



Sarilaysay

Sariling Salaysay

Isang Activity Book
Para sa Malusog na Pag-iisip ng
mga Batang Pilipino

Isinulat ni
Genaro R. Gojo Cruz

Iginuhit ni
Dominic Agsaway



Warmest greetings!

The Japan International Cooperation Agency (JICA) is pleased to co-publish this activity book for children "Sarilaysay" with the Department of Social Welfare and Development (DSWD) and Council for the Welfare of Children (CWC) as a timely resource for children in this time of pandemic.

Already, several studies point to the dismal impact of COVID-19 to children, worsening their vulnerability against violence and affecting their learning curve. JICA hopes that through this book, children will understand the proper values and ways on how to cope with COVID-19.

They say, the children today are the leaders tomorrow. With this, JICA shares this book with all of you, young children and children at heart, that you may find the confidence to dream, enjoy life, and embrace a positive mindset as we all overcome COVID-19.



AZUKIZAWA Eigo
Chief Representative
Japan International
Cooperation Agency (JICA)

The prolonged effects of COVID-19 pandemic have caused fears and emotional distress to Filipinos, including children and youth.

In order to help alleviate the mental health risks brought by the pandemic, the Department of Social Welfare and Development (DSWD), in partnership with the Japan International Cooperation Agency (JICA) and the Council for the Welfare of Children (CWC), developed information, education, and communication (IEC) materials on mental health for children and adolescents.

Among the IEC materials developed is the Sarilaysay, an activity book which features drawings, written activities, and relatable characters that encourage readers to express themselves, meditate, and handle stress during the pandemic.

Likewise, the Sarilaysay delivers a more accessible way to provide psychosocial support that will inspire children and youth to have a positive outlook in life.

Congratulations to the team members from the DSWD, JICA, and the CWC for developing the Sarilaysay. The crafting of this activity book comes at an opportune time to bring inspiration to children and youth in order to help them cope with the challenges brought by the pandemic.

May this reading material encourage the readers to find hope in the new normal.



Rolando Joselito D. Bautista
Secretary
Department of Social Welfare and
Development (DSWD)

Isang makabatang pagbati! Handog ng Japan International Cooperation Agency, Department of Social Welfare and Development, at Council for the Welfare of Children (CWC) ang activity book na pinamagatang Sarilaysay o pinagsamang mga salitang sarili at salaysay.

Ito ay nilikha katuwang ang mga bata, para sa mga bata—upang tulungang kilalanin, isalaysay, at tugunan ang mga pakiramdam kagaya ng takot, pangamba, at kalungkutan na hinaharap ng mga bata sa panahon ng COVID-19 pandemic.

Ang mga kapanapanabik na guhit, gawain, at tauhan sa aklat na ito ay representasyon ng kolektibong karanasan ng mga bata, at sumasalamin sa pag-asang hindi na malulubog pa nang husto ang mga bata sa anxiety o depression dulot ng mahabang panahon na pagkaka-lockdown sa kani-kanilang mga tahanan.



Atty. Maria Lourdes
Fugoso-Alcain, RSW
Executive Director
Council for the Welfare of Children

Sarilaysay

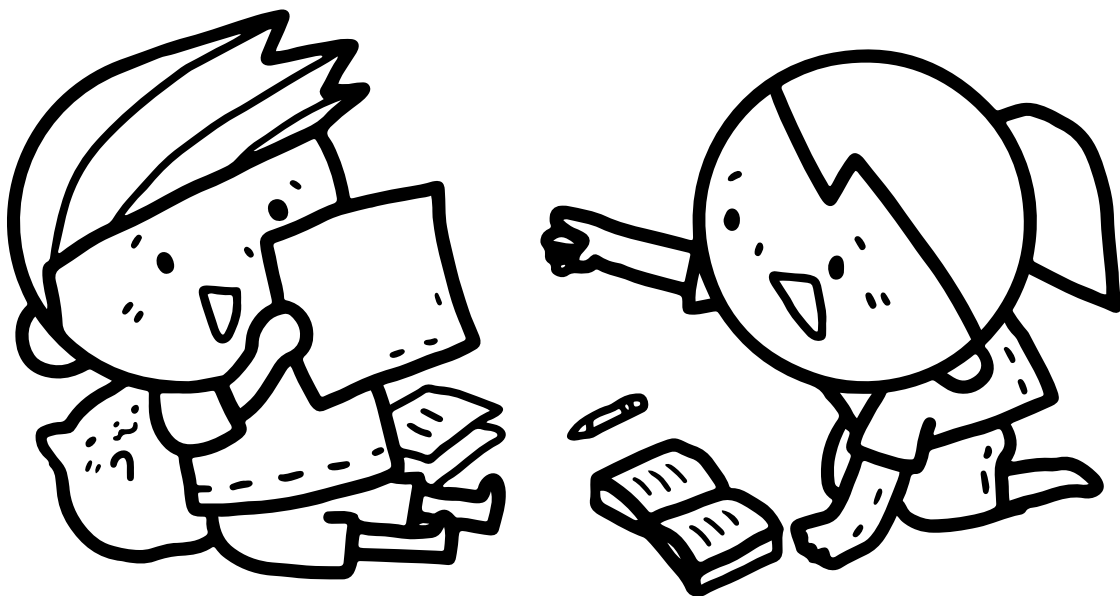
Sariling Salaysay

Isang Activity Book
Para sa Malusog na Pag-iisip ng
mga Batang Pilipino

Isinulat ni
Genaro R. Gojo Cruz

Iginuhit ni
Dominic Agsaway

Ang librong ito ay pag-aari ni:



Ito ay proyekto ng Japan International Cooperation Agency, Department of
Social Welfare and Development, at Council for the Welfare of Children

Unang limbag ng unang edisyon, 2022

Inilathala ng Japan International Cooperation Agency (JICA) sa pakikipagtulungan ng Department of Social Welfare and Development (DSWD) at Council for the Welfare of Children (CWC)

Kwento ni Genaro R. Gojo Cruz

Iginuhit ni Dominic Agsaway

Para sa mga mungkahi at puna, maaaring makipag-ugnayan sa mga sumusunod:

JICA - pp_oso_rep@jica.go.jp

DSWD Social Marketing Service - sms@dswd.gov.ph

CWC - cwc@cw.gov.ph

Para sa mga magulang, guro at tagapag-alaga ng mga bata

Patnubayan ang bata sa pagsagot sa activity book na ito.

Bigyang-laya ang bata na pumili ng mga pahina sa activity book na gusto muna nilang unang gawin o sagutan.

Huwag madaliin ang pagpapasagot sa activity book.

Kung nakikitang hindi pa masasagutan ng bata ang isang pahina dahil maaaring hindi pa ito angkop sa kaniyang kakayahan o pang-unawa, maaari siyang patnubayan o kaya ay papiliin ng pahina sa activity book na kaya na niyang sagutan o gawin.

Gawing masaya at magaan ang paggamit ng activity book na ito sa mga bata.

Maaaring mag-isip ng mga tanong bago at pagkatapos sumagot ang bata sa activity book.

Isang magandang gawain sa loob ng tahanan ang magkaroon ng talakayan kasama ang bata.

Salamat po!

Kumusta ka na?

Sa activity book na ito, ikaw ay magsusulat at guguhit.

Babalikan mo ang iyong mga karanasan bilang isang bata.

Tutulungan ka ng aklat na ito na malibang at maging malikhain kahit mag-isa at nasa loob lamang ng inyong bahay.

Mabisa rin ang pagsusulat upang maibsan ang iyong mga takot at maproseso ito.

Maaari mong unahin sa aklat na ito ang madadali o kayang-kaya mo ng gawin. Hindi mo kailangang magmadali.

Sa activity book na ito, matutuklasan mo pa ang iyong mga talento at gustong maging sa kinabukasan.

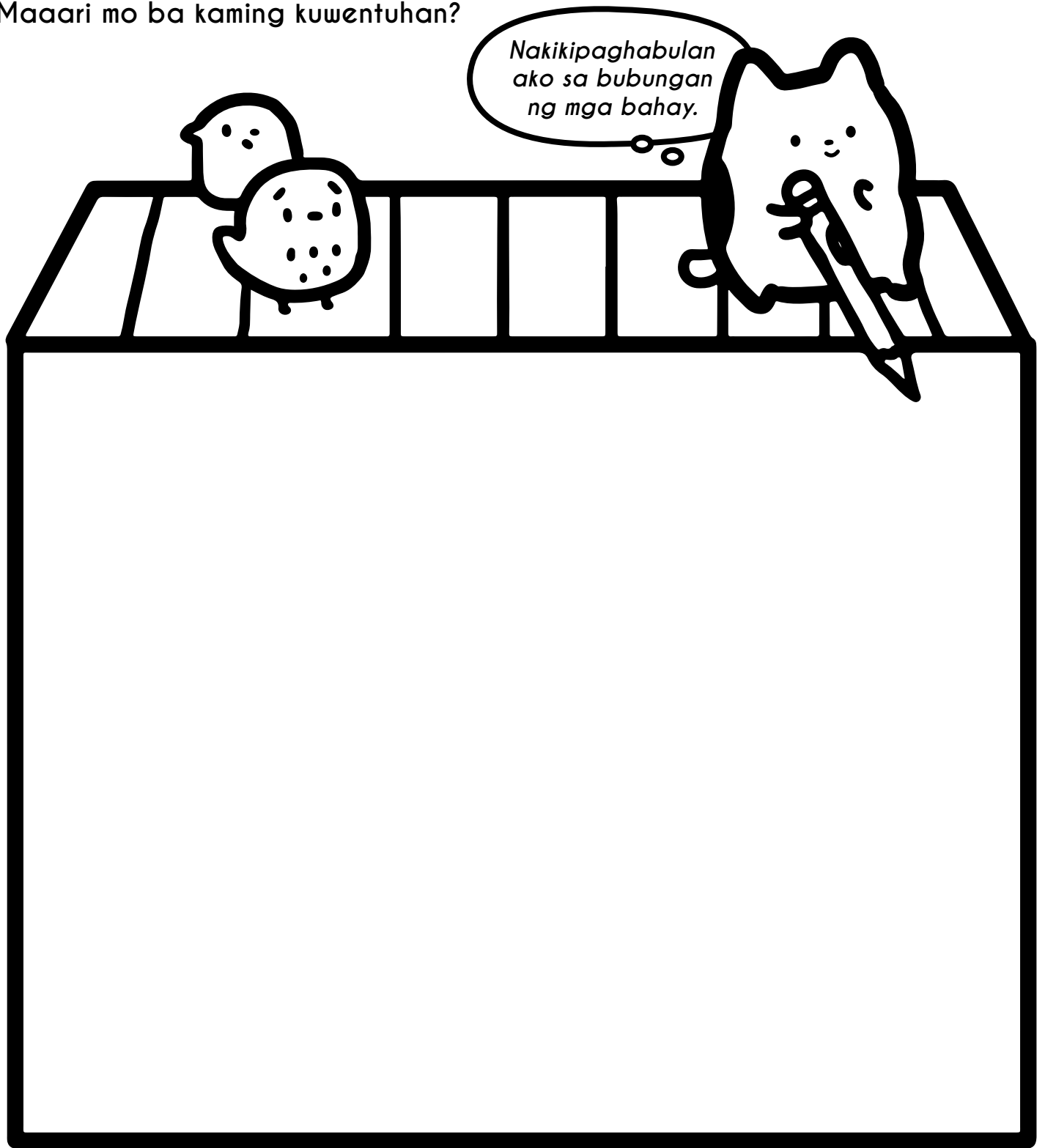
Ano ba ang pangarap mo balang-araw?

Isang masayang pagguhit at pagsusulat!



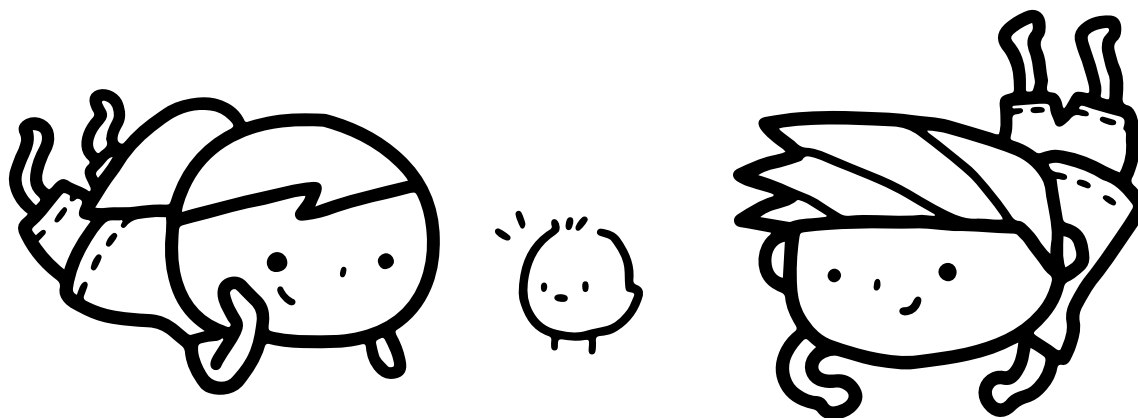
Bago ang lahat, kumusta ka bago magkaroon ng pandemya noong Disyembre, 2019?

Maaari mo ba kaming kuwentuhan?



Isulat ang iyong karanasan bago ang pandemya. Puwede mong ikuwento sa iyong kasama sa bahay. Puwede mo rin itong iguhit.

Pakilala ka naman.



Ako si _____ . Ako ay _____ (edad). Ipinanganak ako noong _____ . Ako ay nakatira sa _____ .

Ang mga paborito kong gawin ay _____ .

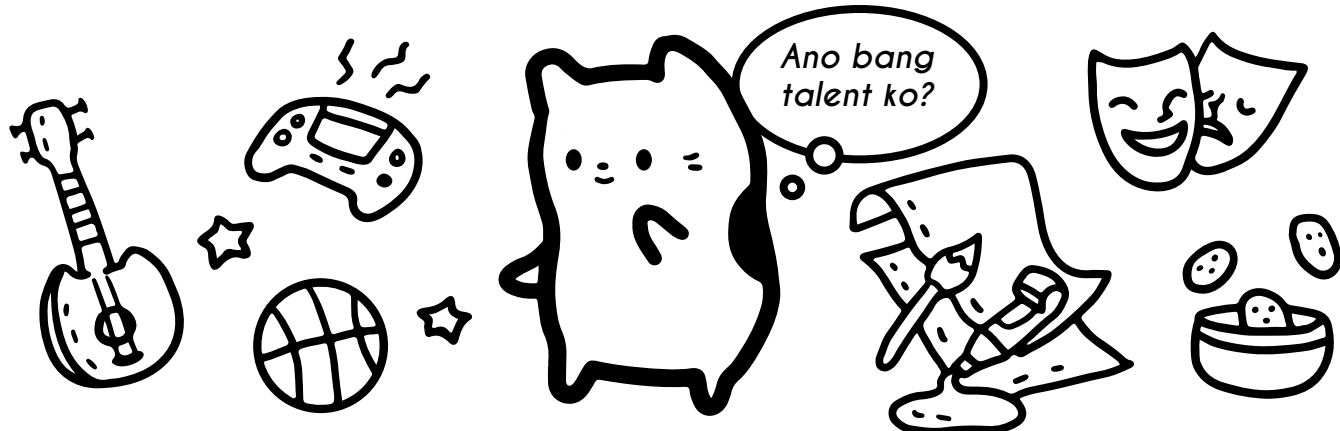
Ang mga talento ko ay _____ .

Pangarap kong maging _____ .

O kung hindi man, ay gusto ko rin maging _____ .

Sabi ng mga kaibigan ko, ako raw ay _____ .

Pero ang totoo, ako ay _____ .

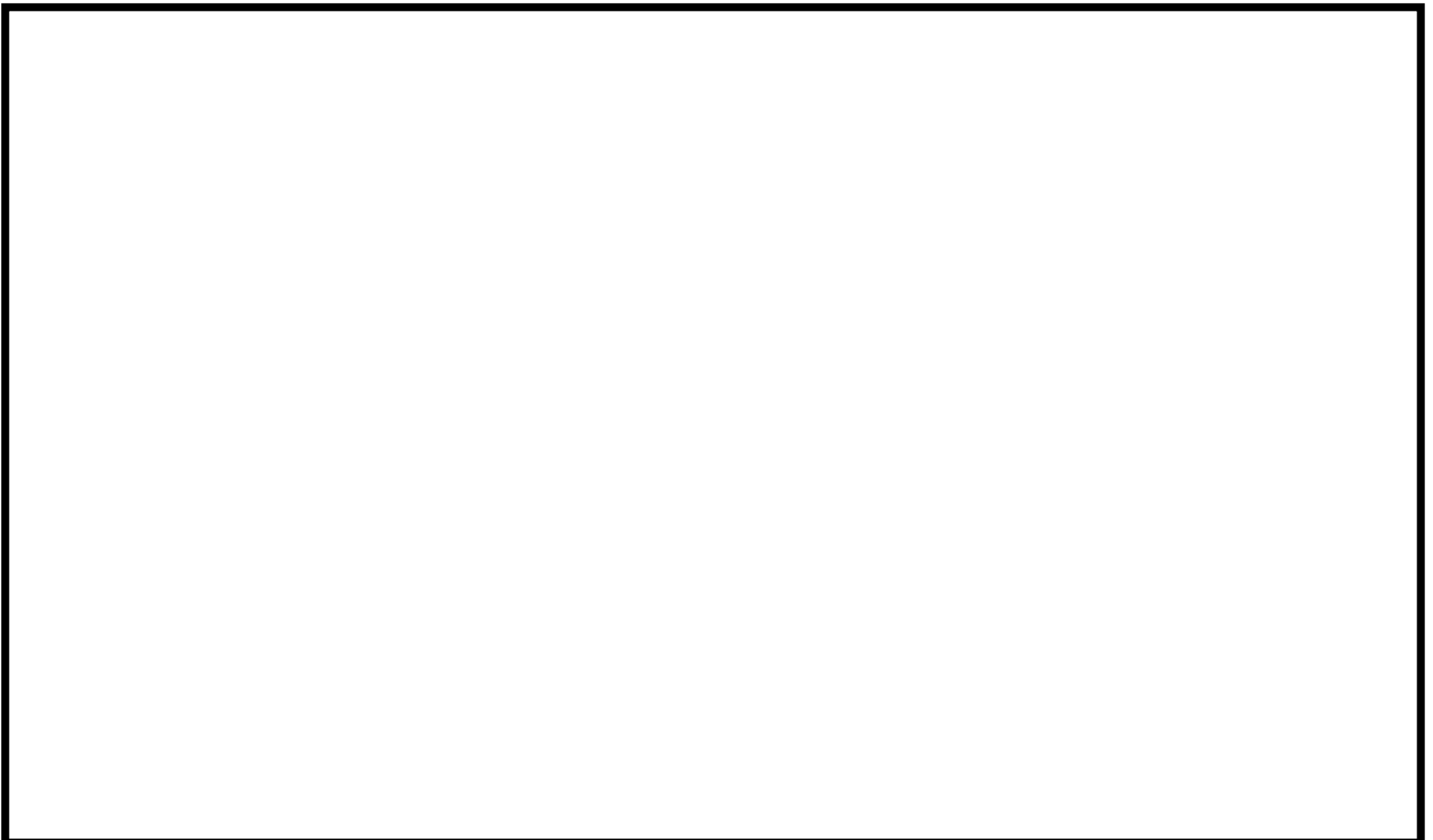


May kuwento ba ang iyong pangalan?

Alam mo ba kung sino ang nagbigay ng pangalan mo? Bakit iyon ang ipinangalan sa iyo?

May kuwento ba sa likod ng iyong magandang pangalan?

Isulat sa kahon ang kuwento ng iyong pangalan o puwede mong iguhit ang mga bagay na maglalarawan sa iyong pangalan.

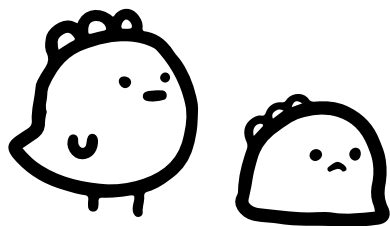
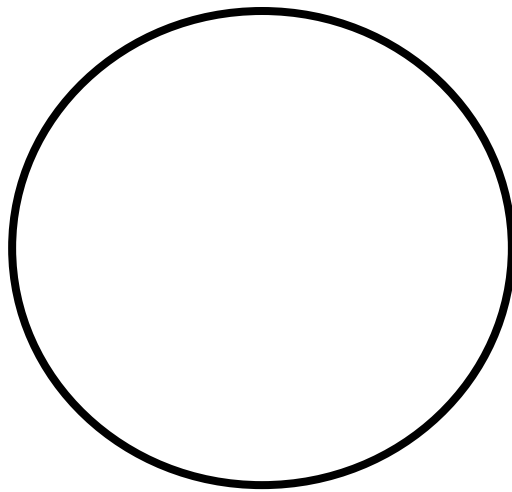


Ano ang palayaw mo?

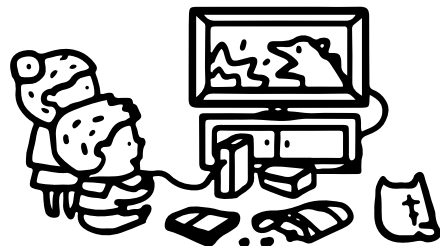
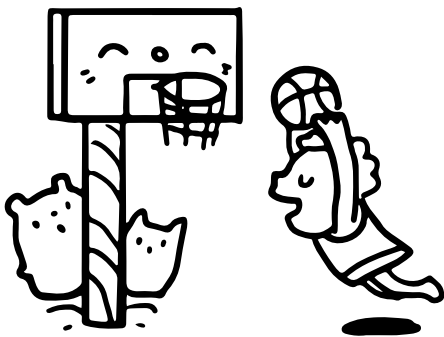
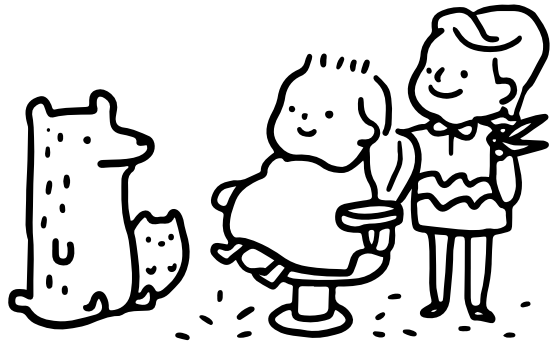
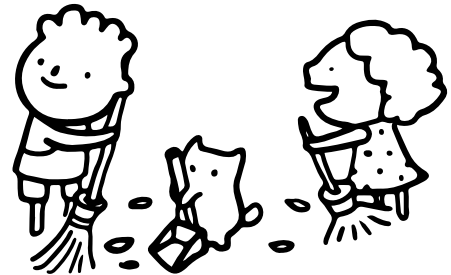
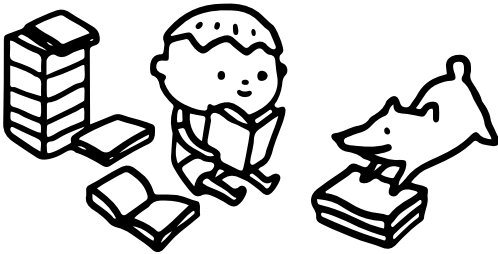
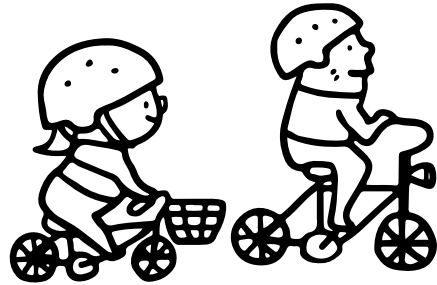
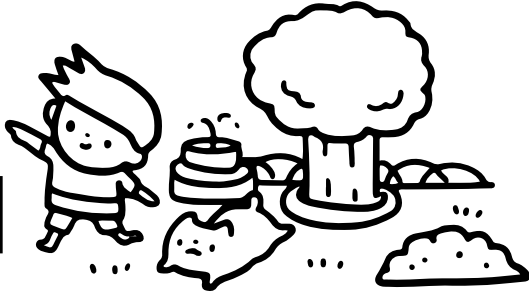
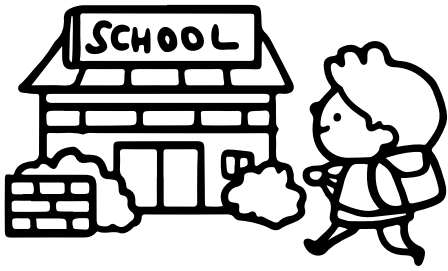


Ano-ano ang naglalarawan sa iyo?

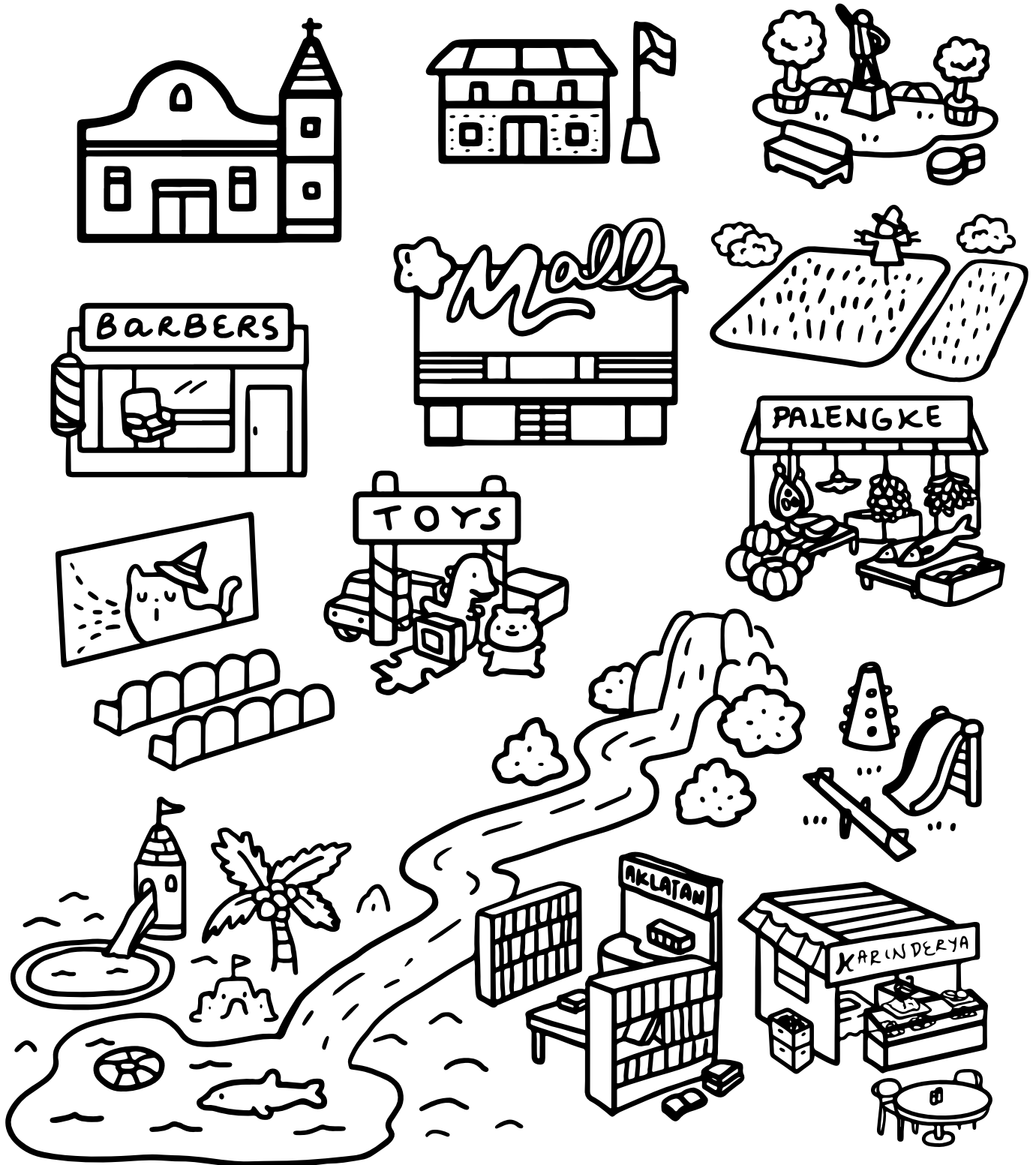
Isulat ang iyong pangalan sa bilog. Idrawing ang mga paborito mong laruan, prutas, gulay, hayop, damit, at iba pa na nagpapakilala sa iyo. Maaari mo itong kulayan pagkatapos.



Lagyan ng tsek at kulayan ang mga paborito mong gawin bago ang pandemya.



Bago ang pandemya, saan-saan ka nakapupunta? Bilugan ang mga lugar na napupuntahan mo.



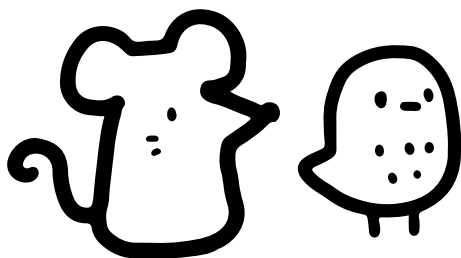
Ano ang mga unang pumasok sa isip mo nang narinig mo ang salitang pandemya?

Pandemya

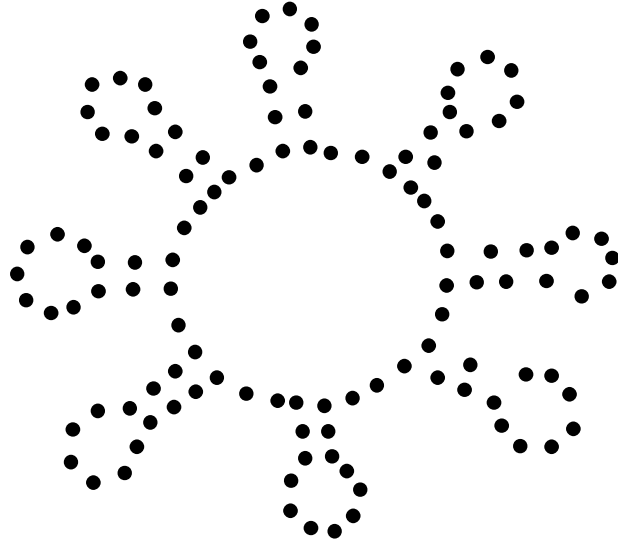
Ang **pandemya** (mula sa salitang Griyego, "pan" lahat + "demos" tao) ay ang malawakang pagkalat ng nakahahawang sakit sa maraming bansa o sa buong mundo.

Ano ang mga nalalaman mo tungkol sa Coronavirus 2019 o COVID-19?

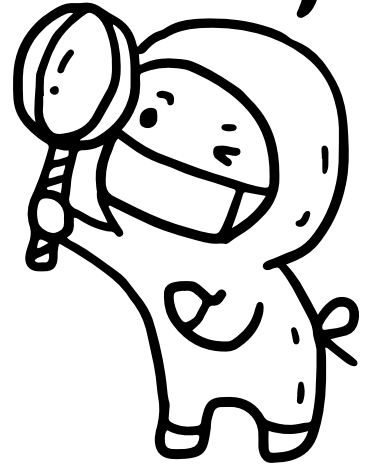
COVID-19



Alam mo ba ang itsura ng coronavirus? Pagdugtungin ang mga tuldok sa pamamagitan ng guhit upang mabuo ang larawan.



Super liit at liksi pala ng mga coronavirus!

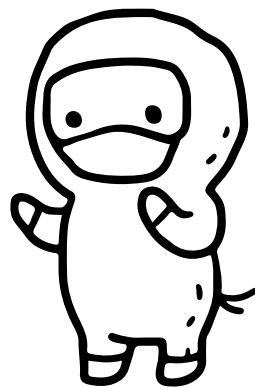
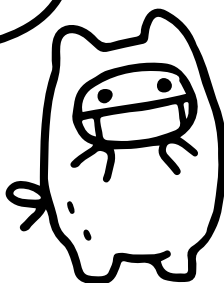


Sobrang liit ng coronavirus. Hindi natin ito nakikita.

Magdrowing ng maraming-maraming coronavirus. Maaari mo itong kulayan pagkatapos.



Di pala natin malalabanan ang coronavirus?

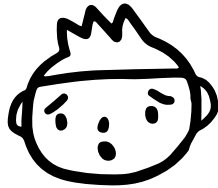


May mga paraan para malabanan natin ito, Muning.

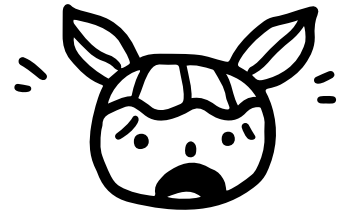
Napakaraming nagbago sa ating kapaligiran nang dumating ang pandemya.

Ano ang naramdaman mo nang marinig ang COVID-19 na isang nakahahawang sakit? Lagyan ng tsek (✓) ang iyong mga naramdaman.

nag-alala



natakot



nabahala



nangamba



Kapag ikaw ay nakaranas ng pag-aalala, pagkabahala, takot, at pangamba may mga gawain na maari mong gawin upang maibsan ang iyong mga nararamdaman.

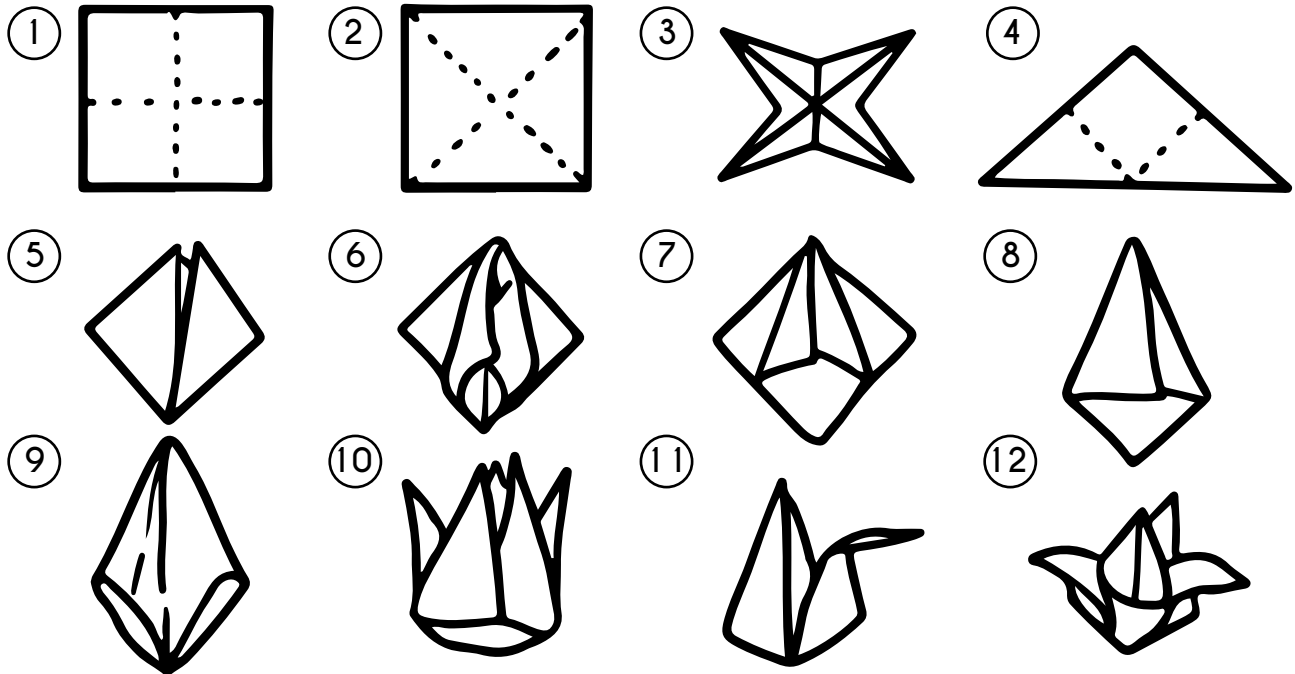
Iguhit natin! Iguhit ang paborito mong lugar na pasyalan. Maaari itong nasa loob at labas ng ating bansa, o maaari ring bahay, mall, at kung saan pa mang makapagpapaalala ng masasayang alaala sa iyo.

Sumulat tayo! Sumulat ng maikling tula tungkol sa pinakamasaya mong alaala.

A large rectangular box containing ten horizontal lines for writing.

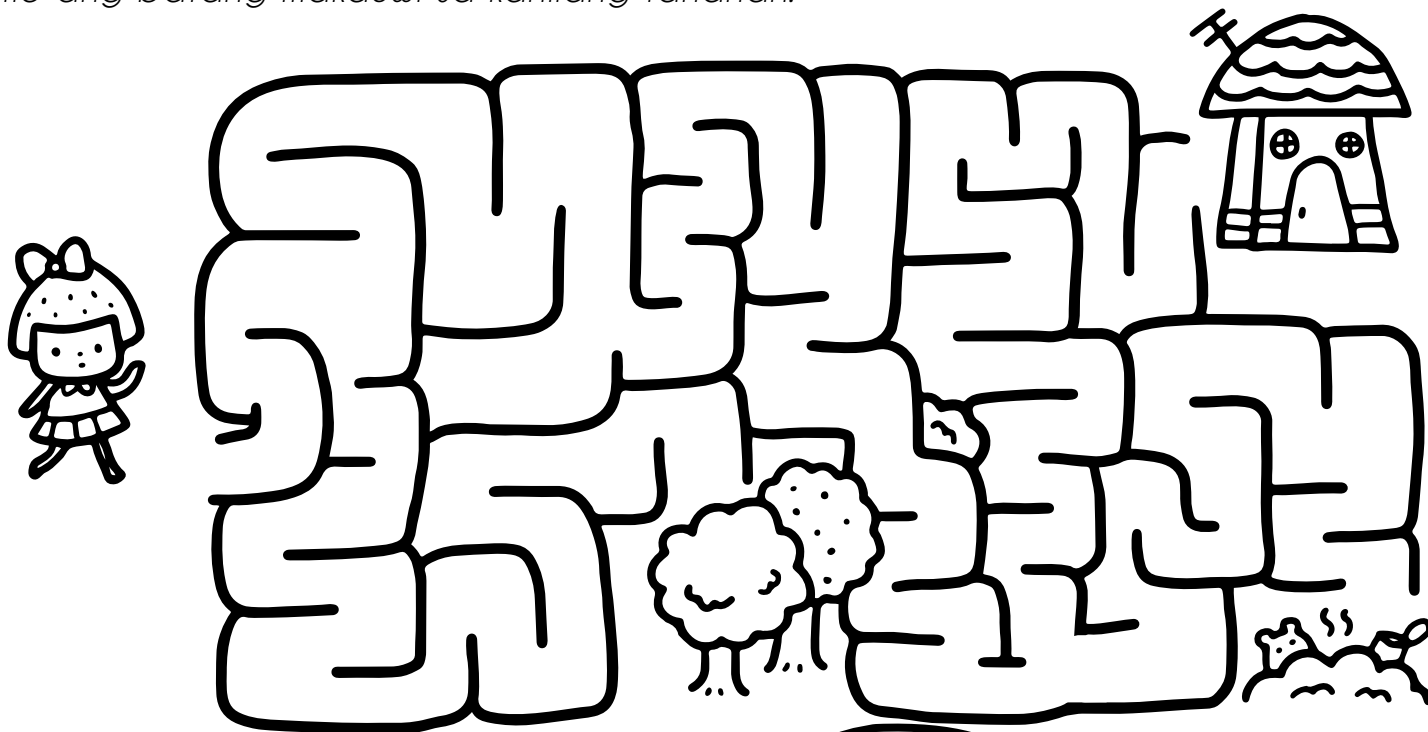
Gawin natin! Gumawa tayo ng bulaklak gawa sa papel. Ang tawag dito ay origami.

Ihanda ang iyong mga papel at sundan natin ang tutorial na ito:



Courtesy: <https://www.k4craft.com/origami-flower-step-by-step-tutorial-3/>

Ligtas ang pakiramdam ng bawat bata kapag nasa kanilang tahanan. *Tulongan mo ang batang makauwi sa kanilang tahanan.*



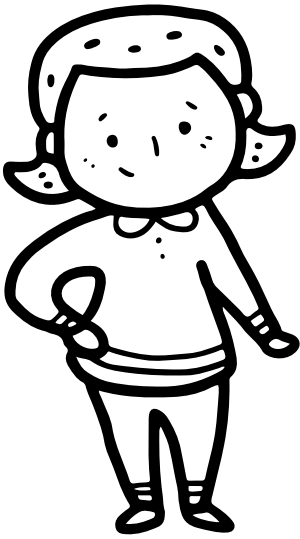
Kumusta ang iyong pamilya?

Sino-sino ang kasama mo sa bahay?

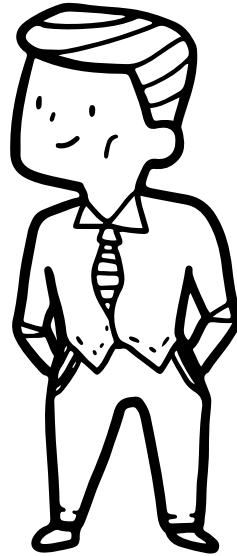
Puwede bang iguhit mo sila isa-isa sa kahon? Ibigay din ang kanilang pangalan at isang magandang katangian na gustong-gusto mo.



Bilugan ang mga kasama mo sa bahay ngayon.



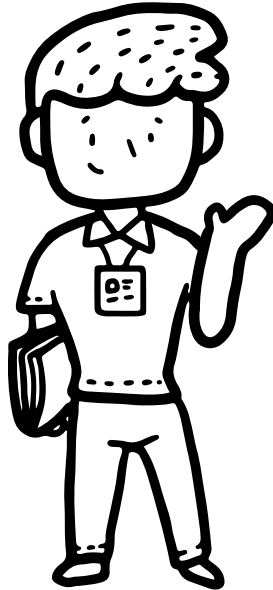
Nanay



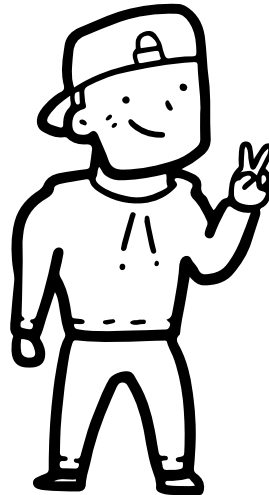
Tatay



Houseparent



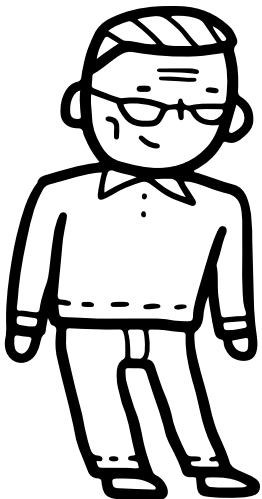
Houseparent



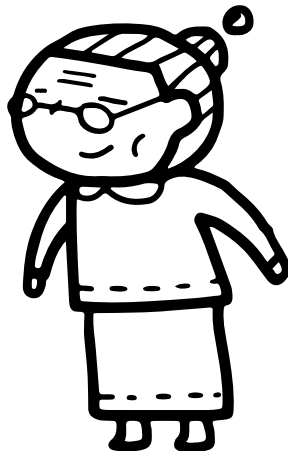
Kuya



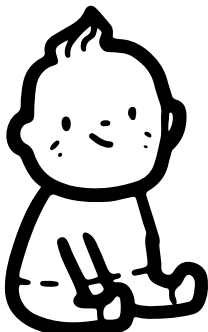
Ate



Lolo



Lola

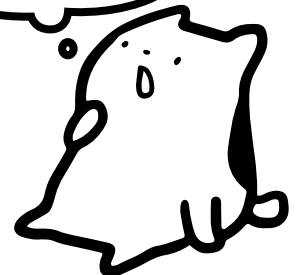


Bunso



Yaya

May kasama rin
ba kayong
kuting sa
bahay?



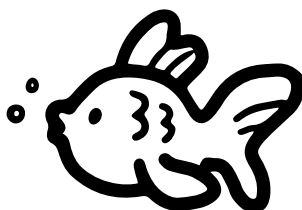
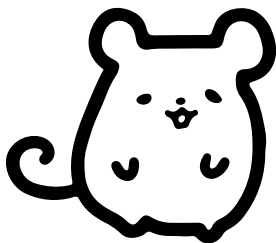
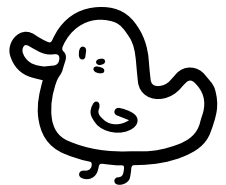
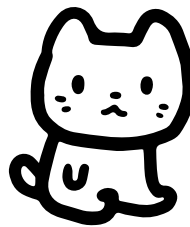
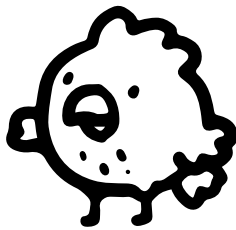
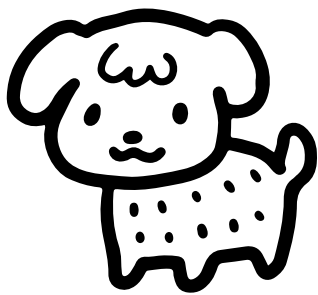
May alaga ba kayong hayop sa bahay? Idrawing mo siya.

Maaari mong kulayan ang iyong iginuhit pagkatapos. Isulat mo ang pangalan ng hayop na alaga ninyo.

Pangalan: _____

Kung sakaling wala kayong alagang hayop pero bibigyan ka ng pagkakataong pumili, anong hayop ang gusto mong alagaan sa bahay?

Bilugan ang gusto mong tatlong hayop.



Gumuhit ng mga bagay sa kahon na maglalarawan sa iyong pamilya. Maaari mo itong kulayan.



Bilugan ang mga salitang naririnig mo sa loob ng inyong bahay.

Salamat! Mahal kita! **Husay mo!**

Kain na tayo! **Good night!** Ingat ka!

Sorry po! **Magtipid tayo!**

Pasensiya na! Thanks ha?

Miss na kita! **Ako ang bahala!**

Huwag kang mag-alala **Good morning!**



Hanapin at bilugan ang magagandang salita na nagbibigay ng magandang pakiramdam sa isang batang tulad mo.

M	A	H	A	L	K	I	T	A	B	E	A	T	B
T	I	A	B	A	M	N	I	K	A	G	N	A	U
O	K	A	Y	O	E	G	K	A	M	O	A	H	N
T	M	A	B	U	T	A	A	T	M	S	K	A	S
S	A	L	A	M	A	T	S	S	A	U	N	N	O
E	B	A	T	A	M	K	A	U	H	B	I	O	U
R	A	A	Y	O	S	A	K	M	A	H	A	L	A
O	I	S	O	R	R	Y	Q	U	L	A	M	O	T
O	T	A	S	A	L	A	M	K	K	A	U	K	A
M	A	G	P	A	G	A	L	I	N	G	K	A	B

Isulat sa kahon ang iba pang mga salita na iyong naririnig sa bahay.

Puwede mong isulat sa iyong nakagisnang wika sa bahay o lokal na wika sa inyong lugar. Baka marunong ka, puwede mo itong isulat sa calligraphy.



Halimbawa ng calligraphy

Mahal kita, Anak.

CALLIGRAPHY - isang visual art na may kaugnayan sa pamamagitan ng sulat.

Sa mga pagkakataon naman na ikaw ay nakatanggap ng masasakit na salita mula sa ibang tao, maaari mong sabihin sa kanila na ikaw ay nasaktan sa kanilang nasabi sa pamamagitan ng pagsagot gamit ang “I-Message”.

Paano gumawa ng I-Message:

1. Sabihin ang “ako” sa halip na “ikaw” o “sila”.
2. Sabihin ang iyong nararamdaman.
3. Sabihin kung ano ang ginawa ng ibang tao o kung anong pangyayari/ sitwasyon ang naging dahilan ng iyong galit.
4. Sabihin kung ano sa ugali o ang kahihinatnan nito ang hindi mo gusto.
5. Sabihin kung ano ang mas gusto mong mangyari (na puwedeng ipalit sa ugali).

Paano gumawa ng I-Message:

Halimbawa:

1. Nararamdaman ko... (pagtanggap sa sariling pakiramdam).
2. Hindi ko ito gusto lalo na kung... (sabihin ang ugali na nagiging isang problema).
3. Dahil... (anong mayroon sa ugaling ito o ang kahihinatnan nito ang hindi mo gusto).
4. Puwede ba nating pagtulungan na solusyunan ito? (Maging bukas sa iba upang pagtulungang solusyunan ang problema).



Heto ang mga maaari mong kontakin kung kailangan mo ng psychosocial support:

DSWD (WiSUPPORT):
0947-482-2864 (Smart)
0916-247-1194 (Globe)
email: wisupport@dswd.gov.ph

CWC Bantay Bata 163 hotline

Sulat o liham ko sa isang taong nag-aalaga sa akin:

A large rectangular box with a thick black border, containing 25 horizontal lines for writing.

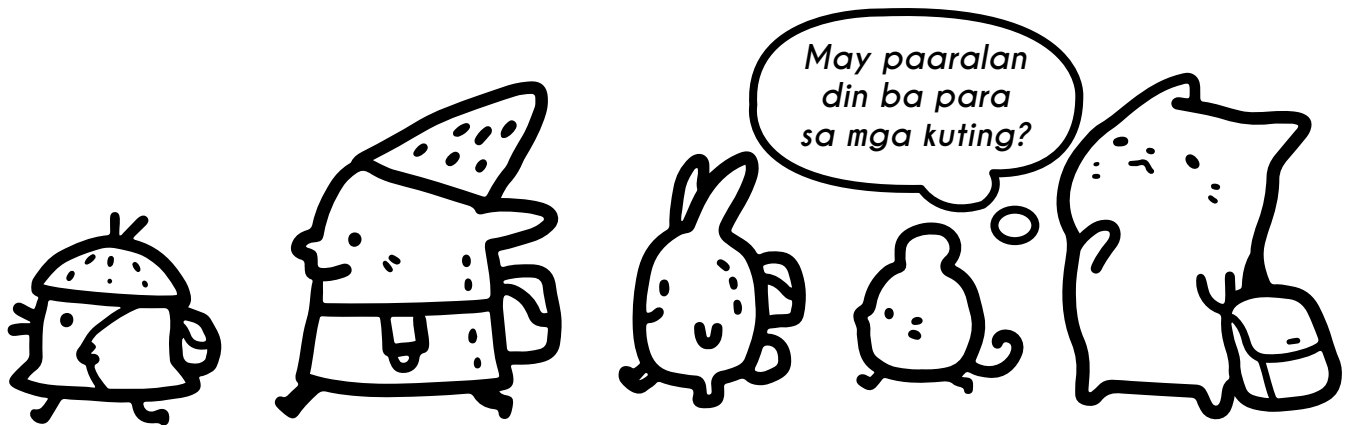
Ano ang pangalan niya?

Kumusta ka bilang isang mag-aaral?

Bago nagkaroon ng pandemya ay pumapasok ka sa paaralan.

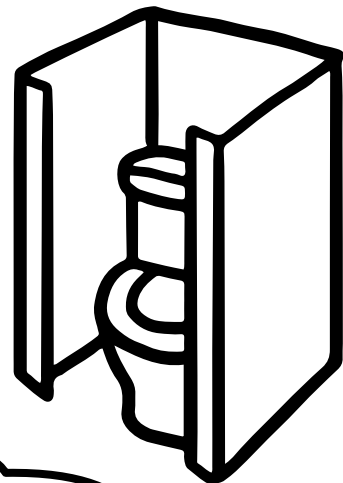
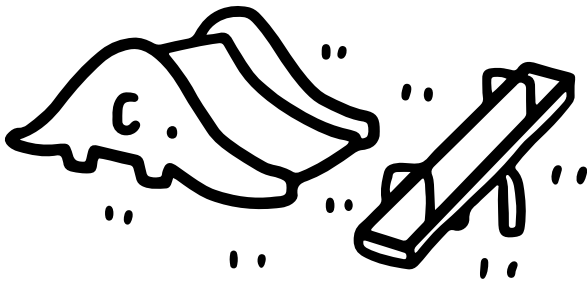
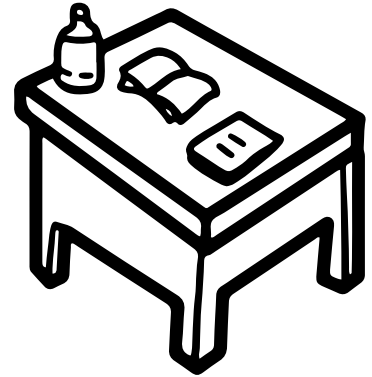
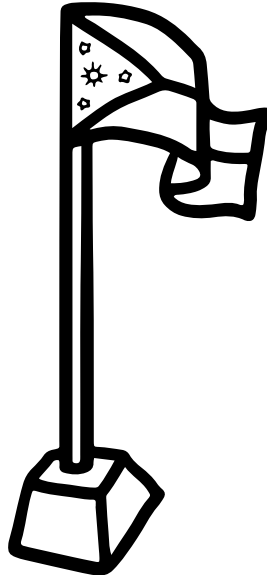
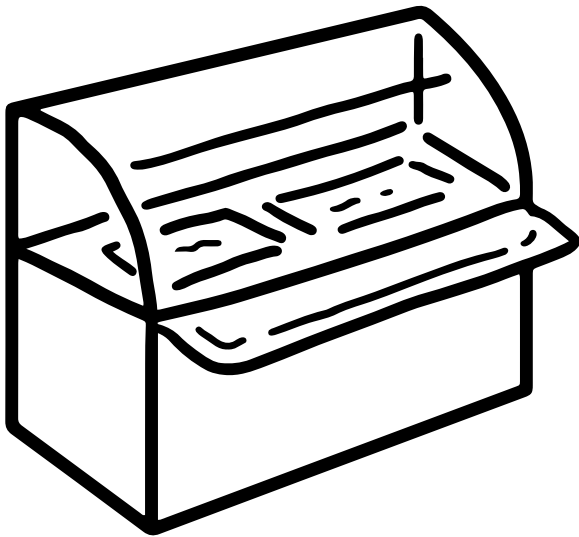
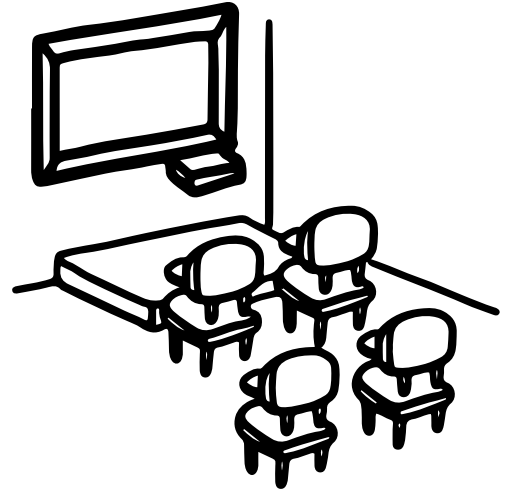
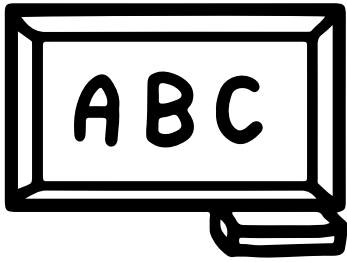
Iguhit ang inyong paaralan. Maaari mo itong kulayan. Bilugan ang huli mong naging silid-aralan.

Pangalan ng inyong paaralan:



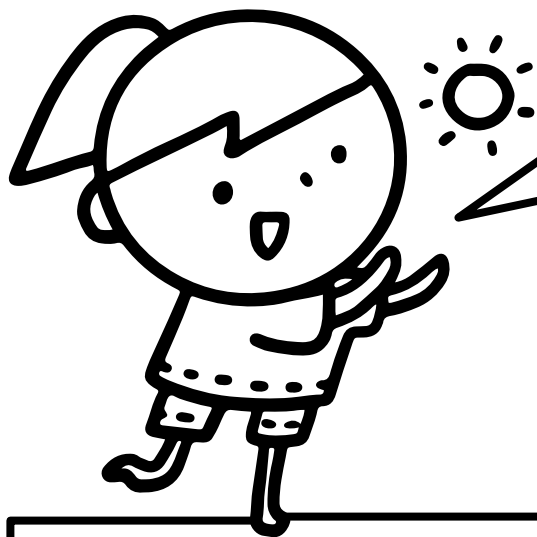
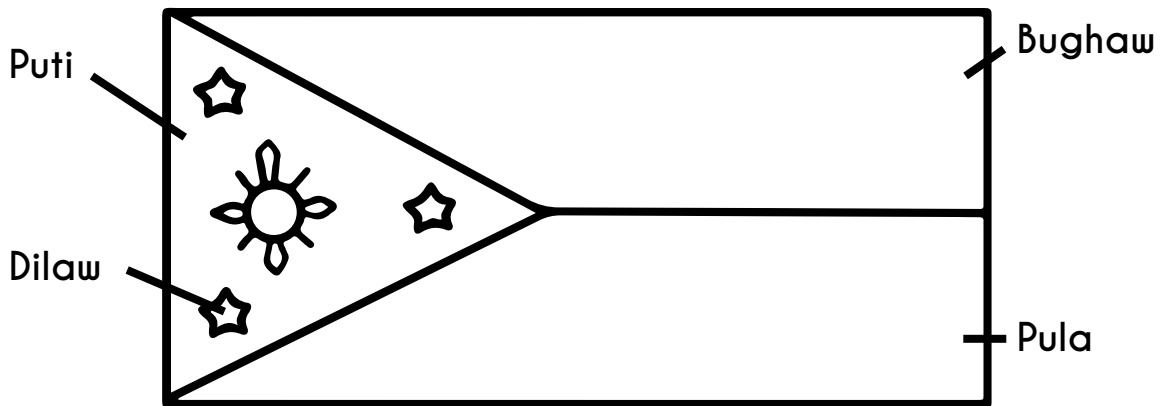
May paaralan
din ba para
sa mga kuting?

Bilugan mo ang mga makikita sa inyong paaralan.



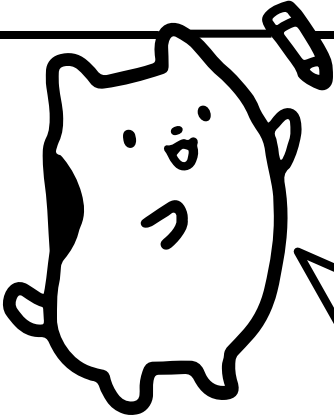
Lagi ka bang nakakasama sa flag ceremony ng inyong paaralan?

Kulayan ang watawat ng Pilipinas.



May walong silahis ang araw na tumutukoy sa walong probinsiya na unang nag-alsa laban sa mga Espanyol—ito ang Cavite, Laguna, Batangas, Maynila, Tarlac, Nueva Ecija, Pampanga, at Bulacan.

Kumakatawan naman ang tatlong bituin sa tatlong pangunahing isla ng bansa—ang Luzon, Visayas, at Mindanao. Sumasagisag naman sa Katipunan ang puting tatsulok.



Tunay kayong makata, Amihan at Habagat! Sa mga kulay naman ako. Ang puti ay sumasagisag sa kadalisayan. Ang pula ay sa kagitingan. At ang asul ay sumasagisag sa kapayapaan.

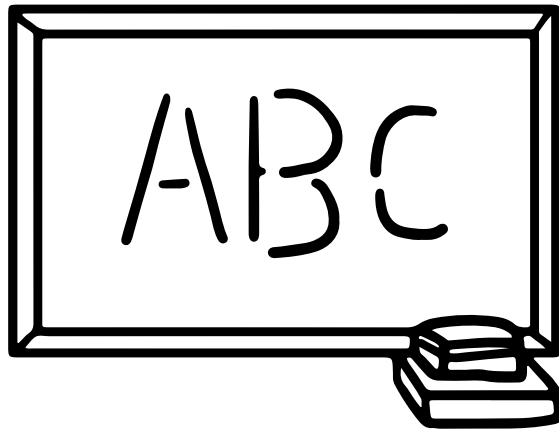
Naaalala mo ba ang mga kaklase mo?

Kumusta na kaya sila?

Ilan kayong lahat sa inyong seksiyon? _____

Iguhit ang iyong huling klasrum. Saan ka nakaupo? Sino ang mga katabi mo?

Isulat ang kanilang pangalan sa silya kung saan sila nakaupo.



Idrawing ang *anime* bersiyon ng iyong mga matalik na kaibigan. Isulat din ang kanilang pangalan sa ibaba ng kanilang larawan.

Anime tulad nito.



Kung sakaling makakausap mo ang mga matatalik mong kaibigan ngayon, ano ang gusto mong sabihin sa kanila?

Pangalan	Mensahe	Emoji
_____		<input type="radio"/>
_____		<input type="radio"/>
_____		<input type="radio"/>

Mayroon ka bang nakatampuhan o nakagalit sa iyong mga kaklase? Kung bibigyan ka ng pagkakataon na humingi ng pasensiya o sorry sa iyong kaklase, sino-sino ang uunahin mo? Bakit?

I-text sa kanila ang mensahe ng paghingi mo ng sorry.

Pangalan	Mensahe	Emoji
_____		<input type="radio"/>
_____		<input type="radio"/>



Kumusta ang iyong mga naging guro bago nagsara ang inyong paaralan?

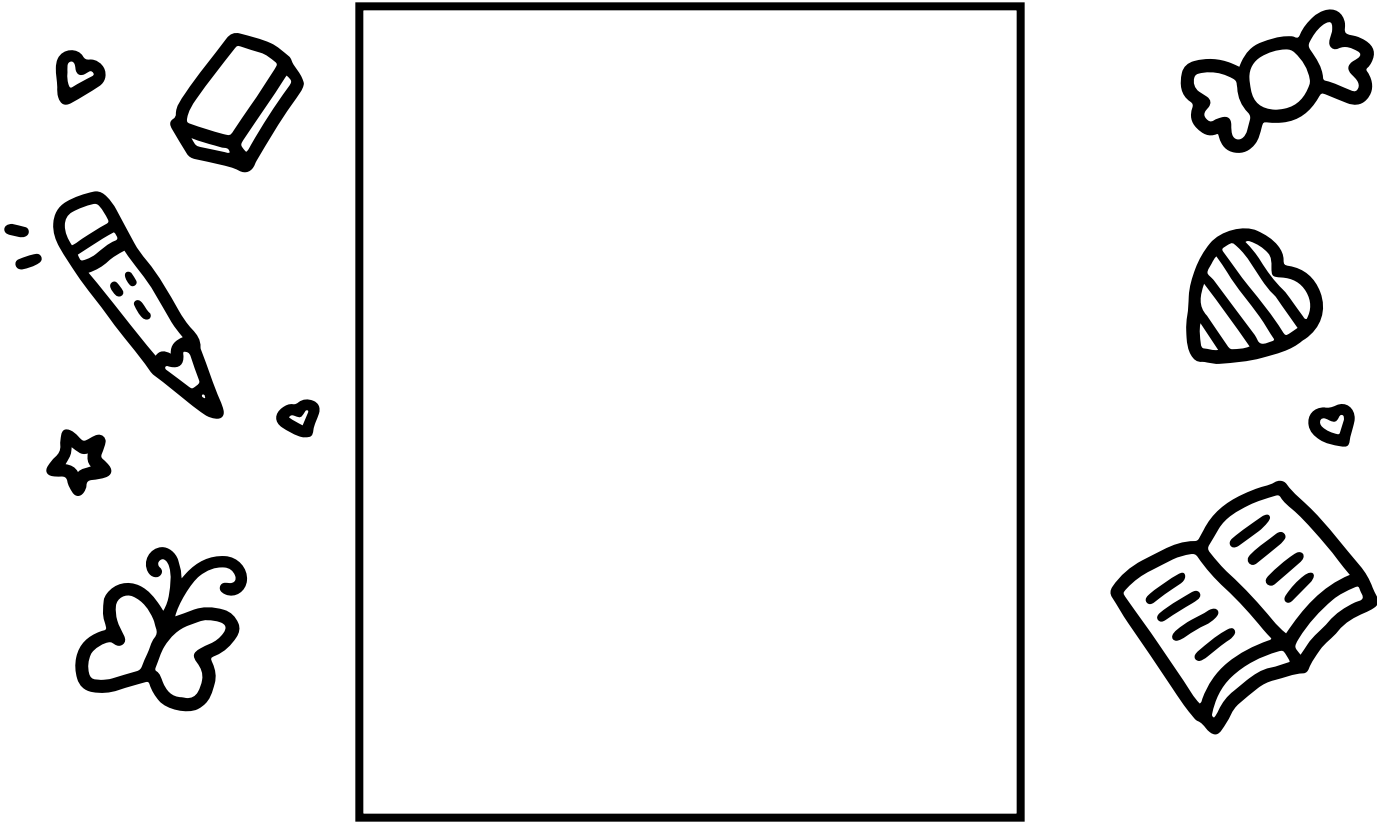
Gurong tagapayo: _____

Naaalala mo pa ba ang iba mo pang mga guro sa ibang asignatura? Ano ang mensahe mo sa kanila?

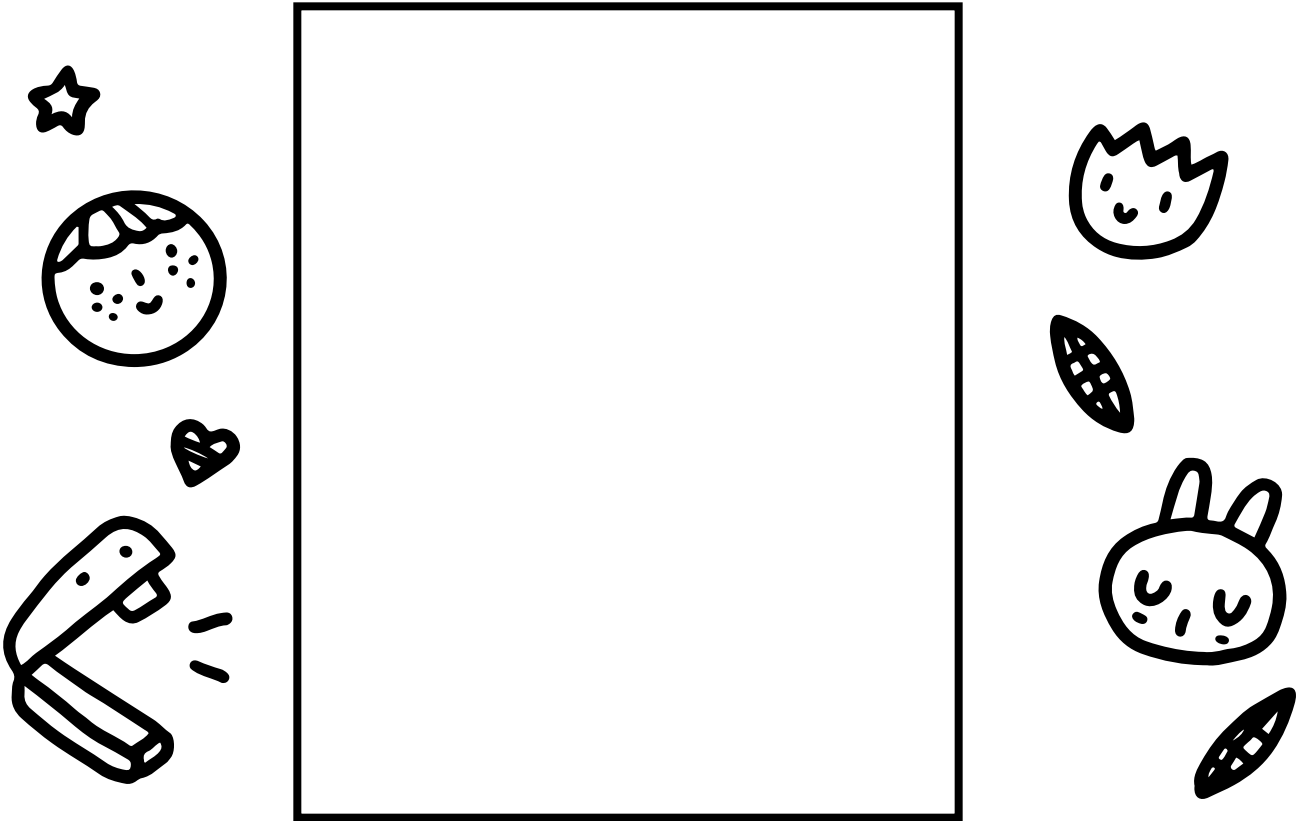
Asignatura	Pangalan	Mensahe

Sino ang inyong prinsipal?

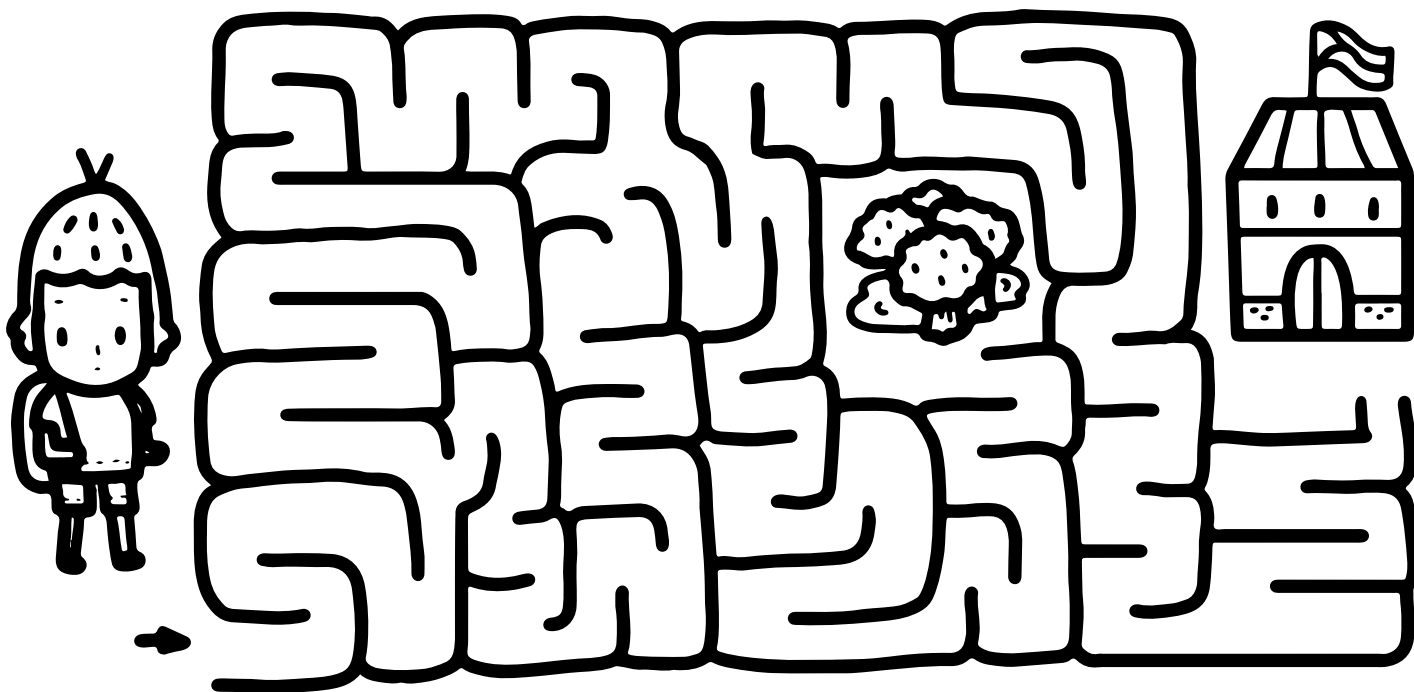
Kung iguguhit ko ang aking ID sa paaralan, ito ang makikita o mababasa mo.



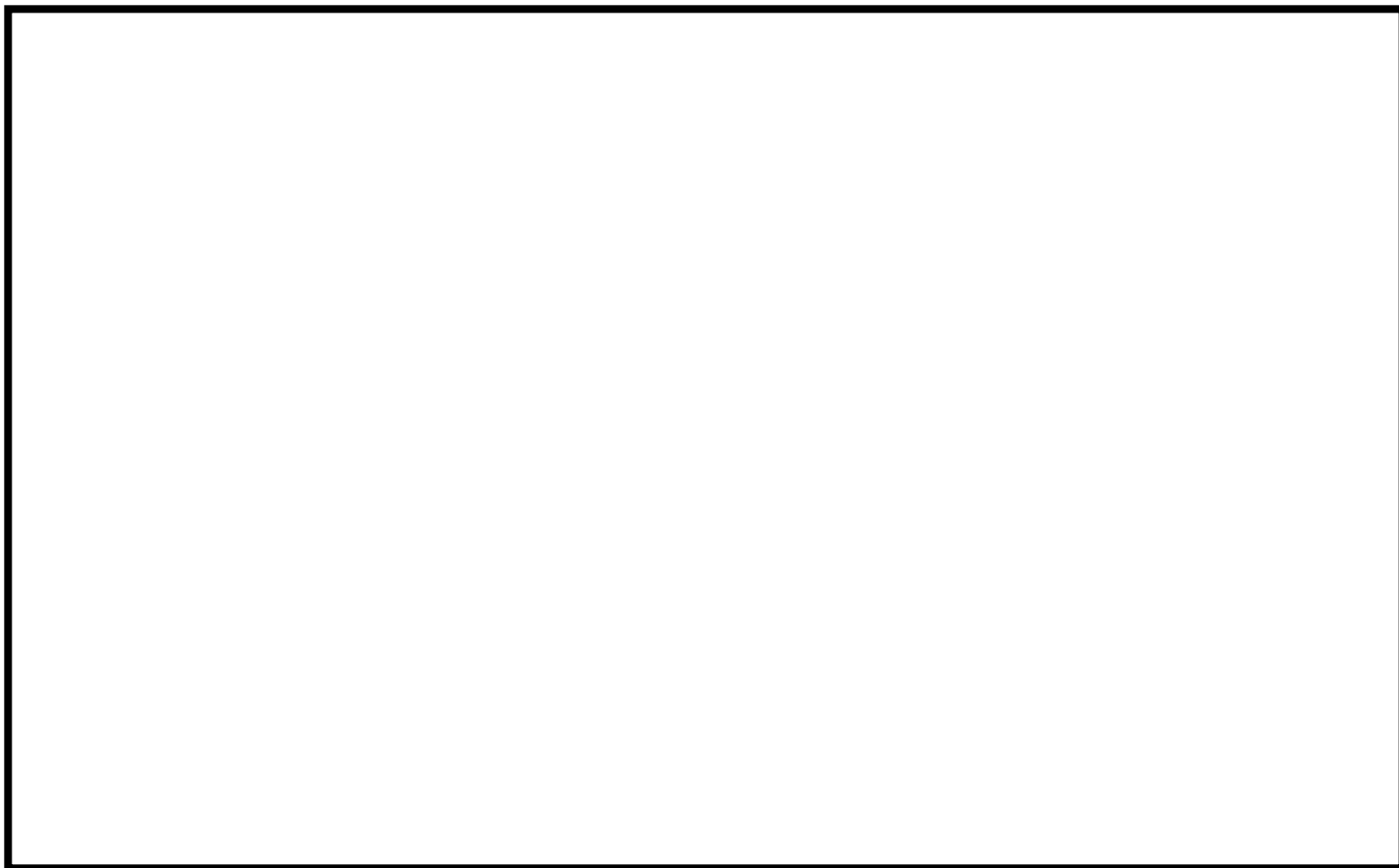
Puwede mong idikit dito ang isa sa mga luma mong ID sa paaralan.



Isang masayang karanasan ang pumasok sa paaralan. *Tulongan mo ang batang makapasok sa kaniyang paaralan.*

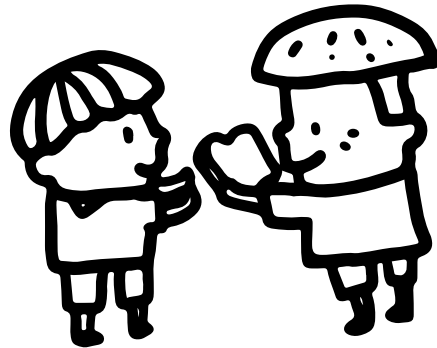
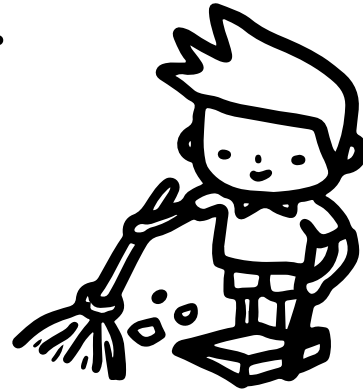
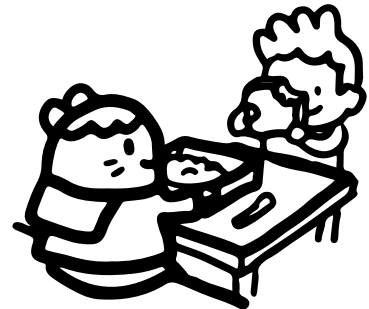
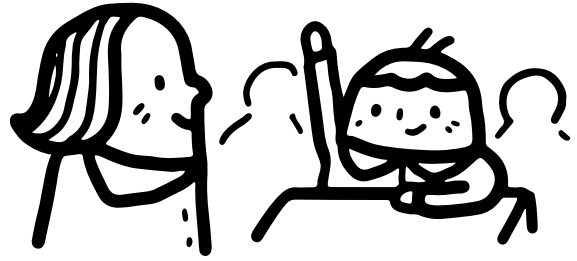


Ano-ano ang nami-miss mo sa pagpasok sa paaralan? Maaari mo itong iguhit sa kahon.



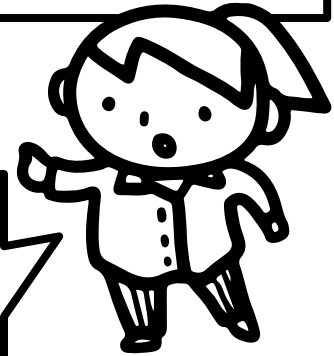
Sa susunod na pasukan, mag-aaral ka na bang mabuti?

Bilugan ang mga gagawin mo.



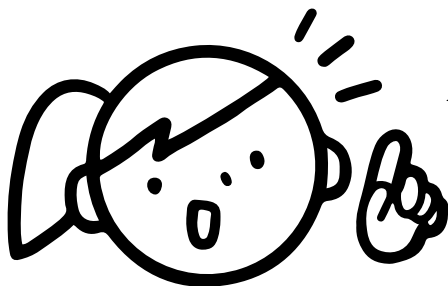
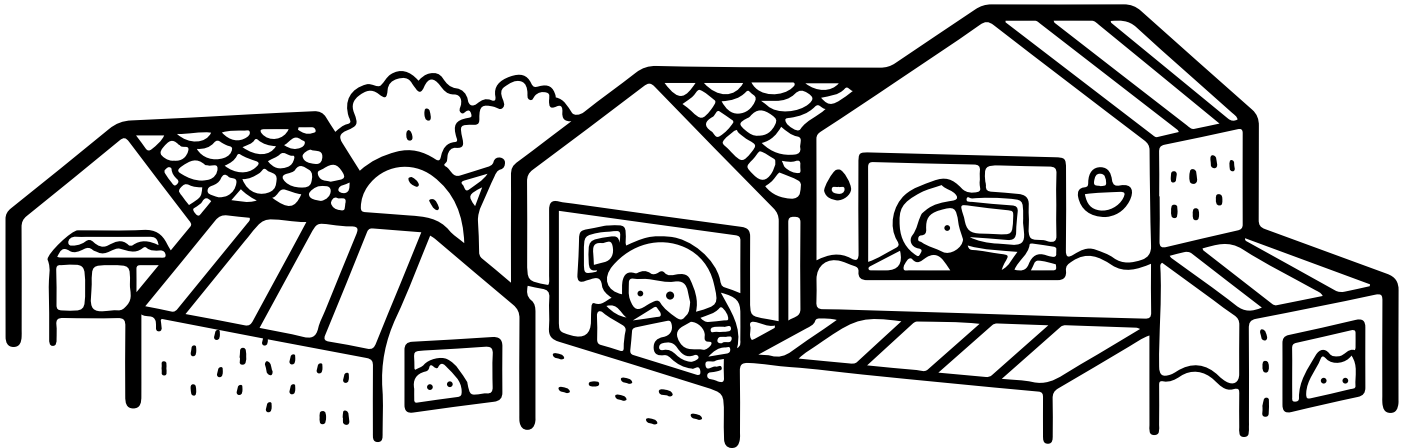


Noong Marso 16, 2020, naglabas na ang Tanggapan ng Pangulo ng Pilipinas ng mga panuntunan tungkol sa estriktong hakbang na makatutulong na harapin ang mabilis na pagkalat ng COVID-19 sa bansa.



Hinikayat ang lahat na sumunod sa mga panuntunang ipinatupad ng pamahalaan kaugnay ng *community quarantine* sa buong bahagi ng Luzon.

May iba't-ibang klase ng *community quarantine* na ipinatupad ang pamahalaan batay sa dami ng kaso ng COVID-19 sa isang lugar. May ECQ (*enhanced community quarantine*), ang pinakaistriktong klase na ang mga bata ay hindi pinahihintulatang makalabas ng bahay. Limitado ang pagkilos maging ng matatanda at ang lahat ng paaralan ay sarado.



Isa sa naging hakbang ng pamahalaan sa pagpapatupad ng *community quarantine* dahil sa banta ng COVID-19 ay ang suspensiyon sa lahat ng klase at gawain sa mga paaralan sa lahat ng antas.

**Quarantine*: paghihiwalay ng sarili sa ibang tao upang hindi makahawa o kumalat ang sakit.

Ano ang mga unang pumasok sa isip mo nang narinig mo ang *community quarantine*?

Isulat ang mga salita o kaya ay gumuhit ng mga bagay na naiisip kapag naririnig ang *community quarantine*.

Community Quarantine

Isulat ang iyong karanasan nang magkaroon ng biglaang suspensiyon ng inyong klase sa paaralan.

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Saan ka nabibilang? Kulayan kung saan ka nakatira.



Saang probinsiya ka nakatira? Iguhit sa kahon ang mga makikita sa inyong lugar o probinsiya. Ito ay maaaring produkto, pasyalan, likas-yaman, makasaysayang pook, tradisyon, at iba pa.

Sa anong rehiyon kabilang ang inyong probinsiya? Lagyan ng tsek ang iyong sagot. Lagyan ng ★ ang ibang rehiyon na pangarap mong mapuntahan.

Luzon

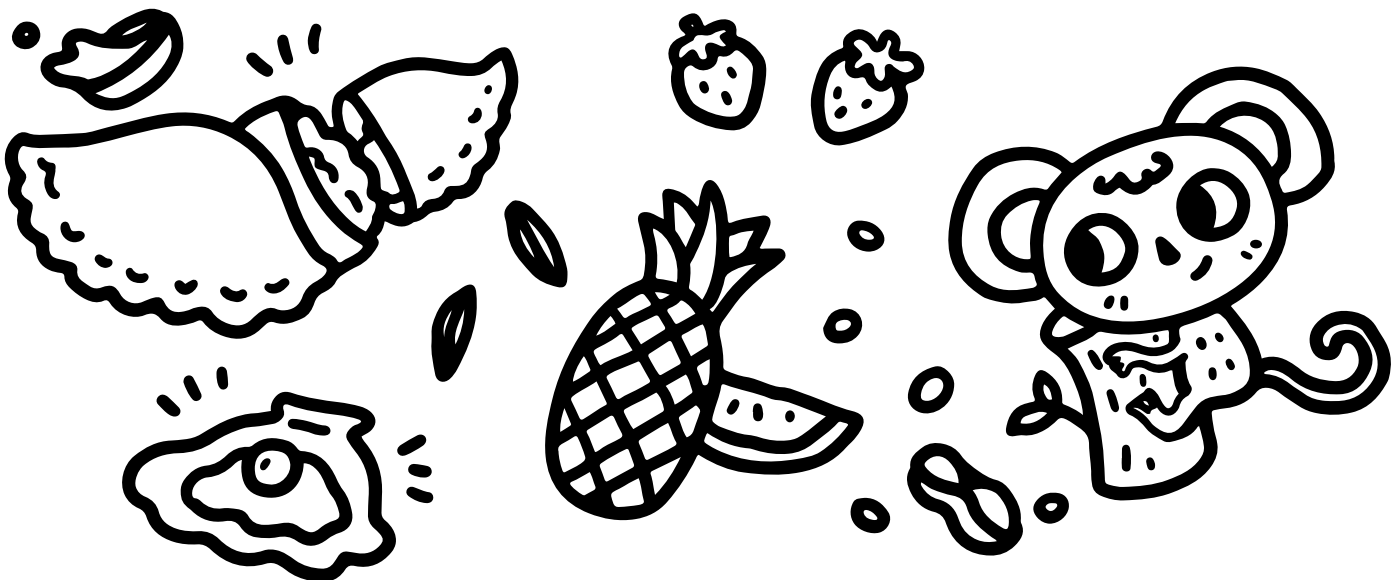
- ___NCR: National Capital Region
- ___CAR: Cordillera Administrative Region
- ___Region 1: Ilocos Region
- ___Region 2: Cagayan Valley
- ___Region 3: Central Luzon
- ___Region 4A: CALABARZON
- ___Region 4B: MIMAROPA / Southwestern Tagalog
- ___Region 5: Bicol Region

Visayas

- ___Region 6: Western Visayas
- ___Region 7: Central Visayas
- ___Region 8: Eastern Visayas

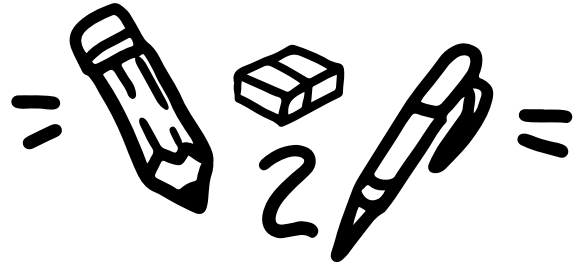
Mindanao Island Group

- ___Region 9: Zamboanga Peninsula
- ___Region 10: Northern Mindanao
- ___Region 11: Davao Region
- ___Region 12: Soccskargen
- ___Region 13: Caraga Region
- ___BARMM: Bangsamoro Autonomous Region in Muslim Mindanao





Iguhit ang
mapa ng
inyong barangay.



Legend:

- | | |
|---------------|---------------|
| Barangay Hall | Covered Court |
| Simbahan | Palengke |
| Paaralan | Gasolinahan |
| -Pribado | Parke |
| -Publiko | Bangko |



Ano ang tawag sa sumusunod? *Bilugan ang mga nakita mo na.*



Ano-anong paghahanda ang ginawa ng inyong pamilya bago ipinatupad ang ECQ sa inyong barangay? *Bilugan ang mga inihanda ninyo.*

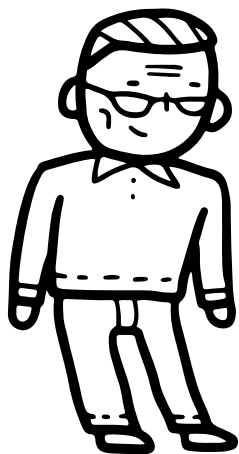


Nakatutulong ba ang mga sumusunod para maiwasan na kumalat ang COVID-19?

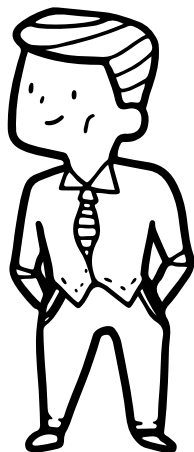
Lagyan ng tsek ang iyong sagot.



Sino-sino ang nilalapitan mo sa iyong pamilya kapag ikaw ay nakadarama ng lungkot, nerbiyos, takot, o pag-aalala. *Bilugan ang iyong sagot.*



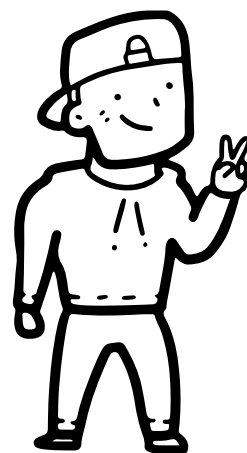
Lolo



Tatay



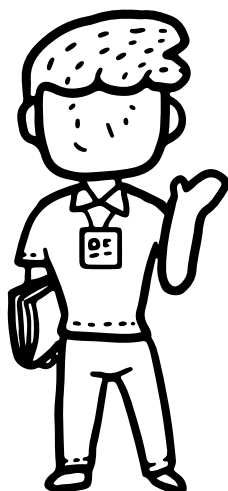
Houseparent



Kuya



Yaya



Houseparent



Bunso



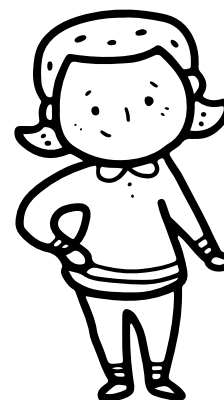
Ate



Puwede mo akong kargahin kapag natatakot ka.



Lola



Nanay

Maaaring nanibago ka dahil hindi ka na maaaring lumabas ng bahay dahil sa ECQ. Sa panahon ng kalamidad tulad ng COVID-19, maaaring ang isang batang tulad mo ay makaranas ng matinding stress, takot, pagkainip at pangamba.

Alin sa mga sumusunod ang naranasan mo?

Bilugan ang iyong sagot.



Madaling mag-init ang ulo



Naging balisa



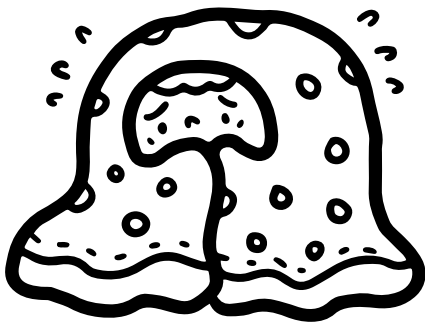
Pag-ihi sa kama



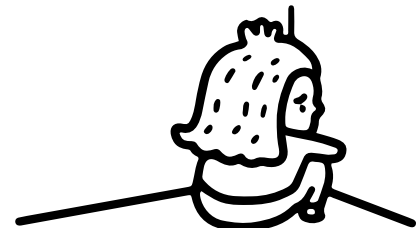
Naging iyakin



Nawalan ng interes sa paglalaro at pag-aaral



Nagkaroon ng kinatatakutan



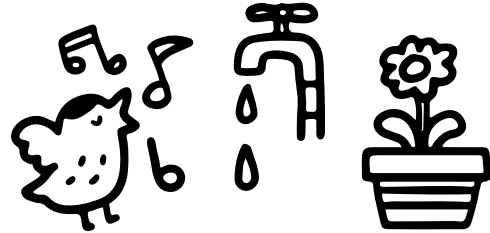
Gustong laging mag-isa

Isang estratehiya na puwede mong gawin kapag ikaw ay nininerbyos, natatakot, o nag-aalala ay ang paghinga. Maaari mo ring gawin ang mga sumusunod kung ikaw ay nakadarama ng nerbyos, takot, o pag-aalala. Gawin nga natin ngayon. Maaari kang magpatulong sa kasama mo sa bahay.

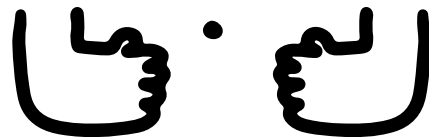
- Isara ang iyong mga mata.



- Pansinin ang iyong mga naririnig at naaamoy sa lugar kung saan ka man ngayon.



- Ilagay ang mga kamay sa iyong tiyan, malapit sa baba ng iyong pusod.



- Huminga ka gamit ang iyong ilong. Lagyan ng hangin ang iyong tiyan. Pakiramdaman ang epekto nito sa kamay mo.



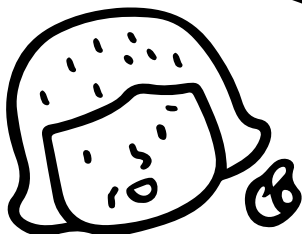
- Huminga palabas gamit ang iyong bibig, itinutulak nito palabas lahat ng hangin na nasa iyong tiyan.



Gagawin ko rin ito kapag natatakot ako.



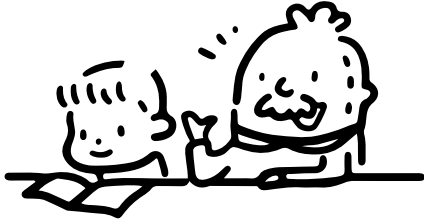
Puwede mo itong gawin ng apat pang beses o higit pa hanggang sa maging kalmado na ang iyong pakiramdam. Tandaan mo na lagi kang may malalapitan kapag may hindi ka magandang nararamdaman.



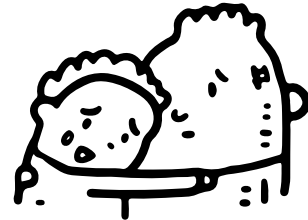
Paalala sa mga magulang o guardian! Obserbahan ang bata kapag ginagawa ang exercise na ito. Kapag may masakit sa pakiramdam ng bata, ito'y huwag ipagwalangbahala. Tanungin at suriin kung saan masakit. Dalhin sa ospital kung ito ay matagal ng sintomas at hindi natitiis ang sakit.

Lagyan ng puso ♥ ang mga nararanasan mo sa loob ng inyong bahay sa panahon ng pandemya.

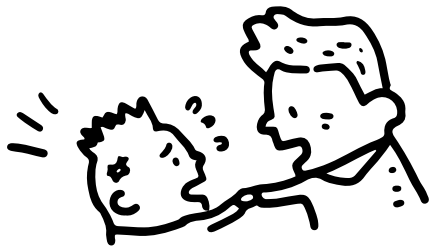
Nabibigyan ka ng sapat na oras o atensiyon ng mga kasama mo sa bahay



May handang makinig sa iyong gustong sabihin o nararamdaman



May humihikayat sa iyo na magkuwento ka ng iyong mga iniisip at nararamdaman



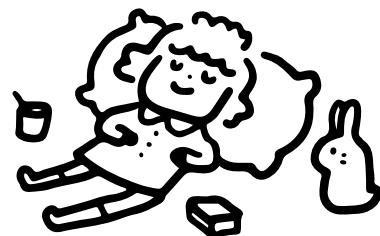
May nagpapaliwanag sa iyo tungkol sa mga nangyayari ngayon



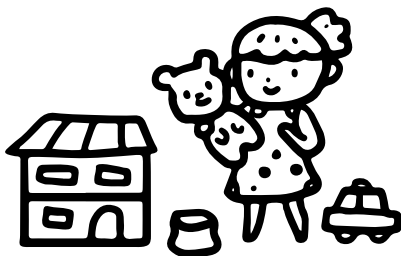
Binibigyan ka ng pagkakataon na makipag-usap sa iyong mga kaibigan gamit ang telepono o internet



Binibigyan ka ng pagkakataon na magpahinga o magrelaks



Binibigyan ka ng sapat na oras upang makapaglaro



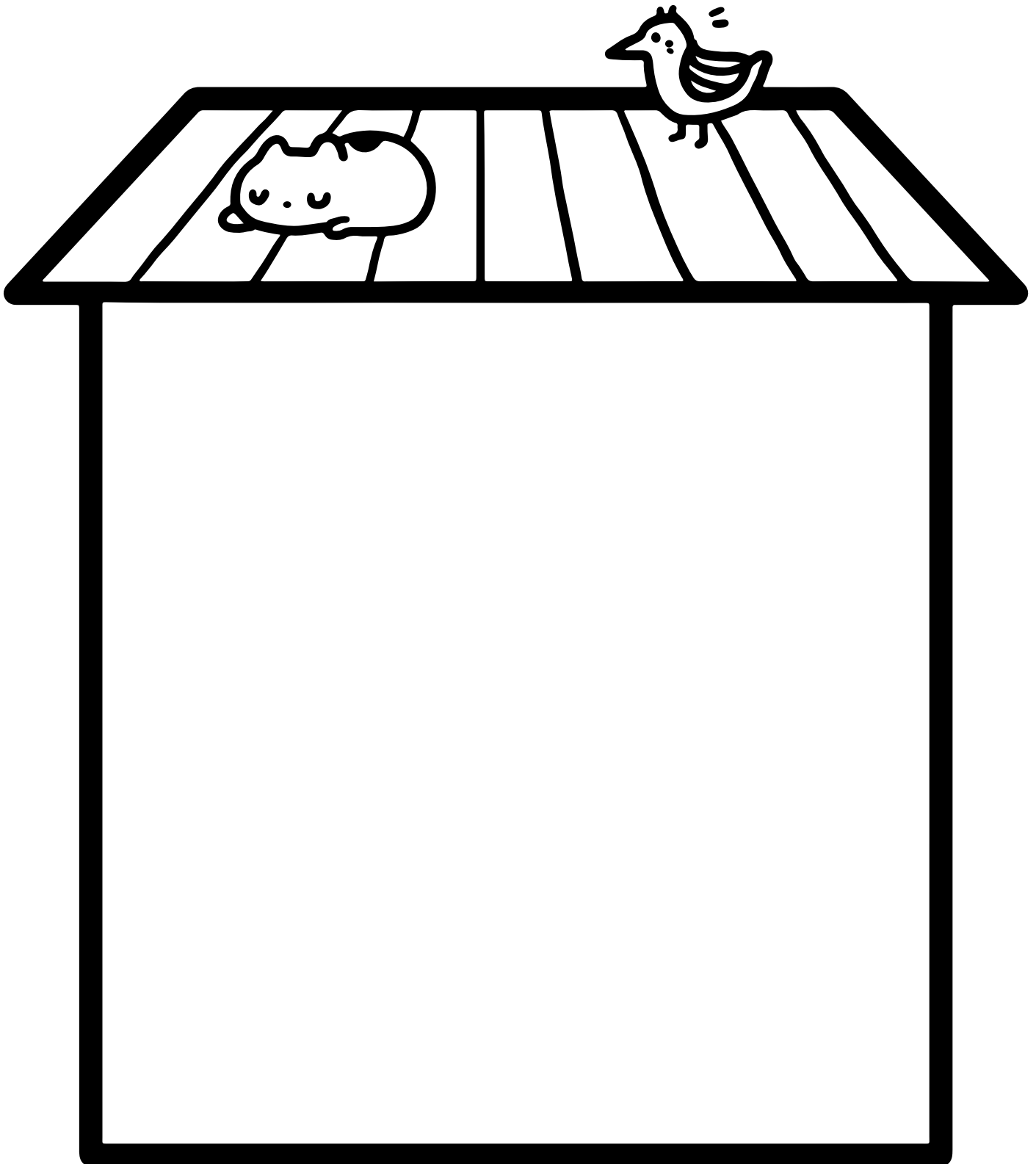
Nagagawa mo pa rin ang dati mong ginagawa, magbasa, mag-aral at tumulong sa mga gawaing bahay

Di na ako makapunta sa kusina ng mga bahay...



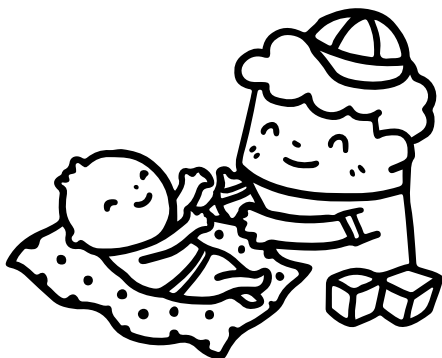
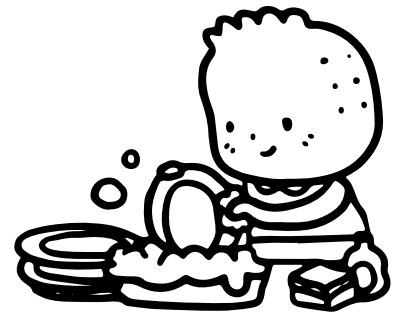
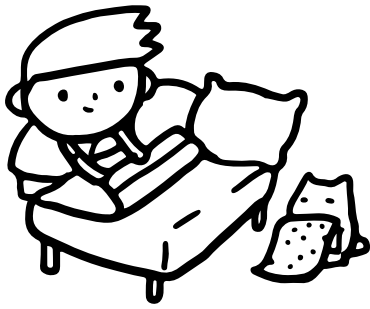
Narito ang loob ng inyong bahay.

Iguhit ang mga ginawa mo habang ipinatutupad ang community quarantine. Maaari mo itong kulayan pagkatapos.



Ano-ano ang kaya mo nang gawin sa loob ng bahay.

Bilugan ang mga kayang-kaya mo nang gawin.



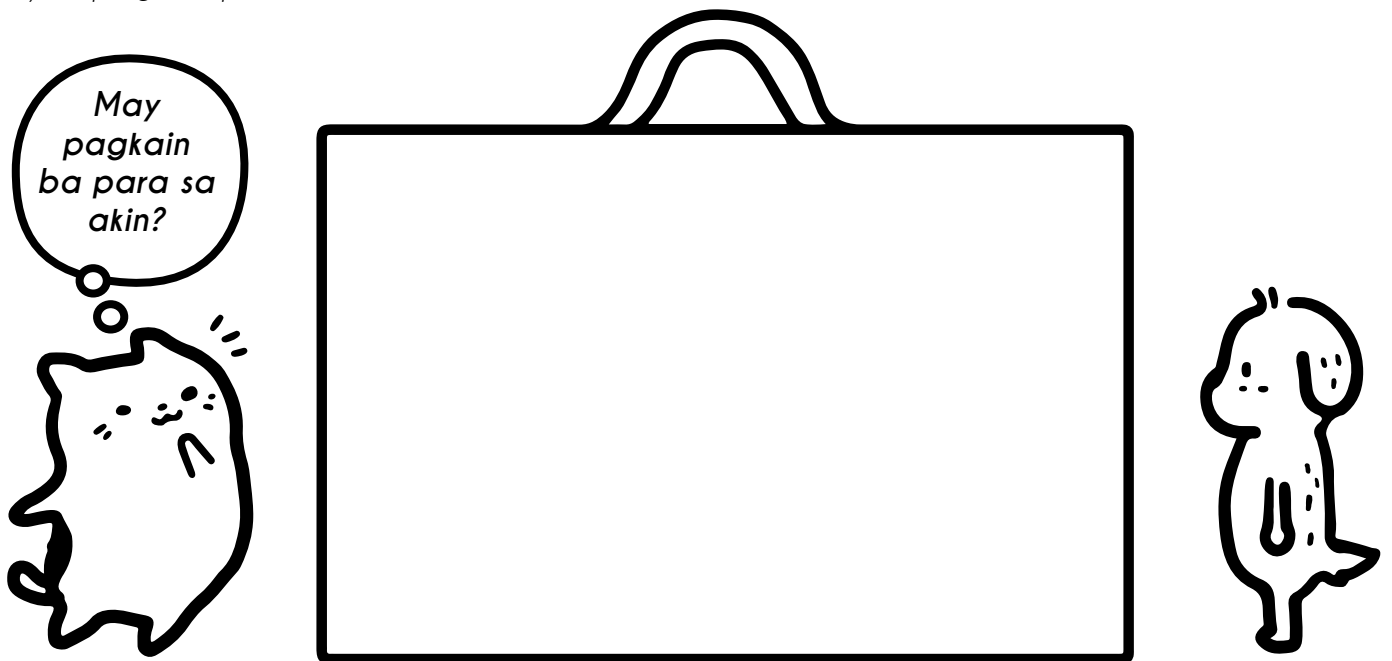
Narito ang mga puwedeng ilagay sa plastik. Kung pipili ka ng ibibigay na ayuda sa mga pamilya, ano ang isisilid mo sa plastik?

Iguhit sa plastik ang mga gusto mong matanggap ng bawat pamilya.



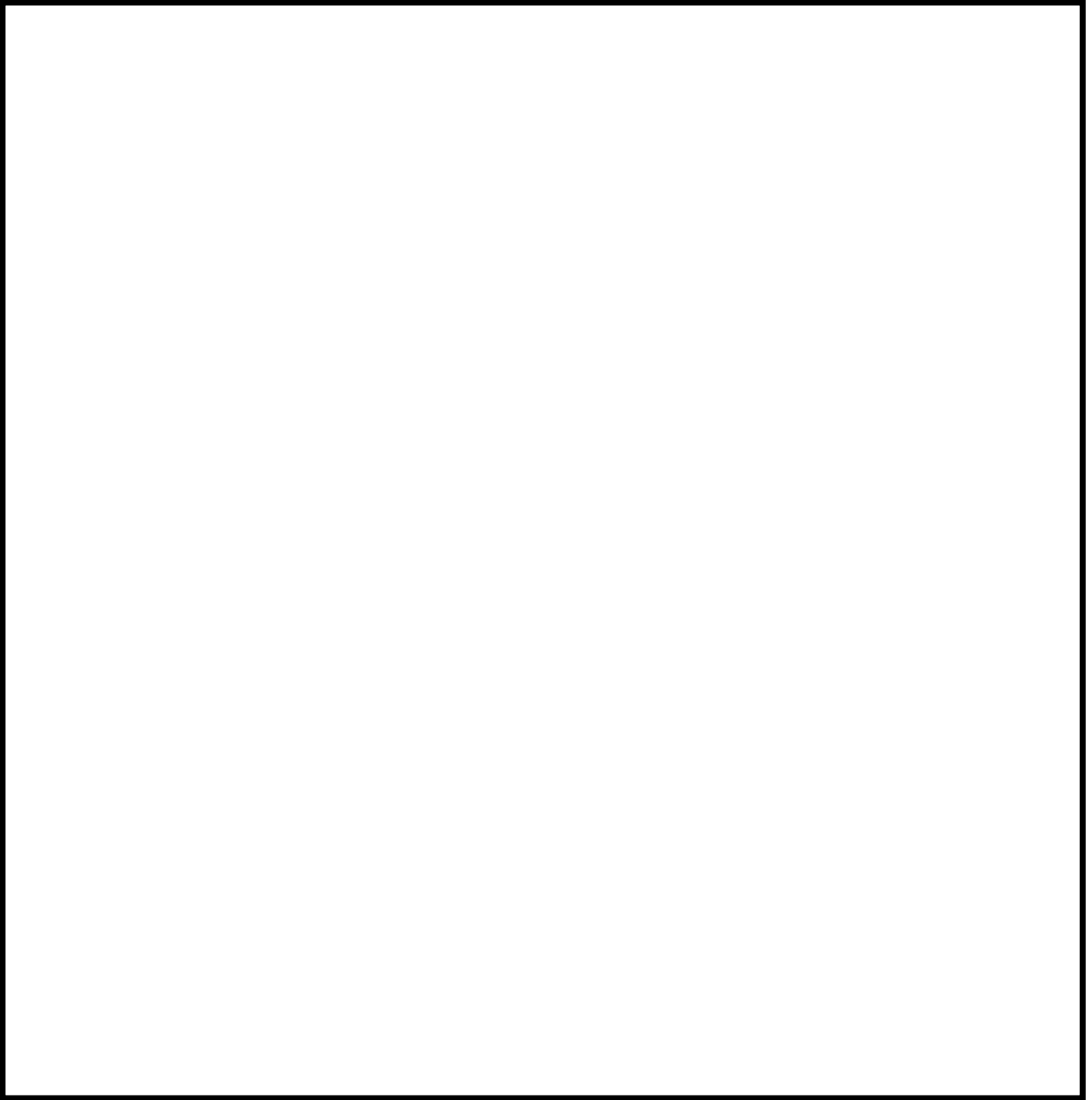
May natanggap ba kayong ayuda?

Iguhit sa plastik bag ang mga natanggap ninyong ayuda sa panahon ng ECQ. Maaari mo itong kulayan pagkatapos.

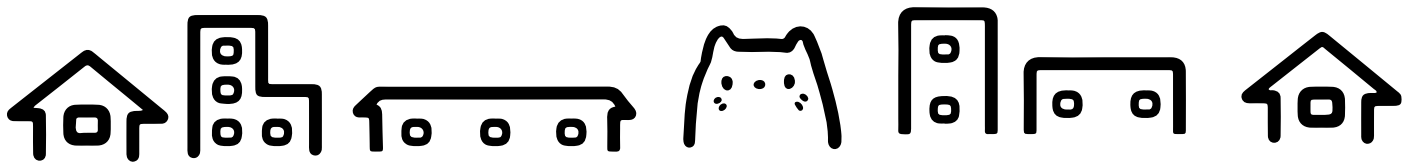


*ayuda - tulong

Iguhit ang kalye kung saan ka nakatira.



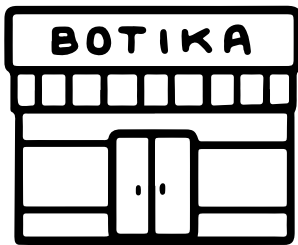
Ano ang pangalan ng inyong kalye?



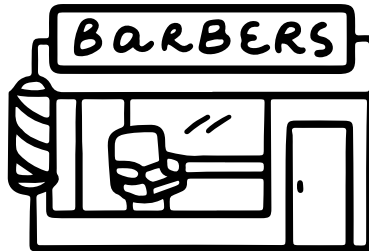
Sa panahon ng ECQ, may mga nakabukas at nakasarang establisyimento.

Isulat ang BUKAS sa mga nakabukas at SARADO naman sa mga nakasara sa panahon ng ECQ.

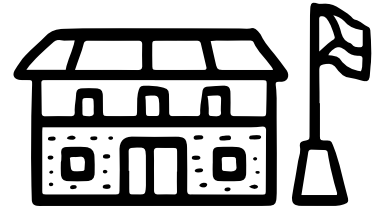
_____ botika



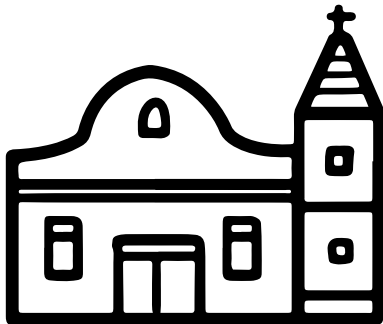
_____ barberya



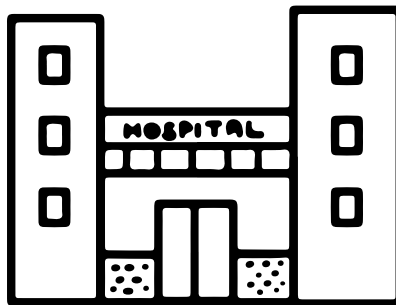
_____ paaralan



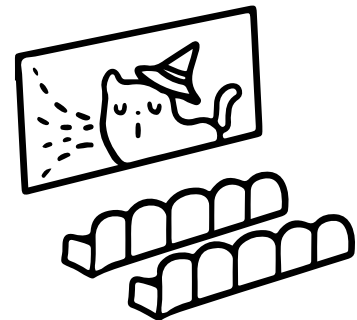
_____ simbahan



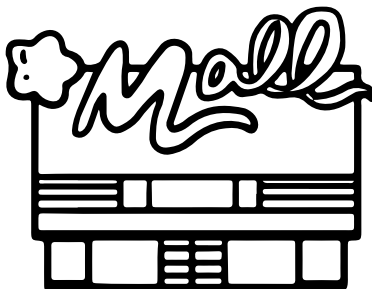
_____ ospital



_____ sinehan



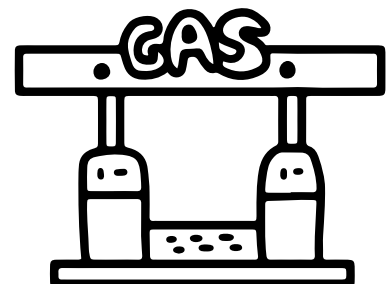
_____ mall



_____ bangko



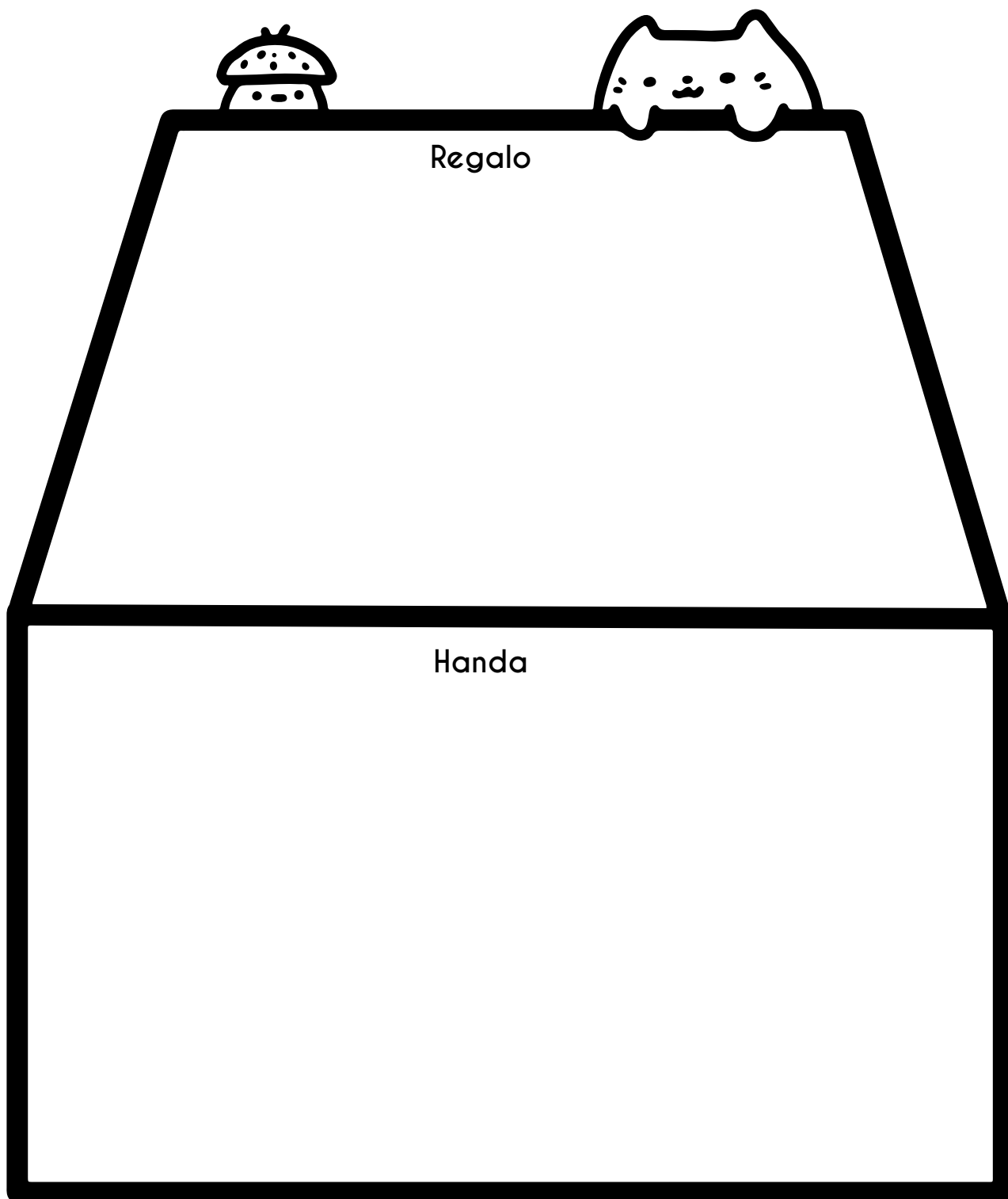
_____ gasolinahan



Sa panahon ng ECQ, ipinagbabawal ang malalaking pagtitipon at ang pag-punta sa matataong lugar.

Paano ipinagdiwang ng iyong pamilya ang kaarawan mo sa loob ng inyong bahay?

Puwede mong iguhit ang iyong payak na handa, ang mga regalong natanggap mo sa loob ng bahay.



Kung bibigyan mo ng regalo ang iyong bawat kasama sa bahay, ano ang gusto mong iregalo sa kanila?

Iguhit sa kahon ang regalo mo sa kasama mo ngayon sa loob ng inyong bahay. Kulayan mo ito pagkatapos. Isulat ang pangalan sa patlang.

Pangalan:	Pangalan:
Pangalan:	Pangalan:
Pangalan:	Pangalan:
Pangalan:	Pangalan:

Isa sa malimit mong marinig ang *social distancing*.

Halimbawa kung ito ang inyong Barangay Hall at ito ang mga taong nakapila nag-aabang ng ayuda, paano mo ito lalagyan ng *social distancing*?

Bawasan ang mga tao sa pamamagitan ng pagbilog sa kanila.



Kumakalat ang coronavirus sa pamamagitan ng *respiratory droplets*.
Puwedeng mailapat mula sa isang tao papunta sa iba ang *droplets*, kahit sa
pamamagitan ng pagkamay lang.

Bilugan ang mga pangyayari na maaaring maipasa ng isang tao ang *respiratory droplets* sa
ibang tao.

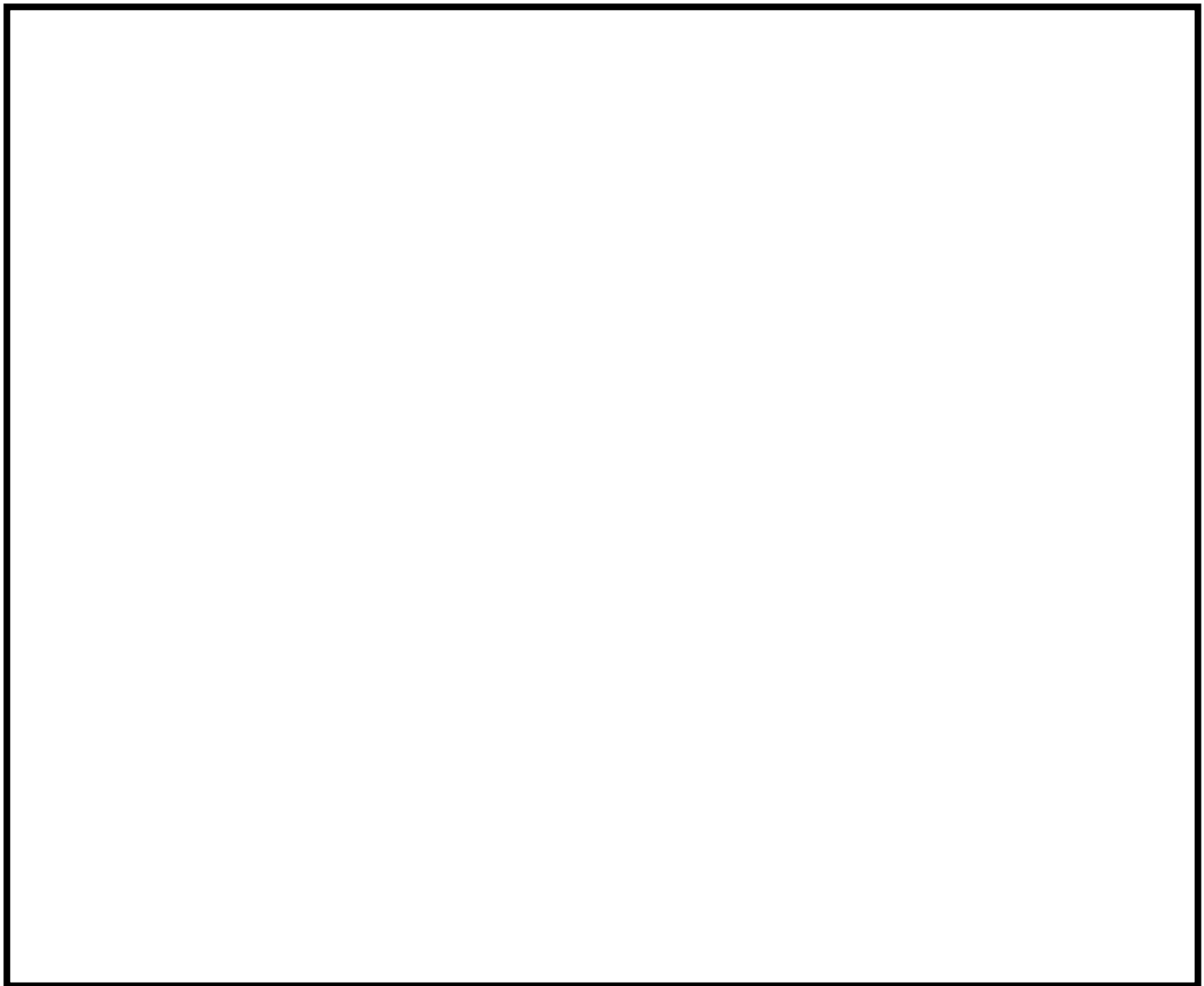


Bumuga sa isang salamin. Pansin mo bang parang basa ito? Isa itong halimbawa ng *respiratory droplet*.



Ano ang naiisip mong itsura ng *respiratory droplet*?

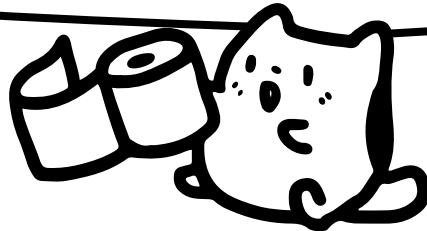
Gumuhit ng maraming *respiratory droplet*.



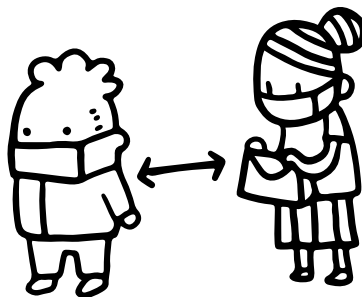
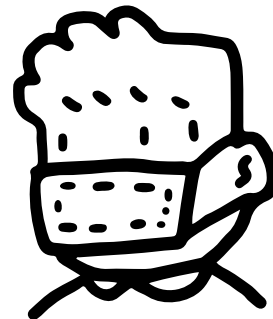
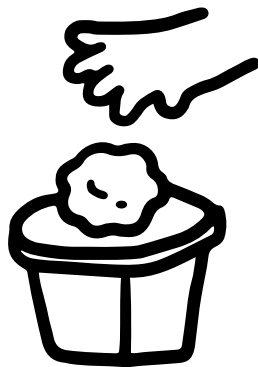
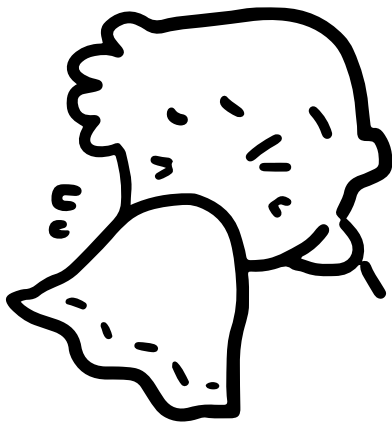
Iba-iba ang laki ng *respiratory droplet*. Puwedeng gumawa ng mas malalaking droplets ang paghatsing at pag-ubo.



Kaya pala dapat takpan ng bibig o ilong kapag hahatsing o ubo kasi puwedeng mahawa ang malusog na tao kung makakuha siya ng *droplets* galing sa taong may COVID-19.



Bilugan ang ginagawa mo para maiwasang mahawa o makahawa.





Alam mo na ba ang mga sumusunod tungkol sa COVID-19? Maaari mo itong ipabasa sa iyong kasama sa bahay.

Isulat ang tsek (✓) sa patlang kung alam na at ekis (x) naman kung hindi pa.

- _____ Nakahahawang sakit na dulot ng isang uri ng virus ang COVID-19.
- _____ Ang virus ay mikrobyong napakaliit at nakahahawa.
- _____ Ang mga sintomas ng COVID-19 ay ubo, lagnat, pananakit ng lalamunan, hirap sa paghinga at panghihina ng katawan.
- _____ Ang taong may COVID-19 ay nakararanas ng ubong walang plema.
- _____ Ang taong may COVID-19 ay karaniwang may lagnat.
- _____ Madaling kumakalat sa mga tao ang COVID-19.
- _____ Ang COVID-19 ay naililipat sa pamamagitan ng *droplets* kapag umubo o bumahing.
- _____ Ang *quarantine* ay isang paraan upang malimitahan ang pagkalat ng COVID-19.
- _____ Ang *quarantine* ay ipinatutupad para hindi mahawa o makahawa ng mga taong nanganganib na magkasakit.

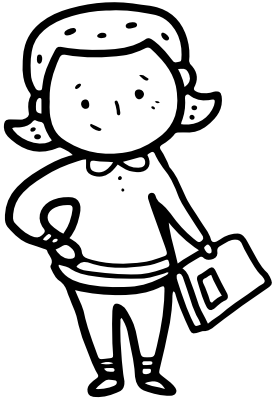
Ang ventilator ay isang uri ng makina na kinakailangang ikabit sa taong malubha ang lagay para siya ay matulungang makahinga.



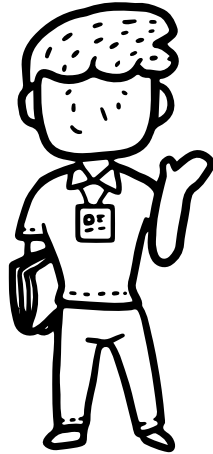
ventilator

Sino-sino ang mga naging titser mo sa bahay?

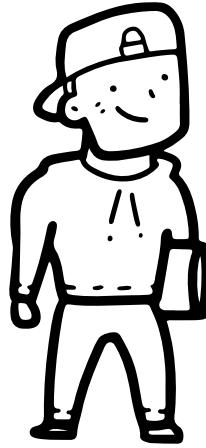
Bilugan ang iyong mga naging titser habang sa bahay ka nag-aaral.



Nanay



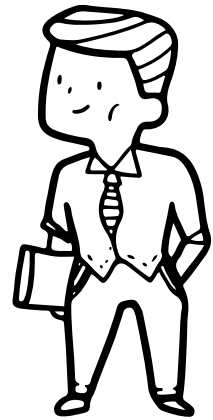
Houseparent



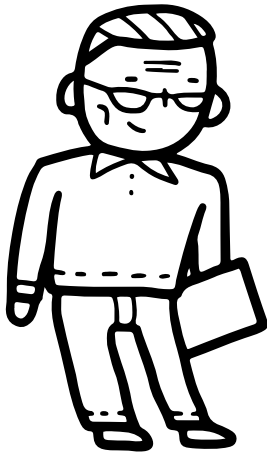
Kuya



Houseparent



Tatay



Lolo



Tita



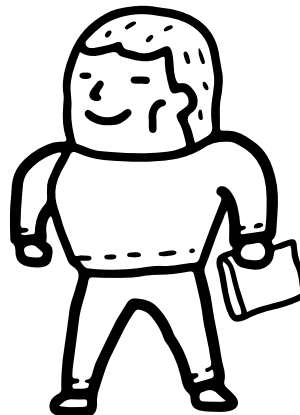
Lola



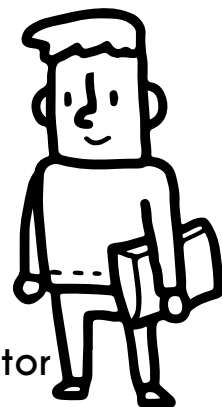
Ate



Yaya



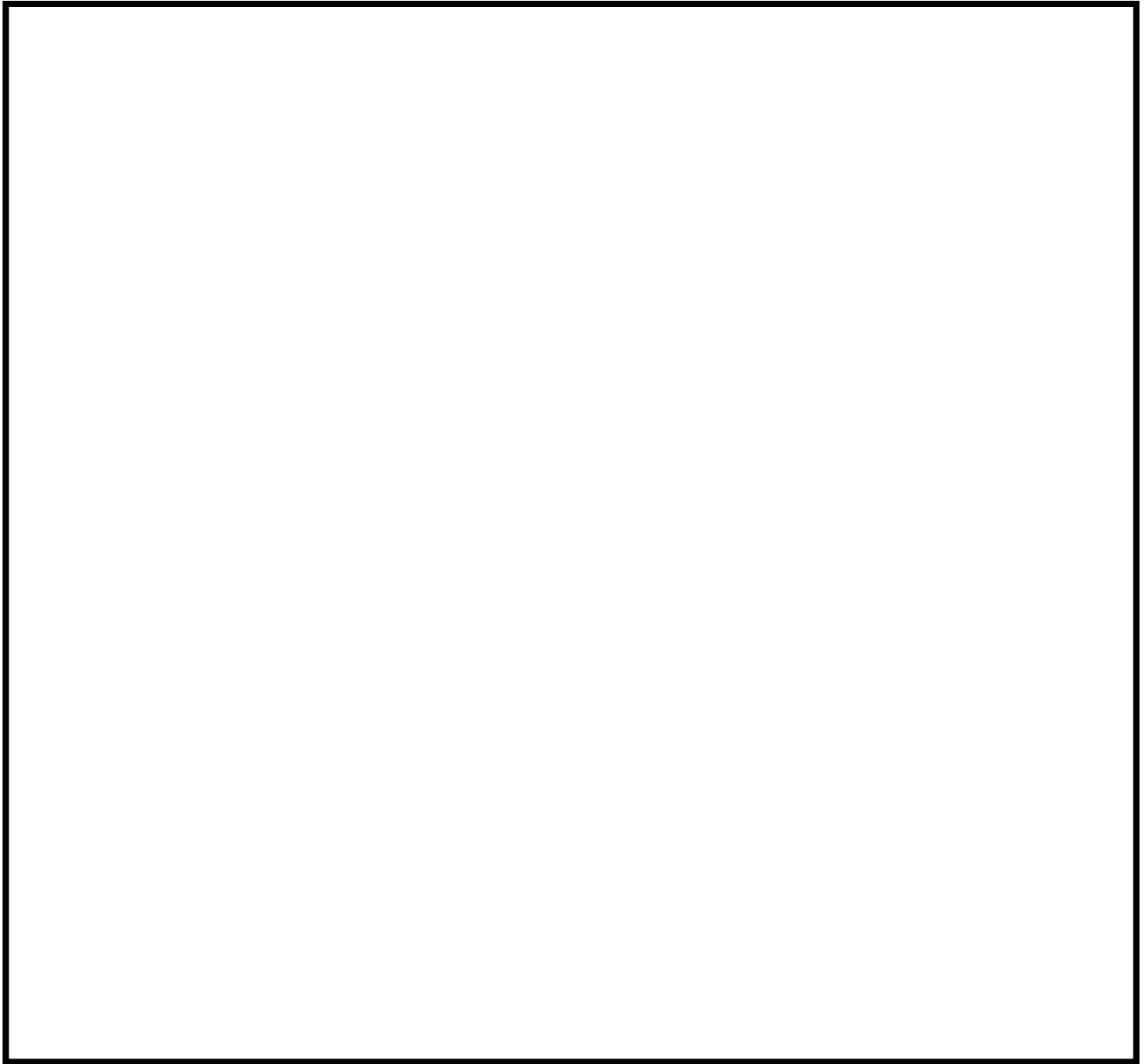
Tito



Tutor

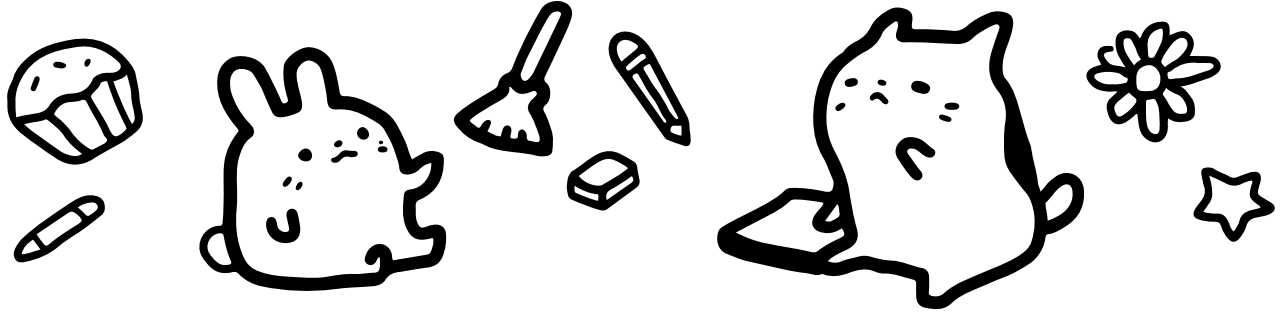
Sa bahay ka muna nag-aaral ngayon para mas ligtas ka at ang iyong pamilya ngayong may pandemya.

Idrawing ang bahagi ng inyong bahay kung saan ka nag-aaral.



Sa bawat araw, ano-ano ang ginagawa mo?

Gumawa ng sariling talaan ng iyong mga gawain sa bawat araw.



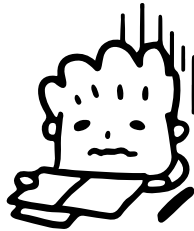
Araw	Ginagawa
Lunes	
Martes	
Miyerkules	
Huwebes	
Biyernes	
Sabado	
Linggo	

Ano-ano ang naging problema mo nang magsimula ang pag-aaral sa bahay?

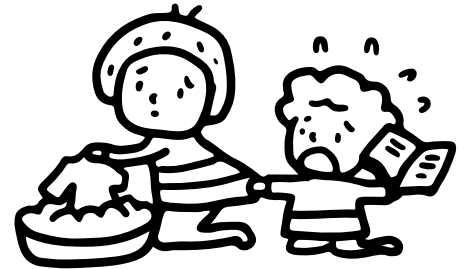
Bilugan ang katulad ng situasyon mo.



Walang nagtuturo



Nahihirapan sa
modyul



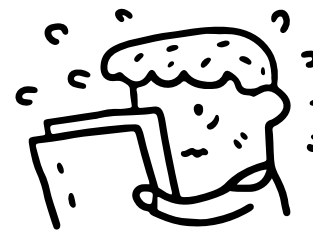
Abala ang mga
kasama sa bahay



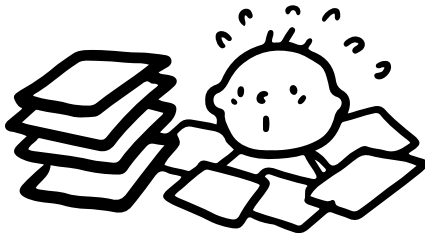
Walang cellphone o
laptop



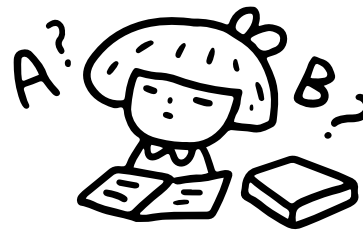
Mahinang signal



Di alam ang
gagawin sa modyul



Maraming modyul

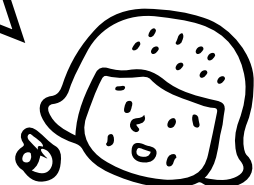


Di pa marunong
magbasa

Huwag kalimutan na bigyang-pansin ang mga bata lalo na't kung siya ay nahihirapan sa aralin. Ito ang mga maaari mong gawin:

1. Humanap ng maayos na puwesto sa inyong bahay na maaaring magsilbi bilang inyong silid-aralan.
2. Magkaroon ng iskedyul para sa pag-aral, paggawa ng assignment, pagkain, laro, at iba pang gawain.
3. Maging laging handa sa mga posibleng katanungan.
4. Maaaring tulungan, ngunit hindi ang magulang ang sasagot.

courtesy: <https://www.lucidchart.com/blog/8-homeschool-tips-and-tricks>
<https://goop.com/wellness/parenthood/homeschooling-tips-for-parents/>



Sino ang gusto mong guro?

Iguhit ang isang pangarap mong guro.

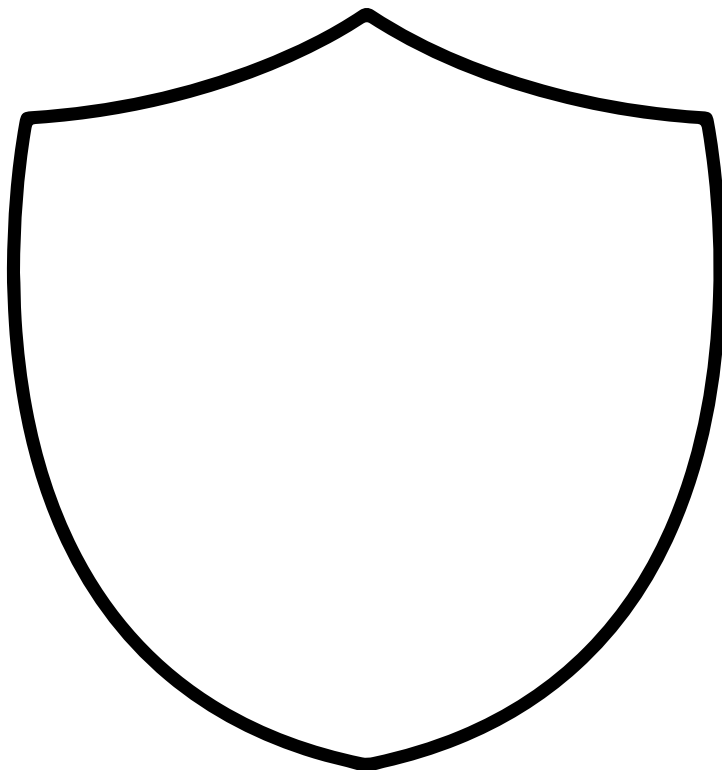


Miss ko ng pumasok sa paaralan!



I-enjoy mo muna ang pag-aaral sa bahay. Balang-araw makikita mo rin ang iyong mga guro at kamag-aral kapag ligtas na tayong lahat laban sa virus.

Isulat mo sa loob ng kalasag ang alam mong maitutulong ng bakuna sa mga tao.



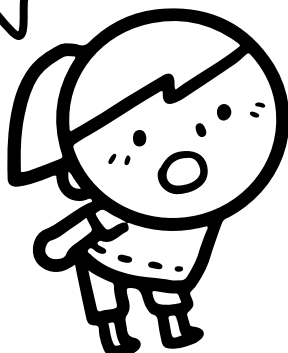
Pinapayagan na bang makalabas ang mga batang tulad mo sa inyong barangay? Bilugan ang sagot mo.

Oo

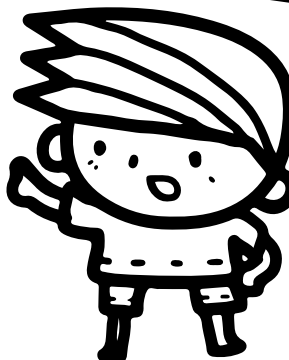
Hindi pa

Pag-iisipan ko pa

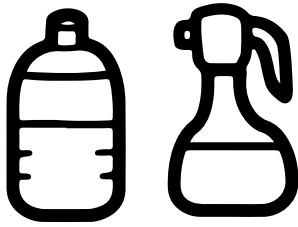
Pero hangga't maiwasan, bawasan pa rin ang paglabas ng bahay lalo na kung masama ang pakiramdam.



Paalalahanan mong palagi ang iyong mga kasama sa bahay.

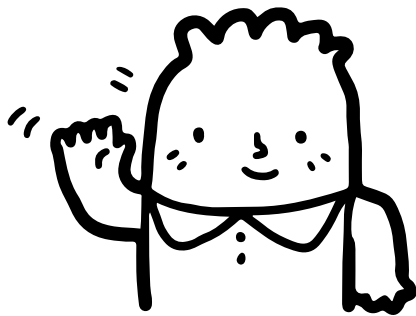
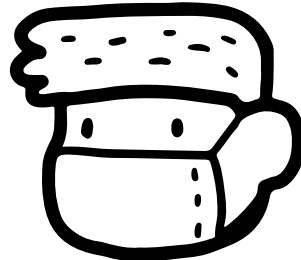


Kung ikaw man ay lalabas kasama ng pamilya, huwag kalilimutang gawin ang sumusunod:



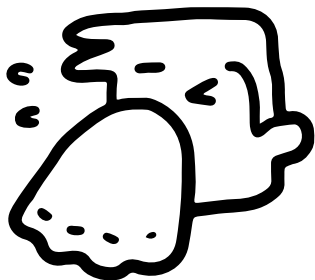
Magdala at gumamit ng hand sanitizer na may alkohol.

Wastong isuot ang facemask. Siguruhin na natatakpan nito ang ilong at bibig mo.



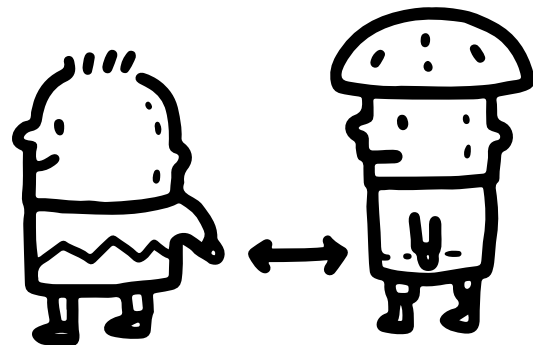
Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig.

Iwasang sumigaw. Gumamit na lamang ng mga senyas at lumikha ng tunog o ingay.



Iwasang hawakan ang iyong mukha lalo na kapag hindi mo nahugasan ang mga kamay mo.

Takpan ang ilong at bibig gamit ang tisyu o braso mo kapag bumabahing o umuubo; huwag gamitin ang mga kamay mo.



Panatilihin ang hindi bababa sa 6 feet na layo sa iba mo pang mga kasama.

Tulad ng mga ipinakita at ipinaranas ng activity book na ito, bahagi ka ng isang pamilya, pamayanan at bansa.

Marami kang malalapitan kung sakaling may mga problema ka. May mga mapagtatanungan ka kung sakaling may mga bagay na gumugulo sa iyong isip.

Isipin lagi na may mga nagmamahal sa iyo na laging handang tumulong sa iyo. Kung minsan kailangan mo lang lumapit, magkuwento o magtapat sa kanila.

Ikaw ay may pamilya, kaibigan, kaklase o kasama. Ang pagkukuwento sa kanila ng inyong mga iniisip o nararamdaman ay nakapagpapagaan ng damdamin kung minsan. Nabubuo mo rin ang isang magandang ugnayan sa kanila.

Maaari mong ingatan at itago ang activity book upang balang-araw ay muli mong mabasa at makita kung paano naging makulay ang iyong karanasan. Kung paano ka naging masaya at matatag na isang batang Filipino!

Ito ang sarili mong salaysay.



Sanggunian:

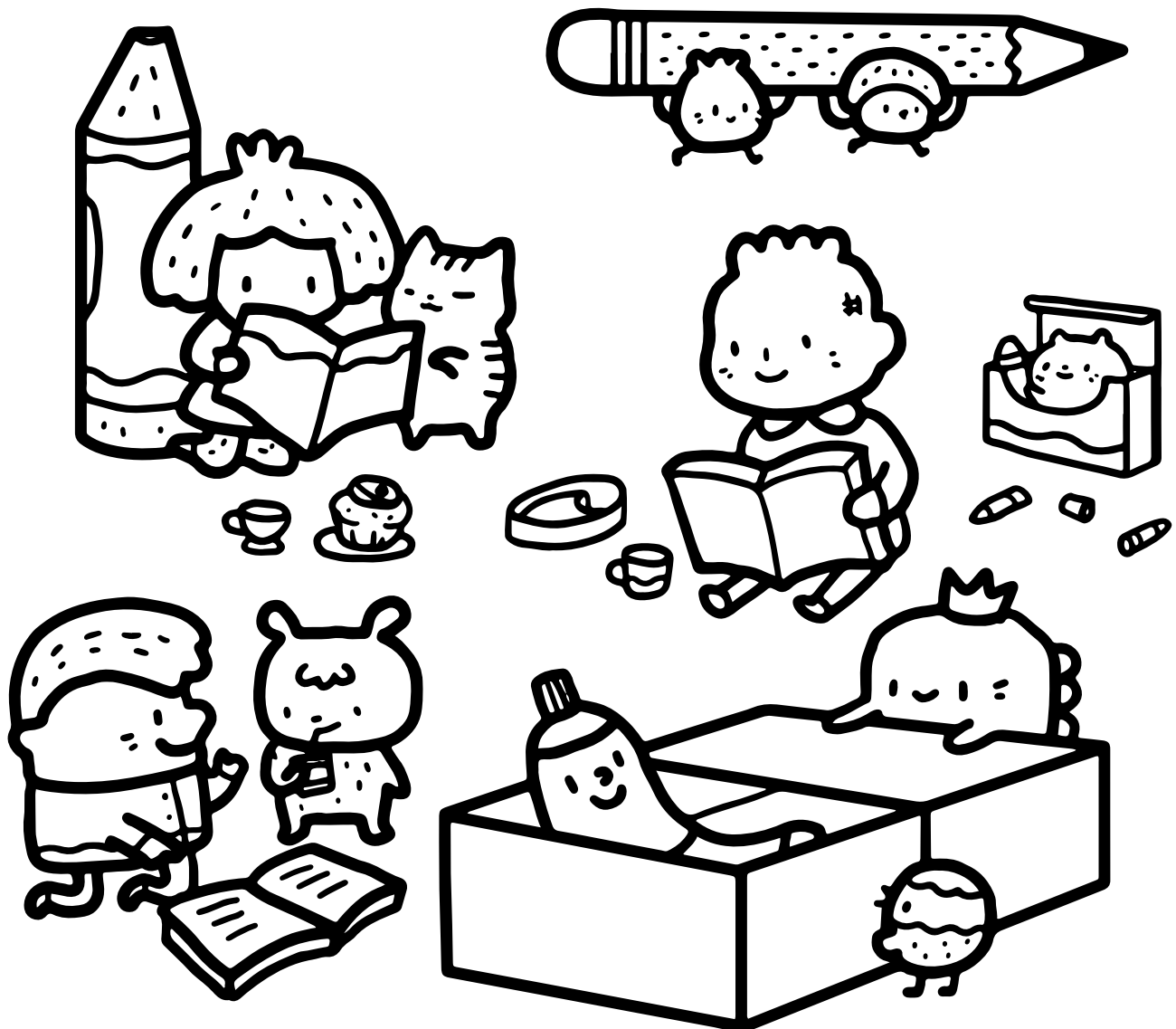
<https://www.cwc.gov.ph/news/193-54-ng-mga-bata-nangangamba,-malungkot-sa-kabila-ng-pandemya,-ayon-sa-child-welfare-office.html>

<https://doh.gov.ph/COVID-19/FAQs-Filipino>

<https://www.pearsonhighered.com/assets/samplechapter/0/1/3/3/0133066797.pdf>

<https://pcup.gov.ph/index.php/8-press-release/252-hakbang-sa-pagpapatupad-ng-enhanced-community-quarantine>

<https://www.unicef.org/philippines/pag-aalaga-sa-mga-bata-sa-panahon-ng-covid-19>



Acknowledgments

Ang proyektong ito ay naging posible dahil sa pagtutulungan ng Japan International Cooperation Agency, Department of Social Welfare and Development, Council for the Welfare of Children, residential care facilities, children's non-government organizations, mga magulang, guardians, at higit sa lahat sa mga batang kalahok sa online consultation workshops.

Technical Core Group

JICA

- Lara Javier
- Roxanne Delos Santos
- Maristel Miguel

DSWD

- Edward Gonzales
- Kelzia Louise Enriquez
- May Joy Ravara
- Kristiane Romero
- Bernadette Rosario Aligaen

CWC

- Joshua Principio
- Aiza Cabrera
- Cel Cabrera
- Hyacinth Gaza
- Yvonne Marie Rafols
- Jenna Delos Santos

Manunulat at Ilustrador

- Genaro Gojo Cruz
- Dominic Agsaway

Tagapagdaloy at Documentor

- Sheryl Maala
- Kiki Baento
- Gerard Dy

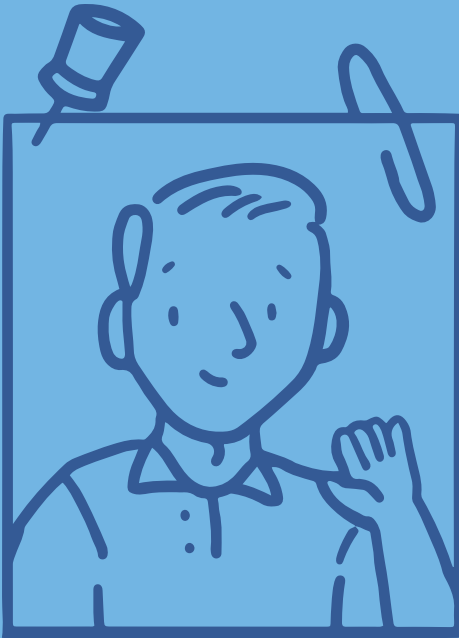
Online Consultation Workshop Participants

- Zakiah Abaya
- Vincent Sebastian de Guzman
- Jeremy Marcus Del Carmen
- Sean Delos Santos
- Gabriela Gadayan
- Androuid Lomerio
- Joaquin Joseph Magtibay
- Bettina Jamie Pitas
- Icenjade Quioco
- Zuri Regalado
- Adrian Galgana
- Trish Galves
- Jojie Garcia
- Arwin Gerente
- Paul Nathan Hombrebueno
- Arianna Rodriguez
- Pax Rosales
- Vera Rosales
- Santiago Saavedra
- Althea Eunice Tayag
- Jayson Hamor
- Princess Raja Jardin
- Adi Javier
- Louie Javier
- Juan Enrique Junio
- Atina Tenefrancia
- Janyra Torres
- Joseph Uson

Residential Care Facilities at Children's NGOs

- A Child's Trust is Ours to Nurture (ACTION)
- Haven for Children
- Hospicio de San Jose
- Salt Payatas
- SOS Children's Villages

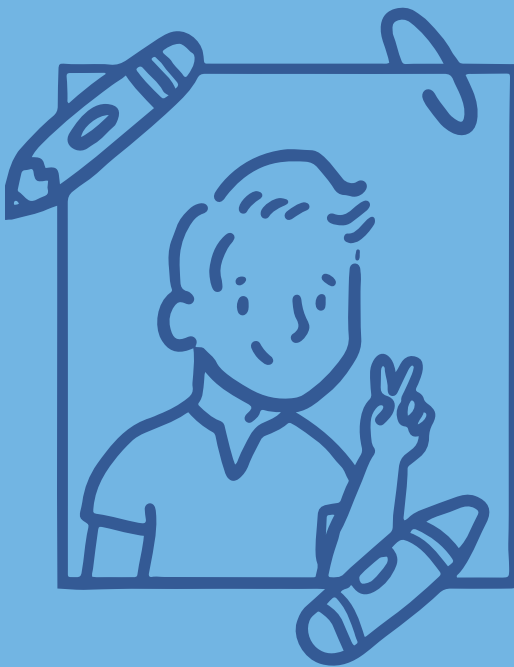
Ang Manunulat



Si Genaro R. Gojo Cruz ay lumaki sa Pastol, Muzon, San Jose del Monte City, Bulacan. Awtor siya ng mahigit 90 na aklat-pambata, kabilang na “Ang Lumang Aparador ni Lola” at “Mahabang-mahabang-mahabang” na parehong nagwagi ng Unang Gantimpala sa Timpalak Palanca noong 2004 at 2007. Na-enjoy niya ang pagsulat ng activity book. Nabuo ang aklat na ito dahil sa mga worksyap na isinagawa kasama ang mga bata. Isinaalang-alang niya sa pagsulat ng activity book kung ano ang mga gustong isulat, iguhit, gawin,

isipin at iba pa, ng mga batang Filipino. Kasalukuyan siyang nagtuturo sa De La Salle University at Philippine Normal University. Maaari siyang sulatan sa makinangmakinang@gmail.com.

Ang Ilustrador



Si Dominic Agsaway ay isang ilustrador ng aklat pambata at komiks. Nagwagi ang iginuhit niyang aklat na Ngumiti si Andoy ng 2013 PBBY-Alcala Grand Prize at 2014 National Children’s Book Award for Best Reads for Kids. Miyembro din siya ng Ang Ilustrador ng Kabataan (Ang INK). Maari n’yo siyang tanungin tungkol sa pagguhit, pag-eehersisyo, at mga ninanais niyang sayawin sa kanyang Instagram: [@domzagsaway](https://www.instagram.com/domzagsaway)



Isulat at iguhit ang iyong mga karanasan sa araw-araw.

Para sa kalusugan ng iyong isip lalo na sa panahon ng mga kalamidad o pandemya, laging nasa likod mo ang iyong pamilya, kaibigan at buong pamayanan upang umalalay, tumulong at makinig sa iyong mga sariling salaysay.

Gawing makulay at masaya ang bawat araw sa activity book na ito!

