

Handa na sa paglalaro

Ang mga pang-araw-araw na kagamitan sa larong panlabas ay simple lamang – gaya ng mga malalambot na bola, pom-poms, lobo, medyas na inimbakan ng mga maliliit na medyas (para paluin ng baton o ng kamay), mga kaserola at kawali, mga karton, mga blokeng yari sa kahoy, mga buklod at banderitas. Ang paglilikom at paggagawa ng mga bagay-bagay na gagamitin sa paglalaro para sa inyong anak na maitatago sa “treasure box” ay nakakahikayat sa lalong madalas na paglalaro niya sa labas.

Dahil sa panghihikayat at pangangasiwa, ang inyong anak ay makakaranas ng mga walang katapusang abentura at kagalakan sa paglalaro sa labas.

Bihisan ang inyong anak ng damit at sapatos na nagpapahintulot ng malayang paggalaw ng kanyang mga kalamnan, at naaayon sa panahon. Palaging tandaan na magpadala ng sombrero. Magtanong sa mga kawani at tagapag-alaga sa paalagaan tungkol sa mga uri ng gawain sa labas na gustong-gusto ng inyong anak at ang mga kakayahang kailangan niyang paunlarin pa na maaari kayong tumulong.

‘Dahil may panghihikayat at pangangasiwa, ang inyong anak ay makakaranas ng mga walang katapusang abentura at kagalakan sa paglalaro sa labas.’



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Tagalog (Filipino)



Paglabas-labas at paggagalugad Aktibong paglalaro sa labas

Getting out and about
Outdoor active play



Australian Government
Department of Health and Ageing



Ang mga batang palaging nasa labas ay lalong aktibo kaysa mga batang palaging nasa loob ng bahay. Gamitin ang mga lugar sa labas – katulad ng mga bakuran, parke, lugar palaruan, daanan ng mga lumalakad, tabing-dagat, landas, lawa at ilog – sa pagpapalano ng mga gawain ng inyong pamilya. Ang pagiging nasa labas ay nagbibigay din ng pagkakataon ng pagkatuto at makaranas ng iba’t-ibang kapaligiran .

Ang pagpunta sa labas habang may araw ay nakakaaliw at aktibong kapalit sa mahabang oras na panonood ng telebisyon o ang namamalagi sa loob na walang ginagawa.

Ang larong panglabas ay para sa lahat ng edad

Bago makapaglakad o makapagsalita ang inyong sanggol, ang pagiging nasa labas ay nakakatulong sa pagkatuto tungkol sa mga ibat-ibang kapaligiran at sa pagiging komportableng pakiramdam sa mundo. Hindi lamang na libre ang paglalaro sa labas, ito ay nakakatulong din sa pagbuo ng mga kakayahan sa pakikiramdam, sa katawan, sa pag-iisip at sa lipunan.

Kabilang sa mga halimbawa ng pagkatuto sa pamamagitan ng paglalaro sa labas ang pagdama sa mga damo at dahon, pakikinig sa mga sasakyan at ibon at panonood sa kalangitan o sa mga umiindayog na mga punong-kahoy. Kung wala kayong bakuran, lalo pang mahalaga na palagiang dalhin ang sanggol sa mga malalapit na lugar na panlabas.

Ang mga lugar na panlabas para sa mga batang hindi pa nag-aaral at mga nagsisimulang humakbang ay kadalasang may mga maaliwalas na lugar at sari-saring kagamitan upang magamit nila ang lahat ng kanilang mga kalamnan at matuto sa pagkilos. Ang mga paglalaro sa labas ay nagbibigay din sa mga bata ng maraming pagkakataon na masubukan ang mga bago at paboritong kilos, makisali sa mga magagaslaway at patumba-tumbang laro, maghanap ng abentura, mapahusay ang balanse, lakas at koordinasyon at makayanang pamahalaan ang kanilang mga kinakatakutan.

Ang mapagpahamak na laro

Kahit na maaaring parang mapanganib ang paglalaro sa labas, kinakailangan ng mga bata ang mga pagkakataon na makapaglaro ng matiwasa at makapaggalugad ng mga lugar na maaaring makapaglaro. Ang mga nakikitang delikado ng mga matatanda dahil sa paglalaro ay mga kasamang epekto ng mga masasayang karanasan sa paglalaro - halimbawa: ang pagiging marumi at maingay, pagkakaroon ng mga maliliit na sugat at pagakyat-akyat sa mga matataas at mga bagong mapapaglaruang lugar.

Ang mga benepisyo na naidudulot ng paglalaro sa labas ay higit na marami kaysa mga maaaring kapahamakan nito sa paglaki ng mga bata.

Mga uri ng pagkilos sa labas

Kailangang hikayatin ang mga bata na gumamit ng mga bahagi ng kanilang katawan, lalo na kung sila ay natututo ng mga bagong kakayahan. Ang mga kilos na maaaring gawin sa labas ay ang mga sumusunod:

- mga kilos sa itaas na bahagi ng katawan: paghuhukay, pagtutulak, paghihila, paggagawa ng mga bagay at paghahagis
- Mga kilos sa ibabang bahagi ng katawan: pagmamartsa, paglundag- lundag, pagpedal at pagtadyak-tadyak
- Mga kilos ng buong katawan: pag-akyat-akyat, paggulong-gulong, paggapang-gapang at pag-ikot-ikot.

Habang ang inyong anak ay nag-uumpisang natututo at gumagawa ng mga natatanging galaw, bigyan ng mga hamon na nagbibigay sa kanya ng pagkakataong gumalaw ng mga iba’t-ibang hubog, anyo, tulin at direksiyon –gaya ng paglulundag sa itaas ng kahoy mula sa itinaas na plataporma, pagtakbo nang patalikod, patagilid o pasulong sa palibot ng may balakid na daranan at pag-akyat ng lalong mataas sa hagdan.

