



## MGA KINAIYA NGA "MODANGILAG" SA KASUKO

- Maghimo og mga pasangil
- Makiglalis samtang nasuko
- Maninghag, mosiyagit, mosinggit
- Magpabilin sa nasakitang mga pagbati
- Magplano og panimalos
- Nag-apil sa bisan unsang porma sa kapintas



## MGA KAHANAS NGA "MOBUGNAW" SA KASUKO

- Pag-ihap hangtod sa 10 o mas taas pa
- Dili pakigbangga nga ehersisyo
- Pamalandong, pag-ampo, ug paglingawlingaw
- Magpahayahay
- Magpili og makatabang nga mga hunahuna
- Maminaw og malinawong musika
- Moginhawa og lawom