

Maging aktibo araw-araw!

Ang mga aktibong paglalaro na pinangungunahan ng mga bata ay nagbibigay sa kanila ng pagkakataong magsiyasat kung ano ang kayang gawin ng kanilang katawan, magiging malikhain at mawiwiling maging aktibo na hindi kinakailangang pinangungunahan ng mga may-edad. Ang pagkakaroon ng mga simpleng laruan ay nagbibigay sa inyong anak ng pagkakataong matuto sa kakayahang pagbubuo at pagsusubok sa mga paggalaw sa iba't-ibang pamamaraan. Halimbawa, ang paghahagis ay hindi palaging nangangailangan ng bola – ang kakayahang paghagis ay maaaring gawin sa paggamit ng mga malalaking beach balls, bean bags at mga pom-poms. Magipon ng iba't-ibang uri ng mga laruan na may iba't-ibang laki, kulay at habi para ang inyong anak ay makapagtayo, makatama, makapagkalog, makapagbato, makatadyak o makapagsayaw. Naipapakita nito na lalong kasiya-siya ang pagiging aktibo, na hindi kinakailangang gumasta nga maraming pera.

Ang mga ideya para sa aktibong paglalaro na maaaring gawin sa loob o labas ng mga lugar na paglalaruan:

- Paghuhukay sa tumpok ng mga dahon.
- Paggagayak o pagsasayaw sang-ayon sa tugtog.
- Paggagawa ng mga paso at palayok, mga kapisasong kahoy o mga lumang karton.
- Paglulundag-lundag at pagtatakbo sa paligid ng may balakid sa daanan.
- Paggagawa ng isang barko mula sa karton na matigas.
- Paglulundag sa loob at labas ng mga hula hoop.

Para sa malusog na paglaki ng mga sanggol (pagkasilang hanggang isang taong gulang), gawaing pisikal – lalo na sa pinangangasiwaang laro sa sahig sa mga walang panganib na lugar – ay dapat himukin mula sa pagsilang.



GET UP & GROW
HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Tagalog (Filipino)



Ang kahalagahan ng aktibong paglalaro

The importance of active play



Australian Government
Department of Health and Ageing



Gawain ng inyong anak ang maging aktibo araw-araw! Ang karunungan at paglaking natamo sa pagiging aktibo ay importante sa pag-unlad sa mga kakayahang pisikal, sosyal, wika, pakikiramdam at pangkaisipan. Pwede ring tuluyang umapekto sa kakayahan ng inyong anak sa pagtrato sa iba't-ibang pangyayari at mga hamong mararanasan niya sa kaniyang hinaharap.

Sa mga unang taon ng pagkabata, ang gawaing pisikal ay kasali sa hindi nakaplanong 'malayang' laro, paglalakad o pagbibisikleta ng papunta at pabalik sa pinuntahan, o kahit na sa pagtulong sa mga gawain sa bahay at hardin.

Aktibong paglalaro para sa inyong anak

Madaling matuto ang mga bata kung ang kanilang buong katawan at pag-iisip ay napasigla, at ito'y mangyayari sa pagiging aktibo. Ang malayang paggalaw at aktibong paglalaro ang pinakamabisang uri ng gawaing pisikal ng mga sanggol, at mga batang bago pa mag-eeskuwela. Ang aktibong paglalaro ay nagbibigay sa mga bata ng malayang paggalaw sang-ayon sa kanilang makakaya at sa kanilang likas na 'tigil-andar' ('stop-start') na paraan.

Bawat bata, anuman ang kanilang kakayahan, ay maaaring himukin na:

- pagalawin ang kanilang katawan sa isang hanay ng mga paraan at direksiyon
- gamitin ang kanilang imahinasyon
- masayang maglaro na nag-iisa o may mga kasama
- nagagalak sa kanilang mga kayang magawa.

Kasali din sa pagtamo ng mga benepisyo ng aktibong paglalaro ang pagbibigay sa bata ng mga pagkakataong makapagtakda ng sariling bilis sa pagharap sa mga bagong paghamon at masisiyahan sa mga sari-saring karanasan. Kasali sa gawain ang magaanang paggalaw (gaya ng pagpapatayo ng mga bagay o paglalaro sa sahig) hanggang sa malalakas na paggalaw (gaya ng pagtatakbo at paglundag-lundag).

Paminsan-minsan kailangan ding sumali kayo sa laro ng mga bata, habang sa ibang oras naman kayo ay manonood lamang sa inyong anak sa kanyang pagsasanay ng mga bagong kakayahan. Ang panonood sa mga aktibong paglalaro ng inyong anak ay nakakadagdag ng kasiyahan sa inyong dalawa – malalaman ninyo ang mga kinagigiliwang gawain ng inyong anak, at maipagmamalaki rin ng inyong anak ang kanyang mga nakakayang gawin. Pwede kayong magbigay ng mga papuri at simpleng mungkahi na lalong maghahamon o magpapaunlad sa kanyang mga kakayahan – halimbawa, pag-udyok sa inyong anak ng 'paggamit ng ibang kamay sa paghahagis' o 'pagtakbo nang patalikod at hindi paharap'.

Paglalaro sa labas

Ang paglalaro sa labas ay nagbibigay ng mas maraming pagkakataong gumalaw, magsiyasat at tuklasin ang iba't-ibang kapaligiran. Ang pagtuklas ng mga bagay-bagay sa labas na manipis, makapal, magaan, mabigat, makinis o mga pagkakaiba ng bawa't isa ay kasiya-siyang paraan upang ang mga bata ay matuto sa paggamit ng kapaligiran. Ganoon din, ang paggalugad sa damo o buhangin, o ang pagdanas ng simoy ng hangin, ay isang pagkakataon upang madama ang kahalagahan ng paglalaro sa labas. Ang labas ay puno ng iba't-ibang ingay, mga tanawin at mga pakikipagsapalarang naghihintay upang tuklasin.

Ang pisikal na gawain ay dapat **pang-araw-araw na uunahin** ng bawa't pamilya, at ang mga batang may iba't-ibang antas ng kakayahan. Magtulungan sa inyong paalagaan upang matiyak na ang inyong anak ay may mga sari-saring pagkakataon para sa aktibong paggalaw at malayang maglaro ng di-kukulangin ng tatlong oras bawat araw.

