



OMALAHOKAN

OPISYAL NA PAHAYAGANG FILIPINO NG UNIVERSITY OF BAGUIO - LABORATORY ELEMENTARY SCHOOL

BILANG 1 | AGOSTO - DISYEMBRE 2022

UBLES wagi sa ASMEPPS regional marathon of skills and talents

Muling namayagpag ang team ubles sa Association of Science and Mathematics educators of the Philippine private schools marathon of skills na ginanap online noong Ika-10 ng Disyembre taong 2022.

Nag-uwi ang mga kalahok ng 9 na ginto, 2 pilak at 2 bronse.

Ang mga nagkamit ng gintong medalya ay sina Christienne Louise Dominique S. Lozares (solo singing), Dean Dreigh Krayon Y. Tamayo (Dance for environment), Julianna Atheena Villa (declamation at Science feature writing), Jaimie Nicole P. Angelio (News writing), Xyliah Dominique C. Marty (photojournalism) at Rheema Klea B. Amiten (Pagsulat ng balita).

Sina Yohann Sasha William (Oral retelling of story) and Denise Margarette R. Gatchalian (on the spot poster making) ay nakasungkit ng pilak na medalya samantalang bronse naman

ang naiwi nina Rhaejel Kent R. De Guzman (poem recital) and Violet R. Janapin (Sci modeling).

Ipinamalas naman nila Danilo Bryce C. De Guzman (poem recitation), Clarisse Sofia A. Nariz (Coloring), Kaicey Alcantara (declamation), at Thomas Ngagan (drawing) ang kagalingan nang masungkit ang pang apat na posisyon sa kanyang kategorya.

Isa sa mga kalahok ay dedepensahan ang kanyang titulo sa dance for the environment yan ay si Dean Dreigh Krayon ng 2 Zircon samantalang si Rheema Klea B. Amiten ay national qualifier sa sci modeling.

MGA NILALAMAN



Paglip sa bagong mukha ng
UBLES / P6



Wagha Princess ng
UBLES / P11

Editoryal

**BAGUIO, HANDA NA BA SA
PANAGBENGA? / P4**

Kapayapa-UN (KAPAYAPAAN) para sa kaunlaranompetition

Ipanagdiwang ng UBLES ang UN Month celebration na kung saan ang mga estudyante't guro ay nag suot ng iba't ibang pambansang kasuotan mula sa ibat ibang bansa na ginanap noong Ika 4-20 ng Oktubre.

Nagkaroon ng pasiklaban sa kasuotan(best in costume), little Mr. and Ms UN, Draw and tell, essay writing, kompetisyon ng talento(it's showtime) at extemporaneous speech..

Sa Best in Costume na kategorya, wagi sina Yahnis Rein L. Fucasan, Rye Li Micael T. Casis, Lauren Avery L. Ruiz, Liliann Nathann Dave G. Nardo, Trissia Heart M. Orendain, Kyrosh Ayyubi B. Tudlong, Audrey Julia Isabelle Cando, Kristhoff Nhaxie D. Kieruff, Serenity Sky B. Villanueva, at Zachary M. Agpalo.

Itinanghal naman na Little Mr. UN winners sina Braden Grei B. Marfori, Dean Dreigh Krayon Y. Tamayo, and Rhajel Kent R. De Guzman habang ang mga nanalo bilang Little Ms. UN ay sina Arabella Elise M. Ortile, Aleiah Xuzeinne Abratique and Violet R. Janapin.

Si Kali Tanice Kenisha Pascual naman ang nanguna sa Draw and Tell category samantalang si Czar Sendrick Liwanag pumngalawa at si Kylie Rafaelle Madayag ay pangatlo sa mga nanalo.

Sa It's Showtime na kategorya, nasungkit ni Maxine Yzzabel Wee unang gantimpala, pangalawa si Reienne Mirage A. Yra at pangatlo naman si Geeian Hannah Merza.

Ipinakita naman ni Jrel Geibrel P. Palomares ang kanyang galling sa pagsusulat (essay writing contest) nang makuha nito ang unang gantimpala, pangalawa si Shammah Gentle G. Villegas at pangatlo naman si Faith Gabrielle V. Adrias habang



si Abdullah Khan R. Naveed ay nanguna sa the Extemporaneous Speech, sumunod si Lehiona Chadanne C. Simon at Jaimie Nicole P. Angelio.

Naging matagumpay ang nasabing selebrasyon na kung saan naipamahagi ang iba't ibang talento at naipakita sa komunidad ang importansya ng kapayaan at pagbuo ng mapayapang pamayanan.

//CD

National Book Week, ipinagdiriwang

Natuwa ang mga guro at mag-aaral ng UB sa dalawang highlight na aktibidad ng National Book Week noong Nobyembre 14-18, 2022. Ito ay ang Book Character Contest at ang Book Talk kasama ng awtor na si Dr. Xenia E. Garnace.

Ang Book Character Contest ay nahahati sa tatlong (3) kategorya: Kategorya 1 para sa Nursery at Kinder, Kategorya 2 para sa Baitang 1-3, at

Kategorya 3 Baitang 4-6. Suot ang kanilang mga paboritong storybook costume na gawa sa mga recycled materials, ang mga kalahok ay nagsumite

ng kanilang mga malikhaing larawan bilang kanilang opisyal na mga entry sa patimpalak.

Ang mga nanalo sa Kategorya 1 ay sina Yahnis Rein Fucasan (Unang Nagwagi), Xiabella Zhuri Ordon (Ikalawang Nagwagi), at Zephaniah Louise

Marquez (Ikatlong Nagwagi). Para sa Category 2, ang mga nanalo ay sina Xavier Matthew Ruiz (Unang Nagwagi), Violet Janapin (Ikalawang Nagwagi), Yohann Sasha William (Ikatlong Nagwagi). Sa Kategorya 3, ang mga nagwagi ay sina Samantha Rae Banwag (Unang Nagwagi), Xyliah Dominique Marty (Ikalawang Nagwagi), at Corinthian Faith Fernandez (Ikatlong Nagwagi). Ang mga nanalo ay binigyan ng Php800 para sa unang pwesto, Php500 para sa pangalawang pwesto, Php200 para sa ikatlong pwesto, at Php100 para sa consolation prize.

Ang ikalawang aktibidad ay ang Book Talk kasama si Dr. Xenia E. Garnace noong Nobyembre 11, 2022 mula 2:00 hanggang 3:00 ng hapon sa UB Centennial Library at sa pamamagitan ng Facebook Live. Si Dr. Xenia ang may-akda ng Paggalugad sa UB ELAN Teaching Practices for Spoken English. Ang kanyang libro ay mabibili online sa Amazon.com. Maaari ding humiram ng kopya ng libro sa UB Centennial Library. Si Dr. Xenia ay isang Associate Professor ng English and Communication Department ng School of Teacher Education at Liberal Arts ng Unibersidad ng Baguio.

//Xiara



Leadership training-seminar, inilunsad

Nakilahok ang mga mag-aaral ng UBLES sa leadership webinar na inorganisa ng Center for Counseling and Student Development na may temang “Building Blocks of Leadership: Becoming a Champion of Change” noong ika-10 ng Oktubre.



77 na mag-aaral, kabilang ang mga opisyal ng bawat seksyon, club at ang Supreme Pupil Government ang aktibong nakibahagi sa aktibidad.

Si Ruth Ann D. Romero, alumnus ng UB, ang siyang nagsilbing tagapagsalita. Ibinahagi ni Romero ang kanyang kaalaman kung paano linangin ang kanilang abilidad sa pamumuno.

Idinagdag pa niya ang mga tungkulin na dapat gampanan ng bawat lider.

Ang nasabing aktibidad ay ginaganap taon taon upang matulungan ang mga batang lider na maging responsible at maipamalas kung paano maging epektibo sa pamumuno at pagdedesisyon.

//Rheema

Kulturang Pilipino naitampok sa Buwan ng Wika

Ibat' ibang mga patimpalak ang naidaos sa Buwan ng Wika ng may temang “Filipino at Mga Katutubong Wika: Kasangkapan sa Paglikha at Pagtuklas” noong ika-22 hanggang 29 ng Agosto.

Ang mga mag-aaral ay hinikayat na sumali sa ibat' ibang patimpalak katulad na lamang ng masayang pag-awit ng katutubong awit para sa



unang baitang. Ang ikalawang baitang naman ay magpapamalas ng talento sa katutubong sayaw.

Mahusay na pagguhit ng paskil o kolahe ay para naman sa ikatlong baitang samantalang kapanapanabik na pagsulat at pagbigkas ng tula ang sa ikaapat naman na baitang.

Para sa ikalimang baitang, sila ay magsusulat ng lathalain at sa ikaanim na baitang naman ay masining na paggawa ng Vlog.

Ang mga batang nanalo ay nabigyan ng sertipiko at premyo.

Ang tema ng Buwan ng Wika 2022 ay indikasyon ng patuloy na pagbabantayog ng Komisyon sa Wikang Filipino (KWF) sa mandato nitong nasasaad sa RA 7104, Section 14 (h) na nag-aatas sa KWF na “magsagawa sa mga antas na pambansa, rehiyonal, at lokal ng mga pagdinig pampubliko, kumperensiya, seminar, at iba pang mga pangkatang talakayan upang umalam at tumulong sa paglutas ng mga suliranin at mga isyung may kaugnayan sa pagpapaunlad, pagpapalaganap, at preserbasyon ng Filipino at iba pang mga wika ng Pilipinas.”

//Lehiona

Casuga, tinanghal na Ms. UBLES 2022

Ang mag-aaral sa ikaanim na baitang na si Anthonette Casuga ang nakasungkit sa korona sa naganap na “Search for Ms. UBLES 2023” noong Ika-30 ng Setyembre na may temang, “Rebuilding Excellence and Camaraderie through Home and School Activities”.

Nakuha ni Anthonette ang Best in Sports Wear, Best in Talent at nailuklok bilang Ms. UBLES 2022.

Sya ay nakipaglaban sa iba pang kalahok mula sa ikaanim na baitang.

Ang patimpalak na ito ay ginaganap tuwing Elementary Day.



BAGUIO, HANDA NA BA SA PANAGBENGA?

Muling binuksan ang Pinto ng Panagbenga sa ating siyudad, muli, makikita natin ang pag sibol ng turismo at ekonomiya ng Baguio City.

Ayon kay Mayor Magalong, ("We will proceed as planned with the celebration and there will be no holds barred and let-up. I see no hindrances so far kaya full blast at go na tayo".) matutuloy na tulad ng plano, wala naman aberya sa ngayon kaya tuloy na. ito ang kaniyang pahayag sa naganap na launching ng Panagbenga noong Disyembre.

Makakakita na uli tayo ng naggagalingang mga mananayaw ng street dancing... iindak uli tayo sa tema ng musika ng Panagbenga.. makakakita uli tayo ng makukulay na karosa ng mga bulaklak...

Pero teka... makikita nga ba natin ito? Mararanasan nga ba natin ang mga ito?

Kami ay napapaisip... dahil noong panahon ng 'Christmas in Baguio, di magkandaugaga sa di pag- usad ng mga sasakyan ang mga mamamayan, pupunta lamang sa palengke aabutin pa ng siyam siyam. Di naming magawang pumasyal sa mga pasyalan ng siyudad. Wala ring masakyan ang mga kompyuter ng Baguio.

Paano na sa Panagbenga? Libo libo ang siguradong aakyat upang masilayan ang ating festival, daan daang sasakyan muli ang iikot sa ating mga kalsada.

Handa na nga ba ang Baguio sa Panagbenga?

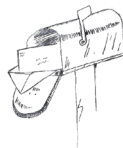
Sana naman mabigyang pansin ang hinaing ng mga taga-Baguio.

Di masamang pumasyal sa ating siyudad ang mga turista, dahil sila ang bubuhay ng turismo at dadagdag sa pag-angat ng ekonomiya ng siyudad ngunit dapat sana'y huwag na sila magdala ng sasakyan!

Magcommute, o iwan na lamang sa mga hotel o mga tutuluyang bahay ang mga sasakyan . marami naman tayong mga public utility vehicles tulad ng jeepney at taxi.

Hayaan na lang sana natin na ito ang rumota sa Baguio upang maging maluwag ang daloy ng trapiko. Sa maliit na paraang ito makakahinga tayo sa mabigat na daloy ng traffic.

Maliit na hinaing sana'y pakinggan upang kahit papano mapagbigyan na sa maliit na paraan malaking problema masusolusyunan! Tandaan natin na sa bawat solusyon na ating maisip, makakatulong ito ng husto.



LIHAM SA PATNUGOT

Mahal naming Patnugot,

Sa iyo Anna,

Ako po ay nasa ikaapat na baitang at bagong lipat lamang dito sa aming paaralan. Napansin ko po na tila walang pakialam ang ibang mag-aaral sa mga kalat ng pinagkainang sitsirya tuwing oras ng reses. Kaya kapag may nakakalat ito ay pinupulot namin. Ano po kaya ang mabuting gawin sa kanila para mapanatili po ang kalinisan ng paaralan?

Gumagalang,
Anna

Maraming salamat sa iyong liham. Natutuwa ako sapagkat kahit bagong lipat ka pa lamang diyan sa iyong paaralan ay naging mapagmatiyag ka.

Ipaparating naming sa pamunuan ng Supreme Pupil Government ang iyong napansin upang mabigyan ng kauukulang pansin.

Sumasaiyo,
Punong Patnugot

OMALAHOKAN PAMATNUGUTAN 2022-2023

PUNONG PATNUGOT
Lehionah Chadanne C. Simon

LITRATISTA
Cassandra Lacaba

PANGALAWANG PATNUGOT
Jaimie Nicole P. Angelio

DIBUHISTA
Reanne Vernice Bayog

PATNUGOT SA BALITA
Rheema Klea Amiten

MGA MANUNULAT
Junalyn C. Penrad
Jaella Laguipo

PATNUGOT SA LATHALAIN
Marielle June Millare

TAGAPAYO
Cristina Dea Yra Tamayo

PATNUGOT SA ISPORTS
Jacob Miguel Gagarin

KONSULTANT
Dr. Julius T. Gat-eb



Munting Tinig

JAIMIE NICOLE ANGELIO

FACE-TO-FACE CLASSES

Tayo ay nabahala sa biglang pagbungad ng pandemiya, naapektuhan nito ang klase ng mga mag aaral na nagdulot sa pagpapatupad ng online classes. Huminto ang mga mag-aaralsa pagpunta sa kanilang paaralan dahil sa pandemiya. Sa panahon ng pandemiya, ang mga paaralan ay nagkaroon ng online classes upang patuloy parin ang pag-aaral ng mga mag-aaral.

Masaya ang face-to-face classes, dahil ang mga mag-aaral ay nakakapunta na sa kanilang mga paaralan, at makita ang kanilang mga kaibigan. Ako ay nagkaroon ng masayang karanasan sa face-to-face classes. Nakita ko na masaya ang face-to-face classes dahil nakakasama ko ang aking mga kaibigan at iba pa naming kaklase sa aming pag-aaral. Sa online class, kami ay nasa loob lamang ng aming bahay at gumagamit din kami ng mga gadgets upang makapasok sa mga online classes. Ginagamit din namin ang aming mga gadgets sa pakikipag-usap sa isa't isa at sa mga guro namin upang makuha ang mga instructions sa aming mga gawain. Masaya ang online classes ngunit tunay na mas masaya ang face-to-face classes. Nakakapasok na kami ng paaralan upang makita ang aming mga kaibigan, makasama sila habang kumakain, at makalaro. Parehong masaya ang online at face-to-face classes dahil nakatulong ito.



Bato Balani

LEHIONAH CHADANNE C. SIMON

Ang Tunay na Kagandahan

Mahahabang biyas, maputing balat, at perpektong hubog ng katawan. Ang mga ito ay tila tumatak na sa atin bilang pamantayan ng kagandahan. Ngunit higit sa itsura ang kalooban ng isang tao.

Sa larangan ng beauty pageants, tinitingala ang gandang Pilipina. Patunay rito ang mga koronang sunod-sunod na napanalunan ng ating mga kandidata sa mga pandaigdigang patimpalak.

Subalit higit pa sa kagandahang pisikal at galing sa pagrampa ay ang puso ng mga Pilipino. Tinitingala ang mga Pilipino sa buong mundo sa kanilang kababaang-loob, tiwala sa sarili at tibay ng loob. Ito ang kagandahang natatago sa kaibuturan ng puso.

Ang pisikal na kagandahan ay naglalaho sa pagdaan ng panahon subalit ang kagandahang panloob ay mananatili nang walang hanggan. Maaring malimot ng mundo ang iyong karikitan ngunit hindi ang iyong totoong kagandahang mula sa loob. Pagtibayin ang kalooban at laging ipalaganap ang kagandahan na bukal sa ating kalooban.



Ginto at Pilak

JUNALYN CANUTO

Edukasyon noong Pandemya

Mahigit dalawang taon na ang lumipas mula nang magsimula ang pandemya ng Covid 19. Naapektuhan nito ang maraming aspeto sa buong mundo na kinabibilangan ng edukasyon. Ang online at modular distance learning ay ginamit upang ipagpatuloy ang edukasyon sa buong mundo. Ngayon, dahan-dahang nagbubukas ang mga paaralan para sa harapang klase kasabay ang hamon na dulot ng pandemya. Ang mga mag-aaral at guro ay sabik na magpatuloy sa pag-aaral sa isang setting ng silid-aralan.

Nakakagulat na makita, at base na sa ilang mga artikulo na nagsasabi na may mga kakulangan sa pag-aaral na kailangang punan na kung tawagin sa Ingles ay "learning gap". Maraming mga mag-aaral ang kulang sa mga pangunahing kasanayan tulad ng pagbabasa, pagsulat, at pagbilang; partikular sa literacy na may malaking agwat sa pagkatuto ayon sa Basic Education Development Plan 2030 (BEDP).

Napansin ng Kagawaran ng Edukasyon ang mga puwang na ito kaya pinaghandaan na ang pagplano upang matugunan ang mga ito. Habang hinihintay ang programa na mabuo at maipatupad ng nasabing ahensya, dapat magsimula na ang mga paaralan sa buong bansa sa kani-kanilang lugar. May mga artikulo na nagmumungkahi ng ilang mga plano sa para matugunan ang mga puwang na tinukoy at kasama sa mga ito ang sumusunod: mga remedial na klase, indibidwal na pagtuturo (individual instruction), high-impact tutoring, pagsali sa lahat ng mga istilo ng pagkatuto sa bawat aralin, pagbibigay kapangyarihan sa mga mag-aaral sa pamamagitan ng isang masaya at aktibong kapaligiran sa pag-aaral, at pagsasama ng teknolohiya sa proseso ng pagtuturo-pagkatuto. Nais ko ring isama ang plano ng DepEd na tanggalin ang mga gawaing pang-administratibo ng mga guro at pagtuunan na lamang ng pansin ang pagtuturo at tugunan ang "learning ng gap" sa pagkatuto.

Posibleng tingnan din ng DepEd ang mga kakayahan sa pag-aaral o curricula na makakatulong sa mga mag-aaral na abutin ang mga kasanayang kailangan nilang matutunan sa isang partikular na antas ng baitang. Bukod dito, naniniwala ako na ang pakikipagtulungan ng mga stakeholder (administrasyon, kawani, guro, mag-aaral, magulang, at komunidad) ang pinakamabisang sandata upang harapin at matugunan ang mga kakulangan sa pag-aaral o learning.

"Ang payapang pampang ay para lang sa mga pangahas na sasalunga sa alimpuyo ng mga alon sa panahon ng unos."
- Lualhati Bautista, Dekada '70

"Kapag sinabi sa iyo ng boyfriend mo na nanlalamig na siya sa iyo, buhusan mo ng gasolina at silaban mo."
- Miriam Defensor-Santiago, Stupid is Forever



Pasilip sa bagong mukha ng UBLES

Maganda, malawak, maaliwalas, kaaya-aya – mga salitang naglalarawan sa isang silid-aralan na mag-aambag sa epektibong pag-aaral ng mga bata. Ang silid aralan ay isa sa mga maituturing na mahalagang lugar na paglalagakan ng napakahalagang pamana, lugar kung saan nabubuo ang mga pananaw at pangarap ng mga mag-aaral.

Bawat silid ay may kaniya-kaniyang tema at konsepto na kung saan nakapinta na nagbibigay ng kaaya ayang pakiramdam. Bawat sulok ay ngpapakita ng pagkamalikhain na pupukaw sa damdamin ng mga nakakakita nito.

Sa pangunguna at idea ng punong guro na si Dr. Julius Gat-eb, nagawa ang mga obra maestrang nakaluklok sa bawat pader ng UBLES ng isang kilalang Grupo ng mga pintor na pinangalanang MURALita. Kabilang sa grupo na ito ang kilalang artist/cartoonist na si Jogin Rey Tamayo at ang kaniyang kapatid na si Wreigh Jann Tamayo.

Kasama rin sa grupo sina Andrew Tom Cruz, Marvin Pepino, at Rosito Soria.

Ang bawat konsepto na ginamit sa bawat silid ay naaayon sa mga baitang ng mga mag aaral. Nakakatulong rin ito bilang visual aid ng mga guro sa mga aralin.

Sadyang kaaya aya at tila 'instagrammable' ang mga dingding sa mga silid, tulad ng tema ng UBLES "where young minds journey begin", sa silid aralan pa lamang damang dama na ang pagtahak sa kinabukasan.

//CD

MAKULAY KONG BUHAY

Sino nga ba ako? Anu-ano nga ba ang mga hilig ko? Saang mga bagay ba ako interesado? Gusto niyo bang malaman ang totoo? Halika't mamasyal tayo sa mala sirkong buhay ko!

Ako nga pala si Mariel June V. Millare, 11 taong gulang at malusog na pinanganak dito sa Lungsod ng Baguio City noong ika-28 ng Hulyo 2011. "Marjune" ang tawag nila sa akin ng aking pamilya. Panganay na anak nina John Nigel C. Millare at Joana Marie V. Millare. Mayroon din akong dalawang nakakabatang kapatid na sina Ziane Joanne at John Rigel V. Millare. Kaming tatlo ay nag-aaral sa University of Baguio Laboratory Elementary School (UBLES). Ako ay nasa ika-anim na baiting ngayong taon.

Interesado ako sa Libro ni J. K. Rowling na "Harry Potter" at libro ni Kate Egan na "The World of Hunger Games". Ako din ay interesado ngayon tungkol sa mga kasaysayan at katunayan niyan ay nakuha ng atensyon ko ang kasaysayan ng Monarkiya ng United Kingdom. Mahilig din ako making sa mga musika at sa pagsasayaw. Matematika ang paborito kong asignatura kahit na sinasabi ng iba na mahirap ito. Balak ko ring kumuha ng kursong Civil Engineering pagtungtong ko ng kolehiyo. Kung sa larangan naman ng sining ay mahilig at marunong din naman akong gumuhit

hindi nga lang kasing galing ng iba. Sa pagkain naman ay ang lutong adobo ng aking lolo at lola ang aking laging hinahanap-hanap, saluhan mu pa ito ng mainit na kanin sa hapagkainan, sarap diba?

Tahimik lang akong tao, "introvert o loner" sabi ng iba, ngunit ako ay masayahing at palakaibigan din naman. Sabi nga nila, nakakabagot kung walang pagsubok sa ating mga buhay. Dahil nitong nakaraang buwan ay na diagnosed ako ng collapsed left lung with atelectasis and infection at scoliosis. Sa kasalukuyan ay naggagamot ako at nananalangin na makuha sa gamot at maiayos ang aking baga upang hindi na ako sumailalim pa sa operasyon sa susunod na taon. Kung pwede nga lang sumigaw ng "Ding, ang bato!"; upang ako ay lumipad na lamang at takbuhan ang yugtong ito! Ngunit sa tulong ng aking mga pamilya at mga taong nagmamahal sa akin, alam kong malalagpasan ko ang laban na ito dahil pati ang Diyos ay nariyan upang gabayan ako.

Ito lang naman ang nilalaman ng makulay na buhay ko. Sabi nga nila, anumang pagsubok ng buhay, tuloy parin ang agos nito!

//Mariel June



PAKIKINIG. MERON KA BA NITO?

Hagik-hikan, sigawan at palakasan ng pakikipagtalastasan ang karaniwang senaryo sa loob ng silid-aralan. Idagdag pa ang paroo't paritong mga mag-aaral na anino'y makati ang mga paa na hindi maawat sa katatayo at kalalakad sa apat na sulok ng kwarto ng paaralan na sadya yatang nakakalimot sa pagdinig sa gurong nagsasalita.

Paano magkakaintindihan kung ang simpleng salitang pakikinig ay limot na?

Importanteng maunawaan na ang pinakamabisa at mabilis na pagkatuto ay ang masinsinang pakikinig.

Natututo ang isang mag-aaral kung sa simulain ay matutong mangilatis at maunawaan ang mga aralin sa loob ng eskwela. Naisasakatuparan ang layuning matuto kung sisimulan sa pakikinig.

Lumalawak ang kaalaman at naisin ay makakamtan kung gamitin ito sa tamang paraan. Madali ang pagsagot sa mga pagsusulit kung pakakawalan ang maayos at wastong pakikinig. Ito rin ang susi para maunawaan ang bangayang di napagkasunduan.

Kaya kung gusto nating mapalawak ang ating kaalaman, tanging pakikinig ang kasagutan para marating ang pangarap at hangarin sa buhay.

K a m a n g m a n g a ' y mapagtagumpayan kung ang mga impormasyong napakinggan ay unawain at mga detalye'y kilatin.

Pagpintig at Pagpantig ng mga Salita: Ang Kasaysayan ng Baybayin

Marahil tunay nga na dahil sa patuloy na pagbilis at pagsibol ng modernong pamumuhay, marami na tayong mga bagay na hindi natin sinasadyang makalimutan. Ngunit, nararapat din nating isipin na kasabay ng modernisasyon ay ang pagbubukas ng isipan natin sa mga bagay na umukit at patuloy na umuukit sa kasaysayan at kultura ng mga Pilipino. Isa na rito ang pagbibigay halaga sa ating mga Baybayin.

Dito sa UBLES, kapansin-pansin ang pagiging interesado ng mga mag-aaral sa lumang istilo ng pagsulat na ito. Kinamamanghaan ito sa mga social media sites, nakikita sa mga imprenta ng damit, at nakatatak bilang disenyo sa pagbabatok.

“Sa tingin ko, ang Baybayin ay nagpapa-alala na ang bawat bahagi ng kasaysayan ng bansa ay may ginagampanang papel sa mga Pilipino,” wika ni Juana dela Cruz, ika-anim na baiting.

Ayon sa isang artikulong inilathala sa Rappler.com, walang kini-kilalang sariiling istilo ng pagsulat ang mga sinaunang Pilipino bago pa dumating

ang mga Kastila sa bansa. Ngunit isang katutubong pagsulat and pinaniniwalaang ginamit ng mga sinaunang Pilipino na nagmula pa sa kultura ng iba’t ibang bansa sa Timog-Silangang Asya noong ika-13 siglo at ito ay tinawag na Baybayin.

Sinasabi rin ng parehong artikulo na ang Baybayin ay unang ginamit ng mga katutubong naninirahan sa kapuluan ng Luzon at Visayas.

Ang Baybayin ay binigyan ng depinisyon bilang isang pansilabikong Sistema ng pagsulat na binubuo ng tatlong patinig (A, E/I, at O/U) at 14 na katinig (B, C/K, D/R, G, H, L, M, N, NG, P, S, T, W, at Y) na naayon sa

sistemang ginagamitan ng pagpapares ng katinig at patinig.

Sa isa pang artikulo na inilathala sa Philstar.com, sinasabi na ang Baybayin ay mayroong 17 na simbolo kabilang na rito ang tatlong patinig (A, E, at U). Sa bawat paggamit ng patinig na “A” ay katumbas nito ang tunog na KA, GA, NGA, at iba pa.

Mayroon din daw nararapat na marka sa bawat simbolo na tinatawag na kudlit tulad ng tuldok, na kadalasang ginagamit, at maliit na linya sa taas at baba ng simbolo na tumutukoy sa tunog ng Baybayin.

Patunay nga na ang Baybayin ay isang iskriptong mahalaga sa

kasaysayan at hindi maitatanggi na nararapat na makilala at ibahagi ito sa makabagong henerasyon na may kaakibat na pagkilala at pagrespeto sa kulturang pinag-ugatan nito.

Kaya sa mga kapwa ko mag-aaral, lalo na dito sa UBLES, patuloy nating bungkalin ang natatagong yaman ng Baybayin.

Huwag nating hayaan na mawala sa ating mga munting isip ang dalang yaman ng Baybayin. Ito ay pamanang laan mula sa kasaysayan.

//Lehionah

mga larawang kuha sa Internet



PAGLABAN SA UBO AT SIPON NGAYONG TAG-LAMIG ALAMIN

Marami ang nagkakasakit tuwing sasapit ang mga buwan ng Disyembre hanggang Pebrero dahil sa paglamig ng panahon. Ayon sa Department of Health (DOH), ang ubo at sipon ay kadalasang sintomas ng sakit na Influenza o flu, at ito ay kilala bilang **trangkaso**.

Ating alamin ang lahat tungkol sa sakit na ito at paano ito lalabanan at iiwasan.

Ang influenza virus ay nakukuha sa pagkalat nito sa mga tao tuwing sila ay umuubo, bumabahing o nagsasalita. Ang droplets galing sa bunganga at ilong ng tao ay papasok sa iba at sila ay pwedeng magkaroon ng impeksyon sa lalamunan at baga. Maaari din makuha ang virus sa paghawak ng mga bagay na nagtataglay nito, tulad ng damit, mesa, upuan, pintuan at iba pang gamit.

Ano ba ang sintomas na dapat nating bantayan pag may trangkaso? Una sa lahat, magkakaroon ka ng sipon at ubo, at kung lumala pa ay meron ding lagnat, sakit ng ulo, masakit na lalamunan, at masakit na kasukasan.

Para labanan ang trangkaso ngayong taglamig, magpa-konsulta sa doctor para mainom ang tamang gamot. Para sa lagnat at sakit ng katawan, maaari ding uminom ng Paracetamol na mabibili sa botika, pero dapat ay ang ating magulang ang mag bigay nito. Uminom ng maraming tubig dahil ito ay makakatulong sa pag ubo at upang maalisan ang plema na pwedeng makabara sa ating

paghinga. Magpahinga din dahil ang ating katawan ay kailangan ng sapat na lakas upang labanan ang sakit. Maari ding humigop ng mainit na sabaw at kumain ng masustansyang prutas at gulay upang ang katawan ay matulungang lumakas at gumanda ang resistensya.

Ang trangkaso ay maaari ding samahan ng ibang sakit tulad ng COVID-19. Para maiwasan ang mga ito, lagi magsuot ng mask pag lalabas ng bahay, or nasa mataong lugar. Pag ikaw naman ay may ubo at sipon, magsuot ng mask at takpan ang bunganga at ilong pag uubo o babahing. Uminom ng bitamina C na mayroon sa mga citrus fruits kagaya ng orange at lemon. Matulog ng sapat na oras, uminom ng maraming tubig, kumain ng masustansya, at huwag ka lumapit sa taong may sakit upang hindi ka mahawa. Mag ehersisyo at panatiliing masigla ang katawan.

Tandaan, ang ubo at sipon ay maaaring magdulot ng malalang sakit tulad ng pulmonya. Huwag hayaang lumala ang sakit at magpatingin agad sa doctor.

//Jaella

ANO ANG EPEKTO NG TEKNOLOHIYA SA MGA BATA?

May mga adulto na hirap matuto sa paggamit ng gadyet, samantalang ang bilis namang matuto ng mga bata dahil kinalakhan na nila ang teknolohiya.

Pero napansin din ng ilan na ang mga bata o kabataang nagbababad online ay posibleng . . .

- maadik sa gadyet.
- masangkot sa cyberbullying.
- makakita ng mga di kaaya aya, kahit ayaw makita.

ANG DAPAT MONG MALAMAN PAGKAADIK

May mga bagay sa Internet—gaya ng paglalaro online—na talaga namang nakakaadik. Hindi iyan nakakapagtaka. “Ang mga app sa phone natin ay sadyang ginawa para hindi natin bitawan ang cellphone natin,” ang sabi ng aklat na Reclaiming Conversation. Habang mas matagal tayong gumagamit ng app na may mga advertisement, mas kumikita sa atin ang mga advertiser.

CYBERBULLYING

May mga tao na nagiging matapang, walang galang, at walang pakialam sa damdamin ng iba kapag naka-online sila. Puwede itong mauwi sa

pambu-bully.

Hindi naman nagiging maganda ang ugali ng ilan sa social media sa kagustuhang mapansin sila o i-follow ng marami. O kapag nakita ng isang tao na hindi siya nakasama, halimbawa, sa isang party, baka masaktan siya at maisip niyang masama ang trato sa kaniya ng mga kaibigan niya.

DI KAAYA AYANG MGA BAGAY

Nagkalat sa Internet ang di kaaya ayang bagay (larawan o mga video). May ilang software o setting sa gadyet na makakatulong para makontrol ang puwedeng makita mo sa gadyet. Pero dapat tandaan na hindi ito sapat.

ANG PUWEDE MONG GAWIN MAGPATURO O HUMINGI NG PATNUBAY SA MAGULANG

Kahit magaling ka gumamit ng gadyet, kailangan mo parin ng gabay mula sa magulang. Sinabi ng aklat na Indistractable na kapag ikaw ay nabigyan ng gadyet nang hindi ka natuturuan o ngabayon na

gamitin ito nang tama, “para tumalon sa swimming pool kahit hindi ka marunong lumangoy.”

hango sa GUMISING no.2, 2021



Benipisyong Dulot ng Carrot

Isa ang Carrot na may malaking kontribusyon sa ating kabuhatan at bukod pa sa benipisyong hatid nito sa ating pangangatawan.

Ayon sa pag-aaral, nagtataglay ng Flaronoid compounds ang Carrot na nagbibigay proteksyon sa ating balat at tumutulong upang maiwasan ang kanser sabaga at oral cavity cancers. Nagtataglay din ito ng beta carotene na sinasabing isa sa pinakamabisang anti-oxidant na nakatutulong

upang maprotektahan ang ating katawan mula sa maduming hangin dulot ng polusyon. Bilang karagdagan, mayroon din itong Bitamina A na tumutulong bilang panlinaw ng mata. Ayon sa pagsasaliksik, ito rin ay mayaman sa poly-acetylene antioxidant at falcarinol na tumutulong labana ang mga mapanirang pre-cancerous cells sa tumor.

Ang ugat naman ng Carrot ay nagtataglay ng Bitamina C na nagpapatibay ng ngipin at gilagid. Bilang karagdagan, ito rin ay mayaman sa folic acid, Bitamin B - 6 ,

thiamin at pantothenic acid na nagsisilbing co-factors sa enzymes.

Ngunit ano nga ba ang tunay na kulay ng Carrots? Ang Carrots ay hindi talaga kulay kahel na gaya ng ating pagkakaalam o karaniwang nakikita dahil mula sa nakatagong kuwento o kasaysayan ng Carrot, lila ang tunay na kulay nito na karaniwang itinatanim sa Afghanistan sa nakalipas na labimpitong siglo.



larawang mula sa Internet

Epekto ng Pagmimina sa Kapaligiran

Pagmimina ang isa sa mga hanapbuhay na napakadelikado.

Maliban sa paggamit ng dinamita sa loob ng mga yungib, kalimitan gumagamit ng mga kemikal sa pagproseso ng ginto. Ang mga kemikal na ito ayon sa agham ay maaring sa isang iglap, pagkasira ng buhay ang hahantungan nito. Upang maiwasan ito, gumagamit ng mga PPF (personal protective equipment) o kaya iproseso ang ginto sa natural na paraan.

Gumagamit ng cyanide, isang uri ng kemikal na ginagamit sa mga planta na ayon sa termino sa agham, nagtataglay ito ng carbon at nitrogen na pwedeng makakalason sa isang nilalang, tao man o hayop. Ayon sa mga minero, ginagamit ito upang madaling matunaw ang ginto.

Isa pa ang lime, isang calcium na nagtataglay ng organikong material, ang ginagamit. Nakakatulong ito upang malinis ang dumi sa tubig.

Ang Zinc Dust naman o "powdery metallic Zinc" ay ginagamit na "Catcher" ng ginto.

Karaniwan na minsan ang pagdinig mo sa isang pagsabog ng dinamita mula sa ng lupa, kailangang gawin ito dahil mas napapabilis ang paghukay ng ginto.

Ang pag-aalala ng mga tao ay hindi maiiwasan dahil alam natin ang epekto nito sa kalikasan.

Dahil sa botas-botas at bitak-bitak na daan, sa tuwing tag-ulan laging pagguho at pagkasira ng kalsada ang nararanasan, malimit na tuwing tag-ulan kailangang maglakad patungo sa sentro ng kalakalan sapagkat sirang daan na halos mararanasan



larawang mula sa Internet

mo sa taon-taon na tuwing tag-ulan.

Ang mga ilog na dating malinis ay nilamon na ng tuluyan pagkasira at dumi. Dahil sa tinatawag na open pit, naiipon ang mga tubig

sa hole na kapag malakas ang ulan, bumubulusok na parang bulkan at sinisira ang mga daan.

Marumi, madulas ang daan kapag tag-ulan at maalikabok naman kapag

tag-init dahil sa kawalan ng mga punong-kahoy.

Sa kabuuan, nararanasan natin ang polusyon sa hangin, tubig, at pati narin sa kalusugan.

Dalawang medalya ang napanalunan ng pinakabatang miyembro ng University of Baguio Wushu Team na si Jherisse Athena Calica sa naganap na Baguio Charter Day Wushu Invitational Championships nitong ika-23 hanggang 25 ng Setyembre, 2022 sa Baguio City National High School Gymnasium. Ito ang kauna-unahang face-to-face competition ng Wushu sa Pilipinas simula ng magkaroon ng pandemya.

Wushu Princess NG UBLES

Si Athena, nasa ikalimang baitang ngayon sa University of Baguio Laboratory Elementary School (UBLES) ay nagkamit ng silver medal sa Female "Elementary Changquan/San Lu Quan" o Northern Fist Style at bronze medal naman sa female "Elementary Jianshu" o Straight Sword Play.

Maliban dito ay nagkaroon ng National Online Wushu Championships noong Pebrero, 2022 kung saan nagwagi si Athena ng dalawang 1st Place sa

dalawang parehas na nabanggit na mga kategorya.

Bago pa ang pandemya ay nanalo na si Athena ng gintong medalya sa wushu sa ginanap na Baguio Olympics noong Setyembre, 2019.

Noong Pebrero 2020 ay nanalo sya sa Mini Miss U., mini pageant, sa palabas na "It's Showtime" sa ABS-CBN T.V. Station, kung saan kanyang ipinamalas ang kanyang talento sa sport na wushu.

//Athena



Buhay Isports

RHEEMA KLEA AMITEN

Kasiyahang Dulot ng Isports

Tunay na kapaki-pakinabang ang pagsali sa anumang uri ng isports. Ngunit paano nga ba ito makatutulong para malinang ng mag-aaral ang kanyang buong pagkatao?

Ang isports ay paligsahan kung saan ang mga kabataan ay gagawa ng gawaing pangkalusugan habang sumusunod sa batas ng laro. Ito ay natatapos sa paaralan at sa lugar kung saan gusto ng manlalaro. Layunin nitong ipakita ang ibang kasanayan ng isang tao, makalikha ng libangan sa mga kabataan, mapanatili ang magandang kalusugan ng mga kabataan. Para makamit ang buong resulta, kailangan ang buong konsentrasyon. kailangang matuto ring magbalanse. Sabi nga nila, maging masaya sa isports dahil ito ay nagbibigay kasiyahan sa inyong buhay.

Para matamo ang tunay na kalusugan, sundin ang mga paalala ng tagasanay upang makaiwas sa kapahamakan. Matuto ring balansehin ang isports at akademiks. Sabi nga nila "Isports, kaakibat ng akademiks." Kailangan ang akademiks sa isports upang malaman ng isang kabataan ang wastong kaasalan, paggalang sa tagasanay at guro, pag-unawa sa mga sinasabi ng ibang tao sa paligid at upang alamin ang karapat-dapat at hindi. Kung walang akademiks paano malalaman ang wastong gawain sa isports, kaya hindi dapat mawawala ang akademiks sa isports upang di rin mawawala ang wastong kaasalan ng mga mag-aaral o ng mga kabataan.

Sumali sa anumang isports na katawan para mapanatili ang malusog na pamumuhay.





ISPORTS

Baguio Defenders dinomina ang National Taekwondo Championships

Nag-uwi ng ginto sina Joniya Yua Ysabelle Obiacoro at Chezka Nicolette Luzadas sa naganap na National Age Group Taekwondo Championships Team Poomsae sa Ayala Malls, Manila Bay, Pasay City noong ika- 19 at 20 ng Nobyembre.

Ang dalawang mahusay na manlalaro ay nakahandang sumali pa sa mga national at international na patimpalak.//Jacob



UBLES swimming team kumupo ng mga medalya

Limang mag-aaral ng University of Baguio Laboratory Elementary School ang nagpakita ng kanilang kagalingan laban sa mahigit 250 na manlalaro sa Pangasinan Invitational Swimming Competition noong ika- 1 at 2 ng Oktubre.

Sumungkit ng walong gintong medalya si Zephanaia Ielle Tagara sa lahat ng kategorya at tinanghal bilang Most Outstanding Swimmer.

Si Atann Paul William ay nag-uwi ng anim na ginto, dalawang pilak at isang bronse samantalang si Rolando Ponseca Jr. ay nagkamit ng dalawang pilak at dalawang bronse.

Isang ginto, dalawang pilak at dalawang bronse ang nasungkit naman ni Jerson Renz Patol samantalang ang pinakabatang manlalaro na si Lorenzo Miguel Abarra ay nakakuha ng isang ginto at limang bronse.

Ang grupo ay patuloy paring naghahanda para sa mga susunod pang kompetisyon.//CD

ISPORTS EDITORIAL

'Tama na ang Palakasan'

Bantog ang bayan ni Juan kung isports ang pag-uusapan. Angat tayo higit kanino pa mang lahi.

Ngunit kung tutuusin, malayo pa ang lalabayin upang tuluyang maging malaya tayo sa bahid ng iba't ibang interpretasyon ng salitang "palakasan." Ngayon, hindi pa rin nakakalayo sa lubid ng pulitika, sa pagmamani-obra sa kung sino, ano, o paano ang dapat gawin sa mga usaping isports lalo na ng mga atletang mag-aaral. Kaya ang tanong ng karamihan, literal nga bang palakasan, sa loob ng gobyerno, ang kahulugan ng isports sa ngayon?

Sana lagi nating isipin na lumahok ang ating mga atleta sa maraming kompetisyon

bitbit ang lakas ng loob at determinasyon kung saan ang kanilang pamilya at ang ating mga kababayan na siyang tumulong sa kanila ang pinaghuhugutan nila ng inspirasyon. Hindi nila inalintana ang gutom o ano pa mang mga balakid. Kaya naman sa pamamagitan ng sariling sikap at dedikasyon, matapos dumaan sa butas ng karayom, hindi sila nabibigong magtala ng mga karangalan at taas noong ipinagmamalaki na sila ay Pilipino bagama't kulang o walang suporta mula sa ating gobyerno.

Maraming problemang kinahaharap ngayon ang Pilipinas hinggil sa usaping isports. Marahil kasing dami ng pinagsama-sama tao sa Session Road tuwing Linggo.

Nariyan ang kakulangan sa paglinang sa ating mga atleta, kagamitan at pondo sa kanilang pag-eensayo. Nakatutuwa ngang

isipin na dahil dito lumalabas ang pagmamahal natin sa ating mga kababayan kaya bukas-palad tayong nagbibigay ng anumang tulong. Nagiging malikhaing din tayo sa mga pang-alternatibong pasilidad at kagamitan.

Gayunpaman, ang mga suliraning kinakaharap ng mga atletang Pilipino ay hindi dapat ipagsawalang-bahala. Kailangan ng maayos at magandang komunikasyon sa bawat panig upang hindi makasira ng magandang pangalan ng Pilipinas pagdating sa larangan ng isports. Mas ikabubuti rin ng ating bayan kung titigilan na ang bulok na "sistemang palakasan." Dapat isaalang-alang kung sino nga ba ang tunay na karapat-dapat ilaban sa anumang kategoryang "isports" dahil kredibilidad ng ating bansa ang nakataya kaya dapat pagtuunan ito ng pansin.