

Pang-araw-araw na Pisikal na Aktibidad Para sa mga Pamilya:

Tinutulungan ang iyong anak sa Pisikal na Aktibidad

Grade 10 -12



ActNowBC

Daily Physical Activity Para sa mga Pamilya:

TINUTULUNGAN ANG IYONG ANAK SA PISIKAL NA AKTIBIDAD

PASIMULA 3

Ano ang Daily Physical Activity (Pang-araw-araw na Pisikal na Aktibidad)?	3
Ano ang mga Kinakailangang Graduation Transitions para sa DPA?	4
Bakit Mahalaga ang Daily Physical Activity ?	5
Naiiba ba ang Daily Physical Activity sa Physical Education?	6
Ano ang Maituturing na Daily Physical Activity?	7
Mga Istratehiya Upang Dagdagan ang Physical Activity	8
Mga Hadlang sa Physical Activity at mga Magagawa Upang Malabanan ang mga	9
Hadlang na Iyon	10
Kaligtasan	11
Sundan ang Iyong Progreso	12
Daily Physical Activity Log	13

PARA SA KARAGDAGANG IDEYA AT IMPORMASYON: 14

Appendix: Mga Uri ng Physical Activity	15
Mga Tala	17



Pasimula

Ang paglahok sa daily physical activity ay mahalaga para sa kalusugan at kabutihan ng lahat ng Canadians, lalo na ng kabataan. Gamitin ang iyong mga kasalukuyang pagkakataon. Ang mga kaugaliang mabuti sa kalusugan habang ikaw ay teenager ay malamang na magpapatuloy sa darating na panahon.

Ano ang Daily Physical Activity?

Ang Daily Physical Activity (DPA) ay anumang physical activity na ginagawa mo araw-araw. Maaaring ipakita ng iyong mga pipiliing daily physical activity ang iyong mga kagustuhan at mga kinahihiligan - aquatics, sayaw, isport, fitness, mga panlibangan na aktibidad ... napakaraming mapagpipilian. Ang lahat ng mga aktibidad ay maaari, basta kumikilos ka.

Ang lahat ng mga estudyante sa BC ay dapat lumahok sa DPA. Sa grade 10 hanggang 12 na level, dapat kang

- lumahok sa 150 minuto man lamang na physical activity bawat linggo
- lumahok sa activity na nagtatagal ng 10 minuto o higit pa
- magdokumento sa iyong paglahok sa DPA para sa Graduation Transitions bilang bahagi ng pangangailangan para sa Personal na Kalusugan
- magsama ng endurance (gaano katagal nagagagawa), strength (gaano kalakas), at flexibility (gaano nababanat ang katawan) na mga aktibidad
- magsama ng mga aktibidad na isang banayad hanggang matinding level ng lakas

ALAM MO BA?

HALOS KALAHATI NG MGA KABATAAN AY WALANG PHYSICAL ACTIVITY - KAUNTING KAUNTI O WALA SILANG EXERCISE. MAHIGIT SA KALAHATI NG MGA KABATAAN AY NAGKUKULANG SA AKTIBIDAD PARA LUMAKI AT MAGDIBELOP NANG MAIGI.

(Tingnan ang Appendix sa pahina 15 para sa karagdagang impormasyon tungkol sa endurance, strength, at flexibility na mga aktibidad, at banayad at matinding strength.)

Ang mga ito ay ang pinaka-kaunting kinakailangan para sa graduation. Gayunman, para sa pinakamainam na pisikal at pangkaisipang kalusugan, dapat mong sikaping lumahok sa kahit 60 hanggang 90 minuto man lamang na physical activity bawat araw.

Ano ang Graduation Transitions Requirements para sa DPA?

Mga Pangangailangan para sa Daily Physical Activity



Prescribed Learning Outcomes (Mga Inaasahang Resulta)	Mga Magagamit Upang Ipakita ang Nakamit
Ang mga estudyante ay inaasahang:	Ang mga estudyante na lubos na tumutupad sa Prescribed Learning Outcome ay:
- sumali sa daily physical activity nang 150 minuto man lamang bawat linggo sa bawat grade mula 10 hanggang 12 (halimbawa, habang nasa grade 10, 11 at 12)	- makakapagdokumento sa daily physical activity gamit ang mga lingguhang log
- ipakita ang kaalaman, mga attitude at mga mabuting kaugalian na kinakailangan upang maging malusog, may pananagutan para sa kanilang sariling pisikal at emosyonal na kabutihan	- ipahayag kung paano tumugma ang kanilang mga piniling aktibidad sa kanilang mga layuning sa personal na aktibidad, habang isinasaalang-alang ang lifestyle at mga pisikal na limitasyon

Bakit Mahalaga ang Daily Physical Activity (Pang-araw-araw na Aktibidad?)

Ang mga estudyanteng lumalahok sa daily physical activity ay mas masaya at nagpapakita ng mas mabuting kahusayan sa eskwelahan. Ang pagiging aktibo ay makakatulong sa iyo na maabot ang iyong lubos na intelektwal, emosyonal, at pangkatawang kakayahan. Ang pagiging aktibo ngayon ay makakatulong ding pigilan ang mga pangmatagalang sakit sa darating na panahon.

Ang regular na paglahok sa physical activity ay

- nagdaragdag sa iyong sigla;
- nagbabawas sa panganib ng mga sakit tulad ng sakit sa puso, diyabetis at osteoporosis;
- nagpapalakas ng mga buto at mga kalamnan;
- tumutulong magpanatili ng timbang na mabuti sa kalusugan;
- nagdaragdag sa iyong konsentrasyon at kahusayan sa paaralan
- nagdaragdag sa iyong kompiyansa sa sarili
- nagbibigay sa iyo ng mga pagkakataong maglaan ng panahon kasama ng mga kaibigan, at makipagkaibigan;
- magbibigay sa iyo ng mga pagkakataong maglaan ng panahon para sa iyong pamilya;
- tumutulong sa iyo na magrelaks at magbawas sa stress;
- tumutulong sa iyo na matulog nang mas mabuti; at
- magdibelop ng mga kakayahan sa pamumuno na magagamit mo habang buhay

ALAM MO BA?

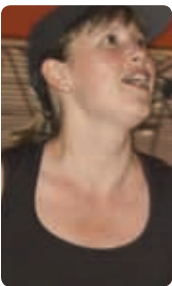
MAHIGIT SA \$500 MILYON DOLYARES ANG GINAGASTOS NG BRITISH COLUMBIA BAWAT TAON UPANG GAMUTIN ANG MGA TAONG MAY MGA PINSALA, MGA SAKIT, AT MGA KONDISYON NA RESULTA NG KANILANG WALANG AKTIBONG LIFESTYLE.

Naiiba ba ang Daily Physical Activity sa Physical Education?

Ang daily physical activity ay tumutukoy sa physical activity na nilalahukan mo araw-araw.

Ang physical education (PE) ay tumutukoy sa isang subject o isang kurso kung saan ka nagdidebelop ng kaalaman, movement skills, at mga pag-uugali para sa paglahok sa iba't-ibang pisikal na aktibidad.

Mga Pagiging Katulad at mga Pagkakaiba ng DPA at PE



Daily Physical Activity (DPA)	Physical Education (PE)
<ul style="list-style-type: none"> • araw-araw na paglahok sa mga pisikal na aktibidad na nagdaragdag sa endurance, strength, at flexibility 	<ul style="list-style-type: none"> • kabilang ang paglahok sa mga pisikal na aktibidad na nagdaragdag sa endurance, strength, at flexibility, pero kabilang din ang kaalaman (halimbawa, ang kumain nang masustansiya para sa pisikal na aktibidad), pagdibelop ng mg ispesipikong kilos at mga pangangailangan na may kinalaman sa kaligtasan, pamumuno, at makatarungang paglaro
<ul style="list-style-type: none"> • 150 minuto bawat linggo ang kinakailangan 	<ul style="list-style-type: none"> • isang kinakailangang subject mula Kindergarten hanggang Grade 10 (ang PE 10 ay kinakailangan para sa Graduation Program) • isang elective para sa grade 11 at 12
<ul style="list-style-type: none"> • Ang pisikal na aktibidad bilang bahagi ng mga programa ng Physical Education ay maaaring tumupad sa mga kinakailangan para sa Daily Physical Activity . • Ang mga kinakailangan para sa Daily Physical Activity ay maaaring matupad gamit ang mga ibang aktibidad sa eskwelahan, bahay, o komunidad. 	

Ano ang Maituturing na Daily Physical Activity?

Ang magkaroon ng physical activity ay mas madali kaysa sa iniisip mo! Ang anumang banayad hanggang matinding physical activity na ginagawa mo sa bahay, sa eskwelahan, at sa paaralan o komunidad nang 10 minuto man lamang bawat beses ay maituturing na DPA. Halimbawa:

- ang pumasok at umuwi mula sa eskwelahan (halimbawa, paglakad o pagbisikleta);
- physical activity habang may pasok, tulad ng physical education o sayaw;
- paglalaro at isport habang lunch time;
- paglalaro sa mga sports team ng eskwelahan
- paglalaro sa mga sports team ng komunidad
- part-time na mga trabaho na may pisikal na aktibidad (halimbawa, pagdeliber ng dyaryo, pag-stock ng shelves);
- paglakad ng iyong aso;
- paglalaro kasama ng iyong mga kaibigan o mga pamilya (halimbawa, basketball, flying disc, hockey, soccer);
- paggawa ng mga gawain sa bahay (halimbawa, pag-rake ng mga dahon, paglinis ng mga bintana, pag-shovel ng snow, pagbiyak ng kahoy); at
- mga panlibangang aktibidad sa komunidad (halimbawa, swimming, skating, tennis, tai chi, folk dance, canoeing).

Tandaan na hindi mo kinakailangang maging “pinakamahusay” sa anumang physical activity na iyong ginagawa. Ang mahalaga ay ang lumahok.

ALAM MO BA?

ANG KARANIWANG

KABATAAN AY

NANONOOD NG TV 23

ORAS BAWAT LINGGO.

HINDI KABILANG

DITO ANG PANAHONG

GINUGUGOL SA HARAP

NG COMPUTER O

PAGLARO NG VIDEO

GAMES.

Mga Istratehiya Upang Dagdagan ang Physical Acitivity?

- Gumamit ng aktibong transportasyon tulad ng paglakad o pagbisikleta upang pumasok sa eskwelahan, magpunta sa trabaho, sa iyong mga aktibidad at iba pang mga lugar. Kung masyadong malayo ang iyong tinitirahan upang lakarin ang buong distansiya, bumaba sa bus nang ilang mga istasyon bago ng iyong istasyon at lakarin ang huling isa o dalawang mile.
- Lumahok sa isang physical activity (halimbawa, pagbuhat ng weights, pagtakbo sa lugar, pagbanat, pagsakay sa stationary bike) habang ikaw ay nanonood ng TV o mga video.
- Maghanap ng kaibigan na may parehong hilig sa mga aktibidad na gusto mo at mag-iskedyul upang magkasamang maging aktibo at hikayatin ang isa't-isa.
- Kumuha ng isa pang PE o klase sa sayaw sa eskwelahan.
- Subukan ang isang aktibong extra-curricular na aktibidad o club sa eskwelahan.
- Kumuha ng kopya ng mga klase at mga pangyayari sa iyong local na komunidad o recreation center. Maghanap ng bagong bagay na masusubukan, o isang bagay na alam mong gusto mo pero matagal mo nang hindi ginagawa.
- Lumahok sa mga pangyayari sa eskwelahan at komunidad tulad ng Terry Fox Run, Jump Rope for Heart, Rick Hansen Wheels in Motion, at fund-raising runs at walks sa iyong lugar. Magplano nang maaga at mag-set up ng isang training program para sa iyong sarili.
- Maghanap ng mga aktibidad na magagawa sa labas (halimbawa, hiking, geocaching, canoeing, rock climbing, snowshoeing, jogging, horse-back riding). Makukuha mo ang karagdagang benepisyo ng sariwang hangin kasama ng physical activity.
- Pumili ng mga aktibidad na ikinatutuwang gawin!
- Sumali sa online community para sa suporta at mge ideya upang dagdagan ang physical activity.



Kung nahihirapan kang manatiling aktibo araw-araw, tingnan ang mga sumusunod na hadlang sa pagiging aktibo at gamitin ang mga kilos upang malabanan ang iyong mga hadlang.

Mga Hadlang sa Physical Activity at mga Magagawa Upang Malabanan ang mga Hadlang na Iyon

Hadlang	Mga Kilos upang Mag-overcome
Masyado akong maraming ginagawa upang maging aktibo.	Maghanap ng mga paraan upang magkaroon ng aktibidad habang mayroon kang ibang mga ginagawa, tulad ng paggamit sa isang stationary bike habang ikaw ay nag-aaral o mag-kickboxing o aerobics habang nanonood ng TV. Subukang mag-iskedyul ng mga aktibidad na magagawa mo bago o pagkatapos ng araw sa eskwelahan, o maghanap ng panahon na pinakamaigi para sa iyo bawat araw. At tandaan na ang maglaan ng kaunting panahon upang maging aktibo ay makakatulong sa iyo na pamahalaan ang iyong busy na iskedyul sa pamamagitan ng pagbawas sa stress at pagdagdag sa iyong konsentrasyon.
Wala akong sigla upang gumawa ng physical activity.	Sa katotohanan, ang pagkakaroon ng physical activity ay nagbibigay sa iyo ng sigla! Magugulat ka kung gaano ka mas masigla pagkatapos nang ilang panahon.
Wala akong tamang equipment upang gumawa ng physical activity.	Pumili ng mga aktibidad na hindi nangangailangan ng anumang special equipment, tulad ng jogging, paglakad o pagbanat. Maghanap ng mga lugar sa iyong komunidad na magagamit ng mga estudyante (halimbawa, mga parke, recreation centers, studios, clubs).
Hindi ko alam kung paano magkaroon ng physical activity.	Magsimula sa mga aktibidad para kung saan hindi mo kailangan ng bagong skills, tulad ng paglakad, pag-akyat ng hagdan o jogging. Mag-ehersisyo kasama ng mga kaibigang nagsisimula pa lamang tulad mo o na may mas maraming karanasan at makakapagturo sa iyo ng kanilang nalalaman. Alamin kung may isang aktibong club na masasalihan mo sa iyong eskwelahan tulad ng pagsayaw o outdoor recreation. Pumasok sa isang klase upang matutunan ang mga bagong bagay tulad ng pilates na klase sa iyong community centre o health club.
Ang physical activity ay nakakaantok.	Subukan ang iba't-ibang mga aktibidad. Sawa na sa jogging? Subukan ang rollerblading. Hindi interesado sa weights? Subukan ang pilates. Ayaw manatili sa loob? Subukan ang isang outdoor activity. Sawa nang gumawa ng mga aktibidad nang mag-isa? Maghanap ng isang kaibigan o kapamilya na sasali sa iyo.
Hindi ako magaling at nahiiya ako.	Ang bawat isa ay kailangang magsimula. Makakagawa ka ng mga aktibidad na hindi nangangailangan ng ibang tao tulad ng paglalakad, jogging o pag-akyat ng hagdanan. Ang paggawa ng mga aktibidad kasama ng mga kaibigang kilala mo at may pagmamalasakit sa iyo ay makakatulong sa iyo na matuto at magkaroon ng karagdagang kasiyahan nang hindi nahiiya.
Masyadong magastos upang maging aktibo.	Pumili ng mga aktibidad na hindi nangangailangan ng special equipment, tulad ng jogging o paglalakad. Maghanap ng mga magagamit sa iyong komunidad na mura o libre, tulad ng parke at mga programang panlibangan. Tingnan kung ang iyong eskwelahan ay may partnership sa mga pasilidad sa iyong lugar. O kaya'y bisitahin ang iyong public library o online para sa mga video ng mga aktibidad na magagawa mo sa bahay (halimbawa, tai chi, pilates, kick boxing, pagsayaw, aerobics).

Kaligtasan

Ang regular na physical activity ay mahalaga para sa iyong kalusugan, pero kung hindi ka maingat, maaari itong mauwi sa mga pinsala. Pero ang mabuting balita’y maaaring maiwasan ang mga pinsala.

Pag-isipan ang mga sumusunod na istratehiya sa kaligtasan bago ka lumahok sa anumang physical activity:

- Siguraduhing mag-warmup nang wasto.
- Gumamit ng tamang equipment na nagbibigay-proteksyon para sa iyong aktibidad (halimbawa, helmets, knee pads, life jackets, tamang sapatos).
- Siguraduhing alam mo kung paano gamitin nang wasto ang iyong equipment.
- Gumamit ng buddy system, o kaya’y gawin ang mga aktibidad kung saan may ibang tao kung sakaling magkaroon ng aksidente. Ito’y mahalaga para sa lahat ng mga aktibidad, pero lalo na para sa outdoor activities sa mga lugar na malayo (halimbawa, water sports, hiking).
- Siguraduhing alam mo kung paano makakuha ng tulong kung kailangan mo ito.
- Gumamit ng tamang proteksyon para sa panahon kung ginagawa mo ang mga aktibidad sa labas. Kabilang dito ang angkop na kasuotan para sa malamig o basing panahon, at proteksyon laban sa araw tulad ng isang sombrero at sunscreen. Maghanda para sa mga pagbabago sa panahon, lalo na kung ikaw ay mananatili sa labas nang matagal.
- Huwag mong puwersahin ang iyong sarili dahil maaaring masaktan mo ang iyong sarili.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kaligtasan at physical activity, bisitahin ang ActNowBC web site:

www.actnowbc.ca/EN/everyone/physical_activity:_safety_and_injury_prevention/



Subaybayan ang Iyong Progreso

Hindi lamang dahil mahalaga ang subaybayan ang iyong paglahok para sa pangangailangan para sa iyong Graduation Transitions, mabuti ring istrategiya ito upang patuloy mong magawa ito. Kapag nakikita mo ang iyong progreso, bubuti ang iyong pakiramdam tungkol sa iyong nagagawa at magugustuhan mong magpatuloy.

Magagamit mo ang mga sumusunod na istrategiya upang tulungan kang panatilihin ang iyong pisikal na aktibidad at makita ang iyong progreso:

- Tanungin ang iyong eskwelahan kung may standard na pormularyo o tracking sheet na kailangan mong gamitin o kaya'y gamitin ang isa sa mga sample tracking sheet sa pahina 12 at 13.
- Gumamit ng isang log na hindi ginagamitin ng papel - maaari kang magrehistro sa ActNowBC Physical Activity Tracker (makukuha mula sa www.actnow.bc.ca), o kaya'y gumawa ng iyong sariling electronic tracking system.
- Magdala ng kuwaderno o journal upang irekord ang iyong physical activity. Irekord kung saan ka aktibo, kung ano ang aktibidad, gaano ka katagal aktibo at kung gaano ka nagpursiging lumahok.
- Gumamit ng pedometer upang malaman ang bilang ng iyong mga hakbang habang ginagawa ang physical activities.
- Gumamit ng Global Positioning System (GPS) upang sundan ang iyong activity, bilis, at distansiya habang ginagawa sa labas ang hiking, canoeing, o geocaching.

ALAM MO BA?

KAPAG MAS MATAGAL

KA SA LABAS, MAS

MAGIGING AKTIBO KA.

Daily Physical Activity

Ang log na ito ay magagamit upang sundan ang DPA sa isang klase o buong eskwelahan.

		Endurance Activities (Minuto)	Strength Activities (Minuto)	Flexibility Activities (Minuto)	Kabuuang Bilang ng Minuto
Linggo #	M				
	T				
	W				
	Th				
	F				
Linggo #	M				
	T				
	W				
	Th				
	F				
Linggo #	M				
	T				
	W				
	Th				
	F				
Linggo #	M				
	T				
	W				
	Th				
	F				
Linggo #	M				
	T				
	W				
	Th				
	F				
Linggo #	M				
	T				
	W				
	Th				
	F				

Para sa Karagdagang Ideya at Impormasyon

Tingnan ang mga sumusunod na web site para sa karagdagang impormasyon tungkol sa daily physical activity.

Aboriginal Sport and Recreation (ASRA):

www.asra.ca

Aboriginal Sport Circle:

www.aboriginalsportcircle.ca

Act Now BC:

www.actnowbc.ca

Act Now BC for Students:

www.actnowbc.ca/EN/actnow_bc_for_students/actnow_bc_for_students/

Active Living Alliance for Canadians with a Disability:

www.ala.ca

BC Recreation and Parks Association:

www.bcrpa.bc.ca

Canada's Physical Activity Guides to Healthy

Active Living:

www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/

Canadian Association for the Advancement of Women and Sport and Physical Activity (CAAWS):

www.caaws.ca

BC Ministry of Education:

www.gov.bc.ca/bced/

BC Special Olympics:

www.specialolympics.bc.ca

Active Communities:

www.activecommunities.bc.ca



Appendix: Mga Uri ng Physical Activity

Upang makuha ang lahat ng benepisyo sa kalusugan, dapat kasama sa iyong physical activities ang iba't-ibang uri ng mga aktibidad na tumutulong magdibelop sa iyong **endurance, strength at flexibility**.

Ang **endurance activities** ay tumutulong sa iyong puso, mga baga, at circulatory system na manatiling nasa mabuting kondisyon at gagawin ka nitong mas masigla. Ang mga aktibidad na nagdaragdag sa cardiovascular endurance ay dapat banayad hanggang matindi:

- pinabibilis ng banayad na physical activity ang iyong paghinga, bilis ng tibok ng puso, o ang dalawang ito, pero hindi ito sapat upang hadlangan kang makipag-usap nang komportable habang isinasagawa ang activity. Ang halimbawa ng banayad na physical activities ay ang mabilis na paglakad, sayaw, swimming, skating, pagbisikleta, at mga laro tulad ng basketball o soccer.

Upang tulungan kang maunawaan kung ano ang banayad na physical activity, isipin ang iyong nararamdaman kapag ikaw ay naglalakad upang sumakay sa bus at nahuli ka. Ang bilis ng iyong paglakad upang subukang sumakay sa bus ay isang halimbawa ng banayad na physical activity.

- sapat na pinabibilis ng matinding physical activity ang paghinga at tibok ng puso para sa cardiovascular conditioning. Depende sa iyong fitness level, maaaring magdulot ang matinding activity ng “paghinal” kaya maaari pa ring magsalita pero hindi madaling makipag-usap. Ang halimbawa ng matinding physical activities ay ang tumakbo, jogging, aerobics, mabilis na pagsayaw, at mabilis na pag-swimming.

Upang tulungan kang maintindihan kung ano ang pakiramdam ng matinding physical activity, isipin muli ang halimbawa ng bus. Ngayon, sa halip na nagmamadali upang sumakay sa bus at maglakad nang mabilis, isiping nahuli ka sa bus at tumatakbo ka na ngayon sa kalye upang subukang habulin ang bus. Ito ay isang halimbawa ng kung ano ang maaari mong maramdaman kapag lumalahok ka sa isang matinding physical activity.

Ang **strength activities** ay tumutulong palakasin ang iyong mga kalamnan at mga buto, pinabubuti ang iyong tikas at tumutulong ito na maiwasan ang mga sakit sa darating na panahon, tulad ng osteoporosis. Ang strength activities ay ang mga aktibidad na tumutulong gumawa ng mga kalamnan at mga buto na nasa mabuting kondisyon, tulad ng pagtulak o paghatak nang husto upang buksan ang isang mabigat na pinto, o ang umakyat sa hagdanan o sa isang maliit na bundok. Para sa pinakamabuting pangkalahatang kalusugan, magsama ng isang kombinasyon ng strength activities na nag-eehersisyo sa iba't-ibang mga grupo ng kalamnan - sa mga braso, panggitnang bahagi ng katawan, at mga binti. Ang mga aktibidad na tumutulong magdibelop ng lakas sa kalamnan ay ang weight training, pagbisikleta, swimming, pag-shovel ng snow, at pag-rake ng mga dahon.



Ang **flexibility activities** ay tumutulong sa iyong katawan na kumilos nang mas madali, at pinananatili nitong nakarelaks ang mga kalamnan at naikikilos ang mga kasu-kasuan. Ang regular na flexibility activities ay makakatulong sa iyo na mamuhay nang mas maigi at mas matagal, kaya ang kalidad ng buhay at pagsasarili ay namimintina habang ikaw ay tumatanda. Kabilang sa flexibility activities ang pag-abot, pagyuko, at pagbanat ng lahat ng mga grupo ng kalamnan. Kabilang sa mga aktibidad na tumutulong magdibelop ng flexibility ang gymnastics, swimming, pilates, tai chi at pagsayaw.

Mga Tala:

