

Nan Komedselan si Takho

Maikap-at 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,
Ruth Adler
Australian Direct Action Program

The Provincial Government of Mountain Province
Hon. Maximo Dalog

Office of the Municipal Mayor, Bontoc
Hon. David E. Yawan, Municipal Mayor

Office of the Municipal Mayor, Sadanga
Hon. Vincente Tikchap, Municipal Mayor

Office of the Municipal Mayor, Sabangan
Hon. Alfonso Budod, 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 retired
Schools Division Superintendent, Dr. Pat U. Boquiren, who
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 Maikap-at ay Grado

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

Bontoc Igorot, Sabangan Igorot, Filipino & 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
Miss Helen Bula-ay
- Filipino Translation:** Mrs. Nenette Bayani,
Mrs. Evelyn Tiongson,
Miss Tessie Castro and
The Commission on Philippine Languages
- Art Work:** Mr. Darwin Bayani



SUMMER INSTITUTE OF LINGUISTICS
in cooperation with
The Commission on Philippine Languages
and
The Department of Education, Culture and Sports
Manila, Philippines
Publishers
1992

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 4
02.63-1092-1.45M 67.120P-925041B
ISBN 971-18-0213-9
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

A handwritten signature in black ink, appearing to read "ARAB", written in a cursive style.

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



REPUBLIKA 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)

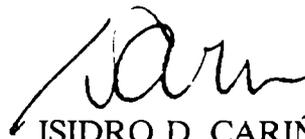
PAUNANG SALITA

Sagana sa ganda at pagkakaiba-ibang kultural ang ating bansa. Mahigit 150 wika ang umiiral sa 300,000 metro kwadrang 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 nakapag-ambag sa pagtatatag ng ating bansa upang lalong ibunsod ang pagmamalaki at dangal 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 nalilintang ang mga kasanayang pang-edukasyon na hinahangad ng mga aklat na ito, ang ating bansa sa pangkalahatan ay magtatamo 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

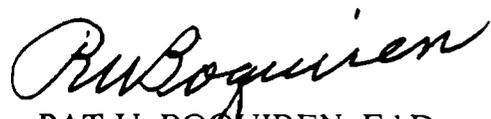
OFFICE OF THE
PROVINCIAL SCHOOLS SUPERINTENDENT

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.

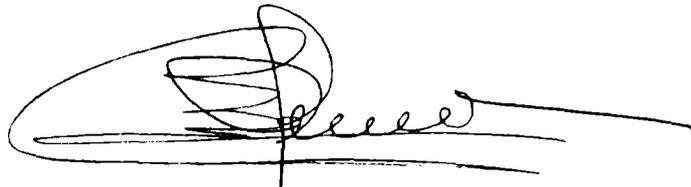

PAT U. BOQUIEN, Ed.D.
Schools Division Superintendent

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. Fe Fang-ed, 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.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'William A. Faculo', with a large, stylized flourish above the name.

WILLIAM A. FACULO
General Education Supervisor for Health

Nan Komedselan si Takho

Maikap-at ay Grado

Maikas-a ay Leksyon: Nan Kafokfokochan ay

Pinagchalos, Postola ya nan Ila

Bontoc Igorot	1
Sabangan Igorot	6
Filipino	11
English	16

Maikadwa ay Leksyon:

Nan Pinang-aywan nan Fab-a

Bontoc Igorot	21
Sabangan Igorot	24
Filipino	27
English	30

Maikatlo ay Leksyon: Nan Kawatwatan nan

Wat, Pinag-illeng ya Pinagseyep

Bontoc Igorot	33
Sabangan Igorot	37
Filipino	41
English	45

Maikap-at ay Leksyon: Nan Mangiyad-iyon

ya Mangipap-aan sinan Sakit

Bontoc Igorot	48
Sabangan Igorot	52
Filipino	56
English	60

Maikalma ay Leksyon:

Pinag-achal isnan Khawis

ay Kanen ya nan Am-in ay Makmakan

Bontoc Igorot	64
Sabangan Igorot	68
Filipino	72
English	75

Maikan-em ay Leksyon:

Nan Pinag-aywan isnan Mata, Koweng, Eleng ya nan Allokhoog	
Bontoc Igorot	78
Sabangan Igorot	82
Filipino	86
English	90

Maikapito ay Leksyon:

Kaetengan nan Semek ya nan Makikadwaan isnan Ib-a ay Takho	
Bontoc Igorot	94
Sabangan Igorot	99
Filipino	104
English	109

Maikawalo ay Leksyon: Kaikasiwan

isnan Aksidenti ya nan Omona ay Maikkan mo way Aksidenti	
Bontoc Igorot	114
Sabangan Igorot	117
Filipino	120
English	123

Maikasiyam ay Leksyon:

Kaengnganan ya Kaetengan	
Bontoc Igorot	126
Sabangan Igorot	131
Filipino	136
English	140

Maikasinpoo ay Leksyon: Nan Somyaan

nan Iskwilaan, Pangafong ya Ili	
Bontoc Igorot	143
Sabangan Igorot	148
Filipino	153
English	158

Nan Tap-in nan Kanta:

Bontoc Igorot Health Songs	163
Sabangan Igorot Health Songs	168

Nan Kafokfokochan ay Pinagchalos, Postola ya nan Ila

Cha matotya si Mrs. Cruz ya nan iskwilana ay wad-ay isnan mikap-at ay grado.

Mistala:

Komosta kayo'y anan-ak?

Iskwila:

Khawis kami am-in. Asop ya khawis ka akhes.

Mistala:

Ay laychenyo ngen ay mannge isnan esa ay og-okhod?

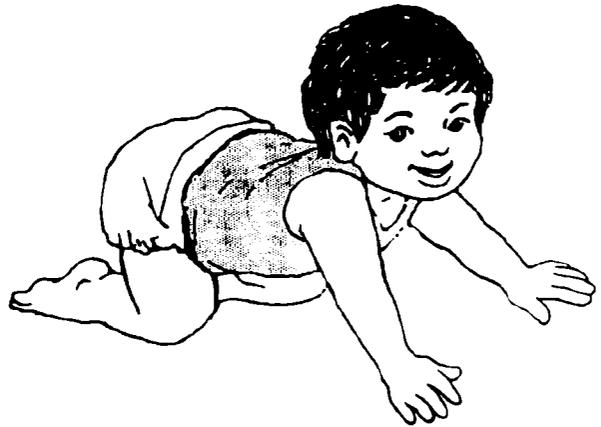
Iskwila:

Wen Mam, laychenmi.

Mistala:

Ighinekyo et mampay ta okhochek nan maipoon isnan esa'y ong-onga ay nangafak isnan kontis sinan kakedselan ay onga. Clara nan ngachana.

Nalpo si Clara isnan posi ay pangngapo. Issan



kaong-ongana naichayachayaw siya tay nangafak isnan kontis isnan kachalosan, kalokmekhan ya kacham-etan isnan am-in ay midlagna isnan ilicha. Natey si inana issan nangiyanakana ken siya. Ngem olay mo siya chi, khechangna kayet ay inyan-anap amana nan pamosposan ay manalaken ken siya isnan khatas ampon kinmileg ya nenfalin ay kacham-etan ya kalokmekhan isnan am-in ay midlagna isnan ilicha.

Bontoc Igorot - Maikas-a ay Leksiyon

Si amana, maikan-em ay grado yangkhay siya, ngem khapo tay sesemkena nan inachalna is kaiskwilaan maipoon isnan komedselan nan pangafong ya omili, ket ay khawis et nan inangnena ay nangaywan isnan kaseseg-ang ay anakna. Isonga nangafak isnan kontis isnan kakedselan isnan cheycha'y midlagna.

Awni ya ket cha mengngan si Clara, ya initchon amana siya ay mangowas sinan limana, nan sikina, en-emes, en-owas si palato, enchalos isnan afong, enlaslas sinan fanga, enlafa, en-osar sinan nadchalos ay facho, enkhisikhis, nan khawis



ay ikkan ay manalan ya tomokcho, ya insolsolona akhes nan angan kayet maipoon isnan komedselan.

Siya chana nan insolon amana ken Clara ampon et naleng-akhan ya naiyokhali ken siya, et olay mo chaan ay ong-onga ngem kag et in-ina tay apchas et naisosolwan.

Salodsod ay Masongfatan:

1. En man naichayachayaw si Clara isnan kachalosan, kalokmekhan ya kacham-etan isnan ilina ay?
2. Ngag nan insos-olon amana ken Clara maipoon isnan kinadchalos ya nan komedselan?
3. En man komekedse si Clara mo nan tap-in nan kaiskwilaana ay?

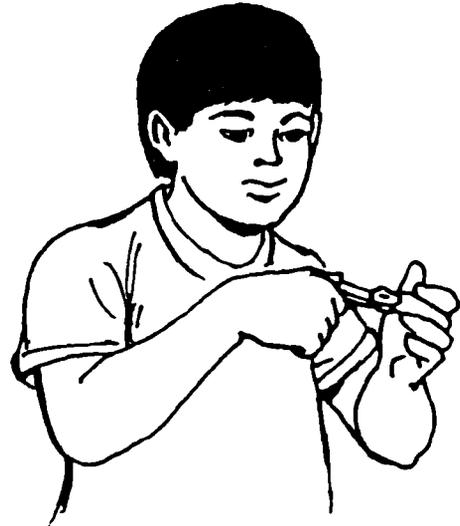
Masapol ay waschin mangipaingsa isnan kinadchalos isnan winakas ta enfalin ay ekhad tako sinan fiyag.

Nan kinadchalos nan olo:

Khawis mo makhorkholan nan fook isnan safon ya chanom is mamitlo isnan makachomingkho, am-amed mo chachama nan linget ay kag nan cheycha'y en-ay-ayam ya enchono isnan maakhewan. Sa et sokhochen paymo sakhaysayen.

Nan kinadchalos nan kames:

lpaingsa koma ay enchilam-os ay khawis



isnan chanom ya safon isnan winiit. Nan fab-akhes makhisikhisan is mamidwa isnan inakhew.

Nan kinadchalos nan lima:

Masapol ay mafolwan nan lima isnan chanom ya safon kalpasan nan tomakkiyan ya nan nganngani ay manganan. Masapol akhes ay makartib ay khawis nan koko.

Bontoc Igorot - Maikas-a ay Leksiyon

Nan kinadchalos nan siki:

Machalosan koma ay khawis nan siki. Sa et kad-in makartib nan koko. Khawis mo kad-in nadchalos nan sapatos paymo sinilas.

Nan osto ay maifakhay ay facho:

Siya mo maifakhay nan facho tako isnan timpo ya siya mo nadchalos akhes ta ad-i en-akhob. Khawis akhes nan likna mo maifakhay nan facho isnan timpo.

Khag-awis mo kad-in maangnen nan nay kafokfokochan ay kinadchalos engkhana ay maipaingsa isnan waschin esa'y takho. Khawis mo waschin esa'y iskwila et wad-ay listaana maipoon isnan kafokfokochan ay kinadchalos ta ilaena mo tinongparna nan masapol ay maangnen isnan winakas.

Nan postola paymo ila et chadlos kasapolan akhes ay kag isnan kafokfokochan ay kinadchalos. Nan kad-in ikkan ay manalan, tomakcheg ya



Bontoc Igorot - Maikas-a ay Leksiyon

tomokcho et siya nan enfalin ay postola. Nan al-aletteg ay ikkan ay manalan, tomakcheg ya tomokcho, et siya nan khawis ay postola, ya siya nan mangipapigsa isnan wat nan echeg. Siya na koma nan kad-in tako angnen engkhana ay maiyokhali. Et mo khawis nan postola siya akhes ay enkhawisan nan fala tay ad-acha nan maangsab ya maiyanges mo enleletteg tako ay manalan tomakcheg ya tomokcho. Adi kad siya chana nan maikkan ta khawis nan ila ya postola tako:

1. nan kafokfokochan ay kinadchalos
2. nan nadchalos ay fook

3. nan khawis ay pokis
4. nan nasakhaysay ay osto ay fook
5. nan nadchalos ay facho
6. nan maifakhay ay facho
7. nan al-aletteg ay postola.

Mo maiyokhali nan khawis ay ila ya postola tako, et siya na nan esang ay fomachang isnan enkhawisan nan fiyag tako. Siya akhes ay mo maiyokhali nan kinadchalos isnan afong, iskwilaan ya ili, siya nan esang ay fomachang isnan komekedselan nan omili.

Nan Kabokbokodan ay Panagdalos, Postola ya nan Ila

Menteyteyeya da Mrs. Cruz ya nan oskilana
ay wada isnan maikap-at ay grado.

Mistala:

Komosta kayo ay
anan-ak?

Oskila:

Gawis kami ngam-in.
Baleng gawis ka abes.

Mistala:

Laydenyo kad ay mannge
isnan esa ay dad-at?

Oskila:

Wen Mam, laydenmi.

Mistala:

Igenekyo ngalod ta
dad-atek nan
maipanggep isnan esa ay
engnga ay nangabak
isnan kontis isnan
kapildisan ay engnga.
Clara nan ngadana.

Nalpo si Clara isnan kodo ay
pangngapo. Isnan



kaeng-engaana naidaydayaw
siya tay nangabak isnan kontis
nan kadalosan, kalamsan ya
kadagsenan isnan ngam-in ay
kaiyan-anak ay engnga isnan
ilida. Natey si inana isnan
nangiyanakana ken siya. Ngem
olay mo siya di, siyangna kayet
ay inyan-anap amana nan
ikkana ay managano ken siya
isnan gatas enggana ay
pimmildis ya nenbalin ay
kadagsenan ya kalamsan isnan
ngam-in ay kaiyan-anak ay
engnga isnan ilida.

Sabangan Igorot - Maikaesa ay Leksiyon

Si amana, maikan-em ay grado et anggey siya, ngem begew tay nenemnemenana nan inadalna ed oskilaan maipanggep isnan pomildisan nan pangabong ya omili, sa et gawis nan inikkana ay nanagano isnan kaseseg-ang ay anakna. Isonga nangabak isnan kontis nan kakentegan isnan kaiyan-anak ay engnga.

Danet masiken si Clara, dan pay itdon amana ken siya ay mangowas isnan ledengna, nan sikina, men-ames, men-owas isnan palato, mendalos isnan bey, menlaslas



isnan banga, menlaba, men-osal isnan nadalos ay bado, men-gisigis, nan gawis ay ikkan ay mendan ya tomokdo, ya insolsolona abes nan adoado kayet ay maipanggep isnan pomildisan.

Siya dana nan insolon amana ken Clara enggana ay naisolowan ya immingsa et ken siya, et olay mo moyang pay laeng siya ngem keget in-ina tay epdas naisosolowan.

Salodsod ay Masongbatan:

1. Aped pay naidayadayaw si Clara isnan kadalosan, kalamsan ya kadagsenan isnan ilina?
2. Sino nan insolsolon amana ken Clara maipanggep isnan kinadalos ya nan pomildisan?
3. Aped pay pomipildis si Clara mo nan kaoskilaana?

Sabangan Igorot - Maikaesa ay Leksiyon

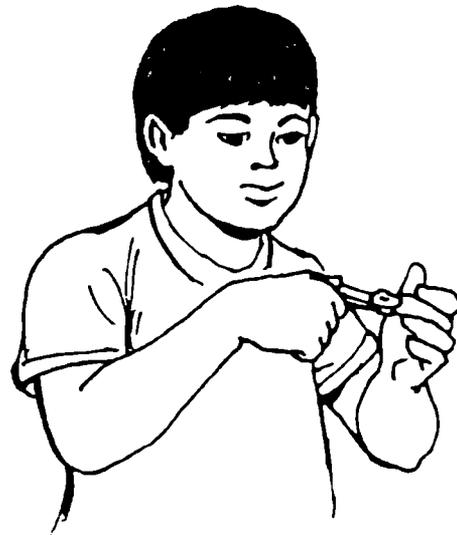
Siya't di esaesa ay mangipaingsa isnan kinadalos isnan inagew ta siya'y menbalin ay ogali tako isnan katatagowan.

Nan kinadalos nan o:

Gawis mo magolgolan nan bok isnan sabon ya danom is mamitlo isnan makadominggo, amed mo palalo nan linget ay keg nan men-ay-ayam ya men-obla isnan maagewan. Sa et sogoden wenno akoyen.

Nan kinadalos nan angas:

Ipaingsa koma ay mendilam-os ay osto



isnan danom ya sabon isnan winakgat. Nan bab-a abes et magisigisan si mamidwa isnan inagew.

Nan kinadalos nan ledeng:

Siya't di maboowan nan ledeng isnan danom ya sabon malpasan nan tomakkiyan ya nan nganngani ay manganan. Siya't abes ay makaltib ay osto nan koko.

Sabangan Igorot - Maikaesa ay Leksiyon

Nan kinadalos nan siki:

Madalosan koma ay osto nan siki. Sa et kanayon ay makaltib nan koko. Gawis mo kanayon ay nadalos nan sapatos wenno sinilas.

Nan osto ay maibagay ay bado:

Siya mo maibagay nan bado tako isnan timpo ya abes mo nadalos ta adi men-akoo. Gawis abes nan likna mo maibagay nan bado isnan timpo.

Gawis no kanayon ay maikkan nan nay kabokbokodan ay kinadalos enggana ay maipaingsa isnan esaesa'y ipogaw. Gawis no esaesa ay oskila et wada listaana maipanggep isnan kabokbokodan ay kinadalos ta siya'y ilana no ingkana nan masapol ay maikkan isnan inagew.

Nan postola wenno boya et palalo ay kasapolan abes ay keg isnan kabokbokodan ay



Sabangan Igorot - Maikaesa ay Leksiyon

kinadalos. Nan kanayon ay ikkan ay mendan, tomakdeg ya tomokdo et siya nan menbalin ay postola. Nan menleteg ay ikkan ay mendan, tomakdeg ya tomokdo, et siya nan gawis ay postola ya siya nan mangipapigsa isnan wat nan edeg. Siya na koma nan kanayon ay ikkan tako ag-agon di omingsa. Et mo gawis nan postola siya abes nan gomawisan nan balla tay adoado nan maangsab ya maibon-es mo menleteg tako ay mendan, tomakdeg ya tomokdo. Isonga siya dana nan maikkan ta siya'y gawis nan ila ya postola tako:

1. nan kabokbokodan ay kinadalos

2. nan nadalos ay bok
3. nan gawis ay pokis
4. nan naakoy ay osto ay bok
5. nan nadalos ay bado
6. nan maibagay ay bado
7. nan menleleteg ay postola.

Mo omingsa nan gawis ay boya ya postola tako, et siya na nan esa'y bomadang isnan gomawisan nan biyag tako. Siya abes mo ipaingsa nan kinadalos isnan bey, oskilaan ya ili, siya nan esa'y bomadang isnan pomildisan nan omili.

Pansariling Kalinisan, Tindig at Kaanyuan

Si Gng. Cruz at ang kanyang mga mag-aaral sa ikaapat na baitang ay nag-uusap.

Guro:

Kumusta kayo, mga bata?

Mag-aaral:

Mabuti po kaming lahat!
Sana po'y mabuti rin ang inyong kalagayan.

Guro:

Gusto ba ninyong makarinig ng isang kuwento?

Mag-aaral:

Opo, gusto po namin.

Guro:

Kung gayon, tumahimik kayo at ikukuwento ko sa inyo ang tungkol sa isang bata na nanalo sa isang timpalak para sa pinakamalusog na sanggol. Ang kanyang pangalan ay Clara.

Si Clara ay anak ng mahirap na pamilya. Nang siya'y sanggol



pa lamang, madalas siyang mapuri dahil nanalo siya sa timpalak sa pinakamalinis, pinakamataba, at pinakamabigat na sanggol sa kanilang nayon. Namatay ang kanyang ina matapos siyang ipanganak. Kahit nangyari iyon, sinikap pa rin ng kanyang ama na makagawa ng paraan upang mapalaki siya sa pamamagitan ng pag-inom ng gatas hanggang sa siya'y makalakad na at maging pinakamabigat at pinakamatabang sanggol sa kanilang nayon.

Filipino - Aralin 1

Ang kanyang ama ay nakapag-aral hanggang sa ikaanim na baitang lamang, nguni't dahil sa mga natatandaan pa niya ang kanyang mga natutuhan sa paaralan hinggil sa kalusugan sa tahanan at sa nayon, naalagaan niyang mabuti ang kanyang nakaka-awang anak. Kaya nanalo siya sa timpalak ng pinakamalusog na sanggol.

Habang lumalaki si Clara, tinuturuan siya ng kanyang ama kung papaano maghugas ng kanyang kamay at paa, papaano maligo, papaano maghugas ng mga pinggan, maglinis ng bahay, magkuskos



ng palayok, maglaba, magsuot ng malinis na damit, magsipilyo ng ngipin, lumakad at umupo nang tama, at tinuruan din siya ng marami pang bagay hinggil sa kalusugan.

Ito ang mga bagay na itinuro kay Clara ng kanyang ama hanggang sa ganap siyang natuto at nakaugalian niya ang mga bagay na ito, at kahit siya'y bata pa ay parang matanda na ang kanyang kilos sapagka't siya'y naturuang mabuti.

Mga Tanong na Dapat Sagutin:

1. Bakit madalas mapuri si Clara na pinakamalinis, pinakamataba, at pinakamabigat na sanggol sa kanyang nayon?
2. Ano ang itinuro kay Clara ng kanyang ama tungkol sa kalinisan at kalusugan?
3. Bakit mas malusog si Clara kaysa sa kanyang mga kamag-aral?

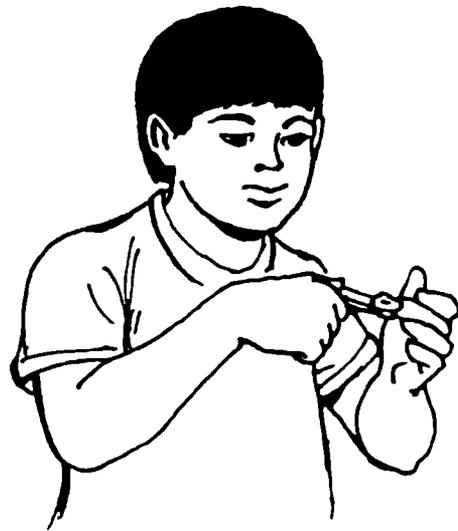
Ang bawa't tao ay kailangang masanay sa pang-araw-araw na kalinisan upang iyon ay makaugalian natin sa ating buhay.

Ang kalinisan ng ulo:

Mainam kung ang buhok ay sinasabon tatlong beses isang linggo, lalo na kung masyadong pawisin gaya ng mga naglalaro at nagtatrabaho nang nakabilad sa araw. Pagkatapos ay suyurin ito o suklayin.

Ang kalinisan ng mukha:

Dapat makaugaliang maghilamos ng mabuti



tuwing umaga. Dapat magsipilyo ng ngipin dalawang beses sa isang araw.

Ang kalinisan ng mga kamay:

Ang mga kamay ay dapat sabunin at hugasan pagkatapos dumumi at bago kumain. Dapat ding gupiting mabuti ang mga kuko.

Filipino - Aralin 1

Ang kalinisan ng mga paa:

Dapat linising mabuti ang mga paa. At gupiting madalas ang mga kuko. Makabubuting palaging malinis ang mga sapatos at tsinelas.

Ang tamang damit:

Ang ating mga damit ay dapat na angkop sa panahon at dapat ding malinis ang mga iyon upang hindi mangamoy. Magiginhawahan din tayo kung ang ating damit ay angkop sa panahon.

Napakainam kung laging isinasagawa ang ganitong kalinisan sa sarili hanggang sa makaugalian na ito ng bawa't isa. Makatutulong sa bawa't mag-aaral ang isang listahan tungkol sa kalinisang pansarili upang matignan kung naisagawa ang kailangang gawin araw-araw.

Napakahalaga rin ng tindig o kaayusan tulad ng kalinisang pansarili. Ang ating tindig ay ang nakaugaliang paglakad, pagtayo at pag-upo. Mainam ang tindig kung tuwid ang



paglakad, pagtayo at pag-upo, at makapagpapalakas ang ito sa mga kalamnan ng likod. Ito ang dapat nating gawin lagi hanggang sa makaugalian natin. Makabubuti rin sa baga ang maayos na tindig sapagka't mas maraming hangin ang papasok at lalabas sa baga kung tayo'y lalakad, tatayo at uupo nang tuwid. Ito ang mga bagay na dapat nating gawin upang maging maganda ang ating ayos at tindig:

1. kalinisang pansarili
2. malinis na buhok

3. maayos na gupit ng buhok
4. maayos na buhok
5. malinis na damit
6. angkop na damit
7. tuwid na tindig.

Kung ang magandang ayos at tindig ay makakaugalian natin, ito ay makapagbubuti ng ating buhay. At sa ganitong paraan din, ang kalinisan ng bahay, paaralan at ng nayon ay makakatulong sa kalusugan ng mga taga nayon.

Personal Cleanliness, Standing and Appearance

Mrs. Cruz and her fourth grade pupils are having a discussion.

Teacher:

How are you children?

Pupils:

We are all well. We hope you are also well.

Teacher:

Would you like to hear a story?

Pupils:

Yes Mam, we would like to.

Teacher:

Keep quiet then and I will tell you about a child who won a contest as the healthiest baby. Her name was Clara.

Clara was from a poor family. When she was young she was constantly praised because she won the contest for the



cleanest, fattest and heaviest of all the babies in their village. Her mother died when she gave birth to her. But in spite of that, her father still diligently sought a way to give her milk until she was able to walk and then she became the heaviest and fattest of all the babies in their village.

Her father only reached grade six, but because he remembered what he had learnt at school about health in the home and in the village, he cared for his unfortunate child very well. And so it was that she won the contest as the healthiest baby.

Later on as Clara was growing up, her father taught her how to wash her hands and feet, take a bath, wash dishes, clean



the house, scrub the pots, do the laundry, change her clothes, brush her teeth, and to walk and sit correctly, as well as many more things about health.

These were the things her father taught Clara until she was able to think for herself and they had become habits, so even though she was still a child she behaved as though she was mature because she had been well taught.

Questions:

1. Why was Clara constantly praised as the cleanest, fattest and heaviest in her village?
2. What did Clara's father teach her about cleanliness and health?
3. Why was Clara healthier than some of her fellow school mates?

English - Lesson 1

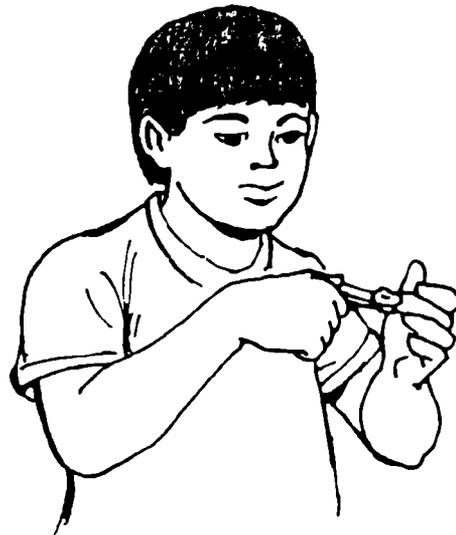
Each person must become accustomed to daily cleanliness so that it becomes a habit in life.

The cleanliness of the head:

It is good if the hair is washed with soap and water three times a week, especially when one is perspiring very much like when playing and working in the heat of the sun. Then comb the hair with either a fine-toothed comb or an ordinary comb.

The cleanliness of the face:

It is good to get into the habit of washing the face



well with water and soap every morning. The teeth should be brushed twice a day.

The cleanliness of the hands:

The hands must be washed with water and soap after defecating and just before eating. The finger nails must also be trimmed well.

The cleanliness of the feet:

The feet should be washed well. And the toe nails should be cut frequently. It is good if shoes or chinelas are always clean.

The right clothes that fit:

Our clothes should be appropriate to the season and they should also be clean so that they will not be smelly. We also feel good if our clothes are proper for the season.

It is good if everyone practices personal cleanliness until it becomes a habit. It would be good if every pupil had a personal cleanliness list to check what he needs to do every day.

Posture and appearance are also as important as personal cleanliness. Our normal way of walking, standing and sitting becomes our posture. One will have good posture if he walks, stands and sits erect, and that is also what strengthens the



English - Lesson 1

muscles of the back. We should do this constantly until it becomes a habit. Good posture also benefits the lungs, because if we walk, stand and sit straight, the volume of air inhaled and exhaled will be greater. Our appearance and posture will be good if we have:

1. personal cleanliness
2. clean hair
3. a neat hair cut

4. well-combed hair
5. clean clothes
6. appropriate clothes
7. straight posture.

If we make good appearance and posture a habit, it will contribute to our quality of life. In the same way, practicing cleanliness in the home, school and village will contribute to the health of the village.

Nan Pinang-aywan nan Fab-a

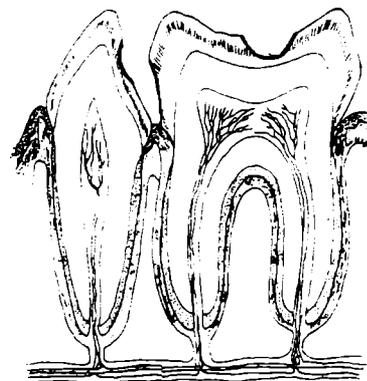
Inchanan nan choktor si fab-a ay nganngani 30% isnan iskwila id Mountain Province General Comprehensive High School nan nakaan nan esa'y omannong ay fab-acha, ya nganngani ay 10% isnan iskwila nan natotok nan fab-acha. Adi kad 40% isnan iskwila nan wad-ay enkolanganha isnan fab-acha.

Nan Mangipatotok isnan Fab-a:

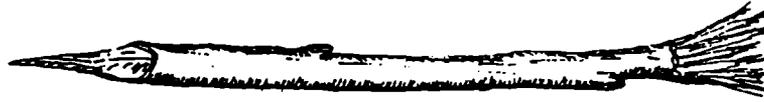
Nan bacteria et siya nan khotok nan kafokfokan nan fab-a. Nan esa'y ila ay bacteria et pakawasena nan oson nan fab-a. Ngem nan esa'y ila ay bacteria et pakawasena yangkhay nan oson nan fab-a ay linikmot nan fekhas si fab-a. Nan naycha ay bacteria et kanencha nan naisok-et ay makakan am-amed nan enlamsit. Omangsan chana et wad-ayencha nan asido. Isnan lima'y minotos yangkhay mabfalin ay pawad-ayencha nan asido ay omanay ay mamakawas isnan akit yangkhay ay oson nan fab-a.

Siya na nan khotokna ay adi omanay nan mamidwa

yangkhay ay menkhisikhisan isnan fab-a. Mo mabfalin, siya mo kad-in makhisikhisan nan fab-a isnan kalpasan nan manganan. Siya na nan esa'y mangiyad-i isnan totok. Mo mabfayag ay ad-i makhisikhisan nan fab-a et omangsan nan bacteria. Adi kad nan kasapolan et faken yangkhay nan ikkan ay enkhisikhis mod-i ket nan ikkan akhes ay mangaan isnan naisok-et isnan fab-a.



Bontoc Igorot - Maikadwa ay Leksiyon



Nan Angnen ay Khomaeb si Khisikhis:

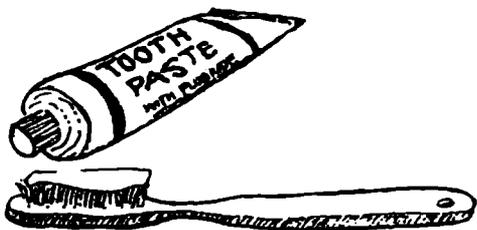
1. a. Omala ta isnan pingin si kayyab.
b. Sangyotan nan esa'y ochona ay isok-etmo isnan naisok-et ay makakan isnan fab-am.
c. Khag-aem nan esa'y ochona et siya nan osalem ay mangikhisikhis isnan fab-am.
2. Ipotipotmo nan lopot isnan lolo, et siya nan osalem ay mangikhisikhis isnan fab-am.

Nan esa'y ikkan ay mangiyad-i isnan omangsananan nan bacteria et ad-i tako mangamangan isnan khindi, asokar ya nan tap-ina'y



enlamsit ay kag isnan tinapay, ice cream, ya kokakola.

Nan maikatlo ay ikkan ay mangiyad-i isnan kafokfokan nan fab-a et siya nan mangipakentekhan isnan oson nan fab-a isnan chanom ay napay-an is fluoride. Ngem mo maid mainom ay chanom ay napay-an is fluoride, mabfalin ay tomalen nan ong-onga nan tabletas ay fluoride. Sa et am-in tako, mabfalin ay ikhisikhis tako nan fluoride toothpaste. Pakentekhen nan



fluoride nan oson nan fab-a et iyad-ina nan kafokfokan nan fab-a.

Nan akhes esang ay fomachang isnan adi kafokfokan nan fab-a et nan kad-in en mangipail-an isnan fab-a isnan dentista. Mo mamingsan olay mo makhisikhisan nan fab-a is mamidwa ngem khechangna ay wad-ay kayet nan ak-akenteg ay tomofo isnan nenfet-akan nan fab-a ay esa'y en-afongan nan bacteria. Nan nay masapol ay pakaanmo isnan dentista, tay mo ad-i, siya na nan mangipasakit isnan fekhas nan fab-a ay awni ya makeskes. Et siya chi ay mawedwedwed nan fab-a tay

makeskes nan fekhas nan fab-a ay mangiyad-i koma isnan kawedwechana. Awni ya ket cha cha't mafogfog.

Nan Angnen ay Khomaeb si Toothpaste:

1. Ilaokmo nan en-iso ay kaad-acha ay asin ya sodium bicarbonate ay makwanin baking soda, sam et ippey isnan fotilya ay wad-ay tangebna. Ebfem nan khisikhis sam et pay-an sinan wad-ay isnan fotilya et siya nan pala khisikhismo.
2. Mo maid sodium bicarbonate, mabfalin ay osalem nan baking powder, et siya nan ilaokmo isnan asin.
3. Mo maid sodium bicarbonate paymo baking powder, olay asin yangkhay nan pala toothpaste mo.



Nan Pinag-aywan isnan Bab-a

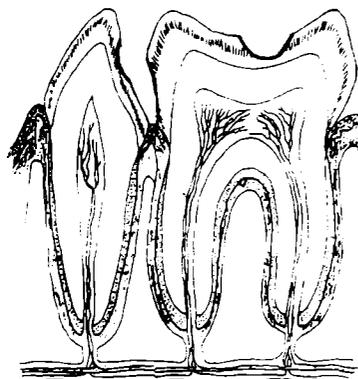
Dinatngan nan doktor nan bab-a ay nganngani 30% isnan oskila ed Mountain Province General Comprehensive High School nan nakaan nan esa'y mabayag ay bab-ada, ya nganngani ay 10% isnan oskila nan nabokbok nan bab-ada. Et siya diyet ay 40% isnan oskila nan wada nan defekton nan bab-ada.

Nan Mamokbok isnan Bab-a:

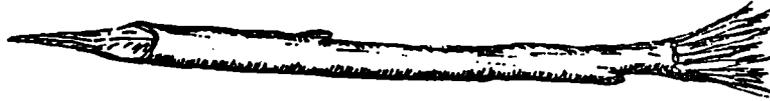
Nan bacteria et siya nan mailogiyen nan kabokbokan nan bab-a. Nan esa'y kalasi ay bacteria et dadaelena nan oson nan bab-a. Ngem nan esa'y kalasi ay bacteria et dadaelena et anggey nan oson nan bab-a ay liniwes nan begas di bab-a. Nan nayda ay bacteria et kenda nan naipok-et ay makan am-amed nan menlamsit. Omadoado dana et pabalaenda nan asido. Isnan lima'y minotos et anggey mabalin ay pawad-enda nan asido ay omanay ay manadael isnan atik et anggey ay oson nan bab-a.

Siya na nan begew si adi omanayan nan mamindwa et anggey ay men-gisigisan isnan

bab-a. Mo mabalin, siya mo kanayon nan men-gisigisan isnan bab-a isnan malpasan nan manganan. Siya na nan esa'y mangiyadi isnan bokbok. Mo mabayag ay adi magisigisan nan bab-a et omadoado nan bacteria. Isonga nan masapol et baken anggey nan ikkan ay men-gisigis nodi ket nan ikkan abes ay mangaan isnan naipok-et isnan bab-a.



Sabangan Igorot - Maikadwa ay Leksiyon



Nan Ikkan ay Manapo isnan Gisigis:

1. a. Omma ta isnan pingin di gayyabas.
 - b. Agyokan nan esa'y otdokna ay isokit isnan nipok-et ay makan.
 - c. Gagaem nan esa'y otdokna et siya nan osalem ay men-gisigis isnan bab-am.
2. Ibatabatmo nan lopot isnan lolo, et siya nan osalem ay men-gisigis isnan bab-am.

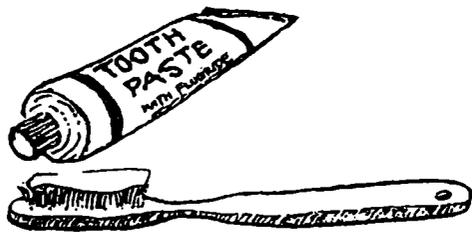
Nan esa'y ikkan ay mangiyadi isnan omad-adwan nan bacteria et adi tako mangamangan isnan kindi, asokal ya nan tapina ay



menlamsit ay keg isnan tinapay, ice cream, ya kokakola.

Nan maikatlo ay ikkan ay mangiyadi isnan mabokbokan nan bab-a et siya nan mangipakentegan isnan oson nan bab-a isnan danom ay napay-an si fluoride. Ngem mo maid mainom ay danom ay napay-an si flouride, mabalin ay tommalen nan moyang nan tabletas ay fluoride. Sa et ngam-in tako, mabalin ay igisigis tako nan fluoride toothpaste. Pakentegen nan

Sabangan Igorot - Maikadwa ay Leksiyon



flouride nan oson di bab-a et iyadina nan kabokbokan nan bab-a.

Nan abes esa'y bomadang isnan adi mabokbokan nan bab-a et nan kanayon ay mangipail-an isnan bab-a isnan dentista. Mo mamingsan olay mo magisigisan nan bab-a si mamidwa ngem siyangna dedan ay wada met laeng nan menkenteg ay tomobo isnan nengawaan di bab-a ay esa'y menbeyan di bacteria. Nan nay masapol ay pakaanmo isnan dentista, tay mo adi, et siya na nan mangipasakit isnan begas nan bab-a et awniyet makeskes. Et siya di nan men-gewedan nan bab-a tay

makeskes nan begas nan bab-a ay mangiyadi koma isnan men-gewedana. Danet mapogpog.

Nan Ikkan ay Manapo isnan Toothpaste:

1. Ilaokmo nan men-is-iso ay kaad-ado ay asin ya sodium bicarbonate ay makwaniyen baking soda, samet ippey isnan nasokopan ay botilya. Selpem nan gisigis dan ka't pay-an isnan wada isnan botilya et siya nan pala gisigismo.
2. Mo maid sodium bicarbonate, mabalin ay osalem nan baking powder ay ilaokmo isnan asin.
3. Mo maid sodium bicarbonate wanno baking powder, olay asin et anggey nan pala toothpaste mo.



Pangangalaga ng Ngipin

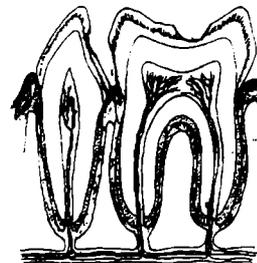
Natuklasan ng dentista na halos 30% ng mga mag-aaral sa Mountain Province General Comprehensive High School ang nabunutan na ng isang permanenteng ngipin, at halos 10% ng mga mag-aaral ang may sirang ngipin kaya't 40% ng mga mag-aaral ay may diperensya sa ngipin.

Ang Sanhi ng Pagkabulok ng Ngipin:

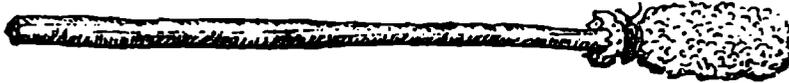
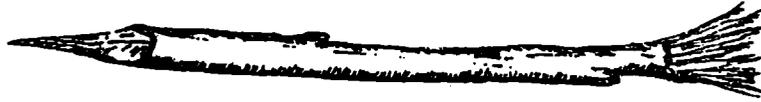
Ang mikrobyo ang sanhi ng pagkabulok ng ngipin. May isang uri ng mikrobyo na sumisira sa ibabaw ng ngipin. Subalit may isang uri ng mikrobyo na sumisira lamang sa ibabaw ng ngipin malapit sa gilagid. Kinakain ng mikrobyong ito ang pagkaing naiwan sa pagitan ng mga ngipin lalo na iyong matatamis. Dumarami ang mga ito at sila'y lumilikha ng asido. Sa loob lamang ng limang minuto ay nakalilikha sila ng sapat na asido na sumisira sa maliit na bahagi ng ibabaw ng ngipin.

Ito ang dahilan kung bakit hindi sapat na magsipilyo lamang ng

ngipin nang dalawang beses sa isang araw. Kung maaari, ang ngipin ay dapat na laging sipilyuhin pagkatapos kumain. Ito ang isang paraan upang maiwasan ang pagkabulok ng ngipin. Darami ang mga mikrobyo kapag matagal na di masipilyo ang ngipin. Kaya hindi lamang pagsisipilyo ng ngipin ang dapat nating bigyan ng pansin kundi pati na rin ang pag-aalis ng mga tinga sa pagitan ng ngipin.



Filipino - Aralin 2



Paggawa ng Sipilyo:

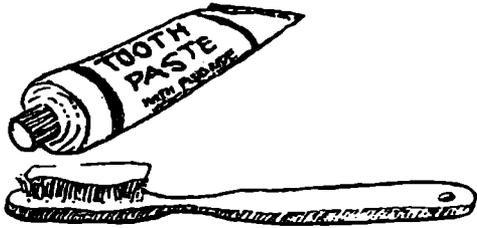
1. a. Kumuha tayo ng sanga ng bayabas.
b. Tulisan ang isang dulo nito upang masungkit ang pagkaing nakasingit sa pagitan ng mga ngipin.
c. Ngatain ang isang dulo nito at gamitin iyon sa pagsisipilyo ng iyong mga ngipin.
2. Puluputan ng tela ang isang patpat at gamitin iyon sa pagsisipilyo ng iyong mga ngipin.

Ang isang paraan upang maiwasan ang pagdami ng mikrobyo ay ang hindi palaging pagkain ng mga kendi, asukal at iba pang



matatamis na pagkain gaya ng tinapay, ice cream at coca cola.

Ang ikatlong paraan upang mapigil ang pagkabulok ng ngipin ay ang pagpapatigas sa ibabaw ng ngipin sa pamamagitan ng tubig na may halong fluoride. Subalit kung walang tubig na may fluoride, ang bata ay maaaring uminom ng mga tabletas na fluoride. At lahat tayo ay maaaring gumamit ng fluoride toothpaste sa pagsisipilyo ng ating ngipin. Ang fluoride ay nakapagpapatigas sa ibabaw



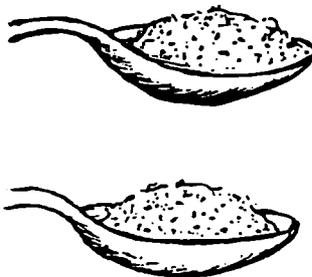
ng ngipin at napipigilan nito ang pagkabulok ng ngipin.

Ang isa pang nakatutulong sa pagsugpo sa pagkasira ng ngipin ay ang madalas na pagpapatingin sa isang dentista. Kahit na dalawang beses sa isang araw nagsisipilyo ng ngipin, kung minsan ay may naiwan pa ring tinga sa ngipin na pinamumugaran ng mikrobyo. Ito'y kailangang ipaalis sa dentista sapagka't ito'y nagdudulot ng kirot sa gilagid. At sa katagalan ay umuurong ito kaya't umuuga ang mga ngipin, dahil umurong na ang

gilagid na pinagkakapitan nito. Kasunod nito'y malalagas na ang mga ngipin.

Paggawa ng Toothpaste:

1. Paghaluin ang magkasindaming asin at sodium bicarbonate na tinatawag na baking soda, pagkatapos ay ilagay ito sa isang boteng may takip. Basain ang sipilyo at lagyan iyon ng kaunting timplada na nasa loob ng bote at gamitin ito sa pagsisipilyo ng ngipin.
2. Kung walang sodium bicarbonate, gumamit ng baking powder na hinaluan ng asin.
3. Kung walang sodium bicarbonate o baking powder, kahit asin lamang ay magagamit mong toothpaste.



Dental Health

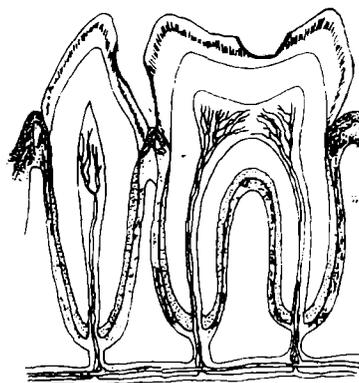
The dentist discovered that nearly 30% of the students in the Mountain Province General Comprehensive High School had had one of their permanent teeth extracted, and nearly 10% of the students had tooth decay. That means 40% of the students had some kind of tooth deficiency.

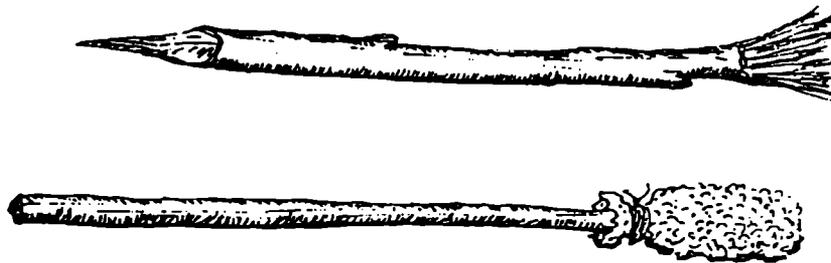
The Causes of Tooth Decay:

Bacteria are the cause of tooth decay. One kind of bacteria destroys the surface of the teeth. Another kind of bacteria destroys only the surface of the teeth near the gums. Bacteria eat the food that is stuck between the teeth, especially if it is sweet. These bacteria multiply and produce acid. In only five minutes they are able to produce sufficient acid to destroy a small part of the tooth surface.

This is then the reason it is not sufficient to brush the teeth only twice a day. If possible, the teeth should always be brushed after eating. This is

one way to prevent decay. If the teeth are not brushed for a long time then the bacteria will grow. Consequently, we need to be concerned not only about the way we brush our teeth but also about our way of removing what is stuck in between the teeth.





How to Make a Tooth Brush:

1. a. Get a guava stick.
 - b. Sharpen one end to dig out the food that is stuck between the teeth.
 - c. Chew one end and use that to brush your teeth.
2. Bind cloth around a stick, and use that to brush your teeth.

Another way to prevent the growth of bacteria is by not eating a lot of candy, sugar and other sweet things like bread, ice cream and Coca Cola.



The third way to prevent tooth decay is to harden the surface of the teeth with water to which fluoride has been added. If there is no fluorinated drinking water, a child can take fluoride tablets. Furthermore, all of us can use fluoride



toothpaste. Fluoride hardens the surface of teeth and keeps them from decaying.

One other way to help prevent tooth decay is to have regular examinations by a dentist. Sometimes even if the teeth are brushed twice a day a hard substance will grow in between the teeth, where the bacteria live. You must have this removed by a dentist, because if it is not, it causes the gums to be painful and later on they will recede, and then the teeth will wobble because the gums which

prevent them from wiggling have receded. Then later on the teeth will fall out.

How to Make Toothpaste:

1. Mix equal amounts of salt and sodium bicarbonate, which is called baking soda, and put it into a bottle that has a lid. Wet the tooth brush and then put some of the mixture from the bottle on it and use that to brush your teeth.
2. If there is no sodium bicarbonate, you can use baking powder, and mix that with salt.
3. If there is no sodium bicarbonate or baking powder, you can even use salt alone as your toothpaste.



Nan Kawatwatan nan Wat, Pinag-illeng ya Pinagseyep



Isnan timpon nan klasin si P.E., infoweg Miss Kimmakim nan iskwilana ay en men-ay-ayam is kapalasa ay pag-ay-ayaman.

Si Rene ay nawewe, inawisna nan chwa ay kaiskwilaana ta lomayaw cha isnan timpon nan P.E. Isnan kawaksana, sinalodsod Miss Kimmakim nan khotok nan linmayawan nan naycha'y tolo'y lallalaki.

Mistala:

En kayo man linmayaw ay tolo isnan timpon si P.E. id ogkha ay?

Luis ken Lito:

Linmayaw kami man Mam tay infaag Rene ay lomayaw kami isnan timpon nan ay-ayam.

Mistala:

Sik-a Rene, ngag nan khotok nan aped yo linmayawan id ogkha isnan timpon si P.E.?

Rene:

To! Ad-ik man laychen ay en-ay-ayam Mam.

Bontoc Igorot - Maikatlo ay Leksiyon



Mistala:

Tatno omad-acha nan ammoyo maipoon isnan kawatwatan nan awak, nan illeng ya nan seyep, achalen tako chana is omali ay chomingkho. Chakayo ay tolo, masapol ay anapenyoy ya semkenyo maipoon nan naycha'y masos-olo ay kawatwatan si awak, omiblayan, ya seyep. Is omali ay chomingkho appaten tako maipangkhep isnan naycha ay masos-olo et sak toptopan nan enkolanganyo. Chakayo

ay tolo mabfalin ay anapenyoy is kaliblali paymo ensalodsod kayo isnan teken ay nangammo ya menlayad ay mamachang ken chakayo. Is omali ay chomingkho at enkali si Lito maipoon isnan "Kawatwatan nan Awak", si Luis enkali maipoon isnan "Omiblayan paymo Pinag-illeng", ya si Rene enkali maipoon isnan "Pinagseyep".

Idwani, tay nal-os et nan esa'y chomingkho, siya na nan infaag cha Lito, Luis ya si Rene:

Lito:

Nan wat ya nan tong-an si awak, en-asifachang cha. Khapo isnan tong-a ya wat nan makakhiwwan nan esa'y takho. Komekedse nan awakmo mo kad-in en-arsisyo ka paymo enchono ka. Ad-acha nan khab-en nan enfikas ay awak mo nan nakapsot ya nakoyyot ay awak. Wad-ay cha nan

tapin si makakan ay
omipafikas, kag sinan
khatas, ya nan al-alengleng
ay nateng. Am-in chana ya
nan akhew nan
mangipakenteg isnan
tong-a.

Luis:

Mo mablay ka, omilleng ka
tay nan illeng et kasapolan
isnan komedselan.
Masapol ay omilleng ka ay
khawis ta adi komapsot
nan awakmo. Nan chono,
arsisyo, ya nan pinag-illeng
et kasapolan chana tay
omipakedse cha. Omilleng
ka ta ad-i ka chadlos
mablay. Ad-im chadlos
chacham-en ay mamlay
isnan awakmo. Omilleng
ka ona esa ka mangan ya
omilleng ka mo makwas ka
ay mangan.

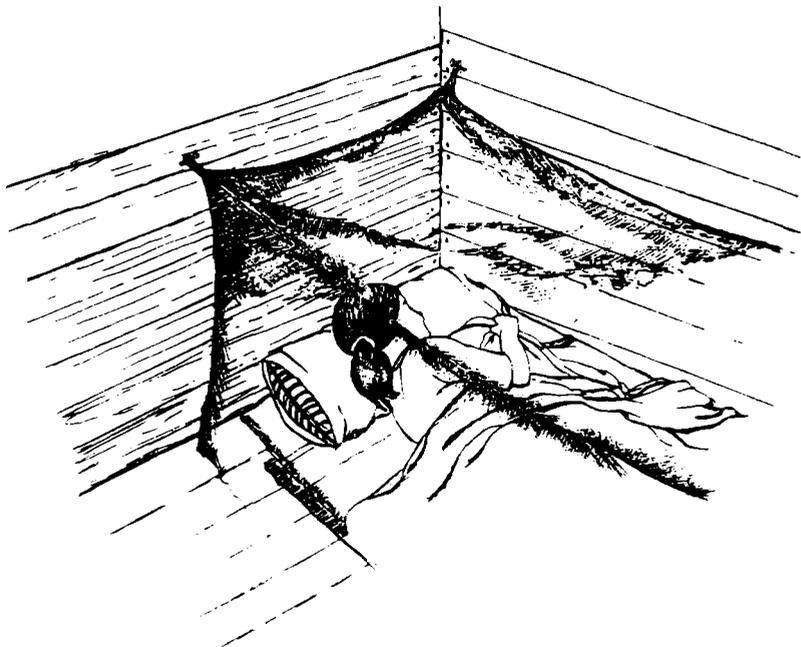
Rene:

Masapol ay mawayaan ya
maseyep ka. Mo malilifok
paymo makokorkor nan
semekmo maipoon sinan
chanagmo, enpafachang
ka isnan Entotongcho et

liwliw-en Apo Cristo sik-a
mo way pammatim.
Mo maseyep ka ad-i ka
ensemesepek tatno
makaseyep ka. Ad-i ka
en-osar isnan akhas
paymo mainom ay
omipaseyep, tay at kad-in
masapolmo na esa ka pay
makaseyep. Nan seyep
nan kakhawisan ay
pinag-illeng. Siya akhes
nan kawedwedchaan ay
omibfayan ya kawayaan
tay lichongan am-in nan
problema paymo am-in ay
kakholikholan si olo. Ad-im
labsen ay madchanakhan
tay nan chanag nan esa'y
khomolikhol isnan olo ya
fomikhot tay siya et nan
esa'y ad-i makaseypan.
Mo maineinek ka omiblay
am-in nan partin nan
awakmo. Isonga masapol
nan winakas ay maseypan.
Nan kinakolang nan seyep
et omipasanga ya nalaka
ay omipasonget. Masapol
ay kad-in siya ay olas
isnan winakas nan
fomangonan isnan wiit ya
nan mangilogkhiyan ay

Bontoc Igorot - Maikatlo ay Leksiyon

maseypan isnan
maschem. Nan
anan-ak masapol ay
maseyep cha is
sinpoo ay olas isnan
winakas tatno
nalaka cha ay
masiken. Tetekwafan
nan fintana, en-ewes
ka'y khawis ta adi ka
malatngan, ya
en-osar ka is
moskitilo ta ad-i ka
masinget isnan
komaw.



Ikholot Saknifana

Ayog: Bataan

1. Cha ak man enmonmonaang
mo ento'y kalpowan
Nan omali ay chey fachang?
Ya ke pet malpo ken Dios
Apo ischi'd tongcho
Ay nenwad-ay ken chatako.
 2. Chadlos tomotokkhong si
Apo'y Entotongcho.
Siya tomakho, tomatakcho.
Isnan inakhew ya
minaschem kad-ikad-in
Aatwanan nan Dios sak-en.
- Koro: Tomotokod isnan
katokangak nan Dios.
Tomokkhong,
fomadfachang ay
chadlos.
Si Apo ay Dios ad-i
paat maseyep siya.
Nan Ikholot saknifana.
3. Am-in ay kakaegyat tomakho
siya kayet
ya olay entona'y ayak.
Ya chadlos inchinek nan
Dios ay namnamak.
Ken siya maid
enchwadchwaak.

Nan Kawatwatan nan Owat, Panag-illeng ya Panagseyep



Isnan timpon nan kalasin di P.E., imboweg
Miss Kimmakim nan oskilana ay men-ay-ayam
isnan palasa ay pag-ay-ayaman.

Si Rene ay makmakiwe,
inawisna nan dow a ay
kaoskilaana ta komaan da
isnan timpon di P.E. Idiyet
nawakgat, sinalodsod Miss
Kimmakim mo sino nan begew
di kimmaananda ay tolo ay
lallalaki.

Mistala:

Aped kayo pay kimmaan
ay tolo ed kobaban isnan
timpon di P.E.?

Luis ken Lito:

Kimmaan kami Mam tay
imbagan Rene ay
komaan kami isnan
timpon di ay-ayam.

Mistala:

Sik-a Rene, aped kayo
pay kimmaan ed kobaban
isnan timpon di P.E.?

Rene:

Tay adiyak layden ay
men-ay-ayam Mam.

Sabangan Igorot - Maikatlo ay Leksiyon



Mistala:

Ta siya'y omad-ado nan getkenyo maipanggep isnan pakainatan nan awak, panag-illeng ya nan seyep, adalen tako dana si omali ay dominggo. Dakayo ay tolo, masapol ay anapenyoy ya nemnemenyo maipanggep nan nayda ay masolsolo ay kainatan di awak, omibbayan, ya panagseyep. Si omali ay dominggo appaten tako nan maipanggep isnan nayda ay masolsolo et sak taptapyan nan menkolanganyo. Dakayo ay tolo mabalin ay

anapenyoy ed liblali wanno mensalodsod kayo isnan teken ay mangtek ya mallayad ay mamadang ken dakayo. Si omali ay dominggo menkalin to si Lito maipanggep isnan "Kainatan di Awak", si Luis menkali maipanggep isnan "Omibbayan wanno Omillengan, ya si Rene menkali maipanggep isnan "Panagseyep".

Edwani tay nalpas et nan esa'y dominggo, siya na nan imbagan da Lito, Luis ya si Rene:

Lito:

Nan owat ya tong-an di awak, menbibinnadang da. Begew isnan tong-a ya owat nan makagidwan di esa'y ipogaw. Pomipildis nan awakmo mo kanayon ay men-arsisyo ka wanno men-obla ka. Adoado nan sapowen nan mabikas ay awak mo nan nalolopoy ya nakokoyyot ay awak.

Wada da nan tapin di
makan ay omipabikas, keg
isnan gatas, ya nan
men-gabay ay
madengdeng. Am-in dana
ya nan agew nan
mangipakenteg isnan
tong-a.

Luis:

Mo mabbay ka, omilleng
ka tay nan illeng et
kasapolan isnan
tomangninan. Siya't di
omilleng ka ay gawis ta
siya'y adi komapoy nan
awakmo. Nan obla, arsisyo
ya nan omillengan et
kasapolan dana tay
omipapildis da. Omilleng
ka ta siya'y adi ka dadama
ay mabbay. Adim
dadam-en ay mangabeyay
isnan awakmo. Omilleng
ka ona sa ka pay mangan
dan ka pay menpalpa mo
malpas ka ay mangan.

Rene:

Masapol ay mawayaan ya
maseyep ka. Mo
magogolo wenno
makokolkol nan

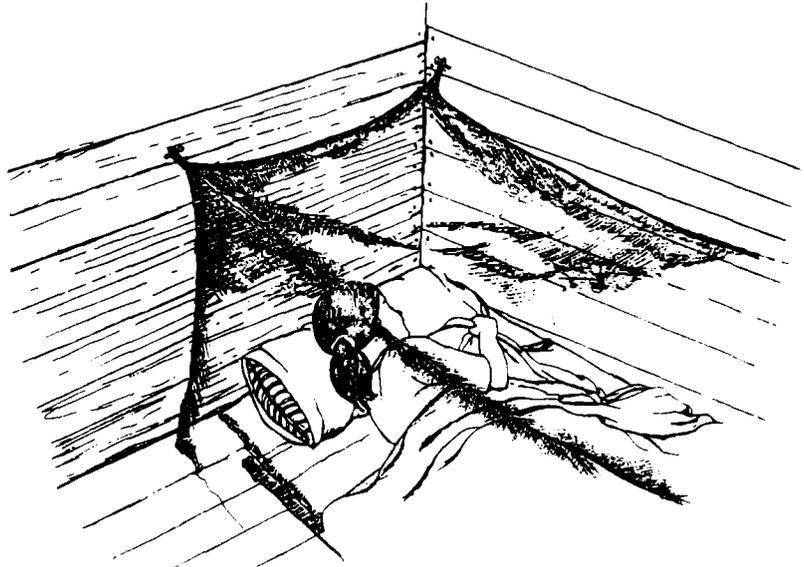
nemnemmo maipanggep
isnan danagmo,
menpabadang ka isnan
mentotongdo et liwliwaen
Apo Cristo sik-a mo way
pammatim.

Mo maseyep ka adi ka
mennemnemnem ta siya'y
makaseyep ka. Adi ka
men-osal isnan agas
wenno mainom ay
omipaseyep, tay kanayon
to ay masapolmo na sa ka
pay makaseyep. Nan
seyep nan kagawisan ay
panag-illeng. Siya abes
nan kagawisan ay
omillengan ya kawayaan
tay malidongan ngam-in
nan problema wenno
ngam-in ay kabolibolan
nan o. Adika labsen ay
mendanag tay nan danag
nan esa'y bomolibol isnan
o ya bomigot tay siya et
nan esa ay adi
makaseypan.

Mo maseyeseyep ka
maibbayan ngam-in nan
paltin nan awakmo. Isonga
masapol ay inagew nan
maseypan. Nan kinakolang
nan seyep et omipasadot

Sabangan Igorot - Maikatlo ay Leksiyon

ya nalaka ay
omipabonget. Siya't di
kanayon ay siya san
olas isnan inagew nan
bomangonan isnan
wakgat ya nan
mangilogyan ay
maseypan isnan
masdem. Nan anan-ak
masapol ay maseyep
da si simpo ay olas
isnan inagew ta siya'y
nalaka da ay massiken.
Totokkaban nan tawa,
men-galey ka ay osto ta



siya'y adi ka maskaw, ya
men-osal ka si moskitilo ta
siya'y adi ka mabanget
isnan lamok.

Igolot Salaknibana

Ayog: Bataan

1. Enak man
menmaymayangaw mo
ento'y kalpowan
nan omali ay dey badang.
Dan oppay malpo ken Dios
Apo isdi'd tongdo
ay nenwada ken datako.

2. Palalo'y bomantay si Apo'y
Mentotongdo.
Siya tomago tomatakdo.
Isnan inagew ya linabi ay
madandan
ay bantayan nan Dios
sak-en.

Koro: Tomotokod isnan
matokangak nan Dios.
Bomantay bomadang
ya naanos.
Si Apo ay Dios adi
polos maseyep siya.
Igolot salaknibana.

3. Ngam-in ay kaeegyat tomago
siya kayet.
Olay mo ento'y omeyak
ya namnamaek dadlo nan
Dios ay namnamak.
Ken siya maid mendwadwaak.

Ehersisyo, Pahinga at Pagtulog



Nang oras na ng klase sa P.E., sinamahan ni Bb. Kimmakim ang kanyang mga mag-aaral upang maglaro sa palaruan.

Kinayag ng matigas ang ulo ng si Rene, ang dalawa niyang kamag-aral na tumakas sa oras ng P.E. Kinabukasan, tinanong ni Bb. Kimmakim kung bakit tumakas ang tatlong batang lalaki.

Guro:

Bakit tumakas kayong tatlo kahapon sa oras ng P.E.?

Luis at Lito:

Umalis po kami ma'm, dahil sinabi sa amin ni Rene na umalis kami sa oras ng laro.

Guro:

Ikaw, Rene, ano ang dahilan at umalis ka kahapon sa oras ng P.E.?

Rene:

Kasi, ayaw ko pong maglaro, Mam.

Ehersisyo, Pahinga at Pagtulog



Nang oras na ng klase sa P.E., sinamahan ni Bb. Kimmakim ang kanyang mga mag-aaral upang maglaro sa palaruan.

Kinayag ng matigas ang ulo ng si Rene, ang dalawa niyang kamag-aral na tumakas sa oras ng P.E. Kinabukasan, tinanong ni Bb. Kimmakim kung bakit tumakas ang tatlong batang lalaki.

Guro:

Bakit tumakas kayong tatlo kahapon sa oras ng P.E.?

Luis at Lito:

Umalis po kami ma'm, dahil sinabi sa amin ni Rene na umalis kami sa oras ng laro.

Guro:

Ikaw, Rene, ano ang dahilan at umalis ka kahapon sa oras ng P.E.?

Rene:

Kasi, ayaw ko pong maglaro, Mam.

Filipino - Aralin 3



Guro:

Upang madagdagan ang inyong kaalaman tungkol sa pageehersisyo, pahinga, at pagtulog, pag-aaralan natin ito sa susunod na linggo. Kayong tatlo, kailangang alamin at isipin ninyo ang tungkol sa mga itinuturo sa pag-eehersisyo, pahinga, at pagtulog. Sa susunod na linggo ay pag-uusapan natin ang tungkol sa mga araling ito at idaragdag ko ang mga bagay na hindi pa ninyo nalalaman. Kayong tatlo ay maaaring magsaliksik sa aklatan o

magtanong sa ibang nakaaalam at gustong tumulong sa inyo. Sa susunod na linggo, si Lito ay magsasalita tungkol sa "Ehersisyo ng Katawan," si Luis ay magsasalita tungkol sa "Pahinga o Libangan" at si Rene naman ay magsasalita tungkol sa "Pagtulog".

Pagkalipas ng isang linggo, ganito ang iniulat nina Lito, Luis, at Rene:

Lito:

Ang mga kalamnan at ang mga buto ng katawan ay nagtutulong-tulong. Nakakakilos ang isang tao dahil sa mga buto at kalamnan. Ang inyong katawan ay lulusog kung kayo ay palaging nag-eehersisyo o nagtatrabaho. Ang isang malakas at masiglang katawan ay mas maraming nagagawa kaysa sa isang mahinang katawan. May mga

Filipino - Aralin 3



Guro:

Upang madagdagan ang inyong kaalaman tungkol sa pageehersisyo, pahinga, at pagtulog, pag-aaralan natin ito sa susunod na linggo. Kayong tatlo, kailangang alamin at isipin ninyo ang tungkol sa mga itinuturo sa pag-eehersisyo, pahinga, at pagtulog. Sa susunod na linggo ay pag-uusapan natin ang tungkol sa mga araling ito at idaragdag ko ang mga bagay na hindi pa ninyo nalalaman. Kayong tatlo ay maaaring magsaliksik sa aklatan o

magtanong sa ibang nakaaalam at gustong tumulong sa inyo. Sa susunod na linggo, si Lito ay magsasalita tungkol sa "Ehersisyo ng Katawan," si Luis ay magsasalita tungkol sa "Pahinga o Libangan" at si Rene naman ay magsasalita tungkol sa "Pagtulog".

Pagkalipas ng isang linggo, ganito ang iniulat nina Lito, Luis, at Rene:

Lito:

Ang mga kalamnan at ang mga buto ng katawan ay nagtutulong-tulong. Nakakakilos ang isang tao dahil sa mga buto at kalamnan. Ang inyong katawan ay lulusog kung kayo ay palaging nag-eehersisyo o nagtatrabaho. Ang isang malakas at masiglang katawan ay mas maraming nagagawa kaysa sa isang mahinang katawan. May mga

pagkaing nagpapalakas at nagpapasigla sa atin gaya ng gatas at berdeng gulay. Ang lahat ng ito pati ang sikat ng araw ay nakapagpapalakas sa ating mga buto.

Luis:

Kung ikaw ay pagod, dapat kang magpahinga sapagka't kailangan ang pahinga sa kalusugan. Kailangang magpahingang mabuti upang hindi manghina ang iyong katawan. Ang pagtatrabaho, ehersisyo, at pahinga ay kinakailangan sapagka't ang mga ito'y nagpapalusog sa atin. Magpahinga ka upang ikaw ay hindi gaanong mapagod. Huwag magpapagod nang labis. Magpahinga muna bago kumain at pagkatapos kumain.

Rene:

Kailangan mong magpahinga at matulog. Kung nababalisa ka o

naguguluhan dahil sa pag-aalala, humingi ng tulong sa Diyos at aaliwin ka ng Panginoong Hesu Kristo kung may pananalig ka sa kanya.

Sa pagtulog huwag mag-iisip ng malalim nang sa gayo'y makatulog ka.

Huwag iinom ng gamot o inuming may pampatulog sapagka't

hahanap-hanapin mo ang mga ito bago makatulog.

Ang pagtulog ang pinakamahusay na uri ng pahinga. Ito rin ang

pinakamahalagang pampaghinhawa ng

katawan at isip sapagka't nakakalimutan natin ang

lahat ng problema o ang lahat ng mga bagay na

gumugulo sa ating isipan.

Huwag mag-aalala nang labis sapagka't ang

pag-aalala ay nakakagulo sa isip at

nakapagpapapayat sa atin sapagka't isa itong dahilan

ng hindi natin pagtulog.

Kung mahimbing ang

pagtulog mo, napapahinga

pagkaing nagpapalakas at nagpapasigla sa atin gaya ng gatas at berdeng gulay. Ang lahat ng ito pati ang sikat ng araw ay nakapagpapalakas sa ating mga buto.

Luis:

Kung ikaw ay pagod, dapat kang magpahinga sapagka't kailangan ang pahinga sa kalusugan. Kailangang magpahingang mabuti upang hindi manghina ang iyong katawan. Ang pagtatrabaho, ehersisyo, at pahinga ay kinakailangan sapagka't ang mga ito'y nagpapalusog sa atin. Magpahinga ka upang ikaw ay hindi gaanong mapagod. Huwag magpapagod nang labis. Magpahinga muna bago kumain at pagkatapos kumain.

Rene:

Kailangan mong magpahinga at matulog. Kung nababalisa ka o

naguguluhan dahil sa pag-aalala, humingi ng tulong sa Diyos at aaliwin ka ng Panginoong Hesu Kristo kung may pananalig ka sa kanya.

Sa pagtulog huwag mag-iisip ng malalim nang sa gayo'y makatulog ka.

Huwag iinom ng gamot o inuming may pampatulog sapagka't

hahanap-hanapin mo ang mga ito bago makatulog.

Ang pagtulog ang pinakamahusay na uri ng pahinga. Ito rin ang

pinakamahalagang pampaghinhawa ng

katawan at isip sapagka't nakakalimutan natin ang

lahat ng problema o ang lahat ng mga bagay na

gumugulo sa ating isipan.

Huwag mag-aalala nang labis sapagka't ang

pag-aalala ay nakakagulo sa isip at

nakapagpapapayat sa atin sapagka't isa itong dahilan

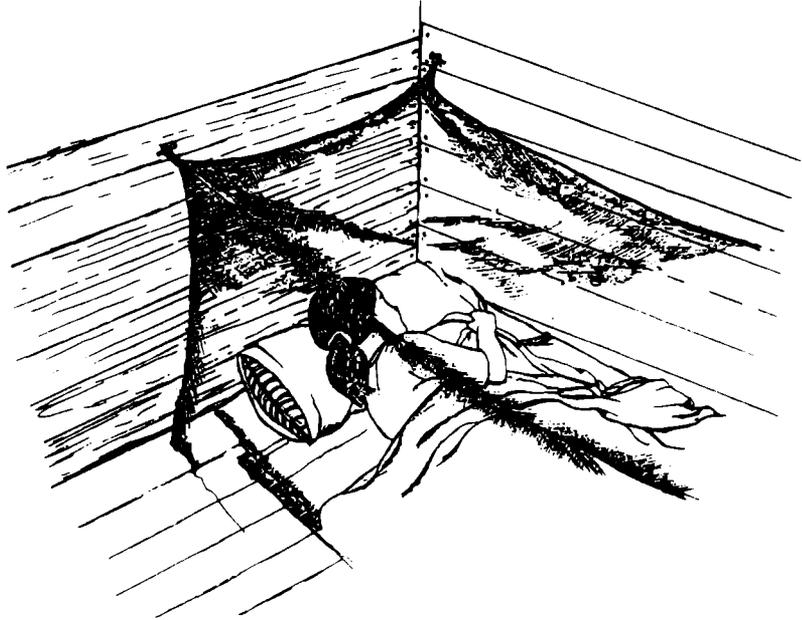
ng hindi natin pagtulog.

Kung mahimbing ang

pagtulog mo, napapahinga

Filipino - Aralin 3

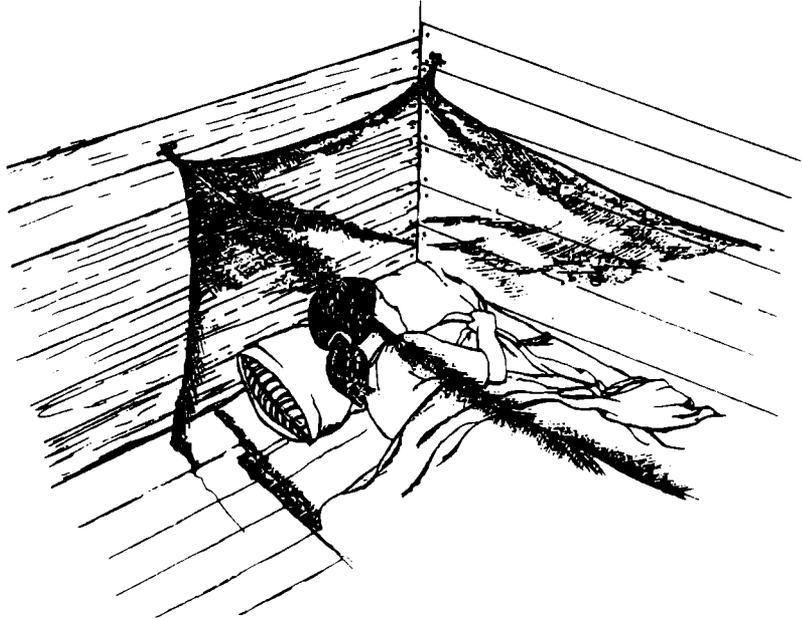
ang lahat ng bahagi ng iyong katawan. Kaya kailangang matulog tayo araw-araw. Nagiging matamlay at mainitin ang ating ulo kung kulang tayo sa tulog. Dapat tayong gumising sa umaga at matulog sa gabi sa parehong oras araw-araw. Ang mga bata ay kailangang matulog ng sampung oras araw-araw upang lumaki sila agad. Buksan ang mga



bintana, magkumot upang hindi malamigan at magkulambo upang hindi kagatin ng lamok.

Filipino - Aralin 3

ang lahat ng bahagi ng iyong katawan. Kaya kailangang matulog tayo araw-araw. Nagiging matamlay at mainitin ang ating ulo kung kulang tayo sa tulog. Dapat tayong gumising sa umaga at matulog sa gabi sa parehong oras araw-araw. Ang mga bata ay kailangang matulog ng sampung oras araw-araw upang lumaki sila agad. Buksan ang mga



bintana, magkumot upang hindi malamigan at magkulambo upang hindi kagatin ng lamok.

Exercise, Rest and Sleep



When it was time for the P.E. class, Miss Kimmakim accompanied her pupils to go play in the playground.

Rene, who was disobedient, persuaded two of his classmates to run away during the P.E. time. The following day, Miss Kimmakim asked why these three boys had run away.

Teacher:

Why did you three run away yesterday during P.E.?

Luis & Lito:

We ran away during the games, Mam, because Rene told us to.

Teacher:

You, Rene, what was the reason you just ran away yesterday during P.E.?

Rene:

I don't like to play, Mam.

Exercise, Rest and Sleep



When it was time for the P.E. class, Miss Kimmakim accompanied her pupils to go play in the playground.

Rene, who was disobedient, persuaded two of his classmates to run away during the P.E. time. The following day, Miss Kimmakim asked why these three boys had run away.

Teacher:

Why did you three run away yesterday during P.E.?

Luis & Lito:

We ran away during the games, Mam, because Rene told us to.

Teacher:

You, Rene, what was the reason you just ran away yesterday during P.E.?

Rene:

I don't like to play, Mam.

English - Lesson 3



Teacher:

So you will understand more about exercise, rest and sleep, let us learn about these this coming week. You three must research and think about what is to be taught about exercise, rest and sleep. Next week we will discuss them and I will give additional information. You three may research in the library or ask others who are knowledgeable and who want to help you. Next week Lito will talk about "Exercise", Luis will talk about "Rest and

Relaxation" and Rene will talk about "Sleep".

A week has now gone by, and this is what Lito, Luis and Rene reported:

Lito:

The muscles and the bones help each other. It is because of the bones and muscles that a person can move. Your body will be healthy if you exercise or work regularly. A strong body can do much more than a weak and frail body. There are some foods, like milk and green vegetables, which make us strong. All these, plus sunshine, are the things which make the bones healthy.

Luis:

If you are tired, rest, because rest is necessary for health. You must rest well so that your body will not become weak. Work, exercise and rest

English - Lesson 3



Teacher:

So you will understand more about exercise, rest and sleep, let us learn about these this coming week. You three must research and think about what is to be taught about exercise, rest and sleep. Next week we will discuss them and I will give additional information. You three may research in the library or ask others who are knowledgeable and who want to help you. Next week Lito will talk about "Exercise", Luis will talk about "Rest and

Relaxation" and Rene will talk about "Sleep".

A week has now gone by, and this is what Lito, Luis and Rene reported:

Lito:

The muscles and the bones help each other. It is because of the bones and muscles that a person can move. Your body will be healthy if you exercise or work regularly. A strong body can do much more than a weak and frail body. There are some foods, like milk and green vegetables, which make us strong. All these, plus sunshine, are the things which make the bones healthy.

Luis:

If you are tired, rest, because rest is necessary for health. You must rest well so that your body will not become weak. Work, exercise and rest

are needed to make us healthy. You should rest so that you will not be too tired. Do not overtire yourself. Rest first before you eat and rest again when you have finished eating.

Rene:

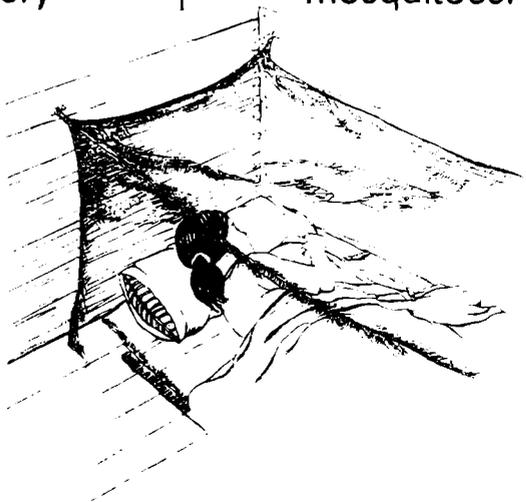
You must relax and sleep. If your mind is troubled or upset because of your worries, ask God for help and the Lord Christ will comfort you if you have faith.

When you want to sleep don't think about a lot of things, so that you will be able to go to sleep. Don't use medicine or drinks to make you sleep, because then you will always need them before you can sleep. Sleep is the very best form of rest.

It is also the most important form of release and relaxation because we forget all our problems and all

the things which cause us distress. Don't worry too much because worry is one thing which disturbs the mind and makes us thin, because it disturbs our sleep.

When you sleep deeply all parts of your body rest. That is why we must sleep every day. Insufficient sleep makes us lazy and we become angry easily. We should always get up in the morning and go to sleep at night at the same time each day. Children need to sleep ten hours a day so that they will grow and mature. Open the windows, wrap yourself well in blankets so that you will not be cold, and use a mosquito net so that you won't be bitten by mosquitoes.



are needed to make us healthy. You should rest so that you will not be too tired. Do not overtire yourself. Rest first before you eat and rest again when you have finished eating.

Rene:

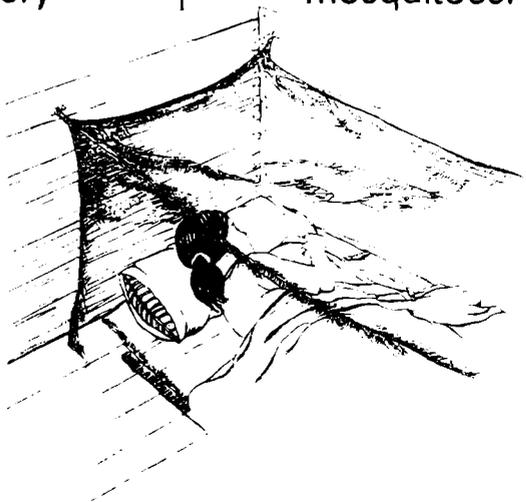
You must relax and sleep. If your mind is troubled or upset because of your worries, ask God for help and the Lord Christ will comfort you if you have faith.

When you want to sleep don't think about a lot of things, so that you will be able to go to sleep. Don't use medicine or drinks to make you sleep, because then you will always need them before you can sleep. Sleep is the very best form of rest.

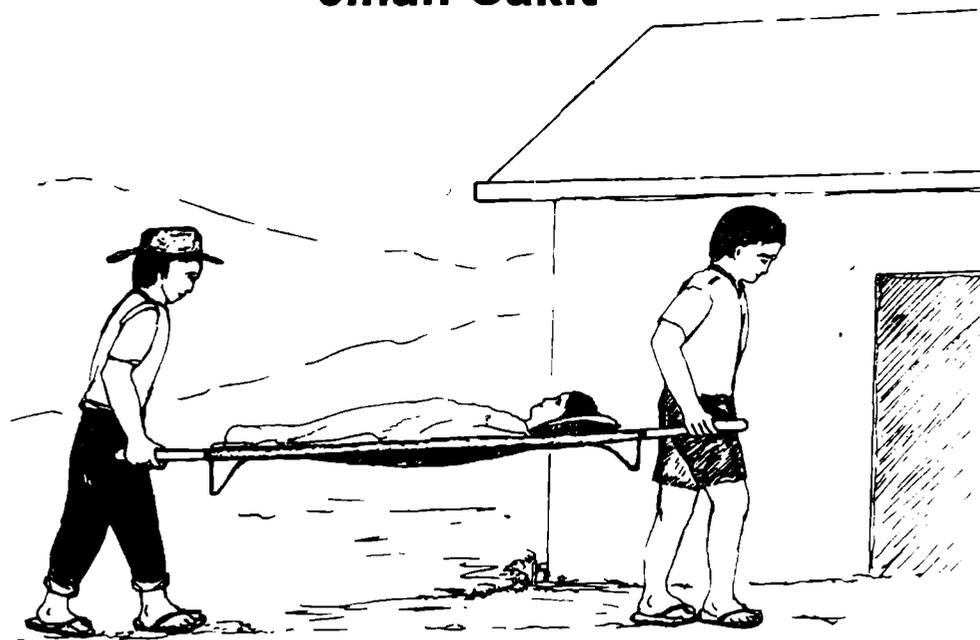
It is also the most important form of release and relaxation because we forget all our problems and all

the things which cause us distress. Don't worry too much because worry is one thing which disturbs the mind and makes us thin, because it disturbs our sleep.

When you sleep deeply all parts of your body rest. That is why we must sleep every day. Insufficient sleep makes us lazy and we become angry easily. We should always get up in the morning and go to sleep at night at the same time each day. Children need to sleep ten hours a day so that they will grow and mature. Open the windows, wrap yourself well in blankets so that you will not be cold, and use a mosquito net so that you won't be bitten by mosquitoes.



Nan Mangiyad-iyang ya Mangipap-aan sinan Sakit



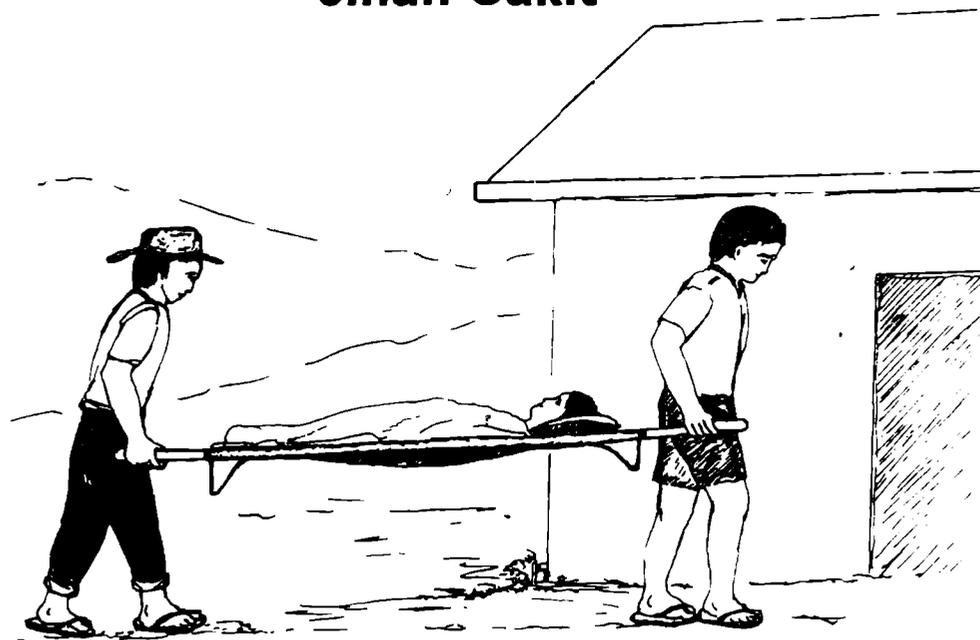
Angsan cha nan naokhos isnan ili, ya natey nan esang isnan cheycha'y naospital, isonga tinot-oyan nan kapitan nan choktor is kaospital. Sa et inayakhan nan choktor nan choktor si R.H.U. ya nan P.H.O., ya naifoweg cha ken kapitan. Inomchan cha isnan ili, et cha cha inakhasan nan nenkasakit. Cha cha akhes finakonaan ya tinochok nan egay nasakit. Nakwas chi sa cha't nenpamiting.

Kapitan:

Nay naamong tako tay inmali nan naycha'y finmachang maipoon isnan nay sakit ay inomchan. Idwani, apaten

tako nan maipoon sinan nay sakit ta asop ya maid kasin omchan is kag tona ay sakit. Wad-ay ngen salodsochenyo isnan naycha'y choktor?

Nan Mangiyad-iyang ya Mangipap-aan sinan Sakit



Angsan cha nan naokhos isnan ili, ya natey nan esang isnan cheycha'y naospital, isonga tinot-oyan nan kapitan nan choktor is kaospital. Sa et inayakhan nan choktor nan choktor si R.H.U. ya nan P.H.O., ya naifoweg cha ken kapitan. Inomchan cha isnan ili, et cha cha inakhasan nan nenkasakit. Cha cha akhes finakonaan ya tinochok nan egay nasakit. Nakwas chi sa cha't nenpamiting.

Kapitan:

Nay naamong tako tay inmali nan naycha'y finmachang maipoon isnan nay sakit ay inomchan. Idwani, apaten

tako nan maipoon sinan nay sakit ta asop ya maid kasin omchan is kag tona ay sakit. Wad-ay ngen salodsochenyo isnan naycha'y choktor?

Konsisal:

Apo Choktor, ento nan kalpowan nan nay ay sakit?

Choktor:

Nan nay ay sakit et makwanin typhoid. Nalpo na isnan fan-ifan-ig ay kag fikhis ay ad-i kaila ay makwanin bacteria ay entetee isnan chanom. Kakaegyat chana tay olay mo akit cha khechangna ay omipasakit cha. Ento nan malpowan nan chanomyo ay omili?

Konsisal:

Teketeken nan kalpowan nan chanommi. Nan tapina ay afong wad-ay kholipocha. Nan tapina, somakcho cha isnan eb-eb. Nan tap-ina kayet, somakcho cha is kakhinnaw.

Choktor:

Ento mampet nan manaksakchowan nan naycha'y nenkasakit idwani?

Kapitan:

Chakayo ay way nasakit isnan pangafongyo, ibfakhayo mo ento nan cha yo manakchowan!

Takho:

Is kakhinnaw!

Nan Tapina ay Takho:

Somakcho kami isnan eb-eb.

Choktor:

Ento mampet nan kalpowan nan chanom is kakhinnaw?

Konsisal:

Malpo is kafilig, kapayew ya is kaoma.



Konsisal:

Apo Choktor, ento nan kalpowan nan nay ay sakit?

Choktor:

Nan nay ay sakit et makwanin typhoid. Nalpo na isnan fan-ifan-ig ay kag fikhis ay ad-i kaila ay makwanin bacteria ay entetee isnan chanom. Kakaegyat chana tay olay mo akit cha khechangna ay omipasakit cha. Ento nan malpowan nan chanomyo ay omili?

Konsisal:

Teketeken nan kalpowan nan chanommi. Nan tapina ay afong wad-ay kholipocha. Nan tapina, somakcho cha isnan eb-eb. Nan tap-ina kayet, somakcho cha is kakhinnaw.

Choktor:

Ento mampet nan manaksakchowan nan naycha'y nenkasakit idwani?

Kapitan:

Chakayo ay way nasakit isnan pangafongyo, ibfakhayo mo ento nan cha yo manakchowan!

Takho:

Is kakhinnaw!

Nan Tapina ay Takho:

Somakcho kami isnan eb-eb.

Choktor:

Ento mampet nan kalpowan nan chanom is kakhinnaw?

Konsisal:

Malpo is kafilig, kapayew ya is kaoma.



Bontoc Igorot - Maikap-at ay Leksiyon

Choktor:

Isonga chakhopena am-in nan lokhit ay malpo isnan takkin si fotog ya takho ay wad-ay isnan lomeng ay naiwalas isnan payew. Ay linomenganyo ngen nan payewyo?

Kapitan:

Wen apo. Kalkalpasmi issan nal-os ay chomingkho.

Choktor:

Ento nan fomal-an nan eb-eb ay kananyo?

Konsisal:

Wad-ay kannay isna ay ili.

Choktor:

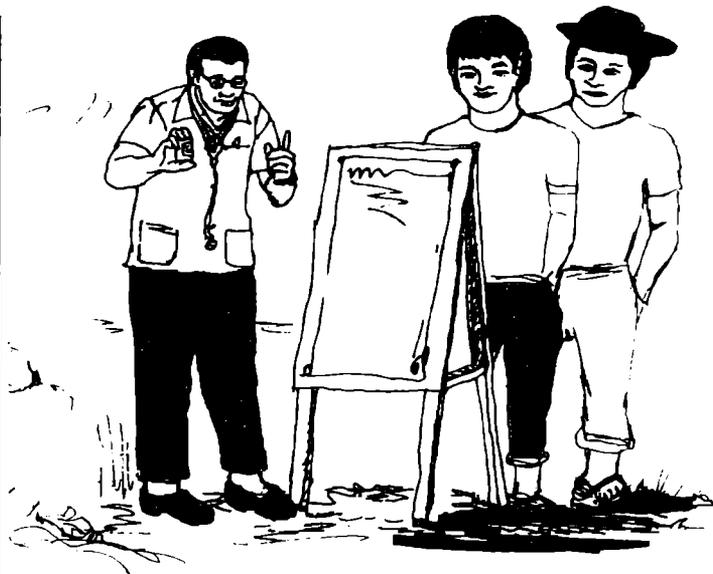
Ay wad-ay ngen khongo is tongcho paymo sag-en nan eb-eb?

Konsisal:

Wad-ay. Angsan cha.

Choktor:

Siya chana mampay nan kalpowan nan sakit ay nay. Tay nan tapin nan makwanin bacteria, et entee cha isnan tai,



am-amed nan bacteria ay makwanin typhoid. Mo en-alis cha isnan mainom, et angсан nan masakit, ya matey nan tapina.

Konsisal:

Ngem apo, tay nay nakwas kami ay nenpatochok ya nenpafakona, at nget achi ad-i kami kasin masaksakit?

Choktor:

Olay mo nenpatochok kayo ya nenpafakona kayo, mabfalin kayet ay masakit kayo isnan typhoid, ngem ad-i omanay chi is ikateyyo. Ngem faken yangkhay nan bacteria ay makwanin typhoid nan wad-ay isnan nalokhit ay

Bontoc Igorot - Maikap-at ay Leksiyon

Choktor:

Isonga chakhopena am-in nan lokhit ay malpo isnan takkin si fotog ya takho ay wad-ay isnan lomeng ay naiwalas isnan payew. Ay linomenganyo ngen nan payewyo?

Kapitan:

Wen apo. Kalkalpasmi issan nal-os ay chomingkho.

Choktor:

Ento nan fomal-an nan eb-eb ay kananyo?

Konsisal:

Wad-ay kannay isna ay ili.

Choktor:

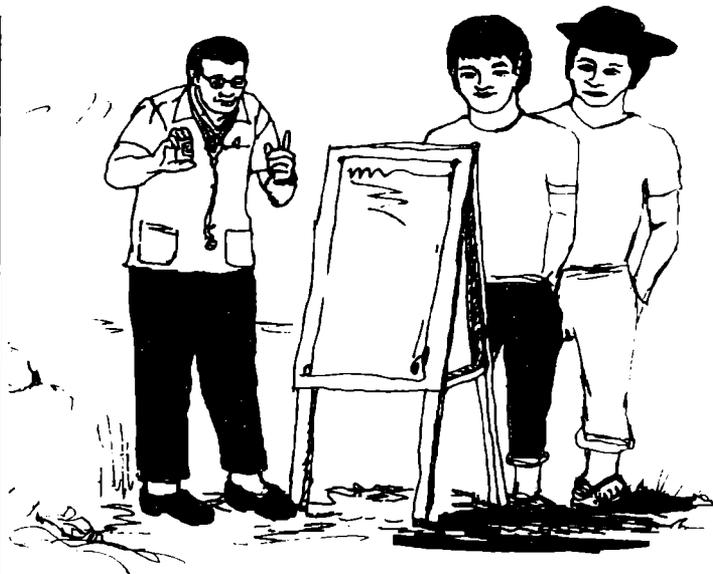
Ay wad-ay ngen khongo is tongcho paymo sag-en nan eb-eb?

Konsisal:

Wad-ay. Angsan cha.

Choktor:

Siya chana mampay nan kalpowan nan sakit ay nay. Tay nan tapin nan makwanin bacteria, et entee cha isnan tai,



am-amed nan bacteria ay makwanin typhoid. Mo en-alis cha isnan mainom, et angсан nan masakit, ya matey nan tapina.

Konsisal:

Ngem apo, tay nay nakwas kami ay nenpatochok ya nenpafakona, at nget achi ad-i kami kasin masaksakit?

Choktor:

Olay mo nenpatochok kayo ya nenpafakona kayo, mabfalin kayet ay masakit kayo isnan typhoid, ngem ad-i omanay chi is ikateyyo. Ngem faken yangkhay nan bacteria ay makwanin typhoid nan wad-ay isnan nalokhit ay

chanom. Teketeken nan
bacteria ay omokhos. Kag
isnan makwanin cholera ya
nan tapina kayet.

Takho:

Ay kecheng ngen nan
chanom is mangal-an tako
isnan sakit?

Choktor:

Ad-i. Nan tapina et nan
laleg, nan otot, ya nan

kimkimi. Isonga tangfanyo
ay khawis nan nakhayad
ay kanenyo. Masapol
akhes ay enfolo kayo ay
khawis kakwasan nan
tomakkiyanyo, tay nan
bacteria ay kag isnan
typhoid ya nan cholera et
kad-in maiyalis isnan liman
nan takho ay tinmakki ya
ad-i enfolo.

Nan Ilimi

Ayog: Kholipo

1. Id kasin kaseseg-ang
kami ay sinpangilyan.
Kad-in masakit kami
okhos ya disinteri.

2. Is yangkhay manakchowan
nan takho id sangad-om.
Kaeb-eb, wanga, payew
ya olay is kakhinnaw.

Koro: Laylaychek nan ilimi
tay alisto napili
nan kapitan konsilman
maid en makamkam-an.

3. Yamanen tay idwani
konsilman isnan ili

nay et khinolipocha
chanom nay et sinmaa.

4. Nan omili ay takho
sinakfatcha nan tobo.
Nan takho ay omili
khinmaeb cha is tangki.

5. Chanom ay osalenmi
mid et enkolanganmi.
Idwani nay et akit
nan takho ay masakit.

6. Nadchalos inomenmi
masakhat is katangki.
Nadchalos kasilyasmi
et komekedse kami.

chanom. Teketeken nan
bacteria ay omokhos. Kag
isnan makwanin cholera ya
nan tapina kayet.

Takho:

Ay kecheng ngen nan
chanom is mangal-an tako
isnan sakit?

Choktor:

Ad-i. Nan tapina et nan
laleg, nan otot, ya nan

kimkimi. Isonga tangfanyo
ay khawis nan nakhayad
ay kanenyo. Masapol
akhes ay enfolo kayo ay
khawis kakwasan nan
tomakkiyanyo, tay nan
bacteria ay kag isnan
typhoid ya nan cholera et
kad-in maiyalis isnan liman
nan takho ay tinmakki ya
ad-i enfolo.

Nan Ilimi

Ayog: Kholipo

1. Id kasin kaseseg-ang
kami ay sinpangilyan.
Kad-in masakit kami
okhos ya disinteri.

2. Is yangkhay manakchowan
nan takho id sangad-om.
Kaeb-eb, wanga, payew
ya olay is kakhinnaw.

Koro: Laylaychek nan ilimi
tay alisto napili
nan kapitan konsilman
maid en makamkam-an.

3. Yamanen tay idwani
konsilman isnan ili

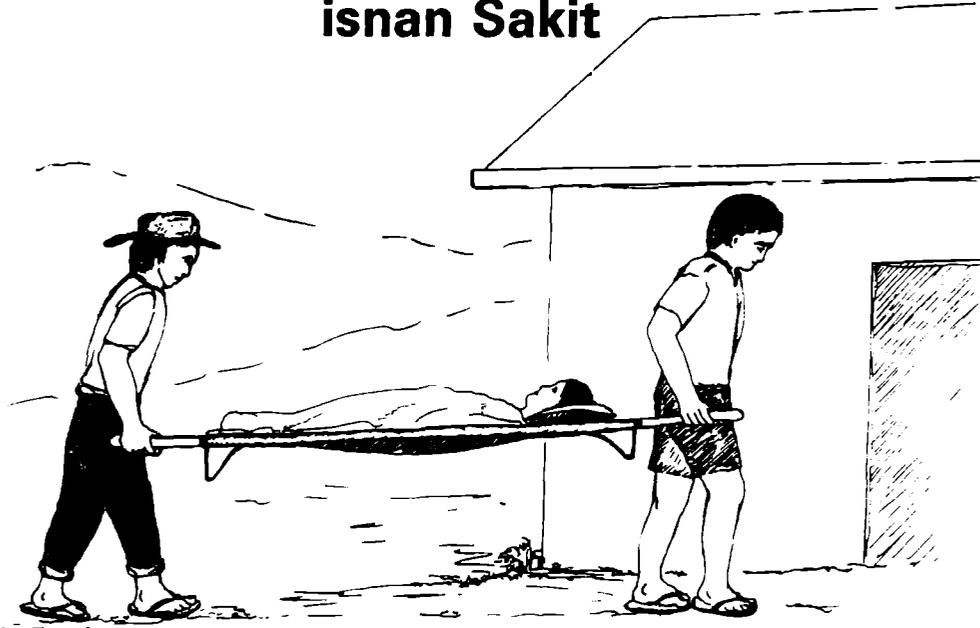
nay et khinolipocha
chanom nay et sinmaa.

4. Nan omili ay takho
sinakfatcha nan tobo.
Nan takho ay omili
khinmaeb cha is tangki.

5. Chanom ay osalenmi
mid et enkolanganmi.
Idwani nay et akit
nan takho ay masakit.

6. Nadchalos inomenmi
masakhat is katangki.
Nadchalos kasilyasmi
et komekedse kami.

Nan Mangiyad-iyan ya Mangipap-aan isnan Sakit



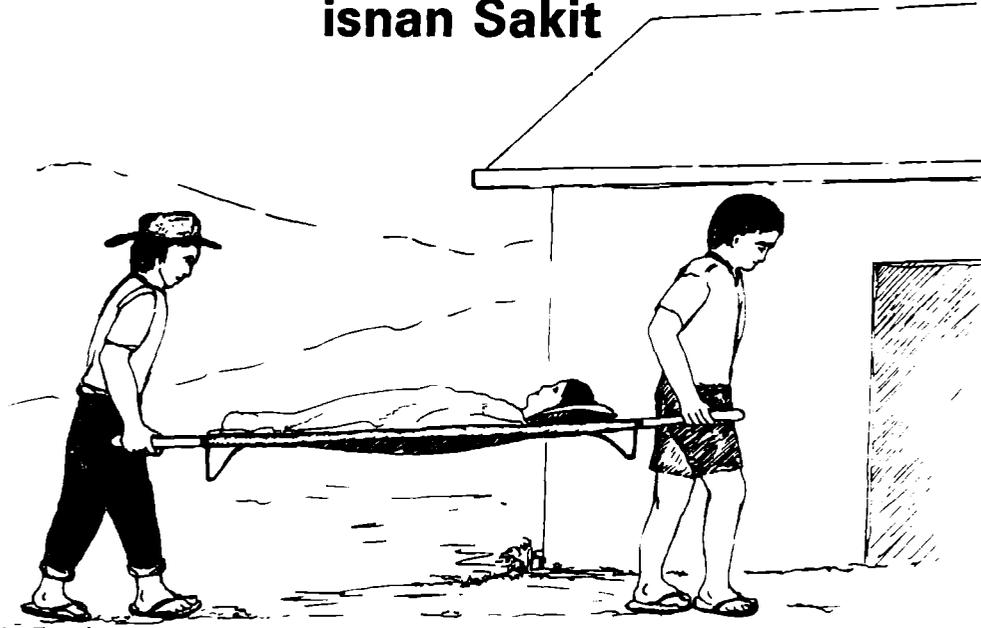
Adoado da nan naogos isnan ili, ya natey nan esa isnan deyda ay naospital, isonga tinet-eyan nan kapitan nan doktor ed ospital. Sa et inayagan nan doktor nan doktor di R.H.U. ya nan P.H.O., et naiboweg da ken kapitan. Dimmateng da isnan ili, sa da et inagasan nan nenkasasakit. Sa da et abes binakonaan ya inindiksyonan nan egay kasakit. Nalpas et di sa da't nenpamiting.

Kapitan:

Nay natogop tako tay inmali nan nayda ay bimmadang maipanggep isnan nay sakit ay dimmateng. Edwani, apaten tako nan

maipanggep isnan nay sakit ta siya'y baleng maid kasin domateng si keg tona ay sakit. Ay wada salodsodenyo isnan nayda'y doktor?

Nan Mangiyad-iyan ya Mangipap-aan isnan Sakit



Adoado da nan naogos isnan ili, ya natey nan esa isnan deyda ay naospital, isonga tinet-eyan nan kapitan nan doktor ed ospital. Sa et inayagan nan doktor nan doktor di R.H.U. ya nan P.H.O., et naiboweg da ken kapitan. Dimmateng da isnan ili, sa da et inagasan nan nenkasasakit. Sa da et abes binakonaan ya inindiksyonan nan egay kasakit. Nalpas et di sa da't nenpamiting.

Kapitan:

Nay natogop tako tay inmali nan nayda ay bimmadang maipanggep isnan nay sakit ay dimmateng. Edwani, apaten tako nan

maipanggep isnan nay sakit ta siya'y baleng maid kasin domateng si keg tona ay sakit. Ay wada salodsodenyo isnan nayda'y doktor?

Sabangan Igorot - Maikap-at ay Leksiyon

Konsihal:

Apo doktor, ento nan nalpowan nan nay ay sakit?

Doktor:

Nan nay ay sakit et makwaniyen typhoid. Nalpo na isnan ban-eban-eg ay keg bigis ay adi kaila ay makwaniyen bacteria ay mentee isnan danom. Kaeegyat dana tay olay mo atiatik et siyangna kayet ay omipasakit da. Ento nan malpowan nan danomyo ay omili?

Konsihal:

Kateketeken nan malpowan nan danommi. Nan tapin di bey wada nan gelipoda. Nan tapina manakdo da isnan bal-an. Nan tapina, manakdo da isnan ginawang.

Doktor:

Ento oppay nan manaksakdowan nan nayda ay

nenkasassakit edwani?

Kapitan:

Dakayo ay way nasakit isnan pangabongyo, ibagayo mo ento nan manaksakdowanyo!

Ipogaw:

Ed ginawang!

Nan Tapina ay Ipogaw:

Manakdo kami isnan bal-an.

Doktor:

Ento oppay nan malpowan nan danom ed ginawang?

Konsihal:

Malpo isnan bilig, payew ya ed lom-a.



Sabangan Igorot - Maikap-at ay Leksiyon

Konsihal:

Apo doktor, ento nan nalpowan nan nay ay sakit?

Doktor:

Nan nay ay sakit et makwaniyen typhoid. Nalpo na isnan ban-eban-eg ay keg bigis ay adi kaila ay makwaniyen bacteria ay mentee isnan danom. Kaeegyat dana tay olay mo atiatik et siyangna kayet ay omipasakit da. Ento nan malpowan nan danomyo ay omili?

Konsihal:

Kateketeken nan malpowan nan danommi. Nan tapin di bey wada nan gelipoda. Nan tapina manakdo da isnan bal-an. Nan tapina, manakdo da isnan ginawang.

Doktor:

Ento oppay nan manaksakdowan nan nayda ay

nenkasassakit edwani?

Kapitan:

Dakayo ay way nasakit isnan pangabongyo, ibagayo mo ento nan manaksakdowanyo!

Ipogaw:

Ed ginawang!

Nan Tapina ay Ipogaw:

Manakdo kami isnan bal-an.

Doktor:

Ento oppay nan malpowan nan danom ed ginawang?

Konsihal:

Malpo isnan bilig, payew ya ed lom-a.



Sabangan Igorot - Maikap-at ay Leksiyon

Doktor:

Isonga natogop ngam-in nan logit ay malpo isnan takkin di otik ya ipogaw ay wada isnan pilaw ay naiwalas isnan payew. Ay pinilawanyo nan payewyo?

Kapitan:

Wen apo. Kapkappeymi issan nal-os ay dominggo.

Doktor:

Ento nan bomal-an nan membala ay kananyo?

Konsihal:

Wada dedan isna ay ili.

Doktor:

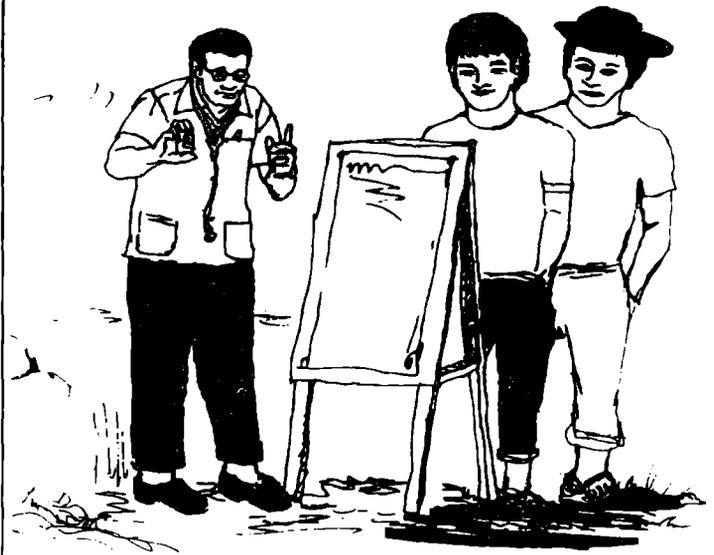
Ay wada dogong isnan tag-ey wenno sag-en nan bal-an?

Konsihal:

Wada. Adoado da.

Doktor:

Siya dana ngalod nan malpowan nan nay ay sakit. Tay nan tapina ay makwaniyen bacteria, et mentee da isnan takki, am-amed nan bacteria ay



makwaniyen typhoid. Mo men-alis da isnan mainom, adoado nan masakit, ya matey nan tapina.

Konsihal:

Ngem apo, tay nay nalpas kami ay nempaindiksyon ya nenpabakona, waay adi kami ngata kasin masaksakit?

Doktor:

Olay mo nempaindiksyon kayo ya nenpabakona kayo, mabalin kayetay masakit kayo isnan typhoid, ngem adi omanay di si ikateyyo. Ngem baken anggey nan bacteria ay makwaniyen typhoid nan wada isnan nalogit ay

Sabangan Igorot - Maikap-at ay Leksiyon

Doktor:

Isonga natogop ngam-in nan logit ay malpo isnan takkin di otik ya ipogaw ay wada isnan pilaw ay naiwalas isnan payew. Ay pinilawanyo nan payewyo?

Kapitan:

Wen apo. Kapkappeymi issan nal-os ay dominggo.

Doktor:

Ento nan bomal-an nan membala ay kananyo?

Konsihal:

Wada dedan isna ay ili.

Doktor:

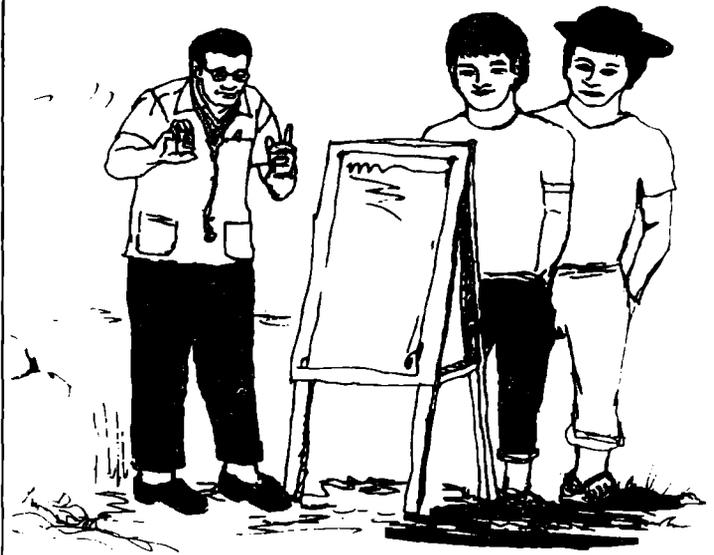
Ay wada dogong isnan tag-ey wenno sag-en nan bal-an?

Konsihal:

Wada. Adoado da.

Doktor:

Siya dana ngalod nan malpowan nan nay ay sakit. Tay nan tapina ay makwaniyen bacteria, et mentee da isnan takki, am-amed nan bacteria ay



makwaniyen typhoid. Mo men-alis da isnan mainom, adoado nan masakit, ya matey nan tapina.

Konsihal:

Ngem apo, tay nay nalpas kami ay nempaindiksyon ya nenpabakona, waay adi kami ngata kasin masaksakit?

Doktor:

Olay mo nempaindiksyon kayo ya nenpabakona kayo, mabalin kayetay masakit kayo isnan typhoid, ngem adi omanay di si ikateyyo. Ngem baken anggey nan bacteria ay makwaniyen typhoid nan wada isnan nalogit ay

Sabangan Igorot - Maikap-at ay Leksiyon

danom. Kateketeken nan bacteria ay omogos. Keg isnan makwaniyen cholera ya nan tapina kayet.

Ipogaw:

Ay anggey nan danom si mangiwalas isnan sakit?

Doktor:

Adi. Nan tapina et nan laeg, nan otot, ya nan

attaki. Isonga tangbanyo ay osto nan nabay-an ay kenyo. Masapol abes ay menbo kayo ay gawis kalpasan di tomaiyanyo, tay nan bacteria ay keg isnan typhoid ya nan cholera et madandan ay maiyalis isnan ledeng nan ipogaw mo tomai danet adi menbo.

Nan Ilimi

Ayog: Golipo

1. Ed eyaka kaasi ngam-in kami'y omili. Madandan di sakitmi ogos ya disintari.
 2. Owayet manakdowanda ipogaw ed agaya. Bal-an, payew ya wang-an ya olay nan ginawang.
- Koro: Laylaydek nan ilimi tay alisto napili nan kapitan konsilman maid maong-ongosan.
3. Yamanen tay edwani konsilman isnan ili

- nay et ginolipoda danom nay et sinmaa.
4. Nan omili alisto sinakbatda nan tobo. Ipogaw ay omili sinapoda nan tangki.
 5. Danom ay osalenmi maid menkolanganmi. Edwani nay et atik ipogaw ay masakit.
 6. Nadalos inomenmi masagat isnan tangki. Nadalos kasilyasmi et pomipildis kami.

Sabangan Igorot - Maikap-at ay Leksiyon

danom. Kateketeken nan bacteria ay omogos. Keg isnan makwaniyen cholera ya nan tapina kayet.

Ipogaw:

Ay anggey nan danom si mangiwalas isnan sakit?

Doktor:

Adi. Nan tapina et nan laeg, nan otot, ya nan

attaki. Isonga tangbanyo ay osto nan nabay-an ay kenyo. Masapol abes ay menbo kayo ay gawis kalpasan di tomaiyanyo, tay nan bacteria ay keg isnan typhoid ya nan cholera et madandan ay maiyalis isnan ledeng nan ipogaw mo tomai danet adi menbo.

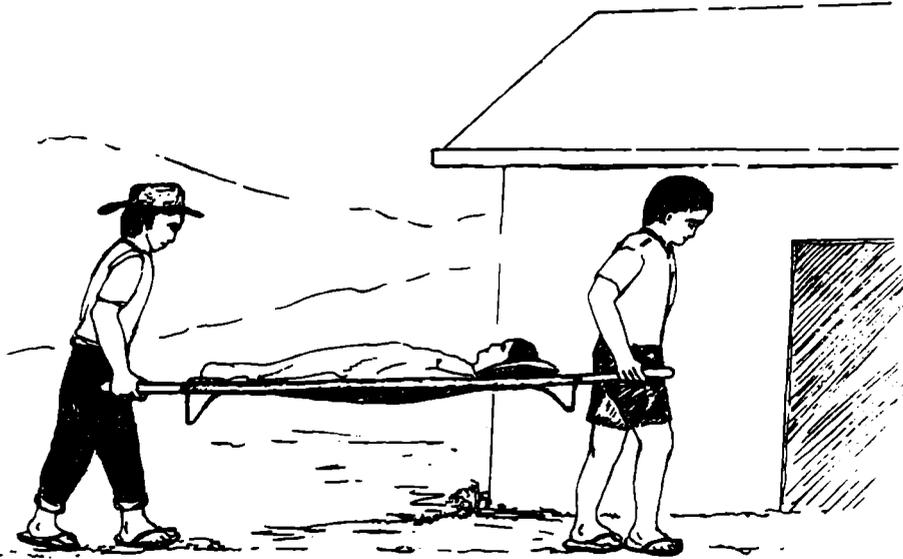
Nan Ilimi

Ayog: Golipo

1. Ed eyaka kaasi ngam-in kami'y omili. Madandan di sakitmi ogos ya disintari.
 2. Owayet manakdowanda ipogaw ed agaya. Bal-an, payew ya wang-an ya olay nan ginawang.
- Koro: Laylaydek nan ilimi tay alisto napili nan kapitan konsilman maid maong-ongosan.
3. Yamanen tay edwani konsilman isnan ili

- nay et ginolipoda danom nay et sinmaa.
4. Nan omili alisto sinakbatda nan tobo. Ipogaw ay omili sinapoda nan tangki.
 5. Danom ay osalenmi maid menkolanganmi. Edwani nay et atik ipogaw ay masakit.
 6. Nadalos inomenmi masagat isnan tangki. Nadalos kasilyasmi et pomipildis kami.

Pag-iingat at Paghadlang sa mga Sakit



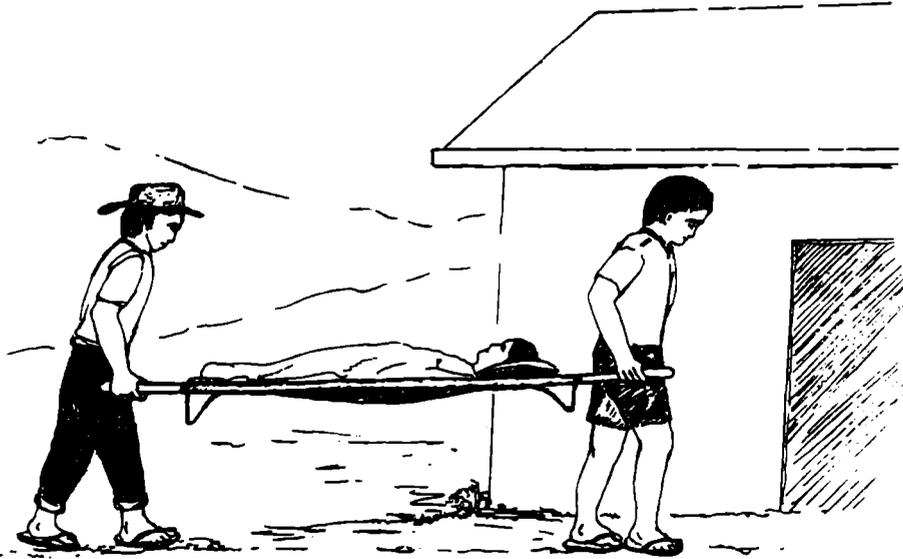
Maraming may sakit ng pagtatae sa nayon, at isa na sa mga naospital ang namatay, kaya kinausap ng kapitan ng barangay ang doktor sa ospital tungkol dito. Tinawag ng doktor ang doktor sa R.H.U. at ang P.H.O. (Public Health Officer) at sumama sila sa kapitan. Pagdating nila sa nayon ay ginamot nila ang mga maysakit. Binakunahan din nila at ininiksiyan ang mga walang sakit. Pagkatapos ay nagpatawag sila ng pulong.

Kapitan:

Tayo'y nagkakatipun-tipon dito dahil sa ating mga panauhin na tumulong sa pagkakasakit natin. Ngayon ay pag-usapan

natin ang tungkol sa sakit na ito upang sana'y hindi na muling dumapo sa atin. May mga katanungan ba kayo sa mga doktor?

Pag-iingat at Paghadlang sa mga Sakit



Maraming may sakit ng pagtatae sa nayon, at isa na sa mga naospital ang namatay, kaya kinausap ng kapitan ng barangay ang doktor sa ospital tungkol dito. Tinawag ng doktor ang doktor sa R.H.U. at ang P.H.O. (Public Health Officer) at sumama sila sa kapitan. Pagdating nila sa nayon ay ginamot nila ang mga maysakit. Binakunahan din nila at ininiksiyan ang mga walang sakit. Pagkatapos ay nagpatawag sila ng pulong.

Kapitan:

Tayo'y nagkakatipun-tipon dito dahil sa ating mga panauhin na tumulong sa pagkakasakit natin. Ngayon ay pag-usapan

natin ang tungkol sa sakit na ito upang sana'y hindi na muling dumapo sa atin. May mga katanungan ba kayo sa mga doktor?

Kagawad:

Doktor, saan po ba nagmumula ang sakit na ito?

Doktor:

Ang sakit na ito ay tinatawag na tipus. Ito'y nagmumula sa napakaliit na mga bagay tulad ng mga uod na hindi nakikita, at tinatawag na mikrobyo na namamalagi sa tubig. Ang mga ito ay mapanganib sapagka't kahit kaunti lamang ay nakapagdadala pa rin ng sakit. Saan ba nanggagaling ang tubig sa nayon?

Kagawad:

Iba-iba po ang pinanggagalingan ng aming tubig. May mga bahay po na may poso. May umiigib sa bukal. Ang iba naman ay kumukuha sa sapa.

Doktor:

Aba, saan naman kumukuha ng tubig ang mga nagkasakit?

Kapitan:

Kayong may mga kamag-anak na maysakit, sabihin ninyo kung saan kayo kumukuha ng tubig!

Mga Tao:

Sa sapa!

Ang Iba Naman:

Kami'y kumukuha ng tubig sa bukal!

Doktor:

Saan nanggagaling ang tubig sa sapa?

Kagawad:

Galing po sa bundok, palayan at halamanan.



Kagawad:

Doktor, saan po ba nagmumula ang sakit na ito?

Doktor:

Ang sakit na ito ay tinatawag na tipus. Ito'y nagmumula sa napakaliit na mga bagay tulad ng mga uod na hindi nakikita, at tinatawag na mikrobyo na namamalagi sa tubig. Ang mga ito ay mapanganib sapagka't kahit kaunti lamang ay nakapagdadala pa rin ng sakit. Saan ba nanggagaling ang tubig sa nayon?

Kagawad:

Iba-iba po ang pinanggagalingan ng aming tubig. May mga bahay po na may poso. May umiigib sa bukal. Ang iba naman ay kumukuha sa sapa.

Doktor:

Aba, saan naman kumukuha ng tubig ang mga nagkasakit?

Kapitan:

Kayong may mga kamag-anak na maysakit, sabihin ninyo kung saan kayo kumukuha ng tubig!

Mga Tao:

Sa sapa!

Ang Iba Naman:

Kami'y kumukuha ng tubig sa bukal!

Doktor:

Saan nanggagaling ang tubig sa sapa?

Kagawad:

Galing po sa bundok, palayan at halamanan.



Filipino - Aralin 4

Doktor:

Kaya nakukuha nito ang lahat ng dumi ng mga baboy at tao na ginagamit na pataba sa palayan. Nalagyan na ba ninyo ng pataba ang inyong mga bukid?

Kapitan:

Opo, katatapos lang namin noong nakaraang linggo.

Doktor:

Saan bumubukal ang tubig na sinasabi ninyo?

Kagawad:

Dito po mismo sa nayon.

Doktor:

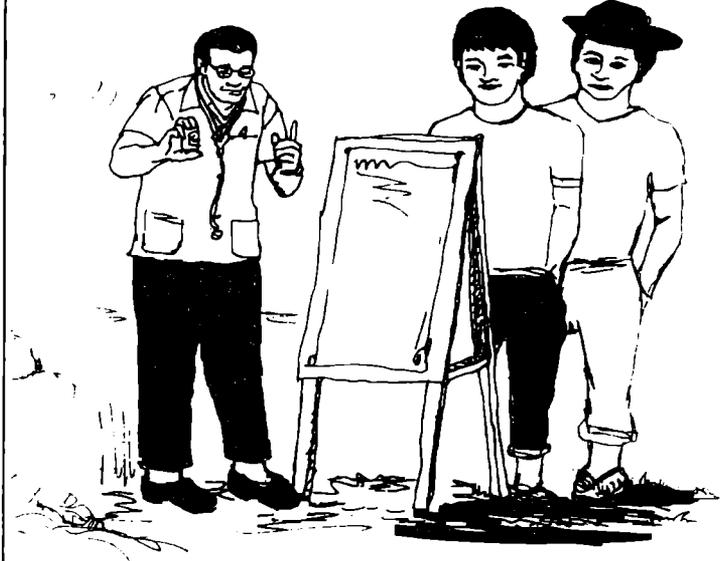
Mayroon bang babuyan sa taas o malapit sa bukal?

Kagawad:

Mayroon po. Marami po.

Doktor:

Dito nagmumula ang sakit na ito. Sapagka't may mga mikrobyo na namamalagi sa dumi lalo na ang mikrobyong tinatawag na tipus. Kung sila'y lilipat sa



tubig na iniinum, marami ang magkakasakit, at mamamatay ang mga iba.

Kagawad:

Ngayon pong nainiksyunan at nabakunahan na kami, siguro po'y hindi na kami magkakasakit uli, hindi po ba?

Doktor:

Kahit nainiksyunan at nabakunahan na kayo, maaari pa rin kayong matipos, pero hindi ito sapat na ikamatay ninyo. Hindi lamang naman ang

Filipino - Aralin 4

Doktor:

Kaya nakukuha nito ang lahat ng dumi ng mga baboy at tao na ginagamit na pataba sa palayan. Nalagyan na ba ninyo ng pataba ang inyong mga bukid?

Kapitan:

Opo, katatapos lang namin noong nakaraang linggo.

Doktor:

Saan bumubukal ang tubig na sinasabi ninyo?

Kagawad:

Dito po mismo sa nayon.

Doktor:

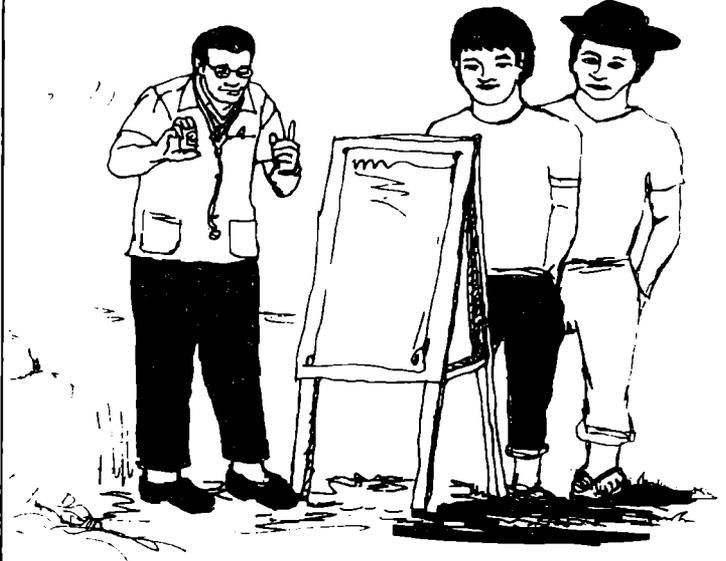
Mayroon bang babuyan sa taas o malapit sa bukal?

Kagawad:

Mayroon po. Marami po.

Doktor:

Dito nagmumula ang sakit na ito. Sapagka't may mga mikrobyo na namamalagi sa dumi lalo na ang mikrobyong tinatawag na tipus. Kung sila'y lilipat sa



tubig na iniinum, marami ang magkakasakit, at mamamatay ang mga iba.

Kagawad:

Ngayon pong nainiksyunan at nabakunahan na kami, siguro po'y hindi na kami magkakasakit uli, hindi po ba?

Doktor:

Kahit nainiksyunan at nabakunahan na kayo, maaari pa rin kayong matipos, pero hindi ito sapat na ikamatay ninyo. Hindi lamang naman ang

mikrobyo ng tipus ang nakukuha sa maruming tubig. Marami iba-ibang uri ng mikrobyo na nagpapatae sa atin. Halimbawa ay ang kolera at mga iba pa.

Mga Tao:

Sa tubig lang po ba nakukuha ang sakit?

Doktor:

Hindi. Ang iba ay sa mga langaw, mga daga, at

mga ipis. Kaya takpan ninyong mabuti ang mga natitira ninyong pagkain. Kailangan din hugasan ang inyong mga kamay pagkatapos dumumi, dahil ang mikrobyo ng tipus at kolera kadalasan ay napapasalin mula sa kamay pagkatapos dumumi.

mikrobyo ng tipus ang nakukuha sa maruming tubig. Marami iba-ibang uri ng mikrobyo na nagpapatae sa atin. Halimbawa ay ang kolera at mga iba pa.

Mga Tao:

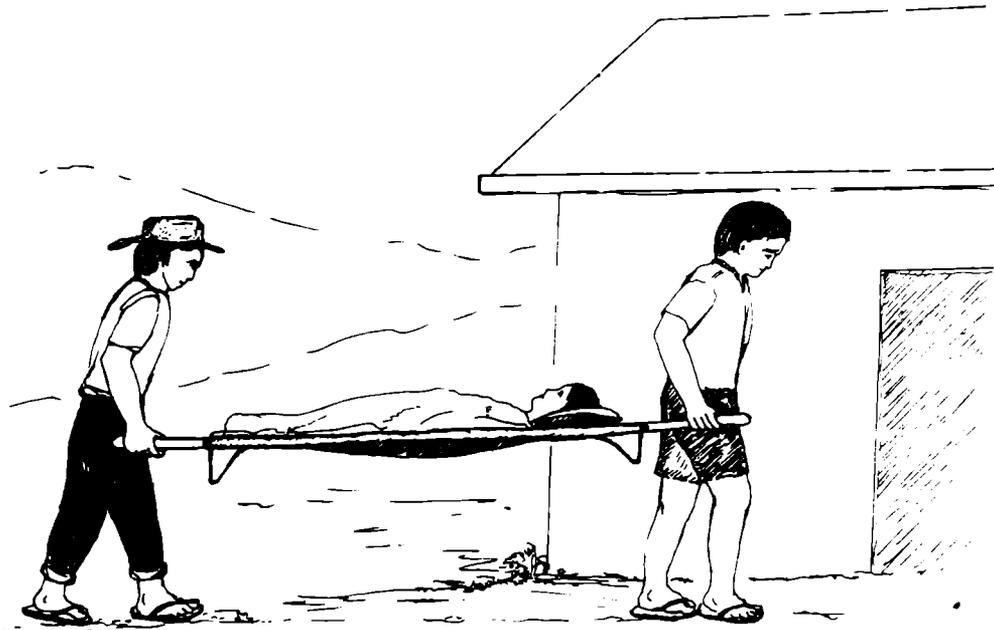
Sa tubig lang po ba nakukuha ang sakit?

Doktor:

Hindi. Ang iba ay sa mga langaw, mga daga, at

mga ipis. Kaya takpan ninyong mabuti ang mga natitira ninyong pagkain. Kailangan din hugasan ang inyong mga kamay pagkatapos dumumi, dahil ang mikrobyo ng tipus at kolera kadalasan ay napapasalin mula sa kamay pagkatapos dumumi.

Prevention and Control of Disease



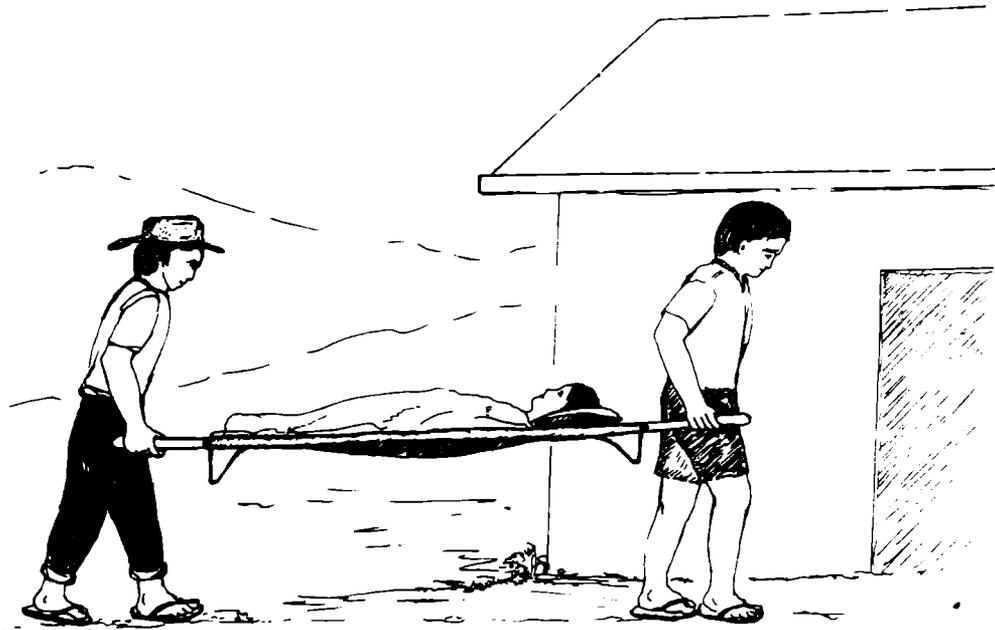
There are many people with diarrhea in the village, and when one who was hospitalized died, the barangay captain discussed the situation with the doctor at the hospital. Then the doctor called the doctors at the R.H.U. and the P.H.O. to accompany him. They came to the village and treated the sick. They also vaccinated and injected those who were not sick. After that they called a meeting.

Captain:

We are gathered together here because these visitors have come to help us because of this sickness which has hit us.

Now, let's talk about this sickness so that it can be prevented from coming again. Do you have any questions for these doctors?

Prevention and Control of Disease



There are many people with diarrhea in the village, and when one who was hospitalized died, the barangay captain discussed the situation with the doctor at the hospital. Then the doctor called the doctors at the R.H.U. and the P.H.O. to accompany him. They came to the village and treated the sick. They also vaccinated and injected those who were not sick. After that they called a meeting.

Captain:

We are gathered together here because these visitors have come to help us because of this sickness which has hit us.

Now, let's talk about this sickness so that it can be prevented from coming again. Do you have any questions for these doctors?

Councilman:

Sir, where did this sickness come from?

Doctor:

This sickness is called typhoid. It comes from very very small things, like worms, which cannot be seen and which are called bacteria and live in water. They are dangerous because even if there are very few of them they still cause sickness. Where does the water for the village come from?

Councilman:

Our water comes from different sources. Some houses have water pipes. Some fetch water from a spring. Others get their water from a creek.

Doctor:

Where do those who are sick now get their water?

Captain:

You who have someone sick in your households, you tell where you are getting your water!

People:

At the creek!

Other people:

We get ours from the spring.

Doctor:

Where does the water in the creek come from?

Councilman:

From the mountains, ricefields and the gardens.



Councilman:

Sir, where did this sickness come from?

Doctor:

This sickness is called typhoid. It comes from very very small things, like worms, which cannot be seen and which are called bacteria and live in water. They are dangerous because even if there are very few of them they still cause sickness. Where does the water for the village come from?

Councilman:

Our water comes from different sources. Some houses have water pipes. Some fetch water from a spring. Others get their water from a creek.

Doctor:

Where do those who are sick now get their water?

Captain:

You who have someone sick in your households, you tell where you are getting your water!

People:

At the creek!

Other people:

We get ours from the spring.

Doctor:

Where does the water in the creek come from?

Councilman:

From the mountains, ricefields and the gardens.



English - Lesson 4

Doctor:

And so all the filth from the manure of the pigs and people which is in the fertilizer which is scattered in the rice fields goes into it. Have you fertilized your fields?

Captain:

Yes sir. We just finished last week.

Doctor:

Where is the spring you told about?

Councilman:

Right here in this village itself.

Doctor:

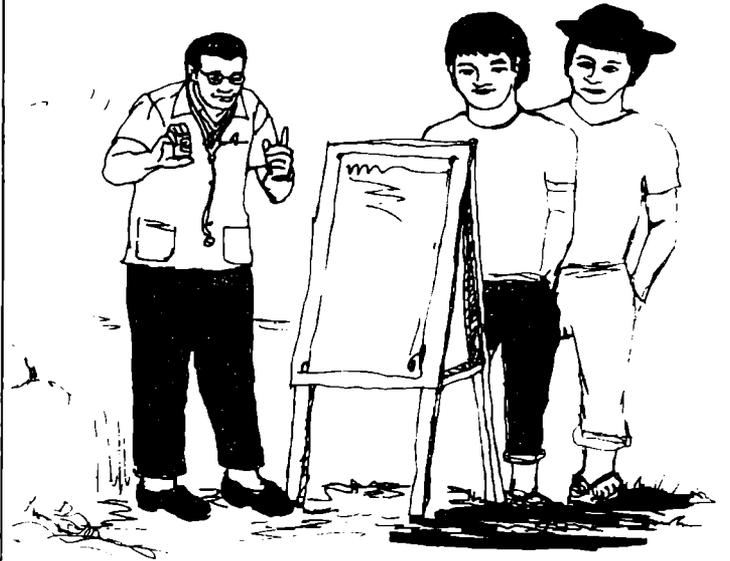
Are there any pig pens above the spring or near it?

Councilman:

Yes. There are many.

Doctor:

These indeed are the origin of this sickness because some of the



organisms called bacteria live in the feces, especially the typhoid bacteria. If they are in the drinking water many will become sick, and some may die.

Councilman:

But sir, since we have now been injected or vaccinated, we will not get sick again, will we?

Doctor:

Even though you have been injected and vaccinated, you can still

English - Lesson 4

Doctor:

And so all the filth from the manure of the pigs and people which is in the fertilizer which is scattered in the rice fields goes into it. Have you fertilized your fields?

Captain:

Yes sir. We just finished last week.

Doctor:

Where is the spring you told about?

Councilman:

Right here in this village itself.

Doctor:

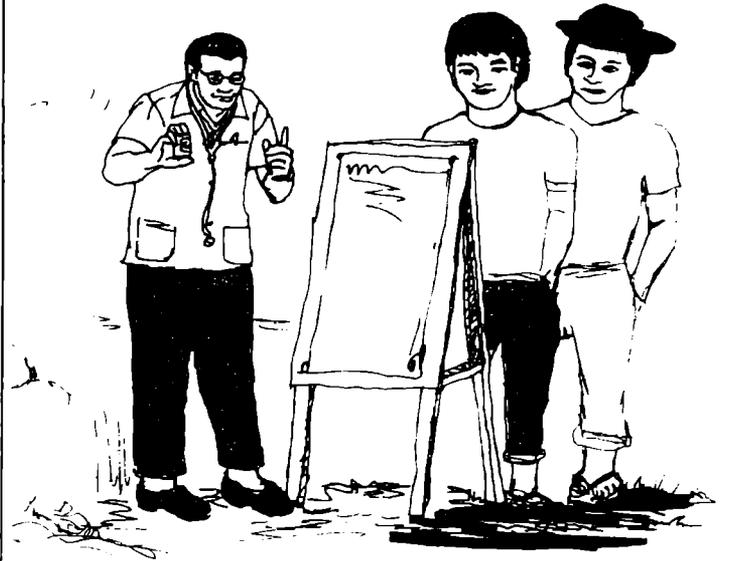
Are there any pig pens above the spring or near it?

Councilman:

Yes. There are many.

Doctor:

These indeed are the origin of this sickness because some of the



organisms called bacteria live in the feces, especially the typhoid bacteria. If they are in the drinking water many will become sick, and some may die.

Councilman:

But sir, since we have now been injected or vaccinated, we will not get sick again, will we?

Doctor:

Even though you have been injected and vaccinated, you can still

get typhoid, but it will not kill you. However, it is not only typhoid bacteria which are present in dirty water. There are different kinds of bacteria which cause diarrhea. For example there are cholera and others also.

People:

Is it only water from which we get disease?

Doctor:

No. Disease is also spread by flies, rodents and cockroaches. So cover your leftover food well. Also, wash your hands well after defecating, since bacteria such as typhoid and cholera are often transmitted on the unwashed hands of people after defecating.

get typhoid, but it will not kill you. However, it is not only typhoid bacteria which are present in dirty water. There are different kinds of bacteria which cause diarrhea. For example there are cholera and others also.

People:

Is it only water from which we get disease?

Doctor:

No. Disease is also spread by flies, rodents and cockroaches. So cover your leftover food well. Also, wash your hands well after defecating, since bacteria such as typhoid and cholera are often transmitted on the unwashed hands of people after defecating.

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

Nan iskwila inayakhancha nan inan-acha is
kaiskwilaancha ta pailacha nan angnen ay
mangisakhana ya mangoto isnan teketeken ay
ila ay makakan. Tolo ay pangfon nan
khinaebcha.

Nan Maikas-a ay Pangfon:

Nan makakan ay
mangipayam-es isnan
takki ta ad-i ta mapolat-an.

Nan Maikadwa ay Pangfon:

Nan makakan ay
mangengngan isnan
awak ya mangipakenteg
isnan wat.

Nan Maikatlo ay Pangfon:

Nan makakan ay
mangigwa isnan fikas.

Mistolo/Mistala:

Malaychalaychan kami
tay inayakhanyo nan
inan-ayo ta wad-ay ib-a
tako isnan nay wiit. Maid
enkolangan tako isnan
makakan isnan ili tako.

Nan yangkhay ad-i tako
ammo et nan teketeken
ay ikkan ay en-oto. Nan
achalen tako idwani et
nan falo ay ikkan tako ay
en-isakhana isnan
makakan. Idwanin, ilaen
tako ed nan insakhanan
nan tolo ay pangfon. Nan
maikas-a ay pangfon, et
nan makakan ay
mamachang isnan poto
ta enyam-es nan takki ya
ad-i enkenteg. Malpo
chana isnan lotod, otchek
si kalob-as, kalob-as,
kamatis, ya nal-om ay
papaya.

In-a:

En yo man eg-ay kayet
inoto nan lotod ay?

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

Nan iskwila inayakhancha nan inan-acha is
kaiskwilaancha ta pailacha nan angnen ay
mangisakhana ya mangoto isnan teketeken ay
ila ay makakan. Tolo ay pangfon nan
khinaebcha.

Nan Maikas-a ay Pangfon:

Nan makakan ay
mangipayam-es isnan
takki ta ad-i ta mapolat-an.

Nan Maikadwa ay Pangfon:

Nan makakan ay
mangengngan isnan
awak ya mangipakenteg
isnan wat.

Nan Maikatlo ay Pangfon:

Nan makakan ay
mangigwa isnan fikas.

Mistolo/Mistala:

Malaychalaychan kami
tay inayakhanyo nan
inan-ayo ta wad-ay ib-a
tako isnan nay wiit. Maid
enkolangan tako isnan
makakan isnan ili tako.

Nan yangkhay ad-i tako
ammo et nan teketeken
ay ikkan ay en-oto. Nan
achalen tako idwani et
nan falo ay ikkan tako ay
en-isakhana isnan
makakan. Idwanin, ilaen
tako ed nan insakhanan
nan tolo ay pangfon. Nan
maikas-a ay pangfon, et
nan makakan ay
mamachang isnan poto
ta enyam-es nan takki ya
ad-i enkenteg. Malpo
chana isnan lotod, otchek
si kalob-as, kalob-as,
kamatis, ya nal-om ay
papaya.

In-a:

En yo man eg-ay kayet
inoto nan lotod ay?



takhitakhipen ya asinan sa mi't ilaok isnan lotod. Nan nay ay naisakhana et khawis isnan pala mata ya nan kokkop. Fomachang akhes ay mangiyad-i isnan mainfektaran nan sokhat.

Maikas-a ay Pangfon:

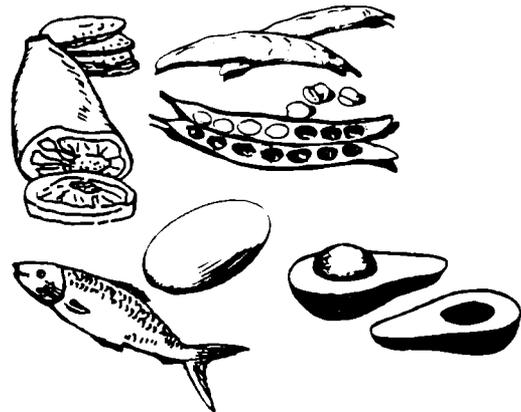
Laychenmi ay ilaenyo koma nan angnenmi ay mangisakhana. Idwani isakhanami nan lotod ya kamatis. Piliyenmi ona nan enlengleng ya egay kaeteng ay otchek nan ange et siya nan lotochenmi. Owasanmi ay khawis isnan nadchalos ay chanom sa mi't otowen isnan cha lomwag ay chanom isnan sin-ak-itan yangkhay ta adi matanek nan lotod. Eng-atenmi sa mi't kaanen nan chanomna. Owasanmi akhes nan kamatis isnan nadchalos ay chanom sa mi't

Mistolo/Mistala:

Ilaen tako ed akhes nan maikadwa ay pangfon.

Maikadwa ay Pangfon:

Nan makakan ay otowen nan pangfonmi et nan makakan ay mangengngan isnan awak. Siya chana nan angsan nan protinana:





takhitakhipen ya asinan sa mi't ilaok isnan lotod. Nan nay ay naisakhana et khawis isnan pala mata ya nan kokkop. Fomachang akhes ay mangiyad-i isnan mainfektaran nan sokhat.

Maikas-a ay Pangfon:

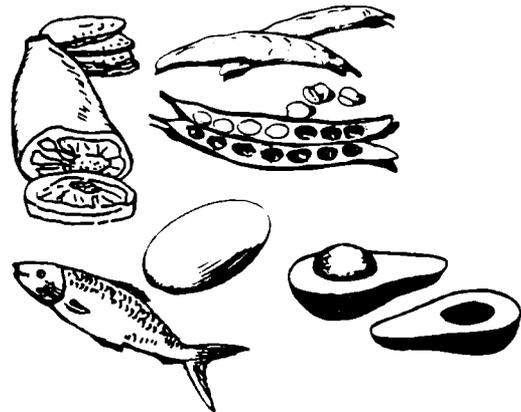
Laychenmi ay ilaenyo koma nan angnenmi ay mangisakhana. Idwani isakhanami nan lotod ya kamatis. Piliyenmi ona nan enlengleng ya egay kaeteng ay otchek nan ange et siya nan lotochenmi. Owasanmi ay khawis isnan nadchalos ay chanom sa mi't otowen isnan cha lomwag ay chanom isnan sin-ak-itan yangkhay ta adi matanek nan lotod. Eng-atenmi sa mi't kaanen nan chanomna. Owasanmi akhes nan kamatis isnan nadchalos ay chanom sa mi't

Mistolo/Mistala:

Ilaen tako ed akhes nan maikadwa ay pangfon.

Maikadwa ay Pangfon:

Nan makakan ay otowen nan pangfonmi et nan makakan ay mangengngan isnan awak. Siya chana nan angsan nan protinana:



Bontoc Igorot - Maikalma ay Leksiyon

nan watwat, khachiw,
ikan, manok, fitwilas,
afokacho, khatas ya itlog.
Siya chana nan masapol
ay maniken isnan awak
ya mangipakenteg isnan
wat.

Mistolo/Mistala:

Nan pay akhes mikatlo'y
pangfon?

Maikatlo ay Pangfon:

Pinilimi ay sinpangfon
nan makakan ay
mangipafikas isnan awak.
Siya chana nan makan,
lokmog, padpadli,

tinapay, pikhi, falat,
mantika ya tafa.

In-a:

En yo man egay intapi
nan kapi ya itcha ay?

Mistolo/Mistala:

Egay naitapi nan itcha ya
kapi tay mid maichowa
cha isnan awak.

In-a:

Khawigkhawis pet nan
inalimi isna. Chachama
nan yamanmi. At
osalenmi nan nay
sinolomi is afob-ongmi.



Bontoc Igorot - Maikalma ay Leksiyon

nan watwat, khachiw,
ikan, manok, fitwilas,
afokacho, khatas ya itlog.
Siya chana nan masapol
ay maniken isnan awak
ya mangipakenteg isnan
wat.

Mistolo/Mistala:

Nan pay akhes mikatlo'y
pangfon?

Maikatlo ay Pangfon:

Pinilimi ay sinpangfon
nan makakan ay
mangipafikas isnan awak.
Siya chana nan makan,
lokmog, padpadli,

tinapay, pikhi, falat,
mantika ya tafa.

In-a:

En yo man egay intapi
nan kapi ya itcha ay?

Mistolo/Mistala:

Egay naitapi nan itcha ya
kapi tay mid maichowa
cha isnan awak.

In-a:

Khawigkhawis pet nan
inalimi isna. Chachama
nan yamanmi. At
osalenmi nan nay
sinolomi is afob-ongmi.



Nan Nalaing ay Ina

Ayog: Ani

1. Winakas mangan kami
teketeken ay klasi
makakan ya sibfanmi
ta komekedse kami.

3. Isnan chey alas chosi
lotod nateng sibfanmi
tay siya nan pangar-anmi
bitamina'y makwani.

Koro: Nalaing si inami.
Nalaing ay enpili.
Nan osto ay makakan
nan en na pip-iliyen.

4. Nan otowenmi's maschem
sibfan ay teketeken.
Et mid enkolanganmi.
Khag-awis nan sibfanmi.

2. Wiit ay mangananmi
khatas nan inomenmi.
Itlog lileng sibfanmi
ta komekedse kami.

5. Frotas akhes laychenmi
ya naoto ay tokhi.
Et komakalem kami
nay komekedse kami.

Nan Nalaing ay Ina

Ayog: Ani

1. Winakas mangan kami
teketeken ay klasi
makakan ya sibfanmi
ta komekedse kami.

3. Isnan chey alas chosi
lotod nateng sibfanmi
tay siya nan pangar-anmi
bitamina'y makwani.

Koro: Nalaing si inami.
Nalaing ay enpili.
Nan osto ay makakan
nan en na pip-iliyen.

4. Nan otowenmi's maschem
sibfan ay teketeken.
Et mid enkolanganmi.
Khag-awis nan sibfanmi.

2. Wiit ay mangananmi
khatas nan inomenmi.
Itlog lileng sibfanmi
ta komekedse kami.

5. Frotas akhes laychenmi
ya naoto ay tokhi.
Et komakalem kami
nay komekedse kami.

Panag-adal isnan Gawis ay Ken ya nan Makmakan

Nan oskila inayaganda nan inin-ada isnan oskilaanda ta siya'y pailada nan ikkan ay mangisagana ya mangoto isnan kateketeken ay ila nan makmakan. Tolo ay pangbon nan sinapoda.

Nan Maikas-a ay Pangbon:

Nan makmakan ay mangipayam-es isnan takki ta siya'y adi mapokit.

Nan Maikadwa ay Pangbon:

Nan makmakan ay maniken isnan awak ya mangipakenteg isnan wat.

Nan Maikatlo ay Pangbon:

Nan makmakan ay mangidawat isnan bikas.

Mistolo/Mistala:

Men-galalasing kami tay inayaganyo nan in-ayo ta siya'y way kib-a tako edwani ay wakgat. Maid menkolangan tako isnan makmakan isnan ili tako. Nan adi tako getken et anggey nan kateketeken

ay ikkan ay men-oto. Nan adalen tako edwani et nan balo ay ikkan tako ay men-isagana isnan makmakan. Edwani, ilan tako kad nan insaganan nan tolo ay pangbon. Nan maikaesa ay pangbon et nan makmakan ay mamadang isnan eges ta siya'y menyam-es nan takki ya adi menkenteg. Malpo dana isnan onseyek, otdok di kombasa, kombasa, kamatis, ya nal-om ay papaya.

In-a:

En yo man egay inoto pay laeng nan onseyek mo?

Panag-adal isnan Gawis ay Ken ya nan Makmakan

Nan oskila inayaganda nan inin-ada isnan oskilaanda ta siya'y pailada nan ikkan ay mangisagana ya mangoto isnan kateketeken ay ila nan makmakan. Tolo ay pangbon nan sinapoda.

Nan Maikas-a ay Pangbon:

Nan makmakan ay mangipayam-es isnan takki ta siya'y adi mapokit.

Nan Maikadwa ay Pangbon:

Nan makmakan ay maniken isnan awak ya mangipakenteg isnan wat.

Nan Maikatlo ay Pangbon:

Nan makmakan ay mangidawat isnan bikas.

Mistolo/Mistala:

Men-galalasing kami tay inayaganyo nan in-ayo ta siya'y way kib-a tako edwani ay wakgat. Maid menkolangan tako isnan makmakan isnan ili tako. Nan adi tako getken et anggey nan kateketeken

ay ikkan ay men-oto. Nan adalen tako edwani et nan balo ay ikkan tako ay men-isagana isnan makmakan. Edwani, ilan tako kad nan insaganan nan tolo ay pangbon. Nan maikaesa ay pangbon et nan makmakan ay mamadang isnan eges ta siya'y menyam-es nan takki ya adi menkenteg. Malpo dana isnan onseyek, otdok di kombasa, kombasa, kamatis, ya nal-om ay papaya.

In-a:

En yo man egay inoto pay laeng nan onseyek mo?



mi't ilaok isnan lotod.
Nan nay naisagana et
gawis isnan pala mata
ya nan kodil. Bomadang
abes ay mangiyadi isnan
mainpektalan nan sogat.

Maikaesa ay Pangbon:

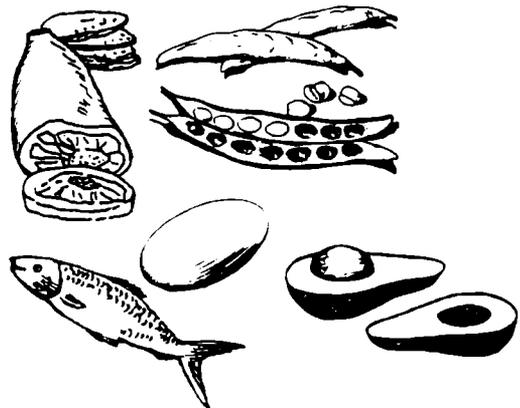
Laydenmi ay ilaenyo
koma nan ikkanmi ay
mangisagana. Edwani
isaganami nan onseyek
ya kamatis. Piliyenmi ona
nan menggabay ya egay
kaeteng ay otdok di lotod
et siya nan tingtinganmi.
Owasanmi ay osto isnan
nadalos ay danom sa mi't
otowen isnan lomwag ay
danom isnan sinkattikan
et anggey ta siya'y adi
maagas nan lotod.
Eng-atenmi sa mi't
kaanen nan danomna.
Owasanmi abes nan
kamatis isnan nadalos ay
danom sa mi't
sagisagiten ya asinan sa

Mistolo/Mistala:

Ilan tako kad abes nan
maikadwa ay pangbon:

Maikadwa ay Pangbon:

Nan makmakan ay
otowen nan pangbonmi
et nan makmakan ay
maniken isnan awak. Siya
dana nan ad-ado nan
protinana:





mi't ilaok isnan lotod.
Nan nay naisagana et
gawis isnan pala mata
ya nan kodil. Bomadang
abes ay mangiyadi isnan
mainpektalan nan sogat.

Maikaesa ay Pangbon:

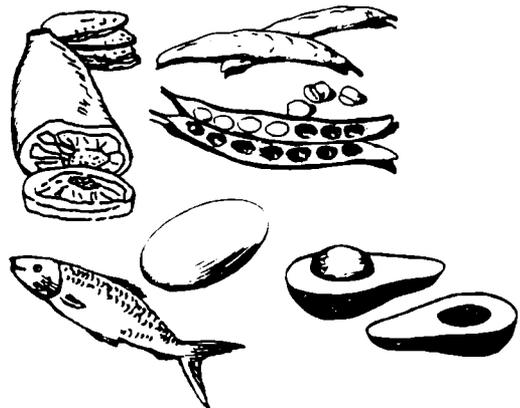
Laydenmi ay ilaenyo
koma nan ikkanmi ay
mangisagana. Edwani
isaganami nan onseyek
ya kamatis. Piliyenmi ona
nan menggabay ya egay
kaeteng ay otdok di lotod
et siya nan tingtinganmi.
Owasanmi ay osto isnan
nadalos ay danom sa mi't
otowen isnan lomwag ay
danom isnan sinkattikan
et anggey ta siya'y adi
maagas nan lotod.
Eng-atenmi sa mi't
kaanen nan danomna.
Owasanmi abes nan
kamatis isnan nadalos ay
danom sa mi't
sagisagiten ya asinan sa

Mistolo/Mistala:

Ilan tako kad abes nan
maikadwa ay pangbon:

Maikadwa ay Pangbon:

Nan makmakan ay
otowen nan pangbonmi
et nan makmakan ay
maniken isnan awak. Siya
dana nan ad-ado nan
protinana:



Sabangan Igorot - Maikalma ay Leksiyon

karni, maanges, ikan,
manok, bitwilas,
abokado, gatas ya itlog.
Siya dana nan masapol
ay maniken isnan awak
ya mangipakenteg isnan
wat.

Mistolo/Mistala:

Nan pay abes maikatlo'y
pangbon?

Maikatlo ay Pangbon:

Pinilimi ay sinpangbon
nan makmakan ay
menpabikas isnan awak.
Siya dana nan inisngad,
togi, badbaddi, tinapay,

pigi, bat, mantika ya
beyat.

Inin-a:

Dan yo pay egay intapi
nan kapi ya itcha?

Mistolo/Mistala:

Egay naitapi nan itcha ya
kapi tay maid maidawat
datona isnan awak.

Inin-a:

Gawigawis oppay nan
immaliyanmi isna.
Dadama nan yamanmi.
Osalenmin to nan nay
sinolomi ed beb-eymi.



Sabangan Igorot - Maikalma ay Leksiyon

karni, maanges, ikan,
manok, bitwilas,
abokado, gatas ya itlog.
Siya dana nan masapol
ay maniken isnan awak
ya mangipakenteg isnan
wat.

Mistolo/Mistala:

Nan pay abes maikatlo'y
pangbon?

Maikatlo ay Pangbon:

Pinilimi ay sinpangbon
nan makmakan ay
menpabikas isnan awak.
Siya dana nan inisngad,
togi, badbaddi, tinapay,

pigi, bat, mantika ya
beyat.

Inin-a:

Dan yo pay egay intapi
nan kapi ya itcha?

Mistolo/Mistala:

Egay naitapi nan itcha ya
kapi tay maid maidawat
datona isnan awak.

Inin-a:

Gawigawis oppay nan
immaliyanmi isna.
Dadama nan yamanmi.
Osalenmin to nan nay
sinolomi ed beb-eymi.



Nan Nalaing ay Ina

Ayog: Ani

1. Inagew mangan kami
teketeken ay klasi
makan ya ipanganmi
et pomipildis kami.
2. Wakgat ay mangananmi
gatas nan inomenmi.
Itlog daing isdami
et pomipildis kami.
3. Isnan dey alas dosi
lotod nateng isdami
tay siya nan pangal-anmi
bitamina'y makwani.
4. Nan otowenmi's masdem
gawis kateketeken.
Maid menkolanganmi.
Agyod nan ipanganmi.
5. Protas abes laydenmi
ya naoto ay togi.
Et komakaem kami
nay pomipildis kami.

Nan Nalaing ay Ina

Ayog: Ani

1. Inagew mangan kami
teketeken ay klasi
makan ya ipanganmi
et pomipildis kami.

3. Isnan dey alas dosi
lotod nateng isdami
tay siya nan pangal-anmi
bitamina'y makwani.

Koro: Nalaing si inami.
Nalaing ay menpili.
Nan osto ay makmakan
nan en na pilpiliyen.

4. Nan otowenmi's masdem
gawis kateketeken.
Maid menkolanganmi.
Agyod nan ipanganmi.

2. Wakgat ay mangananmi
gatas nan inomenmi.
Itlog daing isdami
et pomipildis kami.

5. Protas abes laydenmi
ya naoto ay togi.
Et komakaem kami
nay pomipildis kami.

Masustansiyang Pagkain at Nutrisyon

Inimbita ng mga mag-aaral ang kanilang mga nanay sa paaralan upang ipakita sa mga ito kung papaano inihahanda at iniluluto ang iba't ibang uri ng pagkain. Nagbuo sila ng tatlong pangkat.

Unang Pangkat:

Ang pagkaing nakapagpapalambot ng dumi upang hindi tayo mahirapang dumumi.

Ikalawang Pangkat:

Ang pagkaing nagpapatibay ng katawan at nagpapatigas ng kalamnan at litid.

Ikatlong Pangkat:

Ang pagkaing nagbibigay ng lakas.

Guro:

Nasisiyahan kami dahil inimbitahan ninyo ang inyong mga nanay upang makasama natin ngayong umaga. Hindi tayo kinakapos ng pagkain sa ating nayon. Ang hindi

lamang natin nalalaman ay kung papaano magluto sa iba't ibang paraan. Ang pag-aaralan natin ngayon ay isang bagong paraan ng paghahanda ng pagkain. Tingnan natin ngayon kung ano ang inihanda ng tatlong pangkat. Ang unang pangkat ay ang pagkaing nakakatulong sa tiyan upang ang dumi ay lumambot at hindi tumigas. Ito'y mula sa mga talbos ng kamote, mga talbos ng kalabasa, kalabasa, kamatis, at hinog na papaya.

Mga Ina:

Bakit hindi pa ninyo iniluluto ang talbos ng kamote?

Masustansiyang Pagkain at Nutrisyon

Inimbita ng mga mag-aaral ang kanilang mga nanay sa paaralan upang ipakita sa mga ito kung papaano inihahanda at iniluluto ang iba't ibang uri ng pagkain. Nagbuo sila ng tatlong pangkat.

Unang Pangkat:

Ang pagkaing nakapagpapalambot ng dumi upang hindi tayo mahirapang dumumi.

Ikalawang Pangkat:

Ang pagkaing nagpapatibay ng katawan at nagpapatigas ng kalamnan at litid.

Ikatlong Pangkat:

Ang pagkaing nagbibigay ng lakas.

Guro:

Nasisiyahan kami dahil inimbitahan ninyo ang inyong mga nanay upang makasama natin ngayong umaga. Hindi tayo kinakapos ng pagkain sa ating nayon. Ang hindi

lamang natin nalalaman ay kung papaano magluto sa iba't ibang paraan. Ang pag-aaralan natin ngayon ay isang bagong paraan ng paghahanda ng pagkain. Tingnan natin ngayon kung ano ang inihanda ng tatlong pangkat. Ang unang pangkat ay ang pagkaing nakakatulong sa tiyan upang ang dumi ay lumambot at hindi tumigas. Ito'y mula sa mga talbos ng kamote, mga talbos ng kalabasa, kalabasa, kamatis, at hinog na papaya.

Mga Ina:

Bakit hindi pa ninyo iniluluto ang talbos ng kamote?



ang kamatis at saka
hihiwain nang manipis
at lalagyan ng asin at
ihahalo sa talbos. Ang
inihandang pagkaing
ito ay mainam para sa
mga mata at balat.
Nakakatulong din ito
para hindi
mag-impeksyon ang
mga sugat.

Unang Pangkat:

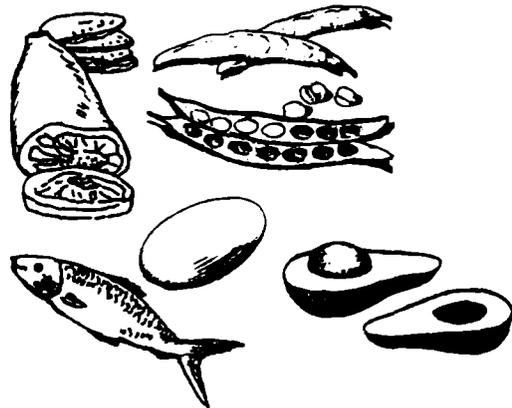
Nais naming makita ninyo kung papaano namin ihahanda ang mga ito. Ngayon ay ihahanda namin ang talbos ng kamote at ang kamatis. Una, pipiliin namin ang mga talbos ng kamote at iyon ang gagamitin namin na talbos. Huhugasan naming mabuti sa malinis na tubig saka pakukuluang sandali upang hindi sumobra ang luto ng talbos. Hahanguin namin ito sa kalan saka aalisan ng tubig. Huhugasan din namin sa malinis na tubig

Guro:

Tingnan din natin ang ikalawang pangkat.

Ikalawang Pangkat:

Ang ihahanda ng aming pangkat ay ang pagkaing nagpapatibay ng katawan. Ito ay mga pagkaing mayaman sa protina:



Filipino - Aralin 5

karne, maliliit na isdang tabang, malalaking isdang dagat, manok, buto ng habitwelas, abokado, gatas, at itlog. Ito ang mga kailangan natin upang tumibay ang ating katawan at tumigas ang ating mga kalamnan.

Guro:

Ano naman ang inihanda ng ikatlong pangkat?

Ikatlong Pangkat:

Pinili ng aming pangkat ang mga pagkaing nagbibigay ng lakas sa katawan. Ang mga ito ay ang bigas, kamote,

kasaba, tinapay, mais, saging, mantika at taba.

Mga Ina:

Bakit hindi ninyo isinama ang kape at tsa?

Guro:

Hindi isinama ang tsa at kape sapagka't ang mga ito'y walang naitutulong sa katawan.

Mga Ina:

Kapaki-pakinabang ang pagpunta namin dito. Kami po'y nagpapasalamat sa inyo. Gagamitin namin sa aming tahanan ang mga natutuhan namin dito.



Filipino - Aralin 5

karne, maliliit na isdang tabang, malalaking isdang dagat, manok, buto ng habitwelas, abokado, gatas, at itlog. Ito ang mga kailangan natin upang tumibay ang ating katawan at tumigas ang ating mga kalamnan.

Guro:

Ano naman ang inihanda ng ikatlong pangkat?

Ikatlong Pangkat:

Pinili ng aming pangkat ang mga pagkaing nagbibigay ng lakas sa katawan. Ang mga ito ay ang bigas, kamote,

kasaba, tinapay, mais, saging, mantika at taba.

Mga Ina:

Bakit hindi ninyo isinama ang kape at tsa?

Guro:

Hindi isinama ang tsa at kape sapagka't ang mga ito'y walang naitutulong sa katawan.

Mga Ina:

Kapaki-pakinabang ang pagpunta namin dito. Kami po'y nagpapasalamat sa inyo. Gagamitin namin sa aming tahanan ang mga natutuhan namin dito.



Nutrition

The pupils have invited their mothers to school to show them how to prepare and cook different kinds of food. They formed three groups.

The First Group:

Food which makes feces soft to prevent constipation.

The Second Group:

Food which makes the body grow and strengthens the muscles and tendons.

The Third Group:

Food which gives energy.

Teacher:

We are very happy because you have invited your mothers so that we have company this morning. There is no lack of food in our village. The

only thing we aren't aware of is different ways to cook it. What we are going to learn now are new ways to prepare food. Now, let us see what the three groups have prepared. The first group has the food which helps the stomach so that the feces are soft and not hard. These are sweet potato shoots, the green shoots of squash, squash, tomatoes and ripe papaya.

Mothers:

Why have you not cooked the sweet potato shoots yet?

Nutrition

The pupils have invited their mothers to school to show them how to prepare and cook different kinds of food. They formed three groups.

The First Group:

Food which makes feces soft to prevent constipation.

The Second Group:

Food which makes the body grow and strengthens the muscles and tendons.

The Third Group:

Food which gives energy.

Teacher:

We are very happy because you have invited your mothers so that we have company this morning. There is no lack of food in our village. The

only thing we aren't aware of is different ways to cook it. What we are going to learn now are new ways to prepare food. Now, let us see what the three groups have prepared. The first group has the food which helps the stomach so that the feces are soft and not hard. These are sweet potato shoots, the green shoots of squash, squash, tomatoes and ripe papaya.

Mothers:

Why have you not cooked the sweet potato shoots yet?



slice and salt them and mix them with the green shoots. This food which we have prepared is good for the eyes and skin. It also helps to prevent wound infection.

First Group:

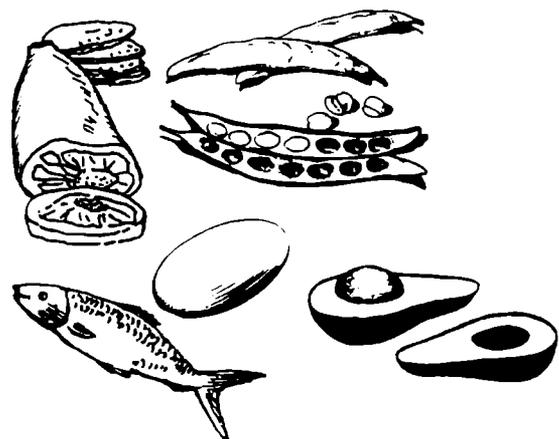
Because we want you to see how we prepare them. Now we will prepare the sweet potato shoots and tomatoes. We first choose the green, immature sweet potato tops and that is what we use as greens. We wash them well in clean water and then cook them in boiling water for just a short time so that they will not be overcooked. We move them off the fire and then we drain the water. We also wash tomatoes in clean water,

Teacher:

Let us also see the second group.

Second Group:

The food our group will cook is the food which causes growth. These foods are the ones that have lots of protein:





slice and salt them and mix them with the green shoots. This food which we have prepared is good for the eyes and skin. It also helps to prevent wound infection.

First Group:

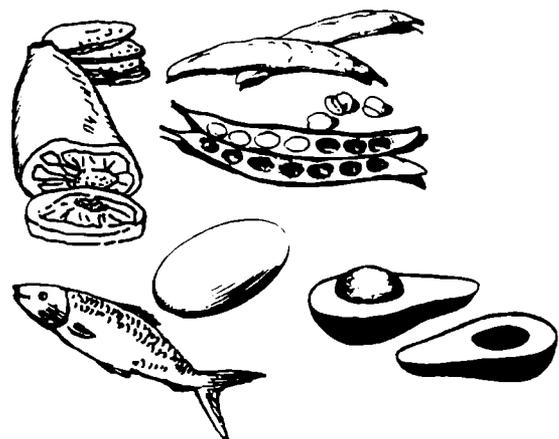
Because we want you to see how we prepare them. Now we will prepare the sweet potato shoots and tomatoes. We first choose the green, immature sweet potato tops and that is what we use as greens. We wash them well in clean water and then cook them in boiling water for just a short time so that they will not be overcooked. We move them off the fire and then we drain the water. We also wash tomatoes in clean water,

Teacher:

Let us also see the second group.

Second Group:

The food our group will cook is the food which causes growth. These foods are the ones that have lots of protein:



meat, small river fish, other fish, chicken, beans, avocado, milk and eggs. These are what we need to grow and to make the muscles firm.

Teacher:

What about the third group?

Third group:

Our group chose the foods which give the body energy. These are rice, sweet potatoes, cassava, bread, corn, bananas, oil and fat.

Mothers:

Why did you not include coffee and tea?

Teacher:

Tea and coffee were not included because they don't contribute anything to the body.

Mothers:

It is good we came here. We are very thankful. We will use what we've learned in our homes.



meat, small river fish, other fish, chicken, beans, avocado, milk and eggs. These are what we need to grow and to make the muscles firm.

Teacher:

What about the third group?

Third group:

Our group chose the foods which give the body energy. These are rice, sweet potatoes, cassava, bread, corn, bananas, oil and fat.

Mothers:

Why did you not include coffee and tea?

Teacher:

Tea and coffee were not included because they don't contribute anything to the body.

Mothers:

It is good we came here. We are very thankful. We will use what we've learned in our homes.



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

Sinomkhep et nan iskwila isnan iskwilaan ya
cha cha matotya isnan Mistolocha.

Jose:

Nekchag man nan
annochik id kofab tay ad-i
makaila isnan en na
inmisfowan.

Mistolo:

Chakayo pay ay tapina,
ay makaila kayo ngen
isnan maschem?

Lino:

Mo mamingsan makaila
ak ngem mo mamingsan
ad-i ak. Ngem nan esang
ay annochik ay lima nan
tawena, et kad-in ad-i
makaila isnan maschem.

Mistolo:

Ay kad-in ileklekna ngen
nan matana?



Lino:

Wen sir, ya kad-in
enkimit, tay kanan kag
malalango nan matana.

Mistolo:

Wad-ay ngen omayo?

Lino:

Maid sir, tay enlaglagfo si
ama ya maid timpon ina
ay mangoma tay
mangimen.

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

Sinomkhep et nan iskwila isnan iskwilaan ya
cha cha matotya isnan Mistolocha.

Jose:

Nekchag man nan
annochik id kofab tay ad-i
makaila isnan en na
inmisfowan.

Mistolo:

Chakayo pay ay tapina,
ay makaila kayo ngen
isnan maschem?

Lino:

Mo mamingsan makaila
ak ngem mo mamingsan
ad-i ak. Ngem nan esang
ay annochik ay lima nan
tawena, et kad-in ad-i
makaila isnan maschem.

Mistolo:

Ay kad-in ileklekna ngen
nan matana?



Lino:

Wen sir, ya kad-in
enkimit, tay kanan kag
malalango nan matana.

Mistolo:

Wad-ay ngen omayo?

Lino:

Maid sir, tay enlaglagfo si
ama ya maid timpon ina
ay mangoma tay
mangimen.

Mistolo:

Ya ngag nan kad-in
sibsibfanyo?

Lino:

Sayoti ya papaya, paymo
aped kami enlafay.

Mistolo:

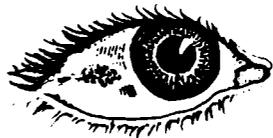
Idwani, achalen tako nan
maipoon isnan sakit ay
chomalat si ad-i tako
makail-an sinan lafi.
Kakaegyat na ay sakit si
mata tay mo omannong,
et mabfalin ay makimit
tako.

Jose:

Nan annochik et wad-ay
nan kag lowag isnan
enpokaw ay partin nan
matana.

Mistolo:

Siya sa nan mangipaila
ay inmam-amed nan sakit



nan matana. Mo
omam-amed kayet at
mayam-an nan
kalimatakho nan matana.
Et mo yomam-es
mabfalin ay pomtok ya
makimit.

Jose:

Kakaegyat pet na ay
sakit. Ya ngag kay nan
pamosposan ay ikkan
tako?

Mistolo:

Sesemken tako ona nan
khotok nan nay ay sakit.
Mo ad-i tako makaila
isnan maschem,
kaawatan ay kolang nan
sibfan tako, tay kolang
nan makwanin bitamina
A isnan kanen tako. Nan
nay ay bitamina A et
wad-ay isnan lagwey,
kangkong, pitchay, egay
nalango ay fitwilas,
mongkho, falatong,
kalob-as, lokmog, nar-om
ay mangkha, nar-om ay
papaya, itlog, filis ya
kamatis.

Mistolo:

Ya ngag nan kad-in
sibsibfanyo?

Lino:

Sayoti ya papaya, paymo
aped kami enlafay.

Mistolo:

Idwani, achalen tako nan
maipoon isnan sakit ay
chomalat si ad-i tako
makail-an sinan lafi.
Kakaegyat na ay sakit si
mata tay mo omannong,
et mabfalin ay makimit
tako.

Jose:

Nan annochik et wad-ay
nan kag lowag isnan
enpokaw ay partin nan
matana.

Mistolo:

Siya sa nan mangipaila
ay inmam-amed nan sakit



nan matana. Mo
omam-amed kayet at
mayam-an nan
kalimatakho nan matana.
Et mo yomam-es
mabfalin ay pomtok ya
makimit.

Jose:

Kakaegyat pet na ay
sakit. Ya ngag kay nan
pamosposan ay ikkan
tako?

Mistolo:

Sesemken tako ona nan
khotok nan nay ay sakit.
Mo ad-i tako makaila
isnan maschem,
kaawatan ay kolang nan
sibfan tako, tay kolang
nan makwanin bitamina
A isnan kanen tako. Nan
nay ay bitamina A et
wad-ay isnan lagwey,
kangkong, pitchay, egay
nalango ay fitwilas,
mongkho, falatong,
kalob-as, lokmog, nar-om
ay mangkha, nar-om ay
papaya, itlog, filis ya
kamatis.

Bontoc Igorot - Maikan-em ay Leksiyon



Lino:

To! Laychenmi achi,
ngem ento kay nan
ikkana tay nangina met
am-in idwani?

Mistolo:

Mabfalin akhes nan lotod.
Tay nan bitamina A
wad-ay isnan am-in ay
folong ay kag nan lotod
ya pitchay, ya nan kag
isnan ilan nan kalob-as
nan kolorna.

Lino:

Khawis achi sa sir.
Ibfakhak ken ina, ta siya's
sibfanmi.

Mistolo:

Ensifo tako isnan am-in
ay kag tonacha ta khawis
nan mata tako ya maid
sakitcha.

Lino:

Nan pay akhes maipoon
isnan osto ay ikkan ay
mangaywan isnan
koweng, eleng ya
allokhoog?

Bontoc Igorot - Maikan-em ay Leksiyon



Lino:

To! Laychenmi achi,
ngem ento kay nan
ikkana tay nangina met
am-in idwani?

Mistolo:

Mabfalin akhes nan lotod.
Tay nan bitamina A
wad-ay isnan am-in ay
folong ay kag nan lotod
ya pitchay, ya nan kag
isnan ilan nan kalob-as
nan kolorna.

Lino:

Khawis achi sa sir.
Ibfakhak ken ina, ta siya's
sibfanmi.

Mistolo:

Ensifo tako isnan am-in
ay kag tonacha ta khawis
nan mata tako ya maid
sakitcha.

Lino:

Nan pay akhes maipoon
isnan osto ay ikkan ay
mangaywan isnan
koweng, eleng ya
allokhoog?

Mistolo:

Kag sinpapangib-a nan koweng, eleng ya allokhoog tako. Mo mapanateng tako ya aped fomab-ala nan chanom is kaeleng tako, mabfalin ay maitapi nan koweng ay ensakit, ya olay nan allokhoog. Sa et mo kad-in fifikasen tako ay ensang-et, enpalikhat tako ay mannge isnan kali. Tay siya chi, khawis mo ad-i tako chacham-en ay ensang-et. Masapol akhes ay komasiw tako isnan tomongeg ay kali ya adi tako sodsodpaken nan koweng, tay eleg ya mapakawas nan kolapot nan koweng ay manawat isnan kali sa na't iyey is kaotek.

Khawis nan eleng tay siya nan ikwan nan

chakhem ay somkhep is kafala tako. Wad-ay nan chotchot nan eleng ay manakhat isnan tapok ay itayaw nan chakhem. Chalosan tako nan eleng tako et nan nadchalos ay lopot paymo panyo nan ichalos tako. Sa et ad-i tako aped koma ip-ippey nan nasangyotan is kaeleng tako.

Nan allokhoog akhes et siya nan ikwan nan kanen tako ay omey is kapoto tako. Isonga masapol ay khag-aen tako ay khawis nan kanen tako, esa tako pay okmonen.

Wen, tet-ewa ay kasapolan tako nan mata, eleng, koweng ya allokhoog tako. Tay siya chi, khawis mo aywanan tako ay khawis chaicha.

Mistolo:

Kag sinpapangib-a nan koweng, eleng ya allokhoog tako. Mo mapanateng tako ya aped fomab-ala nan chanom is kaeleng tako, mabfalin ay maitapi nan koweng ay ensakit, ya olay nan allokhoog. Sa et mo kad-in fifikasen tako ay ensang-et, enpalikhat tako ay mannge isnan kali. Tay siya chi, khawis mo ad-i tako chacham-en ay ensang-et. Masapol akhes ay komasiw tako isnan tomongeg ay kali ya adi tako sodsodpaken nan koweng, tay eleg ya mapakawas nan kolapot nan koweng ay manawat isnan kali sa na't iyey is kaotek.

Khawis nan eleng tay siya nan ikwan nan

chakhem ay somkhep is kafala tako. Wad-ay nan chotchot nan eleng ay manakhat isnan tapok ay itayaw nan chakhem. Chalosan tako nan eleng tako et nan nadchalos ay lopot paymo panyo nan ichalos tako. Sa et ad-i tako aped koma ip-ippey nan nasangyotan is kaeleng tako.

Nan allokhoog akhes et siya nan ikwan nan kanen tako ay omey is kapoto tako. Isonga masapol ay khag-aen tako ay khawis nan kanen tako, esa tako pay okmonen.

Wen, tet-ewa ay kasapolan tako nan mata, eleng, koweng ya allokhoog tako. Tay siya chi, khawis mo aywanan tako ay khawis chaicha.

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

Sinomgepet nan oskila isnan oskilaanda dan
da pay menteyteya isnan Mistoloda.

Jose:

Natekdag nan iyogtanko
ed labi tay adi makaila
isnan en na immisbowan.

Mistolo:

Dakayo pay ay tapina, ay
makaila kayo kad isnan
masdem?

Lino:

Mo mamingsan makaila
ak ngem mo mamingsan
adiyak. Ngem nan esa ay
iyogtanko ay lima nan
taw-ena, et kanayon ay
adi makaila isnan
masdem.

Mistolo:

Ay kanayon kad ay
ileklekna nan matana?

Lino:

Wen sir, ya kanayon ay
menkimit, tay kanana en



keg kano naango nan
matana.

Mistolo:

Ay wada kad om-ayo?

Lino:

Maid sir, tay menlaglagbo
si ama et maid timpon
ina ay men-oma tay
minimin.

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

Sinomgepet nan oskila isnan oskilaanda dan
da pay menteyteya isnan Mistoloda.

Jose:

Natekdag nan iyogtanko
ed labi tay adi makaila
isnan en na immisbowan.

Mistolo:

Dakayo pay ay tapina, ay
makaila kayo kad isnan
masdem?

Lino:

Mo mamingsan makaila
ak ngem mo mamingsan
adiyak. Ngem nan esa ay
iyogtanko ay lima nan
taw-ena, et kanayon ay
adi makaila isnan
masdem.

Mistolo:

Ay kanayon kad ay
ileklekna nan matana?

Lino:

Wen sir, ya kanayon ay
menkimit, tay kanana en



keg kano naango nan
matana.

Mistolo:

Ay wada kad om-ayo?

Lino:

Maid sir, tay menlaglagbo
si ama et maid timpon
ina ay men-oma tay
minimin.

Mistolo:

Da et sino pay nan
kanayon ay is-isdayo?

Lino:

Sayoti ya papaya, wenno
menlablabay kami et
anggey.

Mistolo:

Edwani, adalen tako nan
maipanggep isnan sakit
ay begew isnan adi tako
makail-an isnan labi.
Kaeegyat na ay sakit di
mata tay mo mabayag, et
mabalin ay makowap
tako.

Jose:

Nan iyogtanko et wada
nan keg lowag isnan
polaw ay paltin nan
matana.

Mistolo:

Siya sa nan mangipaila
ay immam-amed nan



sakit di matana. Mo
omam-amed kayet et
mayam-an nan
bokbokkan nan matana.
Et mo makpes mabalin
ay pomtok sa et
makowap.

Jose:

Kaeegyat oppay na ay
sakit. Sino ngalod nan
pamosposan ay ikkan
tako?

Mistolo:

Nemnemnemen tako ona
nan kaigapowan nan nay
ay sakit. Mo adi tako
makaila isnan labi,
kaawatan ay kolang nan
is-isda tako, tay kolang
nan makwaniyen
bitamina A isnan ken
tako. Nan nay ay
bitamina A et wada isnan
latong, kangkong,
pitchay, bontilas,
monggo, batong,
kombasa, togi, nal-om ay
mangga, nal-om ay
papaya, itlog, daing ya
kamatis.

Mistolo:

Da et sino pay nan kanayon ay is-isdayo?

Lino:

Sayoti ya papaya, wenno menlablabay kami et anggey.

Mistolo:

Edwani, adalen tako nan maipanggep isnan sakit ay begew isnan adi tako makail-an isnan labi. Kaeegyat na ay sakit di mata tay mo mabayag, et mabalin ay makowap tako.

Jose:

Nan iyogtanko et wada nan keg lowag isnan polaw ay paltin nan matana.

Mistolo:

Siya sa nan mangipaila ay immam-amed nan



sakit di matana. Mo omam-amed kayet et mayam-an nan bokbokkan nan matana. Et mo makpes mabalin ay pomtok sa et makowap.

Jose:

Kaeegyat oppay na ay sakit. Sino ngalod nan pamosposan ay ikkan tako?

Mistolo:

Nemnemnemen tako ona nan kaigapowan nan nay ay sakit. Mo adi tako makaila isnan labi, kaawatan ay kolang nan is-isda tako, tay kolang nan makwaniyen bitamina A isnan ken tako. Nan nay ay bitamina A et wada isnan latong, kangkong, pitchay, bontilas, monggo, batong, kombasa, togi, nal-om ay mangga, nal-om ay papaya, itlog, daing ya kamatis.

Sabangan Igorot - Maikan-em ay Leksiyon



Lino:

Ine! Laydenmi adi, ngem ento pay nan ikkana tay nangina met ngam-in edwani?

Mistolo:

Mabalin abes nan onsiyek. Tay nan bitamina A et wada isnan ngam-in ay tobtobon ay keg nan lotod ya pitchay, ya ngam-in ay keg ilan di kombasa nan kolorna.

Lino:

Gawis adi sa sir. Ibagak ken ina, ta siya'y isdami.

Mistolo:

Keg datosa ngam-in nan isda tako ta siya'y gomawis nan mata tako ya ta siya'y maid sakitda.

Lino:

Nan pay abes maipanggep isnan osto ay ikkan ay mangaywan isnan inga, eng ya lakang?

Sabangan Igorot - Maikan-em ay Leksiyon



Lino:

Ine! Laydenmi adi, ngem ento pay nan ikkana tay nangina met ngam-in edwani?

Mistolo:

Mabalin abes nan onsiyek. Tay nan bitamina A et wada isnan ngam-in ay tobtobon ay keg nan lotod ya pitchay, ya ngam-in ay keg ilan di kombasa nan kolorna.

Lino:

Gawis adi sa sir. Ibagak ken ina, ta siya'y isdami.

Mistolo:

Keg datosa ngam-in nan isda tako ta siya'y gomawis nan mata tako ya ta siya'y maid sakitda.

Lino:

Nan pay abes maipanggep isnan osto ay ikkan ay mangaywan isnan inga, eng ya lakang?

Mistolo:

Keg menkikib-a nan inga, eng ya lakang tako. Mo mapanateng tako et aped bomalbala nan danom isnan eng tako, mabalin ay maitapi nan inga ay mensakit ya olay nan lakang. Sa et mo kanayon ay dadam-en tako ay mensang-et et menpaligat tako ay mannge isnan kali. Isonga, gawis mo adi tako dadam-en ay mensang-et. Siya't abes di lisyen tako nan tomongeg ay kali ya adi tako sodsodpaken nan inga, tay awniyet madadael nan kobot di inga ay manawat isnan kali sa na't iyey isnan otek.

Gawis nan eng tay siya na nan daan nan dagem

ay songgep isnan balla tako. Wada nan dotdot di eng ay managat isnan tapok ay itayaw nan dagem. Dalosan tako nan eng tako isnan nadalos ay lopot, wenna panyo nan idalos tako. Sa et adi tako aped koma ipep-ey nan naag-agyokan isnan eng tako.

Nan lakang abes et siya nan danen nan ken tako ay omey isnan eges tako. Isonga siya't di gagaen tako ay osto nan ken tako sa tako pay okmonen.

Wen, tet-ewa ay kasapolan tako nan mata, eng, inga ya lakang tako. Isonga gawis mo aywanan tako ay osto daida.

Mistolo:

Keg menkikib-a nan inga, eng ya lakang tako. Mo mapanateng tako et aped bomalbala nan danom isnan eng tako, mabalin ay maitapi nan inga ay mensakit ya olay nan lakang. Sa et mo kanayon ay dadam-en tako ay mensang-et et menpaligat tako ay mannge isnan kali. Isonga, gawis mo adi tako dadam-en ay mensang-et. Siya't abes di lisyen tako nan tomongeg ay kali ya adi tako sodsodpaken nan inga, tay awniyet madadael nan kobot di inga ay manawat isnan kali sa na't iyey isnan otek.

Gawis nan eng tay siya na nan daan nan dagem

ay songgep isnan balla tako. Wada nan dotdot di eng ay managat isnan tapok ay itayaw nan dagem. Dalosan tako nan eng tako isnan nadalos ay lopot, wenna panyo nan idalos tako. Sa et adi tako aped koma ipep-ey nan naag-agyokan isnan eng tako.

Nan lakang abes et siya nan danen nan ken tako ay omey isnan eges tako. Isonga siya't di gagaen tako ay osto nan ken tako sa tako pay okmonen.

Wen, tet-ewa ay kasapolan tako nan mata, eng, inga ya lakang tako. Isonga gawis mo aywanan tako ay osto daida.

Pangangalaga sa mga Mata, Tainga, Ilong at Lalamunan

Ang mga mag-aaral ay pumasok na sa silid-aralan at kausap nila ang kanilang guro.

Jose:

Ang kapatid ko pong lalaki ay nadapa kagabi dahil hindi siya makakita nang lumabas upang umihi.

Guro:

Kayo, nakakakita ba kayo kung gabi?

Lino:

Kung minsan po'y nakakakita ako, kung minsan naman po'y hindi. Subalit ang isa pong kapatid ko na limang taong gulang ay madalas na hindi makakita kung gabi.

Guro:

Palagi ba niyang kinukuskos ang kanyang mga mata?



Lino:

Opo, at madalas po siyang kumukurap, dahil sabi niya'y parang tuyo ang kanyang mga mata.

Guro:

Kayo ba'y may halamanan?

Lino:

Wala po, dahil nagtatrabaho ang aking ama at ang aking ina wala naman panahong maghalaman dahil kapapanganak lamang niya.

Pangangalaga sa mga Mata, Tainga, Ilong at Lalamunan

Ang mga mag-aaral ay pumasok na sa silid-aralan at kausap nila ang kanilang guro.

Jose:

Ang kapatid ko pong lalaki ay nadapa kagabi dahil hindi siya makakita nang lumabas upang umihi.

Guro:

Kayo, nakakakita ba kayo kung gabi?

Lino:

Kung minsan po'y nakakakita ako, kung minsan naman po'y hindi. Subalit ang isa pong kapatid ko na limang taong gulang ay madalas na hindi makakita kung gabi.

Guro:

Palagi ba niyang kinukuskos ang kanyang mga mata?



Lino:

Opo, at madalas po siyang kumukurap, dahil sabi niya'y parang tuyo ang kanyang mga mata.

Guro:

Kayo ba'y may halamanan?

Lino:

Wala po, dahil nagtatrabaho ang aking ama at ang aking ina wala naman panahong maghalaman dahil kapapanganak lamang niya.

Guro:

Ano ba ang madalas ninyong ulamin?

Lino:

Sayote po at hilaw na papaya, o kanin lamang.

Guro:

Ngayon, pag-aralan natin ang tungkol sa sakit na sanhi ng pagkabulag kung gabi. Ito'y isang nakatatakot na sakit ng mata sapagka't kung ito'y magtatagal, tayo'y maaaring mabulag nang tuluyan.

Jose:

Ang aking nakababatang kapatid ay may parang butlig sa puti ng kanyang mata.

Guro:

Iyan ay palatandaan na malala na ang sakit niya



sa mata. Kapag ang sakit ay lalong lumala, ang balok ng mata ay nagnanaknak. At kapag iyon ay lumambot, maaaring mamaga ang mata at tuluyan nang mabulag.

Jose:

Naku, nakatatakot pala ang sakit na iyon. At ano po ba ang dapat nating gawin?

Guro:

Una, kailangan nating alamin ang sanhi ng sakit na ito. Kapag hindi tayo makakita kung gabi, tiyak na hindi sapat ang ating kinakain sapagka't kulang sa bitamina A ang ating pagkain. Ang bitamina A ay matatagpuan sa mga berdeng madahong gulay, kangkong, petsay, sariwang habitswelas, monggo, patani, kalabasa, inilagang kamote, manggang hinog, papayang hinog, itlog, daing at kamatis.

Guro:

Ano ba ang madalas ninyong ulamin?

Lino:

Sayote po at hilaw na papaya, o kanin lamang.

Guro:

Ngayon, pag-aralan natin ang tungkol sa sakit na sanhi ng pagkabulag kung gabi. Ito'y isang nakatatakot na sakit ng mata sapagka't kung ito'y magtatagal, tayo'y maaaring mabulag nang tuluyan.

Jose:

Ang aking nakababatang kapatid ay may parang butlig sa puti ng kanyang mata.

Guro:

Iyan ay palatandaan na malala na ang sakit niya



sa mata. Kapag ang sakit ay lalong lumala, ang balok ng mata ay nagnanaknak. At kapag iyon ay lumambot, maaaring mamaga ang mata at tuluyan nang mabulag.

Jose:

Naku, nakatatakot pala ang sakit na iyon. At ano po ba ang dapat nating gawin?

Guro:

Una, kailangan nating alamin ang sanhi ng sakit na ito. Kapag hindi tayo makakita kung gabi, tiyak na hindi sapat ang ating kinakain sapagka't kulang sa bitamina A ang ating pagkain. Ang bitamina A ay matatagpuan sa mga berdeng madahong gulay, kangkong, petsay, sariwang habitswelas, monggo, patani, kalabasa, inilagang kamote, manggang hinog, papayang hinog, itlog, daing at kamatis.



Lino:

Naku, gusto po namin ang mga iyan, pero anong gagawin namin dahil mataas ang mga bilhin.

Guro:

Maaari rin ang talbos ng kamote. Sapagka't may bitamina A ang lahat ng madahong gulay gaya ng talbos ng kamote, petsay, at mga kakulay ng kalabasa.

Lino:

Mabuti po kung gayon. Sasabihin ko po sa nanay

para makakain kami ng mga iyon.

Guro:

Lahat ng ito'y kainin natin upang lumusog ang ating mga mata at nang hindi tayo dapuan ng sakit.

Lino:

Ano naman po ang wastong paraan ng pangangalaga sa ating tainga, ilong at lalamunan?



Lino:

Naku, gusto po namin ang mga iyan, pero anong gagawin namin dahil mataas ang mga bilhin.

Guro:

Maaari rin ang talbos ng kamote. Sapagka't may bitamina A ang lahat ng madahong gulay gaya ng talbos ng kamote, petsay, at mga kakulay ng kalabasa.

Lino:

Mabuti po kung gayon. Sasabihin ko po sa nanay

para makakain kami ng mga iyon.

Guro:

Lahat ng ito'y kainin natin upang lumusog ang ating mga mata at nang hindi tayo dapuan ng sakit.

Lino:

Ano naman po ang wastong paraan ng pangangalaga sa ating tainga, ilong at lalamunan?

Guro:

Ang ating mga tainga, ildng at lalamunan ay parang mag-anak. Kung tayo'y may sipon at may uhog ang ating ildng, maaaring sumakit ang tainga at pati na ang lalamunan. At kapag tayo'y palaging sumisinga nang malakas, hihina ang ating pandinig. Dahil dito, nakabubuting huwag nating lalakan ang pagsinga. Kailangan din nating iwasan ang makabibinging ingay at huwag nating hahampasin ang ating tainga sapagka't maaaring masira ang bahagi ng tainga na tumatanggap ng tunog at naghahatid niyon sa utak.

Napakahalaga ng ildng sapagka't iyon ang daanan ng hangin na

pumapasok sa ating baga. May balahibo ang ildng upang masala ang alikabok na tangay ng hangin. Linisin natin ang ating ildng sa pamamagitan ng malinis na tela o panyo. At huwag nating susundutin ng matulis na bagay ang ating ildng.

Ang lalamunan ay daanan ng ating pagkain na pumupunta sa ating tiyan. Kaya kailangang nguyain nating mabuti ang ating pagkain bago natin lulunin.

Talagang kailangan natin ang ating mga mata, ildng, tainga, at ang ating lalamunan. Dahil dito dapat nating pangalagaang mabuti ang mga ito.

Guro:

Ang ating mga tainga, ildng at lalamunan ay parang mag-anak. Kung tayo'y may sipon at may uhog ang ating ildng, maaaring sumakit ang tainga at pati na ang lalamunan. At kapag tayo'y palaging sumisinga nang malakas, hihina ang ating pandinig. Dahil dito, nakabubuting huwag nating lalakan ang pagsinga. Kailangan din nating iwasan ang makabibinging ingay at huwag nating hahampasin ang ating tainga sapagka't maaaring masira ang bahagi ng tainga na tumatanggap ng tunog at naghahatid niyon sa utak.

Napakahalaga ng ildng sapagka't iyon ang daanan ng hangin na

pumapasok sa ating baga. May balahibo ang ildng upang masala ang alikabok na tangay ng hangin. Linisin natin ang ating ildng sa pamamagitan ng malinis na tela o panyo. At huwag nating susundutin ng matulis na bagay ang ating ildng.

Ang lalamunan ay daanan ng ating pagkain na pumupunta sa ating tiyan. Kaya kailangang nguyain nating mabuti ang ating pagkain bago natin lulunin.

Talagang kailangan natin ang ating mga mata, ildng, tainga, at ang ating lalamunan. Dahil dito dapat nating pangalagaang mabuti ang mga ito.

The Care of Ears, Eyes, Nose and Throat

The pupils have entered school and are talking with their teacher.

Jose:

My younger brother fell down last night because he could not see when he went to urinate.

Teacher:

The rest of you, can you see at night?

Lino:

Sometimes I can see but sometimes I cannot. But one of my younger brothers, who is five years old, often cannot see at night.

Teacher:

Does he often rub his eyes?

Lino:

Yes sir, and he frequently blinks, because he says it



seems as though his eyes are dry.

Teacher:

Do you have a garden?

Lino:

No sir, because father has a job and mother has no time to make a garden because she has just had a baby.

The Care of Ears, Eyes, Nose and Throat

The pupils have entered school and are talking with their teacher.

Jose:

My younger brother fell down last night because he could not see when he went to urinate.

Teacher:

The rest of you, can you see at night?

Lino:

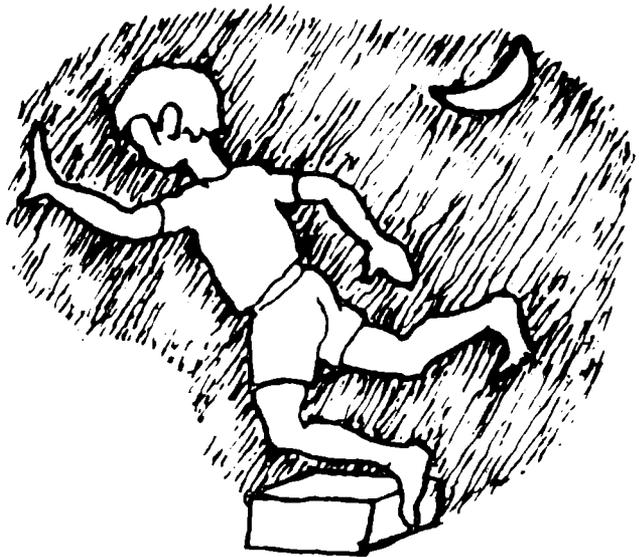
Sometimes I can see but sometimes I cannot. But one of my younger brothers, who is five years old, often cannot see at night.

Teacher:

Does he often rub his eyes?

Lino:

Yes sir, and he frequently blinks, because he says it



seems as though his eyes are dry.

Teacher:

Do you have a garden?

Lino:

No sir, because father has a job and mother has no time to make a garden because she has just had a baby.

Teacher:

What do you normally have for viand?

Lino:

Sayote and green papaya, or we just eat rice by itself.

Teacher:

Now, let's learn about the sickness which causes us to not be able to see at night. This is dangerous because if it is prolonged, we may become blind.

Jose:

My younger sister has something like a blister in the white part of her eye.

Teacher:

That shows that her eye disease has become



severe. When the disease becomes more severe the cornea of the eye will ulcerate. And if it becomes soft, the eye may burst and she will become blind.

Jose:

That's dangerous. So what is the remedy that we should follow?

Teacher:

First we should think about the cause of this sickness. If we cannot see at night, it is obvious that we have insufficient viand, because there is insufficient vitamin A in our food. This vitamin A is present in green leafy plants, swamp spinach, pechay, fresh green beans, mongo beans, black beans, squash, cooked sweet potato, ripe mango, ripe papaya, eggs, dried fish and tomatoes.



Lino:

Wow! We would like that wouldn't we, but what can we do because everything is so expensive now?

Teacher:

We can use sweet potato shoots because vitamin A is present in all leafy vegetables like sweet potato shoots and pechay, and anything the color of squash.

Lino:

That is good, sir. I shall tell mother, so that we will use those for viand.

Teacher:

Let's use things like these for our viand so that our eyes will be good and not become diseased.

Lino:

How about the right way also to take care of the ears, nose and throat?

Teacher:

Our ears, nose and throat are like relatives. If we have a cold and our nose runs, the ears may also become painful, and even the throat. And then if we frequently blow the nose forcefully, we may have difficulty in hearing. That's why we should not blow the nose too much. We must also shy away from deafening noises and not slap anyone's ears, because the eardrum, which receives the sound and then transmits it to the brain, may be destroyed.

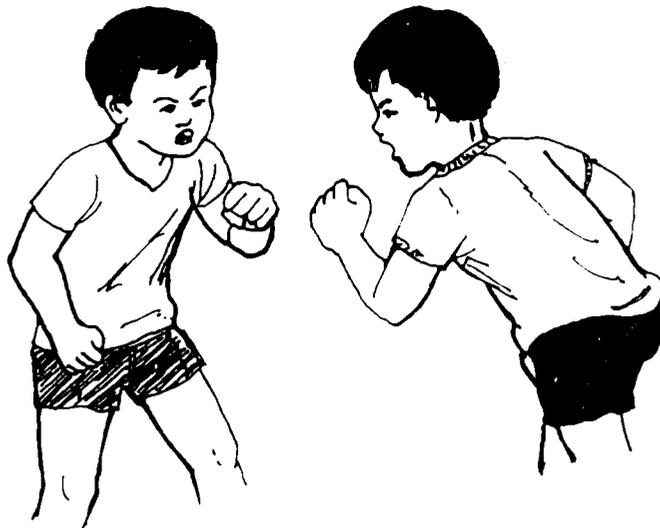
The nose is useful because it is the

passageway for the air to enter our lungs. There is hair in the nose to filter the dust in the air. Let us clean our noses with a clean cloth or handkerchief. We should not put sharp objects in our noses.

The throat is the passageway for food that goes into the stomach. So we must chew our food very well before we swallow it.

Yes, we truly need our eyes, nose, ears and throat. So we must take good care of them.

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



Cha Pedro ken Juan ay sin-akhi et cha cha manad-alan ay en men-iskwila. Isnan sisya'y wad-ay cha is kachalan nensongfat cha sa cha't nen-onong. Ad-icha ammo ay ke pet iilan mistalacha chaicha.

Osto ay sinomkhep cha am-in nan iskwila, kinwanin nan mistalacha, "Laychenyo ngen ay en-og-okhod ak?"

"Wen Mam," kanancha am-in.

Sa na't inokhod nan chwa'y sin-akhi ay cha Gondo ken Edmond. Si Gondo, nalaka'y

somonget. Mo way mangipasonget ken siya, makorkor kannay nan semekna. Is yangkhay nan kankanana, ya sa et mo ong-ong-onga nan mangipafonget ken siya, ala na ya sodpasodpak. Ngem nalaka akhes ay mafaew nan songet Gondo.

Si Edmond pay, nagkhinek ay ong-onga. An-anosana nan mangang-angowan nan ib-ana ay onganga ken siya, ngem mo mafab-ayag ay cha cha loklokowen, anono ya ket ay chadlo somonget. Mo tet-ewa'y somonget, ad-i mafaew nan songetna, ngem ad-ina akhes ipapaila. Nan angna, ad-ina kasin tot-oyyen nan nangipasonget ken siya. Si Edmond, ad-i mailasin mo nalagsak ya mo nginmaya. Ad-ina paila nan layadna paymo nan ngomayaana.

Sa et kinwanin nan mistala, "Isnan naycha'y chwa'y sin-akhi, sino nan laychenyo ay ton-ochen?"

Helen:

Ton-ochek si Gondo tay nalaka ay mafaew nan songetna.

Alfredo:

Ton-ochek si Edmond, tay an-anosana nan mangang-angowan nan

ib-ana, ya ad-i nalaka'y somonget.

Rosa:

Ad-ik ton-ochen si Edmond tay ad-i kafab-aew nan songetna.

Nardo:

Ad-ik ton-ochen si Gondo tay is yangkhay nan kankanana ay mangipasakit isnan semek nan ib-ana mo somonget siya.

Helen:

Ton-ochek si Gondo tay mo nalagsak, palagsakena akhes ya fachangana am-in nan ib-ana.

Mistala:

Khawis am-in nan kinwaniyo. Wad-ay tet-ewa nan enkhawisan Gondo, ngem wad-ay akhes nan enkolangana. Sa et wad-ay nan enkhawisan Edmond, ya wad-ay akhes nan enkolangana. Si Gondo,

Bontoc Igorot - Maikapito ay Leksiyon

ammona ay mamakawan
sinan ib-ana, ngem si
Edmond, eegnana nan
ngaag ay semekna.

Rosa:

Mam, ngag nan
enfanakhan Edmond mo
siya chi ay eeegnana nan
ngaag ay semekna?

Mistala:

Choschosaena kannay
nan awakna. Ad-i ompa
nan semekna ya mo
mafab-ayag et enfalin ay
mid layadna ay takho, ya
chilaw et yangkhay nan
wad-ay ken siya.

Nardo:

Ngem ngaag akhes nan
ikkan Gondo tay nalaka'y
somonget.

Mistala:

Wen tet-ewa, ya angan
nan pasakiten Gondo
isnan nemnem nan
iib-ana. Ngem nan
enkhawisana, osto ay
mafaew nan songetna,

kasina palagsaken
chaicha.

Helen:

Mam, ngag nan osto ay
ikkanmi? Sino nan
ton-ochenmi?

Mistala:

Mo laychen tako ay
mengngan isnan semek,
masapol ay solwen tako
ay manengngel isnan
semek ya songet tako.
Kag isnan omipasonget,
mo way mannilaw paymo
mangipangaag ken
chatako, ad-i tako
sesesemken ya ad-i tako
somonget. Ippey tako
isnan semek tako ay
ad-icha maawatan, sa
tako't pakawanen.

Alfredo:

Khawis si Edmond, tay
ad-ina pasongten nan
iib-ana.

Mistala:

Siya tet-ewa. Ngem egay
na kayet sinolo ay
mangipafikas isnan

semek nan ngomaya ay iib-ana. Nan takho ay tet-ewa'y naeteng nan semekna, et kakhawisena nan iib-ana. Maawatana ay wad-ay nan takho ay nalaka'y ngomaya, ya wad-ay nan tapina ay nalaka'y somonget, ya anosana ya fachangana chaicha am-in. Chatako ay takho, teketeken nan likna tako, kag isnan layad, lagsak, egyat, songet ya ngoyos. Mo



laychen tako ay makikadwa isnan ib-a tako ay takho, masapol ay tengngelen tako nan is yangkhay ay likna tako.

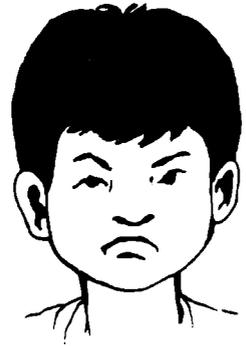
Nan Likna

Nan likna tako, et siya nan songfat nan semek tako isnan kasasaad nan ili, nan ikkan nan ib-a tako ay tako, ya nan kafokfokochan ay kasasaad tako. Mo maid osto's khotok nan chachama'y likna, et ad-i

somya. Khawis mo maifakhay nan likna tako isnan tet-ewa'y kasasaad nan maikhapowana. Ngaag mo ad-i tako tengngelen nan chachama ay likna tako.

Nan Kaengnganan nan Semek

Nan takho ay ad-i makatengngel sinan liknana, siya nan takho ay eg-ay naeteng nan semekna tay nan semek nan mangichalan isnan likna. Tay siya chi, masapol ay ippey tako nan kafaellan tako is afong, is kaiskwilaan, ya isnan ili tako tatno maengnganan nan semek tako ta siya nan manengngel isnan likna tako.



Nan Makikadwaan Tako isnan Ib-a ay Takho

Nan takho ay naeteng et nan semekna et maid likhatna ay makikadwa isnan ib-ana ay takho. Ammona ay mangifakhay isnan liknana isnan ib-ana. Siya nan takho ay maneg-ang isnan kaseseg-ang, makilagsak isnan cheycha'y

Bontoc Igorot - Maikapito ay Leksiyon



enlagsak, ya makiakha isnan cheycha'y cha en-akha. Siya mo am-in tako, achalen tako nan ikkan tako ay ensemek, ta omingsa tako ay mamachang ya makikadwa isnan ib-a tako ay takho. Siya akhes na nan laychen Apo Dios, et mo iyornos tako nan semek tako ken siya, kad-in wad-ay siya ay mamachang ken chatako.

Nan Angnek

Ayog: Alilay

1. Mo wad-ay omis-isik alilay siya mo siya pakawwanek. alila ay ay

Koro: Siya chi nan chey angnek ta maeteng et nan ek semek. alila ay ay

2. Mo wad-ay somossonget alilay iyoyak an-anosak. alila ay ay

3. Mo wad-ay kaseseg-ang alilay fachangak ya seg-angak. alila ay ay

4. Mo wad-ay maeesang alilay kadwaek ek liwliw-en. alila ay ay

5. Ya mo wad-ay ngomaya alilay et ek pabfikasen siya. alila ay ay

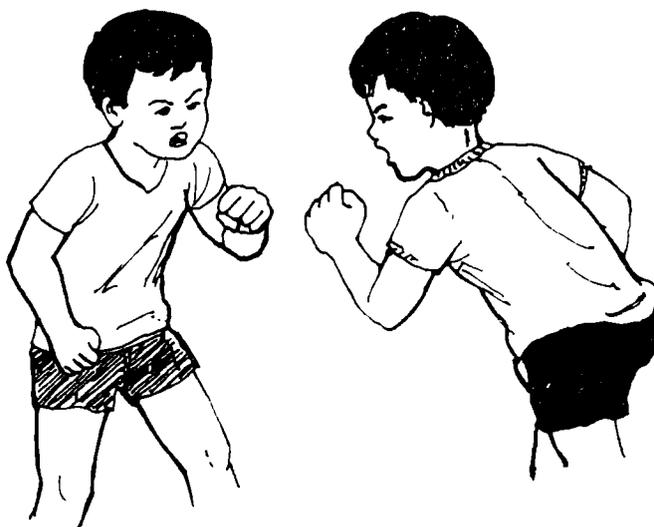
6. Mo wad-ay malagsakan alilay makilagsak ak ken siya. alila ay ay

7. Mo wad-ay manang-ated alilay et enyaman ak ken siya. alila ay ay

8. Mo way esa's naanos alilay et ichayawko'y chadlos. alila ay ay

9. Mo way esa's maseg-ang alilay allawek ichag-ayko. alila ay ay

Nan Kaetengan nan Nemnem ya nan Makikadwaan isnan Kib-a ay Ipogaw



Da Pedro ken Juan ay sin-agi et mendad-an da ay men-oskila. Isnan kad-anda pay laeng isnan danan nensinnongbat da sa da't nen-ibaw. Adida getken ay iilan oppay mistalada daida.

Osto ay sinonggep da ngam-in nan oskila, kinwanin nan mistalada, "Ay laydenyo ay mendad-atak?"

"Wen mam," kananda ngam-in.

Sa na't dinad-at nan doway sin-agi ay da Gondo ken Edmond. Si Gondo, nalaka ay

bomonget. Mo way mangipabonget ken siya makolkol ay dagos nan nemnemna. Id-idin nan kankanana ya mo moymoyayang nan mangipabonget ken siya, da na't mensodpasodpak. Ngem nalaka abes ay mabaew nan bonget Gondo.

Sabangan Igorot - Maikapito ay Leksiyon

Si Edmond pay, naginek ay moyang. An-anosana nan maniyesiyekan nan kib-ana ay inong-a ken siya, ngem mo mabaybayag ay loklokowenda, ag-agonet bomonget. Mo tet-ewa'y bomonget, adi mabaew nan bongetna, ngem adina abes ipappaila. Nan ikkana, et adina kasin teyteyyen nan nangipabonget ken siya. Si Edmond, adi kaila mo bimmonget wenno nadismaya. Adina paila nan layadna wenno nan madismayaana.

Danet kanan nan mistala,
"Isnan nayda doway ay sin-agi,
sino nan laydenyoy ay toladen?"

Helen:

Toladek si Gondo tay nalaka ay mabaew nan bongetna.

Alfredo:

Toladek si Edmond, tay an-anosana nan manis-iyekan di kib-ana, ya adi nalaka'y bomonget.

Rosa:

Adiyak toladen si Edmond tay adi kababbaew nan bongetna.

Nardo:

Adiyak toladen si Gondo tay id-idin nan kankanana ay mangipasakit isnan nemnem di kib-ana mo bomonget siya.

Helen:

Toladek si Gondo tay mo bomala nan laylayadna, et palagsakena abes ya badangana ngam-in nan kib-ana.

Mistala:

Gawis ngam-in nan kinwaniyo. Wada tet-ewa nan men-gawisan Gondo, ngem wada abes nan menkolangana. Sa et wada abes nan men-gawisan Edmond ya wada abes nan menkolangana. Si Gondo getkena ay mamakawan isnan kib-ana, ngem si Edmond et gegen-ana nan madi ay nemnemna.

Sabangan Igorot - Maikapito ay Leksiyon

Rosa:

Mam, sino pay nan menbanagan Edmond mo siya diyay gegegen-ana nan madi ay nemnemna?

Mistala:

Dosdosaena met laeng nan awakna. Adi ompa nan nemnemna ya mo mabaybayaget menbalinet ay maid layadna, ya iyaw et anggey nan wada ken siya.

Nardo:

Ngem madi abes nan ikkan Gondo tay nalaka ay bomonget.

Mistala:

Wen tet-ewa, ya adoado nan pasakiten Gondo isnan nemnem nan kib-ana. Ngem nan men-gawisana, mo mabaew nan bongetna, palaylaydena kasin daida.

Helen:

Mam, sino pay nan osto ay ikkanmi? Sino nan toladenmi?

Mistala:

Mo layden tako ay masiken isnan nemnem, masapol ay solowen tako ay mangtimbang isnan nemnem ya bonget tako. Keg isnan omipabonget, mo way manilaw wenna mangipaasi ken datako, adi tako nemnemnemen ya adi tako bomonget. Ippey tako isnan nemnem tako ay adida maawatan, sa tako't pakawanen.

Alfredo:

Gawis si Edmond tay adina pabongten nan kikib-ana.

Mistala:

Wen tet-ewa. Ngem egayna kayet sinolo ay mangipabikas isnan nemnem nan naokos ay kikib-ana. Nan ipogaw ay tet-ewa'y naeteng nan nemnemna, et gawis nan

Sabangan Igorot - Maikapito ay Leksiyon

ikakkana isnan kikib-ana ay ipogaw. Maawatana ay wada nan ipogaw ay nalaka ay maokos, ya wada nan tapina ay nalaka ay bomonget, et anosana ya badangana daida ngam-in. Datako ay ipogaw nateketeken nan likna tako, keg isnan layad, lagsak, egyat, bonget ya okos. Mo layden tako ay



makikadwa isnan kikib-a tako ay ipogaw, masapol ay timbengen tako nan olay sino issa ay likna tako.

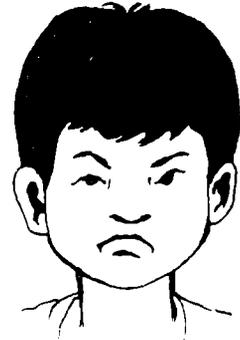
Nan Likna

Nan likna tako et siya nan songbat nan nemnem tako isnan kasasaad nan ili, nan ikkan di kib-a tako ay ipogaw, ya nan kabokbokodan ay kasasaad tako. No maid osto si begew nan dadama ay likna, et adi gawis. Gawis mo maibagay

nan likna tako isnan tet-ewa ay kasasaad nan menbegewana. Madi mo adi tako timbengen nan dadama ay likna tako.

Nan Kasiknan nan Nemnem

Nan ipogaw ay adi makatimbeng isnan liknana et siya nan ipogaw ay egay naeteng nan nemnemna, tay nan nemnem



nan mangiddan isnan likna. Tay siya di, masapol ngalod ay ippey tako nan kabaelan tako ed beb-ey tako, oskilaan ya isnan ili tako ta siya'y masiken nan nemnem tako ta siya'y siya nan manimbeng isnan likna tako.

Nan Makikadwaan tako isnan Kikib-a tako ay Ipogaw

Nan ipogaw ay naeteng nan nemnemna et maid ligatna ay makikadwa isnan kib-ana ay ipogaw. Getkena ay mangibagay isnan liknana isnan kib-ana. Siya nan ipogaw ay maneg-ang isnan kaseseg-ang, makilagsak isnan

menlagsak, ya makiaga isnan men-ag-aga. Siya mo ngam-in tako, adalen tako nan ikkan tako ay mennemnem, ta omingsa tako ay mamadang ya makikadwa isnan kib-a tako ay ipogaw. Siya abes na nan layden Apo Dios, et mo iyolnos tako nan nemnem tako ken siya, kanayon ay bomadang ken datako.



Nan Ikkak

Ayog: Alilay

1. Mo waday omib-ibaw alilay
siya mo siya pakawanek.
alila ay ay

Koro: Siya di nan dey ikkak
ta maeteng et nan
nemnemko. alila ay ay

2. Mo waday bomobonget
alilay
iyoyak an-anosak. alila ay ay

3. Mo waday kaseseg-ang alilay
badangak ya seg-angak.
alila ay ay

4. Mo waday maeesa alilay
kadwaek gagayamek.
alila ay ay

5. Mo waday somasanga alilay
et pabibikasek siya.
alila ay ay

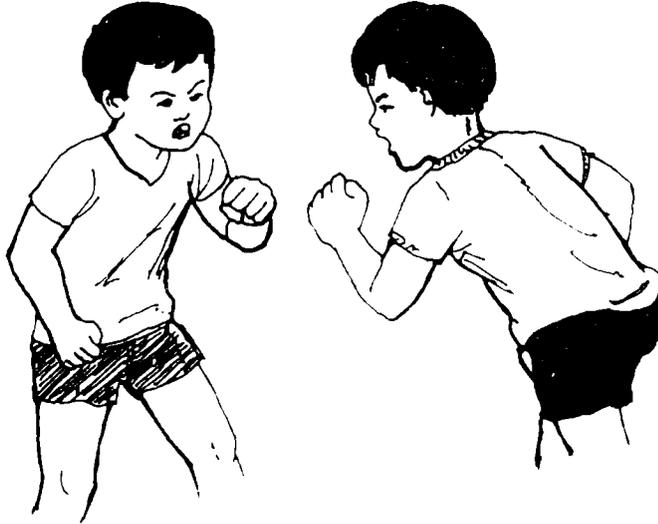
6. Mo waday malagsakan alilay
makilagsakak ken siya.
alila ay ay

7. Mo waday manag-ated alilay
et menyamanak ken siya.
alila ay ay

8. Mo way esa's naanos alilay
idayawko ay dadlo.
alila ay ay

9. Mo way esa's maseg-ang
alilay
it-ekko idayawko. alila ay ay

Kahustuhan ng Damdamin at Pakikipagkapwa Tao



Magkapatid si Peter at si Juan at naglalakad sila patungo sa paaralan. Habang naglalakad, nagkasagutan sila at nag-away. Hindi nila alam na nakatingin sa kanila ang kanilang guro.

Nang makapasok na sa silid-aralan ang lahat ng mag-aaral, nagsalita ang kanilang guro, "Gusto ba ninyong magkwento ako?"

"Opo, Mam," sagot nilang lahat.

At ikinuwento ng guro ang tungkol sa magkapatid na sina Gondo at Edmond. Si Gondo

ay madaling magalit. Kapag may nakainisan siya, agad siyang nagwawala. Kung anu-ano ang pinagsasasabi niya, at kung mas bata sa kanya ang nakainisan niya, walang sabi-sabi niya itong pagsasasampalin. Nguni't madali ring mawala ang galit ni Gondo.

Si Edmond naman ay isang batang walang kibo. Pasensyoso siya sa mga kasama niyang bata na nanunukso sa kanya, subalit kung sobra na ang panunukso ng mga iyon, siya'y nagagalit din. Kapag nagalit nang husto, hindi agad nawawala ang kanyang galit pero itinatago na lamang niya ito. Ang ginagawa niya'y hindi na niya kinakausap ang taong kinaiinisan niya. Para kay Edmond, hindi mahalaga kung malaman ng iba na siya'y masaya o kung siya'y malungkot. Hindi niya ipinakikita ang kanyang kaligayahan/ pagmamahal o ang kanyang kalungkutan.

Pagkatapos ay sinabi ng guro. "Sa dalawang magkapatid, sino ang nais ninyong gayahin?"

Helen:

Gagayahin ko si Gondo, dahil madaling mawala ang kanyang galit.

Alfredo:

Gagayahin ko si Edmond, dahil napagtitiisan niya

ang panunukso ng kanyang mga kasama at hindi siya madaling magalit.

Rosa:

Hindi ko gagayahin si Edmond dahil hindi nawawala ang kanyang galit.

Nardo:

Hindi ko gagayahin si Gondo dahil kahit ano'y sinasabi niya na nakakasakit sa damdamin ng kanyang kasama kapag siya'y nagagalit.

Helen:

Gagayahin ko si Gondo dahil kapag siya'y masaya, pinasasaya rin niya at tinutulungan ang lahat ng kanyang mga kasama.

Guro:

Maganda ang lahat ng inyong sinabi. Totoong may mga mabuti kay Gondo, subalit mayroon din siyang pagkukulang.

Filipino - Aralin 7

At mayroon din namang mabuti kay Edmond at mayroon din siyang pagkukulang. Si Gondo ay marunong magpatawad sa kanyang mga kasama, subali't si Edmond ay nagtatanim ng galit.

Rosa:

Mam, ano po ang mangyayari kay Edmond kung siya'y nagkikimkim ng sama ng loob?

Guro:

Pinarurusahan niya ang kanyang sarili. Hindi mapapanatag ang kanyang isip at sa katagalan ay mawawalan siya ng kaligayahan/pagmamahal hanggang sa puro pamimintas na lamang ang matira sa kanya.

Nardo:

Subalit masama rin ang ginagawa ni Gondo dahil madali siyang magalit.

Guro:

Totoo, at sinasaktan ni Gondo ang damdamin ng marami sa kanyang mga kasama. Subalit ang maganda sa kanya, kapag nawala ang kanyang galit, pinasasaya niya uli ang mga ito.

Helen:

Mam, ano po ang tama naming gawin? Sino po ang dapat naming gayahin?

Guro:

Kung nais nating mahusto ang ating pag-iisip, kailangang matutuhan nating pigilin ang ating isip at galit. Tulad ng mga nagpapagalit sa atin, kung may mga pumipintas o nag-iisip ng masama sa atin, huwag na lamang natin silang intindihin at huwag tayong magagalit. Isipin nating hindi nila alam ang kanilang ginagawa, at sa

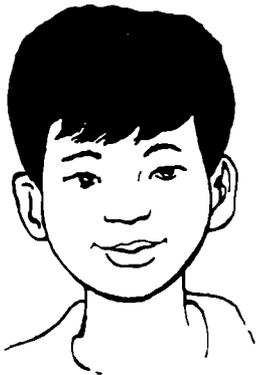
gayon ay mapapatawad natin sila.

Alfredo:

Mabait po si Edmond pagkat hindi niya pinagagalit ang kanyang mga kasama.

Guro:

Totoo. Subalit hindi pa niya alam kung papaano mabibigyan ng kasiyahan ang kanyang mga kasama. Ang taong tunay na may hustong pag-iisip ay gumagawa ng mabuti sa kanyang mga kasama. Nauunawaan niya na may mga taong madalang panghinaan ng loob, at may iba naman na madaling magalit, at siya'y mapagpaumanhin at matulungin sa kanilang



lahat. Tayong lahat ay may iba't ibang damdamin, gaya ng pagmamahal, kaligayahan, takot, galit at kalungkutan.

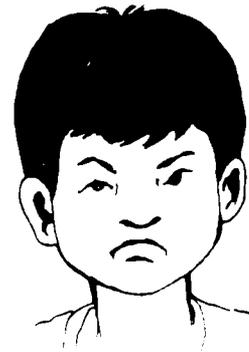
Kung nais nating makasundo ang ating kapwa, kailangan nating pigilin ang ano mang damdamin natin.

Damdamin

Ang ating damdamin ay saloobin natin sa kalagayan ng ating nayon, sa ginagawa ng ating mga kasama, at sa ating sariling kalagayan. Hindi tamang magpakita ng matinding damdamin kung walang matibay na dahilan para ipakita ito. Mabuti kung ang ating damdamin ay angkop sa tunay na dahilan na naging sanhi niyon. Masama kung hindi natin pipigilin ang ating matinding damdamin.

Hustong Pag-iisip

Wala pang hustong pag-iisip ang taong hindi kayang pigilin ang kanyang damdamin sapagka't



Filipino - Aralin 7

ang isip ang gumagabay sa damdamin. Dahil dito, kailangang gamitin natin ang ating kakayahan sa tahanan, sa paaralan at sa ating nayon upang mahusto ang ating pag-iisip nang mapigil nito ang ating damdamin.

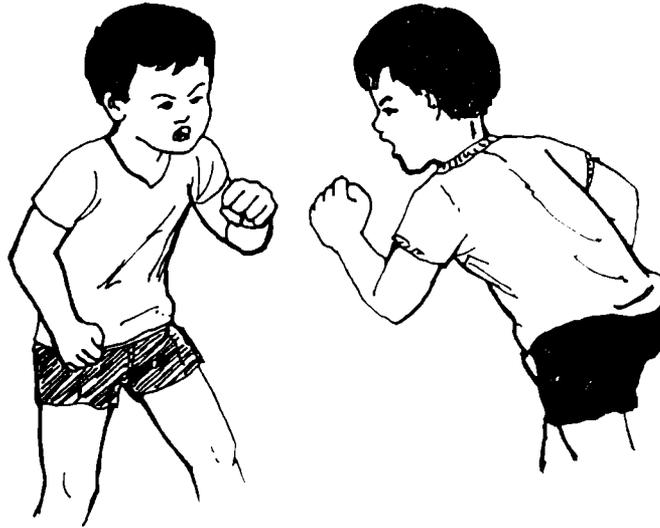
Pakikipagkapwa-tao

Ang taong may hustong pag-iisip ay madaling makipagkapwa-tao. Alam niya kung papaano iaayon ang kanyang damdamin sa kanyang mga kasama. Siya'y isang taong marunong maawa sa dapat kaawaan, makigalak sa mga nagagalak, at dumamay sa mga umiiyak. Dapat nating lahat matutuhan kung papaano mag-isip upang



makaugalian nating tumulong at makipagkapwa-tao. Ito rin ang nais ng Diyos, at kung tayo'y makikiisa ng damdamin sa Kanya, siya'y laging naririto upang tulungan tayo.

Emotional and Social Growth



Peter and John are brothers and were walking to school. While they were still on the way they quarreled and then fought. They did not know that their teacher was watching them.

As soon as all the pupils had entered their classes, their teacher said, "Would you like me to tell a story?"

"Yes Mam," they all said.

And then she told the story of two brothers, Gondo and Edmond. Gondo was one who

easily became angry. If someone made him angry, he would immediately get upset. He would say what he shouldn't, and if the one who made him angry was younger than he, he would immediately slap him repeatedly. But Gondo's anger would also cool down easily.

English - Lesson 7

By contrast Edmond was a quiet child. He was patient with children who laughed at him, but if they continued to tease him for a long time, he would become very angry in the end. When he became truly angry, his anger would not cool down, but he would not show it. What he would do was he would not talk to the person who made him angry. And so with Edmond, it was not obvious when he was happy or when he was discouraged. He showed neither his happiness nor his discouragement.

Then the teacher said, "Of these two brothers, who would you want to be like?"

Helen:

I would be like Gondo because his anger easily subsides.

Alfredo:

I would be like Edmond, because he is patient when his companions laugh at him, and he does not easily get angry.

Rosa:

I would not want to be like Edmond because his anger does not cool off.

Nardo:

I would not want to be like Gondo because when he gets angry he says things to hurt his companions' feelings.

Helen:

I would imitate Gondo because when he is happy, he also cheers up his companions, helping everyone.

Teacher:

What all of you have said is good. Indeed Gondo has his good points, but he also has shortcomings. And Edmond has his good

points, as well as shortcomings. Gondo knows how to forgive his companions, but Edmond holds grudges.

Rosa:

Mam, what would become of Edmond if he continued to be like that, holding onto grudges?

Teacher:

He is punishing himself. He lacks peace and if this continues for a long time he will become a very unhappy person, and will become very critical.

Nardo:

But what Gondo does is bad also because he gets angry easily.

Teacher:

Yes, it's true, and Gondo hurts the feelings of many of his companions. But what is good about him is that after his anger cools down he makes them happy again.

Helen:

Mam, what is the right thing for us to do? Who should we imitate?

Teacher:

If we want to be mature, we must learn to control our thoughts and our anger. For example, when dealing with those who make us angry or when someone criticizes or slanders us, let's not keep thinking about it and let's not become angry. Let's just realize that they don't understand and then let's forgive them.

Alfredo:

Edmond is good, because he does not make his companions angry.

Teacher:

That's true. But he has not yet learnt how to encourage his discouraged companions. The person who is truly

English - Lesson 7

mature is a blessing to his companions. He understands that there are people who easily become discouraged and there are others who get angry easily, and he is patient and helpful to them all. We people all have different feelings, like love, joy, fear, anger and sadness. If we want

to be friends with other people we must control our feelings, whatever they may be.



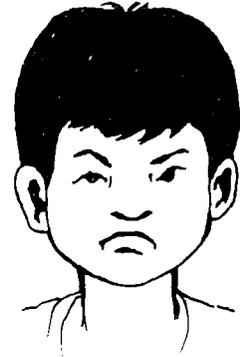
Feelings:

Our feelings are our response to the village, what our companions are doing, and to our own personal situation. If there is no real cause to show excessive emotion, it is not appropriate. Our feelings should be appropriate to the situation causing them. It

is bad for us not to control our strong feelings.

Emotional Maturity:

It is the mind that guides the emotions and so the person who cannot control his feelings is not yet mature. So we must do all we can at home, at school and in our village to grow emotionally so that we will be able to control our feelings.



Friendly Association with other People:

The person who has matured emotionally has no difficulty in being friends with other people. He knows how to adjust to his companions. He has compassion on those who are pitiful, rejoices with those who rejoice,

and cries with those who cry. We should all learn how to make it a habit to help and be friends with other people. This is also what God wants, and if we submit our thoughts to him, he will always be there to help us.



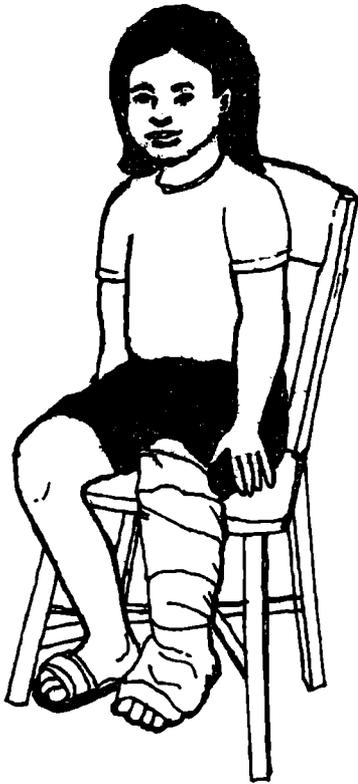
Kaikasiwan isnan Aksidenti ya nan Omona ay Maikkan mo way Aksidenti

Nan kaikasiwan tako isnan aksidenti isnan afob-ong tako, iskwilaan tako, ya isnan ili tako nan kawedwedchaan. Fiyang tako am-in nan kaikasiwan tako isnan aksidenti ya nan sokhat. Nan aksidenti ya sokhat, et mabfalin ay maikasiw tako mo patiyen tako ya angnen tako nan fagfakha maipoon isnan kaikasiwan. Fasaenyo nan naaycha ay okhod ta solwenyo nan angnenyo ay maikasiw isnan aksidenti.

Nan Okis si Falat

Si Lita et maikap-at ay grado siya. Kad-in enchalos siya is afongcha ya fomachang ay mangornos isnan afong. Issan esa'y wiit inyey ikitna nan falat is afongcha. Nangan si annochina ay Ines si falat sa na't inwasit nan okisna is kaagchancha. Issan cha khomwafan Lita isnan chey agchancha, khinatinana nan okis si falat et naisakhaw tay naikadlis. Naptan nan sikina sa cha't inyey siya is kaospital.





Salodsod ay Masongfatan:

1. Ngag nan ang-angnen Lita isnan winakas?
2. Ngag nan naangnen ken Lita?
3. Ngag koma nan angnencha ay maikasiw isnan aksidenti?

Isnan okhod ay finasayo, inilayo nan naikhapowan nan aksidenti. Naaycha nan soloten ay maikasiwan ta maid mailawlaw-anan ay maaksidenti.

1. Kad-in chalosan ya ornosen nan afong.
2. Igto ya ornosen am-in nan laminta ta maid maiwalwala.
3. Igto nan kispolo, khipan, feneng, safichong, kapsola, paltog, fob-ola ya granada isnan entakchag ay adi makaw-ed nan ongang-a paymo isnan kwarto ay makanchachowan.
4. Igto am-in nan akhas isnan adi makaw-ed nan ongang-a ya markaan am-in nan fotilya.
5. Ad-i ka en-ichowa isnan akhas mo ab-afollinget.
6. Achepen am-in nan silaw mo ad-i cha maosar.

Bontoc Igorot - Maikawalo ay Leksiyon

Nan iskwilan Miss Cruz en cha nenpasyal is kapayewan si iMaligcong. Tay nganngani et ay alas chosi, nen-oto nan iskwila is kapoon nan filig. Issan nakwasan cha ay nanganan intoloy cha ay nanad-alan is kapap-ayew nan iMaligcong. Nanalan cha pay yangkhay is chwa ay kilometro ya ke cha't inila ay cha pet mapop-oowan nan filig ay nalpowan cha. Kanancha en mo adi omanay san akit ay

enkhakhangat ay oling ay tinaynancha is mamoo isnan filig.

Salodsod ay Masongfatan:

1. Ngag nan sinoloyo ay maikasiwan koma nan filig isnan poo?
2. Ngag koma nan inikkan san cheycha'y iskwila issan enkhakhangat ay oling esa cha pay taynan?

Kaikasiwan isnan Aksidenti isnan Afong

Ayog: T.B.

1. Nan ngonon sisa ay maosar masapol mippey isnan lokhar ay sikhod ay maipaypay-ancha kag nan akhas ay nifotilya.

2. Safichong natadman kispolo mippey am-in isnan entongcho ay ad-i makaw-ed nan ongang-a ta linat maaksidenti cha.

Koro:

Siya na nan osto ay maangnen ta maid en mailawlaw-an.
Amed nan ongang-a'y mid leng-agcha
chaicha nan wedwecha'y makna.

3. Isnan chey ab-afollikawkaw masapol ad-i ka'n ichawchaw isnan cheey akhas tay ta ket lang ya safichong nan chey ichowam.

4. Iyadchawi tako's nan apey fala ya kapsola'y pomatey nan patoloryo ya gasolina ya am-in makapoo issa.

Kailisiyan isnan Aksidenti ya nan Omona ay Maikkan mo way Aksidenti

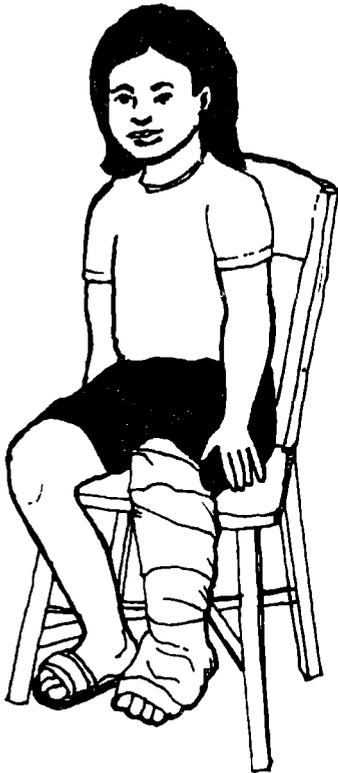
Nan kailisiyan isnan aksidenti isnan beb-ey tako, oskilaan tako, ya isnan ili tako nan kanamnamedan. Biyang tako ngam-in nan kailisiyan tako isnan aksidenti ya nan kasbatan tako. Nan aksidenti ya kasbatan, et mabalin ay mailisi tako mo patiyen tako ya ikkan tako nan bagbaga maipanggep isnan kailisiyan. Basaenyo nan nayda ay dad-at ta siya'y solowenyo nan ikkanyo ay mailisi isnan aksidenti.

Nan Okis di Bat

Si Lita et maikap-at ay grado siya. Kanayon ay mendalos siya ed beyda ya bomadang ay mangolnos isnan bey. Issan esa'y wakgat inyey ikitna nan bat ed beyda. Nangan si iyogtana ay Ines si bat sa na't iwasit isnan agdanda nan okisna. Idi gomosgosad si Lita isnan dey agdanda, ginnatinana nan okis di bat et napolag tay naikadlos. Napotlong nan sikina sa da't inyey ed ospital.



Sabangan Igorot - Maikawao ay Leksiyon



Salodsod ay Masongbatan:

1. Sino nan ikak-an Lita isnan inagew?
2. Sino san immat ken Lita?
3. Sino koma nan ikkanda ay mangilisi isnan aksidenti?

Isnan istorya ay binasayo, inilayo nan nenbegewan nan aksidenti. Naayda nan soloten ay kailisiyan ta siya'y maid mailawlaw-anan ay maaksidenti.

1. Madandan ay dalosan ya olnosen nan bey.
2. Igto ya olnosen ngam-in nan laminta ta siya'y maid maiwakwakat.
3. Igto nan kispolo, gipan, bangig, sabidong, kapsola, paltog, bolbola ya granada isnan atakdag ay adi maadawa nan inong-a wenno isnan kowalto ay makandadowan.
4. Igto ngam-in ay agas isnan adi maadawan nan inong-a ya malkaan ngam-in nan botilya.
5. Adi ka men-idawat si agas mo menbalikaog.
6. Pateyen ngam-in nan silaw mo adi da maosal.

Nan oskila Miss Cruz nenspasyal da isnan paypayew di iMaligkong. Tay nganngani et ay alas dosi, nen-oto nan oskila isnan pon di bilig. Idi nalpas da ay nangan intoloyda ay nendad-an isnan paypayew di iMaligcong. Nendan da et anggey si dow a ay kilometro dan da't inila ay mapop-owan oppay nan bilig ay nalpowanda. Kananda en mo adi omanay san atik ay men-gasgasab ay oling ay

tinaynanda si mamoo isnan bilig.

Salodsod ay Masongbatan:

1. Sino nan sinoloyo ay mailisiyan koma nan bilig isnan poo?
2. Sino koma nan inikkan san deyda ay oskila issan men-gasgasab ay oling sa da pay taynan?

Kailisiyan isnan Aksidinti isnan Bey

Ayog: T.B.

1. Nan ngam-in issa ay maosal masapol mippey isnan logal ay sigod ay maidolinanda keg nan agas maibotilya.

2. Sabidong natadman kispolo maippey isnan naitaknang ay di maadawan nan inong-a ento ket maaksidinti da.

Koro:

Siya na nan osto ay maikkan ta siya'y maid mailawlaw-an. Amed nan inong-a'y mid nemnemda daida nan wadwada'y makna.

3. Isnan dey ay menbollikaog siya mo adi ka menpainom isnan agas tay ento ket ya nan sabidong ay pomatey idowam.

4. Iyadawi tako nan apoy bala ya kapsola'y pomatey nan patololyo ya gasolina ya ngam-in makapoo issa.

Kaligtasan at Pangunang Lunas

Napakahalaga ng pag-iwas natin sa mga sakuna sa ating tahanan, sa ating paaralan, at sa ating nayon. Tungkulin nating lahat ang pag-iwas sa mga sakuna at masugatan. Maiiwasan natin ang mga sakuna at magkasugat kung ating susundin at gagawin ang payo tungkol sa pag-iwas dito. Basahin ninyo ang mga kuwentong ito upang matutuhan ninyo kung papaano maiiwasan ang mga sakuna.

Ang Balat ng Saging

Si Lita ay nasa ikaapat na baitang. Lagi niyang nililinis ang kanilang bahay at tumutulong siya sa pag-aayos nito. Isang umaga, dinalhan sila ng saging ng kanyang lola. Kumain ng saging ang kanyang nakababatang kapatid na si Ines at pagkatapos ay itinapon ang balat sa kanilang hagdanan. Habang pumapanaog si Lita sa kanilang hagdanan, natapakan niya ang balat ng saging at siya'y nadulas at nahulog. Nabali ang kanyang paa at siya'y dinala sa ospital.



Sa kuwentong nabasa ninyo, nalaman ninyo ang dahilan ng sakuna. Dapat sundin ang mga alituntuning ito upang maiwasan ang sakuna.

1. Pamalagiang malinis at maayos ang tahanan.

2. Itago at ayusin ang lahat ng kasangkapan upang hindi pakalat-kalat ang mga ito.

3. Ilagay ang mga posporo, kutsilyo, gulok, asido, paputok, baril, bala, at granada sa mataas na lugar na hindi maabot ng mga bata o sa isang nakasusing silid.

4. Itago ang lahat ng gamot sa lugar na hindi maabot ng mga bata at lagyan ng pangalan lahat ng botelya.

5. Huwag magpapainom ng gamot sa dilim.

6. Patayin ang lahat ng ilaw kung hindi ginagamit.



Mga Tanong na Dapat Sagutin:

1. Ano ang ginagawa ni Lita araw-araw?
2. Ano ang nangyari kay Lita?
3. Ano ang dapat nilang ginawa upang maiwasan ang sakuna?

Filipino - Aralin 8

Ang mga mag-aaral ni Bb. Cruz ay nagpunta sa bukid sa Maligcong. Dahil mag-aalas-dose na ng tanghali, ang mga mag-aaral ay nagluto ng tanghalian sa may paanan ng bundok. Pagkakain nila ay nagpatuloy sila sa paglalakad papunta sa bukid. Dalawang kilometro pa lamang ang kanilang nalalakad nang magulat sila pagkat nakita nila na nasusunog ang bundok na pinanggalingan nila. Akala nila'y hindi masusunog ang bundok sa kaunting nagbabagang uling na naiwan nila.

Mga Tanong na Dapat Sagutin:

1. Ano ang inyong natutuhan upang maiwasan ang sunog sa bundok?
2. Ano ang dapat na ginawa ng mga mag-aaral sa nagbabagang uling bago nila iyon iniwan?

Safety and First Aid

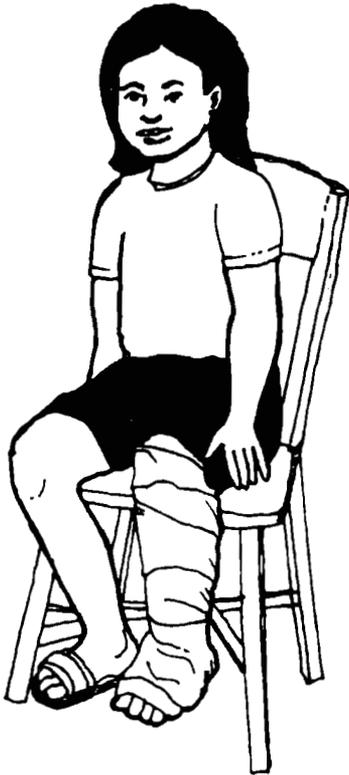
Avoiding accidents at home, at school, and in the village is very important. It is the responsibility of us all to avoid accidents and injury. We will be able to avoid accidents and injury if we practice safety precautions. Read these stories to learn how to avoid accidents.

The Banana Skin

Lita is in fourth grade. She often cleans their house and helps to keep their home neat. One morning her grandmother brought some bananas for them. Her younger sister, Ines, ate a banana and then threw the skin on the steps. As Lita was going down the steps, she slipped on the banana skin and fell. She broke her leg, and they took her to the hospital.



English - Lesson 8



Questions:

1. What does Lita do every day?
2. What happened to Lita?
3. What should they have done to avoid the accident?

In the story you read, you saw the cause of an accident. Follow these rules to avoid having an accident.

1. Clean and tidy the house frequently.
2. Store all tools in their proper place so that nothing is scattered around.
3. Store matches, knives, machetes, poison, detonators, guns, bullets, and grenades up high where children cannot reach them, or in a padlocked room.
4. Store all medicines where children cannot reach them and label all bottles.
5. Don't give medicine in the dark.
6. Put out all lamps and lights when they are not being used.

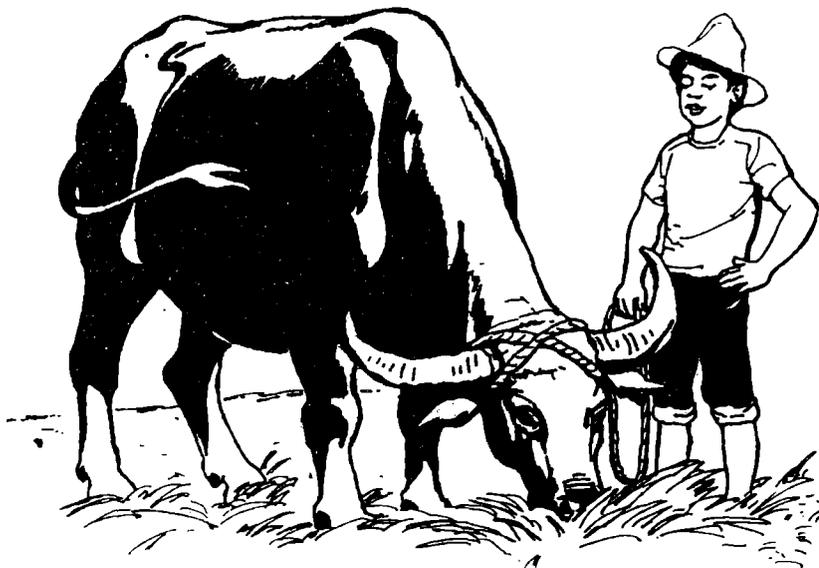
The pupils of Miss Cruz went to see the ricefields at Maligcong. Because it was almost 12 o'clock, the pupils cooked lunch at the foot of the mountain. After they had finished eating they continued walking to the Maligcong ricefields. They had only walked two kilometers when they were surprized to see that the mountain they had come from was burning. They thought that the embers they had left behind were not enough to set fire to the mountain.

Questions:

1. What did you learn about how to avoid setting the mountain on fire?
2. What should the pupils have done to the embers before they left?

Kaengnganan ya Kaetengan

Maengngan tako isnan katakchag, kachakchake ya nan kacham-et. Am-in ay entobtofo ya enkik-iwi, et maengngan cha. Maeteng tako akhes isnan ikkan tako ay enkali, isnan okhali, isnan maiyokhali ay angnen tako ya nan kafaelan ay en-angnen. Nan nay kaengnganan ya kaetengan et entot-oloy isnan angnan ay tawen.



Wad-ay cha am-in nan iskwila is kaklasicha sa et sinalodsod nan mistolocha mo sino ken chaicha nan wad-ay okhochena.

King-awa:

Wad-ay man nan kanak sir.

Mistolo:

Ngag chi?

King-awa:

Inmanak nan nowangmi id ogkha.

Mistolo:

Inilam ngen nan
inmanakana?

King-awa:

Wen sir. Wad-ay kami ay
sin-ama ay namachang
isnan nowang tay
nenpalikhat ay omanak.
Khinoyod ama nan sikin
nan anakna ya khawis tay
finmala.

Mistolo:

Kaat nan tawen nan
nowangyo ay inmanak?

King-awa:

Chwa yangkhay.

Mistolo:

Away siya nan khotok
nan enliglikhatana. Tay
eg-ay naeteng, siswa'y
egay nakasakhana nan
tong-a ya awakna ay
omanak. Idwani, tay siya
chi nan inokhod
King-awa, achalen tako
nan maipoon isnan
maetengan tako ay takho.
Salodsochek man ken
chakayo mo ngag nan

osto ay tawen nan fafai
esa pay omanak?

Rita:

Away chwan poo, tay
siya chi nan tawen ina
issan chamo ay
inmanakana.

Mistolo:

Nan fabfafai, mabfalin ay
omanak cha mo sinpoo
ya epat nan tawencha.
Ngem khapo tay cha
mengngan nan awakcha,
khawis mo ad-i cha
omanak engkhana ay
chwan poo nan
tawencha. Ngem wad-ay
kayet nan khotokna ay
ad-i cha koma omanak
engkhana ay sinpoo ya
walo nan tawencha
paymo chwan poo. Ngag
kay chi ay khotokna?

Rita:

Ad-ik laychen ay
omasawa engkhana ay
lepasek nan iskwilak.

Bontoc Igorot - Maikasiyam ay Leksiyon

Mistolo:

Osto nan kinwanin Rita.
Ad-i tako koma omasawa
engkhana ay maeteng
nan semek tako. Tay
angsan nan karkhowen
nan omasawa. Ngag
chachi?

Markos:

Masapol ay ilancha ta
way kanencha ay
sinpangafong.

Ruth:

Masapol ay way
afongcha.

Letty:

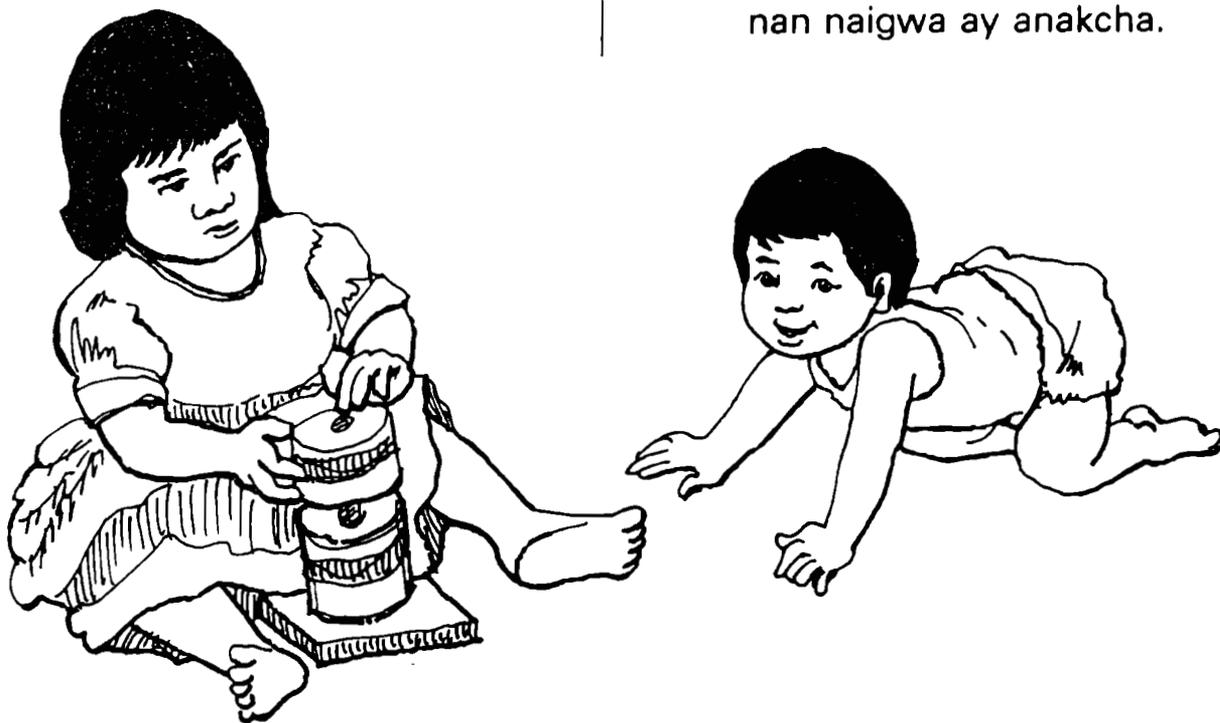
Masapol akhes nan
fachocho.

Bel:

Mo way an-akcha,
kasapolancha nan siping
ay pala iskwilacha.

Mistolo:

Osto nan kankananyo.
Siya chasa nan khotokna
ay masapol ay
maengngan nan semek
nan omasawa, ya faken
yangkhay nan awakcha.
Tay mo omasawa cha ya
omanak cha, masapol ay
aywanancha ay khawis
nan naigwa ay anakcha.



Salodsod ay Masongfatan:

1. Ngag nan karkhowen nan sin-asawa ay way an-akcha?
2. En man kinwanin Rita ay ad-ina laychen ay omasawa engkhana ay lepasena nan iskwilana ay?

3. En man ad-i pay laeng koma omasawa nan fab-alo mo mid enlagfowana ay?

Nan Maetengan nan Ong-onga

Ayog: The Mountains

1. Nan ong-onga issan nangab-an Dios Ama ad-i makaikkan isnan laychena. Kad-in si inana nan ensodsochana et kikhad san si inana ken siya.
2. Mo chwa et ay tawen nan chey ay ong-onga mo mangan ya manalan ammona. Ngem magtek siya masapol ay enpafachang isnan cheycha'y yoyon-ana'y nengngan.

Koro: Tay khawis ay chadlos Apo tako ay Dios. Khinaebna'y takho isnan chadlos osto. Nan takho khinaebna ay kag kannay ken siya. Maifakhay mid kolang Dios Ama.

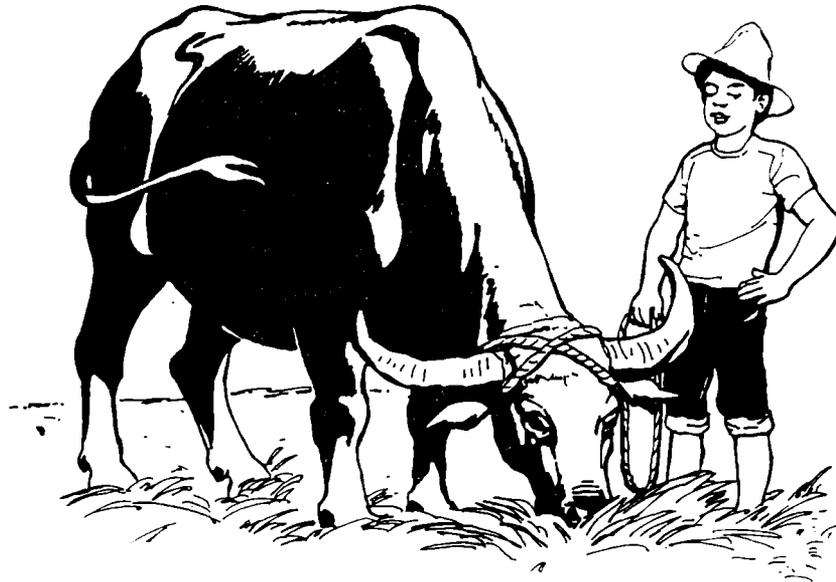
3. Mo entawen et si enem nan ong-onga ipangon nan inana'y en-iskwila. Ya winakas ay maengngan nan awakna. Cha khes makiengngan nan semekna.

Bontoc Igorot - Maikasiyam ay Leksiyon

4. Is kaiskwilaan angsan nan solwena.
Ischi solwena'y mangaywan awakna.
Faken yangkhay nan awakna's semsemkena
ngem ib-ana kad-in fachangana.
5. Isnan chey timpo ay cha en-iskwila siya
solwena'y mangichine ken Dios Ama.
Solwena akhes ay makitoya ken siya
ya mangang-angnen isnan filina.
6. Mo fab-alo paymo magmagkit et pay siya
cha maeteng ya fomengeg kalina.
Ngem mid kafaelana ay mangasawa.
Nan osto awni ta maeteng siya.
7. Awni ya ket naeteng et nan awakna.
Nakasakhana'y mangasawa et siya.
Naeteng akhes nan pinagsemsemekna.
Somya'y mentalaknana's an-akna.

Kaengnganan ya Kaetengan

Masiken tako isnan katakdag, kadakdake ya nan kadagsen. Ngam-in ay mentobtobo ya menkiwkiwi, et masiken da. Maeteng tako abes isnan ikkan tako ay menkali, isnan ogali, isnan maiyogali ay ikkan tako ya nan kabaelan ay ikkan. Nan nay kasiknan ya kaetengan et mentoltoloy isnan adoado ay tawen.



Wada da ngam-in nan oskila isnan oskilaanda sa et mensalodsod nan mistoloda mo sino ken daida nan way dad-atena.

King-awa:

Wada nan kanak sir.

Mistolo:

Sino di?

King-awa:

Inmanak nan nowangmi ed kobaban.

Sabangan Igorot - Maikasiyam ay Leksiyon

Mistolo:

Ay inilam kad nan immanakana?

King-awa:

Wen sir. Wada kami ay sin-ama ay namadang isnan nowang tay nenpaligat ay omanak. Ginoyod ama nan sikin nan anakna et gawis tay bimmala.

Mistolo:

Kaison pay nan taw-en nan nowangyo ay immanak?

King-awa:

Dowa et anggey.

Mistolo:

Waay siya nan begew si menpaligatana. Tay egay naeteng, et naneng ay egay nakasagana nan tong-a ya awakna ay omanak. Edwani, tay siya di nan dinad-at King-awa, adalen tako nan maipanggep isnan kaetengan tako ay ipogaw. Salodsodek man

ken dakayo mo sino nan osto ay taw-en di babai sa pay omanak?

Rita:

Waay dowam po, tay siya di nan taw-en ina isnan damo ay immanakana.

Mistolo:

Nan babbabai, mabalin ay omanak da mo simpo ya opat nan taw-enda. Ngem begew tay daan pay laeng ay masiksiken nan awakda, gawis mo adi da omanak enggana ay mendowam po ay taw-enda. Ngem wada kayet nan menbegew si adi da koma omanakan enggana ay simpo ya wao nan taw-enda wanno dowam po. Sino nan gotokna?

Rita:

Adiyak layden ay omasawa enggana ay leppasek nan oskilak.

Sabangan Igorot - Maikasiyam ay Leksiyon

Mistolo:

Osto nan kinwanin Rita.
Adi tako koma omasawa
enggana ay maeteng nan
nemnem tako. Tay
adoado nan kalgowen
nan omasawa. Sino pay
dadi?

Marcos:

Siya't di ilanda ta way
kenda ay simpangabong.

Ruth:

Siya't di wada nan beyda.

Letty:

Masapol abes nan
badoda.

Bel:

Mo way an-akda,
kasapolanda nan siping
ay pala oskilada.

Mistolo:

Osto nan kankananyo.
Siya dasa nan
membegew ay masapol
ay masiken nan nemnem
nan mangasawa, ya
baken anggey nan
awakda. Tay mo
omasawa da ya omanak
da, masapol ay
aywananda ay osto nan
naidawat ay an-akda.



Sabangan Igorot - Maikasiyam ay Leksiyon

Salodsod ay Masongbatan:

1. Sino nan kalgon nan sin-asawa ay wada nan an-akda?
2. Aped pay kinwanin Rita en adina layden ay omasawa enggana ay ilpasna nan oskilana?
3. Aped pay adi pay laeng omasawa nan babbalo ay maid men-oblana?

Nan Engnga ay Masiken

Ayog: The Mountains

1. Idi masapo ken Apo Dios nan engnga adi makaikkan isnan laydena. Danet ken inana nan mensodsodana et oway san si inana ken siya.
2. Ya mo dwa et ay taw-en nan dey ay engnga et gettena ay mangan da et mendan. Ngem siya kayet masapol ay menpabadang isnan iyon-ana ay naetngan.

Koro: Tay gawis ya osto Dios ay Apo tako. Tay siya nan nanapo ipogaw et osto. Ipogaw sinapona ay keg met laeng ken siya. Maibagay dedan ken Dios Ama.

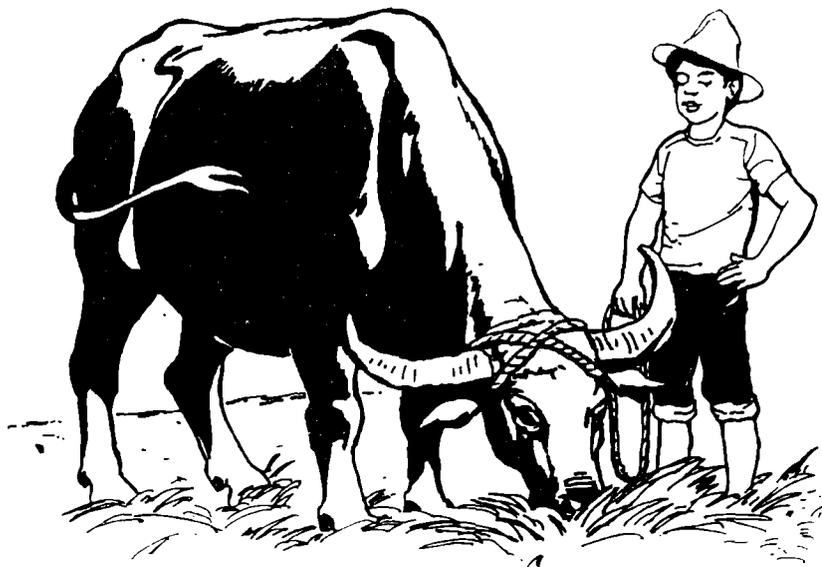
3. Mo mentawen et si enem san dey engnga ipangon nan inana'y menoskila. Ya inagew ay masiken nan awakna makisiken abes nan nemnemna.

Sabangan Igorot - Maikasiyam ay Leksiyon

4. Ed oskilaan ad-ado nan solwena.
Solwena'y mangaywan isnan awakna.
Baken anggey nan awakna's nemnemena
no di ket kib-ana badangana.
5. Isnan dey timpo ay omey men-oskila
solwena ay mamati ken Dios Ama.
Solwena abes ay makiteya ken siya
ya mangik-ikkan isnan bilina.
6. No babbalo wenna babasang et pay siya
dan maeteng mensokat nan kalina.
Ngem adi koma kayet siya mangasawa
ta awni ona ta maeteng siya.
7. Awni pay ya naetenget nan awakna.
Nakasagana'y mangasawa et siya.
Naeteng abes nan panagnemnemnemna.
Somya'y mentalaknana's an-akna.

Paglaki at Pagtanda

Tayo'y tumataas, lumalaki at bumibigat. Lahat ng bagay na tumutubo at gumagalaw ay lumalaki. Sumasapit din tayo sa hustong edad ng ating pagsasalita, pagkatao, pag-uugali, at kakayahang gumawa ng mga bagay. Ang paglaki at pagsapit sa hustong edad ay nagpapatuloy sa loob ng ilang taon.



Lahat ng mga mag-aaral ay nasa silid-aralan na at tinanong ng kanilang guro kung sino sa kanila ang may ikukuwento.

King-awa:

May ikukuwento po ako.

Guro:

Ano iyon?

King-awa:

Nanganak po kahapon ang aming kalabaw.

Guro:

Nakita mo ba nang manganak iyon?

King-awa:

Opo. Naroon po kaming mag-ama upang tulungan ang aming kalabaw sapagka't nahihirapan siyang manganak. Hinila po ng aking ama ang paa ng guya at mabuti naman at lumabas iyon.

Guro:

Ilang taon na ba ang kalabaw ninyong nanganak?

King-awa:

Dalawang taon po lamang.

Guro:

Marahil, ay iyon ang dahilan kaya nahirapan ang inyong kalabaw. Sapagka't wala pa iyon sa hustong edad, hindi pa kaya ng mga buto at katawan niyon ang panganganak. Dahil iyon ang kuwento ni

King-awa, pag-aralan natin ang tungkol sa pagsapit natin sa hustong edad bilang tao.

Tatanungin ko nga kayo kung ano ang tamang edad para manganak ang isang babae?

Rita:

Siguro po ay dalawampung taong gulang dahil iyon ang edad ng aking ina nang siya'y unang manganak.

Guro:

Para sa mga babae, sila'y puwede nang manganak pagsapit nila sa labing-apat na taong gulang. Nguni't dahil sila'y lumalaki pa, mabuting huwag muna silang mag-anak hanggang wala pa silang dalawampung taong gulang. Nguni't may isa pang dahilan kung bakit hindi sila dapat manganak hanggang wala pa silang labingwalo

Filipino - Aralin 9

o dalawampung taong gulang. Ano iyon?

Rita:

Ayaw ko pong mag-asawa hanggang hindi pa ako nakakatapos ng aking pag-aaral.

Guro:

Tama ang sinabi ni Rita. Hindi tayo dapat mag-asawa hangga't hindi pa husto ang ating pag-iisip. Sapagka't maraming pananagutan

ang isang may-asawa. Anu-ano ang mga iyon?

Markos:

Kailangang tiyakin nila na mayroon silang kakainin.

Ruth:

Kailangang mayroon silang bahay.

Letty:

Kailangan ding mayroon silang mga damit.

Bel:

Kung mayroon silang anak, kailangan din nila ng pera para sa pag-aaral ng kanilang anak.



Guro:

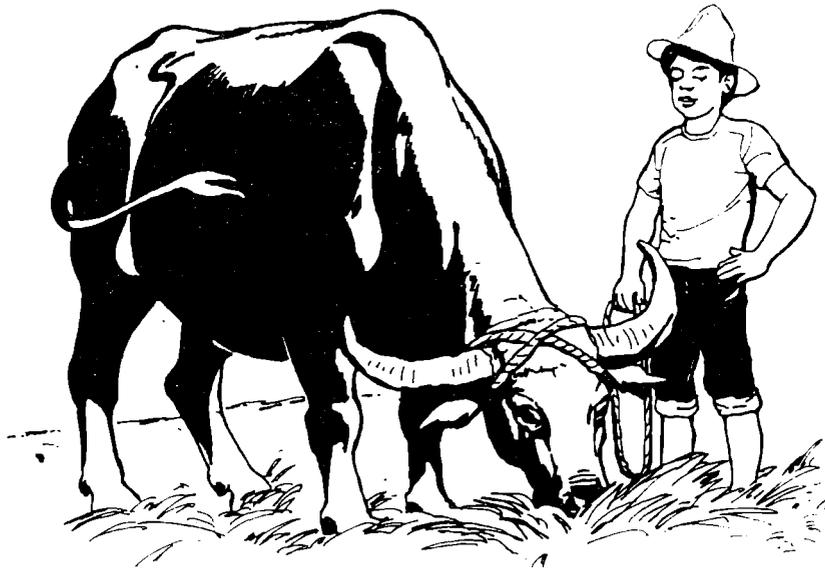
Tama ang sinasabi ninyo. Iyon ang mga dahilan kung bakit ang mag-aasawa ay kailangang may hustong pag-iisip, hindi lamang hustong katawan. Sapagka't kapag sila'y nag-asawa at nagkaroon na ng mga anak, kailangang alagaan nilang mabuti ang mga anak na ipinagkaloob sa kanila.

Mga Tanong na Dapat Sagutin:

1. Ano ang tungkulin ng mag-asawa na may anak?
2. Bakit sinabi ni Rita na ayaw niyang mag-asawa hanggang hindi siya nakakatapos ng pag-aaral?
3. Bakit hindi dapat mag-asawa ang isang binata kung wala pa siyang trabaho?

Growth and Development

We grow in height, size and weight. All things which grow and more become mature. We also mature in our speech, character, habits and abilities. This growth and maturity continues for many years.



When all the pupils were in their classes their teacher asked who had a story to tell.

King-awa:

I have something to tell sir.

Teacher:

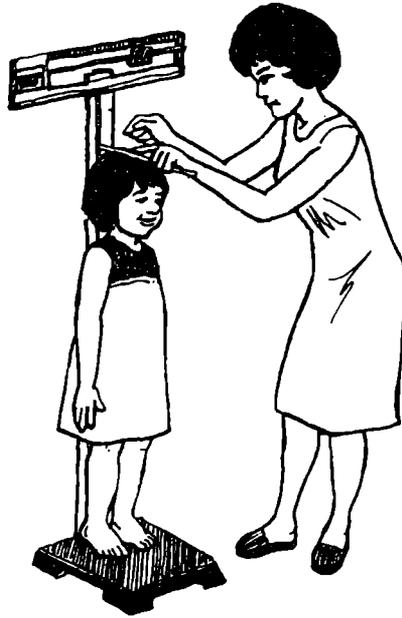
What is it?

King-awa:

Our carabao gave birth yesterday.

Paglaki at Pagtanda

Kabilang sa wastong paglaki ang karagdagang taas at timbang, ang paghusto ng isipan, pakikipagkaibigan sa iba at pakikiisa sa lumikha sa atin.

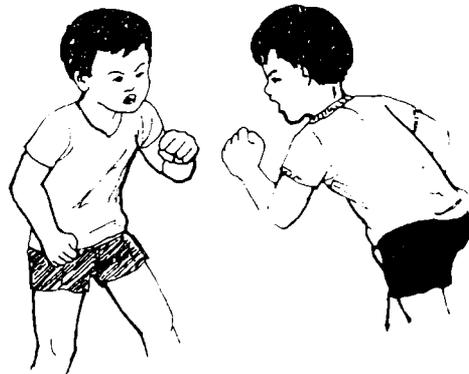


Ang pagiging malusog at paglaki ay halos magkapareho. Mainam kung ang mga bata ay tinitimbang sa paaralan bawat buwan upang makita kung sila ay bumibigat. Kung sila'y bumibigat ang ibig sabihin nito ay sila'y lumalaki at lumulusog. Ang bata na hindi bumibigat ay dapat na dalhin ng kanyang mga magulang sa doktor upang makita ang dahilan kung bakit hindi bumibigat ang kanyang timbang.

Mga Kailangan ng Bata Upang Lumaking Mabuti

1. Ang bata ay dapat matutong kumain ng lahat ng mga uri ng pagkain na nakakatulong sa kanyang katawan katulad ng gatas, prutas, gulay, manok, karne, itlog at kanin upang siya ay maging malusog.

2. Kailangan ng bata ang paglalaro at paggawa araw-araw.
3. Dapat ay hindi niya makakalimutan ang kumain, kahit kailan.
4. Dapat siyang magkaroon ng sapat na tulog at pahinga.
5. Dapat ay wala siyang iniisip na masama, wala siyang kinatatakutan o inaalala, at hindi siya dapat magalit sa sinuman nang walang dahilan.



Filipino - Aralin 9

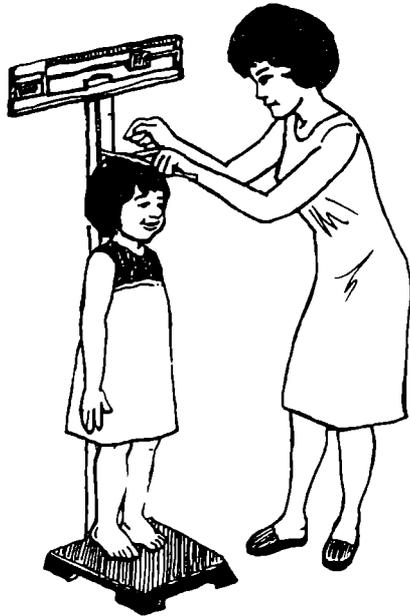


6. Dapat niyang sundin ang mga bagay na dapat gawin upang maging mahusay ang kanyang katawan.
7. Dapat siyang maligo araw-araw.
8. Dapat siyang magsipilyo ng ngipin tatlong beses sa isang araw.
9. Dapat siyang maghugas ng kanyang kamay bago kumain at hugasan din kapag galing siya sa palikuran.

Ang bata na may wasto at sapat na paglaki ay mabigat, mataas at maliksi, at hindi madaling mapapagod. Siya ay nakakatulog nang mabuti at naghahanap ng paraan upang mabuhay.

Growth and Development

Proper growth for people includes an increase in body height and weight, the maturing of the mind, the increasing ability to associate well with others, as well as being in harmony with the One who made us.

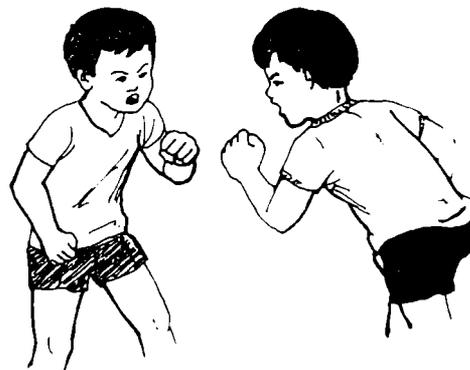


Being healthy and growing are almost the same. It is good if children are weighed at school monthly in order to monitor their weight gain. If they are gaining, it is obvious that they are also growing and are healthy. Parents should take a child who is not gaining any weight at all to the doctor to find out why not.

What Children Need to Grow Well

1. A child must learn to eat all kinds of food which contribute to a healthy body, such as milk, fruit, vegetables, chicken, meat, eggs and rice.
2. A child needs both play and work every day.

3. He must not make a practice of missing out on meals.
4. He must have sufficient sleep and rest.
5. He must not have persistent bad thoughts, nor should there be anything that makes him afraid or worries him, and he should not become needlessly angry.



English - Lesson 9

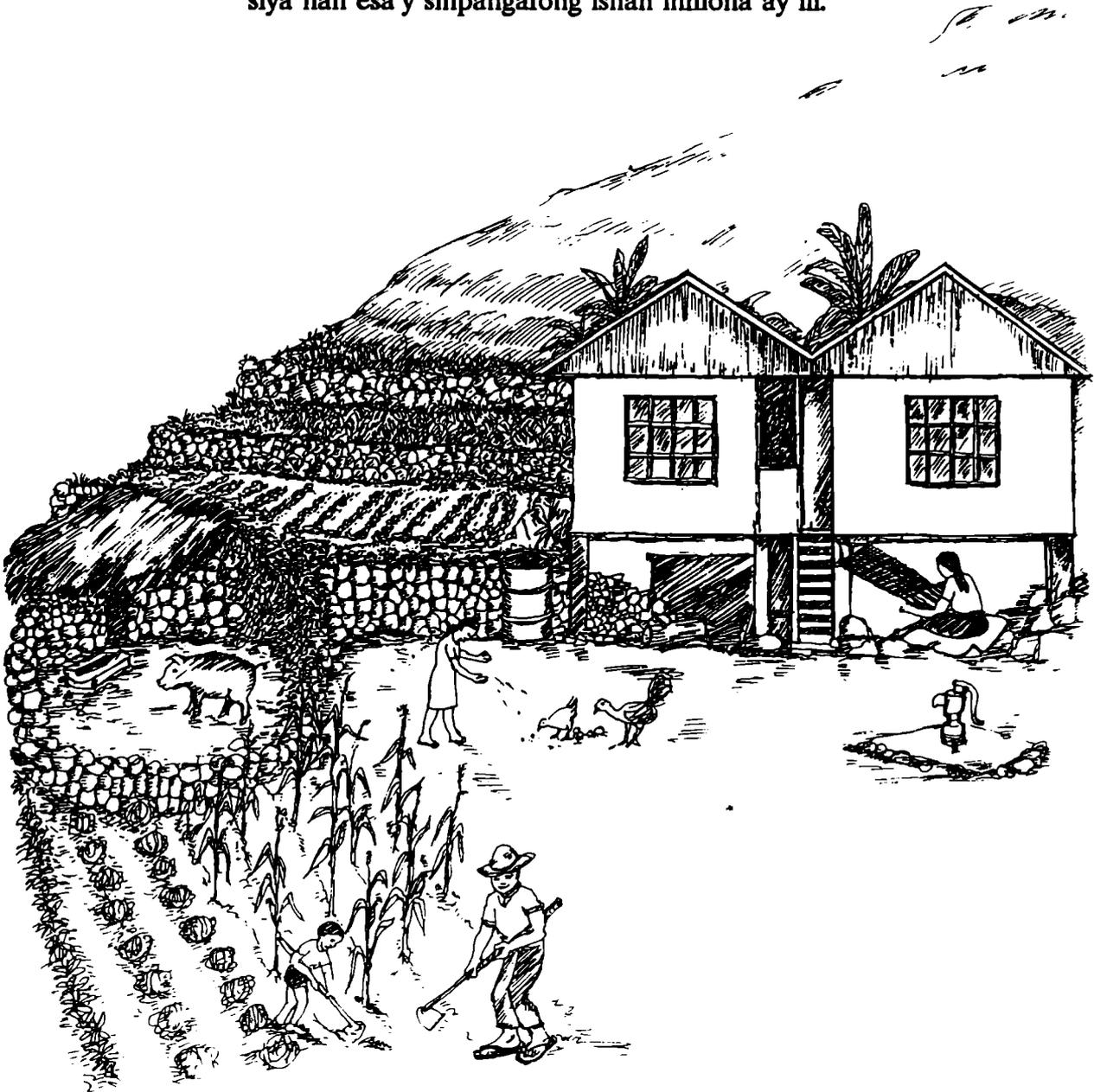


6. He should develop habits which contribute to a healthy body.
7. He should bathe every day.
8. He should brush his teeth three times each day.
9. He should wash his hands before eating and after going to the toilet.

The child whose growth is normal and sufficient is heavy, tall, active, and does not tire easily. He sleeps well and searches for a way to provide for himself.

Nan Somyaan nan Iskwilaan, Pangafong, ya nan Ili

Wad-ay nan chwa ay ili. Ilaenyo nan inmona ay liklato et siya nan esa'y sinpangafong isnan inmona ay ili.



Salodsod ay Masongfatan:

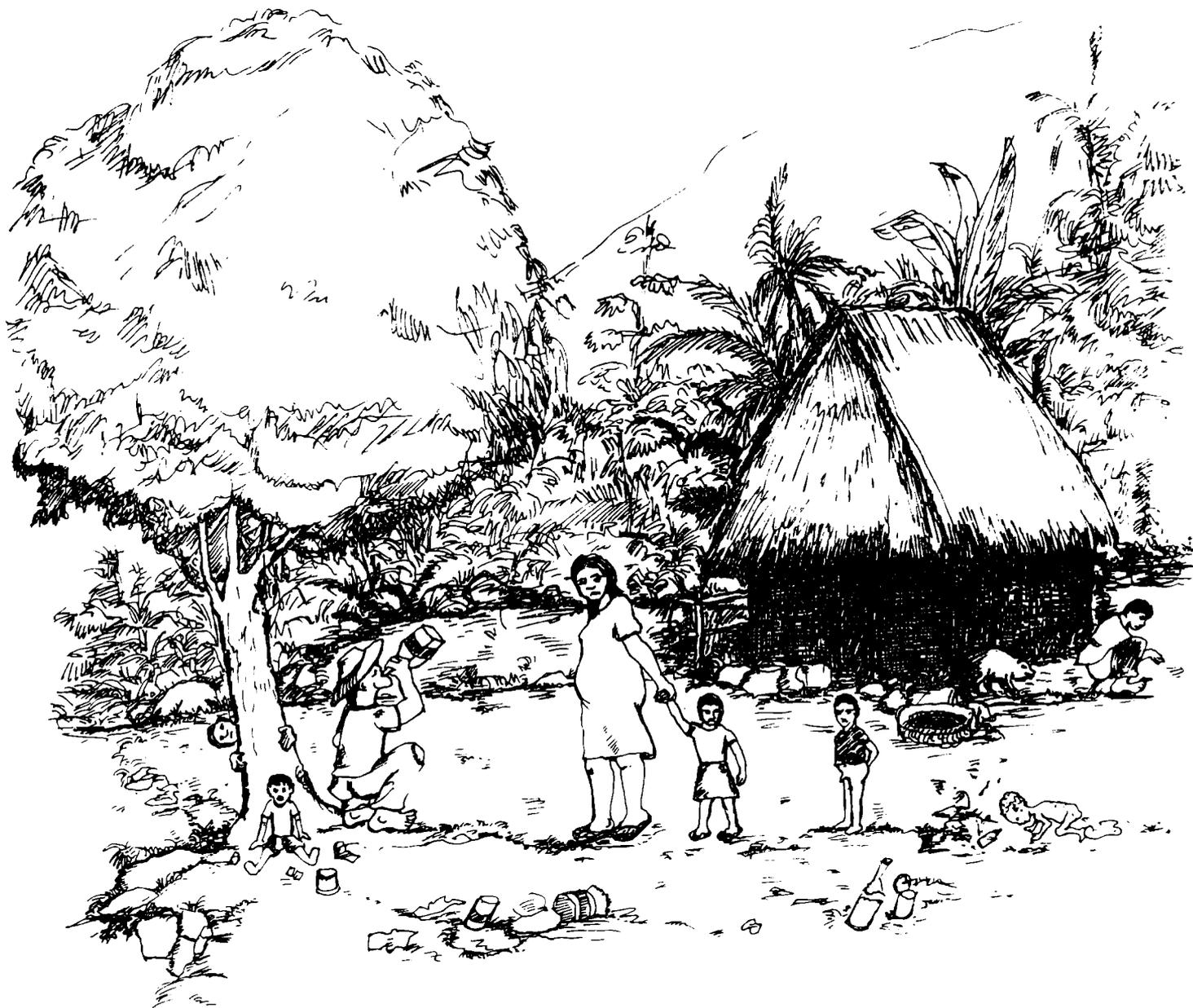
1. Okhochenyo nan ikkan nan nay sinpangafong ay enfiyag.

2. Ngag nan kanencha?

3. Ngag nan mangipaila isnan kasasaad nan ornoscha?

Bontoc Igorot - Maikasinpoo ay Leksiyon

Ilaenyo nan ikadwa ay liklato. Siya nan esa'y
sinpangafong isnan maikadwa ay ili.



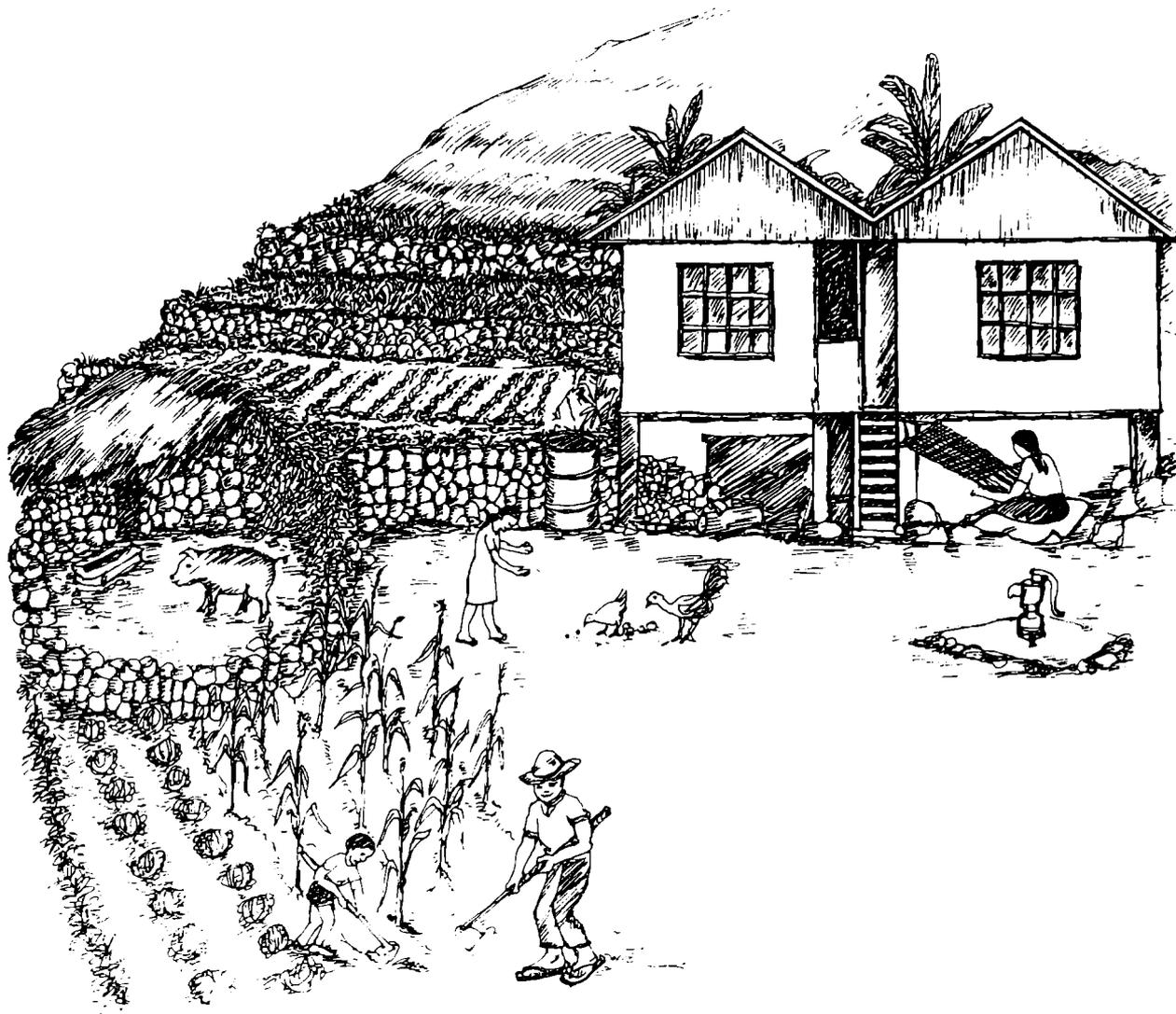
Bontoc Igorot - Maikasinpoo ay Leksiyon

Salodsod ay Masongfatan:

1. Okhochenyo nan angnen nan nay ay sinpangafong ay enfiyag.
2. Ngag chachi nan enkolangan nan naycha'y sin-asawa tay matmatey nan esa'y anakcha?
3. Mo tokhonenyo nan nay ay sinpangafong,
 - a. Ngag kay nan ifaagyo sinan ina maipoon isnan enkhawisan nan masoso isnan sosona mo nan masoso ay finotilya?
 - b. Ngag kay nan ifaagyo isnan ama maipoon isnan kakhastosan nan sipingna isnan enkhawisan nan pangafongna?
- c. Ngag nan itokhonyo ken chaicha ay sin-asawa maipoon isnan makakan?
- d. Ngag nan ifaagyo ken chaicha maipoon isnan enngaakhan nan tomakkiyan isnan aped entona?
4. Mo wad-ay nan kag tona ay sinpangafong is iliyo, ngag nan omno ay angnenyo ay mamachang ken chaicha?

Nan Gomawisan nan Oskilaan, Simpangabong ya nan Ili

Wada nan dow a ay ili. Ilanyo nan inmona ay litlato et
siya nan esa ay simpangabong isnan inmona ay ili.



Salodsod ay Masongbatan:

1. Apatenyo nan ikkan nan nay simpangabong ay matago.
2. Sino nan kenda?
3. Sino nan mangipaila isnan kasasaad nan olnosda?

Sabangan Igorot - Maikasinpo ay Leksiyon

Ilanyo nan maikadwa ay litlato. Siya nan esa ay simpangabong isnan maikadwa ay ili.



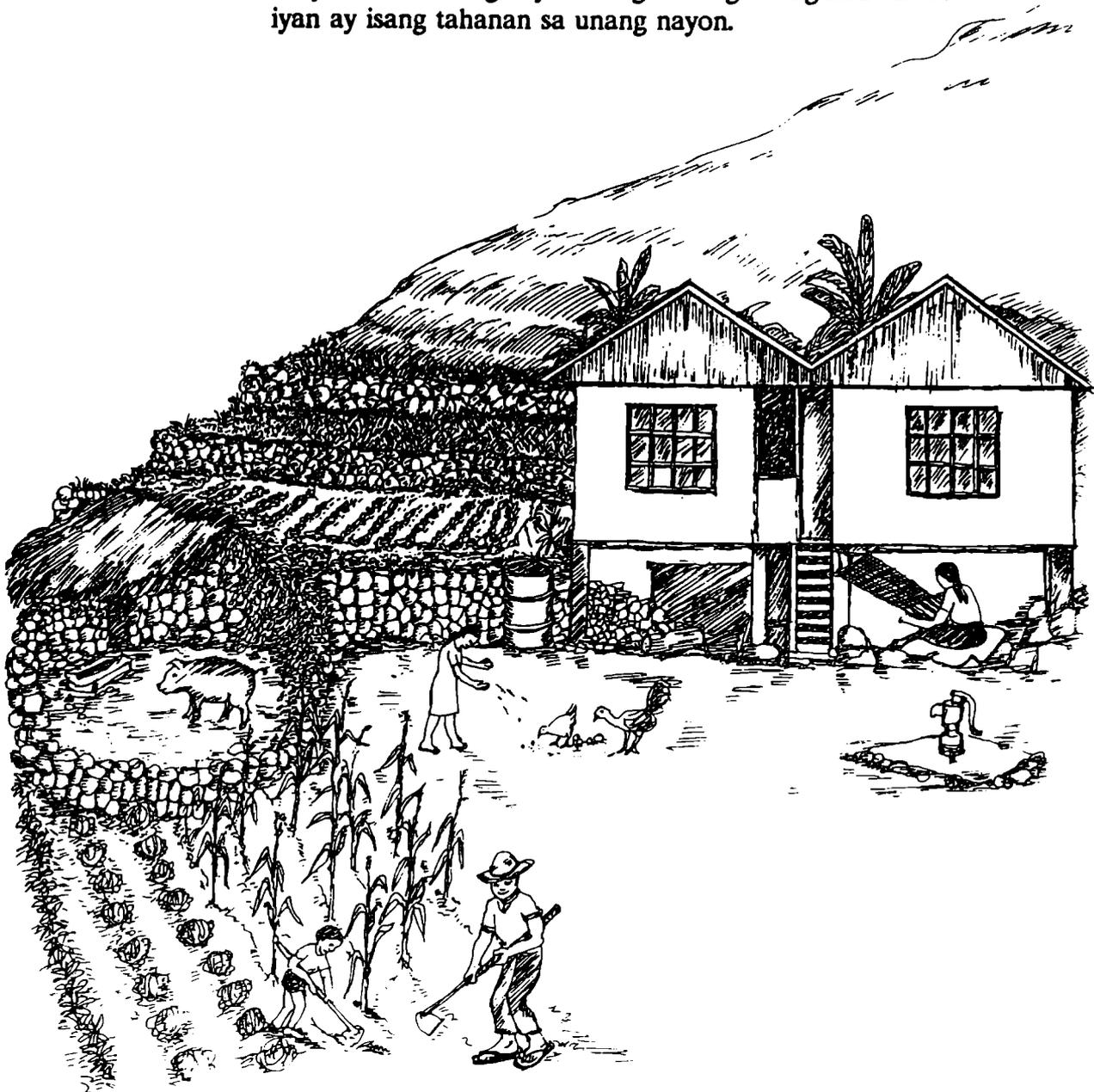
Sabangan Igorot - Maikasinpo ay Leksiyon

Salodsod ay Masongbatan:

1. **Apatenyo nan ikkan nan nay simpangabong ay matago.**
2. **Sino dadi nan menkolangan nan nayda ay sin-asawa tay matmatey nan esa ay anakda?**
3. **No togonenyo nan nayda ay simpangabong,**
 - a. **Sino pay nan ibagayo isnan ina maipanggep isnan paggawisan nan masoso isnan sosona mo nan masoso ay binotilya?**
 - b. **Sino pay nan ibagayo isnan ama maipanggep isnan kagastosan**
 - nan sipingna isnan paggawisan nan pangabongna?
- c. **Sino nan itogonyo ken daida ay sin-asawa maipanggep isnan makmakan?**
- d. **Sino nan ibagayo ken daida maipanggep isnan pagmadiyan nan tomakkiyan isnan olay entona issa?**
4. **No wada nan keg tona ay simpangabong ed iliyo, sino nan somya ay ikkanyo ay mamadang ken daida?**

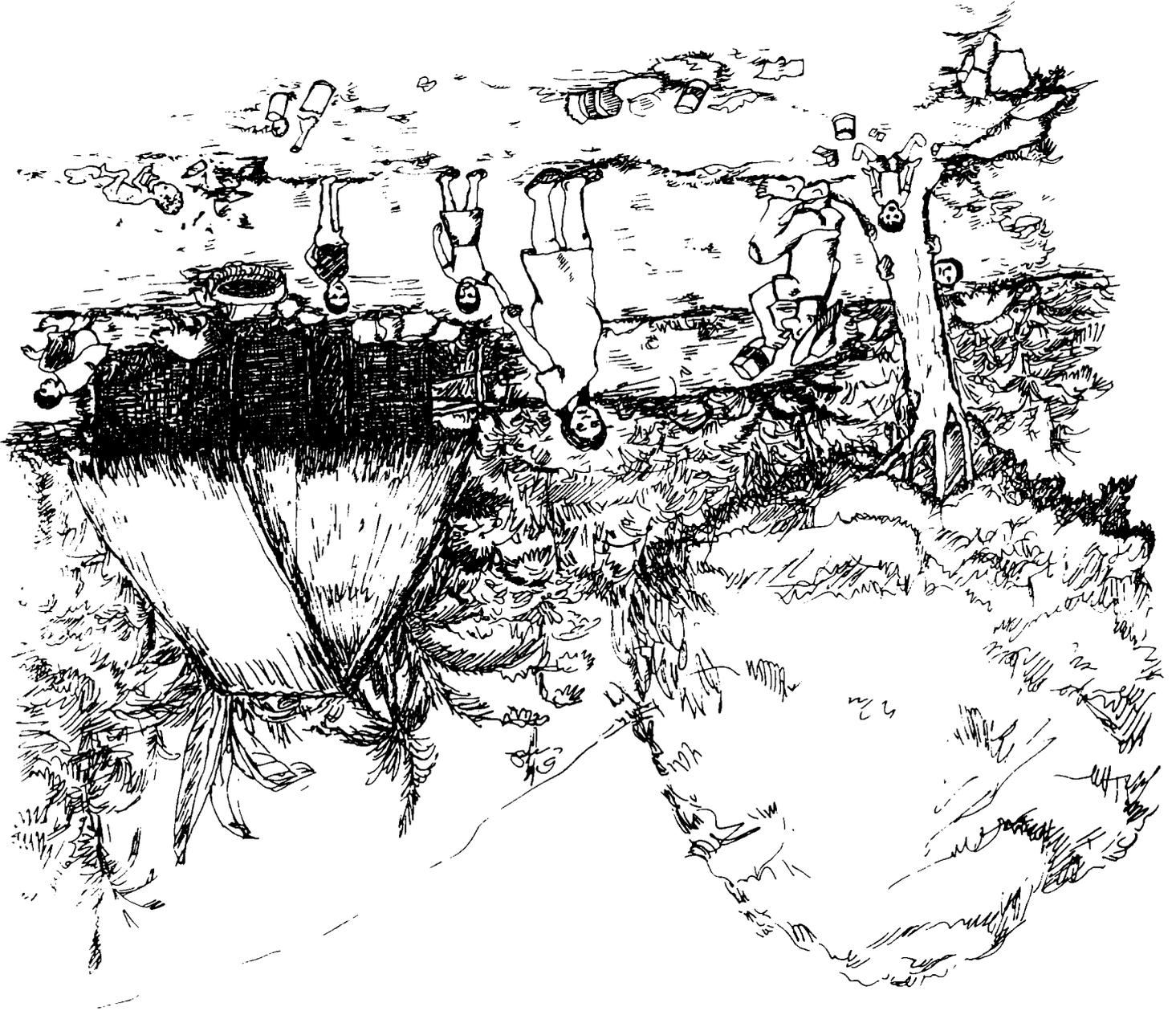
Kalusugan sa Paaralan, Tahanan at Pamayanan

Mayroon dalawang nayon. Tingnan ang unang larawan at iyan ay isang tahanan sa unang nayon.



Mga Tanong na Dapat Sagutin:

1. Isalaysay ninyo ang kasaysayan ng paraan ng pamumuhay ng tahananang ito.
2. Ano ang kanilang kinakain?
3. Ano ang nagpapakita ng kalagayan ng kanilang pagkakaisa?



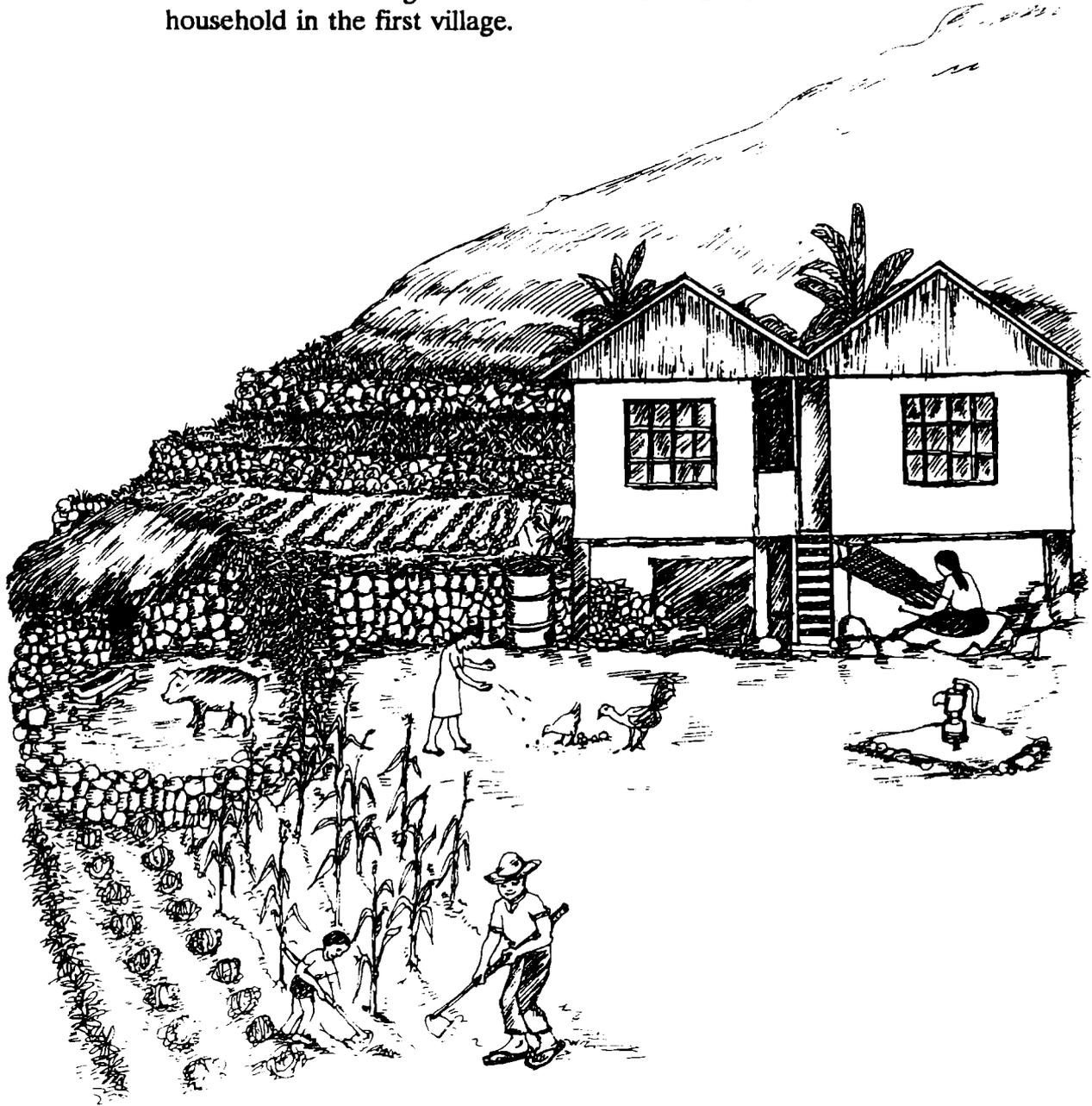
Tinignan ang ikalawang larawan. Ito ay isang tahanan sa ikalawang nayon.

Mga Tanong na Dapat Sagutin:

1. Isalaysay ninyo ang kasaysayan ng paraan ng pamumuhay ng tahanang ito.
 - a. Ano ang inyong sasabihin sa isang ina tungkol sa kabutihan ng pagpapasuso kaysa sa pagpapadede sa bote?
2. Anu-ano ang mga kakulangan ng mag-asawang ito dahil ang isa sa kanilang anak ay mamamatay na?
3. Kung kayo ang magbibigay ng payo sa tahanang ito:
 - b. Ano ang sasabihin ninyo sa isang ama tungkol sa paggugol ng kanyang pera para sa kabutihan ng kanyang sambahayan?
 - c. Ano ang inyong maipapayo sa mag-asawa tungkol sa pagkain?
 - d. Ano ang inyong masasabi tungkol sa kasamaan ng pagtatae sa kahit saan?
4. Kung mayroong mga sambahayan na katulad nito sa inyong nayon, ano ang nararapat ninyong gawin para matulungan sila?

Home, School and Community Health

There are two villages. Notice in the first illustration a household in the first village.



Questions:

1. Tell about the way this household lives.
2. What do they eat?
3. What is it that shows how they get along with each other?

Look at the second illustration, which is a household in the second village.



English - Lesson 10

Questions:

1. Tell about the way this household lives.
2. In what ways are this couple failing, with the result that one of their children is dying?
3. If you were going to give advice to this household,
 - a. What would you tell the mother about the advantages of breast feeding over bottle feeding?
 - b. What would you tell the father about spending his money for the welfare of his household?
 - c. How would you advise both husband and wife about food?
 - d. What would you tell them about the disadvantages of indiscriminate defecating?
4. If there were a household like this in your village, what would be the appropriate way to help them?

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 ad-ik kanen
nan khindi ad-ik laychen.
5. Tatno ad-i matotok.
Fab-ak ad-i mafokfok.
6. Mo makwas ay mangan ak
khisikhisak nan fab-ak.
7. Tay fab-ak et nadchalos
khomakhawis ay chadlos.

Kasonget Bacteria

Ayog: Trinidad 1

1. Kasonget bacteria
tay fab-a chonotena.
Sa et mo omangsan cha
et enpeteg nan fab-a.
2. Masapol maiyad-i
nan asokar ya khindi.
Tay nan cheycha'y bacteria
enlamsit laylaychenna.
3. Mo nan enlamsit kanen
omangsan nan bacteria.

Sa cha et pakawasen
nan chey oson nan fab-a.

4. Nisok-et is kafab-a
ikabfiyag nan bacteria.
Songa nan pamosposan
nan fab-a khisikhisan.

Ay-ayam ya Chono

Ayog: Tambobong

1. Wad-ay nan enkhawisan
nan chey kawatwatan
nan awak ta omingsa
ta felay ikatpena.

Koro: Ay-ayam chono laychek.
Winakas siya nan angnek.
Ta fomikas ek awak
awakko paingsaek. ay ay
Nan awakko paingsaek
ta felayko maikatpek.

2. Laychek fomikas koma
nan posok ya ek chala.
Et siya chi ay winiit
ek entagtag is akit.
3. Laychek ay makiapes
isnan lomfa ay kontis.
Et siya chi ay winiit
ek entagtag is akit.
4. Nalawag koma'y laychek
ya ikkak ay ensemek.
Isonga paingsaek
nan awakko't felayek.
5. Laychek komekedse ak
engkhana'y malakay ak.
Et siya chi ay winiit
entagtag ak is akit.

Bontoc Igorot - Health Songs

En-ayam Enchono Ak

Ayog: Kasal

1. En-ayam enchono 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 ansan inomek.
Et siya chi mo mablay ak
masapa'y maseyep ak.
Winakas omiblay ak.

Lima Kadin Mi Wasan

Ayog: Sabsafong

1. Lima kadin mi wasan
sa kami pay en mangan.
Et en kami enfolo
sa kami et enkhao.

Koro: Siya chana nan angnenmi
ta ad-i en miyalis
disinteriya ya okhos.

2. Mo way en disinteriya
et siya chi tomakki siya
kafito'y matangtangfan
ta ad-i malalekhan.
3. Nan chanom ay nadchalos
siya chi nan inomenmi.
Et palwakenmi chadlos
mo way okhos id ili.

4. Nenpafakona kami
ya nenpatochok kami.
Masakit kami olay
at ad-i kami matey.

5. Makakan ay mataynan
icholinmi ay tangfan
ta ad-i mangitlokhan
nan laleg ay ang-angsan.

6. Chakami et tinnawen
ay en kami papolkha
isnan akhas si kelang.
Siya nan ang-angnenmi na.

Nan Panateng

Ayog: Nabanglo

1. Chachama'y panatengko.
Kad-in nan en-okhat ak.
Mo timpon nan okhatko
nan topekko opopek.

Koro: Tay ad-ik 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 ansan
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 Ilimi
Ayog: Kholipo

1. Id kasin kaseseg-ang
kami ay sinpangilyan.
Kad-in masakit kami
okhos ya disinteri.
 2. Isyangkhay manakchowan
nan takho id sangad-om.
Kaeb-eb, wanga, payew
ya olay is kakhinnaw.
- Koro: Laylaychek nan ilimi
tay alisto napili
nan kapitan konsilman
maid en makamkam-an.
3. Yamanen tay idwani
konsilman isnan ili
nay et khinolipocha
chanom nay et sinmaa.
 4. Nan omili ay takho
sinakfatcha nan tobo.
Nan takho ay omili
khinmaeb cha is tangki.
 5. Chanom ay osalenmi
mid et enkolanganmi.
Idwani nay et akit
nan takho ay masakit.
 6. Nadchalos inomenmi
masakhat is katangki.
Nadchalos kasilyasmi
et komekedse kami.

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.

Nan Silfin nan Bitamina
Ayog: Our Father-Bring your Kite

1. Nan awak masapolna
nan chey bitamina A
ta lominis nan kopkop
ta mid foyoy ya kholid
ta mid foyoy ya kholid.
- Koro: Isonga ensifo ak
isnan kangkong ya itlog
liporyo ya kamatis
sa et lokmog ya khatas.
Siya chana nan sibsibfak.
2. Laychek bitamina B
ta khawis nan ateyko
ta ad-i ak malatngan
ta malonaw nan kanek
ta malonaw nan kanek.

Bontoc Igorot - Health Songs

Koro: Isonga ensifo ak
mongkho, atey, kotilas
poso, itlog ya khatas
agkhama ya pisantis
nan mani ya nan filis.

3. Bitamina'y esa'y ila
enkhawisan nan chala
enkhawisan nan topek
enkhawisan nan matak
enkhawisan nan matak.

Koro: Isonga ensifo ak
isnan oong ya nateng
nan malonggay ya parya
ya atey, poso, fatin
khatas, itlog ya fala.

4. Bitamin C masapolko
ta ad-i ak nalaka
ay makholid mafoyoyan
ta ad-i ak maalisan
ta ad-i ak maalisan.

Koro: Isonga nay mangan ak
frotas, lobfan ya kayyab
kalamansi ya sankis
frotas lobfan ya kayyab
kalamansi ya sankis.

5. Nan awak masapolna
bitamin D kanancha
ta ingit ya nan fab-a
et khawis cha's engkhana
et khawis cha's engkhana.

Koro: Isonga ensifo ak
is fangos ya sarchinas
itlog, atey ya poso
fatin, lawey ya fala
frotas, mangkha ya pinya.

Nan Nalaing ay Ina

Ayog: Ani

1. Winakas mangan kami
teketeken ay klasi
makakan ya sibfanmi
ta komekedse kami.

Koro: Nalaing si inami.
Nalaing ay enpili.
Nan osto ay makakan
nan en na pip-iliyen.

2. Wiit ay mangananmi
khatas nan inomenmi.
Itlog lileng sibfanmi
ta komekedse kami.
3. Isnan chey alas chosi
lotod nateng sibfanmi
tay siya nan pangal-anmi
bitamina'y makwani.
4. Nan otowenmi's maschem
sibfan ay teketeken.
Et mid enkolanganmi.
Khag-awis nan sibfanmi.
5. Frotas akhes laychenmi
ya naoto ay tokhi.
Et komakalem kami
nay komekedse kami.

Nan Likhet kag Safichong

Ayog: Senandowa I

1. Nan likhet kag safichong
palikhatena'y semek.
Ngem nan takho ay maeteng
ikatpena nan likhet.
2. Nan khola et kag lati
pakawasena'y nemnem.
Ngem nan takho'y makakatpe
nalaka'y makikhayem.
3. Nan akhom et kag folkfok
pakawasena'y semek.
Nan mang-ep isnan kokwana
et naoney tet-ewa.
4. Nan soma et kag pisti
pakawasena'y ornos.
Nan mangornos isnan ili
nalenteg ya naanos.
5. Nan naeteng ay takho
enkali isnan osto.
Tet-ewa faken ineengag
kalina maipateg.

Nan Seg-ang kag Makakan

Ayog: Senandowa II

1. Nan seg-ang kag makakan
enpafikas enpaegsan.
Mo way takho's managseg-ang
pabfikasena'y kailyan.
2. Nan layad et kag fayas
palagsakena'y takho.
Ya omipakhankhanas
nan wad-ay layadna'y takho.

3. Nan anos et kag lanchok
akon ay tomontonchok.
Nan takho'y way anosna
et nan likhat anosana.
4. Nan takho ay naoya
takho ay mid chayewna.
Awakna ipagkhwabna
ya ad-i makisomsoma.
5. Pateg nan mangaamong
isnan chey sinpangafong.
Masapol nan iskwila
ay patkhencha'y chakek-echa.

**Seg-angan Tako nan Ib-a'y
Takho**

Ayog: Khitangmo'y Naseksekyet

1. Masapol ay seg-angan
nan ib-a tako'y takho.
Tay siya na nan kachawyan
Dios Ama'y Entotongcho. ay ay
2. Ad-i tako okomen
nan ib-a tako'y takho.
Ad-i pabpabfasolen
t'ad-i tako magkholo. ay ay
3. Masapol pakawwanen
nan ib-a tako'y takho.
Agtan ya khakhawisen
nan komchaw ken chatako. ay ay
4. At amed nan ichowan
nan Dios ay omag-agtan
mo esten ay fomachang
isnan ib-a'y kaseseg-ang. ay ay

Bontoc Igorot - Health Songs

Nan Nalagsak ay Sinpangafong

Ayog: Olonno

Fafai:

1. Enlafa manakcho ak
siya'y ifachangko'n inak.

Koro: Wen, asifabfachang kami
ta lomagsak nan pangafongmi.

Lalaki:

2. Mangaew manalo ak
siya'y ifachangko'n amak.

Koro: Wen, asifabfachang kami
ta lomagsak nan pangafongmi.

Fafai:

3. Itengawko's annochik
mo en-akha ay-aywek.

Lalaki:

4. Paamo isakatyak
siya'y ifachangko'n amak.

Fafai:

5. En-owas en-oto ak
siya'y ifachangko'n inak.

Lalaki:

6. Nan pakhey et isaak
siya'y ifachangko'n amak.

Fafai:

7. En-asi tako fachang
ischi's kaiskwilaan.

Nan Angnek

Ayog: Alilay

1. Mo wad-ay omis-isik alilay
siya mo siya pakawwanek.
alila ay ay

Koro: Siya chi nan chey angnek
ta maeteng et nan ek semek.
alila ay ay

2. Mo wad-ay somossonget alilay
iyoyak an-anosak. alila ay ay
3. Mo wad-ay kaseseg-ang alilay
fachangak ya seg-angak. alila ay ay
4. Mo wad-ay maeasang alilay
kadwaek ek liwliw-en. alila ay ay
5. Ya mo wad-ay ngomaya alilay
et ek pabfikasen siya. alila ay ay
6. Mo wad-ay malagsakan alilay
makilagsak ak ken siya. alila ay ay
7. Mo wad-ay manang-ated alilay
et enyaman ak ken siya. alila ay ay
8. Mo way esa's naanos alilay
et ichayawko'y chadlos. alila ay ay
9. Mo way esa's maseg-ang alilay
allawek ichag-ayko. alila ay ay

Kaikasiwan isnan Maanochan

Ayog: Longayban

1. Mo en ka enkiyat ischi'd wanga
masapol ay semkem omona
nan osto ay ikkam ay enkiyat ay ay
esa ka pay pomayko's kachanom.
2. Ilaem ona mo mid fato
esa ka lomabtok pomayko
ay en menkiyat ischi's kadchanom ay ay
tatno ad-i mitoknog nan olom.
3. Mo enkiyat ka siya mo way kadwam
is takho ay mangammo'y enkiyat.
Ad-i ka'n kiyat mo karkarpas ka'y
nangan.
Omilling ka ona sa ka't enkiyat.
4. Ad-i ka enkiyat isnan lemlem.
Ad-im en itot-olod ib-am
tay ta ket lang ad-ina ammo ay ay
ay enkiyat ya sa et en maanod.

Kaikasiwan isnan Karsa

Ayog: Fakinlolota

1. Mo fomala ka's karsa
masapol semkem chana.
Kakannikid chalanem
tatno ilam nan sabtem.
2. Kakannikid et ilam
ya ischi's kakannawan.
Mo lomaos nan lokhan
sa ka et pay fomas-ang.
3. Mo wad-ay ka id Fagyo
ilam sinyal ay silaw.
Et 'di ka fomasfas-ang
mo birdi nan ilaem.
4. Ya ad-i ka entagtag
isnan fomas-angam od.
Annacham nan ensanod
ay talak enpachokog.
5. Mo nan bas cha manalan
ad-i ka lomoglokhan.
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 ad-im tot-oyen.
Ya ad-i ka manobla
tay eleg maolaw siya.

Bontoc Igorot - Health Songs

Omooschong id Tongcho Al-allayad Dios Apo

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

1. Meymey-am ay mata nan ilam.
Meymey-am ay mata nan ilam.
Omooschong id tongcho al-allayad
Dios Apo.
Isonga mey-am mata ay fan-ig nan ilam.
2. Meymey-am ay lima nan angnem.
Meymey-am ay lima nan angnem.
Omooschong id tongcho al-allayad
Dios Apo.
Isonga mey-am lima ay fan-ig nan angnem.
3. Meymey-am ay siki nan ayem.
Meymey-am ay siki nan ayem.
Omooschong id tongcho al-allayad
Dios Apo.
Isonga mey-am siki ay fan-ig nan ayem.
4. Meymey-am ay koweng nan chengngem.
Meymey-am ay koweng nan chengngem.
Omooschong id tongcho al-allayad
Dios Apo.
Isonga mey-am koweng ay fan-ig
nan chengngem.
5. Mey-am ay eleng nan songsongem.
Mey-am ay eleng nan songsongem.
Omooschong id tongcho al-allayad
Dios Apo.
Isonga mey-am eleng ay fan-ig
songsongem.
6. Meymey-am ay topek nan kanam.
Meymey-am ay topek nan kanam.
Omooschong id tongcho al-allayad
Dios Apo.
Isonga mey-am topek ay fan-ig nan
kanam.

7. Mey-am ay chapam nan khatinam.
Mey-am ay chapam nan khatinam.
Omooschong id tongcho al-allayad
Dios Apo.
Isonga mey-am chapam ay fan-ig
khatinam.
8. Meymey-am ay olo nan semkem.
Meymey-am ay olo nan semkem.
Omooschong id tongcho al-allayad
Dios Apo.
Isonga mey-am olo ay fan-ig nan
semkem.

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 nafikhot
et nay enkoyyokoyyot
- Koro: Tra la la la la la la
Tra la la la la la la
Tra la la la la la la
la la la la la la la
3. San si Pepe'y ong-onga
khatas in-innomena.
Nay enkenteg 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.

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 makakatpe siya
kag mid paat felayna.
8. San si Kiko'y ong-onga
minaschem makifoya.
Songa kolang seyepna
et nallaka'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
isyangkhay laylaychena.
Songa nakapsokapsot
ya chadlos nasasachot.

Nan Maetengan nan Ong-onga

Ayog: The Mountains

1. Nan ong-onga issan nangab-an Dios
Ama
ad-i makaikkan isnan laychena.
Kad-in si inana nan ensodsochana
et kikhad san si inana ken siya.
2. Mo chwa et ay tawen nan chey ay
ong-onga
mo mangan ya manalan ammona.
Ngem magtek siya masapol ay
enpafachang
isnan cheycha'y yoyon-ana'y nengngan.

Koro: Tay khawis ay chadlos Apo tako
ay Dios.

Khinaebna'y takho
isnan chadlos osto.
Nan takho khinaebna
ay kag kannay ken siya.
Maifakhay mid kolang Dios Ama.

3. Mo entawen et si enem nan
ong-onga
ipangon nan inana'y en-iskwila.
Ya winakas ay maengngan nan
awakna.
Cha khes makiengngan nan semekna.
4. Is kaiskwilaan angnan nan solwena.
Ischi solwena'y mangaywan awakna.
Faken yangkhay nan awakna's
semsemkena
ngem ib-ana kad-in fachangana.
5. Isnan chey timpo ay cha en-iskwila
siya
solwena'y mangichine ken Dios
Ama.
Solwena akhes ay makitoya ken
siya
ya mangang-angnen isnan filina.
6. Mo fab-alo paymo magmagkit et pay
siya
cha maeteng ya fomengeg kalina.
Ngem mid kafaclana ay
mangasawa.
Nan osto awni ta maeteng siya.
7. Awni ya ket naeteng et nan awakna.
Nakasakhana'y mangasawa et siya.
Naeteng akhes nan
pinagsemsemekna.
Somya'y mentalaknana's an-akna.

Sabangan Igorot - Health Songs

Aywanak nan Bab-ak

Ayog: 121 Salidommay

1. Wen masapol datona
nan bab-ak ay tet-ewa.

**Koro: Ay ay salidommay ay ay
salidommay salidommay diway**

2. Isonga kawkawwanak
nan nayda et ay bab-ak.
3. Nan bokbok omegyatak.
Pasakitena'n bab-ak.
4. Isonga adiket ken
nan kindi adik layden.
5. Ta siya'y adi matotok.
Bab-ak adi mabokbok.
6. Mo malpas ay manganak
gisigisak nan bab-ak.
7. Tay bab-ak et nadalos
et gomawgawis dadlo.

Kagegen Bacteria

Ayog: Trinidad I

1. Kagegen bacteria
Tay bab-a donotena.
Sa et mo omad-ada
men-akoo nan bab-a.
2. Et siya't di maiyadi
nan asokal ya kindi.
Tay nan deyda'y bacteria
menlamsit laylaydenda.
3. Mo nan menlamsit ya ken
omado nan bacteria.

Dan da et pakawasen
nan dey oson di bab-a.

4. Naipok-et 'snan bab-a
ikatago nan bacteria.
Songa nan pamosposan
nan bab-a gisigisan.

Ay-ayam ya Obla

Ayog: Tambobong

1. Wada nan men-gawisan
nan dey ay kainatan
nan awak ta omingsa
ta nan beyay itpena.

**Koro: Ay-ayam obla laydek.
Inagew siya nan ikkak.
Ta bomikas nan awak
awakko paingsaek. ay ay
Nan awakko paingsaek
ta siya'y beyay maitpek.**

2. Laydek bomikas koma
nan posok ya nan dasa.
Et siya di ay winakgat
mentagtagak si atik.
3. Laydek makiinnabak
isnan makilombaak.
Et siya di ay winakgat
mentagtagak si atik.
4. Nalawag koma'y laydek
ya ikkak nan nemnemek.
Isonga paingsaek
nan awakko beyyayek.
5. Laydek komakentegak
ag-agon malakayak/mabakesak.
Et siya di ay winakgat
mentagtagak si atik.

Men-obla ya Men-ay-ayam Ak

Ayog: Kasal

1. Men-ayam men-obla ak.
Inagew ay manganak
si protas ya nan nateng
inagew ya minasdem.

Koro: Siya dana nan ik-ikkak
ta bomikas nan awak.
Ya ta tomatangninak
awakko paingsaek.

2. Ado'y danom inomek.
Ket siya di no mabbayak
masapa'y maseyepak.
Winakgat omillengak.

Ledeng en mi Owasan

Ayog: Sabong

1. Ledeng en mi owasan
sa kami en pay mangan.
Siya di engkami menbo
sa kami pay men-gao.

Koro: Siya dana nan ikkanmi
ta adi maiyalis
disinterya ya ogos.

2. Mo way mendisinterya
et siya di tomakki siya.
Nan lokaw matangtangban
ta adi malaegan.
3. Nan danom ay nadalos
siya di nan inomenmi.
Et palwagenmi'y osto
mo way ogos ed ili.
4. Menpabakona kami.
Menpindiksyon kami.

Mensakit dan pay olay
ngem adi kami matey.

5. Makmakan ay mabay-an
idolinmi ay tangban
ta adi mangitlogan
laeg adoadowan.
6. Dakami et tinaw-en
ay en kami papolga
isnan agas di keang.
Siya nan ik-ikkanmi na.

Nan Panateng

Ayog: Nabanglo

1. Dadama'y panatengko.
Madandan men-ossokak.
No timpon men-ossokak
nan topekko opopek.

Koro: Tay adik pay laylayden
ay men-alis na's teken
nan nay ay panatengko
isnan kib-a'y ipogaw
ta siya'y mid maalisan
maseyep ak ay esang.

2. Ominomak ad-ado
ta siya'y somya'y awakko.
Nan protas abes et kek
tay siya nan bomikasak.
3. Masapa nan maseyepak
ta siya'y tomatangninak.
Mo anggey ginmawisak
ngam-in badok et labbak.

Sabangan Igorot - Health Songs

Nan Ilimi Ayog: Golipo

1. Ed eyaka kaasi
ngam-in kami'y omili.
Madandan di sakitmi
ogos ya disintari.
 2. Owayet manakdowanda
ipogaw ed agaya.
Bal-an, payew ya wang-an
ya olay nan ginawang.
- Koro: Laylaydek nan ilimi
tay alisto napili
nan kapitan konsilman
maid maong-ongosan.
3. Yamanen tay edwani
konsilman isnan ili
nay et ginolipoda
danom nay et sinmaa.
 4. Nan omili alisto
sinakbatda nan tobo.
Ipogaw ay omili
sinapoda nan tangki.
 5. Danom ay osalenmi
maid menkolanganmi.
Edwani nay et atik
ipogaw ay masakit.
 6. Nadalos inomenmi
masagat isnan tangki.
Nadalos kasilyasmi
et pomipildis kami.

Mangan ka's Menpasiken Ayog: Mulberry Bush

1. Mangan ka's menpasiken
menpasiken, menpasiken.
Mangan ka's menpasiken
ta siya'y oman-ando ka.
2. Mangan ka's omipakneg
omipakneg, omipakneg.
Mangan ka's omipakneg
ta siya'y bomibikas ka.
3. Mangan ka's menpagawis
menpagawis, menpagawis.
Mangan ka's menpagawis
isnan sana'y kodilmo.
4. Mangan ka's menpatangnin
menpatangnin, menpatangnin.
Mangan ka's menpatangnin
ta siya'y tomatangnin ka.

Nan Silbin nan Bitamina Ayog: Bring your Kite

1. Nan awak masapolna
nan dey bitamina A
ta lominis nan kopkop
ta maid boyoy gaddel
ta maid boyoy gaddel.
2. Isonga men-isda ak
isnan kangkong ya itlog
liporyo ya kamatis
sa et togi ya gatas.
Siya dana nan is-isdak.
3. Laydek bitamina B
ta gawis nan ateyko
ta adiyak malatngan
ta siya'y malonaw nan kek
ta siya'y malonaw nan kek.

4. Isonga men-isdaak
monggo atey botilas
itlog daing ya poso
nan gaki ya gisantis
nan mani ya nan gatas.
5. Bitamina esa'y ila
men-gawisan di dada
men-gawisan nan topek
men-gawisan nan matak
men-gawisan nan matak.
6. Isonga men-isdaak
isnan oong ya nateng
ay malonggay ya parya
ya atey, poso, batin
gatas, itlog ya balla.
7. Bitamin C masapolko
ta adiyak nalaka
magaddel maboyoyan
adiyak maalisan
adiyak maalisan.
8. Isonga nay manganak
protas, lokban, gayyabas
kalamansi ya sangkis
protas, lokban, gayyabas
kalamansi ya sangkis.
9. Nan awak masapolna
bitamin C kananda
ta tong-a ya nan bab-a
et gawis da's enggana
et gawis da's enggana.
10. Isonga men-isdaak
is bangos ya sardinas
itlog, atey ya poso
batin, lawey ya balla
protas, mangga ya pinya.

Nan Nalaing ay Ina

Ayog: Ani

1. Inagew mangan kami
teketeken ay klasi
makan ya ipanganmi
et pomipildis kami.
- Koro: Nalaing si inami.
Nalaing ay menpili.
Nan osto ay makmakan
nan en na pilpiliyen.
2. Wakgat ay mangananmi
gatas nan inomenmi.
Itlog daing isdami
et pomipildis kami.
 3. Isnan dey alas dosi
lotod nateng isdami
tay siya nan pangal-anmi
bitamina'y makwani.
 4. Nan otowenmi's masdem
gawis kateketeken.
Maid menkolanganmi.
Agyod nan ipanganmi.
 5. Protas abes laydenmi
ya naoto ay togi.
Et komakaem kami
nay pomipildis kami.

Sabangan Igorot - Health Songs

Nan Bonget keg Sabidong

Ayog: Senandowa I

1. Nan bonget keg sabidong
paligatena'y nemnem.
Ngem ipogaw ay maeteng
maitpena nan bonget.
2. Nan mansa et keg lati
dadaelena'y nemnem.
Ngem ipogaw ay makakatpe
nallaka'y makigayyem.
3. Nan agom et keg bokbok
dadaelena'y nemnem.
Nan mapnek isnan okana
et naoney tet-ewa.
4. Nan ibaw et keg pisti
dadaelena'y olnos.
Nan mangolnos isnan ili
nalenteg ya naanos.
5. Naeteng ay ipogaw
menkali isnan osto.
Tet-ewa baken tinnotoog
kalina maipateg.

Nan Seg-ang keg Makakan

Ayog: Senandowa II

1. Nan seg-ang keg makakan
menpabikas menpabosog.
Ipogaw managseg-ang
Pabikasena'y kailyan.
2. Nan layad et keg bayas
palagsakena'y ipogaw.
Ya omipagan-ganas
ipogaw waday layadna.

3. Nan anos et keg landok
akon ay tomontondok.
Ipogaw waday anosna
et nan ligat anosana.
4. Ipogaw ay naanos
siya nan adi napangas.
Awakna'y ipapagna
ya adi makiib-ibaw.
5. Pateg nan mangaamong
isnan dey simpangabong.
Masapol nan oskila
ay patgenda'y masik-enda.

Seg-angan Tako nan Kib-a'y Ipogaw

Ayog: Khitangmo'y Naseksekyet

1. Masapol ay seg-angan
nan kib-a ay ipogaw.
Tay siya na nan ogali
Dios Ama'y Mentotongdo. ay ay
2. Adi tako okomen
nan kib-a ay ipogaw.
Adi pabasbasolen
ta maiwed magolo. ay ay
3. Masapol pakawwanen
nan kib-a ay ipogaw.
Agtan ya gawgawisen
nan komdaw ken datako. ay ay
4. Et amed nan idawat
nan Dios ay mangat-ated
mo esten ay bomadang
isnan kib-a'y kaseseg-ang. ay ay

Nan Nalagsak ay Simpangabong

Ayog: Olonno

Babai:

1. Menlaba, manakdowak
siya'y badangko ken inak.

**Koro: Wen menbibinnadang kami
ta lomagsak nan pamilyami.**

Lalaki:

2. Mangaew mamakanak
siya'y badangko ken amak.

Babai:

3. Nan iyogtanko aywanak
omaga ay-ayakek

Lalaki:

4. Nan nowang isakatiyak
siya'y badangko ken amak.

Babai:

5. Men-owas men-otowak
siya'y badangko ken inak.

Lalaki:

6. Nan pagey et isaak
siya'y badangko ken amak.

Babai:

7. Menbibinnadang kami
isnan oskilaanmi.

Nan Ikkak

Ayog: Alilay

1. Mo waday omib-ibaw alilay
siya mo siya pakawanek. alila ay ay

**Koro: Siya di nan dey ikkak
ta maeteng et nan nemnemko.
alila ay ay**

2. Mo waday bomobonget alilay
iyoyak an-anosak. alila ay ay
3. Mo waday kaseseg-ang alilay
badangak ya seg-angak. alila ay ay
4. Mo waday maesa alilay
kadwaek gagayamek. alila ay ay
5. Mo waday somasanga alilay
et pabibikasek siya. alila ay ay
6. Mo waday malagsakan alilay
makilagsakak ken siya. alila ay ay
7. Mo waday manag-ated alilay
et menyamanak ken siya. alila ay ay
8. Mo way esa's naanos alilay
idayawko ay dadlo. alila ay ay
9. Mo way esa's maseg-ang alilay
it-ekko idayawko. alila ay ay

Sabangan Igorot - Health Songs

Kailisiyan ed Wanga

Ayog: Longayban

1. Mo engka mensigbo ed wanga
masapol nemnemem omona
nan osto'y ikkam ay mensigbo ay ay
sa ka pay lomagto's nan danom.
2. Ilam ona ta maid bato
sa ka et pay abes lomagto
mensigbo isnan kadanoman ay ay
ta adi maitogtog nan om.
3. Mo mensigbo ka siya't way kadwam
si ipogaw mangtek menkiyaki.
Adi ka mo kalkalpas ka ay nangan
omilleng ka sa ka menkiyaki.
4. Adi ka mensigbo's nan powek.
Nan kib-am adim idogdogos
tay mo sa et adina getken ay ay
ay menkiyaki sa et maanod.

Kailisiyan ed Kalsa

Ayog: Baginlolota

1. Mo mendan ka ed kalsa
masapol nemnemem na.
makannigid nan danem
ta siya'y ilam nan sabtem.
2. Makannigid et ilam
ya isnan makannawan.
Mo lomaos nan logan
sa ka pay et bomas-ang.
3. Mo wada ka ed Bagyo
ilam sinyal ay silaw.
Et adi ka bomas-ang
mo birdi nan ilam.

4. Adi ka mentagtagtag
isnan bomas-angam od.
Annadam nan mensanod
ay talak menpadokog.
5. No nan bas mendaddad-an
adi ka lomoglogan.
Ya adi ka menlogan
isnan atep nan logan.
6. No nan bas mendaddad-an
adi ka pabalbal-en
nan ledengmo ya nan om
enggana ay somaldeng.
7. No nan bas mendaddad-an
drayber adim teyyaen.
Adi ka mendegdegla
tay awni't maolaw siya.

Omoosdong ed Tongdo

Malaylayan Dios Apo

Ayog: Be Careful Little Eyes What You See

1. Il-ilam ay mata nan ilam.
Il-ilam ay mata nan ilam.
Omoosdong ed tongdo
malaydan nan Dios Apo.
Isonga il-ilam od ay mata nan ilam.
2. Il-ilam ay ledeng nan ikkam.
Il-ilam ay ledeng nan ikkam.
Omoosdong ed tongdo
malaydan nan Dios Apo.
Isonga il-ilam od ay ledeng nan ikkam.
3. Il-ilam siki nan omayam.
Il-ilam siki nan omayam.
Omoosdong ed tongdo
malaydan nan Dios Apo.
Isonga il-ilam ay siki nan omayam.

Sabangan Igorot - Health Songs

4. Il-ilam ay inga nan dengngem.
Il-ilam ay inga nan dengngem.
Omoosdong ed tongdo
malaydan nan Dios Apo.
Isonga il-ilam ay inga nan
dengdengem.
5. Il-ilam ay eng nan songsongem.
Il-ilam ay eng nan songsongem.
Omoosdong ed tongdo
malaydan nan Dios Apo.
Isonga il-ilam od ay eng nan
songsongem.
6. Il-ilam ay topek nan kanam.
Il-ilam ay topek nan kanam.
Omoosdong ed tongdo
malaydan nan Dios Apo.
Isonga sik-a'y topek il-ilam nan kanam.
7. Il-ilam dapan nan gatinam.
Il-ilam dapan nan gatinam.
Omoosdong ed tongdo
malaydan nan Dios Apo.
Isonga il-ilam ay dapan nan gatinam.
8. Il-ilam ay o nan nemnemem.
Il-ilam ay o nan nemnemem.
Omoosdong ed tongdo
malaydan nan Dios Apo.
Isonga il-ilam od ay o nan nemnemem.

Da Pepe ya si Kiko

Ayog: Jack and Jail

1. Si Pepe ay eng-engnga
protas nateng laydena.
Isonga bomibikas siya
et nay komekenteg siya.
2. Si Kiko ay eng-engnga
protas nateng adina.
Isonga siya nabibigot
sa et nay nakokoyyot.

Koro: Tra la la la la la la
Tra la la la la la la
Tra la la la la la la
la la la la la la la

3. Si Pepe ay eng-engnga
gatas in-innomena.
Et menkekenteg bab-ana
ya mabikabikas siya.
4. Si Kiko ay eng-engnga
menlamsit nan kek-ena.
Isonga nayet nabokbok
nan bab-ana natotok.
5. Si Pepe ay eng-engnga
obla ayam laydena.
Isonga mabikabikas
et nay tomatangnin siya.
6. Si Kiko ay eng-engnga
obla ayam adina.
Isonga nayet nakapsot
sa et nay nakokoyyot.
7. Si Pepe ay eng-engnga
maseyep ay masapa.
Isonga makakatpe siya
keg mid polos beyayna.
8. Si Kiko ay eng-engnga
mo labi makiboya.
Isonga kolang seyepna
et nalaka'y mabbay siya.
9. Si Pepe ay eng-engnga
nemnemena'y awakna.
Isonga nay mabikas
et nay tomatangnin siya.
10. Si Kiko ay eng-engnga
ogad si laylaydena.
Isonga siya nakakapsot
ya abes nasasadot.

Sabangan Igorot - Health Songs

Nan Engnga ay Masiken

Ayog: The Mountains

1. Idi masapo ken Apo Dios nan engnga
adi makaikkan isnan laydena.
Danet ken inana nan
mensodsodana
et oway san si inana ken siya.
 2. Ya mo dwa et ay taw-en nan dey
ay engnga
et gettena ay mangan da et mendan.
Ngem siya kayet masapol ay
menpabadang
isnan iyon-ana ay naetngan.
- Koro: Tay gawis ya osto
Dios ay Apo tako.
Tay siya nan nanapo
ipogaw et osto.
Ipogaw sinapona
ay keg met laeng ken siya.
Maibagay dedan ken Dios Ama.
3. Mo mentawen et si enem san dey
engnga
ipangon nan inana'y menoskila.
Ya inagew ay masiken nan awakna
makisiken abes nan nemnemna.
 4. Ed oskilaan ad-ado nan solwena.
Solwena'y mangaywan isnan awakna.
Baken anggey nan awakna's
nemnemena
no di ket kib-ana badangana.
 5. Isnan dey timpo ay omey men-oskila
solwena ay mamati ken Dios Ama.
Solwena abes ay makiteya ken siya
ya mangik-ikkan isnan bilina.
 6. No babbalo weno babasang et pay siya
dan maeteng mensokat nan kalina.
Ngem adi koma kayet siya

mangasawa
ta awni ona ta maeteng siya.

7. Awni pay ya naetenget nan awakna.
Nakasagana'y mangasawa et siya.
Naeteng abes nan
panagnemnemnemna.
Somya'y mentalaknana's an-akna.