

Ang papel ng mga may-edad

Ang pagiging tularan sa aktibong estilo ng buhay ay kasing-halaga ng pagbibigay sa inyong anak ng panahon, lugar at mga materyal upang makapaglaro. Matututo ang mga bata mula sa panonood, pagkikinig at pagkukopya sa mga pangyayari sa paligid nila. Maging aktibo sa inyong buhay at ipakita sa mga bata kung ano ang mga mahalaga at kasiya-siya. Kung makikita ng inyong anak na aktibo kayo, kadalasang gusto din nilang sumali o sumubok sa kaparehong mga gawain at paggalaw na katulad ninyo.

Huwag kayong palaging kasali sa paglalaro ng inyong anak. Ngunit kailangan kayong magmatyag – lalo na kung ang mga bata ay naglalaro ng mga bagong laruan o naglalaro sa mga nakapagpapahamong lugar. Ang mahalaga ay mabuti ang pakiramdam ng inyong anak sa mga aktibong nagagawa niya. Ang kapaligiran ng pamilya ay may mahalagang papel sa pagtulong sa mga bata na masisiyahan sa mga gawaing pisikal - kung minsan, kayo ang magiging paboritong kalaro ng inyong anak, lalo na sa mga unang buwan ng kanyang buhay. Mahalagang masaya ang inyong tinig, ang inyong paghanga at ang inyong paghihikayat sa pagsusubok ng mga bagong paraan ng paggalaw. Ipakita sa inyong anak na gustong-gusto din ninyo ang pagiging aktibo.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Tagalog (Filipino)



Ang papel ng mga magulang sa aktibong paglalaro ng mga bata

The role of parents in children's active play



Australian Government
Department of Health and Ageing



Kahit bago pa lumakad o magsalita ang inyong anak, ang pagbibigay ng mga regular na pagkakataon upang siya ay makagalaw nang malaya at makasalamuha sa mga tao ay nagbubuo ng isang pundasyon para sa kanyang mga panghabang-buhay na kakayahan para sa katawan, sa lipunan at sa pag-iisip.

Ang malayang paggalaw at aktibong paglalaro na pinangungunahan ng bata ang pinakamahasag na porma ng pisikal na gawain para sa inyong anak. Ang pagbibigay ng mga maraming pagkakataon para makagawa ng mga laro at gawain ay isang kawili-wili at nababagay na paraan sa pagkatuto at paglaki ng inyong anak.

Pagbibigay ng mga mapagpipiliang laro

Ang mga unang kakayahan sa paggalaw katulad ng paghahagis, paglukso-lukso, pagtatakbo, pagsasayaw at pagbabalanse ay maaaring masubukan lahat sa pamamagitan ng ilang mga simpleng panlarong bagay katulad ng mga kahon, pagulong, kaldero at kawali, walis, troso at gulong. Hindi lamang mga laruan ang maaaring paglalaruan – ang paggawa ng mga laruan sa pamamagitan ng mga pang-araw-araw na bagay na kasama ang inyong anak ay maaaring masaya at matipid na gagawin ninyong dalawa. Ang mga pangkaraniwang mga panglaruang lugar gaya ang mga bakuran, ovals, putikan at natumbang punong-kahoy ay nagbibigay din ng mga natatanging karanasan at nagdaragdag sa mga mamahaling mga ala-ala.

Kung ang lugar na nilalaruan ng inyong anak ay maliit o wala kayong bakuran, mag-isip ng mga malikhaing pamamaraan para maging aktibo ang inyong anak. Halimbawa, maglagay ng mga bagay na mapaglalaruan sa ibang mga paraan o magpasimula ng mga bagong laro ng regular na pagitang panahon at ihalo ang mga ito sa kanyang mga paboritong laruan. Mahalaga ring gawin din ito sa mga parke o iba pang mga labas na lugar kung maaari.

Ugaliin ang pag-uudyok sa inyong anak na subukan ang ibat-ibang paraan ng paggalaw, upang makatulong sa pagpapaunlad ng kanyang kakayahan at kumpiyansa sa sarili. Kaya ninyong maudyukan ang mga bata na magbago kung:

- *Paano* gagalaw ang kanilang katawan ('Paano kabilis kang ...?')
- *Saan* gagalaw ang kanilang katawan ('Kaya mo bang gawin niyan ng patagilid?')
- *Ano* ang kayang gawin ng kanilang katawan ('kaya mo bang gawin ito sa nag-iisang paa?')
- *Sino* ang maaari nilang kasamang gumalaw ('Kaya ba ninyong dalawa na gawin iyan?')

Pagpapalano para sa positibong karanasan sa aktibong paglalaro

Ang pagpapalano ng regular na aktibong paglalaro ay hindi nangangailangan nang paglalakbay ng malayo o ang paggagastos ng maraming pera para sa mga aktibidad o mga laruan. Ang inyong anak ay makikinabang pa rin ng lubos sa pagiging aktibo kapag naglalaro sa mga murang laruan at sa pamamagitan ng malikhaing paggamit sa mga malapit na lugar ng palaruan.

Hikayatin ang inyong anak na mag-ayos sa kanilang sariling palaruang lugar at pipili kung ano ang lalaruin mula sa hanay ng mga bagay na simple at aktibong gagamitin sa laro. May mga batang maaaring aktibong naglalaro sa isang laruang bagay ng ilang oras, habang ang iba ay nangangailangan ng mga ideya upang manatiling naglalaro. Ang bilis ng mga ginagawa ay maaaring pabago-bago, mula sa mga magandang paggalaw (katulad ng pagbubuo o paglalaro sa sahig) hanggang sa mga mapuwersang paggalaw (katulad ng pagtatakbo o paglukso-lukso). Manonood sa paglalaro ng inyong anak upang malaman kung kailan mag-uudyok para lalo siyang gumalaw.

