

Daily Physical Activity Para sa mga Pamilya:

TINUTULUNGAN ANG IYONG ANAK SA PISIKAL NA AKTIBIDAD

Grade K-3



BRITISH
COLUMBIA

ActNowBC

Daily Physical Activity Para sa mga Pamilya:

TINUTULUNGAN ANG IYONG ANAK SA PISIKAL NA AKTIBIDAD

ISANG PAUNAWA PARA SA MGA MAGULANG 3

| | |
|---|----|
| Ano ang Daily Physical Activity (Pang-araw-araw na Pisikal na Aktibidad)? | 4 |
| Bakit Mahalaga ang Daily Physical Activity? | 4 |
| Gaano Ba Dapat Kaaktibo ang mga Bata? | 5 |
| Kailangan ba Naming Gawin ang 60 hanggang 90 Minuto sa lisang Panahon? | 5 |
| Pare-pareho ba ang Lahat ng Physical Activity? | 6 |
| Paano Naman ang mga Klase sa Physical Education (PE)? | 7 |
| Anong Mga Aktibidad ang Pinakagusto Mo? | 8 |
| Alam Mo Ba? | 10 |
| Mga Aktibidad na Maaaring Subukan | 10 |
| Sa Bahay | 11 |
| Sa Iyong Paligid (kasama ng isang magulang o mas matandang kapatid) | 11 |
| Bago, Habang, o Pagkatapos ng Eskwelahan | 11 |
| Maglaro nang Ligtas | 12 |
| Maging Mas Aktibo - Makakuha ng Rewards! | 13 |
| Promise Sheets | 15 |
| Mga Sertipiko | 21 |

PARA SA KARAGDAGANG MGA IDEYA AT

IMPORMASYON 26

Mga Tala 27



Isang Paunawa para sa mga Magulang

Ipinakita ng pagsasaliksik at ng karanasan na ang mga estudyante na aktibo araw-araw ay mas malusog at mas mahusay sa eskwelahan kaysa sa mga batang hindi kumikilos. Ito ang dahilan kung bakit inaatas na ngayon ng Province sa lahat ng mga estudyante sa Grade K-12 na lumahok sa physical activity bawat araw.

Ang ilan dito ay mangyayari sa mga eskwelahan, bilang bahagi ng programa sa edukasyon. Pero ang pagiging aktibo sa eskwelahan ay bahagi lamang. Upang makuha ang mga benepisyo na kailangan nila upang lumaki at magdibelop nang husto, ang mga bata sa Grade K hanggang 3 ay dapat kang maging aktibo nang 60 hanggang 90 minuto bawat araw.

Para sa ilang mga bata, madali iyon. Lagi silang may ginagawa. Ang iba ay maaaring mangailangan ng karagdagang suporta o paghikayat upang subukan ang mga bagong aktibidad at matutong gawing regular na bahagi ng kanilang pamumuhay ang physical activity.

Ang booklet na ito ay ginawa upang makatulong. Ito'y sinulat para sa mga bata at mayroong mga ideya dito upang maging aktibo araw-araw.

Depende sa edad ng iyong anak, maigi ang basahin ninyo nang magkasama ang booklet. O kaya'y hayaan ang iyong anak na basahin ito sa iyo! Alinman ang gagawin, ang iyong buong pamilya ay matututo at matutuwa sa mga pisikal, emosyonal, at panlipunang benepisyo ng daily physical activity.

ANG LAHAT NG
MGA BATA AY DAPAT
MAGING PISIKAL NA
AKTIBO, KABILANG
ANG MGA BATANG
MAY MGA TANGING
PANGANGAILANGAN,
AT MARAMING MGA
MAGAGAWA ANG MGA
BATANG MAY MGA
KARAGDAGANG HAMON.

PARA SA MGA
HALIMBAWA,
MAGPUNTA SA:

[WWW.MCF.GOV.BC.CA/
SPEC_NEEDS/LINKS.
HTM#REC](http://WWW.MCF.GOV.BC.CA/SPEC_NEEDS/LINKS.HTM#REC)

Ano ang Daily Physical Activity?



Ang “daily physical activity” ay ang tawag sa paglakad, pagtakbo, pagtalon, paglaro, pagsayaw, o paglahok sa isport araw-araw.

Ang aktibidad ay maaaring hindi nakaplano, tulad ng pakikipaglaro sa iyong aso. O kaya’y maaari itong nakaplano, tulad ng paglaro sa isang soccer team o pagtulong sa mga gawain sa bahay. Basta ikinikilos mo ang iyong katawan nang 30 minuto o higit pa araw-araw, ito’y isang “physical activity.”

Tingnan ang mga retrato sa kaliwa at pag-isipan ang pagiging aktibo. Ngayon, bilugan ang lahat ng mga bagay na makakatulong sa iyo na maging aktibo – at na makakatulong sa iyo na lumaki nang malakas at malusog.

Bakit mahalaga ang Daily Physical Activity?

Ang pagiging aktibo araw-araw ay tumutulong sa iyong katawan na lumaki. Maaari ka nitong gawing mas masaya, at maaaring makatulong ito sa iyo na humusay sa pag-aaral. Maganda ang pakiramdam ng mga batang aktibo, masigla sila at karaniwang hindi sila kasing dalas magkasakit. Ang pang-araw-araw na aktibidad ay mahusay ding paraan upang mag-enjoy kasama ng iyong pamilya at mga kaibigan.

Ano ang pinakagusto mo tungkol sa pagiging physically active? Makapagbabanggit ka ba ng tatlong bagay?

Gaano Ba Dapat Kaaktibo ang mga Bata?

Upang makuha ang lahat ng mga benepisyo ng physical activity, ang mga bata sa Grade K hanggang 3 ay dapat magtakdâ ng 60 hanggang 90 minuto bawat araw.

Kung ikaw ay nasa half-day Kindergarten, makakakuha ka ng 15 minuto man lamang ng physical activity sa eskwelahan bawat araw. Kung ikaw ay nasa all-day Kindergarten, o nasa Grade 1, 2 or 3, makakakuha ka ng 30 minuto sa eskwelahan bawat araw.

Upang maging pinakamalusog at pinakamasaya na maaari, dapat ka ring maging aktibo kapag wala ka sa eskwelahan.

Anong uri ng mga bagay ang magagawa mo upang maging aktibo sa bahay at sa iyong komunidad? (Para sa mga karagdagang ideya, tingnan ang pahina 11)

Kailangan ba Naming Gawin ang 60 hanggang 90 Minuto sa Iisang Panahon?

Hindi. Maaari mo itong gawin nang unti-unti, tulad ng 10 o 15 o 30 minuto bawat beses. Naiipon din ito. $10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 = 60$

Ano ang kabuuan ng mga numerong ito?

$$15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$15 + 30 + 15 + 10 + 10 + 10 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$30 + 30 + 30 = \underline{\hspace{2cm}}$$



Makapag-iisip ka ba ng ilang mga aktibidad na gusto mong gawin nang 10 o 15 minuto bawat beses?

Ano ang mga aktibidad na gusto mong gawin nang mas matagal?



Pare-pareho ba ang Lahat ng Physical Activity?

Hindi. May tatlong saligang uri ng mga aktibidad: endurance, flexibility (pleksibilidad) at strength (lakas). Dapat mong subukang makuha ang ilan sa bawat uri ng aktibidad bawat linggo.



Ang endurance activities tulad ng pagtakbo, pagtalon, skating, swimming at pagbisikleta ay makakatulong sa iyong puso at mga baga na lumaki at magbibigay ito sa iyo ng karagdagang sigla. Dahil dito'y parang malakas ang tibok ng iyong puso at umiinit ang iyong katawan.

Anong mga uri ng endurance activities ang nagawa mo sa linggong ito?

Sa Eskwelahan

Sa Bahay



Ang flexibility activities tulad ng pagbanat, gymnastics, at pagsayaw ay may mga kilos tulad ng pagyuko at pag-abot. Tumutulong ito sa iyo na kumilos nang mas madali at pinananatili nitong malambot ang iyong katawan.

Anong mga uri ng flexibility activities ang nagawa mo sa linggong ito?

Sa Eskwelahan

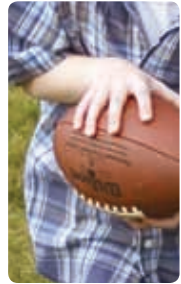
Sa Bahay

Ang strength activities tulad ng pag-swing sa monkey bars, pag-rake ng mga dahon, o pagkarga ng mga groseri ay nakakatulong sa iyong mga kalamnan at mga buto na lumaki.

Anong mga uri ng strength activities ang nagawa mo sa linggong ito?

Sa Eskwelahan

Sa Bahay



Paano Naman ang mga Klase sa Physical Education (PE)?

Ang mga klase sa physical education sa eskwelahan ay mahusay na paraan upang matuto ng mga bagong bagay, at mag-enjoy. Ang panahon na ginugugol mo upang maging aktibo sa klase ay bahagi -- pero hindi lahat -- ng iyong pang-araw-araw na physical activity. Kailangan mo pa ring maging aktibo sa ibang mga panahon tulad ng recess, tanghali, pagkatapos ng eskwelahan, at kapag Sabado't Linggo.

Magagawa mo itong mas masaya sa pamamagitan ng pagsabi sa iyong pamilya kung ano ang mga laro ninyo sa iyong klase ng PE, at hilingin silang makipaglaro sa iyo sa bahay. O kaya'y gumawa ng iyong mga sariling aktibidad na magagawa ninyo bilang isang pamilya. Ilan ang iyong mga maisip na gawin upang kumilos ang iyong buong pamilya? (Para sa mga karagdagang ideya, tingnan ang pahina 11)

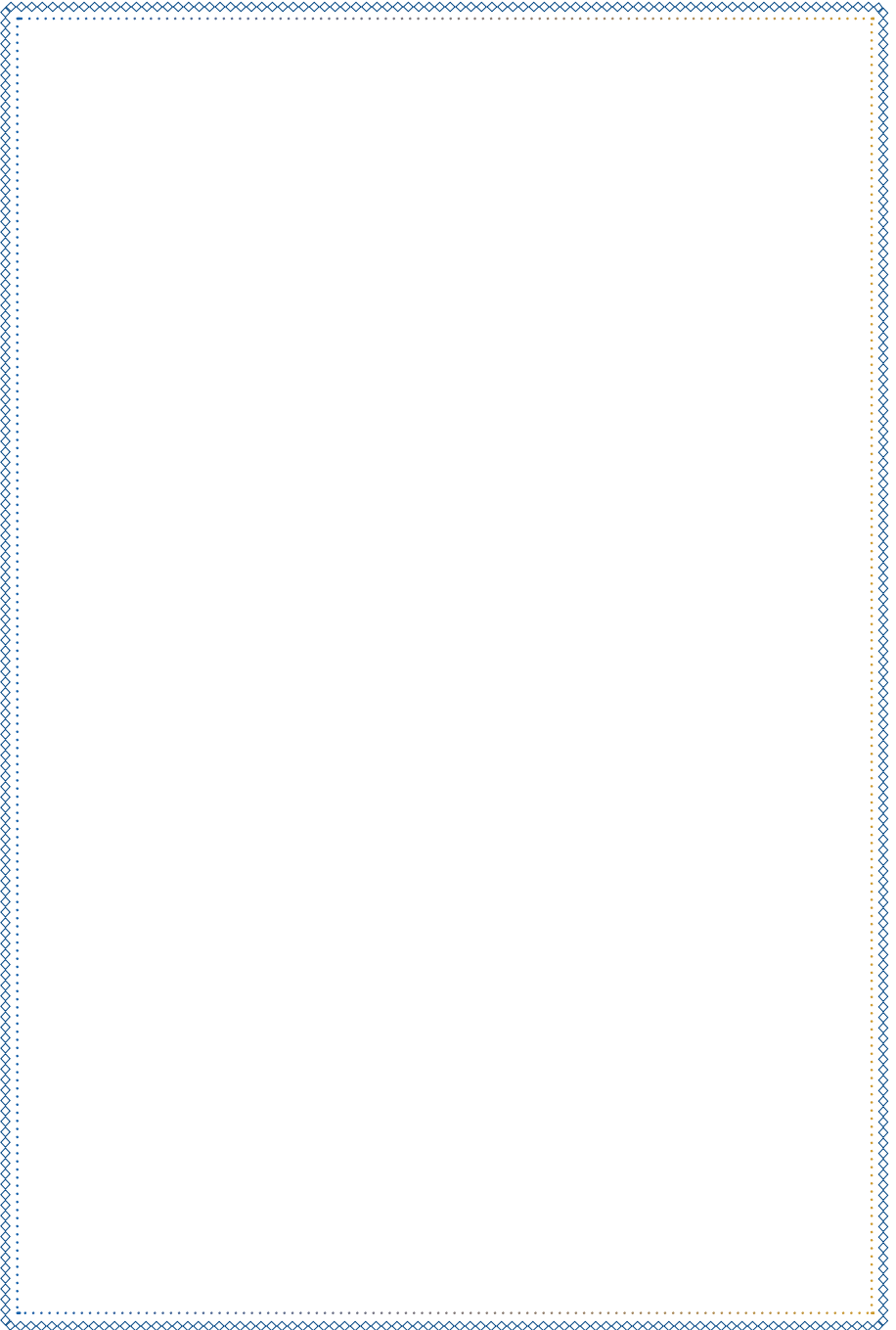


Anong mga Aktibidad ang Pinakagusto Mo?

Ayon sa karamihan ng mga bata sa Grade K hanggang 3, ang kanilang mga paboritong aktibidad ay ang maglakad o tumakbu-takbo, magbisikleta, mag-swimming, maglaro ng isport, at maglaro ng winter games tulad ng tobogganing at pagtayo ng snow forts.

Anu-ano ang iyong mga paboritong aktibidad?

Makakapag-drawing ka ba ng retrato ng iyong sarili habang physically active? Maaari kang magpakita ng higit sa isang uri ng aktibidad kung gusto mo. Ipakita ang retrato sa iyong pamilya at pag-usapan ninyo ang iyong mga paboritong aktibidad.





Alam Mo Ba?

Dapat lamang manood ng TV o gumamit ng computer ang mga bata nang hanggang dalawang oras bawat araw.

Gaano ka katagal naglalaro ng video o computer games?

Gaano ka katagal nanonood ng TV? _____

Kung ang iyong mga sagot ay higit sa dalawang oras bawat araw, maaaring panahon na upang magsubok ng mga bagong aktibidad.

Ang mga Aktibidad na Maaari Mong Subukan

Eto ang ilang mga magagawa mong aktibidad sa bahay at sa iyong kapaligiran upang patuloy ang pagkilos ng iyong katawan. Kung mayroon kang bagong bagay na nais subukan, kausapin ang iyong pamilya at tingnan kung nais nila itong subukan kasama mo.

Pumili ng mga aktibidad na sa palagay mo'y magbibigay-kasiyahan. Para sa mga karagdagang ideya, tingnan ang mga link sa pahina 27.

Sa Bahay:

- Maglaro ng soccer, habulan o tag.
- Maglaro ng hopscotch sa driveway o sa sidewalk.
- Mag-gymnastics.
- Tumulong sa bakuran o sa hardin.
- Tumulong sa mga gawaing bahay tulad ng paghanda ng mesa, paghugas ng mga pinggan, o pagtago ng mga malilinis na kasuotan.
- Gumawa ng indoor obstacle course na may mga bagay na aakyatin at tatalunan.
- Gumawa ng snowman.
- Umakyat at bumaba ng hagdanan.
- Magpatugtog ng musika at sumayaw-sayaw sa bahay.

Sa Iyong Paligid (kasama ng isang magulang o mas matandang kapatid):

- Maglakad, magbisikleta o mag-scoot papunta sa tindahan sa tabi, sa aklatan o sa bahay ng isang kaibigan.
- Magpunta sa isang parke o playground kung saan maaari kang tumalon, lumundag, mag-swing, at umakyat.
- Subukan ang mag-swimming o skating ang pamilya.
- Maglaro ng hockey, soccer o ibang team sport.
- Mag-shoot ng basketball.
- Mag-sign up para sa isang aktibidad sa recreation center sa iyong lugar.
- Sumali sa mga itinatanghal ng komunidad, tulad ng Terry Fox Run.



Bago, Habang, o Pagkatapos ng Eskwelahan:

- Lumabas at maglaro sa recess, tanghali at pagkatapos ng eskwelahan.
- Gamitin ang bawat piraso ng equipment sa playground ng eskwelahan.

- Mag-skip rope; gumawa ng iyong mga sariling rutina.
- Maglaro ng hopscotch o four square.
- Sumali sa isang school sports club.
- Manatili sa eskwelahan pagkatapos ng klase at makipaglaro sa mga kaibigan sa gym o sa playground.
- Kung sumasakay ka patungo sa eskwelahan, hilingin ang iyong pamilya na pumarada nang mas malayô at lakarin ang natitirang distansiya; sa gayon ay magiging mas aktibo kayong lahat.

Anong mga bagong aktibidad ang nais mong subukan?

Anong mga aktibidad ang nais mong gawin nang mas madalas?



Maglaro nang Ligtas

Ang ilang mga aktibidad, tulad ng paglakad, pagtakbo, at paglaro ng tag – ay hindi nangangailangan ng anumang natatanging equipment. Para sa ibang mga aktibidad – tulad ng pagbisikleta, inline skating at hockey – kailangan mo ng proteksyon na makakatulong sa iyo na manatiling ligtas.

Anong klaseng safety equipment ang kailangan mo para:

Magbisikleta? _____

Mag-inline skate? _____

Maglaro ng hockey? _____

Siguraduhing mayroon kang tamang equipment, at na kasya ito sa iyo. Matutulungan ka ng isang magulang, guro, o coach na matutong gawin ito nang tama.

Maging Mas Aktibo - Makakuha ng Rewards!

Ang pagiging aktibo bawat araw ay maraming mga mahuhusay na benepisyo. Mas huhusay ang iyong pakiramdam, magiging mas masigla ka at huhusay ka sa eskwelahan. Maigi rin ang kausapin ang iyong pamilya tungkol sa pagtatag ng isang reward system.

Paano ito gumagana:

Mangangako kang maging mas aktibo, bawasan ang panahon sa harap ng iyong TV o computer o magsubok ng ilang mga bagong aktibidad. Isusulat mo rin kung gaano ka katagal mangangako (isang linggo, dalawang linggo, isang buwan, atbp). Maaari mong gamitin ang mga promise sheet simula sa pahina 15 ng booklet na ito, o kaya'y makagagawa ka ng iyong sarili.

Oras na natupad mo na ang iyong pangako, makakakuha ka ng reward. Kausapin ang iyong pamilya tungkol sa mga uri ng reward na pinakamagugustuhan mo. Maaaring ito ay ang maglaan ng tanging panahon kasama ng iba, o ang makakuha ng isang bagong bagay, o ang mag-celebrate ang pamilya – ikaw ang bahala. Maaari mong gamitin ang reward certificates sa booklet na ito o kaya'y gumawa ng iyong sarili.

Good luck at tandaan: ang pagiging physically active ay kasiya-siya!



Mangako na babawasan ang paglalaro ng
video at computer games at babawasan
ang panonood ng TV:

Ako _____ (pangalan lamang),
ay nangangako na babawasan ko ang panonood
ng TV at babawasan ko ang paglalaro ng video
at computer games mula _____ (petsa)
hanggang _____ (petsa).

Hihilingin ko rin ang aking pamilya na dagdagan
ang physical activity kasama ko.

Pangakong magsubok ng ilang bagong
physical activities:

Ako _____ (pangalan lamang),
ay nangangakong magsubok ng isang
bagong aktibidad tulad ng (ilista ang activity)
mula _____ (petsa) hanggang
_____ (petsa).

Hihilingin ko rin ang aking pamilya na dagdagan
ang physical activity kasama ko.

Pangakong gumawa ng karagdagang
physical activity:

Ako _____ (pangalan lamang),
ay nangangakong magdagdag sa aking
physical activity nang (mga minuto)

mula _____ (petsa)
hanggang _____ (petsa).

Hihilingin ko rin ang aking pamilya na dagdagan
ang physical activity kasama ko.

Ang sertipiko na ito ay ibinibigay kay _____

dahil binawasan niya ang paglalaro ng video at computer games, at binawasan niya ang panonood ng TV.

Ang sertipiko na ito ay ibinibigay kay

dahil sinubukan niya ang bagong physical activities.

Ang sertipiko na ito ay ibinibigay kay

dahil mas physically active siya.

Para sa Karagdagang Ideya at Impormasyon:

ActNow BC: www.actnowbc.ca

Active and safe routes to school (Aktibo at ligtas na daraanan patungo sa eskwelahan):
www.goforgreen.ca/asrts/home_e.html

Action Schools! BC:
www.actionschoolsbc.ca

Aboriginal Sports and Recreation (Aboriginal Sports at Libangan):
www.asra.ca

North American Indigenous Games:
www.cowichan2008.com

Active Living Alliance for Canadians with a Disability:
www.ala.ca

Premier Sports Awards Programs:
www.psap.jwsporta.ca

BC Ministry of Education:
www.gov.bc.ca/bced

BC Recreation and Parks Association:
www.bcrpa.bc.ca

BC Special Olympics: www.specialolympics.bc.ca

Canada's Physical Activity Guides to Healthy Active Living (Physical Activity Guides ng Canada para sa Healthy Active Living): www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide

Active Communities:
www.activecommunities.bc.ca

Healthy Active Living for Kids and Youth:
www.caringforkids.cps.ca/healthy/healthyactive.htm

Way to Go:
www.waytogo.icbc.bc.ca

Pacific Riding for Developing Abilities:
www.prda.ca



Mga Tala:

