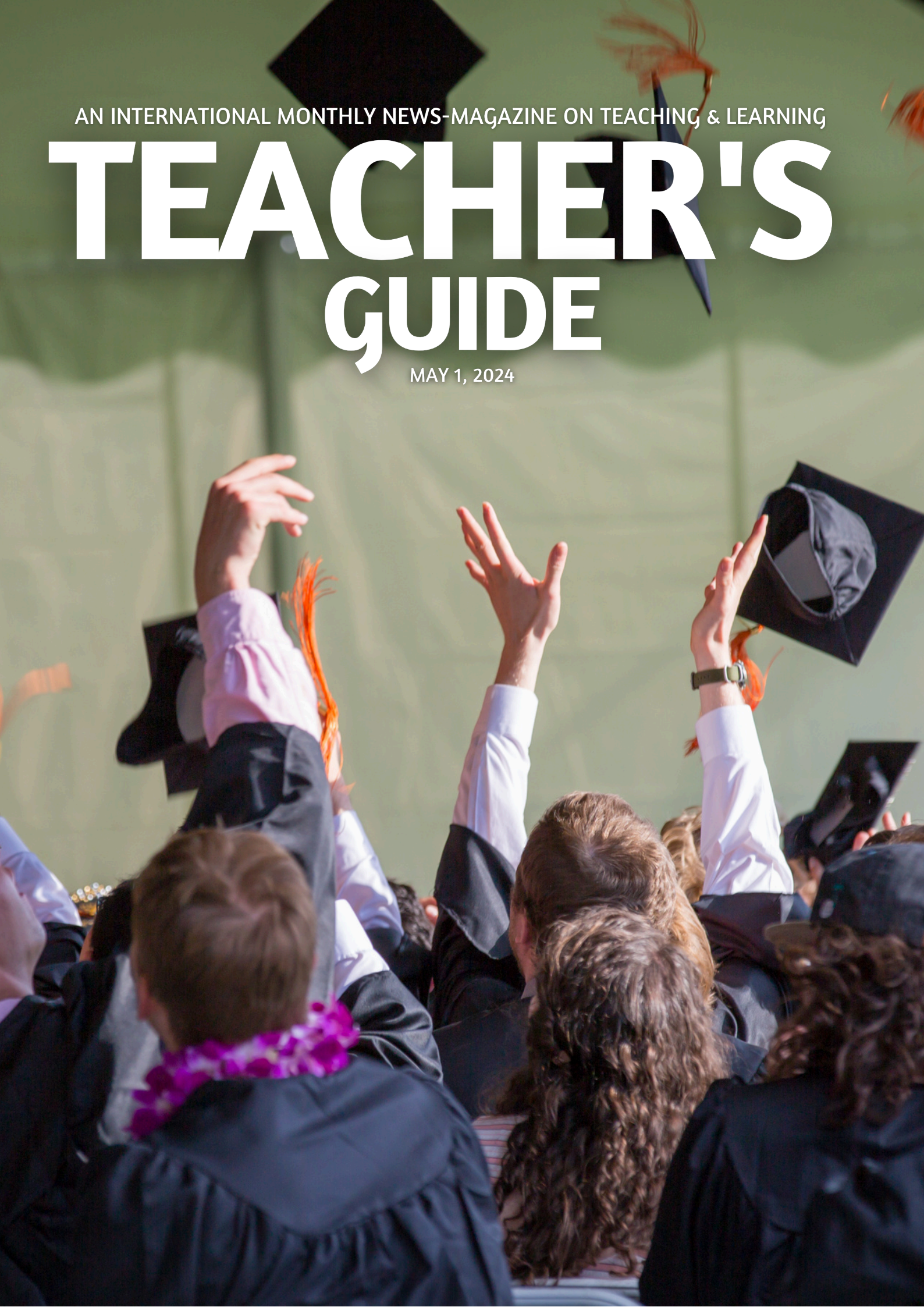


AN INTERNATIONAL MONTHLY NEWS-MAGAZINE ON TEACHING & LEARNING

TEACHER'S GUIDE

MAY 1, 2024



Teacher's Guide

*An international monthly news-magazine on
teaching and learning*

ISSN 2984-9799

Editorial Board

Editor-in-Chief

Emily A. Acielo

Prague, Czech Republic

International Editor

Fred D. Valentino

Bangkok, Thailand

Managing and Circulation Editor

Mary Charmine Grace O. Baniago

Editorial Assistant

Marco Jeslie B. Tuazon

International Contributor

Nor Nazeranah Haji Omar Din

Philippine Authors

Nor-en E. Bangkulit

King Alizon M. Camral

Rodelee Capulong-Canillo

Armando Jr S. Dardo

Irene E. Gonzales

Jonamie A. Hadjiyasser

Ervin L. Isogon

Tonina M. Luna

Anesa P. Mangindra

Marlon L. Miguel

Leo L. Pantilo

Felipe Romel T. Ramores

Publisher

Hollyfield Publishing Services

NBDB Registration No. 6372

Office Details:

Banica, Roxas City, Capiz, 5800, Philippines

Mobile: 09686498530

Landline: (036)5200701

Email: hollyfieldpublishing@gmail.com

Website: <http://educators-press.com>

About this Magazine

The Teacher's Guide is published monthly by Hollyfield Publishing Services through its imprint, The Educator's Press.

This publication aims to serve as a global beacon for educators and learners alike. Bursting with insightful articles and inspiring stories written by teachers, educators, campus journalists, and learning advocates, this publication brings together real-world applications with each issue offering thought-provoking discussions and highlighting the technical and creative writing skills of educators.

The Teacher's Guide is registered with the National Library of the Philippines' International Standard Numbering Systems with ISSN Number 2984-9799.

Articles and other creative outputs may be submitted to the editor through email address educatorspress@gmail.com

About the Publisher

Hollyfield Publishing Services, with its imprint, The Educator's Press, is a publishing service provider, duly registered and accredited by the National Development Board of the Philippines, as well as the National Library of the Philippines, offers teacher-authors (or anyone who wants to realize their dream of becoming an author) the services and platform they need to unleash their writing skills.

Hollyfield Publishing Services is registered with the National Book Development Board with registration number 6372, series of 2023.

All images used in this publication are either owned by the authors or under Creative Commons License.

Teacher's Guide

An international monthly news-magazine on teaching and learning

ISSN 2984-9799

In This Issue

- Huwag Manahimik by Marlon L. Miguel, 2
- Ang Wika ng Pagsusulit by Marlon L. Miguel, 3
- Literariness and Literary Criticism in the 21st Century by Felipe Romel T. Ramores, 4
- Challenges and Prospects in Philippine Democratization Process by King Alizon M. Camral, 6
- My Luscious Green for Life by Tonina M. Luna, 7
- Fit to Learn: How Physical Activity Enhances Student Achievement by Ervin L. Isogon, 8
- Sulyap sa Kahirapan by Rodelee Capulong-Canillo, 9
- Abubot ni Lolo Romy by Jonamie A. Hadjiyasser, 10
- Ang Guro Noon at Ngayon by Anesa P. Mangindra, 11
- Buwan ng mga Kababaihan by Leo L. Pantilo, 12
- Nang Dahil sa Imahen by Armando Jr S. Dardo, 13
- Siya ay Bagyo by Marlon L. Miguel, 14
- Ako ay Hindi Laging Ako by Marlon L. Miguel, 15
- Sa Iyong Madilim na Buhay by Marlon L. Miguel, 16
- Hampas ng Nakaraan by Nor-en E. Bangkulit, 17
- Ina by Marlon L. Miguel, 18
- Uhaw by Marlon L. Miguel, 18
- The Effect of "Life As We Have EM!" (A Strategic Intervention Material) in Increasing the Academic Performance of Selected Grade 10 Students by Irene E. Gonzales, 19

Sanaysay

Huwag Manahimik

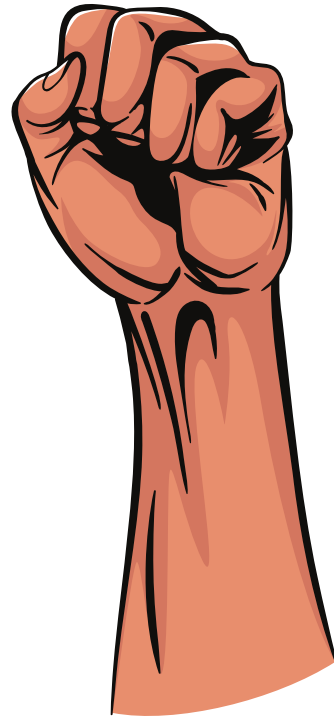
ni Marlon L. Miguel

Sa pagbukas ko ng aking Facebook ay mainit na nagbabalitaktakan sa *comment section* ang mga *troll* at ilang tunay na “mulat” sa mga isyung panlipunan at politikal. Tumatak sa akin ang komentong “kung wala kayong ambag, manahimik na lang kayo!” na tila nais ipakahulugang bago makisangkot ang isang tao sa mga usaping ito ay kailangang mayroon siyang kontribusyon, mataas na *profile*, at *entitled* dahil kung hindi, ay kailangan niyang itikom ang kaniyang bibig dahil wala siyang karapatang magpahayag.

Sa mga oras na iyon ay nagtatangka nang pindutin ng aking mga daliri ang *keyboard* upang makisangkot at magbigay rin ng komento. Ngunit ako’y natigilan at sa aking pagkakatulala ay tila isang kidlat na bumalik sa isipan ang sinabi noon ng aking lola. “*Tumahimik ka na lamang upang hindi na humaba’t lumala.*” Ito ang madalas niyang pangaral noon sa tuwing ako’y nangangatuwiran, nagsasabi ng aking opinyon, hinanakit, mga paniniwala na labag sa kanilang nakasanayan, at maging sa tuwing ipinaglalaban ko ang sa tingin ko’y tama katulad ng karapatan na sa akin ay madalas na ipagkait—ang karapatang magsalita.

Sa aking paglaki ay tangan ko ang ganitong pangaral. Tila ito ay isang awtomatikong tinig na bigla ko na lamang naririnig sa tuwing nais ko nang sumabog. Kaya’t sa maraming pagkakataon ay pinipili ko na lamang magsawalang kibo sa kahit na anong bagay, at kumilos na tila walang pakialam dahil naitanim sa aking isipan na kapag ako’y nagsalita ay gugulo lamang ang lahat, na kapag sinabi ko ang aking mga nalalaman, ang aking mga katwiran o mga hindi kaaya-ayang pangyayaring natuklasan ay magiging daan lamang upang maraming masangkot at mapahamak. Dagdag pa na hindi lahat ay makikinig sapagkat sa ating lipunan, hindi lahat ay bukas ang tainga at mata sa katotohanan.

Ngunit sa pakikipamuhay ko sa mundong labas at malayo sa aking nakamulatan ay unti-unti nitong binago ang aking paniniwala’t nakasanayan. Sa pananamihik, hindi pala laging ang kapakanan ng mabubuting tao ang aking pinoprotektahan. Lalong hindi pala sa lahat ng oras ay nagagawang mapakalma ng pagsasawalang kibo ang mga kasamaang nagaganap. Hindi rin pala ito isang bagay na kayang mag-apula ng kaguluhan. Bagkus, ito ay isang binging nagpapalala ng sitwasyon, isang traydor na kumukunsinti sa mga halang ang kaluluwa at nagbibigay sa kanila ng proteksiyon upang lalong marahuyo sa mga hindi makataong gawi. Higit sa lahat, ang pananahimik na inaakala



kong makabubuti ay siya palang tunay na nagbibigay-pasakit at karalitaan sa sinoman.

Unti-unting naging malinaw sa akin ang lahat, kung bakit mahalaga na magsalita, magparamdam at mangalampag para sa ating karapatan sa anomang pagkakataon at pamamaraan. Mananatili palang nasa abang kalagayan at walang pag-usad ang isang taong patuloy na nagsasawalang kibo sa mga kaapihang kaniyang nararanasan. Binibigyan niya ng pagkakataon ang ibang tao na ulit-ulitin at ikalat ang karahasan.

Sa aking mga nasasaksihan sa lipunan, nabuo sa akin ang paninindigan na ang pagbasag ng katahimikan ay isang tanda ng katapangan. Katapangang tumalikod mula sa pagpapaalipusta, kamangmangan at kaapihan. Nananatiling alipusta ng iba at sarili ang isang taong walang kakayahang ipaglaban at isatinig ang kaniyang karapatan. Naaalala ko rin ang sinabi ni Rizal sa kaniyang liham sa mga babaeng Taga-Malolos na ang pagpapaalipusta ay nangangahulugang kakulangan ng pagmamahal sa sarili. Alalaong baga, ang pagmamahal sa ating mga sarili ay isang daang mapagpalaya.

Tao ang sinasabing may pinakamataas na talino na lalang ng Panginoon dahil mayroon siyang mataas na kapasidad ng katalinuhan kung ihahambing sa ibang mga nilikha sa daigdig. Kung gayon, kailangan itong gamitin para sa tunay na ikabubuti ng lahat. Gamitin ito para sa matalinong pag-iisip nang hindi malinlang at mapaikot. Kung ang isang tao ay mananatiling mangmang at hindi gagawa ng paraan upang makaalpas mula rito, tila pinatutunayan niyang siya ay walang isip, walang kakayahang magdesisyon na waring isang hanging walang kongkretong katauhan.

Kung patuloy na magsasawalang kibo, kailanma'y hindi magiging malinaw ang tunay na sitwasyon ng isang tao, pamayanan at bansa. Mananatiling mataas ang lipad at hindi makayuko ang mga pinuno upang silipin ang kalagayan ng bawat mamamayang Pilipino. Hindi dapat hayaan ang bawat isa na maging bingi at bulag sa tunay na nagaganap sa ating bansa. Imulat ang mga Pilipino sa kanilang pananagutan, at obligahing maglaan ng kongkretong solusyon sa mga tunay na problemang umiiral.

Kaya't sa pangaral sa akin ni lola natuto akong lumihis, at nabuo ang paniniwalang hindi dapat turuan ang mga bata na manahimik na lamang at maging isang maamong tupa na sunud-sunuran sa mga kagustuhan ng namamayaning uri ng lipunan o maging isang patay na isdang nagpapatangay sa agos ng tubig. Manapa'y hubugin sa kanila ang katapangang magsalita sa mga pagkakataong nasisiil ang kanilang karapatan. Magparamdam sa mga panahong lumalaganap ang mga hindi makataong pangyayari. Sumigaw, sa mga suliraning nangangailangan ng agarang aksiyon na isinasawalang kibo ng mga taong dapat na lumutas nito. Higit sa lahat, lumaban sa mga hindi makataong gawi sa lipunan. Magagamit lamang nang mabisa ang tinig kung pinakinggan ang mga katotohanan at iminumulat ang isip sa mga problemang panlipunan.

Sa huli, ang pananahimik ay hindi isang gamot sa lumalala at humahabang usapin ng kaapihan, kahirapan at korapsiyon. Kaya't kasabay ng pagsagot sa mga troll ng lipunan at ng pagpindot ko sa comment section upang ibahagi ang aking kaalaman at boses, ay umaasa akong maisasatinig ko ang katotohanan at aking nalalaman. Halughugin man ako ng mga ilohikal na komento, dama ko pa rin ang kaluwagan sa dibdib dahil hindi ako nagsawalang kibo sa baluktot at mapaniil na paniniwala.

Tula

Ang Wika ng Pagsusulit

ni Marlon L. Miguel

Sa tingin ng iba, ito'y malupit,
'Pagkat, sa bawat utak ay pumipilipit,
Tila kulindang na sumusugat sa bawat hagupit,
At sa pawis na dala ng kaba'y lalong
nagpapalagkit.

Ngunit ito ay mapanubok na hamon,
Naghahanda sa bersiyon mong may katatagan.
Tandaan mong walang katapangan kung walang
kahirapan,
Wala ang natutuhan kung walang magiging
batayan.

Kaya sa'yong mag-aaral na nagpagal,
Isang masayang pagbati ang lagi kong usal!
Nataranta man sa internet na napatigalgal,
At umuulit sa simula, kaya't laman ay
gumagaralgal,

Datapwat, heto ka't nag-iisip ng susunod na
hakbang!
Mahalagang aral ang hatid nito ginoo, binibini at
ginang,
Na kung nakalipas na taon ay iyong nakayanan,
Tiyak na ang susunod pang mga taong natitira ay
'yong mapapasan.

Si Marlon L. Miguel ay nakapagtapos sa ilalim ng programang Batsilyer ng Edukasyong Pansekondarya Medyor sa Filipino sa Don Honorio Ventura State University (DHVSU). Sa naturang unibersidad din niya natapos ang kaniyang Master ng Sining sa Edukasyon-medyor sa Filipino. Nakapagtamo ng ilang akademikong yunit sa digring Doktor ng Pilosopiya sa Filipino Medyor sa Panitikan sa Politeknikong Unibersidad ng Pilipinas. Ngayon ay kasalukuyang kumukuha ng digring Doktor ng Pilosopiya sa Edukasyong Pangwika sa Filipino sa Pamantasang Normal ng Pilipinas. Nagtuturo ng mga elektib at specialized na kurso sa Filipino sa Kolehiyo ng mga Sining at Agham sa DHVSU. Isa sa mga tagapayo ng mga pananaliksik sa wika at panitikan sa Filipino, naglilingkod din bilang validator ng mga saling talatanungan at mga saling pampanitikan. Liban sa mga nabanggit, nakapaglathala na rin siya ng kaniyang mga saling-akda a tpananaliksik. Nakapaglahad ng pananaliksik sa mga internasyonal na kumperensiya.

Scholarly Essay

Literariness and Literary Criticism in the 21st Century

by Felipe Romel T. Ramores

There is always a challenge to define what literature is. Most definitions of literature have always been based on a set criteria and standards that classify whether a text or a material is a work of literature or not. However, the struggles for a definitive “literature” have always been a matter of discussion to many literary scholars of the contemporary period. They tend to argue that a work of literature should be based on a set prototype criteria. Technically speaking, for literary works, prototypical characteristics include careful use of language, being written in a literary genre (poetry, prose fiction, or drama), being read aesthetically, and containing many weak implicatures. According to Rene Wellek, a Czech-American comparative literary critic who was an eminent product of the Central European philological tradition and was known as a vastly erudite and “fair-minded critic of critics”,

“To speak sweepingly one can say, summarizing, that in antiquity and in the Renaissance, literature or letters were understood to include all writing of quality with any pretense to permanence (Wellek 1978:20).”

Wellek was emphasizing one of the literary standards in evaluating a material as a work of literature, which is “permanence”. A work of literature should endure across time and draw out the time factor of timeliness and timelessness. To Eric Donald Hirsch Jr., usually cited as E. D. Hirsch, an American educator and academic literary critic, he emphasized that any material worthy to be shared and taught to students can be considered a work of literature,

“Let me, then, end with my own stipulative definition of literature. Literature includes any text worthy to be taught to students by teachers of literature, when these texts are not being taught to students in other departments of a school or university (Hirsch 1978:34).”

Literature has been considered, according to Northrop Frye in his essay “Verticals of Adam” it (literature) is a construct of human imagination and that “the constructs of the imagination tell us things about human life we do not get in any other way.” (1964:125) Everything that happens in space and in time vanishes into nothingness; it is only the imagination that can unveil the hidden pattern beneath the unstoppable flux of reality, for a great work of literature is also a place in which the whole cultural history of the nation that produced it comes into focus.” (1964: 123) Any literary material brings us to the realization that the language of literature penetrates to the soul of its reader thus making him more critical

of the political and aesthetic underpinnings of the text he reads. But more than the so called “literary standards”, these definitions will lead us to the idea that literature is an object of criticism. Since the time man started to learn to translate his human imaginations embedded to his cultural beliefs and practices, including his quotidian actions, his writings are already challenged by the prevailing schools of thought and various disciplines that are embedded to his writings. In Leonor Martinez Serrano’s essay, *The Power and Promise of the 21st Literary Criticism*, she stated that

“Literary Criticism serves the purpose of scrutinizing verbal works of art from a wide range of critical perspectives —from the Structuralist and New Criticism tenets that prevailed in roughly the first half of the 20th century, through Psychoanalytic interpretation and Reception Theory, to Poststructuralism, Postmodernism, Feminism, Ecocriticism and Postcolonialism. Literary Criticism is an art object, and also an art form which is not devoid of creativity. It is the expression of the exuberance of human language; it is one more feat of the human imagination. The role of Literary Criticism lies in unveiling the hidden universal patterns beneath literature that are recurrent constellations formed by timeless and non-spatial ideas, feelings and emotions. Literature is the sublime embodiment of the best that has been imagined and thought by humans over time.” (2015:180)

Thus, it is the reasoned consideration of literary works and issues applied to any argumentation about literature. Criticism therefore covers all phases of literary understanding with an emphasis on the evaluation of literary works and of their authors’ places in literary history. It is through literary criticism that we unearth what is unknown to us. It transports us to locations of human imaginations that vindicate us from reality. One of criticism’s principal functions is to express the shifts in sensibility that makes such revaluations possible. Literary criticism puts us in the role of scholarly detective, unearthing, authenticating, and editing unknown manuscripts. Thus, even rarefied scholarly skills may be put to criticism’s most elementary use, the bringing of literary works to a public’s attention.

Literary criticism is an extension of social activity of interpreting. We write down our views on what a particular work of literature means so that others can respond to that interpretation.

Our specific purpose may be to make value judgements on a work, to explain our interpretation of the work, or to provide other readers with relevant historical or biographical information.

To put it in simpler terms, literary criticism is the systematic study of specific instances of literature, it is a form of paying attention to the art of words, and literature is, among other things, an art of communication. The critic, who has been traditionally conceptualized as being a judge of literature, ought to know something about literature, for his function is “to interpret every work of literature in the light of all the literature he knows, to keep constantly struggling to understand what literature as a whole is about.” (Frye 1964: 105)

Literary criticism’s general purpose, in most cases, is to enrich the reader's understanding of the literary work. Critics typically engage in dialogue or debate with other critics, using the views of other critics to develop their own points. Unfortunately, when we assume that their readers are already familiar with previous criticism, the argument may be difficult to follow. Literary criticism is the exercise of judgement on works of literature. To examine the merits and demerits and finally to evaluate the artistic worth, is the function of criticism. Thus, literary criticism is the study, discussion, evaluation, and interpretation of literature. Literary criticism is the evaluation of literary works. This includes its classification by genre, structure, and judgement of value. Literary criticism asks what literature is, what it does, and what it is worth.

Therefore, it is through literary criticism that brings us to the limit of what we know. It is through our careful and meticulous analysis of the text that makes us more critical in the archaeology of human imagination—the product of being “auto-critical” and self-reflective.

Felipe Romel T. Ramores is a teacher at Sampaguita Village National High School.



Scholarly Essay

Challenges and Prospects in Philippine Democratization Process

by King Alizon M. Camral

The Philippines has made significant strides in democratic processes since the 1986 EDSA People's Power Revolution, but still faces challenges in establishing more democratic institutions and promoting citizen participation. This essay explores the challenges and prospects of democratization in the Philippines, examining historical contexts, institutional constraints, and socio-political dynamics to gain a deeper understanding.

The Philippines' history of colonial governments and authoritarianism has significantly impacted its political landscape, with the protracted independence battle and Marcos legacy affecting people's democratic ideals. Transitioning to democracy has been complicated by socio-economic disparities and patron-client politics. The Philippines faces significant challenges in democratization due to institutional constraints, with political elites often influencing the effectiveness and independence of democratic institutions, limiting their responsiveness to the people's needs and causing dissatisfaction and alienation.

Furthermore, bribery and corruption continue to be major impediments to democratic endeavors. Patron-client politics and rent-seeking behaviors are deeply embedded in the Philippine political scene, preventing equal access and fair distribution of resources and opportunities. Graft and corruption worsen the legitimacy of democratic institutions, ruins public trust and perpetuates the socio-economic disparities, making it more difficult to integrate democratic gains.

The Socio-Political Dynamics also pose to challenges in the democratization initiatives in the Philippines. The Political disintegration and the dominance of political dynasties contribute to the concentration of power and underrepresentation of the marginalized sectors. The effect of powerful political clans suffocates competition by narrowing the options available to voters and perpetuates disparities and underrepresentation. The monopoly of political dynasties weakens the principles and practices of a democratic governance and diminishes the active and meaningful participation of the ordinary Filipino people during political processes.

Moreover, the Philippines also encounters various persistent social divisions and conflict

which reveals potential challenges to a democratic consolidation. Ethnic, religious and regional cleavages remain to shape the Philippine political dynamics, leading to a polarization and challenges in fostering a genuine good governance.

Despite several challenges, the Philippines has the potential for democratic processes. Civil society movements, media outlets, and grassroots movements have all played an important role in campaigning for genuine democratic transformation and holding those in power accountable. The vibrant civic space in the country provides a concrete avenue for the Filipino people and the voicing of their concerns. Moreover, advancements in the modern technology and the sudden increase access to information have permitted to capacitate the Filipino people and facilitate greater engagements in the political processes. Social media have been the contributory in mobilizing public opinion and promoting political activism. These approaches can be utilized to achieve transparency, accountability and citizen-centered governance and public service.

The Philippines faces challenges in democratization due to historical legacies, institutional constraints, and socio-political dynamics. However, reforms are needed to strengthen democratic institutions, combat corruption, foster inclusive governance, and address socioeconomic divisions, promoting a vibrant democracy.

King Alizon M. Camral graduated with a Bachelor of Arts in Political Science at University of Southern Mindanao, Kabacan, Cotabato. Obtained a Master of Public Administration at Mindanao State University, Marawi City and he is currently pursuing a Doctor of Public Administration at the same university. Additionally, he serves as a faculty member in the Department of Political Science at Sultan Kudarat State University, Tacurong City, and he is also a licensed professional teacher.

Essay

My Luscious Green for Life

by Tonina M. Luna

According to Minnie Aumonier, one of my favorite artists, poet and writers says and I quote “When the world wearies and society fails to satisfy, there is always the garden.” The world has a lot to offer to his mankind. A luxurious car, mansion, bags, shoes, friends and even a fancy happiness. But, we humans has its own individual differences, options, likes and dislikes among others.

When I was little , my heart bits on seeing plants. It’s appealing, incredibly pleasing to my senses and find joy on growing though confined with knowledge but one thing for sure that someday, somehow I can build my simple shelter surrounded with flowers, vegetables and trees bearing fruits.

After almost five decades of existence, able to finish a degree, became a teacher, a wife, a mother of two and an agriculturist, the dream of having a “luscious green” became a reality. I realized how blessed I was when the 2019 pandemic stricken from all over the world. While others suffered from buying vegetables to the market, my family have this produce around our structure and were able to share with friends and neighbors for free.

I would like to end with one of Austin’s most famous gardening edicts. It goes “The glory of gardening; head in the sun, heart with nature. To nurture a garden is to feed not just the body, but the soul.” My luscious green serves as the medicine of my failures, stress, anxieties and depressions. Even if I knew that tomorrow the world would go to pieces, I would still plant my vegetables, flowers and fruit trees. Continue to do the things that I value the most and find the genuine meaning of happiness. Persevere in nurturing the landscape of the earth, so that one day my children’s children can witness “the breathtaking beauty of nature” if taken care of. If we want to be happy let us follow the piece of our hearts regardless of how long it takes. I believe that somewhere in the world, there are people who love the same happiness and joy. In reaching our dreams, nothing is impossible if we really work hard for it.

Tonina M. Luna holds a Master of Science in Agriculture at Cotabato Foundation College of Science and Technology and Doctor of Philosophy in Agricultural Science at University of Southern Mindanao. She is a faculty member at Sultan Kudarat State University, ACCESS CAMPUS.



Essay

Fit to Learn: How Physical Activity Enhances Student Achievement

by Ervin L. Isogon

Exercise has long been understood to be essential to overall health, improving mental and physical health as well as one's quality of life. An increasing corpus of studies has also shown in recent years the beneficial effects of exercise on academic achievement, especially in students. This article examines the relationships between physical activity and mental health, academic performance, and cognitive processes, eventually emphasizing the need to include regular exercise in students' routines.

The effect that exercise has on cognitive functioning is one of the main ways that it influences academic achievement. Frequent exercise has been shown to increase brain function by boosting oxygen and blood flow to the brain, which may enhance processing speed, memory, and attention. Research has also shown that adolescents who participate in consistent physical exercise score higher on cognitive function assessments. For example, children who engaged in physical activity had greater levels of executive function, which encompasses abilities like planning, problem-solving, and attention management, according to research published in the *Journal of Pediatrics*. These abilities are necessary for successful learning and academic success, indicating that students who regularly exercise might have a cognitive advantage over their studies.

Furthermore, exercise may boost confidence and self-worth. Students are more inclined to participate in class activities, take on difficult assignments, and join in debates when they feel better about themselves. Better sleep habits, which are necessary for cognitive function and scholastic achievement, may also result from improved mental health. Well-rested students are more attentive and have higher retention and absorption capacities, which improves academic performance.

Playing team sports, in particular, may impart important life lessons like discipline, leadership, collaboration, and time management. These are transferable abilities to academic environments where students need to work in groups on assignments, efficiently manage their time, and maintain study habits. Hence, the psychological advantages of physical activity may enhance a student's overall personality and drive.

Better academic achievement is the result of exercise's advantages for social, mental, and cognitive health. Studies have repeatedly shown

that children who participate in regular physical exercise tend to perform better on standardized tests and get higher marks. For instance, research that was published in the *Journal of School Health* discovered a link between academic success and physical fitness, with fitter pupils doing better in the classroom. Regular physical exercise programs have also been shown to enhance student conduct, attendance, and focus in the classroom in schools that have adopted them. These elements support improved overall academic performance as well as a more favorable learning environment. Schools may encourage physical activity and academic performance via physical education courses, recess, and extracurricular sports activities.

Indeed, the advantages of exercise for mental health, social well-being, and cognitive function have a substantial positive influence on academic achievement. Students who engage in regular physical exercise have the mental and physical resources necessary to succeed academically because it improves brain function, lowers stress and anxiety, and promotes beneficial social relationships. Therefore, it is critical that parents, legislators, and educators understand the value of physical activity and make sure that adolescents have plenty of opportunity to exercise on a daily basis. Students' physical health is supported when physical exercise is included in everyday routines; it also paves the way for their success both personally and academically.

Ervin L. Isogon is Assistant Professor I and designated as Subject Area Chairperson of Physical Education Department at Guimaras State University. He graduated Doctor of Philosophy major in Educational Management at Guimaras State University. He taught Music, Arts, PE, and Health under the Department of Education for 7 years, and awarded as Finalist of the 2019-2020 Golden Torch Award for Teachers (Secondary Level- MAPEH). He also worked as Jordan Schools Sports Council Coordinator in the Municipality of Jordan and is an active member of International Association for Physical Education and Sports, National Council for Physical Educators of the Philippines.

Sanaysay

Sulyap sa Kahirapan

ni Rodelee Capulong-Canillo



Sa masinsinang pakikibaka ng buhay, may mga kuwento ng tagumpay na nagbibigay inspirasyon sa atin. Isa sa mga kuwentong ito ay ang kwento ni Kiray isang Te'duray na tubong Upi, Maguindanao. Tila ba bawat umaga ay simula ng laban para kay Kiray. Bago pa man sumiklab ang araw sa kanilang lugar, walang pag-aalinlangan, agad siyang bumabangon, handang harapin ang hamon ng buhay.

Sa hirap ng buhay, nilalakbay ni Kiray ang apat bundok nang nakayapak, marating lamang lugar na nagbibigay pag-asa, ang paaralan. Ang madalas na paglalakbay ng walang laman ang sikmura, ay normal na sa buhay niya. Ang halos lakad-takbong gawain tuwing umaga at hapon ay bahagi nalang ng masalimoot na karanasan ni Kiray. Minsan, ang gabi ay ginagawa niyang araw, nagbabayo pa ng kape at palay upang kahit na paano may makakain ang kanyang mga kapatid kinabukasan. Pasan niya ang mabibigat na gawaing, iniwan ng kanyang namayapang ina. Ngunit sa kabila ng hirap, puyat, gutom at pagod, magagawa niya pang ngumiti at nananatiling puno ng determinasyon ang kanyang puso na baguhin ang kanyang kinabukasan.

Hindi birong danasin ni Kiray na maging ina sa tatlo niya pang kapatid sa edad na sampu. Katuwang siya ng kanyang ama sa pag-aaruga ng maliliit na kapatid, at maghanapbuhay tuwing walang pasok.

Subalit ang hamon ng buhay ay hindi natapos doon, nagsimula ng lumiban sa klase si Kiray. Inalam ko ang kalagayan niya. Sa madaling salita, tinungo ko ang bahay ni Kiray. Inabot ako ng dalawang oras sa paglalakad. At sa bawat pagtapak ng mga nanginginig kung paa sa lupa, bumubuhos ang malalamig na pawis sa aking noo, dumadaloy sa pisngi at halos basain nito ang aking pantaas na saplot. Halos magkaabot na ang tuhod at baba ko sa tarik ng dalawang magkasunod na bundok na aming tinahak.

Matapos ang isang oras at kalahati, tanaw na namin ang tahanan nina Kiray. Doon ko nabatid na paralisado na ang kanyang ama dahil sa highblood. At dahil walang makain ang mga kapatid nimabuti muna ni Kiray na kumayod ng arawan upang mapakain ang mga ito. Halos ayaw papigil ang tubig na dumaloy sa aking mga mata, pagkakita sa ama, sa tatlong maliliit na bata, at sa paparating na si Kiray na sunongsunong ang tatlong kilong bigas pauwi ng bahay.

Sa kabila ng lahat ng pagsubok na dinaanan, hindi siya nagpatinag. Napakalaki ang pangarap niyang maihahon ang kanilang pamilya sa kahirapan. Buo ang loob ni Kiray na sa tulong ng edukasyon, mabigyan sila ng magandang kinabukasan.

Ngayon, magtatapos na si Kiray sa kursong BEED. Di pa man tuluyang nahahawakan ang diploma, naniniwala siya na magbabago ang buhay nila. Ang kuwento ni Kiray ay isang patunay na ang determinasyon at sipag ay makapagbubukas ng pintuan ng tagumpay. Ipinapakita niya sa atin na sa kabila ng mga hamon ng buhay, mayroong liwanag ng pag-asa sa dulo ng landas para sa mga taong handang lumaban at magsumikap para sa kanilang mga pangarap.

Rodelee Capulong-Canillo holds a PhD in educational management. With over 24 years of teaching experience, she is now a faculty member at Sultan Kudarat State University.

Sanaysay

Abubot ni Lolo Romy

ni Jonamie A. Hadjiyasser

Gumagalaw, umiilaw..sino ang hindi mapupukaw ang pansin habang dumadaan ka sa kalsada ay parang may kumakaway sa'yo at nagsasabing “halika, tingnan mo kami?”.

Romy Carlos Pascual o mas kilala sa tawag na “Lolo Romy” na nakatira sa barangay Pacita 1, San Pedro City, Laguna. Pitumpu't dalawang taong gulang, negosyante, pintor na hindi kakikitaan ng katandaan sapagkat masaya siya sa kanyang mga ginagawa lalo't higit nakapagbibigay kamanghaan at kasiyahan sa bawat tao na humahanga sa kanyang mga likha.

Tinaguriang “Robot man of the Philippines” dahil sa paglikha niya ng mga robot galing sa abubot ng mga electricfan. Nagsimulang lumikha ng kanyang obra si lolo Romy noong kasagsagan ng pandemia. Hindi niya hinayaang mangibabaw ang sobrang pagkabagot at kalungkutan bagkus ginamit niya ang kanyang husay sa pagkukumpuni hanggang sa makalikha siya ng isang robot na sa umpisa ay libangan lamang hanggang sa kanya na itong nakahiligang gawin.

Sa katunayan may mga ginawa na siyang robot na ipinangalan pa niya sa kanyang mga apo na naging inspirasyon niya upang makalikha ng ganitong obra.

Hanggang sa ngayon, patuloy pa rin siya sa paglikha ng mga robot katulad ni Mcdo, Jollibee, Voltes V at si Ivana Robot na nilikha at inaalay niya sa sikat na celebrity vlogger na si Ms. Ivana Alawi.

Para sa kanya, “ang buhay ay parang surprise...hindi mo alam kung may bukas pa”, kaya mas pinipili ni lolo Romy na gawin ang tama at magpapasaya sa kanya dahil hindi na siya bumabata at mas maging kapaki-pakinabang habang siya ay nabubuhay pa.

Sabi nga “life is too short so enjoy every moment as it comes”, kaya lahat ng bagay na magpapaligaya sa atin ay gawin na natin at i-enjoy natin sapagkat ang bawat Segundo, minutong dumaraan ay mahalaga kaya huwag sayangin. Hindi tayo katulad ng mga robot na madaling buhayin. *Image from Philippine Star*

Jonamie A. Hadjiyasser is Teacher III at Pacita Complex National High School. She finished her post graduate studies at Lake Lanao College Incorporated in 2021 with the degree of Master of Arts in Education major in Educational Administration.



Tula

Ang Guro Noon at Ngayon

ni Anesa P. Mangindra

Sa gunita ay sumariwa noong aking kabataan
Mga guro nami'y kinatatakutan sa tuwi-tuwina,
Sila ang batas sa loob at labas ng silid-aralan
Kaya mga mag-aral ay hitik na hitik sa disiplina.

Sa bawat utos ng guro, mga bata'y tumatalima
Walang batang bastos walang batang pasaway
Mga kamalian ng mga bata'y agad na itinatama
Bunga nito'y mga batang matalino at magalang.

Kahigpitan ng guro noon, magulang ay natutuwa
'Pagkat laging katuwang ang guro sa pagdisiplina
Na ang tanging minimithi ay para sa kabutihan
Kinabukasan ng bata, siyang laging inaalintana

Ngunit iba na ngayon, talagang ibang-iba na
Guro'y nawalan ng karapatan sa pagdidisiplina
Kahigpitan ng mga guro'y itinakwil ng magulang
Tinuring na krimen ang mahigpit na pagdisiplina.

Kapag mali ang bata, bawal magalit si Ma'am
Kung magalit, baka ipa -Tulfo o i-social media,
Ang matindi, ipatatanggal daw ang lisensiya,
Higit pa rito ay sa rehas na bakal ang bagsak.

Wala na, wala na ang karapatang magdisiplina
Ang guro'y tuon sa aspetong akademiko lamang
Sa disiplina'y hanggang tingin lamang si Ma'am
Bunga'y batang matalino ngunit walang galang!

Kaya mga guro'y dumadalangin sa tuwi-tuwina,
Lilitaw ang batas para sa karapatan ng kaguruan,
Karapatang maging malayang muli sa pagdisiplina
Nang makahubog ng batang matalino't may asal.

Si Anesa Panday-Mangindra ay isa sa mga Faculty ng Sultan Kudarat State University ACCESS Campus, Lungsod ng Tacurong na nagtuturo sa kolehiyo at masteradong digri. Nagtapos siya ng kursong BSED-Filipino bilang Magna Cum Laude at MALT- Filipino sa Unibersidad ng Katimugang Mindanao, Kabacan, North Cotabato. Natapos niya ang kaniyang Doktoradong Digri sa Filipino sa MSU-Iligan Institute of Technology bilang CHED Scholar. Kabilang siya sa awtor ng aklat na Introduksiyon sa Pananaliksik sa Wika at Panitikan na inilathala ng Mindshapers Publishing, Inc. taong 2022, at isa sa mga rebyurwer ng aklat na Estrukturang Wikang Filipino na inilathala ng St. Andrew Publishing House taong 2023.



Tula

Buwan ng mga Kababaihan

ni Leo L. Pantilo

Buwan ng Marso man ay naturingang sa inyo,
Mas marapatin naming araw-araw ay kilalanin kayo;
Sa lahat ba naman ng mga ambag ninyo sa sambayanan,
Nararapat lang talaga na kayo ay pasalamatán!

Hayaan ninyo kaming kayo'y kilalanin,
Katauhan ninyo'y aming alamin;
Kayo'y madaling lumuha at madaling masaktan ang damdamin,
Madaling magtampo at napakahirap suyuin.

Madaling magdamdam at masalita nga talaga,
Subukan man naming kontrahin, kami'y di uubra;
Isang salita pa lang sa amin at sa inyo'y napakarami na,
Manahimik na nga kami, kayo ay nagsasalita pa.

Minsan di namin kayo maintindihan,
Minsan di namin kayo mapahalagahan;
Ang mga kontribusyon ninyo sa aming mga buhay,
Pati na rin sa lipunan at pamumuhay.

Ang bawat patak ng inyong mga luha,
Ni parang ginto na napakahalaga;
Sing tigas man ng bato ang aming mga puso,
Sa mga titig ninyo, kami ay lalambot din po.

Minsan kayo'y nanghihina rin dahil sa hamon ng buhay,
Madapa man ay babangon, kahit minsan sa inyo'y walang umaakay;
At piniling patuloy na maging malakas,
Sa anumang pagsubok, kayo ay di umaatras.

Kayo ay madiskarte at marunong maghanap ng mga paraan,
Para makaahon at makaranas ng pagbabago at kaginhawaan;
Di mapantayang pagkalinga at pagmamahal ang alay ninyo,
Nawa'y masuklihan din namin kayo ng wagas na pagpapahalaga at respeto.

Sa lahat ng mga kababaihan sa ating lipunan,
... Ako at sampu ng ating mga kababayan;
Ay taus- pusong nagpupugay sa inyong kahalagahan,
At bukal na kumikilala sa inyong kadakilaan.

Alam kong hindi perpekto ang pagkagawa sa tulang ito,
Para ilatad lahat ang mga detalye patungkol sa inyo;
Peru sigurado ako na ito'y galling sa aking puso,
At naging inspirasyon kayo sa paggawa nito.

Ako po si Leo L. Pantilo.
Pro- Woman.
Pro- Gender Equality.
Pro- Inclusive Society.



Tula

Nang Dahil sa Imahen

ni Armando Jr S. Dardo



Buwan ng Oktubre, Buwan ng Rosaryo sa Katolikong pananampalataya.
Sa utos ng mga madre at pari, katekista- ipalabas na ang imahen ni Inang Maria
Tara dalhin ang imahen sa bahay ng bawat katolikong myembro ng purok Osmeña
Iwanan si Inang imahen sa loob ng dalawang gabi sa bawat katolikong pamilya.
Magsindi ng kandila, mag-alay ng bulaklak, magbanggit ng ama namin, at Aba Ginoong Maria
Gawin itong panata ng paulit-ulit bilang papuri't dasal sa mahal na Ina.

Presidente ng Kapilya'y nag-agam-agam kung ito ay pahintulutan
Iniisip kung ang gawaing ito'y may katotohanan, sa Bibliya kaya'y mayroong kasagutan.
Presidente ng Kapilya'y nagdesisyon, pagbabahay-bahay ng imahen ay iantala
Katwiran niya'y di lahat ng residente sa purok ay kaanib ng Katolikong pananampalataya
At ito'y di kaaya-ayang tingnan sa mata ng isang tunay na Kristiyanong mananampalata

Isang matandang nagmamarunong dahil siya raw isang batikanong Katoliko
Buong tapang na sinalungat ang mahigpit na pagpapasya ng kanyang pangulo
Pangulo niya'y tinawag na "demonyo" dahil Mama niyang Imahen hindi ipinahintulot
Katekista ng kapilya'y naghimutok, isinumbong si Presidente sa kumbento
Matandang nagmamarunong at si Katekistang nagsumbong
Mga miyembro'y binahay-bahay at hinimok na magrebelyon.

Oktubre katorse ikawang Linggo ng buwan, nakatakdang pulong ng kapilya'y itinakda
Si katekista at nagmamarunong, isinama si pastor koordineytor ng parokya bilang sorpresa
Pati mga kasaping walang pakialam at hindi nagsisimba sa loob ng kapilya'y umanib sa kanila
Kinausap ng pastoral koordineytor ang presidente ng parokya upang maliwanagan
Inilahad ang pakay nila sa pagtungo sa kapilya, ito'y espesyal na hiling ni katekista.

Si Presidente'y nagtaka kung anong malaking kasalanang nagawa niya
Si katekistang kaanib ng kanyang ministriya, pinakinggan ni haring Damaso sa Parokya.
Sa Banal na Espiritu'y humiling ang presidente na gabayan siya sa matinong pagpapasya
Pulong ay nagsimula, si Presidente ay nakatayo sa gitna ng karamihan at siya'y naliwanagan
Pinasalamatan niya lahat ng naniwala, sumama at tumulong na maipatayo ang bagong kapilya
Desisyon niya'y pumili ng bagong presidente na mamumuno sa kanila.

Si Armando Jr S. Dardo ay kasalukuyang nagtuturo sa Sultan Kudarat State University- College of Teacher Education na may rangkong Assistant Professor. Nagtapos ng Doctor of Education major in Filipino sa University of the Visayas taong 2012. Nagtuturo ng iba't ibang asignaturang Filipino sa Kolehiyo at maging sa College of Graduate School.

Tula

Siya ay Bagyo

ni Marlon L. Miguel

Minsan, mapaiisip ka kung para saan ang edukasyon,
Mag-iisip, magsasakripisyo at laging mahihirapan,
Mapatutulala na lamang minsan dahil maraming katanungan ang 'di masagutan,
At maiisip na para saan ba ang buhay? Para sa grado lang ba at karangalan?

Magsasaulo ng maraming impormasyon,
Pero minsan, hindi lahat ay mapapakinabangan,
Ang turo lang naman, mag-aral upang sa buhay ay makaahon,
Hindi ba't kung ganiyan lang ang dahilan ng edukasyon ito'y may kababawan?

Mag-aral daw para matuto, pero lagi kong naiisip, marami namang paraan upang matuto,
Hays ang gulo, hindi ko makuha ang nais ipunto,
Uuwi, kakain, mag-aaral at pagtutuunan na naman ng pansin ang tila aking mundo,
Ano pa nga ba kung hindi ang mundo ng pagkatuto.

Minsan tuloy, 'di ko maiwasang mapaisip kung para saan ito,
Marahil, maraming kabataan ang tulad ko'y nalilito,
Mag-aaral, makapagtatapos, makakukuha ng trabaho, pagkatapos ano?
Ahh sa tingin ko, wala na, matapos iyon, doon na titigil ang pag-ikot ko.

Hanggang sa isang araw ay nakita ko ang isang ale na naglalako,
Hapong-hapo pero sa kaniyang buhay, wala naman daw pagbabago,
Ang dahilan niya'y parati siyang niloloko ng mga taong abusado,
Wala raw siyang alam ikaso, dahil 'di naman niya niyakap ang mundo ng akademiko.

Doon ko tuloy naisip na ang pag-aaral ay may kakayahang baguhin ang aking pagtakbo,
Kung ayaw mong maloko at maapi ng mga abusado, pagtuonan mo ng pansin ang pagkatuto,
Hindi lamang naman kasi ito pantrabaho dahil nagtatanggal din ito ng pagkabobo,
Iyon ay kung matututo kang magseryoso at iwasan ang pagiging loko-loko.

Madalas nagrereklamo tayo sa iba't ibang bagay, katulad na lamang ng pananalasa ng bagyo,
Pero lingid sa ating alam, iyan ang simbolo ng edukasyon na pinabayaa't inabuso,
Kaya sa dulo, heto tayo't nahihirapan at maraming bagay ang hindi na natin masaklolo.
Isang pangkalahatang aral ang nais nitong iwan sa'tin kaibigan ko.

Marahil ito ang palawakin ang ating isipan at sipatin ang positibo sa loob ng negatibo,
Baka sa pagkakataong tayo ay nalilito, at hindi makita ang ganda ng kaniyang motibo,
Siya nga pala, ito'y si edukasyon ang iniisip mong bagyong nanalasa at pahirap sa iyong pagkatao,
Pero lagi mong tatandaan kapag ginamit natin siya nang wasto, siya'y magdudulot ng positibo.

Si Marlon L. Miguel ay nakapagtapos sa ilalim ng programang Batsilyer ng Edukasyong Pansekondarya Medyor sa Filipino sa Don Honorio Ventura State University (DHVSU). Sa naturang unibersidad din niya natapos ang kaniyang Master ng Sining sa Edukasyon-medyor sa Filipino. Nakapagtamo ng ilang akademikong yunit sa digring Doktor ng Pilosopiya sa Filipino Medyor sa Panitikan sa Politeknikong Unibersidad ng Pilipinas. Ngayon ay kasalukuyang kumukuha ng digring Doktor ng Pilosopiya sa Edukasyong Pangwika sa Filipino sa Pamantasang Normal ng Pilipinas. Nagtuturo ng mga elektib at specialized na kurso sa Filipino sa Kolehiyo ng mga Sining at Agham sa DHVSU. Isa sa mga tagapayo ng mga pananaliksik sa wika at panitikan sa Filipino, naglilingkod din bilang validator ng mga saling talatanungan at mga saling pampanitikan. Liban sa mga nabanggit, nakapaglathala na rin siya ng kaniyang mga saling-akda a tpananaliksik. Nakapaglahad ng pananaliksik sa mga internasyonal na kumperensiya.

Tula

Ako ay Hindi Laging Ako

ni Marlon L. Miguel



Ang imahen kong nakikita mo ay hindi laging ako.
Na matatag at tila pangamba'y 'di ko natatamo,
Pagka't ang totoo'y nawawasak din ako,
Taliwas sa pag-aakala mong tibay ko'y mala-bato.

Hindi ako bato na inaakala mong 'di marunong makaramdam.
Tao akong iba't ibang damdami'y sa'ki'y nagpupumiglas.
Nakadarama ng saya ngunit pagkakatao'y tila saglit lamang kung magpahiram,
Sa hamon ng buhay, nanghihina rin ako, ngunit pinipilit kumalas upang lumakas.

Hindi ako ang laging nakauulayaw mo na kung tanawin ang buhay ay masaya,
Pagka't ang totoo'y lantad ako sa latay ng realidad at gulpi ng buntala.
Hindi sa lahat ng oras, ako ay dapat na maging ako, sa isip man o sa gawa,
Dahil sa ating mundo, ang papel ng tao'y tila laging maging isang mabuting mukha.

Mukha ng taong kailangang maging positibo, sa gitna at loob ng negatibo,
Maging inspirasyon sa kabila ng 'di mahagap na motibasyon at rason,
Maging imahen ng nilalang na determinado sa gitna ng walang maliw na pagkahapo,
At larawan ng taong mula sa putik ay nagkaroon ng wangis at kabuluhan.

Kaya't sa panahon ding nadarama mong ako'y bato, na waring walang pakiramdam,
Sa mga panahong inaakala mong pagmamasalakit sayo'y nawawala sa akin,
Sa bawat pagkakataong naiisip mo na sa akin, pagkatao mo'y walang lalim,
Tandaan mo't muling balikan aking iwinika, na ako ay hindi laging ako sa ilang pagkakataon.

Si Marlon L. Miguel ay nakapagtapos sa ilalim ng programang Batsilyer ng Edukasyong Pansekondarya Medyor sa Filipino sa Don Honorio Ventura State University (DHVSU). Sa naturang unibersidad din niya natapos ang kaniyang Master ng Sining sa Edukasyon-medyor sa Filipino. Nakapagtamo ng ilang akademikong yunit sa digring Doktor ng Pilosopiya sa Filipino Medyor sa Panitikan sa Politeknikong Unibersidad ng Pilipinas. Ngayon ay kasalukuyang kumukuha ng digring Doktor ng Pilosopiya sa Edukasyong Pangwika sa Filipino sa Pamantasang Normal ng Pilipinas. Nagtuturo ng mga elektib at specialized na kurso sa Filipino sa Kolehiyo ng mga Sining at Agham sa DHVSU. Isa sa mga tagapayo ng mga pananaliksik sa wika at panitikan sa Filipino, naglilingkod din bilang validator ng mga saling talatanungan at mga saling pampanitikan. Liban sa mga nabanggit, nakapaglathala na rin siya ng kaniyang mga saling-akda at pananaliksik. Nakapaglahad ng pananaliksik sa mga internasyonal na kumperensiya.

Tula

Sa Iyong Madilim na Buhay

ni Marlon L. Miguel

Kalungkutan ma'y dumaloy,
Hayaang sa mata mo'y luha'y lumangoy,
Kalauna'y gagapang sa pisngi,
Hanggang dumampi sa labi.

Hayaan mong ikaw ay humikbi,
Kagaya ng isang batang inaglahi,
Itiim ang iyong bagang kung nais,
Basta't tunay na damdami'y 'di matalilis.

Tandaan mong isang daan ng paghilom,
Kung ang sakit sa isang tabi ay 'di ililikom,
Hayaan mong ikaw ay malumbay
Hanggang maging sayang malabay.

Madalas ma'y madaramang buhay ay malupit,
Ngunit ang taong matibay ang kapit,
Laging maniniwalang buhay ay uusad,
Kahit ito ma'y mabagal at puno ng balakid.

Si Marlon L. Miguel ay nakapagtapos sa ilalim ng programang Batsilyer ng Edukasyong Pansekondarya Medyor sa Filipino sa Don Honorio Ventura State University (DHVSU). Sa naturang unibersidad din niya natapos ang kaniyang Master ng Sining sa Edukasyon-medyor sa Filipino. Nakapagtamo ng ilang akademikong yunit sa digring Doktor ng Pilosopiya sa Filipino Medyor sa Panitikan sa Politeknikong Unibersidad ng Pilipinas. Ngayon ay kasalukuyang kumukuha ng digring Doktor ng Pilosopiya sa Edukasyong Pangwika sa Filipino sa Pamantasang Normal ng Pilipinas. Nagtuturo ng mga elektib at specialized na kurso sa Filipino sa Kolehiyo ng mga Sining at Agham sa DHVSU. Isa sa mga tagapayo ng mga pananaliksik sa wika at panitikan sa Filipino, naglilingkod din bilang validator ng mga saling talatanungan at mga saling pampanitikan. Liban sa mga nabanggit, nakapaglathala na rin siya ng kaniyang mga saling-akda at pananaliksik. Nakapaglahad ng pananaliksik sa mga internasyonal na kumperensiya.



Tula

Hampas ng Nakaraan

ni Nor-en E. Bangkulit

Sadyang kaytulin ng panahon
Bawat araw na puno ng pangarap
Sa pagsisikap lamang itinutuon
Upang minimithi'y sa buhay makamantan

Lahat ng mga hamo'y pilit nilabanan
Hampas ng alo't mga pagsubok na dinanas
Pighati ng damdami'y noo'y pilit kinimkim
Nagkukunwaring patuloy na lumalaban

Tila limot na ang ngiti sa mga labi
Matibay na pananalig, sa iyo'y ipinagkakatiwala
Sa kabila ng lahat, batid kong ika'y nariyan
Gumagabay sa nilalang na puno ng lumbay

Pagluha ng mga mata'y naging sandalan
Di-mawari kung paano nalampasan
Pasan-pasan na mga pagsubok sa buhay
Habang tinatahak ang masalimuot nitong daan

Maging sa pagtulog ko'y pilit na bumabalik
Pighati ng mga alaalang pinadaanan
Napagtantong ito'y bahagi lang ng nakaraan
Nagsilbing inspirasyon upang ituloy ang pangarap

Nor-en E. Bangkulit holds a Master of Arts in Language Teaching in Filipino at University of Southern Mindanao, Kabacan, Cotabato and Doctor of Philosophy in Filipino from the University of Mindanao, Davao City. She is a faculty member of College of Teacher Education, Sultan Kudarat State University, ACCESS CAMPUS.



Tula Ina

ni Marlon L. Miguel

Habang naririnig ko ang kaniyang pag-iyak,
Puso ko'y tila isang lamang nawawarak,
Naninikip, sumisilakbo, nagngangalit, at poot
ay lumalawak.

Mahal ko siya, ngunit isa siyang malaking
pasanin,

Ang hirap ay 'di ko kakayanin kung siya'y
aarugain,
Mahal ko ang aking anghel, ngunit hindi ko
siya mabubuhay.
Masakit man, siya ay aking ipinagkalulo sa iba,
Siya ay karga na ng iba, matamis na ngiti ay
kaniyang alay.

Ngunit tinik naman sa aking dibdib na pilit
lumalalim.

Kaniyang mga mata, sa akin ay nakuha,
ngunit kaniyang puso'y nasa iba na,
Mahal ko siya, ngunit hindi labis ang
paninindigan.

Ako'y isang ina, inang naipit ang kalagayan,
Ngunit sa hulo, ako'y isang duwag,
Sa takot at poot ng kasalukuyan ay nabuhay,
Heto ako, lugmok sa pako ng lako sa dako.



Uhaw

ni Marlon L. Miguel

Ang paa'y naglalakbay sa karunungan,
Dapat lampasan ang sanga-sangang daan,
Iba't ibang sagwil, iyong lalabanan,
Nang minimithing pangarap ay makamtan.

Bakit nga ba, sistema ng edukasyon,
Ay tunay ngang puno ng hirap at hamon,
Pero tandaan, tubig ng karunungan,
Ang mag-aahon sa'yo sa kahirapan.

Si Marlon L. Miguel ay nakapagtapos sa ilalim ng programang Batsilyer ng Edukasyong Pansekondarya Medyor sa Filipino sa Don Honorio Ventura State University (DHVSU). Sa naturang unibersidad din niya natapos ang kaniyang Master ng Sining sa Edukasyon-medyor sa Filipino. Nakapagtamo ng ilang akademikong yunit sa digring Doktor ng Pilosopiya sa Filipino Medyor sa Panitikan sa Politeknikong Unibersidad ng Pilipinas. Ngayon ay kasalukuyang kumukuha ng digring Doktor ng Pilosopiya sa Edukasyong Pangwika sa Filipino sa Pamantasang Normal ng Pilipinas. Nagtuturo ng mga elektib at specialized na kurso sa Filipino sa Kolehiyo ng mga Sining at Agham sa DHVSU. Isa sa mga tagapayo ng mga pananaliksik sa wika at panitikan sa Filipino, naglilingkod din bilang validator ng mga saling talatanungan at mga saling pampanitikan. Liban sa mga nabanggit, nakapaglathala na rin siya ng kaniyang mga saling-akda a tpananaliksik. Nakapaglahad ng pananaliksik sa mga internasyonal na kumperensiya.

Essay

The Effect of "Life As We Have EM!" (A Strategic Intervention Material) in Increasing the Academic Performance of Selected Grade 10 Students

by Irene E. Gonzales

Science is an integral element of our culture in the modern world. It is the cornerstone of numerous industrial advancements, and its contribution to our society is undeniable and evident. Even though some people thought the subject was fascinating, limitless, and diverse, most students worldwide still find it challenging.

On the other hand, The Department of Education keeps looking for different ways to improve the students' poor performance. Accordingly, a teacher's job is to make sure that every student receives a top-notch education and that nobody is left behind.

With self-learning activities tailored to the particular learning competency, Strategic Intervention Material is an educational tool created to support students' strategic learning. Thus, "LIFE AS WE HAVE EM" was introduced to the learner in the remediation/intervention program. The SIM was composed of different fun-filled activities that will help students increase the mastery of the few topics in Science 10. These include the competencies under S10FE-IIC-d-47 (Compare the relative wavelength of electromagnetic waves) and S10FE-IIC-d-48 (Cite practical applications of the different regions of EM waves.)

The study's participants were twenty students from grade 10. They were selected for an intervention/remedial program from the acquired group of low-achieving Grade 10 students. The need for intervention is indicated by the low pre-test scores, and the intervention's use may have contributed to the high post-test result indicating the success of the action research.

Irene E. Gonzales is a highly experienced educator with over 24 years of teaching. She spent most of her time teaching Science 10. With her passion for teaching and her dedication to her students, she has become a well-respected figure in the education community. In addition to her teaching experience, she has also made significant contributions to the Division of Lucena City by being the first author/writer of a Strategic Intervention Material (SIM), that has helped countless students increase their academic performance in Science 10.



