

# Ha Kumoscheyan Ta'n Tagu

## Umun-ula'n Gradu



Lilubuagen

Filipino and English

# **Ha Kumuscheyan Ta'n Tagu**

## **Umun-ulang Gradu**

**Grade One Health Book**  
**For use in Elementary Schools**

Co-authors:                   Dr. Keith Benn  
                                  Mr. William Faculo  
                                  Mrs. Eliza Babaran

Translator:                   Mrs. Rosalina O. Bawer

SUMMER INSTITUTE OF LINGUISTICS  
Publisher  
2005

Published  
in cooperation with  
The Institute of Philippine Languages  
and  
The Department of Education

Additional copies of this publication are available from:

Book Depository  
P.O. Box 2270 CPO  
1099 Manila

Teacher's Manual for Lubuagan Health Book for Grade 1  
95.20-605-2C                            67.120P-055012A  
ISBN 971-18-0380-1

Printed in the Philippines

**Tanggapan ng Kalihim**  
*Office of the Secretary*

**FOREWORD**

Education is a powerful instrument for reducing poverty and inequality. It provides the basis for sustained economic growth and full participation in nation building. The record of the last century worldwide shows that education is at the heart of any successful enduring national transformation.

SIL has served the Philippines for more than 50 years providing tools for education and development among the cultural communities. SIL members are involved in language research, while facilitating community-based literacy education, recording oral heritage, developing dictionaries and translating literature of high moral value, including the Holy Scriptures. Members of minority groups from the Batanes in the north to the Sama archipelago in the south have benefited from SIL's effort in our land.

The DepEd's efforts towards universalization of literacy have benefited greatly from the many decades of literacy work of SIL. Numerous Filipino communities have been reached by their projects among indigenous languages which serve to recognize, document and utilize these languages for the benefit of the people which speak them. SIL seeks not only to serve but to empower Filipinos to take leadership in their own communities, throughout the Philippines, and throughout Asia and the world.

This publication is yet another representation of the laudable work of SIL. It is my hope that SIL will continue to share its expertise with the DepEd, local communities, and other literacy organizations and workers in these efforts. For it is literacy which opens the door to a better future, and our linguistic variety is an important part of the cultural beauty and diversity that uniquely enrich the Philippines.



A handwritten signature in black ink, appearing to read "Florencio B. Abad".

Florencio B. Abad  
**Secretary**

**REPUBLIC OF THE PHILIPPINES**  
**DEPARTMENT OF EDUCATION**  
Cordillera Administrative Region  
DIVISION OF KALINGA PROVINCE  
Lubuagan, Kalinga Province

**PREFACE**

Health Education is the process of translating a scientific knowledge about health into desirable attitudes, practices and habits by means of the educational process. Its ultimate goal is to develop Health Education rather than merely health-informed citizens.

To achieve and maintain good health, grade I pupils must be equipped with appropriate health knowledge to enable them to lead a successful and healthful life.

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

Emilia Bayubay  
Schools Division Superintendent

# Table of Contents

## **Umula un Leksiyon: In-ilon un Malleyam si Long-eg, Kopyala kan Tullongla**

Lilubuagen .....	1
Filipino.....	5
English .....	8

## **Kumadwa un Leksiyon: Ayyawan chi Ngipon**

Lilubuagen .....	12
Filipino.....	16
English .....	20

## **Kumatlu un Leksiyon: Iksais, Illong, ya Suyop**

Lilubuagen .....	24
Filipino.....	26
English .....	28

## **Kumapat un Leksiyon: Ha Mangilisi kan Achipun chi Sakit Miwayasan**

Lilubuagen .....	30
Filipino.....	34
English .....	38

## **Kumalima un Leksiyon: Cha Bibiyu kan Masustansiya un Makan**

Lilubuagen .....	42
Filipino.....	44
English .....	46

**Kumalom un Leksiyon: Ayyuwan chi Ata, Inga, Ongey ya Eykuuk**

Lilubuagen .....	48
Filipino.....	50
English .....	52

**Kumapitu un Leksiyon: Ha Gikla kan Makakadwaan kan cha Asintatagu****Cha Simbeyyan**

Lilubuagen .....	54
Filipino.....	56
English .....	58

**Kumawayu un Leksiyon:Alled kan Milisiyan cha Lawwing un Makwaan**

Lilbuagen .....	60
Filipino.....	63
English .....	65

**Kumasiyam un Leksiyon: Chumakeyan ya Maotongan**

Lilubuagen .....	67
Filipino.....	70
English .....	72

**Kumasimpuyu un Leksiyon: Ha Bumayuwan si Iswilaan, Beyoy ya Ili**

Lilubuagen .....	74
Filipino.....	77
English .....	80

## In-ilon un Malleyam si Long-eg Kopyala Kan Tullongla

Makaug-ugud chi Mistulu/Mistala kan  
cha Iswila:

Mistulu/Mistala:

Himman cha  
mansabsabyali'n  
chi long-eg?

Iswila:

Ongey, inga, ima,  
takyay, iki,  
biyukung, uyu,  
ochog, buwang,  
begang, ata,  
tupok, ngipon ya  
chila.



**Mistulu/Mistala:**

Himma koontaku un mameykas kan  
cha long-egfaku?

**Suwan:**

Lu mambiyuwak abus chelum chi  
useyok, ngim kalan ilak kan sakon  
man-useyak si sabun.

**Mistulu/Mistala:**

Ustu kalan ilam,  
ti ha sabun  
kaalola cha  
chaping un  
kummimpey un  
achipun chi  
chelum makaan.

**Maria:**

Lu kiisaw chi  
imak gusgusak si  
brush.



Lito:

Lu awechak si wain man-iguchak  
si betu ta makaan cha kummimpey  
un chapingku.

Juliet:

Ha ummula'n suludku iguchela  
ochogku lu man-omoskami ti  
maachawey.

Mistulu/Mistala:

Bibiyu losan cha songbyatyu.  
Kasapuyan un peypeykasontaku  
cha long egtaku ti siya tumuyung  
un mampakoschey kan chitaku. Si  
sala, achayontaku kanta  
mipanggob si “Peykas”.

## Allaya In-ilola

Ayug: This is the way I wash my face

1. Kamatla in-ilok un malagaysay, malagaysay, malagaysay. Kamatla in-ilok un malagaysay si sala'n bigbigat.
2. Kamatla in-ilok un mancheyup, un mancheyup, un mancheyup. Kamatla in-ilok un mancheyup si alla'n bigbigat.
3. Kamatla in-ilok un mambiyu, un mambiyu, un mambiyu. Kamatla in-ilok un mambiyu si alla'n bigbigat.
4. Kamatla in-ilok un mansukat, un mansukat, un mansukat. Kamatla in-ilok un mansukat si alla'n bigbigat
5. Kamatla in-ilok un mantutbrush, un mantutbrush, un mantutbrush. Kamatla in-ilok un mantutbrush si alla'n bigbigat.
6. Kamatla in-ilok un mangkatus, mangkatus, mangkatus. Kamatla in-ilok un mangkatus si alla'n bigbigat.
7. Kamatla in-ilok un man-omos, un man-omos, un man-omos. Kamatla in-ilok un man-omos si alla'n bigbigat.

• **Pansariling Kalinisan,  
Tindig at Kaanyuan**

Pag-uusap ng Guro at ng mga  
mag-aaral:

Guro:

Ano ang iba't ibang  
bahagi ng katawan?

Mag-aaral:

Ilong, tainga, braso  
o kamay, paa o  
binti, dibdib, ulo,  
likod, tiyan, leeg,  
mata at ngipin.



Guro:

Ano ang dapat ninyong gawin para  
maging malinis ang inyong  
katawan?

Jose:

Kapag ako'y naghuhugas ng  
kamay, tubig lang ang ginagamit  
ko pero ang sabi ng nanay ko ay  
gumamit daw ako ng sabon.

Guro:

Tama ang sinabi  
ng iyong ina,  
Jose, dahil hindi  
kayang maalis ng  
tubig lang ang  
duming mahirap  
alisin.

Maria:

Kapag marumi  
ang aking kamay,  
ako'y gumagamit ng sipilyo.



Lito:

Kapag ako'y naliligo sa ilog,  
naghihilod ako ng katawan para  
maalis ang dumi.

Juliet:

Kapag kami ay naliligo, ang ate  
ko ang kumukuskos sa aking likod  
dahil hindi ko maabot.

Guro:

Ang lahat ng inyong mga sagot ay  
tama. Mahalaga na panatilihin  
nating malinis ang ating mga  
katawan dahil ito ang isang  
bagay na nagpapalusog sa atin.  
Ngayon mag-araI tayo ng isang  
awit tungkol sa kalinisan.

## Personal Cleanliness, Posture, and Appearance

Discussion between the Teacher and  
Pupils:

Teacher:

What are the different parts of  
the body?

Pupil:

Nose, ear,  
hand or arm,  
feet or leg,  
chest, head,  
back,  
abdomen,  
neck, eyes  
and teeth.



Teacher:

What do we  
do to clean our bodies?

Jose:

When I wash my hands I just use water, but my mother tells me to use soap.

Teacher:

What your mother said is good, Jose, because soap removes the ingrained dirt which is hard to remove with water alone.

Maria:

When my hands are dirty I use a brush.

Lito:

When I'm at the creek I rub my body with a



stone to remove the ingrained  
dirt.

Juliet:

When we take a bath, my older  
sister rubs my back because I  
can't reach it.

Teacher:

Your answers are all good. It is  
very important that we keep our  
bodies clean, because that is one  
thing that helps to keep us  
healthy. Now let us learn a song  
about cleanliness.

## This Is The Way

1. This is the way I comb my hair, comb my hair,  
comb my hair.  
This is the way I comb my hair early in the  
morning.
  
2. This is the way I wash my face, wash my face,  
wash my face.  
This is the way I wash my face early in the  
morning.
  
3. This is the way I wash my hands, wash my  
hands, wash my hands.  
This is the way I was my hands early in the  
morning.
  
4. This is the way I change my clothes, change  
my clothes, change my clothes.  
This is the way I change my clothes early in  
the morning.
  
5. This is the way I brush my teeth, brush my  
teeth, brush my teeth.  
This is the way I brush my teeth early in the  
morning.
  
6. This is the way I put on my shoes, put on my  
shoes, put on my shoes.  
This is the way I put on my shoes early in the  
morning.
  
7. This is the way I bathe myself, bathe myself,  
bathe myself.  
This is the way I bathe myself early in the  
morning.

## Ayyuwan chi Ngipon

Ug-uggud cha ila, alak ya ha dentist:

Ila:

Puggey man-ibiibin?

Alak:

Mansigeb chi ngiponku.

Ila:

Inta ipaila' si dentist.

Alak:

Himma dentist?

Ila:

Ha dentist ked geyyomtaku un  
tumuyung si ayyuwan chi ngipon.  
Itullongla bumayuwan cha  
ngipontaku ta achicha matutuk.

Ha ila ya alak ked ummoycha  
intullong chi dentist:

Ila:

Allakami, doctor.

Dentist:

Umamuykayu. Puggey  
man-ibiibin?

Alak:

Alakay doctor!  
Mansigeb chi  
ngiponku.

Dentist:

Ammam leyman  
cha ngiponlu.  
Ileygew un  
manganka kan  
cha bunga ya  
alimayay. Mantutbrushka lu  
magamputka mangan.



Achika mampatunged  
mangamangan si kinchi ti  
yam-alola ngipon. Biluyan un  
lagachawalom cha ngiponlu ta  
itullonglu lu awed latutuk. Ulay  
lu awed tutukla makwa un  
mileyam lu ingka ipaila si  
dentist.

Alak:

O, doctor.

Dentist:

Cho, umamuya si alla ta  
itullongku ngiponlu.

Kasapuyantaku ngipon un  
mampakoschey kan chitaku. Lu  
achipun mangkoschey ngipontaku  
achipuntaku makagòey si kalontaku.  
Ked lu achipuntaku makagòey un ustу

si kalontaku, achipun chi buwangtaku  
maaya hachi un bitamin chi  
killantaku un makan.

Chuwa kalasin chi ngipon. Ha umula  
ked ha ngipon chi alak. Achipun  
mabeyeg cha alla ti agobbaya  
mataguwancha. Masukatan cha alla un  
ngipon lu lumoswa mikadwa un  
kalasin chi ngipon. Lumoswacha si  
lamut cha alla'n ummun-ula un  
ngipon ked sukatancha chicha.

Ha kumadwa un kalasin chi ngipon ked  
hachi'n achipun mansukat ked lu  
masuktu achipun tumubu kasin.  
Masapuyu'n ileygew mabrush chi  
ngipon ta achipun mayam-an kan  
matutuk, ya achipun bumangtit chi  
tupok.

## Kalusugan ng Ngipin

Pag-uusap ng mag-iná at ng dentista:

Ina:

Bakit ka umiyak?

Anak:

Masakit po ang ngipin ko.

Ina:

Pumunta tayo sa dentista.

Anak:

Ano po ang dentista?

Ina:

Ang dentista ay ang kaibigan natin na tumutulong sa pangangalaga ng ating mga ngipin. Siya ang tumitingin sa ating mga ngipin para hindi ito mabulok.

Nagpunta sa dentista ang  
mag-iná.

Ina:

Narito na ho kami, doktor.

Dentista:

Maupo ho kayo. Bakit ka umiiyak?

Anak:

Kasi po, masakit ang ngipin ko,  
doktor.

Dentista:

Kailangang  
ingatan mo ang  
iyong mga  
ngipin. Kumain  
ka ng prutas at  
gulay  
araw-araw.



Magsipilyo ka  
pagkatapos kumain. Huwag kang

masyadong kakain ng kendi dahil sisirain nito ang mga ngipin mo. Tingnan mo rin ito buwan-buwan sa salamin at tingnan mo kung may mga sira. Pero kahit may sira na, magagamot pa rin ito ng dentista.

Anak:

Opo, doktor.

Dentista:

O sige, maupo ka rito para makita ko ang mga ngipin mo.

Kailangan natin ang mga ngipin para tayo maging malusog. Kung wala tayong matibay na ngipin hindi natin mangunguyang mabuti ang ating kinakain. At kapag hindi natin nanguyang mabuti ang pagkain,

mahirapan ang ating bituka na kumuha ng sustansiya sa ating kinakain.

Mayroon tayong dalawang uri ng ngipin. Ang una ay ang ngipin natin sa pagkabata. Ang mga ngiping ito ay hindi nagtagal dahil hindi ito pangmatagal. Ang mga ngiping ito ay napapalitan kapag tumubo na ang pangalawang uri ng ngipin. Tumutubo ito sa pinakaugat ng unang ngipin at pinapalitan ito.

Ang pangalawang uri ng ngipin ay ang pangmatagalang ngipin. Kailangang laging sipilyuhin ang mga ngipin para hindi ito masira at nang hindi bumaho ang ating bibig.

## Dental Health

Discussion of a mother, her child and the dentist:

Mother:

Why are you crying?

Child:

My tooth hurts.

Mother:

Let us go to see the dentist.

Child:

What is a dentist?

Mother:

The dentist is our friend who helps us take care of our teeth. He takes care of our teeth so they will not rot.

The mother and her child go to see the dentist:

Mother:

We are here sir.

Dentist:

Sit down. Why are you crying?

Child:

Oh! My  
tooth hurts  
Doctor.

Dentist:

You must  
take care of  
your teeth.  
Eat fruit  
and  
vegetables daily. Brush your teeth  
when you have finished eating.



## English - Lesson 2

Don't eat too much candy because candy destroys teeth.

You must look at your teeth in a mirror each month to see if there is decay. The dentist can fix your teeth if there is decay.

Child:

Yes sir.

Dentist:

Now, sit here so that I can examine your teeth.

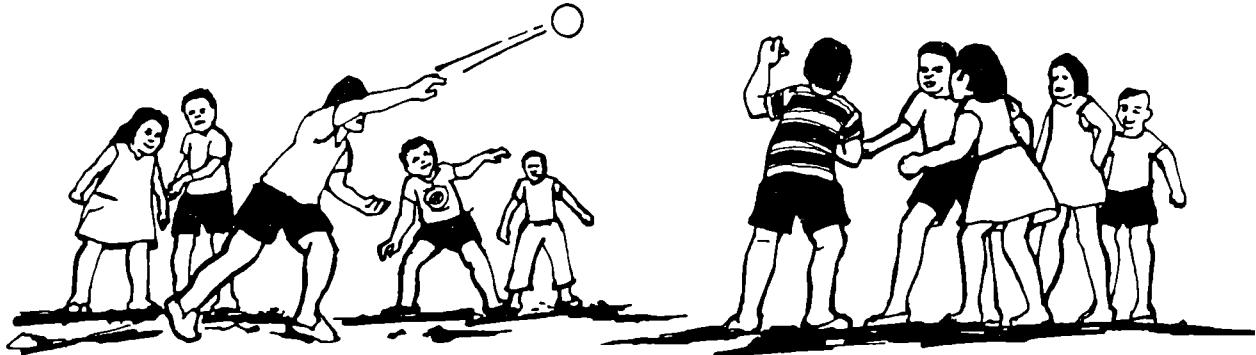
We need teeth to become healthy. If we don't have strong teeth, we can't chew our food well. Then if we don't chew well, our stomachs have a hard time getting the nutrients out of our food.

There are two kinds of teeth. The first kind are baby teeth. These teeth do not last long because their lifespan is short. These teeth are replaced when the second kind of teeth grow.

The second kind of teeth are the permanent teeth. They grow at the roots of these first kind of teeth, then they replace them.

Teeth must be brushed every day so that they don't decay, and so that the mouth doesn't smell bad.

## Iksais, Illong, ya Suyop



1. Itullongyu ked chi alla'n liglatu.

Himma pin-an cha alak koon?

2. Puggey un kasapuyan taku un

mangkawachi, man-iksaís,

umillong kan masuyop?

Kasapuyan un man-ay-ayam si ileygew

cha sissiya un chumakey'n alak ta

kumoscheyan chi long-egcha. Masapuy

bo'n umillong cha lu magamput cha

mangkawachi ya man-ay-ayam. Ha

bibiyu un koon ta umillong cha

long-eg ked masuyop. Cha alak

kasapuyancha un masuyop si

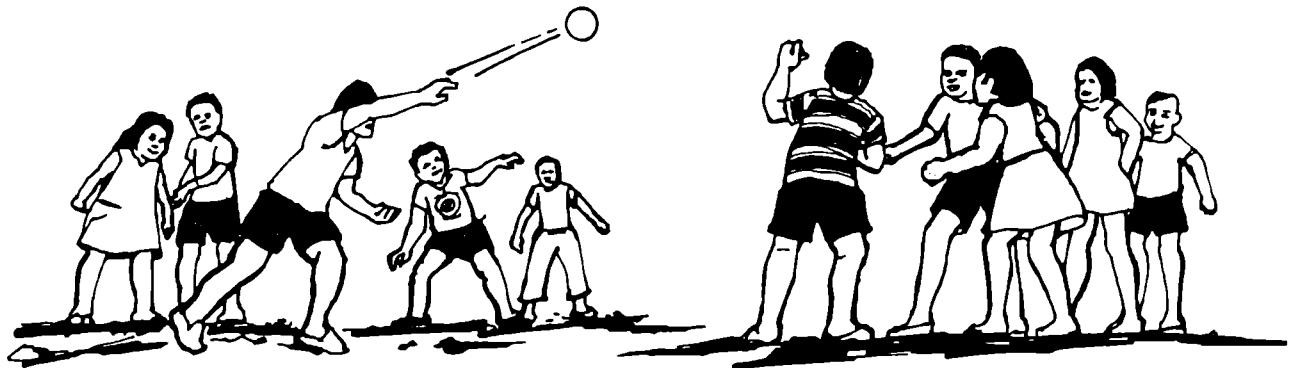
simpuyu'n uras ta makai longcha un  
ustu. Ked cha mangkachakkey  
masapuycha wayu'n uras ta ustu bo'n



makai longcha.

Koon cha alla un byaleg ta chumakey  
cha alak ya kumoscheycha.

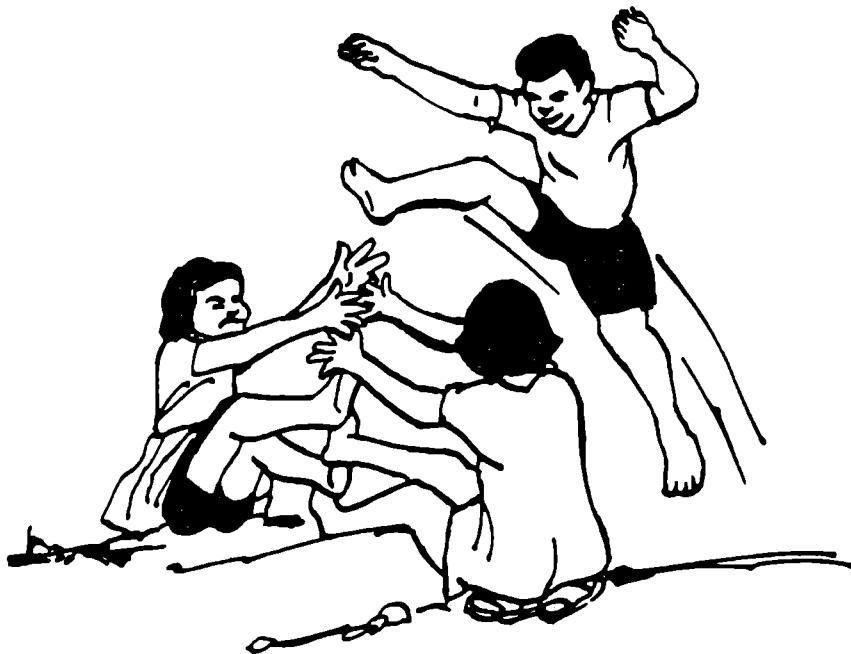
## Ehersisyo, Pahinga at Pagtulog



1. Tingnan ang larawan. Ano ang ginagawa ng mga bata?
2. Bakit kinakailangan nating magtrabaho, maglaro, magpahinga at matulog?

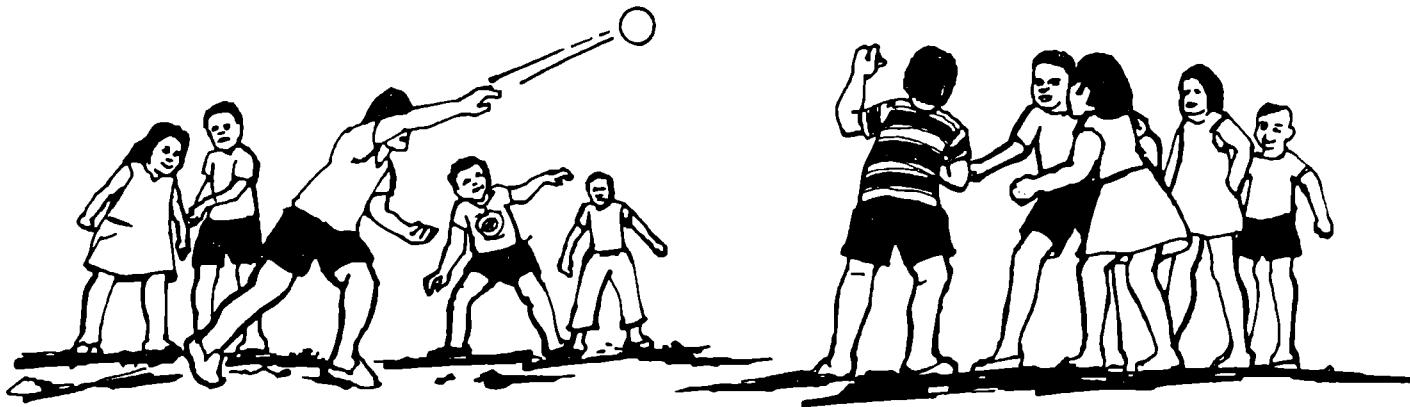
Ang mga batang lumalaki ay kinakailangang maglaro araw-araw para lumakas ang kanilang mga katawan. Kailangan din nilang magpahinga pagkatapos ng paglalaro at pagtatrabaho. Isang bagay na kailangan nating gawin para

makapagpahinga ang ating katawan  
ay ang matulog nang mahimbing.  
Samantalang ang mga bata ay  
kailangang matulog nang sampung  
oras para makapagpahingang mabuti,  
ang mga matanda naman ay  
kailangang matulog nang walong oras.



Ang mga bagay na ito ay kailangan  
para lumaki at lumakas ang mga bata

## Exercise, Rest and Sleep



1. Look at the picture. What are the children doing?
2. Why do we need to work, play, rest and sleep?

Children who are maturing must play every day so that their bodies will become strong. The body must also rest from all work and play. One thing we should do so that our bodies will rest is to sleep well. Children must have ten hours of sleep so that they

will be well rested. Adults must have eight hours of sleep so that they will be well rested also.



These things are done to cause children to grow and become strong.

## Ha Mangilisi kan Achipun chi Sakit Miwayasan

Si Suwan ked iswila si umula un gradu. Pin-a mallangan un umoy man-iswila ti manchenchen un masakit. Ummoy chi Mistulu/Mistala ud uwacha ta umoyla itullong lu puggey un lallangan siya.

Mistulu/Mistala:

Apu! Ummaliyak ta iyak itullong si Suwan.

Ilan Suwan:

Bibiyu ta ummalika. Lumlokka.

Mistulu/Mistala:

Ummaliyak ti achipun si Suwan ummali lan-iswila.

Ilan Suwan:

Man-atung ya lapalating si  
Suwan. Awed un masusuyop si  
kuweytumi.



Mistulu/Mistala:

Lasakit bo kasin?

Ilan Suwan:

. Himma kook? Manchenchen  
masakit chi alakku.

Mistulu/Mistala:

Masapuy un suyuton Suwan cha  
alla un lintog ta achi jalaka un  
makla si sakit.

1. Masapuy un mangan si cha ustū un makan. Isun cha alimayay, ischa, byangus ya cha bunga.
2. Masapuy un umilom si achu un gatas ya mampeykas un chelum.
3. Lu mangan, masapuy un mambiyu ya sabulala imala. Siya bo<sup>.</sup>koola lu magamput man-alingu lu umattay.
4. Umoy umattay si ustū un aattayan.
5. Lu man-omos, mansabun.
6. Man-usey si mampeykas un silup.



## 7. Masapuy un mabyakula ta achi



makaaya si sakit.

Ilan Suwan:

Istay chiyoy kan cha hachi'n  
bibiyu'n lintog un imbegam.  
Ibegak kan Suwan cha hachi ta  
suyutonmi losan un simbeyyan.

## Pag-iingat at Paghadlang sa mga Sakit

Si Jose ay isang mag-aaral sa unang baytang. Lagi siyang wala sa klase dahil palagi siyang may sakit.

Nagpunta ang kanyang guro sa kanilang bahay para alamin kung bakit wala na naman siya.

Guro:

Tao po.

Ina ni Jose:

Mabuti ho at napasyal kayo. Tuloy po kayo.

Guro:

Napasyal ho ako dahil wala na naman si Jose sa klase.

Ina ni Jose:

May trangkaso ho si Jose.

Natutulog siya sa kuwarto.



Guro:

May sakit na naman siya?

Ina ni Jose:

Ano kaya ang dapat kong gawin  
para hindi palaging nagkakasakit  
ang anak ko?

Guro:

Kailangang sundin ni Jose ang  
mga tagubiling ito para hindi  
siya madaling magkasakit.

1. Kailangang kumain siya ng mga masustansiyang pagkain gaya ng gulay, karne, isda at prutas.
2. Kailangang uminom siya ng maraming tubig at gatas.
3. Kailangang sabunin niyang mabuti ang kanyang mga kamay bago kumain at pagkatapos dumumi.
4. Kailangang dumumi siya sa tamang lugar.
5. Kailangang magsabon siya ng katawan tuwing maliligo.



6. Kailangang lagi ng malinis ang suot niyang damit.



7. Kailangan niyang magpabakuna laban sa mga sakit.

Ina ni Jose:

Maraming salamat po sa mga magandang tagubiling ibinigay ninyo. Sasabihin ko kay Jose ang inyong mga sinabi para masunod naming lahat ang mga ito.

## Prevention and Control of Disease

Jose is a pupil in first grade. He is frequently absent because he is frequently sick. The teacher went to their house to see why he was absent again.

Teacher:

Hello, I've come to see you.

Jose's Mother:

It is good that you have come.

Come inside.

Teacher:

I have come because Jose was absent this morning.

Jose's Mother:

Jose has the flu. He is sleeping in  
the bedroom.



Teacher:

Is he sick again?

Jose's Mother:

What shall I do, my child is sick  
so often?

Teacher:

Jose must follow these  
instructions so that he will not  
become sick so easily.

1. He must eat the right kind of food, for example vegetables, meat, fish, and fruit.
2. He must also drink plenty of clean water and milk.
3. He must wash his hands with soap before eating, and also wash with soap after defecating.
4. He must defecate in the appropriate place.
5. He must always lather his body with soap when he bathes.



6. He must dress in clean clothes.
7. He must be vaccinated or injected with medicine to protect him so that he will not become sick with those sicknesses.

Jose's Mother:

Thank you very much for those necessary and good instructions. I will tell Jose all that you have said, so that we as a family will follow them.



## Cha Bibiyu kan Masustansiya un Makan

Allaya si Pichulu.

Mamitlu mangan si  
ileygew.

Mangamangan ta  
chumakey, kumoschey  
kan bumayu long-egla.

Achu bo ilumola un  
chelum. Iyaallan  
ilala cha makan un  
kalon Pichulu ta  
kumoschey kan  
bumayu siya.

Allaya cha makan un  
iyaallala:



Bigbigat	Mamatuk	Labi
isla	isla	isla
bilis	byangus	ischa
ipyug	alimayay	alimayay
gatas	mangga	apaya
byayat	abukachu	



Bibiyu long-eg Pichulu ti  
mangkalakalasi'n makan chi kakallola  
si ileygew.

## Masustansiyang Pagkain at Nutrisyon

Ito si Pepe. Kumakain siya tatlong beses araw-araw. Kumakain siya para siya'y lumaki, lumakas at maging malusog. Umiinom din siya ng maraming tubig. Naghahanda ang kanyang ina ng iba't ibang uri ng pagkain na kinakain naman ni Pepe para siya'y lumakas at lumusog.



Ito ang mga pagkaing kanyang inihahanda:

Almusal	Tanghalian	Hapunan
kanin	kanin	kanin
daing	bangos	karne
itlog	gulay	gulay
gatas	mangga	papaya
saging	abokado	



Napakalusog ni Pepe dahil kumakain  
siya ng iba't ibang uri ng pagkain.

## Food and Nutrition

This is Pepe. He eats three times a day. He eats food to make him grow, to make him strong and healthy. He also drinks lots of water. His mother prepares different kinds of food which Pepe eats so that he becomes strong and healthy.



These are the foods which she prepares:

Morning	Noon	Night
rice	rice	rice
dried fish	bangos	meat
egg	vegetables	vegetables
milk	mango	papaya
banana	avocado	



Pepe's body is healthy because he  
eats different kinds of food every day.

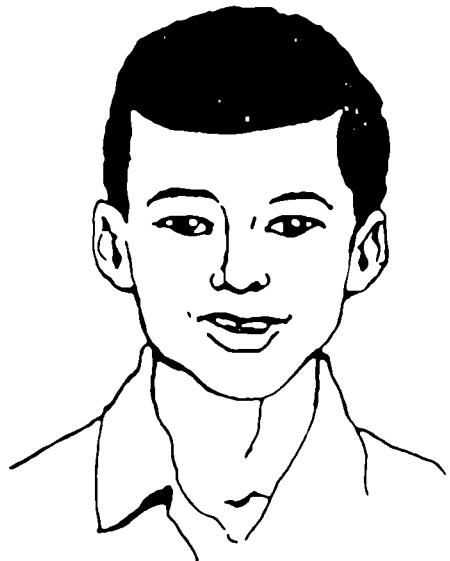
## Ayyuwan chi Ata, Inga, Ongey ya Eykuuk

### 1. Ata:

Ha ata mantullong.  
Chey-upak chi atak  
si mampeykas un  
chelum, ya kimitok  
chi atak kan cha  
alla un lumising.



### 2. Ongey:



Ha ongey  
mansungsung.  
Chuychuy sak chi  
ongeyk ta bibiyu  
man-aangosku.

3. Inga:

Ha inga manchongey.  
Achipunku manchiyus  
cha latugtugichen si  
ingak ti ha chayom  
chi inga ked lalaka  
un masugat.



Mampeykas un kapas chi  
manchiyusku. Puntak chi ingak kan  
cha tumuyong un atingeý. Isun cha  
putputok, ya pakuy.

4. Eýkuuk:

Ha eýkuuk siya mangoyan chi  
angos kan kalon. Kagòayok chi  
kalok ta achiyak maskey. Lu  
mangalak, achipunku  
ichisachisan guminga  
ta achi mangoy chi  
killanku si aayon chi  
angos si begangku.



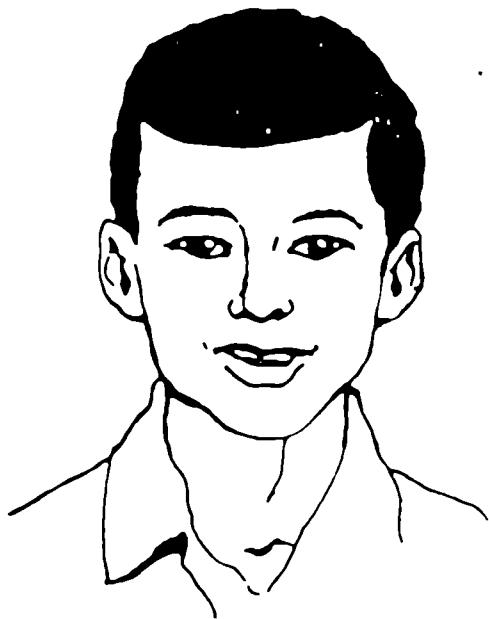
## Pangangalaga sa mga Mata, Tainga, Ilong at Lalamunan

### 1. Mga Mata:

Ang mga mata ay para makakita. Nililinis ko ang aking mga mata ng malinis na tubig at pinangangalagaan ko ito laban sa sobrang liwanag.



### 2. Ilong:



Ang ilong ay pang-amoy. Lagi kong nililinis ang aking ilong para hindi ako mahirapang huminga.

3. Tainga:

Ang mga tainga ay para sa pakikinig. Hindi ko nililinis ang aking tainga ng matulis na bagay dahil madaling mapinsala ang loob nito. Nililinis ko ang aking tainga ng malinis na bulak. At iniingatan ko ang aking mga tainga laban sa nakabibinging ingay.



4. Lalamunan:

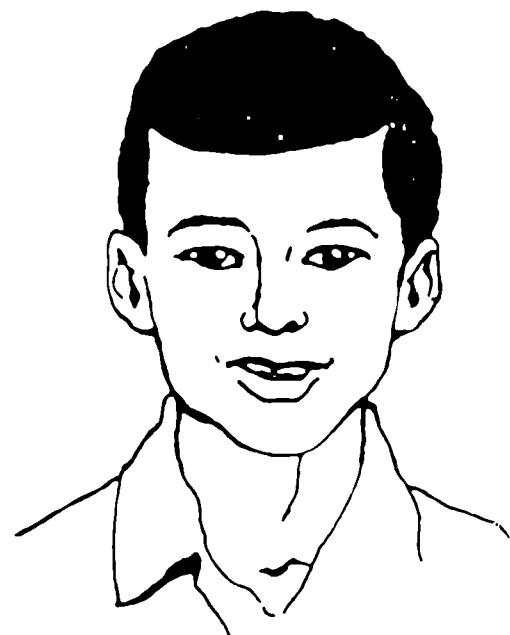
Sa lalamunan dumadaan ang ating hininga at pagkain. Nginunguya kong mabuti ang aking pagkain para hindi ako mabulunan. Hindi ako nagsasalita kapag may laman ang aking bibig para hindi mapunta ang pagkain sa aking lalagukan.



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

### 1. Eyes:

Eyes are for seeing.  
I clean my eyes  
with clean water,  
and I also protect  
my eyes from  
dazzling light.



### 2. Nose:

The nose is for  
smelling. I  
always clean my  
nose so that I  
can breath  
easily.

### 3. Ear:

The ears are for listening. I don't clean my ears with anything that is pointed because the inside of the ear is easily damaged. I clean my ear with clean cotton-wool. I also protect my ears from deafening noises.



### 4. Throat:



The throat is where the breath and food pass. I chew my food well so that I do not choke. When I eat I do not speak at the same time, so that my food will not go into my trachea.

## Ha Gikla kan Makakadwaan kan cha Asintatagu

### Cha Simbeyyan



Simbeyyankami. Mantitillagopkami  
Iosan si beyyanmi. Tuttuwaon ya  
potgonmi cha chachakkeymi.

Mantitilluyungkami. Lagalaskami ti  
mantitillagopkami. Ya pasigkami  
mambibillega si tuttuwa.

Cha alla un byaleg un pin-ami koon,  
latimpuyug chi beyyanmi.



## Kahustuhan ng Damdamin at Pakikipagkapwa Tao

### Ang Pamilya



Kami ay mag-anak. Kami'y  
nagmamahalan at gumagawa ng

kabutihan sa bawat myembro ng  
pamilya.

Iginagalang at sinusunod namin ang  
mga nakatatanda sa amin at gayundin  
ang aming mga magulang.

Nagtutulungan kami sa pamilya.

Masaya kami dahil nagtutulungan  
kami.

Nagtitiwala kami sa bawat isa dahil  
lagi kaming nagsasabi ng  
katotohanan.

Dahil ginagawa  
namin ang mga  
bagay na ito  
kaya maganda  
ang aming  
pagsasama.



## Emotional and Social Growth

### The Family



We are a family. We love each other  
and do good to one another in the  
family.

We obey and honour our older siblings and parents.

We help each other in the family. We are happy because we help each other.

We trust each other, because we always tell the truth.

Because we do these things, we have harmony in our family.



## Alled kan Milisiyan cha Lawwing un Makwaan

Masapuy un ammum chi ngachenlu,  
ngachen cha amam kan ilam ya ili un  
leypuwam.

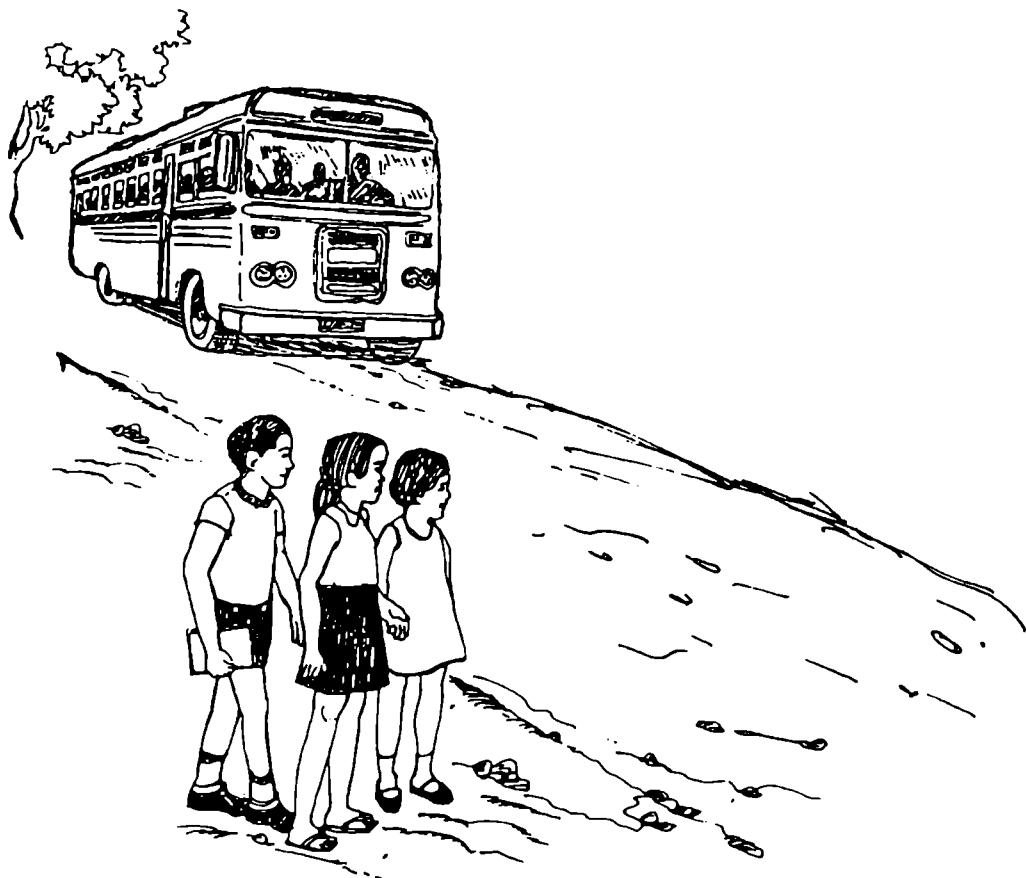
Achayom un un-ulau chi  
mangiwalilam kan cha usey ta  
achicha manwalikat. Ti ha osa un  
masugatan ked  
cha mabelabelat  
un usey. Allaya  
osa un byaleg un  
achipunta  
masugatan si  
beyoy ya  
iswilaan.

Achitaku  
man-ay-ayam si  
keysa.



Ammaantaku un mambellasiw si  
keysa.

Allaya cha koontaku ta achitaku



masugat kan achipuntaku  
maaksichinti.

## Ammaam si Atam

Ayug: Be Careful Little Eyes What You See

1. Ammaam si atam lu awed itullongla.  
Ammaam si atam lu awed itullongla.  
Apudyus awed ngatu iischungala sika.  
Ammaam si atam lu awed itullongla.
  
2. Ammaam si imam lu awed pichitola.  
Ammaam si imam awed pichitola.  
Apudyus awed ngatu iischungala sika.  
Ammaam si imam awed pichitola.
  
3. Ammaam si ingam achi byayang chongyola.  
Ammaam si ingam achi byayang chongyola.  
Apudyus awed ngatu iischungala sika.  
Ammaam si ingam achi byayang chongyola.
  
4. Ammaam si tupok lu awed ibegala.  
Ammaam si tupok lu awed ibegala.  
Apudyus awed ngatu iischungala sika.  
Ammaam si tupok lu awed ibegala.
  
5. Ammaam si ikim lu awed magussala.  
Ammaam si ikim lu awed magussala.  
Apudyus awed ngatu iischungala sika.  
Ammaam si ikim lu awed magussala.

## Kaligtasan at Pangunang Lunas

Kailangang alam mo ang iyong pangalan, ang pangalan ng iyong mga magulang at ang inyong tirahan.

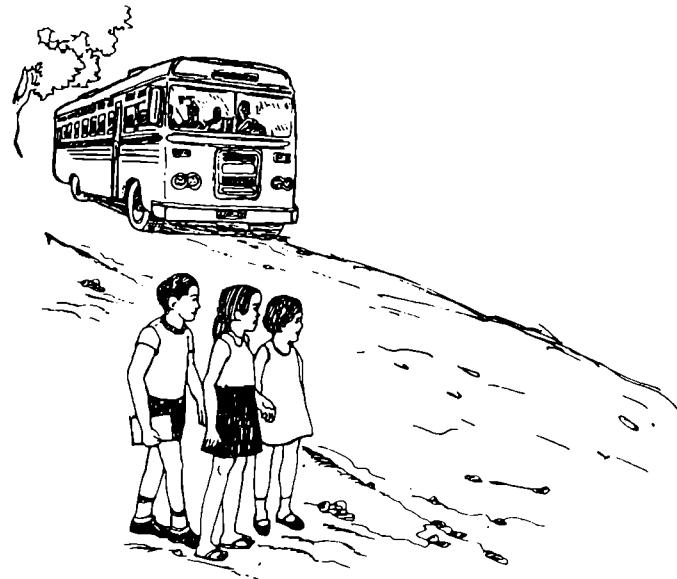


Pag-aralan mo ang mga wastong paglalagay para mailagay mo ang

mga bagay ng maayos sa mga tamang  
lalagyan para hindi ito magkahulog.

Dahil ang mga nahuhulog ay isa sa  
mga dahilan ng aksidente. Ito ay  
isang paraan na pag-iwas sa aksidente  
sa bahay at paaralan.

Huwag tayong makipaglaro sa daan.



Mag-ingat tayo sa pagtawid sa  
kalsada.

May mga bagay tayong magagawa  
para hindi tayo masugatan at  
maaksidente.

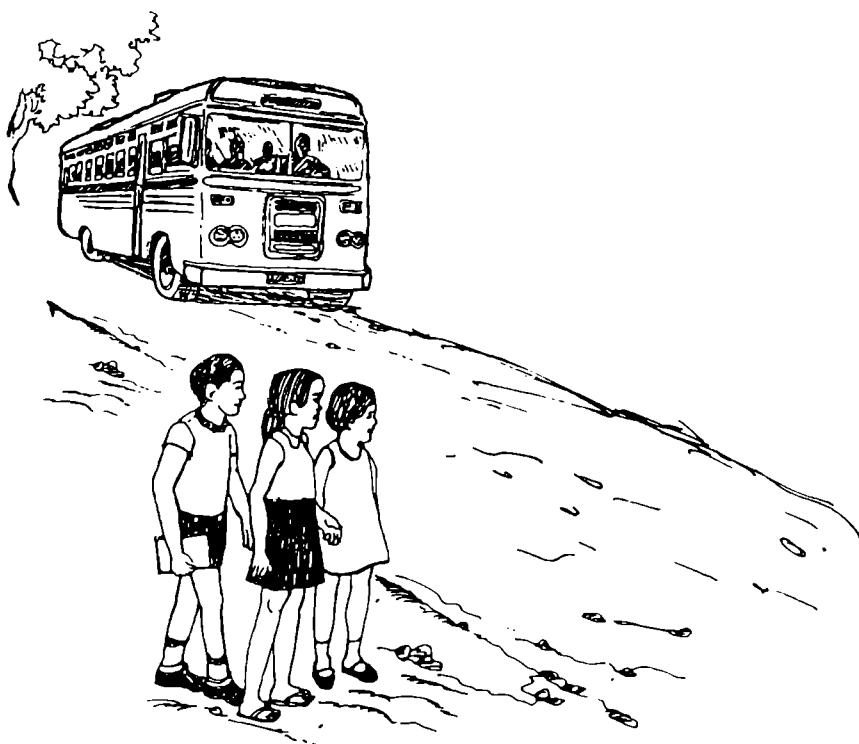
## Safety and First Aid

You must know your name, the names  
of your parents and your village.



Learn to put everything carefully in its proper place, so that it will not fall. One reason for accidents is falling objects. This is how to avoid accidents in the house, and in school.

Let's not play together on the street.  
Let's be careful, when we cross to the  
other side of the street.



These are the things we should do so  
that we won't get hurt or have  
accidents.

## Chumakeyan ya Maotongan

Sakon si Pichulu.

Pipiock un kalon cha  
bungbunga kan  
alimayay. Ileygew un  
umilumak si gatas.  
Umilumak bo si achu  
kan mampeykas un  
chelum. Piok un  
mangkawachi si  
ileygew. Osa bo, piok  
un ileygew ked  
man-ay-ayamak.

Masapaak masuyop si  
lilabi. Gapu si cha  
allaya un pin-ak koon,  
kumoskoschey kan bumayubyayu  
long-egku, kan chumakeychakeyak.





Sakon si  
Kiku. Issak  
cha bunga  
kan cha  
alimayay.  
Issak un  
umilom si  
gatas si  
ileygew.  
Pipiok cha  
mangin-an  
un mailum

Iu ha chelum uwami. Issak un  
man-ay-ayam. Issak un mangkawachi  
si ileygew. Achipulak masapa'n  
masuyop. Gapu si cha allaya un pin-ak  
koon, lakapsut kan masakisakitak.

## Cha Pichulu ya si Kiku

Ayug: Jack and Jill

1. Si Pichulu ked piola'n kalon chi alimayay,  
kalola bo cha bunga isunga mangkoschey siya.
2. Ked si Kiku issala'n kalon chi alimayay,  
issala bo cha bunga isunga lappun koscheyla.

Koro: Tra la la la la la la Tra la la la la la  
Tra la la

3. Ked si Pichulu pipiola'n ilumon chi gatas,  
mangkakoschey ngiponla ya mangkoschey bo  
siya.
4. Ked si Kiku mangkalamsit cha pin-ala kalon,  
isunga laamin layam-an cha ngiponla laibuk.
5. Ked si Pichulu memeyed un pin-a man-ayayam,  
mapaleyuk bo siya, ya amod chi koscheyla.
6. Ked si Kiku amod chi sachot la'n man-ay-ayam  
lappun akit koscheyla, mapikupikut siya.
7. Ked si Pichulu masapa bumangon lu bigbigat,  
ked ummoy bo lan-omos, ya ummoy laniswila.
8. Si Kiku limaschom un ummoy makaboya,  
kuyang pasig suyopla ya mauungey siya.
9. Ked si Pichulu i leygew un mangkoschey  
long-egla, isunga malagpot siya, ya lappun  
asngaala.
10. Ked si Kiku i leygew suyop ichenchen-ogla  
isunga lappun koscheyla, ya amod chi  
sachutla.

## Paglaki at Pagtanda

Ako si Pepe. Mahilig  
akong kumain ng  
prutas at gulay.  
Umiinom ako ng gatas  
araw-araw. Umiinom  
din ako ng maraming  
tubig. Gusto kong  
magtrabaho  
araw-araw. Gusto ko  
ring maglaro  
araw-araw. Natutulog  
ako nang maaga  
gabi-gabi. Dahil ito  
ang aking mga  
ginagawa, ako ay  
malakas, malusog at lumalaki.





Ako si Kiko.

Ayaw ko ng  
prutas at  
gulay. Ayaw  
kong  
uminom ng  
gatas  
araw-araw.

At mas  
gusto ko  
ang  
binibiling  
inumin mga

de-bote kaysa tubig sa bahay. Ayaw  
kong maglaro. At ayaw ko ring  
magtrabaho araw-araw. At ayaw ko  
ring matulog nang maaga. Dahil ito  
ang aking mga ginagawa, ako ay  
mahina at masakitin.

## Growth and Development

I am Pepe. I like to eat fruit and vegetables. I drink milk every day. I also drink lots of clean water. I like to work every day. I also like to play every day. I go to sleep early every night. Because these are the things I do, my body is becoming strong and healthy, and I am growing.



I am Kiko. I  
don't like  
fruit and  
vegetables. I  
don't like to  
drink milk  
every day. I  
really like  
bought drinks  
better than  
water at  
home. I don't  
like to play. I  
also don't  
like to work  
every day. I



don't like to go to sleep early.

Because I am doing these things, my  
body is weak and sickly.

## Ha Bumayuwān si Iswilaan, Beyoy ya Ili



Ha mampeykas un beyoy, iswilaan ya ili, siya bumayuwān cha losan un umili. Mantitilluyungtaku losan un mangileyam kan mampabiyu si ilitaku.

1. Un-ulantaku chi intaku umattayan.
2. Chuysantaku cha pappaway ta pumeýkas ya bumayucha.
3. Soggontaku cha kiisaw un masapuy un masgob ked ibellutaku cha uchum un kiisaw si bebelluwan.



4. Achitaku mambellu si keysa, ya palasa.
5. Iyun-untaku igga cha usey un inyuseytaku si igewcha.

6. Masapuy un mampeykas chi  
meypuwan chi chelum.
7. Masapuy un machuysan cha  
kuweytu'n chi iswilaan ya  
man-ay-ayaman cha alla un alak.
8. Mantitilluyungtaku un manchiys  
si ilitaku.
9. Mantitilluyungtaku un mangwa  
kan cha alla un bilin un libega ta  
umingsataku inggala un  
mambyalin un miyugali kan cha  
losan un tagu un awed si ili.
10. Lu hachi koontaku, umakit cha sakit  
si igew ya ilitaku ya losan cha  
tagu bumayu.

## Kalusugan sa Paaralan, Tahanan at Pamayanan



Ang malinis na bahay, paaralan, at nayon ay nakatutulong nang malaki sa nayon at napalulusog ang mga tao. Kailangang magtulungan tayong lahat para mapanatili nating maganda at maayos ang ating nayon.

1. Tayo ay dumumi sa tamang lugar.
2. Maglinis tayo ng ating bakuran para ito'y maging maganda at maayos.
3. Sunugin natin ang mga basurang maaaring sunugin at itapon sa basurahan ang mga basurang hindi nasusunog.
4. Huwag tayong magkalat sa kalsada at plasa.
5. Ilagay natin sa tamang lalagyan ang lahat ng nagamit na.



6. Panatilihin nating malinis ang pinanggagalingan ng tubig.
7. Kailangan nating linisin ang bawat siliid sa paaralan at ang palaruan ng mga mag-aaral.
8. Kailangang magtulungan tayo sa paglilinis ng ating nayon.
9. Kailangang gawin natin lagi ang mga ito hanggang sa masanay tayo at makagawian ng bawat isa sa ating lugar.
10. Kapag ganito ang ating ginawa, kauti na lamang ang magkakasakit sa ating nayon at magiging malusog ang ating mga kanayon.

## School, Home, and Community Health



A clean house, school, and village benefit the village and make the people healthy. We all must help each other to make the village beautiful and good.

1. Let us defecate in the correct place.
2. Let us clean the courtyards of our houses so that they will become beautiful and good.
3. Let us burn the burnable rubbish, and discard the rest in the rubbish pit.
4. Let us not litter the road and the plaza.
5. Let us put everything we use back in its correct place.
6. The water source must be kept clean.



7. We must clean every room in the school, and the playing area of the children.
8. We must help each other to clean our village.
9. We must do all these things until they become a habit for every person in our residential area.
10. If we do these things, sickness will decrease in our village and the people will become healthy.