

Ang mga bata at ang pagiging aktibo!



Ang regular na gawaing pisikal ay isang mahalagang bahagi ng malusog na buhay. Ang pagkakaroon ng gawaing pisikal ay dapat bigyan ng prayoridad at hikayating maging hilig ng mga bata mula sa murang edad dahil mahalaga at makakatulong sa kanila upang magkaroon ng mga kasanayan na kailangan upang patuloy na maging aktibo sa buong buhay nila.

Bakit mahalaga ang pagiging aktibong pisikal para sa mga bata?

Ang mga bata sa pagitan ng edad na lima at 12 taon ay mas natutulungan sa pagiging aktibong pisikal. Maaaring:

- makatulong sa paglaki na malusog ang katawan
- magkaroon ng matibay na mga buto at kalamnan
- mapagbuti ang balanse at malinang ang mga kasanayan
- magkaroon ng pleksibilidad at patatagin ito
- nakakatulong na magkaroon at mapanatili ang isang malusog na timbang
- mapagbuti ang kalusugan ng puso
- makatulong sa pagpapahinga
- mapagbuti ang tindig o tikas
- magbigay ng pagkakataon na magkaroon ng mga kaibigan
- mapabuti ang pagtitiwala sa sarili

(Ang Rekomendadong Gawain Pisikal sa Australya para sa 5-12 taong gulang)

Ang mga bata na hindi masyadong aktibo ay hindi magkakaroon ng ganitong mga benepisyo at nanganganib na maging mataba at tumaas ang timbang. Ito ay lalong magpapahirap sa kanila na maging aktibo at makiagapay sa iba, sa isport man o sa laro. Madali rin silang magkaroon ng hika, pronasyon (flat feet) at pagkapilay ng kasu-kasuan dahil sa sobrang bigat.

Ang matagalang pagiging mataba o labis na timbang ay maaaring maging sanhi ng mataas na presyon ng dugo at kolesterol, Tipong II ng Diyabetis at sakit sa atay. Ipinakita sa isang bagong pananaliksik na ang mga sintomas para sa mga kalagayang ito ay maaaring makita sa mga kabataang mataas ang timbang at may gulang na labinlimang taon.

Sundan sa susunod na pahina...

Para sa dagdag na impormasyon at mga ideya para sa malusog na pagkain at mga gawaing pisikal bisitahian ang www.healthykids.nsw.gov.au

Gaanong karaming pisikal na gawain ang kailangan ng mga bata?

Ang mga bata ay kailangang lumahok sa gawaing pisikal ng kahit man lamang 60 minuto (hanggang ilang oras), kasama na ang gawain sa araw-araw na magpapahingal sa kanila (huff and puff). Upang tulungan ang inyong mga anak na makamit ito, kailangan nila ang mga pagkakataon na maging aktibo sa paaralan, matapos ang oras ng pag-aaral at tuwing Sabado at Linggo.

Ang mga gawaing ito ay hindi kailangang gawin ng minsanan lang. Maaari itong isama sa mga gawain para sa buong araw sa pamamagitan ng paglalakad o pagbibisikleta patungo at pabalik ng paaralan, pakikilahok sa maraming mga gawain sa paaralan, aktibong paglalaro sa bahay o organisadong isport matapos ang oras ng pag-aaral at tuwing Sabado at Linggo.

Hindi lamang ang pagiging aktibo ang dapat tandaan, mahalaga rin na bawasan ang oras ng mga bata sa panonood ng 'maliit na iskrin' tulad ng telebisyon, paglalaro sa internet o larong kompyuter na hindi lalampas ng dalawang oras bawat araw.

Tandaan

- Ang mga bata ay dapat gumamit ng sombrero, nararapat na sapin sa paa at 30+ sunscreen o pamahid na proteksyon sa sinag ng araw habang aktibo sa labas ng bahay.
- Hikayatin ang mga bata na uminom ng maraming tubig habang sila ay aktibo o naglalaro ng isport.
- Balansehin ang pagiging aktibo sa buhay ng inyong anak at ang malusog na pagkain araw-araw – tandaan na bawasan ang mga pagkaing mataas sa saturated na taba, asukal at/o asin.



Ano ang maaari kong gawin upang tulungang maging aktibo ang mga anak ko?

Kailangang kayong maging huwaran at magkaroon ng positibong pananaw sa pagiging aktibo. Kung nakikita ng inyong mga anak na kayo ay nasisiyahan sa pagiging aktibo ng pisikal at kayo ay nalilibang maaaring mahikayat silang lumahok.

Hikayatin silang maglaro ng aktibo sa bakuran, maglakad ng mabilis, sumayaw sa tugtog ng musika; sumakay sa bisikleta o magkaroon ng mas masiglang mga gawain tulad ng pagtakbo, paglangoy, paglalaro ng saker, netbol o basketbol.

Maglaan ng oras upang maging aktibo bilang pamilya – maglakad kasama ang inyong mga anak sa isang lokal na parke, magbisikleta o ilakad ang aso.

Tulungan ang inyong mga anak na 'aktibong maglaro' sa pamamagitan ng pagbibigay ng regalo na hihikayat sa kanila sa gawaing pisikal tulad ng mga bola, pamalo ng bola, luksong lubid at iba pang kagamitan sa isport. Ito ay masayang paraan ng pagtulong sa inyong mga anak na makabuo ng kanilang kakayahan sa pamamagitan ng pagsasanay.

Iparada ang inyong kotse ng malayo sa pupuntahan (sa paaralan man, isport o mga tindahan) at lakarin ang natitirang layo.

Tiyakin na ang inyong mga anak ay may pagkakataon na maging aktibo matapos ang oras na pag-aaral – ito man ay sa aktibong paglalaro o organisadong isport. Kausapin ang inyong anak tungkol sa mga aktibong gawain na hilig nila.

Gawin itong kaaya-aya. Kung maaari, hayaan ninyong subukan ng inyong anak ang iba't-ibang gawain. Sa ganitong paraan makakahanap sila ng isa o mas maraming gawain na nais nilang ipagpatuloy

Magsimula nang dahan-dahan habang dinaragdagan ang dami ng mga gawaing pisikal ng inyong anak sa pagdaan ng panahon, lalo na kung hindi sila aktibo.

Bawasan ang oras ng inyong mga anak sa panonood ng telebisyon, paghahanap sa internet at paglalaro sa kompyuter at hikayatin silang magkaroon ng alternatibong gawain na pisikal.

Para sa dagdag na impormasyon at mga ideya para sa malusog na pagkain at mga gawaing pisikal bisitahan ang www.healthykids.nsw.gov.au