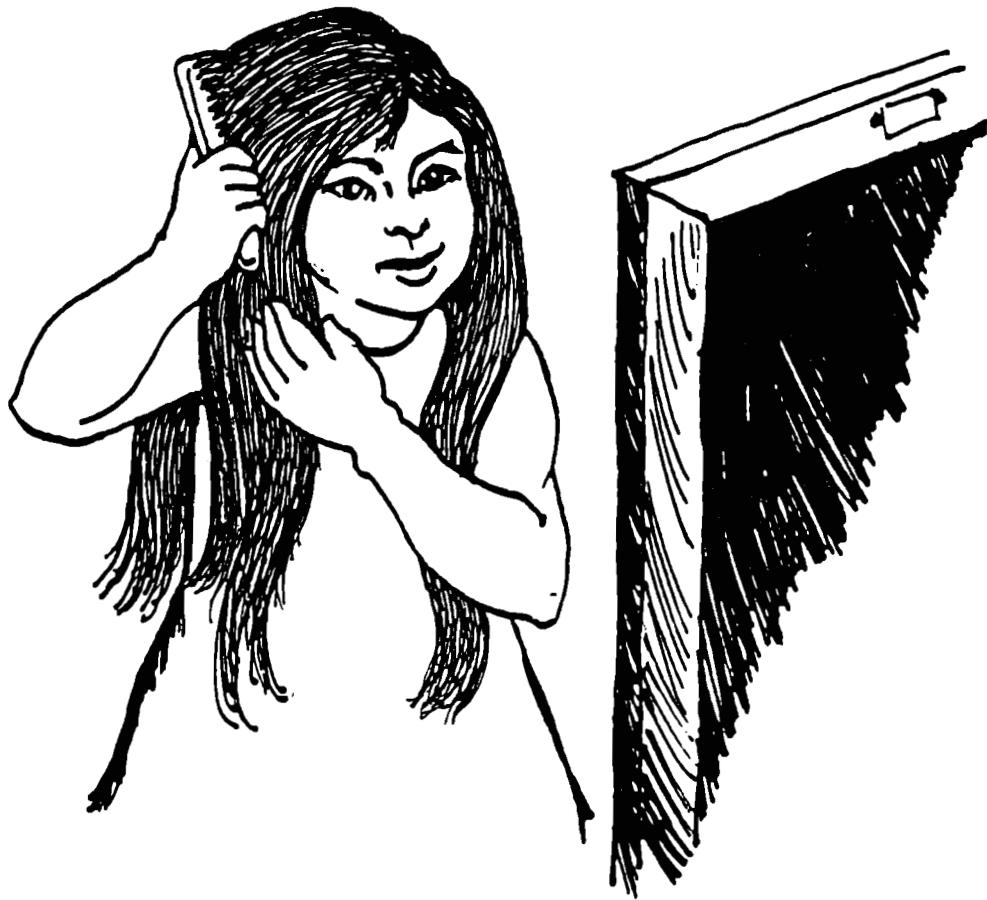
1. Magsabon ng mukha at leeg para ito ay luminis. Pati ang ilong at mga tainga ay kailangang maging malinis araw-araw.

Ang ngipin ay kailangan ding  
sipilyuhin araw-araw. Kinakailangan  
ang mga ito dahil kung marumi ang  
ating katawan, ang maliliit na bagay  
gaya ng bulati na tinatawag na  
mikrobyo ay dadami at magiging  
sanhi ng pagkakasakit.

2. Kung marumi ang ating mga kamay  
hinuhugasan natin ito. Pero kahit  
wala tayong nakikitang dumi,  
naghuhugas pa rin tayo ng mga  
kamay pagkatapos gumamit ng  
kubeta, bago maghanda ng pagkain,  
at bago kumain. Ginagawa natin ito  
dahil laging may mikrobyo sa ating  
mga kamay, lalo na kapag  
nanggaling tayo sa kubeta. Ugaliin

natin ang paghuhugas ng kamay  
para lagi na natin itong gagawin.

3. Ang ating buhok ay kailangan ding laging malinis at laging sinusuyod o kaya'y sinusuklay.



4. Ang mga sapatos ay kailangang malinis at kasukat ng ating mga paa.

5. Naliligo tayo para maging maginhawa  
ang ating pakiramdam.



6. Kailangang  
magsanay tayong  
maupo at maglakad  
nang tuwid para  
gumanda ang ating  
tindig at kaanyuan.

7. Kung susundin nating lahat ang mga  
payong ito, walang dudang gaganda  
ang ating anyo at tindig.

## **Mga Tanong na Dapat Sagutin:**

1. Ano ang dumarami sa ating katawan kapag ito ay marumi?
2. Ano ang dapat nating linisin araw-araw?
3. Bakit kailangan nating maghugas ng kamay pagkatapos gumamit ng kubeta?
4. Ano-ano ang dapat nating gawin para maging magaan ang pakiramdam natin at maganda ang ating anyo?

## Personal Cleanliness, Posture and Appearance



1. Wash the face and the neck with soap and water so that they are made clean. The nose and ears must also be cleaned daily.

Teeth must also be brushed daily.

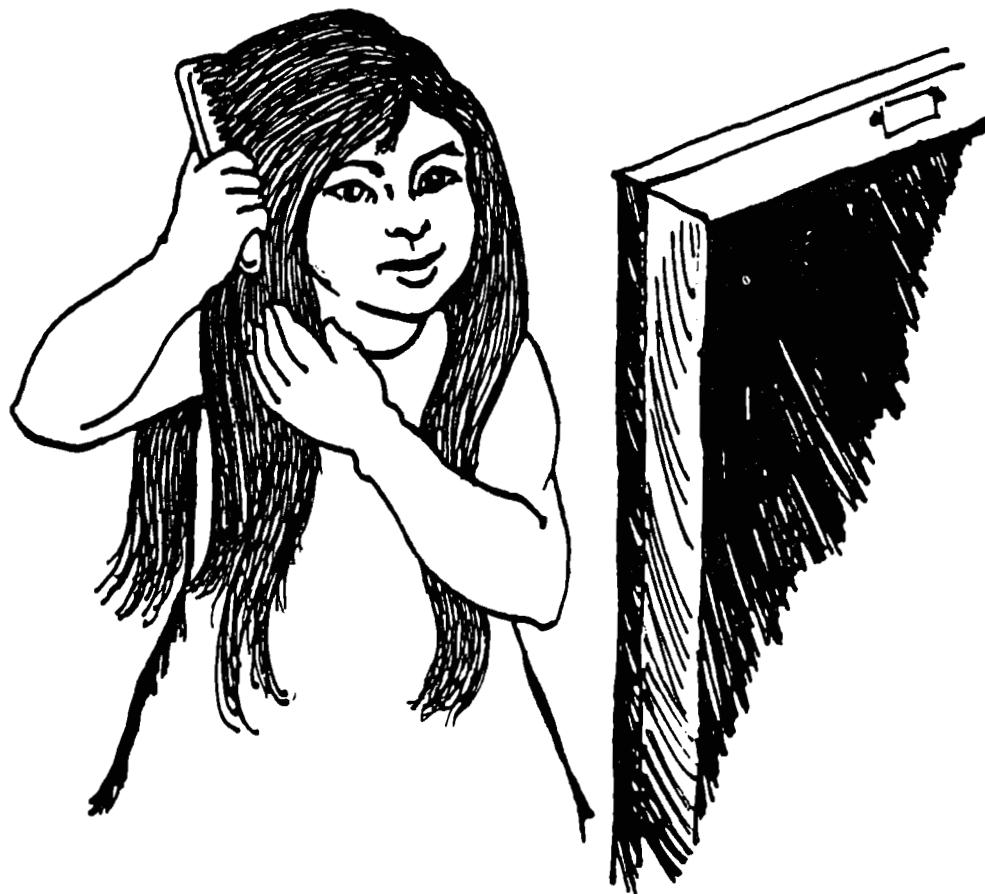
That is so because if our bodies are dirty, the very very small things like worms which are called bacteria which cause us sickness will multiply.

2. If our hands are dirty, we wash them.

But even if we cannot see that they are dirty, we still wash them when we come from the toilet, when we prepare our food and also when we are about to eat. That is so because there are always what is called bacteria on our hands, especially when we come from the toilet. It is good if we become accustomed to do these things so that they become a habit.

## **English - Lesson 1**

**3. The hair must also be clean and  
combed with a fine toothed comb or  
combed with an ordinary comb.**



**4. Our shoes must fit well and be clean.**

5. We take a bath so that our bodies will feel good.



6. We must become accustomed to sit up straight and as we walk so that the way we stand and the posture of our bodies will be good.

7. If we do all this good advice which is mentioned, then there is no doubt that our appearance and posture will be good and correct.

## **Questions to be Answered**

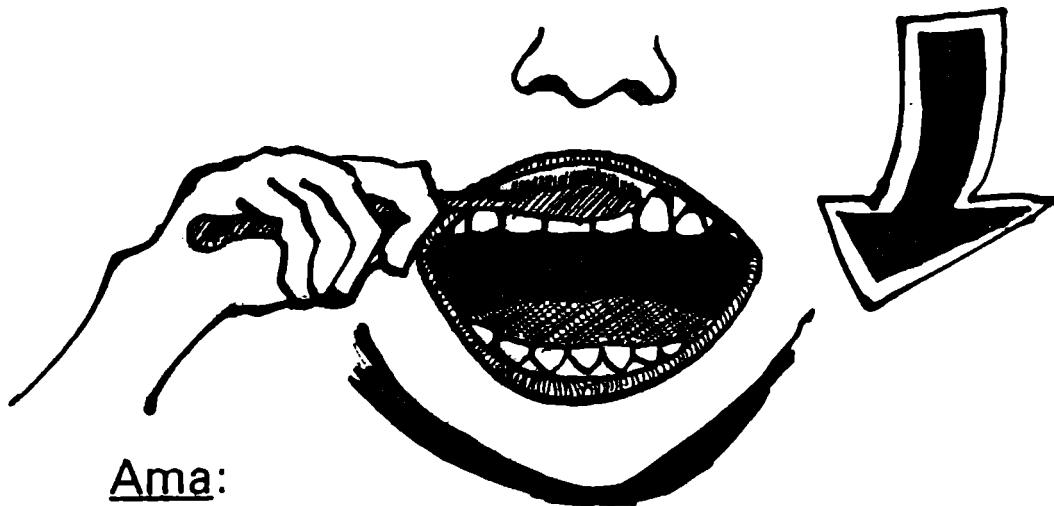
- 1. What is it that multiplies on our bodies if they are dirty?**
  
- 2. What should we clean every day?**
  
- 3. Why do we wash our hands when we come from the toilet?**
  
- 4. What should we do so that our feelings and appearance are good?**

## Nan Pinang-aywan nan Fab-a

Si Ito, esang ay iskwila isnan maikadwa ay grado. Kaal-alana nan khisikhis ay inchowan amana, ngem adina ammo nan osto ay ikkan ay mangisikhis isnan fab-ana.

Ito:

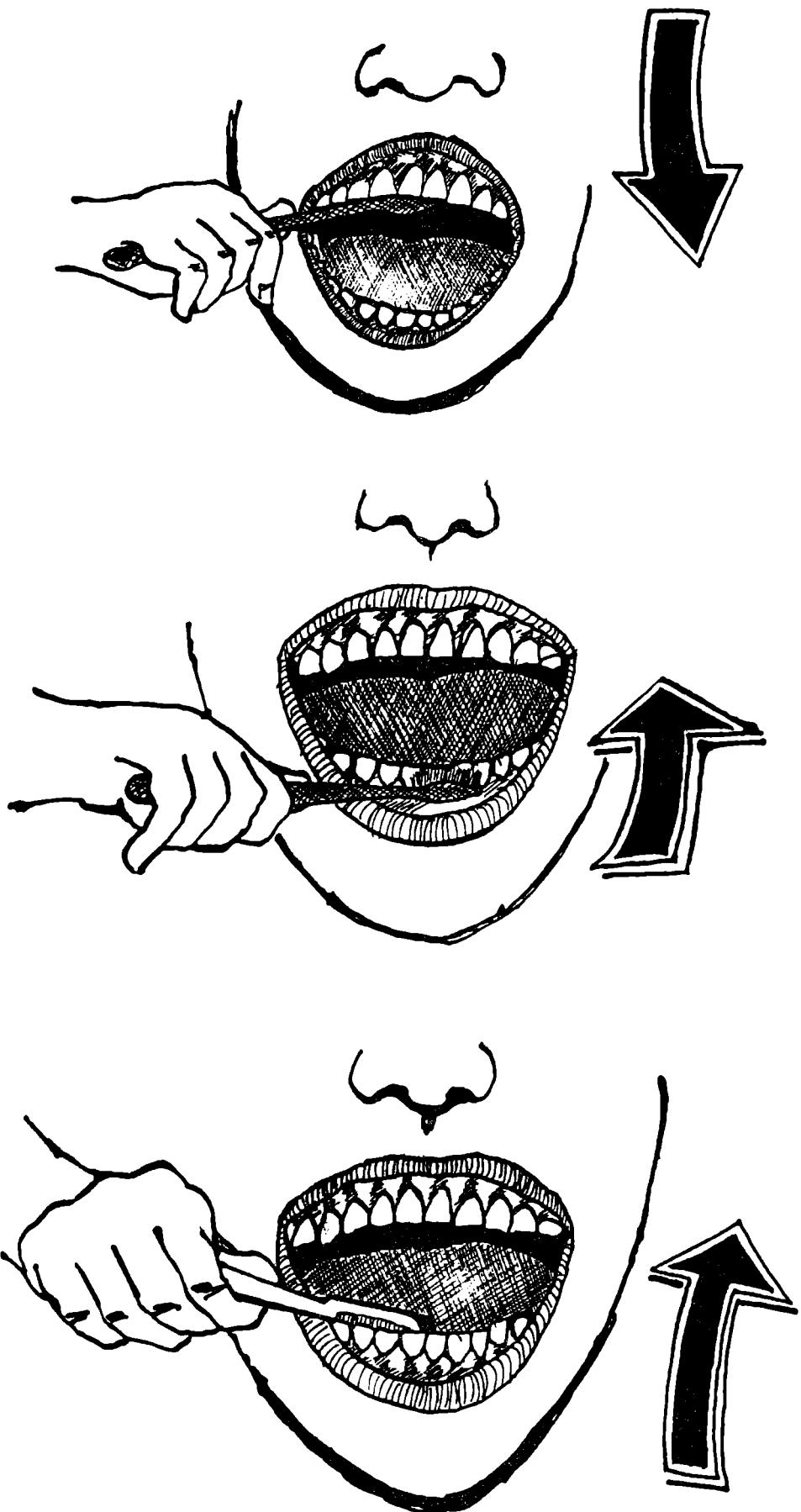
Ama, ngag nan osto ay ikkak ay mangosal isnan nay khisikhis ay inchowam?



Ama:

Mo enkhisikhis ka, ilapom isnan poon nan nentongcho ay fab-a,

## Bontoc Igorot - Maikadwa ay Leksiyon



## Bontoc Igorot - Maikadwa ay Leksiyon

sam et ipagkhowab nan khisikhis.

Angnem chi ay mangangsan isnan  
nenchela ay oson nan am-in ay  
nentongcho ay fab-a. Mo makwas  
chi, ilokhim kasin isnan enchaem  
ay poon nan nentongcho ay fab-a.  
Mo nakwas chi, siya akhes nan  
angnem isnan nenkwab ay fab-a.

### Ito:

Ngem ama, inilak nan tapina ay cha  
enkhisikhis et finalangtag nan  
ikkancha ay enkhisikhis. Pinachasko  
chi et malanlanoy.

### Ama:

Tet-ewa sa, tay maid nangisolo  
isnan osto ay ikkancha ay  
enkhisikhis. Idwani, ngag nan

## Bontoc Igorot - Maikadwa ay Leksiyon

**khotok nan enkhisikhisan?**

**Ito:**

Nan naawatak et chwa nan  
khotokna. Nan esang, ta ad-i  
en-akhob nan topek. Sa et nan  
esang, ta ad-i mafokfok nan fab-a.

**Ama:**

Naitneng nan insongfatmo. Idwani,  
ngag nan khotok nan mafokfokan  
nan fab-a?

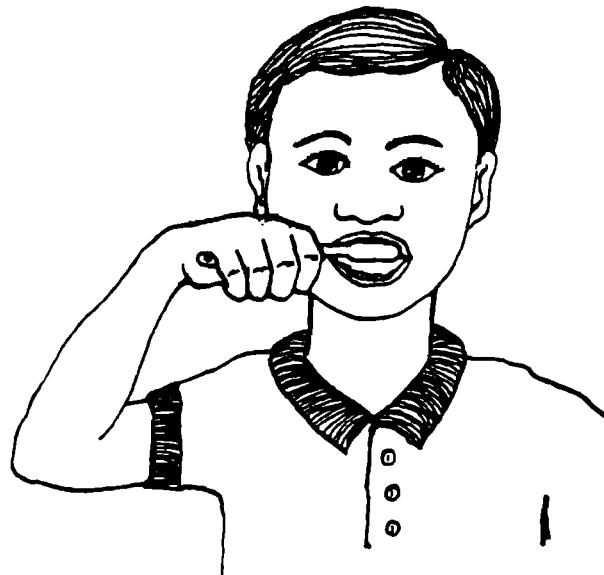
**Ito:**

Away asokal ya khindi nan  
khotokna.

**Ama:**

Faken yangkhay sa, mod-i ket  
am-in nan kanen tako ay maisok-et  
isnan nenfet-akan nan fab-a. Siya

chi nan khotokna ay masapol ay  
meymey-an tako ay enkhisikhis, ta  
makaan am-in nan naisok-et isnan  
fab-a.



Ito:

Siya mampet! Isonga kolang pet  
nan finalangtag ay angnen ay  
enkhisikhis, tay wad-ay ay wad-ay  
nan makhayad ay naisok-et ay  
makakan.

## Bontoc Igorot - Maikadwa ay Leksiyon

Ama:

Tay siya chi, ngag nan osto ay  
timpo ay enkhisikhisan?

Ito:

Away kakwasan nan manganan.

Ama:

Wen, siya chi. Et mo siya chi's  
angnen tako, at maid wayan nan  
bacteria ay omangsan isnan  
nenfet-akan nan fab-a tako ay  
mamokfok ischicha. Ya mo lomako  
tako isnan toothpaste, piliyen tako  
nan wad-ay nan makwanin fluoride,  
tay siya akhes nan mangipakenteg  
isnan fab-a. Mo siya chachi's  
angnen tako, anakko, et ikalakayan  
tako ay mangos-osal isnan fab-a tako.

## **Salodsod ay Masongfatan:**

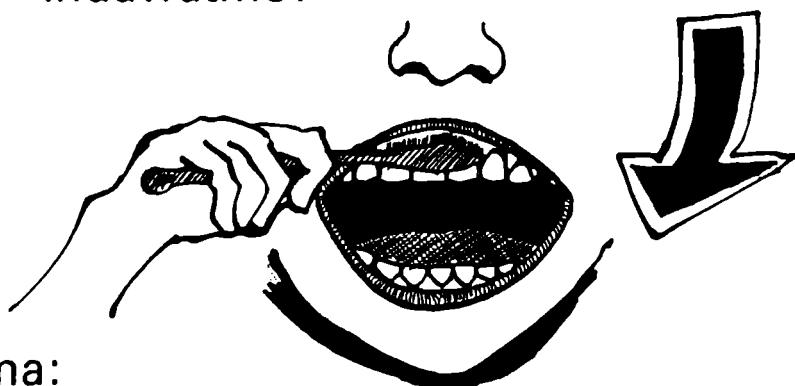
1. Ngag nan osto ay timpo ay  
enkhisikhisan?
2. En man siya chi nan osto ay timpo ay  
enkhisikhisan ay?
3. Ngag nan insolon aman lto ay ikkan  
ay enkhisikhls?
4. En man kolang nan finalangtag ay  
angnen ay enkhisikhis ay?
5. Ngag nan enkhawisan nan  
mangosalan tako isnan toothpaste ay  
wad-ay nan fluoride na isnan  
enkhisikhisan tako?

## Nan Pinang-aywan isnan Bab-a

Si Ito, esa'y oskila isnan maikadwa ay grado. Kaal-alana nan gisigis ay indawat amana, ngem adina getken nan osto'y ikkan ay mangisigis sinan bab-ana.

Ito:

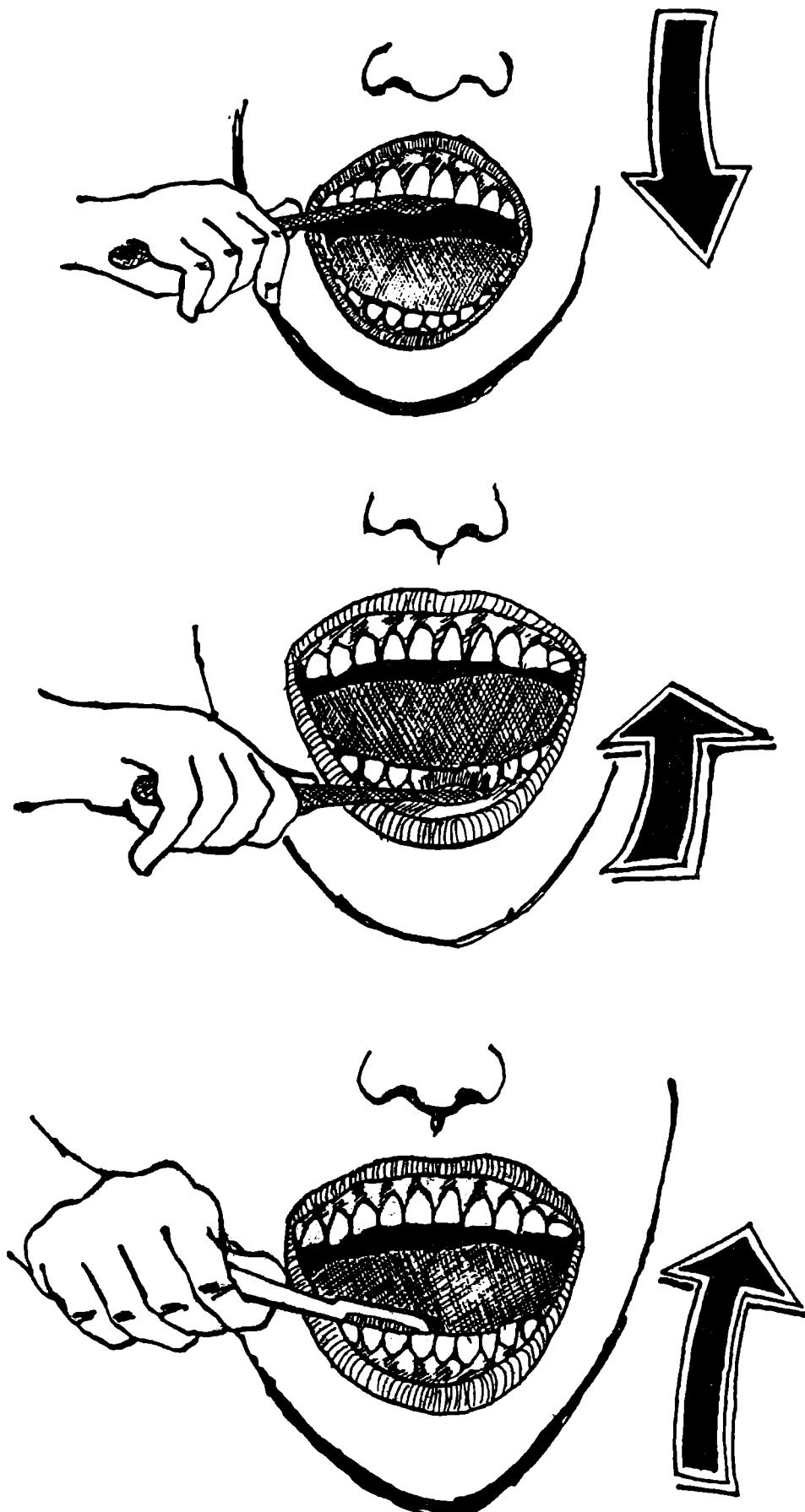
Ama, sino nan osto ay ikkak ay mangosal isnan nay gisigis ay indawatmo?



Ama:

No men-gisigis ka, ilogim isnan poon di nentag-ey ay bab-a, sam et

## Sinabangan - Maikadwa ay Leksiyon



## **Sinabangan - Maikadwa ay Leksiyon**

ipagwab nan gisigis. Ikkam di ay  
mamin-ado isnan nakinlowal ay  
oson di ngam-in ay nentag-ey ay  
bab-a. No malpas di, ilogim kasin  
isnan mendaem ay poon di  
nentag-ey ay bab-a. No nalpas di,  
siya abes nan ikkam isnan  
nakin-gowab ay bab-a.

### **Ito:**

Ngem ama, inilak nan odom ay  
men-gisigis et menbalabag nan  
ikkanda ay men-gisigis. Pinadasko  
di et nalaklaka.

### **Ama:**

Tet-ewa sa, tay maid nangisolo  
isnan osto ay ikkanda ay  
men-gisigis. Edwani, sino pay nan

begew di men-gisigisan?

Ito:

Nan maawatak et dowa nan  
gotokna. Nan esa, ta siya'y adi  
men-akoo nan topek. Sa et nan  
esa, ta siya'y adi mabokbok nan  
bab-a.

Ama:

Naiponta nan insongbatmo.  
Edwani, sino nan begew di  
kabokbokan di bab-a?

Ito:

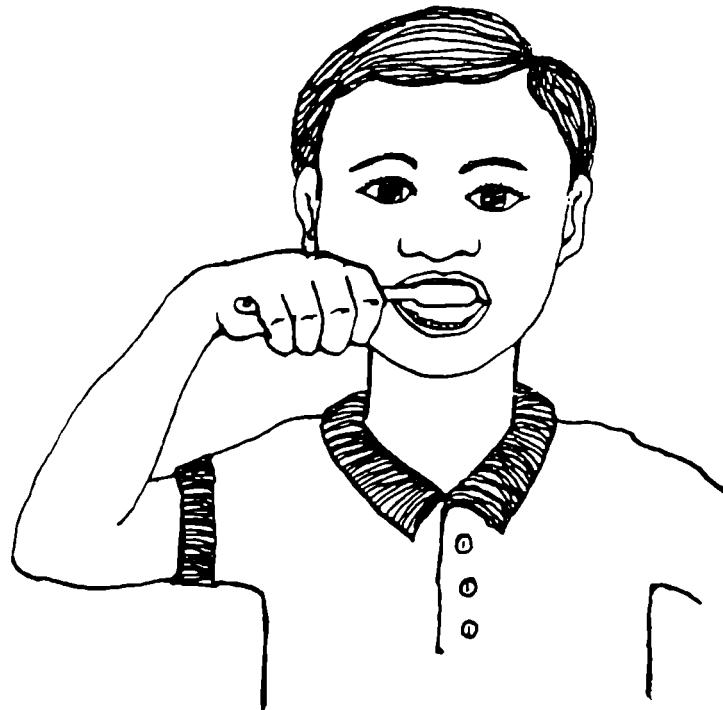
Waay begew sinan kindi ya asokal.

Ama:

Baken anggey sa, no di ket  
ngam-in nan ken tako ay maisok-et  
isnan nenbaetan di bab-a. Siya di

## Sinabangan - Maikadwa ay Leksiyon

nan menbegew ay masapol ay  
an-anadan tako ay men-gisigis, ta  
makaan ngam-in nan naisok-et  
isnan bab-a.



Ito:

Ay siya oppay! Isonga kolang  
oppay nan binalabag ay ikkan ay  
men-gisigis, tay wada ay wada nan  
mabay-an ay maisok-et ay makan.

Ama:

Tay siya di, sino pay di osto ay  
timpo ay men-gisigisan?

Ito:

Waay kalpasan di manganan.

Ama:

Aw, siya di. Et mo siya di is ikkan  
tako, awni't mid wayan di bacteria  
ay omado isnan nenbaetan di  
bab-a tako ay menbokbok sidida.

Ya no lomako tako isnan  
toothpaste, piliyen tako nan wada  
nan makwanin fluoride, tay siya  
abes nan mangipakenteg isnan  
bab-a. No siya dadi's ikak-an tako,  
anakko, et enggana maam-ama tako  
ay mangos-osal sinan bab-a tako.

## **Salodsod ay Masongbatan:**

1. Sino nan osto ay timpo ay  
men-gisigisan?
2. Apay nga osto di ay timpo ay  
men-gisigisan?
3. Sino nan insolon aman si Ito ay ikkan  
ay men-gisigis?
4. Apay nga kolang nan binalabag ay  
ikkan ay men-gisigis?
5. Sino di men-gawisan di mangosalan  
tako sinan toothpaste ay wada di  
fluoride na isnan men-gisigisan tako?

## Pangangalaga ng Ngipin

Si Ito ay isang mag-aaral sa ikalawang baytang. Katatanggap lang niya ng sipilyo mula sa kanyang ama, pero hindi niya alam ang tamang pagsisipilyo ng kanyang mga ngipin.

Ito:

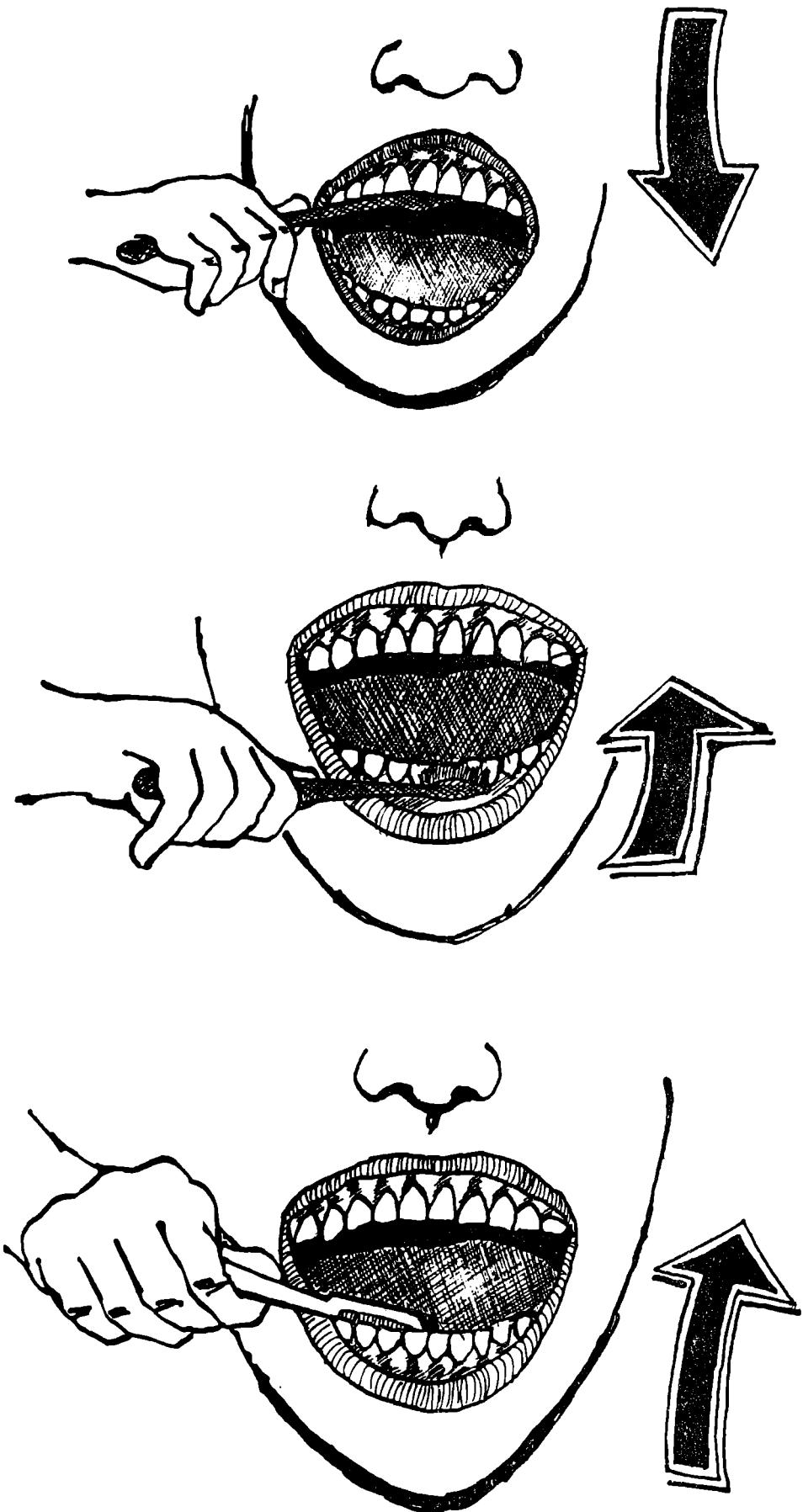
Itay, papaano po ba ang tamang paggamit ng sipilyong ibinigay ninyo sa akin?



Itay:

Sa pagsisipilyo, magsimula ka sa puno ng pang-itaaS na ngipin,

**Filipino - Aralin 2**



magispiliyo?

Ngayon, bakit kailangan nating  
sa kanila ng tamang pagisisipiliyo.  
Totoo iyán, dahil walang nagtuturo

Itay:

iyón at mas madali nágá.  
kaníllang mga nágípín. Siñubukan ko  
pahálang kung magispiliyo ng  
Però itay, nakikita ko ang iba na

Itó:

ganooon din ang gawin mo sa ibaba.  
naman ngayon. Pagkatapos ay  
pang-itás mong nágípín, sa loob  
mag-umpisa ka uli sa puño ng  
mong nágípín. Pagkatapos,  
sipiliyuhin ang harap ng pang-itás  
pababa. Maramíng beses mong

Ito:

Sa aking kaalaman ay may dalawang dahilan. Ang isa ay para hindi bumaho ang bibig, at ang pangalawa ay para hindi mabulok ang mga ngipin.

Itay:

Tama ang iyong mga sagot.  
Ngayon, bakit nabubulok ang mga ngipin?

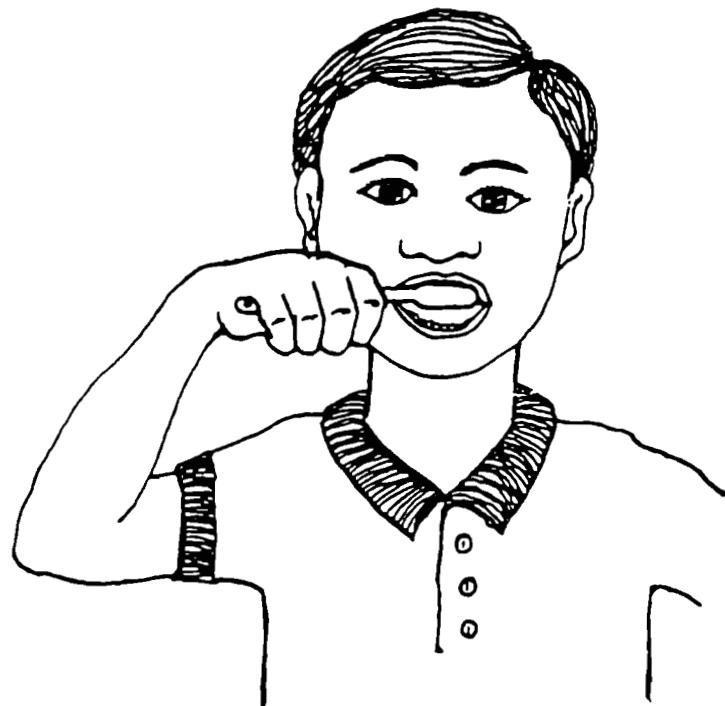
Ito:

Baka dahil sa asukal at kendi.

Itay:

Hindi lamang iyan, kundi dahil din sa mga pagkaing nasingit sa pagitan ng ating mga ngipin. Iyan ang dahilan kung bakit kailangang

pagbutihin ang pagsisipilyo para  
iyong mga nakasingit sa ating mga  
ngipin ay maalis.



Ito:

Ganoon po pala! At talagang hindi  
pala sapat ang pagsisipilyo nang  
pahalang, dahil siguradong may  
maiwang pagkain sa pagitan ng  
mga ngipin.

ngipin hanggang sa ating katandaan.

magagamit natin ang ating mga

kung gagawin natin ito, anak,

ito ay nagpapatibay ng ngipin.

piliin natin iyong may fluoride dahil

sirain ito. At sa pagbili ng tutpeyst,

pagitan ng ating mga ngipin para

mga mikrobyo na dumami sa

magkakaroon ng pagkakataon ang

ganito ang ating gagawin, hindi

Tama, iyan ang dapt. Dahil kung

Itay:

Siguro, pagkatasos kumain.

To:

pag-sisiplyo?

Dahil di-to, kailan ang tamang

Itay:

## Mga Tanong na Dapat Sagutin:

1. Kailan dapat magsipilyo ng ngipin?
2. Bakit ito ang tamang oras ng pagsisipilyo?
3. Ano ang itinuro ng itay ni Ito tungkol sa pagsisipilyo?
4. Bakit hindi sapat ang pagsisipilyo nang pahalang?
5. Sa ating pagsisipilyo, bakit mahalagang gumamit tayo ng tutpeyst na may flouride?

## Dental Health

Ito is a pupil in second grade. He has recently received a tooth brush which his father gave him, but he does not know the correct way to brush his teeth.

Ito:

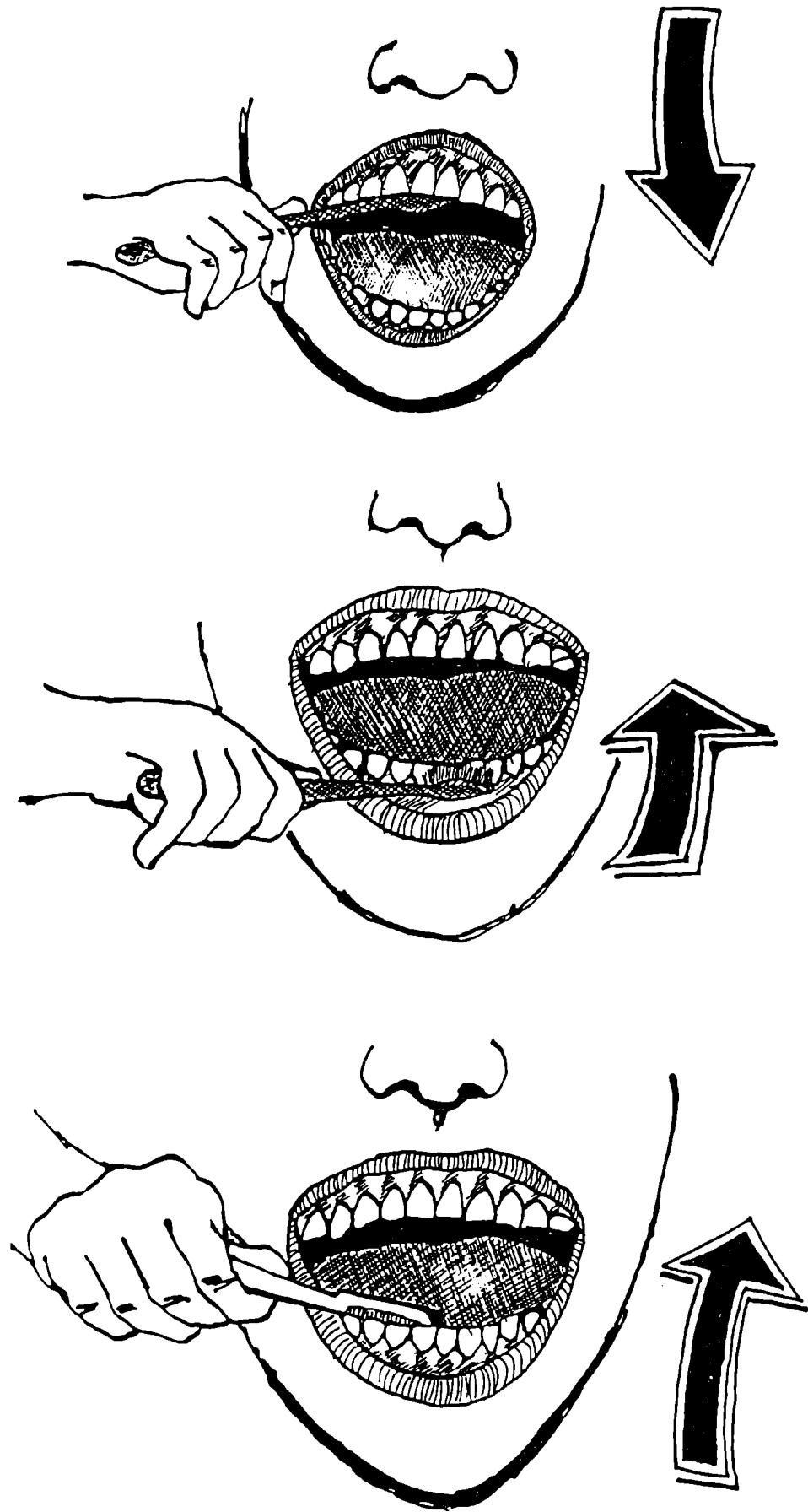
Father, what is the correct way for me to use this tooth brush you gave me?



Father:

When you brush your teeth, begin at the base of the upper teeth, then

## English - Lesson 2



## English - Lesson 2

brush downwards. Do that many times on the outside surface of all the upper teeth. When that is finished, begin again at the base of the insides of the upper teeth.

When that is finished, do that also to the lower teeth.

Ito:

But father, I saw others brushing their teeth and they brush their teeth horizontally. I tried that and it's easy.

Father:

That's true, because no one taught them the correct way to brush their teeth. Now, what is the reason we brush our teeth?

Ito:

My understanding is that there are two reasons. One is, so that my mouth will not be smelly. And the other is, so that my teeth will not decay.

Father:

Your answers are correct. Now, what is the reason teeth decay?

Ito:

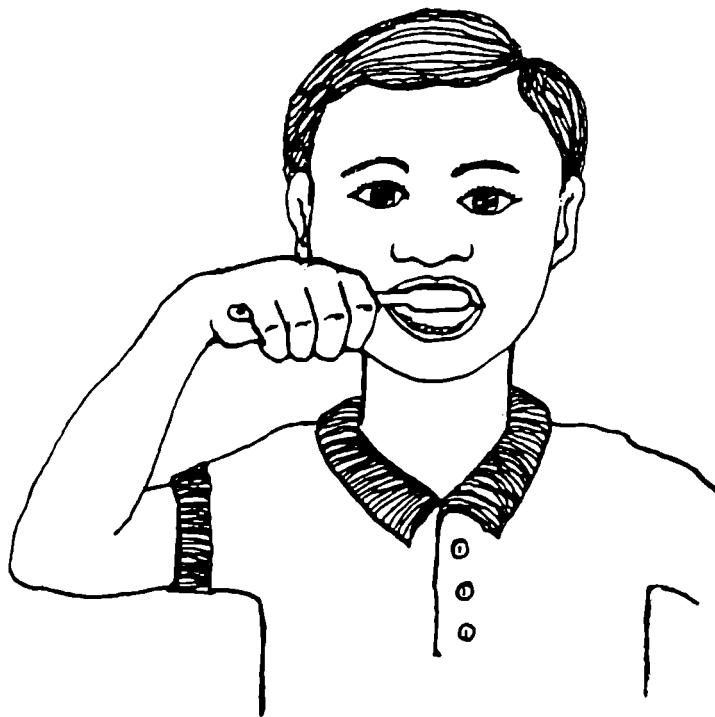
Maybe because of sugar and candy.

Father:

Not only that, but also because of all the food which becomes stuck in between our teeth. That is the reason that we must be careful in brushing our teeth, so that all the

## English - Lesson 2

food stuck in between the teeth is removed.



Ito:

Is that so! And so it is really not sufficient to brush my teeth horizontally, because there will definitely be food left behind stuck in between the teeth if we do that.

Father:

Since that is so, what is the correct time to brush your teeth?

Ito:

Maybe after eating.

Father:

Yes, that's correct. And so if we do that, the bacteria will have no opportunity to multiply in between our teeth to decay them. And if we buy toothpaste, let's choose the one which has what is called fluoride, because that also makes teeth hard. If that's what we do, my child, we will have the use of our teeth right on until our old age.

**Questions to be Answered:**

1. What is the correct time to brush the teeth?
2. Why is that the correct time to brush them?
3. How did Ito's father teach him to brush his teeth?
4. Why is it insufficient to brush our teeth horizontally?
5. What is the value of our using fluoride toothpaste when we brush our teeth?

## Nan Kawatwatan nan Wat, Pinag-illeng ya Pinagseyep

Kasapolan nan kawatwatan nan awak  
isnan winakas ta komekedse ya  
fomifikas nan awak. Masapol ay  
omiblay ya maseyep tako ay osto  
kakwasan nan chono paymo ay-ayam.

Tot-oyan nan Enliwid:



Wad-ay nan esa'y  
ong-onga ay si Ben ay  
tomotokcho isnan poon  
nan kaew. Nafikhot ya  
somasanga nan nay ay  
ong-onga. Omali nan  
ib-ana ay si Jose ay  
mangayag ken siya.

## Bontoc Igorot - Maikatlo ay Leksiyon

Jose:

Ben, ali ka man ta en-ay-ayam tako.

Ben:

Da! Adi ak man mabfalin ay  
makiay-ayam ken chakayo.

Jose:

Ay? Ngag kan nan khotokna?

Ben:

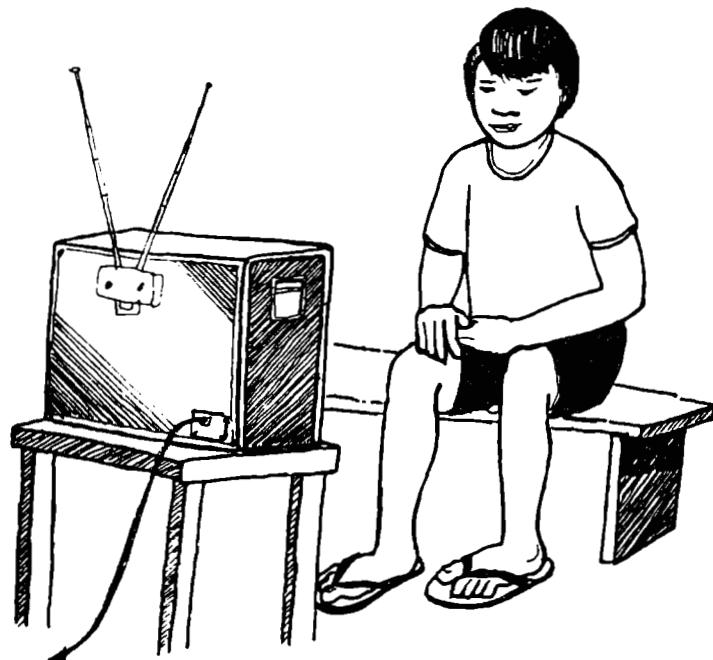
Enkokoyyot ak ya makases-eyep ak  
tay nalachaw ak ay naseyep id  
kofab.

Jose:

Ay ngag nan inangnem id kofab ta?

Ben:

Nenfoya ak si betamaks id kofab  
engkhana'y alas onsi.



Jose:

Da! Amfoyakas pet si cha ka  
mafikhot ya cha omopsat nan  
kamesmo.

Ben:

Ya ngag kay et nan angnek?

Jose:

Ton-ochem nan ang-angnek isnan  
winakas tatno khomawis nan  
awakmo.

## Bontoc Igorot - Maikatlo ay Leksiyon

1. Enchono ak ya en-ay-ayam ak isnan  
winakas.
2. Mangan ak sinan frotas ya nateng  
isnan winakas.
3. Mo nablay ak, omilleng ak paymo  
enfasa ak is liblo.
4. Ominom ak is ad-adcha'y nadchalos  
ay chanom.
5. Masapa ak ay maseyep isnan  
minaschem.

Ben:

Wen, ippengko ed ay sa  
mangang-angnen isnan am-in ay  
infakham.

Jose:

Khawis! At khomawis ya fomikas  
kasin nan awakmo mo angnem  
am-in chana.

### **En-ayam Enchono Ak**

**Ayog: Kasal**

1. En-ayam enhono ak.

Winakas ay mangan ak  
is frotas ya nan nateng  
inakhew ya minaschem.

Koro: Siya chana nan ang-angnek  
ta fomikas nan awak.

Ya ta komekedse ak  
awakko paingsaek.

2. Chanom angsan inomek.

Et siya chi mo mablay ak  
masapa'y maseyep ak.  
Winakas omiblay ak.

## Nan Kawatwatan Nan Owat, Panag-illeng ya Panagseyep

Kasapolan nan panagwatwat sinan  
awak isnan inagew ta siya'y tomangnin  
ya bomikas nan awak. Masapol ay  
omilleng ya maseyep tako ay osto  
kalpasan di obla wenco ay-ayam.

Mentot-oyaan di Men-gagayam:



Wada nan esa'y  
engnga ay si Ben ay  
tomotokdo isnan silok  
di kaiw. Nabigot ya  
somasadot nan nay  
engnga. Omali nan  
kib-ana ay si Jose ay  
mangayag ken siya.

Jose:

Ben, ay ka kad ta men-gagayam  
tako.

Ben:

Ine! Adi ak mabalina'y  
makigagayam ken dakayo.

Jose:

Aped pay? Sino od di menbegew?

Ben:

Menkokoyyot ak ya makases-eyep  
ak tay naladaw ak ay naseyep ed  
nasdem.

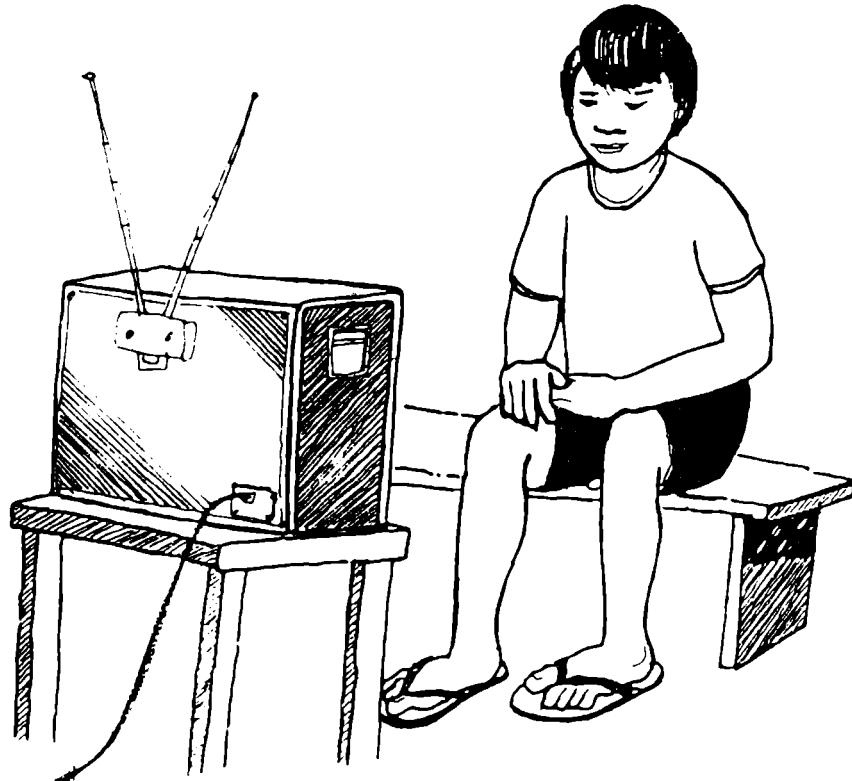
Jose:

Sino nan sinapsapom ed nasdem et?

Ben:

Nenboya ak si betamaks enggana  
isnan alas onsi.

## **Sinabangan - Maikatlo ay Leksiyon**



**Jose:**

Ine! Ambowayan si da ka mabigot  
ya da omopsat nan angasmo.

**Ben:**

Sino pay ngalod nan ikkak?

**Jose:**

Solotem nan ik-ikkak isnan inagew  
ta siya'y tomangnin nan awakmo.

1. Men-obra ak ya men-ay-ayam ak  
isnan inagew.
2. Mangan ak isnan frotas ya nateng  
isnan inagew.
3. No nabbay ak, omilleng ak wenco  
menbasa ak isnan liblo.
4. Ominom ak is ad-ado ay nadalos ay  
danom.
5. Masapa ak ay maseyep isnan  
minasdem.

Ben:

Wen, padasek kad ay mangik-ikkan  
isnan ngam-in ay inbagam.

Jose:

Gawis sa! Sa tomangnin ya  
bomikas kisin nan awakmo no  
ikkam ngam-in dana.

## Ehersisyo, Pahinga at Pagtulog

Ang pag-eehersisyo araw-araw ay kailangan para maging malusog at malakas ang ating katawan. Kailangang magpahinga rin tayo at matulog pagkatapos magtrabaho o maglaro.

Pag-uusap ng magkaibigan:



May isang bata na ang pangalan ay Ben na nakaupo sa ilalim ng punong kahoy. Ang batang ito ay payat at malungkot. Dumating ang kanyang kaibigang si Jose para tawagin siya.

Jose:

Ben, halika, maglaro tayo.

Ben:

Hindi ako makapaglalaro.

Jose:

Bakit? Ano'ng dahilan?

Ben:

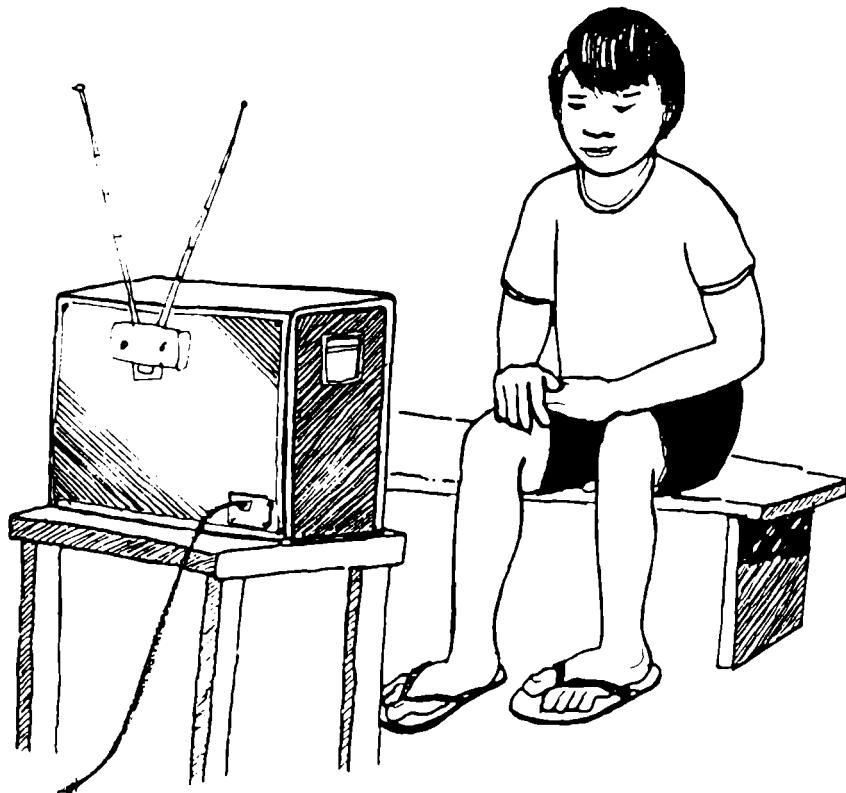
Nanghihina ako at inaantok dahil  
gabi na akong natulog kagabi.

Jose:

Ano ba'ng ginawa mo kagabi?

Ben:

Nanood ako ng Betamax hanggang  
alas onse ng gabi.



Jose:

Kaya ka pala pumapayat at  
namumutla.

Ben:

Ano ba ang dapat kong gawin?

Jose:

Gayahin mo ang ginagawa ko  
araw-araw para gumaling ka.

1. Nagtatrabaho ako at naglalaro  
araw-araw.
2. Kumakain ako ng prutas at gulay  
araw-araw.
3. Kapag ako'y pagod, nagpapahinga  
ako o kaya ay nagbabasa ng aklat.
4. Umiinom ako ng maraming tubig na  
malinis.
5. Natutulog ako nang maaga gabi-gabi.

Ben:

Sige, susubukin kong gawing lahat  
ang mga sinabi mo sa akin.

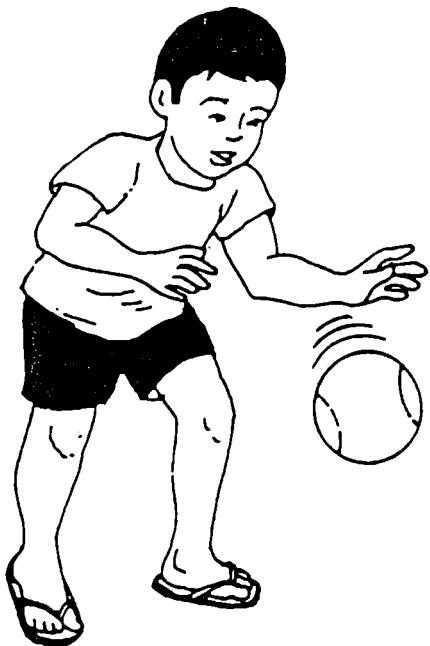
Jose:

Mabuti! Gagaling ka at lalakas uli  
ang iyong katawan kapag ginawa  
mong lahat ang mga ito.

## Exercise, Rest and Sleep

Exercise is necessary every day so that the body will become healthy and strong. We must rest and sleep well after working or playing.

Discussion of Friends:



There is a child named Ben who is sitting at the base of a tree. This child is thin and sad. His friend Jose comes to call him.

Jose:

Ben, come and let's play.

Ben:

Oh! I can't play with you.

Jose:

Why? What's the reason?

Ben:

I am weak and I am very sleepy  
because I was late going to sleep  
last night.

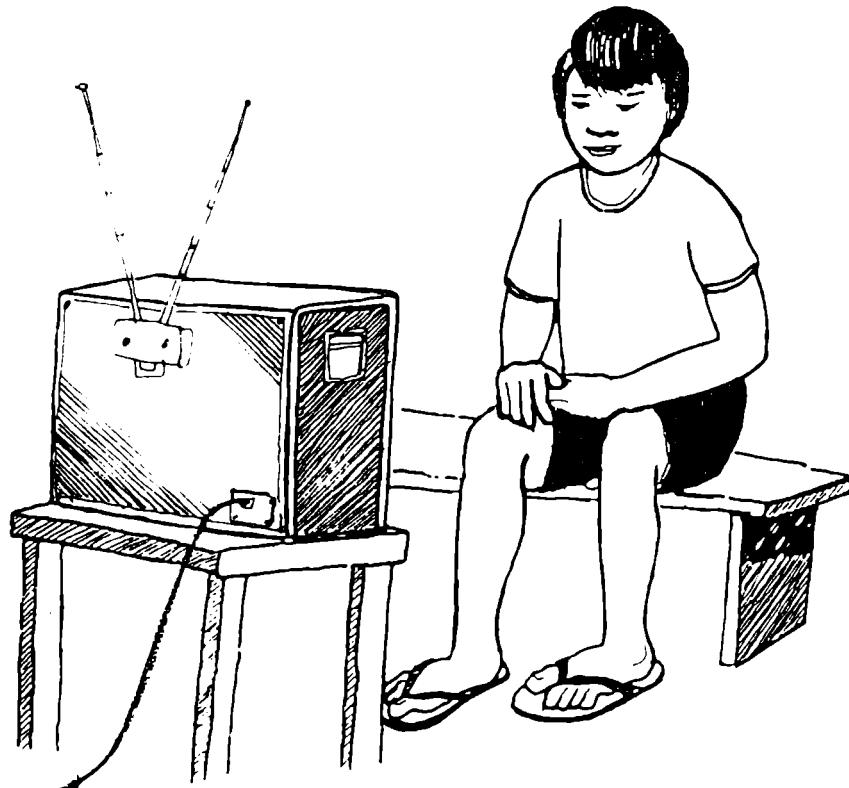
Jose:

What did you do last night?

Ben:

I watched Betamax last night until  
eleven o'clock.

## English - Lesson 3



Jose:

Oh! No wonder that you are  
getting weak and your face is  
becoming pale.

Ben:

What should I do?

Jose:

Imitate what I do every day so that  
your body will become well.

1. I work and play every day.
2. I eat fruit and vegetables every day.
3. When I am tired, I rest or I read a book.
4. I drink lots of clean water.
5. I go to sleep early every night.

Ben:

Yes, I will try to do all that you have told me to do.

Jose:

That's good! Your body will become well and strong again if you do all these things.

## Nan Mangiyad-iyan ya Mangipap-aan sinan Sakit



Siya na si Lita. Namoteg isonga kad-in en-agkhisi. Sosososomkheng siya is afongcha. Mo en-agkhisi, opopena nan topekna ta adi maalisan nan tapina ay takho. En-emes sinan enpoos ay chanom, sa et kannay en maseyep.

Angnena nan pamosposan tatno pomopoos nan awakna. Ominom siya is ad-acha ay nadchilos ay chanom ya

mangan sinan frotas paymo ominom  
sinan chanomna. Enpafachang siya  
isnan choktor mo omam-améd nan  
sakitna.

Ngag kayet nan masapol ay maangnen  
ta ad-i koma maiyalis nan panatengna?

1. Masapol ay es-esang nan  
manokkhong ken siya ta adi maalisan  
nan tap-in nan pangafongna.
2. Masapol ay adi enchepa nan  
entokkhong ya nan masakit isnan  
maseypancha.
3. Masapol ay malab-an kannay nan  
am-in ay nalokhit ay fachona ya  
machalosan ay osto nan kowarto ay  
nentey-ana.



Naay si Ben. Entaltalangkaso siya.  
Sikhab ay machiyat nan matana isonga  
en inayakhan inana nan choktor.  
Kinwanin nan choktor en, "Masapol ay  
aywanam ay khawis nan anakmo tay  
nalaka ay makaalis nan nay sakit ay  
talangkaso. Maid silfin nan akhas mo  
talangkaso yangkhay nan sakit, ngem  
mo entalangkaso ta sa et wad-ay kayet  
nan tap-in a y sakitta, siya chi nan  
manapolan isnan akhas."

Idwanin, itotokkong et inana siya ya nonongnongena. Winakas ay ninasnasan siya isnan lopot ay naitab-en isnan mammatong ay chanom. Inchowana akhes nan osto ay akhasna ya pinakana siya isnan osto ay enpafikas ay makakan. Pinainomna siya is ad-acha ya nadchalos ay chanom ya pinakana isnan frotas paymo ya pinainomna isnan pespesna.

Kakwasan nan tolo paymo epat ay akhew ay nanotokkhongan inana ken siya, ya ket chadlo khinmawis si Ben. Finmangon siya sa na't kanan, "Ina, khawis et nan liknak. Maid et pochotko."

**Salodsod ay Masongfatan:**

1. Ngag nan inangnen Lita ta ad-i  
maiyalis nan panatengna?
  
2. Ngag kay nan inangnen inan Ben esa  
pay chadlo nakaan nan talangkason  
nan anakna?
  
3. Ngag kayet nan nateketeken ay sakit  
ay makaalis?
  
4. Ngag akhes nan maangnen tatno adi  
maiwalas nan naycha ay sakit?

## **Nan Panateng**

**Ayog: Nabanglo**

1. Chachama'y panatengko.

Kad-in ay en-okhat ak.

Mo timpon nan okhatko  
nan topekko opopek.

Koro: Tay adik pay laylaychen

ay en-alis si teken  
nan nay ay panatengko  
isnan tap-in si takho  
ta maid maalisan  
omfeg ak ay maesang.

2. Ominom ak is angsan

ta siya'y ek khomawisan.  
Nan frotas khes ek mangan  
tay siya nan fomikasan.

3. Masapa nan maseypak

tatno komekedse ak.  
Mo apchas khinmawis ak  
am-in fachok et lab-ak.

## **Nan Mangiyad-ian ya Mangipap-aan sinan Sakit**



Siya si Lita na. Menpanateng isonga  
kanayon ay men-ak-akdes. Mentetetee  
siya is baeyda. No men-akdes, opopena  
nan topekna ta siya'y adi maalisan nan  
odom ay ipogaw. Men-ames si  
menpoos ay danom, dan et maseyep  
ay dagos. Ikkana nan pamosposan ta  
siya'y pomopoos nan awakna. Ominom  
siya si ad-ado ay nadilos ay danom ya

mangan sinan frotas wенно ominom  
sinan pespesna. Menpabadang siya  
isnan doctor no omam-amed nan  
sakitna.

Sino pay di masapol ay maikkan ta ad-i  
koma maiyalis nan panatengna?

1. Masapol ay es-esa di menbantay ken  
siya ta siya'y adi maalisan nan odom  
di pamilyana.
2. Masapol ay adi mendadaag nan  
menbantay ya nan masakit sinan  
maseypanda.
3. Masapol ay malabaan ay dagos nan  
ngam-in ay nalogit ay badona ya  
madalosan ay osto nan kowarto ay  
nenteana.

## **Sinabangan - Maikap-at ay Leksiyon**



**Naay si Ben. Mentaltalangkaso siya.**

Naligat ay madiyat nan matana isonga  
inayagan inana nan doctor. Kinwanin  
nan doctor en, "Masapol ay aywanam  
ay osto nan anakmo tay nalaka ay  
makaalis nan nay sakit ay talangkaso.  
Maid silbin di agas no talangkaso et  
anggey di sakit, ngem no entalangkaso  
ta ya wada pay di odom di sakitta, siya  
di nan menkasapolan sinan agas."

Edwani, babantayan inana ya  
nonongnongena siya. Inagew ay  
ninasnasana siya isnan lopot ay  
naitab-en isnan menpoos ay danom.  
Indawatna abes nan osto ay agasna ya  
pinakana siya isnan osto ay  
mangipabikas ay makmakan.  
Pinainomna siya is ad-ado ya nadalos  
ay danom ya pinakana isnan frotas  
wenno pinainomna isnan pespesna.

Kalpasan di tolo wenco epat ay agew  
ay namanbantayan inana ken siya, dan  
et dadlo ginmawis si Ben. Binmangon  
siya sa na et kanan, "Ina, gawis et  
dadlo nan liknak. Maid et podotko."

## **Salodsod ay Masongbatan:**

- 1. Sino nan inikkan Lita ta siya'y adi maiyalis nan panatengna?**
  
- 2. Sino nan inikkan inan Ben esa pay dadlo nakaan nan talangkaso di anakna?**
  
- 3. Sino kayet di kateketeken ay sakit ay makaalis?**
  
- 4. Sino abes nan maikkan ta siya'y adi maiwalas nan nayda ay sakit?**

## Pag-iingat at Paghadlang sa mga Sakit



Ito si Lita. May sipon siya at palaging naghahatsing. Kadalasan siyang nasa bahay nila. Kapag humahatsing siya, tinatakpan niya ang kanyang bibig para hindi mahawa ang ibang tao. Naliligo siya ng maligamgam na tubig at pagkatapos ay natutulog agad.

Gumagawa siya ng paraan para hindi siya ginawin. Umiinom siya ng maraming tubig at kumakain ng prutas

o kaya ay umiinom ng katas ng prutas.

Kapag lumala ang kanyang sakit  
pumupunta siya agad sa doktor para  
magpagamot.

Ano pa ang dapat gawin para hindi  
mahawa ang ibang tao sa kanyang  
sipon?

1. Kailangang may isa siyang  
tagapag-alaga para hindi siya  
makahawa sa iba pang kasambahay.
2. Ang taong mag-aalaga sa kanya ay  
hindi niya dapat na katabi sa  
pagtulog.
3. Ang lahat ng kanyang mga maruming  
damit ay kailangang labhan kaagad  
at ang kanyang kuwartong tinulugan  
ay kailangang linising mabuti.



Ito si Ben. May trangkaso siya.

Nahihirapan siyang idilat ang kanyang mata kaya tumawag ng doktor ang kanyang nanay. Ang sabi ng doktor, "Kailangang alagaan mong mabuti ang iyong anak dahil mayroon siyang trangkaso at nakahahawa iyan. Kung trangkaso lang ang sakit, walang bisa ang gamot pero kapag may trangkaso tayo at may komplikasyon pa, kailangan natin ang gamot."

Ngayon, inaalagaan at binabantayan siya ng kanyang ina. Pinupunasan siya ng kanyang ina araw-araw ng labakarang binasa ng maligamgam na tubig. Binibigyan din siya ng tamang gamot at pinakakain ng masustansiyang pagkain. Pinaiinom siya ng maraming tubig at pinakakain ng maraming prutas o kaya ay pinaiinom ng katas ng prutas.

Pagkatapos ng tatlo o apat na araw na pag-aalaga ng ina, gumaling na si Ben. Tumayo siya at sinabi, "Inay, talagang magaling na ako. Wala na akong lagnat."

## **Mga Tanong na Dapat Sagutin:**

1. Ano ang ginawa ni Lita para hindi makahawa ang kanyang sipon?
  
2. Ano ang ginawa ng ina ni Ben para gumaling ang sakit ng kanyang anak?
  
3. Ano ang iba pang uri ng sakit na nakahahawa?
  
4. Ano pa ang mga dapat gawin para hindi kumalat ang sakit?

## The Prevention and Control of Disease



This is Lita. She has a cold and consequently she is always sneezing. She constantly stays at their house. When she sneezes, she covers her mouth so that her cold will not be transferred to other people. She bathes in warm water, then goes to bed immediately. She takes precautions so that her body will be warm. She drinks lots of clean water and eats fruit or

drinks fruit juice. If her sickness becomes worse she asks for help from the doctor.

What else must be done so that her cold will not be transferred?

1. She must have only one person to care for her so that other members of her family will not become infected.
2. The one caring for a sick person must not sleep together with her.
3. All her dirty clothes must be washed immediately and the room in which she was staying should be cleaned well.

## English - Lesson 4



This is Ben. He has influenza. He had difficulty in opening his eyes so his mother went to call the doctor. The doctor said, "You must care well for your child because this influenza sickness is easily transferred to others. If our only sickness is influenza, medicine is useless, but if we have influenza and then some other sickness on top of it, that is when medicine is necessary."

Now his mother stays with him and cares for him. His mother wipes him every day with a cloth which has been dipped in warm water. She also gives him the correct medicine and feeds him with the right kind of energy-giving food. She makes him drink lots of clean water and feeds him fruit or gives him fruit juice to drink.

After three or four days of his mother caring for him Ben really became well. He got up and then said, "Mother, I feel well already. I have no more fever."

**Questions to be Answered:**

1. What did Lita do so that her cold would not be transferred to others?
  
2. What did Ben's mother do so that her child's influenza would be removed?
  
3. What other kinds of sickness are there that are contagious?
  
4. What else can be done so that these sicknesses will not spread?

## **Pinag-achal isnan Khawis ay Kanen ya nan Am-in ay Makmakan**

Tot-oyan nan Iskwila ya nan

Mistolo/Mistala:

Mistolo/Mistala:

Chengngenyo ay iskwila. Wad-ay

man nan salodsochek ken chakayo.

En tako man masapol ay mangan

ay?

Iskwila:

Masapol ay mangan tako ta

matakho tako.

Mistolo/Mistala:

Ngag nan makakan ay kanen tako

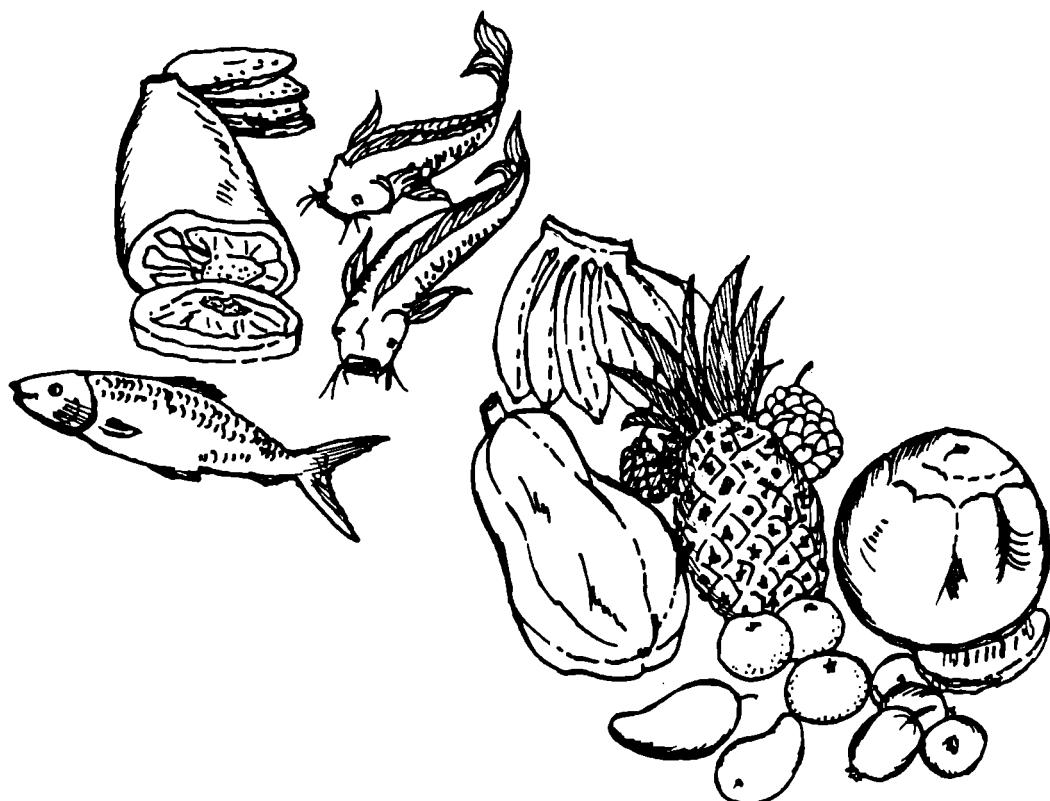
tatno komedse ya fomifikas tako?

Iskwila:

1. Masapol ay mangan tako isnan makan.



2. Masapol ay ensifo tako isnan nateng, watwat, khachiw, filis ya itlog.



3. Masapol ay mangan tako isnan lokmog.
4. Masapol ay mangan tako isnan frotas.
5. Masapol ay ominom tako isnan khatas.
6. Masapol ay ominom tako isnan nadchilos ay chanom.

Mistolo/Mistala:

Masapol ay mangan tako isnan  
nateketeken ay makakan isnan  
inakhew tatno fomikas ya  
komekedse nan awak tako. Idwani  
achalen tako nan kanta  
maipangkhep sinan tolo ay ilan si  
makakan ay mangipafikas ya  
mangipakedse isnan awak.

**Mangan ka's Omipaengngan**  
**Ayog: Mulberry Bush**

1. Mangan ka's enpaengngan,  
enpaengngan, enpaengngan.  
Mangan ka's enpaengngan  
tatno oman-ancho ka.
  
2. Mangan ka's omipakneg,  
omipakneg, omipakneg.  
Mangan ka's omipakneg  
tatno fomifikas ka.
  
3. Mangan ka's enpagkhawis,  
enpagkhawis, enpagkhawis.  
Mangan ka's enpagkhawis  
isnan sana'y kopkopmo.
  
4. Mangan ka's enpakedse,  
enpakedse, enpakedse.  
Mangan ka's enpakedse  
tatno komekedse ka.

## Panag-adal isnan Gawis ay Ken ya nan Makmakan

Tot-oyan di Oskila ya nan

Mistolo/Mistala:

Mistolo/Mistala:

Dengngenyo ay oskila. Wada di  
salodsodek ken dakayo. Apay nga  
masapol ay mangan tako?

Oskila:

Masapol ay mangan tako ta siya'y  
matago tako.

Mistolo/Mistala:

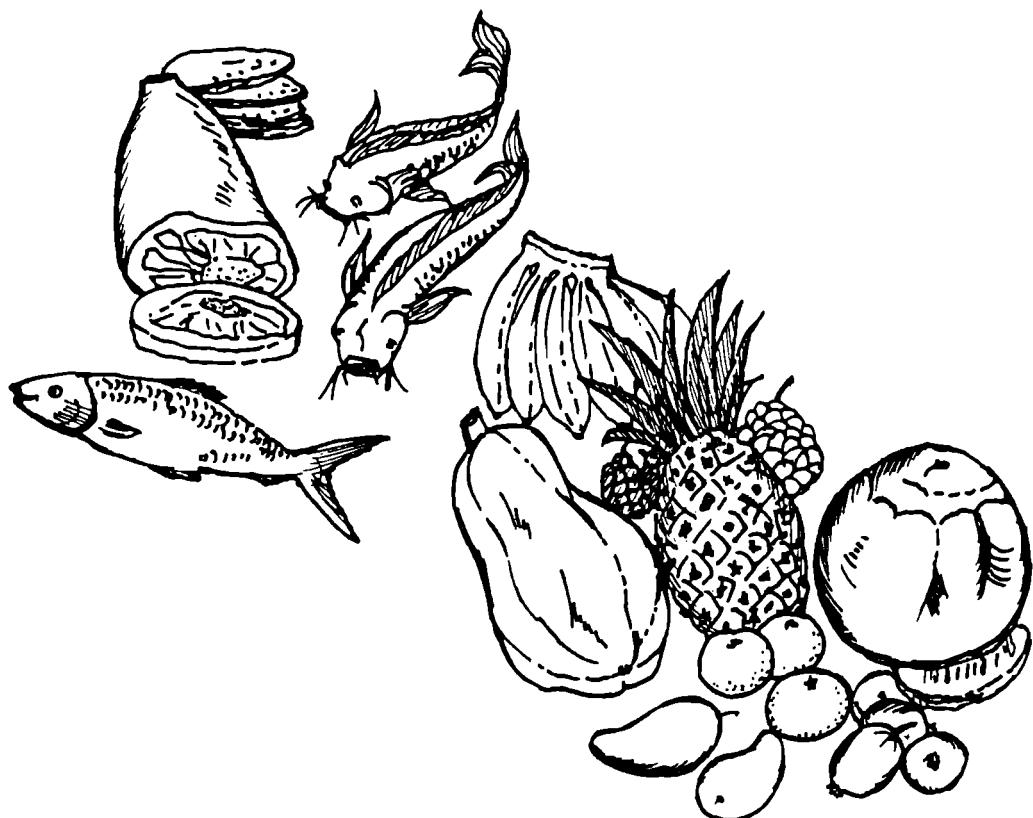
Sino nan makmakan ay ken tako ta  
siya'y tomatangnin ya bomibikas  
tako?

Oskila:

1. Masapol ay mangan tako isnan  
inisngad.



2. Masapol ay men-ipangan tako is  
nateng, karni, manges, bilis ya itlog.



3. Masapol ay mangan tako isnan lokto.
4. Masapol ay mangan tako isnan frotas.
5. Masapol ay ominom tako isnan gatas.
6. Masapol ay ominom tako isnan nadalos ay danom.

**Mistolo/Mistala:**

Masapol ay mangan tako isnan  
kateketeken ay makmakan isnan  
inagew ta siya'y bomikas ya  
tomatangnin nan awak tako.

Edwani adalen tako nan kanta  
maipanggep sinan tolo ay ilan di  
makmakan ay mangipabikas ya  
mangipatangnin isnan awak.

## Masustansiyang Pagkain at Nutrisyon

Pag-uusap ng mga mag-aaral at guro:

Guro:

Mga bata makinig kayo at may itatanong ako. Bakit kailangan nating kumain?

Mag-aaral:

Kailangan nating kumain para tayo ay mabuhay.

Guro:

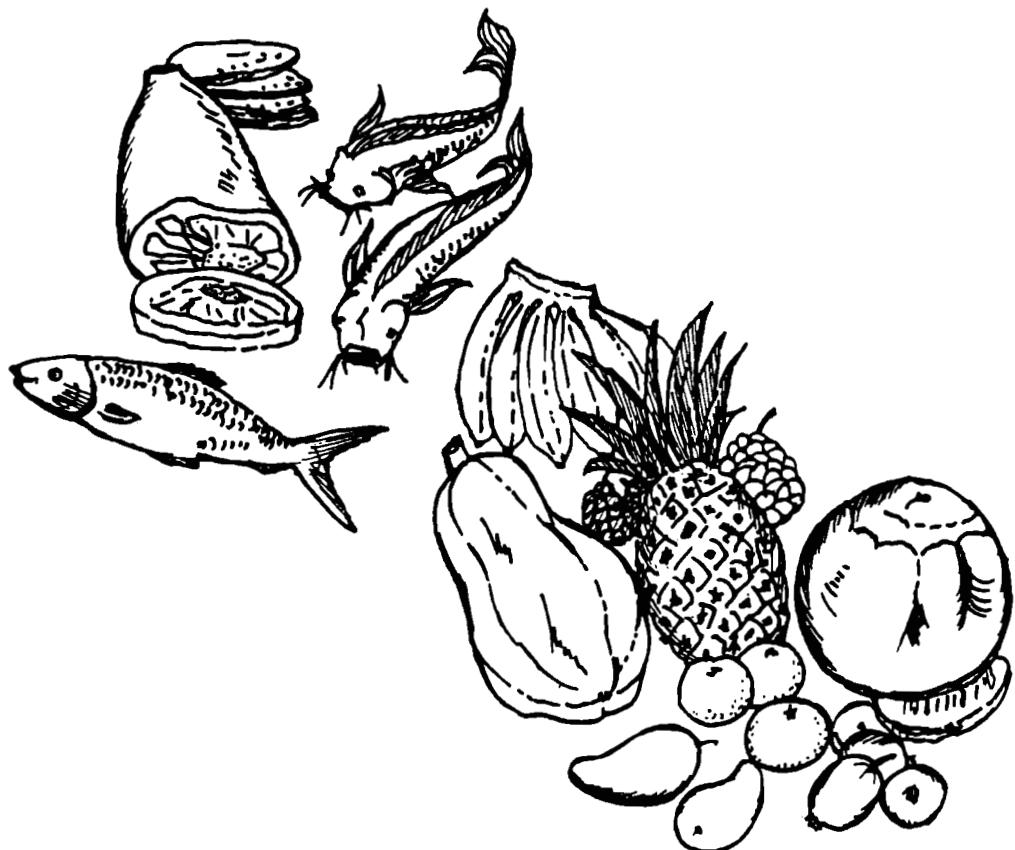
Ano ang mga pagkaing kailangan nating kainin para tayo'y lumusog at lumakas?

Mag-aaral:

1. Kailangan nating kumain ng kanin.



2. Kailangang mag-ulam tayo ng gulay,  
karne, isda, daing at itlog.



3. Kailangang kumain din tayo ng lutong kamote.
4. Kailangang kumain tayo ng prutas.
5. Kailangang uminom tayo ng gatas.
6. Kailangang uminom tayo ng malinis na tubig.

Guro:

Kailangang kumain tayo ng iba't ibang uri ng pagkain araw-araw para lumakas at lumusog ang ating katawan. Ngayon, pag-aaralan natin ang kanta tungkol sa tatlong uri ng pagkain na nagpapalakas at nagpapusog sa ating katawan.

## Food and Nutrition

Discussion between Pupils and their  
Teacher:

Teacher:

You pupils listen. I have some  
questions to ask you. Why do we  
need to eat?

Pupils:

We must eat so that we will live.

Teacher:

What are the foods we eat so that  
we will be healthy and strong?

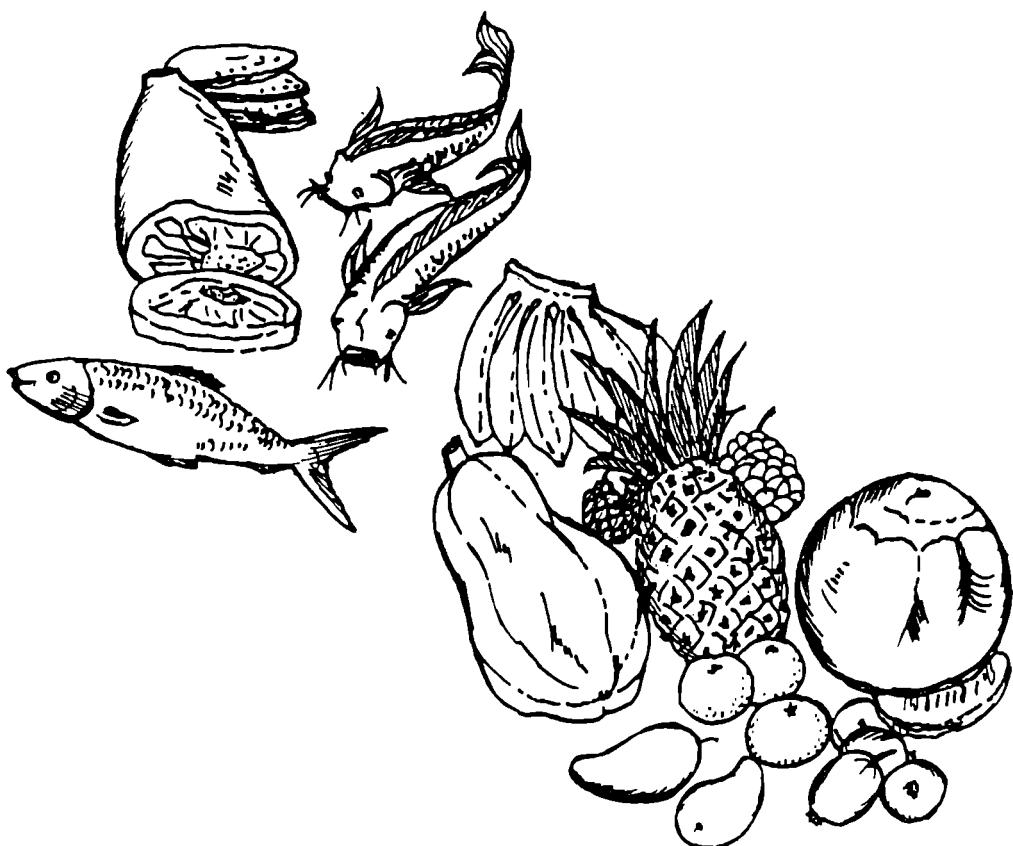
## English - Lesson 5

Pupils:

1. We must eat rice.



2. We must eat vegetables, meat, fish, dried fish and eggs.



3. We must eat sweet potato.
4. We must eat fruit.
5. We must drink milk.
6. We must drink clean water.

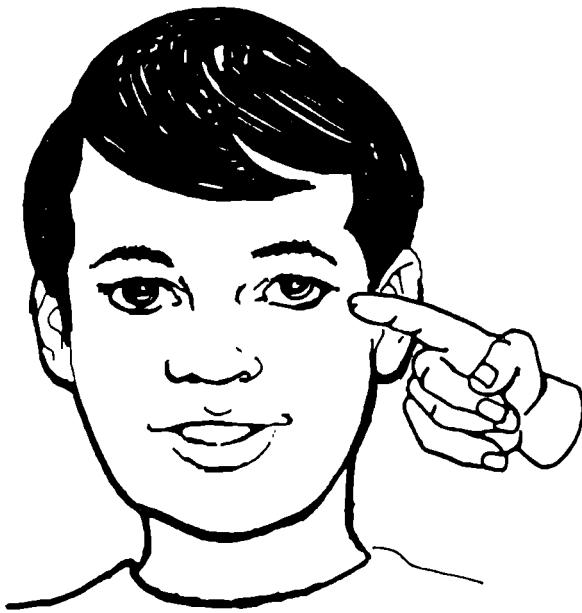
Teacher:

We must eat different kinds of food  
every day so that our bodies will  
become strong and healthy. Now  
let us learn a song about three  
kinds of food which cause the  
body to become strong and healthy.

## Nan Pinag-aywan isnan Mata, Koweng, Eleng, ya nan Allokhoog

Ipafoyan nan iskwila nan waschin partin  
nan awak.

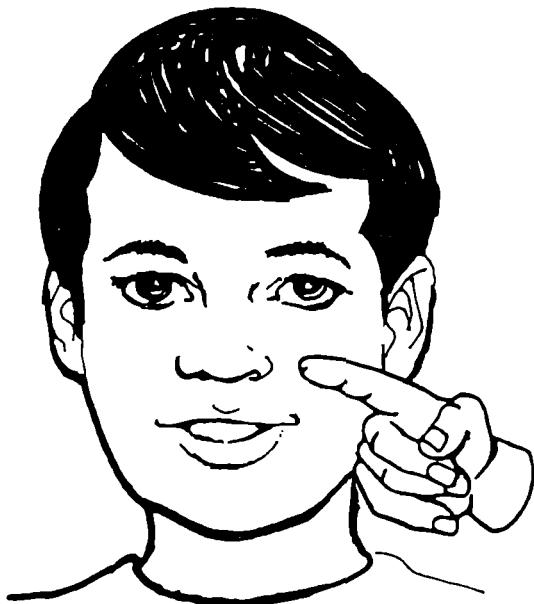
Mata:



Sak-en nan mata. Ipailak ken  
chakayo nan angnenyo ay  
mangaywan ken sak-en ay matayo:  
Masapol ay malpo nan silaw is  
kakanikhidyo mo enfasa kayo. Adi

yo iledledled nan nalokhit ay  
limayo ken sak-en. Mangan kayo  
isnan makmakan ay makafachang  
isnan mata, ay kag sinan nal-om ay  
papaya, karot, amalilyo ay tokhi,  
kalob-as ya falat, tatno maikasiw ak  
isnan nateketeken ay sakit si mata.

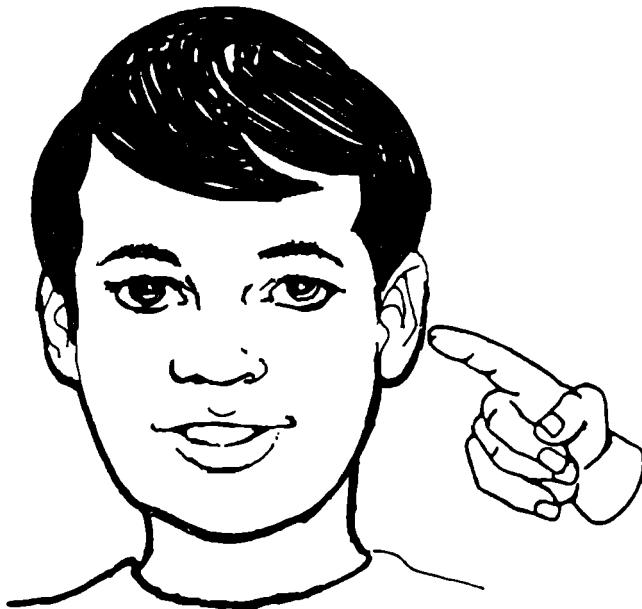
Eleng:



Sak-en nan eleng. Ipasongsongko  
nan am-in ay wad-ay isnan  
nenliwes ken chakayo. En-anges ak  
isnan nadchilos ay manakho isnan

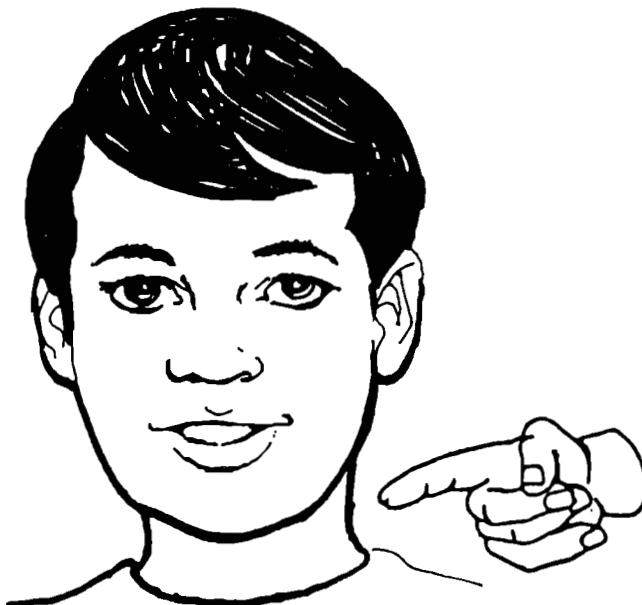
awakyo. Ad-iyo ilolot nan ngag sisa  
ken sak-en, olay nan lechengyo.

Koweng:



Sak-en nan koweng. Ipadngek ken  
chakayo nan am-in ay kali isnan  
olay entona issa. Chalosanyo  
sak-en ay khawis. Osalenyo nan  
enyam-es ay mangaan isnan inmey  
ay lokhit ken sak-en. Ad-iyo  
os-osalen nan nasangyotan ay  
ngag sisa ay manalos ken sak-en.  
Mo angnenyo na et mapakawas ak.

Allokhoog:



Sak-en nan allokhoog. Fachangak chakayo ay mangokmon isnan kanenyo. Mo way tekak ken sak-en, asinanyo nan esa'y tasa ay adi chadlos en-atong ay chanom isnan esa'y kotchalita ay asin, esa kayo't enmolomog ta machalosan ak.

Am-in:

Khawis kami am-in mo aywananyo chakami ta komekeddse kami.

**Piliyenyo nan Osto'y Songfat:**

1. Ngag nan mangipaila ken chakayo  
isnan am-in ay nenliwes ken  
chakayo?

  - a. eleng
  - b. koweng
  - c. mata
  - d. allokhoog
  
2. Ngag nan mannge isnan kali?

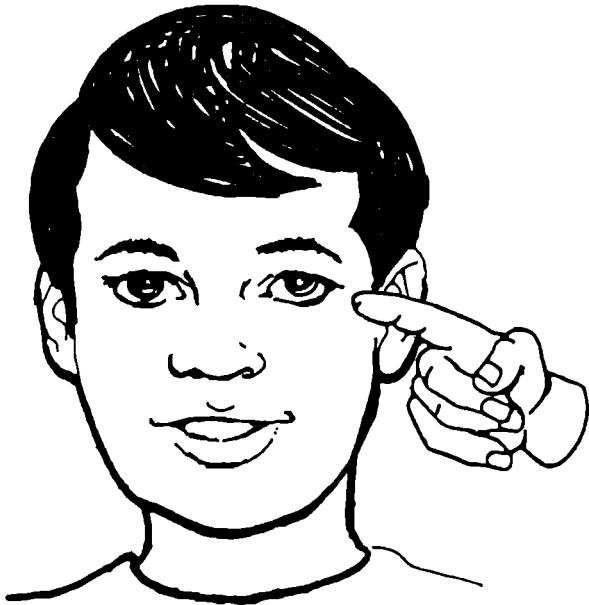
  - a. eleng
  - b. koweng
  - c. mata
  - d. allokhoog
  
3. Ngag nan maangnen mo aywananyo  
nan kowengyo, nan elengyo, nan  
matayo ya nan allokhoogyo?

  - a. Komekedse cha ya khawis cha.
  - b. Ad-icha angnen nan chonocha.
  - c. Chengngen ay khawis nan koweng  
nan kankanta.

## Nan Panag-aywan isnan Mata, Inga, Eng, ya nan Lakang

Ipaboyan nan oskila nan esa ken esa ay  
partin di awak.

Mata:

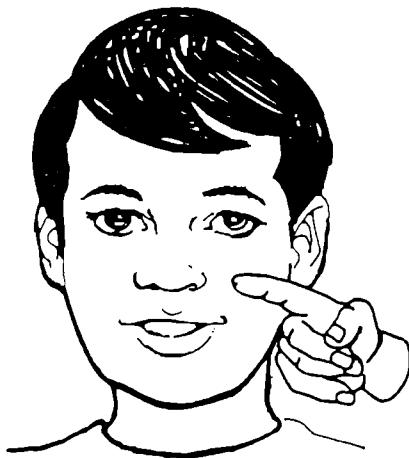


Sak-en nan mata. Ipailak ken  
dakayo nan ikkanyo ay mangaywan  
ken sak-en ay matayo. Masapol ay  
malpo nan silaw is kanigidyo no  
menbasa kayo. Adiyo igabgabagab

## Sinabangan - Maikan-em ay Leksiyon

nan nalogit ay ledengyo ken  
sak-en. Mangan kayo isnan  
makmakan ay makabadang isnan  
mata, ay keg sinan nal-om ay  
papaya, karot, amalilyo ay tog,  
kombasa ya bat, ta siya'y  
maisalakan ak isnan kateketeken ay  
sakit di mata.

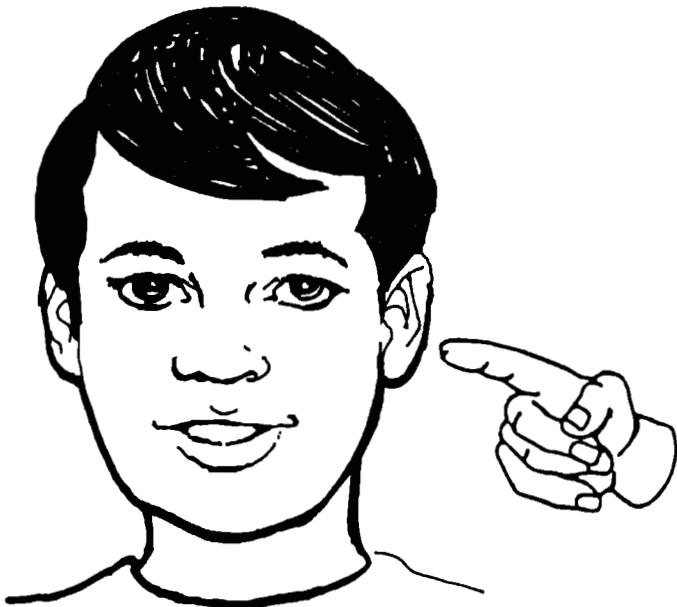
Eng:



Sak-en nan eng. Ipasongsongko  
nan ngam-in nan wada isnan  
ngam-in ay nenlikmot. Men-anges  
ak isnan nadalos ay manago isnan

awakyo. Adiyo ilolot nan sino issa  
ken sak-en, olay nan gayamotyo.

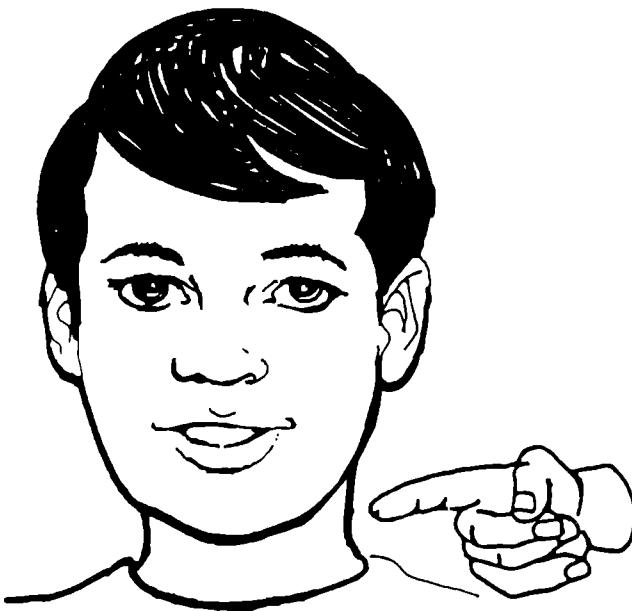
Inga:



Sak-en nan inga. Ipadngek ken  
dakayo nan ngam-in ay kali isnan  
olay entona issa. Dalosanyo sak-en  
ay osto. Osalenyo nan menyam-es  
ay mangaan isnan inmey ay logit  
ken sak-en. Adiyo os-osalen nan  
naag-agyokan ay sino issa ay  
mendalos ken sak-en. Mo ikkanyo  
na et mabakas ak.

## Sinabangan - Maikan-em ay Leksiyon

Lakang:



Sak-en nan lakang. Badangak  
dakayo ay mangokmon isnan  
kenyo. Mo way tekak ken sak-en,  
asinanyo nan esa'y tasa ay adi  
palalo ay napodot ay danom isnan  
esa'y kotchalita ay asin, esa kayo't  
menmolomog ta siya'y madalosan  
ak.

Am-in:

Gawis kami am-in no aywananyo  
dakami ta siya'y tomatangnin kami.

## **Piliyənyo nan Osto'y Songbat:**

**1. Sino nan mangipaila ken dakayo  
isnan ngam-in ay likmotyp?**

- a. eng
- b. inga
- c. mata
- d. lakang

**2. Sino nan mannge isnan kali?**

- a. eng
- b. inga
- c. mata
- d. lakang

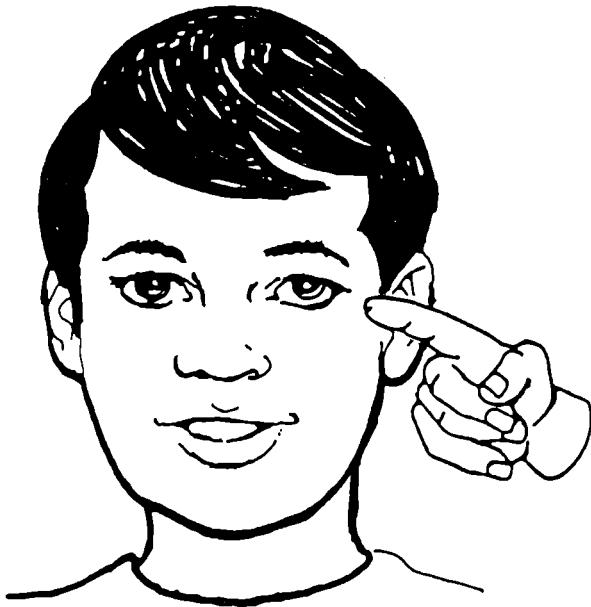
**3. Sino nan maikkan no aywananyo nan  
ingayo, nan engyo, nan matayo, ya  
nan lakangyo?**

- a. Tomatangnin da ya osto da.
- b. Adida ikkan nan oblada.
- c. Dengngen ay osto nan inga nan  
kankanta.

## Pangangalaga sa mga Mata, Tainga, Ilong, at Lalamunan

Mga mag-aaral na magtatanghal ng  
iba't ibang bahagi ng katawan.

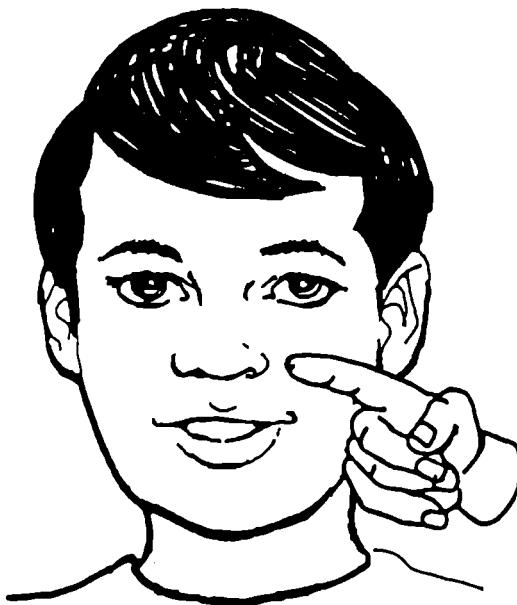
Mata:



Ako si mata. Ipakikita ko sa inyo  
kung papaano pangangalagaan ang  
inyong mga mata. Kapag  
nagbabasa kayo, kailangang sa  
kaliwang bahagi nang gagaling ang  
liwanag. Huwag ninyo akong

kukuskusin ng inyong maruming  
kamay. Kumain kayo ng mga  
pagkain na nakatutulong sa mata  
gaya ng hinog na papaya, karot,  
dilaw na kamote, kalabasa at  
saging, para ako ay  
mapangalagaan laban sa iba't  
ibang uri ng sakit.

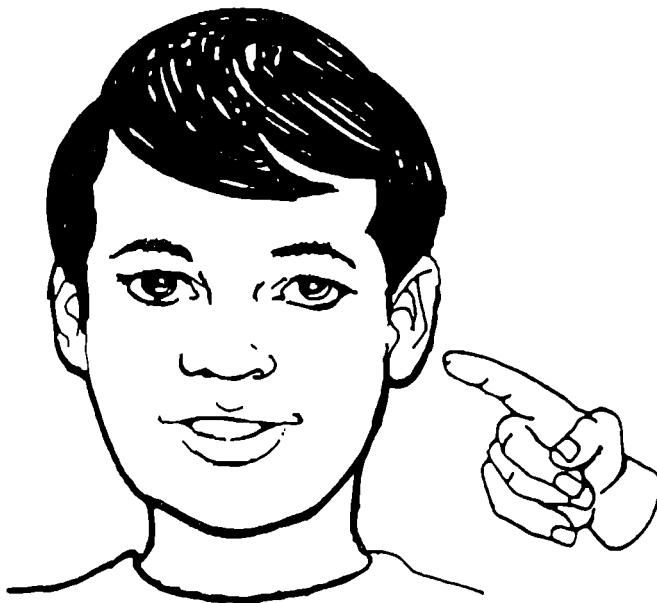
Ilong:



Ako si ilong. Naipaaamoy ko sa  
inyo ang lahat ng nasa paligid  
ninyo. Nilalanghap ko ang sariwang

hangin na siyang nagbibigay-buhay  
sa inyong katawan. Huwag ninyo  
akong susundutin ng kahit na ano,  
kahit ng inyong daliri.

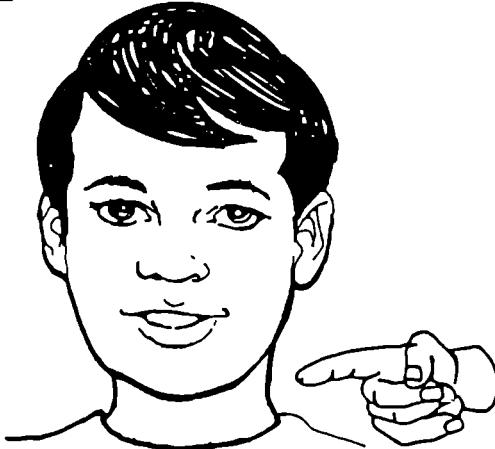
Tainga:



Ako si tainga. Ipinaririnig ko ang  
lahat ng tinig mula sa kahit saan.  
Linisin ninyo akong mabuti.  
Gumamit kayo ng malambot na  
pang-alis sa duming pumapasok sa  
akin. Huwag kayong gagamit ng

matulis na bagay. Kapag ginawa  
ninyo ito ay magkakasakit ako.

Lalamunan:



Ako si lalamunan. Tinutulungan ko  
kayo sa paglulon ng inyong  
pagkain. Kung may uhog sa akin,  
maghalo ng isang kutsaritang asin  
sa isang basong maligamgam na  
tubig at siya ninyong mumugin  
para ako ay malinisan.

Lahat:

Lahat kami ay magiging malusog  
kung aalagaan ninyong mabuti.

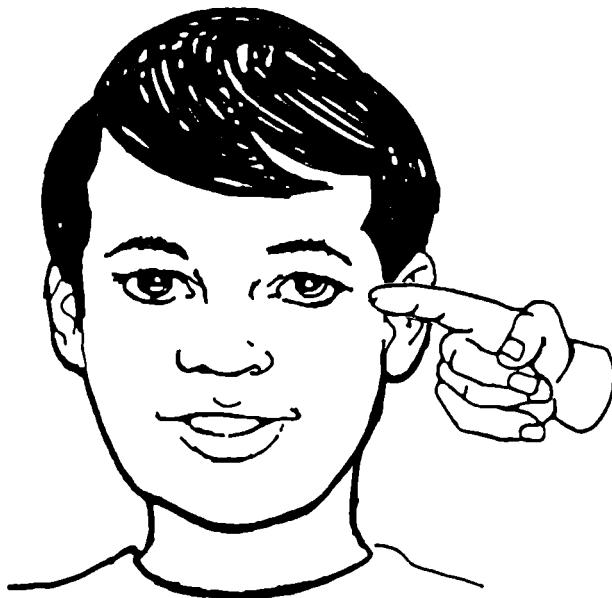
## Piliin ang Tamang Sagot:

1. Ano ang nagpapakita sa inyo ng kapaligiran?
  - a. ilong
  - b. tainga
  - c. mata
  - d. lalamunan
2. Ano ang nakaririnig ng mga tinig?
  - a. ilong
  - b. tainga
  - c. mata
  - d. lalamunan
3. Ano ang mangyayari kapag iningatan ninyo ang inyong mga tainga, ilong, mga mata at lalamunan?
  - a. Magiging malusog ito at walang kapansanan.
  - b. Hindi nila magagawa ang kanilang tungkulin.
  - c. Maririnig na mabuti ng tainga ang mga awit.

## Care of the Eyes, Ears, Nose and Throat

Pupils exhibit each part of the body:

Eye:

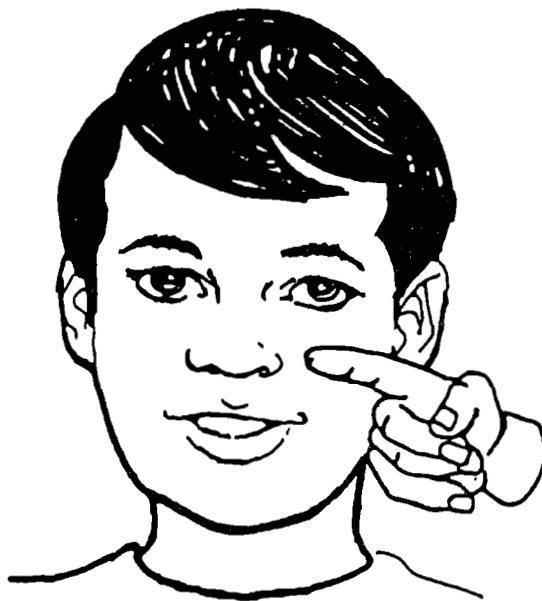


I am an eye. I will show you how  
to care for me your eyes. The light  
must come from the left side when  
you are reading. Do not rub your

## English - Lesson 6

dirty hands in me. Eat foods which are very helpful to the eyes, like ripe papaya, carrots, yellow sweet potato, squash and bananas, so that I will be protected from the different kinds of eye sicknesses.

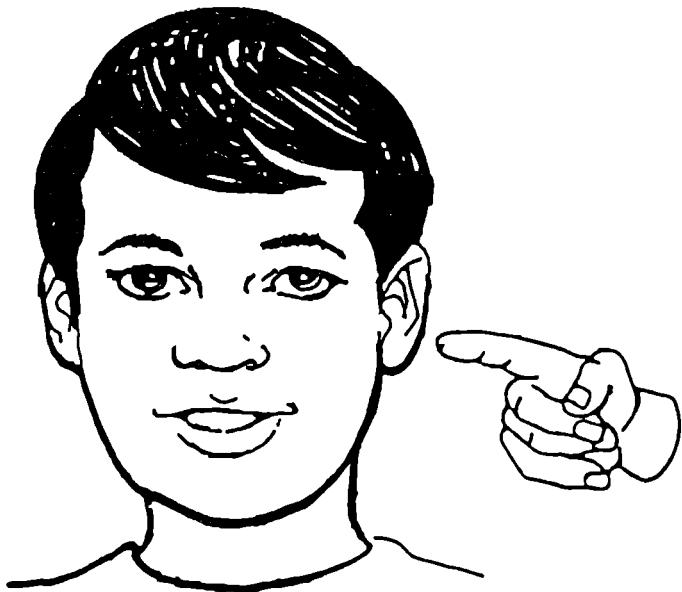
### Nose:



I am a nose. I cause you to smell everything that is around you. I breath clean air which gives life to

your body. Don't poke anything  
into me, even your finger.

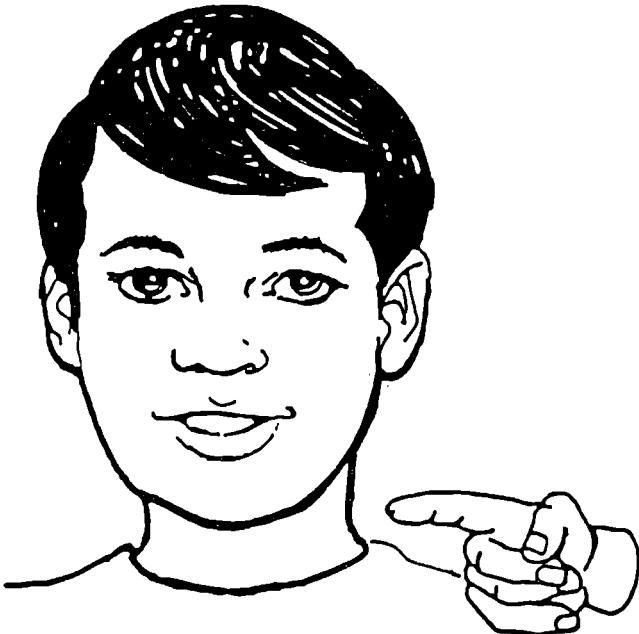
Ear:



I am an ear. I cause you to hear all  
the sounds around you. Clean me  
well. Use something soft to remove  
the dirt which has adhered to me.  
Don't ever use any kind of sharp  
object to clean me. If you do this I  
will be damaged.

## English - Lesson 6

### Throat:



I am a throat. I help you to swallow  
your food. If there is phlegm in me,  
mix in a glass of warm water one  
teaspoon of salt, then gargle to  
clean me.

### All:

We will all fare well if you take care  
of us so that we are healthy.

**Choose the Correct Answer:**

1. What shows you everything around you?

- a. nose
- b. ear
- c. eye
- d. throat

2. What hears words?

- a. nose
- b. ear
- c. eye
- d. throat

3. What will happen if you care for your ears, your noses, your eyes and your throats?

- a. They will be healthy and well.
- b. They will not do their work.
- c. The ear will hear songs well.

## Kaetengan nan Semek ya nan Makikadwaan isnan Ib-a ay Takho

### Nan Sinpangafong:



Siya na si ama.  
Enlagfo siya is  
italaona isnan  
pangafongna.

Siya na si ina.  
Tokkhongana,  
olnosenya ya  
aywanana nan  
afongmi.



Siya na nan yon-ak ay lalaki.



Fachangana si ama isnan chonona is  
kapayew.

Siya na nan  
yon-ak ayfafai.  
Fachangana si  
ina isnan  
chonona isnan  
afong.



**Sinpangafong Kami**

**Ayog: The More We Get Together**

1. Nay kami ay sinpangafong  
sinpangafong, sinpangafong.  
Chakami ay sinpangafong  
nalagsak kami.  
  
Si ama, si ina  
innochi, ya yon-a  
menlinnayad kami am-in  
ay sinpangafong.
  
2. Liwliwchenmi nan ib-ami  
ib-ami, ib-ami.  
Laylaychenmi nan ib-ami.  
Khakhawisenmi.  
Liwidmi patkhenmi.  
Kad-in way fachangmi.  
Mo way maam-amonganmi  
ol-olnosenmi.

# Nan Kaetengan nan Semek ya nan Makikadwaan isnan Kib-a ay Ipogaw

## Nan Sinpangabong



Siya na si ama.

Menlagbo siya is  
italaona isnan  
pamilyana.

Siya na si ina.  
Bantayana,  
olnosenya ya  
aywanana nan  
baeymi.



## **Sinabangan - Maikapito ay Leksiyon**

**Siya na nan iyon-ak ay lalaki.**



**Badangana si ama isnan oblana isnan  
payew.**

**Siya na nan  
iyon-ak ay babai.  
Badangana si ina  
isnan oblana ed  
baey.**



# Kahustuhan ng Damdamin at Pakikipagkapwa Tao

## Ang Sambahayan:



Ito si tatay.

Nagtatrabaho siya  
para may ibili ng  
pangangailangan ng  
kanyang pamilya.

Ito si inay. Siya  
ang taong bahay,  
nag-aayos at  
nangangalaga ng  
ating tahanan.



Ito ang nakatatanda kong kapatid na lalaki.



Tumutulong siya kay itay sa bukid.

Ito ang nakatatanda kong kapatid na babae. Tumutulong siya kay inay sa mga gawaing bahay.



# Emotional and Social Growth

## The Household:



This is father. He  
earns a salary to  
provide for his  
household.

This is mother. She  
watches over,  
brings harmony to  
and cares for our  
house.



## English - Lesson 7

This is my elder brother.



He helps father in the work in the rice fields.

This is my elder sister. She helps mother in her work in the house.



## Kaikasiwan isnan Aksidenti ya nan Omona ay Maikkan mo wad-ay Aksidenti

Inpangon cha Eddy ken Nelly si Colas  
is kapag-akhasan is kaiskwilaan tay  
enchad-ala nan olona. Tinot-oyan nan  
nars si Colas isnan cha na  
mangakhasan ken siya.

Nars:

Ngag nan ngachanmo?

Colas:

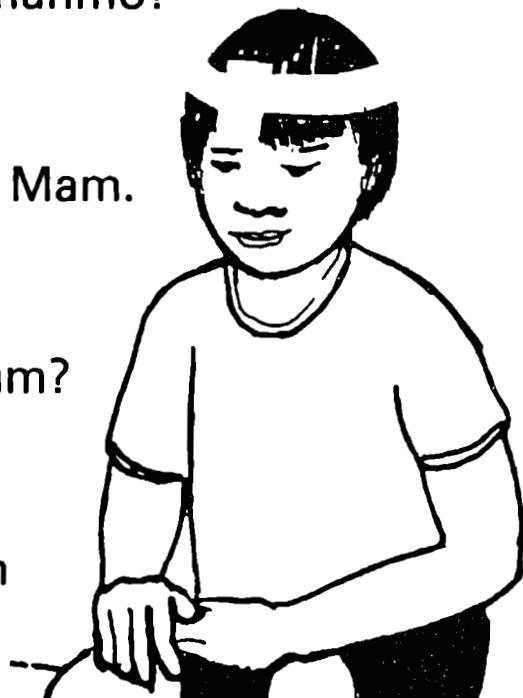
Sak-en si Colas Mam.

Nars:

Sino kay si amam?

Colas:

Si Ngodcho nan  
amak.



## Bontoc Igorot - Maikawalo ay Leksiyon

Nars:

Ento man nan kawadyo?

Colas:

Id tongchon nan khinnaw.

Nars:

Ngag man nan inmat ke enhad-ala  
nan olom ay?

Colas:

Wad-ay nan mamaog koma sinan  
aso ya ket ay sak-en nan nafaog.

Nars:

Masapol ay meymey-am, faken  
yangkhay is afong mod-i ket olay  
isnan entona issa. Fasaem nan nay  
kalatola sam et semkesemken ya  
kasin anaanakhen. Et mo  
maawatam, sam et iyangnen ta adi  
ka kasin masokhatan.

## **Nan Ikkān ay Maikasiw isnan**

### **Aksidenti:**

1. Ad-iyo ay-ayamen nan kispolo,  
khipan, feneng, ya am-in ay  
natadman.
2. Osalenyo ay osto nan laminta ya  
itolioy isnan osto ay kaidcholinancha.
3. En-ayam kayo is kaen-ay-ayaman is  
kaiskwilaan, faken is kafangsal.
4. Piliyenyo nan khawis nan okhalina ta  
siya's liwichenyo.
5. Icholinyo nan ay-ayamyo mo nakwas  
kayo ay nen-ay-ayam.

6. Ad-i kayo en-ay-ayam is kakalsa.



7. Itakchegyo ta ilaenyo mo maid  
lomaos is talak sa kayo't fomas-ang  
is kakalsa.

8. Ad-iyo ay-ayamen nan kolinti,  
kapsola, fala, paymo nan granada ya  
paltog.

9. Ad-i kayo maes-esa ay enkiyat is  
kawanga. Masapol ay wad-ay ib-ayo  
ay mangammo ay enkiyat.



## **Kaikasiwan isnan Kalsa**

**Ayog: Fakinlolota**

1. Mo fomala ka's kalsa  
masapol semkem chana.  
Kakanikid chalanem  
tatno ilam nan sabtem.
2. Kakanikid et ilam  
ya ischi's kakanawan.  
Mo lomaos nan lokhan  
sa ka et pay fomas-ang.
3. Mo wad-ay ka id Fagyo  
ilam sinalay ay silaw.  
Et 'di ka fomasfas-ang  
mo birdi nan ilaem.
4. Ya adi ka entagtag  
isnan fomas-angam od.  
Annacham nan ensanod  
ay talak enpachokog.
5. Mo nan bas cha manalan  
adi ka lomoglokhian.  
Ya ad-im enlokhanan  
is kaatep nan lokhan.
6. Mo nan bas cha manalan  
ad-im pay pafalfal-en  
nan limam paymo olom  
engkhana ay somalcheng.
7. Mo nan bas manad-alan  
choper adim tot-oyen.  
Ya adi ka manobla  
tay eleg maolaw siya.

## **Kailisiyan isnan Aksidenti ya nan Omona ay Maikkan mo way Aksidenti**

Inpangon da Eddy ken Nelly si Colas  
isnan pag-agasan di oskilaan tay  
mendaddada san ona. Tinot-oyan nan  
nars si Colas isnan da na mangagasan  
ken siya.

**Nars:**

Sino nan ngadanmo et?

**Colas:**

Sak-en si Colas Mam.

**Nars:**

Sino si amam?

**Colas:**

Si Ngoddo nan amak.



## **Sinabangan - Maikawao ay Leksiyon**

**Nars:**

Ento'y kad-anyo pay?

**Colas:**

Ed tag-ey di ginawang.

**Nars:**

Sino od nan naikkan ta aped  
mendaddada nan om?

**Colas:**

Wada nan men-gayang koma sinan  
aso sa et sak-en san nagayang.

**Nars:**

Masapol ay an-anadam, baken  
anggey ed baey no di ket olay  
sinan entona issa. Basaem nan nay  
kalatola dan ka't semkesemken ya  
kasin anaanagen. Et no maawatam,  
sam et ikkan ta siya'y adi ka kasin  
masogatan.

## **Nan Ikkān ay Mailisi isnan**

### **Aksidenti:**

- 1. Adiyo ay-ayamen nan kispolo, gipan,  
bangig, ya nan ngam-in ay natadem.**
- 2. Osalenyo ay osto nan laminta ya  
isagongyo isnan osto ay  
kaidoldolinanda.**
- 3. Men-ay-ayam kayo is  
kapag-ay-ayaman ed oskilaan, baken  
ed bangsal.**
- 4. Piliyenyo nan gawis di ogalina ta  
siya's gagayamenyo.**
- 5. Idolinyo nan ay-ayamyo no nalpas  
kayo ay men-ay-ayam.**

## Sinabangan - Maikawao ay Leksiyon

6. Adi kayo men-ay-ayam isnan kalsa.



7. Itakdegyo ta siya'y ilaenyo no maid  
lomaos is talak sa kayo't bomas-il  
sinan kalsa.

8. Adiyo ay-ayamen nan kolinti, kapsola,  
bala, wenco nan granada ya paltog.

## **Sinabangan - Maikawao ay Leksiyon**

**9. Adi kayo maaanggey ay mensigbo  
isnan wanga. Masapol ay wada  
kib-ayo ay mangtek ay mensigbo.**



## Kaligtasan at Pangunang Lunas

Dinala nina Eddy at Nelly si Kulas sa klinika ng paaralan dahil dumudugo ang ulo nito. Kinakausap ng nars si Kulas habang ginagamot niya ito.

Nars:

Ano'ng pangalan mo?

Kulas:

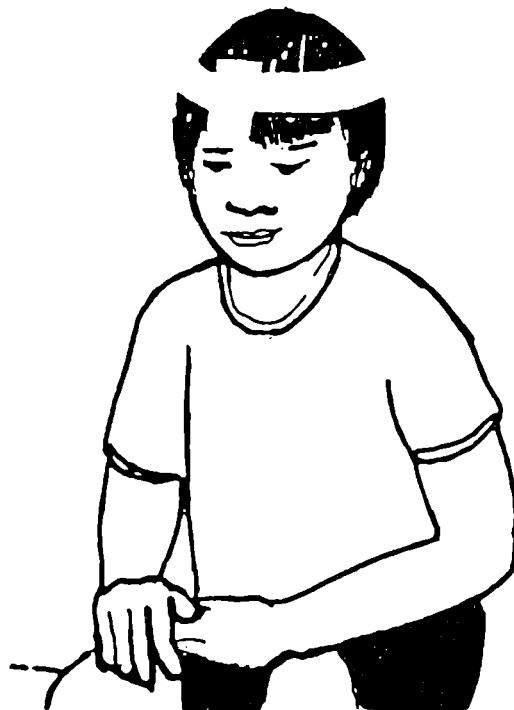
Kulas po,  
ma'm.

Nars:

Sino ang  
tatay mo?

Kulas:

Si Ngodcho  
po.



Nars:

Saan kayo nakatira?

Kulas:

Sa itaas po ng sapa.

Nars:

Bakit dumugo ang ulo mo?

Kulas:

May nambato ng aso at ako po ang  
natamaan.

Nars:

Kailangang mag-ingat ka, hindi lang  
sa bahay kundi kahit saan. Basahin  
mo ang paskil na ito at pag-aranan  
mong mabuti at kapag naintindihan  
mo na ay gawin mo nang hindi ka  
na masugatan uli.

## Ano ang mga Dapat Gawin Para

### Maiwasan ang mga Kapahamakan:

1. Huwag paglaruuan ang posporo, kutsilyo, itak, at matatalas na bagay.
2. Gamitin sa tamang paraan ang mga kasangkapan at ibalik ito sa tamang lalagyan.
3. Maglaro sa palaruang lugar at huwag sa beranda.
4. Ang piliin ninyong maging kaibigan ay yaong may magandang ugali.
5. Iligpit ninyo ang inyong mga laruhan pagkatapos ninyong maglaro.

6. Huwag maglalaro sa daan.



7. Tumigil muna at tingnan kung may sasakyang bago tumawid sa daan.

8. Huwag paglaruuan ang kuryente, paputok, bala, o kaya ay granada at baril.

9. Huwag lalangoy sa ilog nang nag-iisa.

Kailangang may kasama kang  
marunong lumangoy.



## Safety and First Aid

Eddy and Nelly escorted Colas to the clinic at school because his head was bleeding. The nurse chatted with Colas as she was medicining him.

Nurse:

What is your name?

Colas:

I am Colas

Maam.

Nurse:

Who is your  
father?

Colas:

My father is  
Ngodcho.



## English - Lesson 8

Nurse:

Where do you live?

Colas:

Above the creek.

Nurse:

What happened to make your head  
bleed?

Colas:

There was someone throwing a  
stone at a dog and I was  
accidentally hit.

Nurse:

You must be careful, not only at  
home but everywhere. Read this  
plaque then consider carefully and  
ponder again and again. And when  
you understand them, do them so  
that you will not be wounded again.

## **What to do to Avoid Accidents:**

1. Don't play with matches, knives, machetes, and or any sharp objects.
2. Use tools correctly and return them to the proper place where they are kept.
3. Play in the playing area at school, not on the verandah.
4. Choose those who have good character to become your close friends.
5. Put away your play things when you are finished playing.

## **English - Lesson 8**

**6. Do not play on the road.**



**7. Stand so that you will see that there  
is no truck passing then cross over  
the road.**

**8. Don't play with electricity, detonators,  
bullets, or grenades and guns.**

9. Don't swim alone in the river. You  
must have a companion who knows  
how to swim.



## Kaengnganan ya Kaetengan

Mengangan am-in nan wad-ay fiyagna.

Tomofo nan kaew ya nan am-in ay  
mola engkhana'y mengangan cha. Siya  
akhes isnan enkik-iwi ya takho. Cha  
mataptapiyan nan kaanchocha, nan  
kacham-etcha, nan kafaelancha, ya nan  
semekcha. Kag isnan ong-ongga, mo  
sisya'y midlagna, italosna nan laychena  
ay kanan isnan maang-angowana ya  
nan en-akhalana. Ad-i makatakcheg ya  
ad-i makachalan.





Mo esa'y tawena et, makatokcho,  
makatakcheg, ya makakali siya, ngem  
ad-i kayet maawatan nan kankanana.

Mo cha mengangan nan ong-ongga,  
solowena ay enkali, manalan, entagtag,  
ya enay-ayam. Mailasina nan  
chakek-ena ya yoyon-ana. Solowena

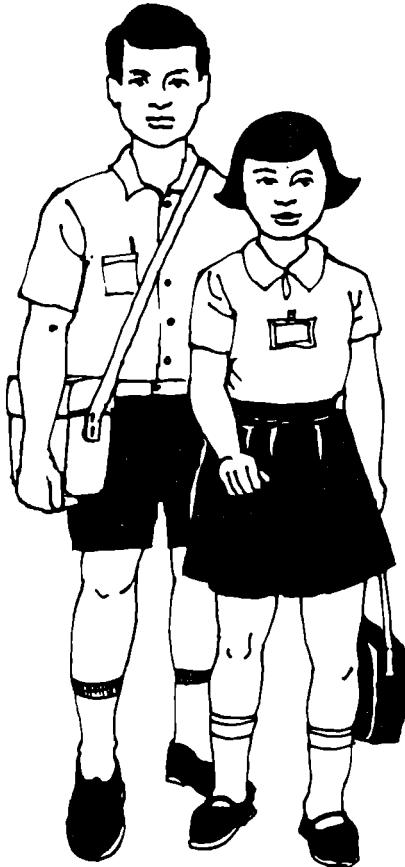
akhes ay mangipateg ya mamatpati ken  
chaicha, ya cha et matapiyan nan  
kacham-etna, kaanchona, kafaelana, ya  
nan ammona.



Awni pay ya mo  
pito et nan tawena,  
ket ay en-iskwila.  
  
Angsan nan  
solowena ischi ay  
mangipafikas,  
mangipakedse, ya  
mangengngan ken  
siya.

Siya chachi nan enkhawisan nan  
nateketeken ay kanen, nan silfin nan

## Bontoc Igorot - Maikasiyam ay Leksiyon



frotas isnan  
komedselan nan  
awak, nan manapolan  
isnan teketeken ay  
sibfan, ya nan  
enkhawisan nan  
khatas ya itlog isnan  
awak.

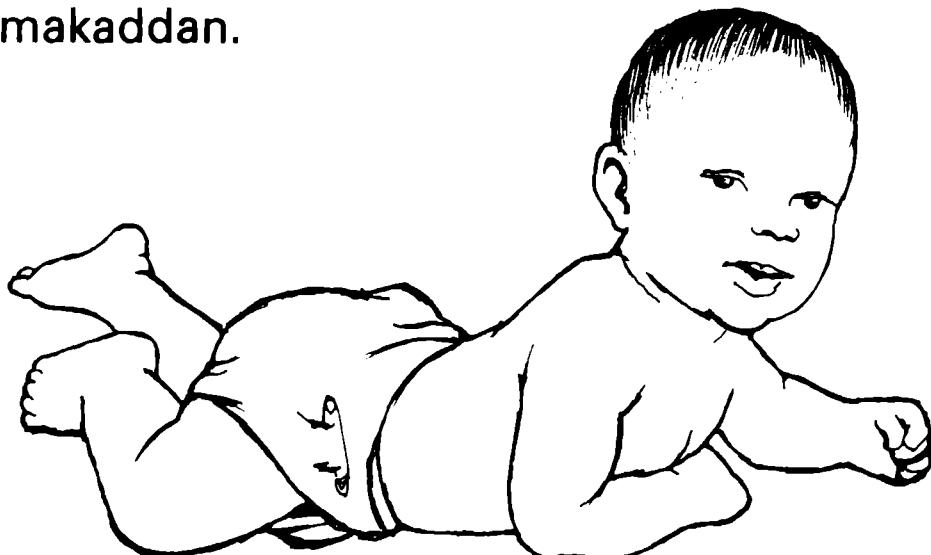
Solowena akhes  
nan kawatwatan  
nan wat ya nan  
ensilfiyan nan  
ay-ayam ya chono  
ay mangipakedse isnan awak. Sa na't  
akhes solowen nan ensilfiyan nan illeng  
ya seyep isnan awak ya semek.



## Kaengnganan ya Kaetengan

Masiken ngam-in nan waday biyagna.

Tomobo nan kaiw ya ngam-in ay mola enggana'y masiken da. Siya abes sinan menkiwkiwi ya ipogaw. Da mataptapyan nan kaandoda, nan kadagsenda, nan kabaelanda, ya nan semekda. Keg isnan moyang, no sisya'y engnga, italosna nan laydena ay kanan isnan mensis-iyekana ya nan men-agaaana. Adi makatakdeg ya adi makaddan.



## Sinabangan - Maikasiyam ay Leksiyon



No esa'y taw-ena et makatokdo,  
makatakdeg, ya makakali, ngem  
siyangna kayet ay adi maawatan nan  
kankanana.

No da masiken nan moyang, solowena  
ay menkali, mendan, mentagtag, ya  
men-ay-ayam. Mailasina nan mas-ikena  
ya nan iyon-ana. Solowena abes ay

## **Sinabangan - Maikasiyam ay Leksiyon**

mangipateg ya mamatpati ken daida, ya  
da et matapiyan nan kadagsena,  
kaandona, kabaelana, ya nan tinongona.



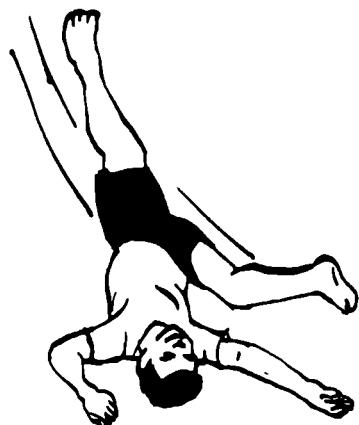
Awni pay ya pito et  
nan tawena ya da't  
men-oskila. Ad-ado  
nan solowena isdi ay  
menpabikas,  
menpatangnin, ya  
menpasiken ken siya.

Siya chachi nan men-gawisan nan  
kateketeken ay ken, nan mensilbiyan di

awak ya nemnem.

mensilbiyan di ileng ya seyep isnan

isnan awak. Sa nat abes solo wen nan



ay mangipatangnin

di ay-ayam ya obla

ya nan mensilbiyan

kawatwanan di owaat

Solo wena abes nan

awak.

gatas ya tilog isnan

men-gawisan nan

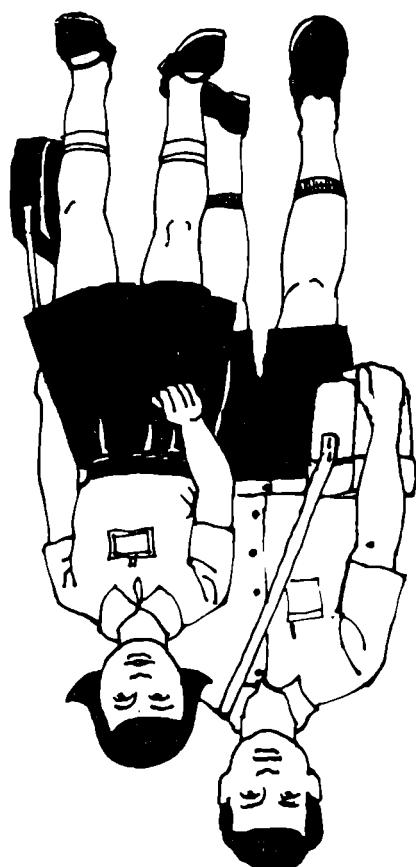
maipangan, ya nan

kateteketen ay

nan kasapolan nan

toma ngini an di awak,

frotas isnan



## Paglaki at Pagtanda

Ang lahat ng may buhay ay lumalaki.

Ang mga puno at lahat ng halaman ay lumalaki hanggang sa gumulang.

Kagaya rin ng mga hayop at tao. Ang kanilang taas, timbang, kakayahan, at kaisipan ay kasama na dito. Kagaya ng isang sanggol. Ipinaaalam ng bagong panganak na bata ang kanyang kailangan sa pamamagitan ng pagtawa at pag-iyak. Hindi pa siya nakatatayo at nakalalakad.





Kapag isang taon na siya, nakauupo,  
nakatatayo at nakapagsasalita pero ang  
kanyang mga sinasabi ay hindi pa  
maintindihan.

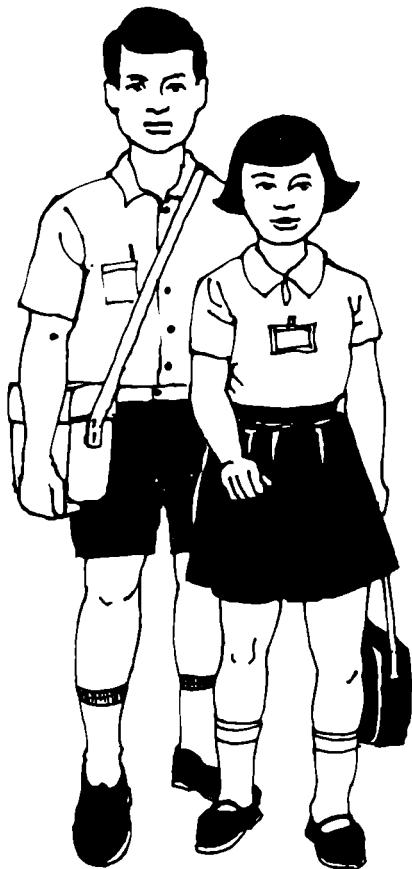
Habang lumalaki ang bata, natututo  
siyang magsalita, maglakad, tumakbo,  
at maglaro. Nakikilala na rin niya ang

kanyang mga magulang at mga nakatatandang kapatid. Natututo na rin siyang maging magalang at masunurin sa kanila, at nadaragdagan ang kanyang timbang, taas, kakayahan at kaalaman.



Di magtatagal, pitong taon na siya at papasok na sa paaralan. Marami siyang mapag-aaralan dito na makatutulong upang siya'y lumakas, lumusog at lumaki.

Halimbawa, ang kabutihan ng iba't ibang pagkain, ang kahalagahan ng



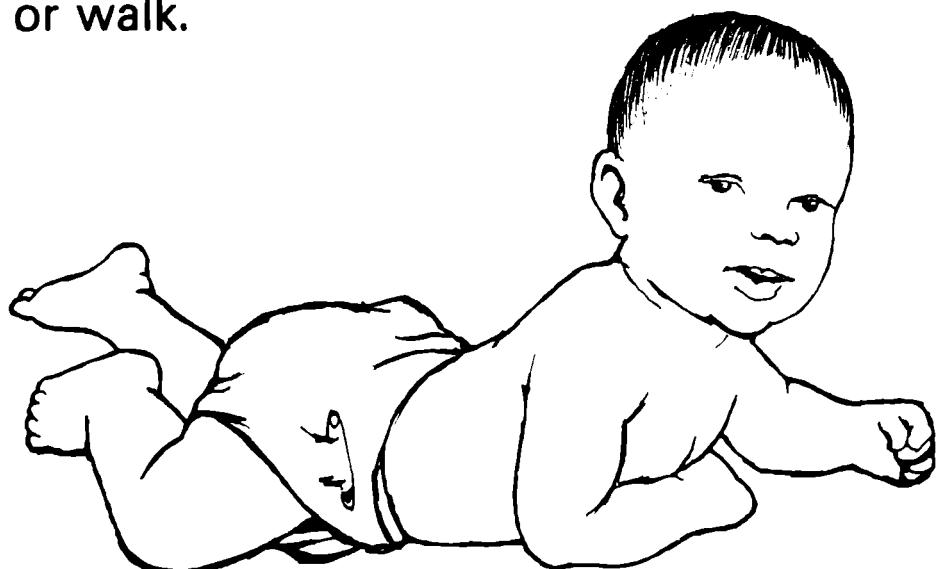
prutas sa kalusugan,  
ang pangangailangan  
sa iba't ibang uri ng  
ulam at ang kabutihan  
ng gatas at itlog sa  
ating katawan.

Matutuuhán din niya  
ang pag-eehersisyo at  
ang kahalagahan ng  
paglalaro at pagtatrabaho para  
mapanatiling malusog ang ating  
katawan. At matutuuhán din niya ang  
kahalagahan ng pahinga at tulong sa  
katawan at isipan.



## **Growth and Development**

All things which have life grow. Trees and all plants grow until they are mature. It's the same with animals and people. Their height, their weight, their ability, and their thinking ability continue to increase. For example, while a child is still a new born infant, it makes known what he means by his laughing and crying. He cannot stand or walk.





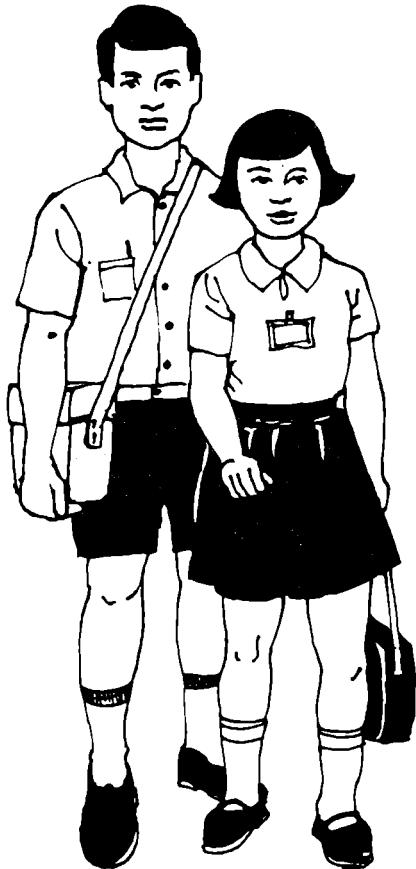
By the time he is already a year old, he can sit, stand, and speak, but what he is saying still cannot be understood. As the child is growing, he learns to speak, walk, run, and play. He can recognize his parents and elder siblings. He also learns how to honor

and obey them, and his weight, height, ability, and knowledge continue to increase.



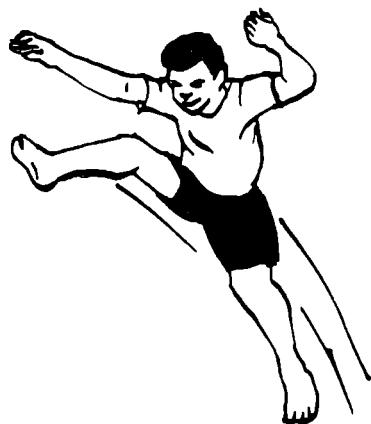
Later on when he is seven years old he goes to school. He learns many things there which strengthen him, make him healthy, and make him mature.

These things are the beneficial effects of different kinds of food, the value of

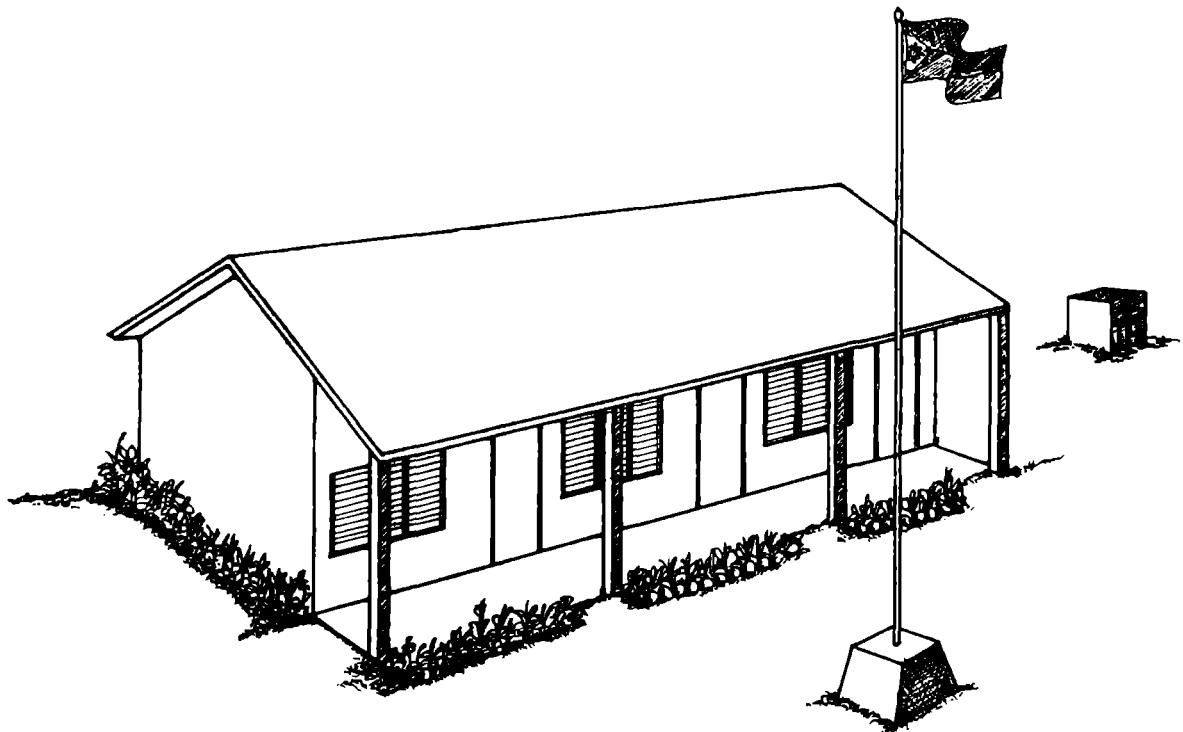


fruit for bodily health, the necessity of different kinds of viand, and the benefits to the body of milk and eggs.

He also learns about exercising of the muscles and the value of play and work to make the body healthy. Then he also learns the value of rest and sleep for the body and mind.



## Nan Somyaan nan Iskwilaan, Pangafong, ya Ili



Siya na nan iskwilaan id San Juan.

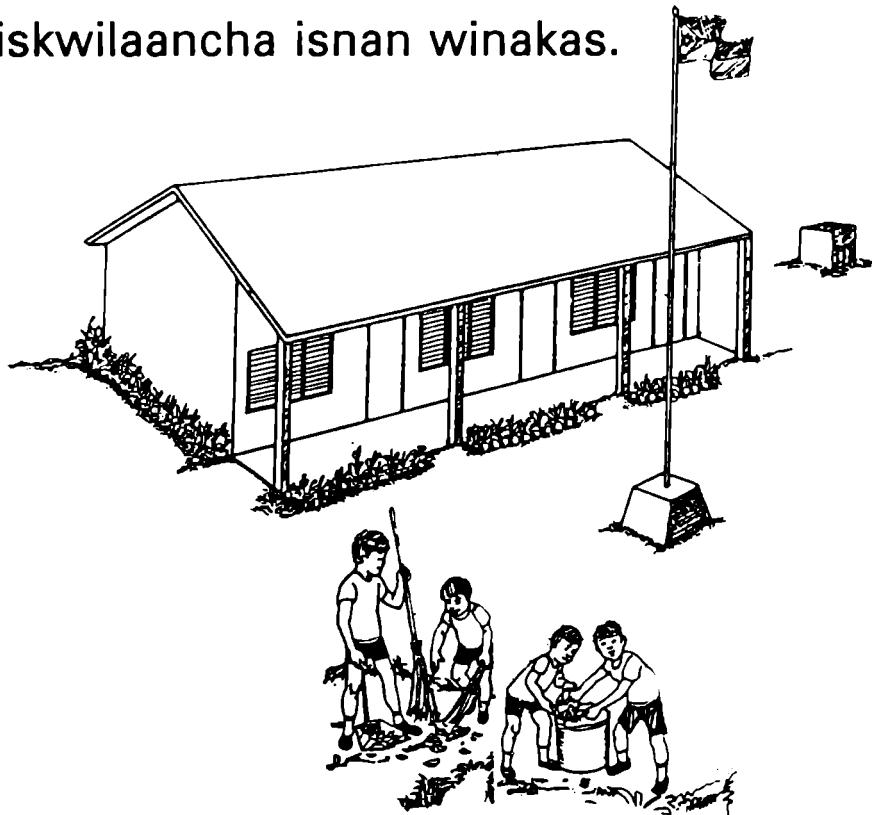
Chakchake ya nadchilos. Nan  
mimistolo ya mimistala ya nan am-in ay  
iskwila et asi cha fabchang ay manalos  
isnan kwarto ya nan palasa nan nay ay  
iskwilaan. Icholincha am-in nan pala  
chiloscha isnan osto ay kaichod-olinan  
nan am-in ay laminta mo makwas cha'y

enchalos. Ippeycha nan lokhit isnan lata  
ay pagfasolaan, sa cha't poowan.

Kad-in omeypa nan nars ay manam-aw  
isnan iskwila mo enkhagkhawis cha, ya  
isolsolwana chaicha isnan angnencha  
ay mangaywan sinan awakcha ta ad-i  
cha masakit.

Siya na nan iskwilaan cha Tina ken Tito.

Sakhachancha nan awichan nan  
iskwilaancha isnan winakas.



## Bontoc Igorot - Maikasinpoo ay Leksiyon

Poowancha nan nalango ay lokham ya

nan papil ay cha naiwala is kapalasa.

Adi soyutan nan laleg ya komaw nan

nadchilos ay awichan nan iskwilaan.

**Wad-ay akhes** nan nadchilos ay

kasilyascha. Nadchilos nan iskwilaan

ya nan afob-ongcha tay asifachang nan

iskwila ya nan chakek-echa ay enchalos.



## Nan Ilimi:



Nadchilos nan ilimi tay enfinabchang  
nan omili ay enchalos. Sakhachancha  
nan awichancha ya nan chalancha.  
  
Iwasitcha nan lokhitcha isnan adchawi  
sa cha't poowan. Ilaencha ta ad-i aped  
tomakki nan ongang-a isnan faken osto  
ay tatakkiyan. Mamati nan takho ay nan  
nadchilos ay awichan ya kasilyas et adi  
soyotan si laleg ya komaw. Isonga  
komekedse nan omili.

## **Salodsod ay Masongfatan:**

1. En man masapol ay nadchilos nan ili tako ay?
2. Ngag nan angnen tako tatno kad-ikad-in nadchilos nan ili tako?

Masapol ay en-asifabchang nan Monisipyo, iskwila, nan chakek-e ya nan omili ay enchalos isnan ilicha.

Masapol akhes ay adi koma enpakawas nan ongang-a isnan mola is kachalan ya adicha enwalwala isnan lokhit is kapalasa ya is kakalsa.

## **Nan Iskwilaanmi**

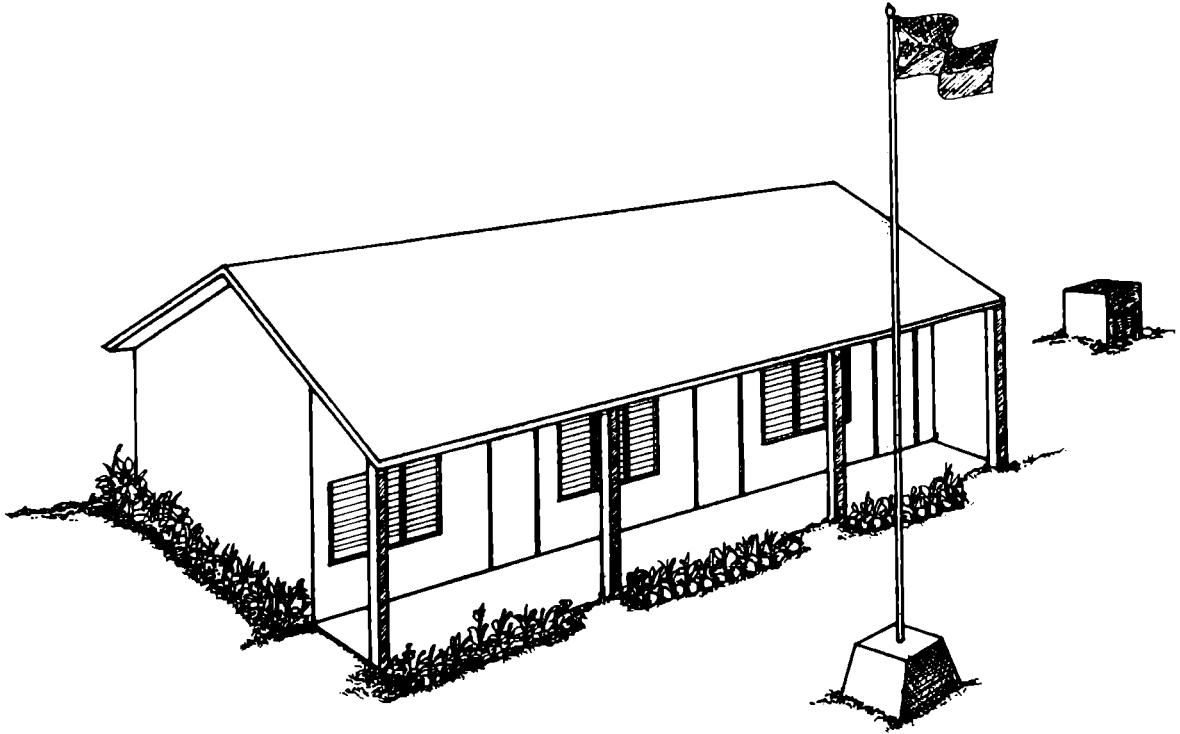
**Ayog: Gaily Now We Dance Together**

1. Winakas ay chalosanmi  
nan chey iskwilaanmi.  
lyad-imí malokhitan  
nan en mi iskwilaan.
  

**Koro:** Iskwilaanmi  
ilal-ayadmi.  
Songa winakas  
et nadchilos.

2. Am-in ay laminta issa  
igtomi's nan teyancha  
ta nalaka'y alaenmi  
mo siya chi masapolmi.
3. Nan lokhit et olnongenmi  
kalata'y fasolaan.  
Mo mapno et iwasitmi  
kafito ta mapowan.
4. Nan plasan nan iskwilaan  
winakas masakhachan.  
Nan cheycha'y papil ya lokham  
et kad-inmi poowan.
5. Kad-in chalosanmi akhes  
nan chalan ya kasilyas.  
Ta maid en ab-afongan  
komaw laleg ay angsan.
6. Chakami ya chakek-emi  
mistolo mistalamí  
en asi kami fafabchang.  
Nadchilos iskwilaan.

## Nan Gomawisan nan Oskilaan, Pamilya ya nan Ili



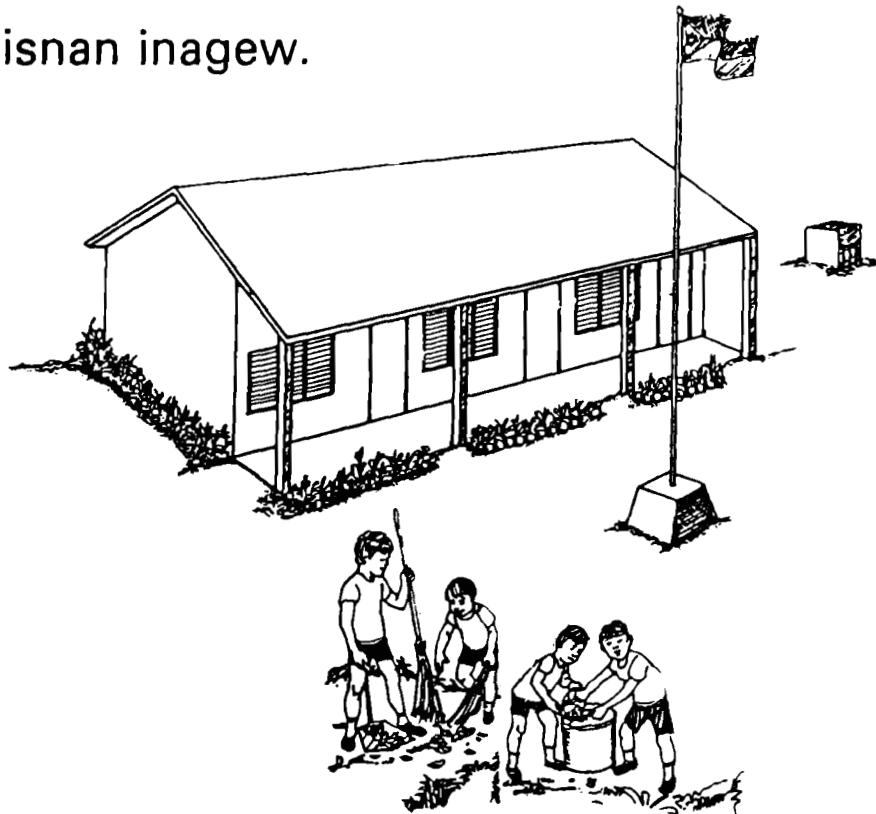
Siya na nan oskilaan ed San Juan.

Dakdake ya nadilos. Nan mimistolo ya  
mimistala ya nan ngam-in ay oskila et  
menbibinnadang da ay mendilos isnan  
kwarto ya nan palasa nan nay ay  
oskilaan. Idolinda ngam-in nan pala  
dalosda isnan osto ay kaidod-olinan  
nan ngam-in ay laminta no malpas da

## **Sinabangan - Maikasinpoo ay Leksiyon**

ay mendalos. Ippeyda nan logit isnan  
lata ay pagbasolaan sa da't poowan.  
Kanayon ay omey nan nars ay  
manam-aw isnan oskila no  
mentatangnin da, ya isolsolowana  
daida isnan panag-aywan sinan awakda  
ta siya'y adi da masakit.

Siya na nan oskilaan da Tina ken Tito.  
Sigidanda nan baklingay di oskilaanda  
isnan inagew.



## **Sinabangan - Maikasinpooy ay Leksiyon**

Poowanda nan naango ay beas ya nan  
papil ay da naiwala ed palasa.

Adi soyotan di laeg ya lamok nan  
nadalos ay baklingay di oskilaan. Wada  
abes nan nadalos ay kasilyasda.

Nadalos nan oskilaan ya nan beb-eyda  
tay menbibinnadang nan oskila ya nan  
mas-ikenda ay mendalos.



## **Nan Ilimi:**



Nadalos nan ilimi tay menbinnadang  
nan omili ay mendalos. Sigidanda nan  
baklingayda ya nan dananda.  
  
Iwasitda nan logitda isnan addawi sa  
da't poowan. llanda ta siya'y adi basta  
tomakki nan inong-a isnan baken osto  
ay tatakkiyan. Mamati nan ipogaw ay  
nan nadalos ay baklingay ya kasilyas et  
adi soyutan di laeg ya lamok. Isonga  
mentatangnin nan omili.

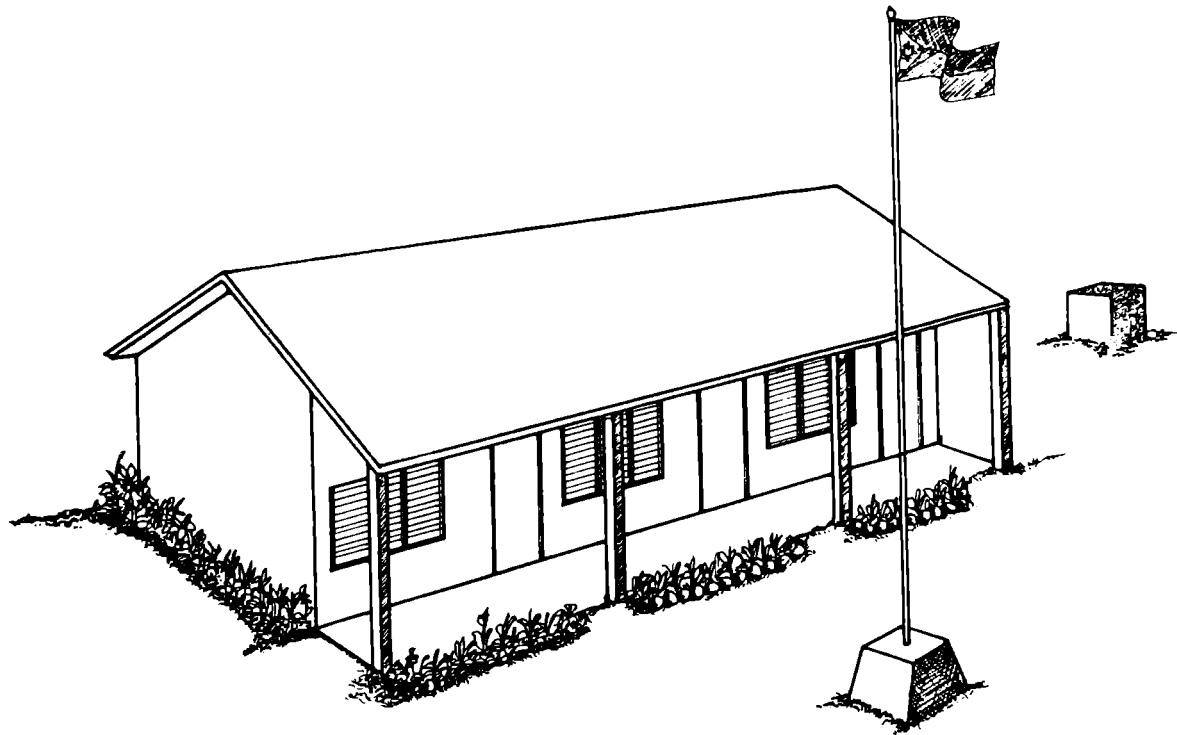
**Salodsod ay Masongbatan:**

1. Apay nga masapol ay nadalos nan ili tako?
2. Ento nan ikkan tako ta siya'y kanayon ay nadalos nan ili tako?

Masapol ay menbibinnadang nan Monisipyo, oskila, nan masiknan ya nan omili ay mendalos isnan ilida.

Masapol abes ay adi koma mendadael nan inong-a sinan mola isnan daan ya adida menwalwala isnan logit is palasa ya is kalsa.

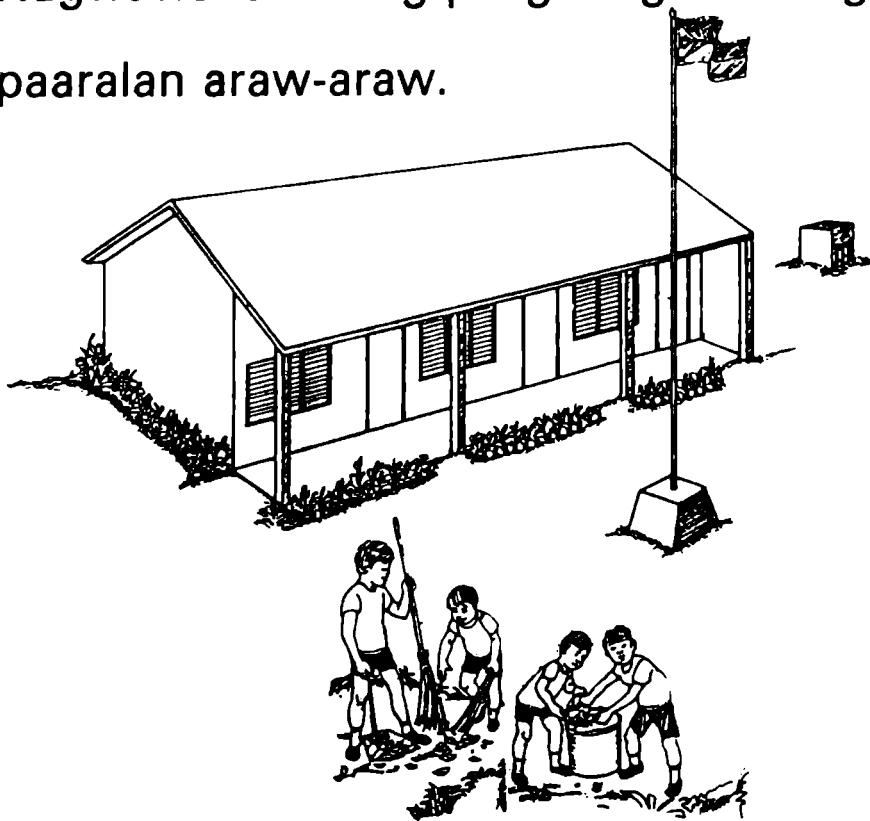
## Kalusugan sa Paaralan, Tahanan at Pamayanan



Ito ang paaralan ng San Juan. Ito ay malaki at malinis. Ang mga guro at ang lahat ng mag-aaral ay nagtutulung-tulong sa paglilinis ng mga silid at plasa ng paaralan. Isinasauli nila sa mga tamang lalagyan ang mga kagamitan na ginamit nila sa paglilinis.

Itinatapon nila ang mga basura sa basurahan at pagkatapos ay kanilang sinusunog. Laging tinitingnan ng nars ang mga mag-aaral kung sila ay malusog at tinuturuan sila ng mga paraan ng pangangalaga sa kanilang mga katawan para hindi sila magkasakit.

Ito ang paaralan nina Tina at Tito. Nagwawalis sila ng paligid ng kanilang paaralan araw-araw.



Sinusunog din nila ang mga tuyong  
dahon at papel na nakakalat sa plasa.  
Walang langaw at lamok sa malinis na  
kapaligiran ng paaralan. Mayroon din  
silang malinis na palikuran. Ang  
kanilang paaralan at tahanan ay malinis  
dahil ang mga mag-aaral at ang  
kanilang mga magulang ay  
nagtutulong-tulong sa paglilinis.



## Ang aming Nayon:



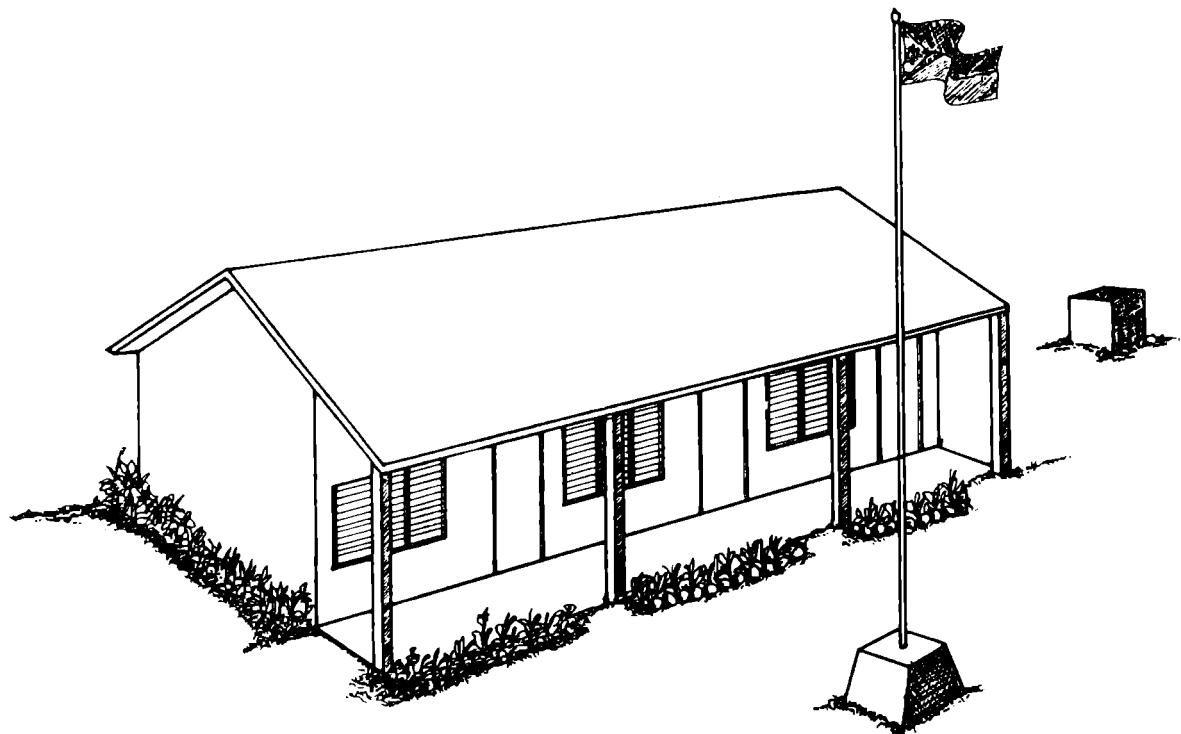
Ang aming nayon ay malinis dahil ang mga tao ay nagtutulung-tulong sa paglilinis nito. Nagwawalis sila ng kanilang mga bakuran at daan. Itinatapon nila ang kanilang basura sa malayo at sinusunog. Tinuturuhan nila ang mga bata na dumumi sa tamang lugar at hindi sa kahit saan. Naniniwala ang mga tao na ang malinis na bakuran at palikuran ay hindi pinamamahayan ng mga langaw at lamok. Kaya ang mga mamamayan dito ay malulusog.

## **Mga Tanong na Dapat Sagutin:**

- 1. Bakit kinakailangang malinis ang ating nayon?**
  
- 2. Ano ang dapat nating gawin para mapanatili nating malinis ang ating nayon?**

Ang Munisipyo, ang mga mag-aaral, ang mga magulang at ang taong bayan ay kailangang magtulungan sa paglilinis ng kanilang nayon. Ang mga bata ay hindi dapat manira ng mga halaman at hindi dapat magkalat sa plasa at daan.

## School, Home, and Community Health



This is the school at San Juan. It is big and clean. The teachers and all of the pupils help each other to clean the rooms and the plaza of this school. When they have finished cleaning they store all the things used for cleaning in the appropriate store room for all the

tools. They put the rubbish in a garbage can, then they burn it. The nurse frequently goes to examine the pupils to see whether they are healthy, and she teaches them how to take care of their bodies so that they will not be sick.

This is Tina and Tito's school. They sweep the courtyard of their school every day.



## English - Lesson 10

They burn the dry grass and the paper  
which has been scattered in the plaza.

The flies and mosquitoes do not swarm  
around the clean courtyard of the  
school. They also have a clean toilet.

Their school and homes are clean  
because the pupils help each other and  
their parents in cleaning.



## Our Village:



Our village is clean because the village people help each other in cleaning it.

They sweep their courtyards and their paths.

They discard their rubbish a long way away then they burn it. They make sure that the children don't just defecate in inappropriate places. People believe that clean courtyards and toilets do not attract flies and mosquitoes. As a result village people are healthy.

## **Questions to be Answered:**

1. Why is it necessary that our village  
be clean?
  
2. What should we do so that our village  
will always be clean?

The Municipality, pupils, parents and the village people must help each other to clean their village. Furthermore, children should not destroy plants along the paths and they should not scatter rubbish in the plaza and on the road.

# Nan Tap-in nan Kanta

## Aywanak nan Fab-ak

Ayog: 121 Salidommay

1. Wen masapol chachama  
nan fab-ak ay tet-ewa.

Koro: Ay ay salidommay  
ay ay salidommay salidommay diway

2. Isonga ay-aywanak  
nan naycha et ay fab-ak.
3. Nan fokfok omegyat ak.  
Pasakitena'y fab-ak.
4. Isonga adik kanen  
nan khindi adik laychen.
5. Tatno adi matotok.  
Fab-ak adi mafokfok.
6. Mo makwas ay mangan ak  
khisikhisak nan fab-ak.
7. Tay fab-ak et nadchilos.  
Khomakhawis ay chadlos.

**Kag Tona nan Angnek**

**Ayog: This is the way I wash my face**

1.     Angnek na'y ensakhaysay,  
ensakhaysay, ensakhaysay.  
  
Angnek na'y ensakhaysay  
isnan kawiiwiit.
  
2.     Angnek na ay enchaop,  
ay enchaop, ay enchaop.  
  
Angnek na ay enchaop  
isnan kawiiwiit.
  
3.     Angnek na ay enfolo,  
ay enfolo, ay enfolo.  
  
Angnek na ay enfolo  
isnan kawiiwiit.
  
4.     Angnek na ay ensokat,  
ay ensokat, ay ensokat.  
  
Angnek na ay ensokat  
isnan kawiiwiit

5. Angnek na'y enkhisikhis,  
enkhisikhis, enkhisikhis.  
  
Angnek na'y enkhisikhis  
isnan kawiiwiit.
  
6. Angnek na'y ensapatos,  
ensapatos, ensapatos.  
  
Angnek na'y ensapatos  
isnan kawiiwiit.
  
7. Angnek na ay en-emes,  
ay en-emes, ay en-emes.  
  
Angnek na ay en-emes  
isnan kawiiwiit.

## **Meymey-am nan ilam**

**Ayog: Be Careful Little Eyes What You See**

1. Meymey-am ay mata nan ilam nan ilam.

Meymey-am ay mata nan ilam nan ilam.

Meymey-an meymey-am meymey-am

ay mata.

Meymey-am ay mata nan em ilan.

2. Meymey-am ay koweng nan chengngem  
nan chengngem.

Meymey-am ay koweng nan

chengngem nan chengngem.

Meymey-am meymey-am meymey-am  
ay koweng.

Meymey-am ay koweng nan em  
chengngen.

3. Meymey-am ay topek nan kanam nan  
kanam.

Meymey-am ay topek nan kanam nan  
kanam.

Meymey-am meymey-am meymey-am  
ay topek.

Meymey-am ay topek nan em kanan.

4. **Meymey-am ay lima nan egnam nan  
egnam.**

**Meymey-am ay lima nan egnam nan  
egnam.**

**Meymey-am meymey-am meymey-am  
ay lima.**

**Meymey-am ay lima nan em egnan.**

5. **Meymey-am ay siki nan ikwam nan  
ikwam.**

**Meymey-am ay siki nan ikwam nan  
ikwam.**

**Meymey-ay meymey-am meymey-am  
ay siki.**

**Meymey-am ay siki nan em ikwam.**

# Cha Pepe ya si Kiko

## Ayog: Jack and Jill

1. San si Pepe'y ong-onga  
frotas nateng laychena.  
  
Songa napigsapigsa  
et nay komekedse siya.
  2. San si Kiko'y ong-onga  
frotas nateng ad-ina.  
  
Songa siya et nafikhott  
et nay enkoyyyokoyyot
  3. San si Pepe'y ong-onga  
khatas in-innomena.  
  
Nayenkenteg fab-ana  
et nay komekedse siya.
  4. San si Kiko'y ong-onga  
enlamsit kankanena.  
  
Songa nay et nafokfok  
nan fab-ana natotok.
  5. San si Pepe'y ong-onga  
chono ayam laychena.

## Nan Tap-in nan Kanta

- Songa napigsapigsa  
et nay komekedse siya.
6. San si Kiko'y ong-onga  
chono ayam ad-ina.  
  
Songa siya et nakapsot  
et nay enkoyyokoyyot.
7. San si Pepe'y ong-onga  
mek ay osto'y masapa.  
  
Songa makakappe siya  
kag mid paat felayna.
8. San si Kiko'y ong-onga  
minaschem makifoya.  
  
Songa kolang seyepna  
et nalaka'y mablay siya.
9. San si Pepe'y ong-onga  
nongnongena'y awakna.  
  
Songa napigsapigsa  
et nay komekedse siya.
10. San si Kiko'y ong-onga  
is yangkhay laylaychena.  
  
Songa nakapsokapsot  
ya chadlos nasasachot.