

**Nanay - Tatay – Manunudlo
Lola - Lolo – Tiyoy - Tiyay – Manong- Manang
Tanan Sila – Manunudlo**



Ang Kaundan

1. Daw Isa Ka "Sponge" (Espongha)	2
2. Paano sila mangin manugpangusisa?	2
3. Hambalan ang COVID-19	4
4. Magsugtanay sa mga Pagsulundan samtang Naga-tuon sa Puluy-an	4
5. Ang Paghimo sg Kaugalingon nga Paagi sa Pagtuon	5
6. Lain-lain ang Abelidad sg mga Bata	7
7. "Motivation" ukon Pagganyat sa Pag-tuon	9
8. "Recess" kag Paghatag sg "Break"	11
9. Pag-repaso, "Review," Pag-sulit sulit sg Leksyon/Pagtulun-an	11
10. Ang isa ka Manunudlo Estudyante man	12
Isa ka Halimbawa: Ang Amon Schedule	13
Gabay sg Ginikanan sa Panahon sg COVID-19	14
Bahay Kubo, Kahit Munti, Ang Halaman Doon ay Sari-sari	16



Nanay-Tatay-Manunudlo Lola-Lolo-Tiyoy-Tiyay-Manong-Manang Tanan Sila-Manunudlo

Wala sg kasubong ka dako ukon kataas ang mangin Nanay-Tatay-Manunudlo.

Amo man ina ang mga Lola, Tiyay, Tiyoy, Manong, Manang-Manunudlo. Indi naman bag-o ang pagka Manunudlo ninyo. Kamo ang una nga Manunudlo sa puluy-an. Sa inyo una nga nakatuon maghambal, magbasa, kag mangin maayo nga tao ang mga bata.

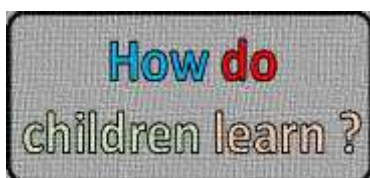


Tulukon naton ang pag-tuon nila sa puluy-an nga isa ka kahigayunan nga mas maglapitay ang inyo nga mga anak sa isa kag isa. Ini isa ka tumalagsahon nga kahigayunan nga makabulig kamo sa pagbalay sg ila nga buasdamlag. Ang inyo handum, pamaagi, panghuna-huna, tama ka dako nga

impluensiya sa ila nga pagkatao.

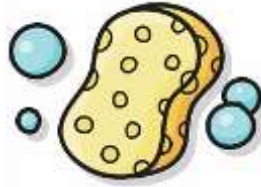


Sa aton ngg pag-istorya, hisgutan naton kung paano bala makatuon ang mga bata. "How do children learn?" Ano ang aton mahimo para mas mangin maayo sila nga tao, may mapagpangusisa nga panghuna-huna, malapad nga panghangop, banwahanon, mabinuligon kag dungganon?



1 Daw Isa ka "Sponge" (Espongha)

Nabatian na bala ninyo nga ang isa ka bata "tabula rasa?" Daw papel ukon computer nga masulatan sg damo-damo nga konsepto kag leksiyon. Kung ano ang inyo nga ginsulat, iya nga madumduman.



Daw "sponge" man sila. Kadaku sg ila ikasarang nga magbaton sg madamo nga impormasyon. Ang pagtuon nila sa puluy-an isa ka kahigayunan kag katungdanan nga pasangkaron ang ila nga paghangop sa kalibutan, sa gobyerno, sa banwa, sa kultura, sa kasaysayan kag sa arte. Halos wala sg katapusan ang ila nga ikasarang.

Sa pagtubo sg bata, nagadamo ang nagahatag sa iya sg impormasyon. Madamo ang iya nga ginapatihan—mga abyan, pagtan-aw sg TV, ang iya nga manunudlo sa buluthuan. Masami, nagapamangkot kita—diin niya ini natun-an?



Gani importante nga mabuligan sila nga mangin manugpangusisa. Indi lamang magsigue baton sg mga sugilanon, balita, tsismis, kag "fake news"—kundi nagapamangkot—matuod bala ini? Matarong bala ini? Paano kung baliskad sa ginasiling sg akon ginikanan? Paano ko mahibalan ang matarong?

2

Paano sila mangin manugpangusisa?

Ipakita sa ila nga kinahanglanon ang ila nga opinyon kag panan-aw.

Pamatian SILA KAG PAMANGKUTON

- Ano ang imo nga pamatyag?
- Ano ang imo nga mahambal?
- Paano mo solbahon ang problema?
- Kung ikaw si _____, ano ang imo nga himuon?



- Husto bala ang iya nga ginahambal?
- Ano ang mahimo matabo kung ginhimo mo ini?
- Pareho bala kamo sg opinyon?
- Paano kamo naglain kag ngaa?
- Ano pa ang kinahanglan nga basahon ukon mahibalan?



Palambuon ang ila nga ikasarang nga makahimo sg "hypothesis" ukon maka-angot sg resulta sa mga hitabo. **Imbis nga unahon mo ang mga butang nga ginadili kag pagpa-athag, pamangkuton sila:**

"Ano ang mahimo ikaw manghugas halin sa gwa?"



matabo kung indi sg imo kamot

"Ano ang resulta kung pirme ikaw inaway sa TV?"

nagatan-aw sg

"Ano ang matabo kung pirme ikaw computer games?"

nagahampang sg



Hisgutan ang ila nga mga sabat kag ihatag ang imo nga opinyon. Indi pag-ipilit nga ang imo nga opinyon ang husto—"A, basta, ini ang hambal ni Tatay. Sundon mo."

Gamiton ang resulta sg mga pag-tuon kag mga inagihan agud nga maathagan kung ano ang husto.

Halimbawa: Ang hambal sg pag-tuon, nagalipot ang pasensiya sg mga bata nga masami naga-unay sa computer. Madali sila nga maakig kag makapalain ini sa ila nga mga mata.

3 Pamangkuton sila kung gusto bala nila nga makaupod ang isa ka mainiton ang ulo.

Hambalan ang COVID-19. Pamangkuton sila kung ngaa pinasahi kag espesyal ang ila nga pag-tuon sa puluy-an. Ano ang ila nga pamatyag? Ano ang mahimo nga matabo sa mga estudyante kung indi pagbag-uhon ang pamaagi sg pag-tuon? Dapat bala nga hulaton kung san-o may yara nga bulong sa COVID-19 bag-o ipadayon ang klase?



Ano ang mga kaayuhan nga madulot sg pag-tuon sa puluy-an?

Ano naman ang mga palaligban?

Ano ang inyo nga mahimo bilang pamilya agud padayon nga makatuon ang mga bata sa panahon ng COVID?

4 Magsugtanay sa mga Pagsulundan samtang Naga-tuon sa Puluy-an.

Nagasugod ang demokrasya sa puluy-an—ang pagtahod sg kinamatarung sg tagsa-tagsa. Pamangkuton ang mga bata sg mga pagsulundan sa pag-tuon sa panimalay. Idugang kag ipa-athag ang inyo nga ginbag-o nga pagsulundan.

- Ano ang "schedule" sg pagtuon sg nagkalain-lain nga leksyon? Ano nga oras ang "recess", pagpanyaga, hilway nga pagbasa, paghampang, pagpahuway, kag pagtulog? Ano ang gabay sa buluthuan?
- Ano ang mga responsibilidad sg bumulutho kag sg ginikanan? Kung may palangitan-an ang nanay ukon tatay, sin-o ang manunudlo sa adlaw kag san-o mangin manunudlo ang Tatay ukon ang Nanay?
- Sa diin nga bahin sg puluy-an ang mangin sulod tulun-an? Kung gamay ang puluy-an, magsugtanay kung diin nga bahin hiwaton ang pag-tuon. Maghanda sg lamesa, pulungkuan, kahon, nga pagabutangan sg mga



galamiton sg bumulutho. Importante may gintudlo ukon may designar nga sulod/higad/lugar nga pagatun-an sg sa magbalhin-balhin. Magadulot ini sg ispirito sg disiplina.

- Ano ang himuon kung may yara nga pamangkot nga indi masabat ukon leksiyon nga indi mahangpan?
- Sin-o ang magasabat sg mga pamangkot sa test kag magahimo sg mga proyekto? Ngaa nga dapat ang bumulutho ang magasabat? Ano ang papel sg Nanay kag Tatay?
- Paano kung wala sg inugbakal sg galamiton sa pag-tuon?

Magsugtanay sa mga pagsulundan nga inyo ipatuman.

Isulat ang mga pagsulundan nga ini kag pirmahan sg bumulutho, sg Nanay kag Tatay, ukon sg "guardian."

5 Ang Paghimo sg Kaugalingon nga Paagi sa Pag-tuon. Nadumduman bala ninyo ang inyo nga pinakamaayo nga manunudlo? Madumduman man naton kung ano ang mga pinaka-indi naton naluyagan sa aton nga pag-eskwela. Posible nga, pareho kita sg mga nadumduman. Indi gid naton luyag ang mga leksiyon nga masami kita nagasaulo. Daw pikoy kita—nangin mangu. Nagustuhan naton ang aton nga mga manunudlo nga ginatulod kita nga makapanghuna-huna kag makahimo sg mga butang.

Madumduman ko pa ang akon nga manunudlo sg grade one, si Gg. Correa.

Gindala niya kami sa gwa sg sulod-tulun-an agud tan-awon ang mga panganod sa langit. Ginpamangkot niya kami, "Ano ang porma sg mga panganod?" Napilitan kami nga manghuna-huna kag magdamgo.

May naghambal nga porma- bulak, porma-pispis, porma-bata, kag iban



pa. Pagkatapos, iya kami nga ginpahimo sg binalaybay ukon ambahanon sa amon nga nakita. Ang iban, nagdrowing sg laragway. Ang iban naman, ginsaut ang ila nakita. Panilag ko, siya ang nagsugod sg akon nga ambisyon nga mangin manunulat. Ang isa ka modelo ukon sulundon nga manunudlo iya ginaduso ang mga bata nga makahimo sg mga butang, magpangusisa kag magpanghuna-huna . Baliskad ini sg pagpa-saulo sg leksyon. Sundon naton ang nagkalain-lain nga halintang sa paghangop sa paghisgut sg leksyon.



Higher Order Thinking Skills

a. Una nga halintang: Pagdumdum

Ini ang pinakaidalum nga halintang sa paghangop. Ang mga pamangkot: sin-o, diin, san-o, ilista, ano?



b. Ikaduha nga halintang- Paghangop/intiende

Ang mga pamangkot: Nga-a? Ipa-athag. Paano naglain kag paano nagkapareho ang mga butang kag hitabo? Ihatag ang kabilugan (summarize). Ilaragway.

c. Ikatatlo nga halintang: Paggamit

Ang mga pamangkot: Ano nga leksyon ang imo nga natun-an? Maghatag sg halimbawa sa matuod-tuod nga kabuhi, gamiton sa paghambal, ipakita kung paano, sulbahon ang palaligban.



d. Ika-apat nga halintang: Pagatun-an

Ang mga pamangkot: Maghatag sg halimbawa. Ano pa ang kulang? Ano ang kabangdanan? Ano ang mahimo matabo? Ilaragway. Maghimo sg tsart kag "diagram". Paano natabo ini?

e. Ikalima nga halintang: Susihon



Ang mga pamangkot- Husto bala?, Sa inyo nga pamatyag.....
Ano ang imo nga himuon?

Handurawan bala ini ukon matuod nga hitabo?

f. Ika-anum nga halintang-Paghimo

Ang mga Hilikuton: Maghimo sg binalaybay, amabahanon, istorya, salaysay, drama. Magdrowing, Magsa-ut, Maghatag sg iban nga titulo/kapsiyon, Maghatag sg lain nga katapusan sg istorya. Maghimo sg isa ka proyekto. Maghatag sg solusyon. Maghatag sg binag-o nga pamaagi.



6 **Lain-lain ang Abelidad sg mga Bata.** Tanan nga mga bata may yara kaugalingon nga abelidad—ugaling nagkalain-lain lamang ang mga ini. May yara nga pirme naga panghuna-huna kag gapangusisa. May maayo maghimo sg binalaybay kag magsulat sg istorya. May maayo sa musika. May maayo magsaut. May maayo nga makipag-abyan. May maayo magbasa kag may maayo sa matematika.





Lain-lain man ang pamaagi kung paano sila makatuon sg madali kag epektibo (learning styles). Ini halin sa pagtuon ni Neil Fleming kag ginatawag VARK:

- **V**erbal (ginahambal) nga manugtuon - Madali nga makahangop halin sa pagpa-athag kag pakigbahin sa hisgutany. Maayo ang bumulutho sa "spelling," han-ay ang mga gamit; maayo maghambal.
- **A**uditory (pagpamati) nga manugtuon- Madali nga makahangop halin sa pagpamati; madali nga makahibalo sg lain-lain nga hinambalan; mahilig magpasakop sa panggrupo nga Hilikuton.
- **"R**eadng and writing" (pagbasa kag pagsulat) nga manugtuon - Madali nga makahangop halin sa pagbasa kag pagsulat.
- **K**inesthetic (paggiho ukon paghimo sg mga bagay) nga manugtuon- Madali nga makahangop halin sa paghimo sg mga proyekto kag konkreto nga modelo/sulundan kag paghimo sg mga eksperimento; maayo sa musika; mahilig mangkay-o ukon maghimo sg mga bag-o nga butang.



Visual

- Visual learners prefer the use of images, maps, and graphic organizers to access and understand new information.

Auditory

- Auditory learners best understand new content through listening and speaking in situations such as lectures and group discussions. Aural learners use repetition as a study technique and benefit from the use of mnemonic devices.

Read & Write

- Students with a strong reading/writing preference learn best through words. These students may present themselves as copious note takers or avid readers, and are able to translate abstract concepts into words and essays.

Kinesthetic

- Students who are kinesthetic learners best understand information through tactile representations of information. These students are hands-on learners and learn best through figuring things out by hand (i.e. understanding how a clock works by putting one together.)

Hibaluon ang ikasarang kag hilig sg inyo nga bumulutho kag himuon ini nga kapital agud nga magapabilin ang iya nga interes sa pag-tuon, makatuon siya sg madasig, kag magalambo ang iya angkon nga abelidad.

Likawan ang pagkumparar kag respetuhon ang pagkalain-lain sg mga bumulutho. Indi siya pagpiliton kung wala siya sg duna nga talento sa imo nga ginapahimo. Diskubrehon kung diin siya sagad kag palambu-on ang iya angkon nga abelidad.

7 "Motivation" ukon Pag-ganyat sa Pag-tuon.

Indi kinahanglan nga ipadumdum nga himuon ang isa ka bagay kung nahibaluon naton nga importante ini. Wala kita nagapasubot sa ulan tungod indi naton luyag mag masakit. Nagatan-aw kita sg balita agud mahibaluon naton ang nagakalatabo sa aton nga palibot. Gusto naton magluto agud mabusog. Ini ang ginatawag nga "intrinsic motivation" ukon duna nga interes.



May yara man "external motivation" ukon interes nga himuon ang isa ka butang tungod kay may padya. Halimbawa, ang pagbakal sg "raffle ticket" agud magdaug sg isa ka awto.

Ang duna nga "motivation" sang bumulutho masami magahatag sa iya sg interes kag pagpaninguha nga mag-tuon sg maayo. Sa pamatyag ninyo, paano ini mapalambo?

Husto, iupod siya sa paghandum sg isa ka maayo nga buasdamlag kung siya naga-eskwela sg maayo kag nakatapos. Ano ang mga maayo nga madulot sini sa iya nga kabuhi? Ano naman ang mga problema niya nga atubangon kung indi siya makatapos?



Mag-gamit man sg "external motivation." Wala ini nagakahulugan nga maghatag sg premyo pirme. Malipay ang anak nga makabati sg inyo nga mga "magic words":

- Maayo!
- Areglado!/Han-ay!
- Kaladlawan!
- Ginapabugal kita!
- Hambad ko gid eh, masolbar mo na!
- Wow!
- Nakasunod gid sa akon ang anak ko!



Kung kaisa, magluto sg espesyal, baklan sg galamiton ang bata, maglagaw kag dal-on sa park.

Ang premyo nga halin sa taguipusoon mas mabug-at pa sa mga bagay nga ginabakal.

8 “Recess” kag Paghatag sg “Break.”

Indi bala, paborito naton ang “recess?” Amo man ina ang mga bata. Malip-ot ang ila “attention span.” Ilabi na gid ang mga magagmay nga mga bata. Nagalawig ang ila “attention span” sa ila nga pagdako.

Makuha mo ang interes sg mga bata nga 3-4 ka tuig ang edad asta 10 minutos. Pagkatapos sina, nagadali na sila.



nga
nga
na

Ang mga bata nga 5 ka tuig ang edad, makapamati humalin sa 10 asta 25 minutos. Kung 9 na ka tuig ang edad, ang “attention span” mahimo magdugay humalin sa 30 asta 45 minutos.

Magtigana sg “break” kag recess sa “schedule”—meryenda, paglakat-lakat, pagpamati sg sonata, hilway nga pagbasa, pakighinun-anon sa iban.

Kung sa eskwelahan siya, upod ang paghampang, pagkanta, “exercises” sa pagpalambo sg iya bug-os nga pagkatao. Updan ang inyo nga anak sa pagkanta. Mahimo maghampang sandal kag mag-istoryahanay.

9 Pag-repaso, “Review”, Pagsulit-sulit sg Leksyon. Suguran ang pag-tuon sa “review” ukon pag-dumdum sg nagligad nga leksyon. Mamangkot ukon isulat ang mga pamangkot agud dumdumon ang nagligad nga leksyon.

Importante ang pagsulit-sulit sg leksyon agud indi niya ini malipatan. Ginapapag-on ninyo ang pundasyon sg pagtuon. Katulad sg ginsampaw-sampaw nga bato. Ang una niya nga matun-an importante agud mahangpan niya ang mga masunod nga leksyon. Mahibaluan man ninyo kung ano pa nga leksyon ang kinahanglan pa nga i-isplekar kag athagon.

Maghatag sg nagkalain-lain nga mga sitwasyon sa “review.”

Halimbawa ang leksyon bahin sa “synonyms” kag “antonyms” sg mga tinaga.

Sa una nga pagtan-aw sg nagligad, magdrowing sg laragway sg isa ka tao nga "happy" kag "sad", Sa sunod naman, ipamangkot ang mga butang nga makpalipay kag makapasubo sa isa ka bata.

Pagkatapos, ipamangkot kung ano nga kahiwatan ang makapalipay sa bata.

Ipagamit ang tinaga sa sugilanon.

10 **Ang isa ka Manunudlo Bumulutho man.**

Kadaku sg aton nga mahibalan sa pagpamati kag pag-upod sa pagtuon sg aton nga mga anak kag gina-atipan. Masadya/makalingaw magbasa sg istorya, binalaybay kag ambahanon nga pangbata. Tilawi ninyo! Ini ang likom ukon sekreto sg pagpanghuna-huna nga daw bata.



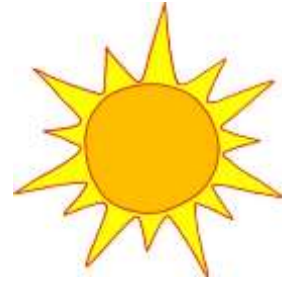
Kadako man sg padya sini —

panumdumon mo, daw ikaw ang manughimo sg huna-huna,

esperitu kag buasdamlag sg isa ka bata!



Halimbawa Lamang



Ang Amon Schedule

Oras	Hilikuton
6:30-7:30	Pagbugtaw, pagpangamuyo ehersisyo, pagligo kag paghanda
7:30-8:00	Pagkaon sg pamahaw
8:00-8:30	Edukasyon nga Pangpersonalidad
8:30-9:30	Reading
9:30-10:00	Language Arts
10:00-10:30	Recess
10:30-11:30	Mother Tongue
11:30-12:00	Hilway nga pagbasa
12:00-1:00	Panyaga
1:00-1:30	Pahuway
1:30-2:30	Leksyon Pangkatilingban
2:30-3:30	Matematika
3:30-4:00	Recess
4:00-5:00	Science
5:00-6:00	Music, Arts and Physical Education
6:00-7:00	Hilway nga Pagbasa, paghampang
7:00-8:00	Panyapon
8:00-9:00	Istoryahanay
9:00	Pagtulog

GABAY SA GINIKANAN SA PANAHOON NG COVID-19

Edad	Mga masami nga reaksiyon sg bata halin sa kulba kag kabalaka 	Paano Sila Mabuligan? 
Preschool (3-6 ang edad) 	Nahadlok bayaan nga nagaisahanon Wala gana magkaon Indi matulugan Nagadamgo sg malain Palahibi kag sapoton Nagapangihhi nga indi oras	Siguraduhon pirme nga may upod ang bata sa balay Magbutang sg "routine," halimbawa ang pagkaon sa natalana nga oras. Likawan ang pag-unay sa TV Pamangkuton kung ano ang iya nabatyagan Sulit-suliton nga umalagi lang ang kahadlok kag kaupod niya ang iya pamilya Istoryahan ang mga masadya nga istorya sg pamilya Lingawon ang bata sa grupo nga pag-kanta, pagsaot, pagdrowing, kag paghampang —halimbawa, tigmuanay, pagpadalum sg panghuna-huna, ukon paktanay

School age (7-12 ang edad) 	Iritable Mahadlukon Nabudlayan magtulog, indi magkaon Wala gana sa mga hilikuton sa balay ukon magbasa Wala pasensya/Indi makapailub	Engganyuhon nga mag-ehersiyo adlaw-adlaw Pamatian ang ginakahadlukan, padumdumon nga magaunungay ang pamilya sa panahon sg krisis Ipa-athag ang krisis kag kung paano malikawan ang magbalatian Likawan ang pag-unay sa "facebook" kag "messages" nga basi "fake news" Maghatag sg hilikuton sa balay nga mahimo buligan sg mag-ulutod Engganyuhon nga maghimo sg "journal" o "diary" nga may upod nga mga drowing Engganyuhon nga magsulat sg mga istorya, binalaybay kag "Fairy tales;" basahon ang mga nahimo kaupod ang pamilya Ululupod nga mangamuyol
Teenager (13-18 ang edad) 	Indi mapahamtang, masinulub-on kag iritable. Nabudlayan mag-ginhawa Nabudlayan magtulog Wala gana magbangon.	Sulit-sulit nga ihambal nga yara ka agud magbulig sa tanan nga tinion. Ihambal nga masaligan ang gobyerno lokal nga magbulig Pamatian ang ila nga ginakahadlukan, istoryahon sg matawhay Banyusan sg "efficacent o peppermint oil" ang dughan kag likod Indi mag-unay sa "facebook" kag "messages" agud hindi magkasubo kag indi makasagap sg "fake news" Engganyuhon nga may yara sg "routine" —pag-himos sg kabinet, mga gamit sa eskwelahan, pagbulig sa paninlo kag hilikuton sa balay, pagpanursi, pagpangburda, pagpangkay-o, pagdrowing, pagsulat Ipa-athag ang krisis kag kung paano malikawan ang pagbalatian

References :

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

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

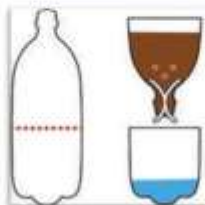
Paano mag-gulayan kung walang bakuran? Huwag mabahala!

LIMA LANG ANG KAILANGAN!

1. Sapat na araw.
2. Pagdidilig sa halaman.
3. Punla o mga pinagputulan ng halaman.
4. Sapat na abono.
5. Malaki-laking lalagyan tulad ng paso o bote.

MADALI LANG!

1. Gupitin ng pahalang ang boteng-plastik kung ito ay makitid at mahaba (2L Coke) o patayo kung ito ay malapad at malaki (1 gallon mineral water).
2. Butasan ang bote sa mga gilid para malagyan ng tali. Kung ito ay pahalang, butasin din ang ilalim para sa labasan ng tubig.
3. Punuin hanggang kalahati ang bote ng pinaghalong lupa at abono.
4. Itanim ang punla o pinagputulan ng halaman.
5. Isabit ang bote sa pader o kung saan maaarawan ang tanim.
6. Diligan ang halaman araw-araw.
7. Kapag ito ay namunga, kumuha lamang ng kailangan. Huwag hugutin ang halaman.



MGA PAALALA!

1. Takpan ng trapal o plastik ang mga tanim kung matindi ang buhos ng ulan o may mga kulisap.
2. Tiyaking laging basa ang lupa, ngunit huwag lunurin sa tubig ang tanim.
3. Kung mainit ang panahon, diligin ang halaman sa umaga at bandang alas-3 ng hapon.



ANO ANG PWEDENG ITANIM NA GULAY?

1. Luya – Ibaon lamang ito sa lupa.
2. Bawang – Ilagay ang bawang sa refrigerator. Kapag may usbong na ang bawang, Ibaon ito sa lupa.
3. Sibuyas – Ibaon ang sibuyas sa lupa kapag ito ay may ugat na sa ilalim.
4. Petsay
5. Mustasa
6. Malunggay
7. Talbos ng kamote
8. Kangkong
9. Talong
10. Okra
11. Sili



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



Website: www.synergeia.org.ph

Facebook: SynergeiaFoundation

Ang malusog na mag-anak ay yaman ng bayan.

Halina at magtanim ng gulay, tungo sa kalusugan!



1. Humanap ng lupang maaring tamnan at sagana sa araw. Alisin ang mga damo, bato, plastic at iba pang dumi sa lupa.



2. Durugin at gawing buhaghag ang lupa. Makatutulong ang "spade" o malaking kutsarang bakal.



3. Hukayin ang lupa na may lalim na 12 pulgada (inches).



4. Lagyan ng abono, pataba o compost na may 1-2 pulgada. Maaring gumawa ng "Compost".

Sa isang hukay, maglatag ng tuyong sanga o damo. Isunod ang basang tirang pagkain o tsaa. Huwag maghalo ng isda, karne, o buto. Takpan ang compost ng plastic. Linggo-linggo, basain ang compost at haluin upang mahanginan.



5. Kung maaari, lagyan ng bakod na patpat at pisi ang gulayan.

6. Itanim ang punla ng halaman gaya ng petsay, kamatis, okra, talong, at sili. Maaari ding magtanim ng mga buto. Itanim ang mga punla sa umaga.



7. Huwag pagtabi-tabihin ang mga punla o buto. Maglaan ng 4-10 pulgada (inches) sa pagitan ng mga petsay, 12-16 sa pagitan ng sili, kamatis, repolyo, at okra. Higit na malaking pagitan ang ilaan sa upo, ampalaya at patola.



8. Tipunin ang lupa sa paligid ng punla. Kung buto naman, takban ng lupa. Huwag siksikin ang lupa.



9. Diligin ang halaman sa umaga araw-araw. Iwasang lunurin ang mga ito sa tubig.



10. Dagdagan ng pataba o abono ang lupa.

11. Maari nang tumubo ang mga halaman at magbunga pagkatapos ng 1-2 buwan ang petsay; 2-3 buwan ang repolyo, okra, kamatis, at talong. Ang ampalaya, upo at patola ay nagbubunga pagkatapos ng 3-4 na buwan.



BACK COVER



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

Website: www.synergeia.org.ph
Facebook: SynergeiaFoundation