CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA
www.chs-ca.org

Para sa mga karagdagang materyal sa Programang Edukasyon ng Pamilya ng CHS, mangyaring tumawag sa (714) 712-7888. Para sa mga karagdagang impormasyon tungkol sa Mga Programa sa Maagang Pagkatuto at Edukasyon ng CHS, tumawag sa (888) CHS-4KIDS.

Ang mga materyal at podcast ng Programang Edukasyon ng Pamilya, at mga impormasyon sa mga programa ng CHS ay maaari ding matagpuan sa aming website na www.chs-ca.org.

Corporate Headquarters
1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

EHERSISYO

PAG-ENJOY NG AKTIBONG PAMUMUHAY

Ang pag-eehersisyo ng sapat araw-araw ay isa sa pangunahing dahilan sa magandang pisikal, mental, at emosyonal na paglaki ng bata. Sa kasamaang palad, ang mga bata ay nagiging mas hindi aktibo dahil sa panonood ng telebisyon, paglalaro ng "video games" at pag-gamit ng "internet." Gayunpaman, dahil sa tamang pagdedesisyon, makasisiguro ka na ang iyong pamilya ay magkakaroon ng malusog na gawi at aktibong pamumuhay.

Ang pagiging aktibo ay magtatagal panghabambuhay, mula sa pagtibay ng mga buto at pagpapalakas at pagtatag ng katawan, hanggang sa pagpapanatili ng malusog na pangangatawan. Bilang karagdagan, nakakatulong ito sa pagbawas ng stress at nakakadagdag ng tiwala sa sarili at pagpapahalaga sa sarili. Ang layunin ay mapanatili ang kalusugan sa pamamagitan ng iba't-ibang klase ng aktibidad hanggang ito'y maging isang natural na bahagi sa buhay ng bata. Makakatulong ang mga magulang na magbigay importansya sa ehersisyo bilang isang halimbawa at pagbibigay ng iba't-ibang paraan upang mag ehersisyo.

Suportahan ang iyong iskwelahan at lokal na komunidad sa pagtulong at pagbibigay ng mas maraming pisikal na edukasyon, parke, at sentro ng aliwan para sa bata.

⭐ PISIKAL NA MGA ALITUNTUNIN AKTIBIDAD ⭐

Mas mainam kung ang mga batang dalawang taon pataas ay sumali sa mga madadaling gawaing pisikal kahit 60 minuto araw-araw at 30 minutong matinding gawaing pisikal tatlong hanggang apat na beses kada linggo. Tumuon sa mga aktibidad na bumuo ng lakas, tibay, at kakayahang umangkop.

EDAD NG BATA	KAKAYAHAN NG BATA	SUGGESTED ACTIVITIES
2-3 taon	Interesado sa paglilibot ng kanyang paligid sa paglalaro	Paglalaro katulad ng pagtakbo, pag-akyat, pag-swing, paglalaro sa kahong buhangin
4-5 taon	Nagiging mas pinag-ugnay at nakakasama sa mga organizadong laro	Maaring maglaro ng bola, hoops, pagbibisikleta ng may gulong ng pagsasanay, pagsasayaw at himnastiko
6-12 taon	Mabilis matuto ng bagong kakayahang pansarili o pang-koponan	Organisadong laro katulad ng putbol o hindi mapagkumpitensyang gawain tulad ng pagsasayaw o yoga

⭐ MAGING MAS AKTIBO ⭐

Ang panonood ng telebisyon, paglalaro ng mga video game, pag-i-internet, at pakikipagusap ng matagal sa telepono ay nakakabawas ng oras para sa pisikal na gawain sa mga bata.

MAARING MASAMA ANG LABIS NA PANONOOD NG TV

- Dahil sa panonood, ang mga bata ay walang ginagawa ng matagal na maaaring makadulot ng labis na katabaan.
- May mga programa na hindi angkop na mapanood o marinig ng mga bata at makakadagdag ng agresibong pag-uugali sa kanila.
- Ang panonood ng TV ay isang laging nakaupo na gawain, kung saan nababawasan ang oras ng mga bata sa pagbabasa o malikhaing paglalaro.
- Ang mga bata ay maaaring maimpluwensyahan ng palatastas ng mga hindi akmang laruan o mga maling pagkain.

PAANO MALILIMITAHAN ANG PANONOOD NG MGA BATA

- Piliin ang mga programang papanoorin ng iyong mga anak at tuunan ng pansin ang mga palabas na pang-edukasyon
- Gawin ang panonood ng TV ay kabilang sa oras ng pamilya upang magabayan at mapagusapan ang pinapanood.
- Alisin ang TV sa loob ng kwarto ng mga bata. Sa halip, ilagay ito sa lugar kung saan madali mong mabantayan ang paggamit.
- Limitahan ang paggamit ng TV, computer, at paglalaro ng video games sa 1 oras araw-araw para sa mga batang 2-5 taon.

MASAYA, LIBRE, MGA AKTIBIDAD SA PAMILYA

Hindi kailangang magastos ang pageehersisyo. Para masanay ang mga anak sa isang malusog na pamumuhay, mag plano ng gawaing pisikal tuwing oras sa pamilya. Habang kasama mo sila at napapagtibay ang pamilya, mapaplano mo ang gusto niyong gawain.

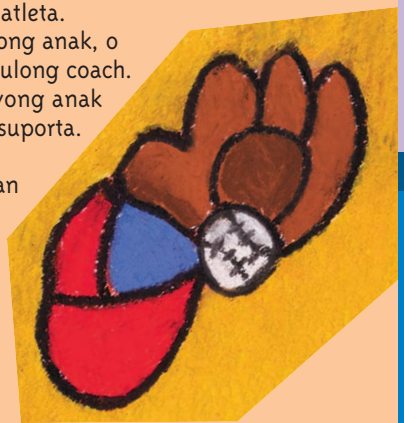
- Nagpe-play catch o masusuka isang paglalaro ng frisbee
- Pagsasayaw
- Habulan o taguan
- Pagsali sa mga komunidad organisasyon katulad ng Pulis Athletic Liga (Police Athletic Leagues), Lalaki at batang babae Mga Club (Boys and Girls Clubs), at YMCAs, na nag aalok ng klase, liga, at gawain
- Pagpunta sa kalikasan hikes
- Paglalaro sa local na palaruan at parke
- Ang pagbisita dalampasigan, lawa, o ilog
- Paggawa ng gawaing bahay katulad ng paglinis ng bakuran, pagwawalis at pag-vacuum
- Pamimisikleta
- Paglalakad ng mga aso

Tamang pagkain at araw-araw na pag-ehersisyo ang tamang kombinasyon.

ISPORTS

Ang paglalaro ng isports ay isang magandang paraan para manatiling aktibo at makapulot ng tamang asal. Hikayatin, huwag pilitin, ang mga bata na lumahok sa isports. Hanapin kung ano gusto nyang isports at suportahan ito.

- Isaalang-alang ang laki ng iyong anak, mga interes, at kakayahan.
- Ipakita sa iyong anak ang mga bago at iba't-ibang uri ng isports at gawain.
- Huwag isali ang bata sa mapagkumpitensya sports bago ang 6 na taon. Ang pagsunod sa panuntunan, pag-unawa sa pagtutulungan ng magkakasama, at pagkatalo ay maaring maging mahirap sa mga batang maliliit.
- Siguraduhin na ang iyong anak ay may masinsinang pagsusuri ng isang doktor na pambata bago magsimula ng anumang isport.
- Panatilihin makatotohanan ang mga layunin para sa iyo at sa iyong mga anak. Karamihan sa mga bata ay hindi nagiging propesyonal na atleta.
- Kilalanin ang coach ng iyong anak, o maging isang coach o katulong coach.
- Dumalo sa mga laro ng iyong anak upang ipakita ang iyong suporta.
- Kung ang iyong anak ay hindi interesado sa koponan sa sports, subukan ang indibiduwallaro tulad ng paglalangoy o tenis, o mag eksperimento sa mga aktibidad ng di-sporttulad ng militar sining o pagsasayaw.



PAGIGING LIGTAS

- Magunat bago at pagkatapos mag ehersisyo para maiwasan ang pulikat.
- Laging magsuot ng tamang kagamitan para sa aktibidad; halimbawa, helmet, siko pad, tuhod pad, salaming de kolor, at proteksiyon padding.
- Sundin ang Talk/Pag-awit Panuntunan: Kung ang iyong anak ay humihinga ng malalim at hindi makakanta ngunit nakakapagsalita pa, sila ay nag eehersisyo ng tama.
- Sabihan ang anak kung sila'y nahihilo o nasusuka o may paninikip ng dibdib na tumigil muna sa pageehersisyo.
- Maglagay ng sunscreen pag ang aktibidad ay sa ilalim ng araw.
- Bantayan ang bata kung paglangoy o sa tubig ang aktibidad. Ang mga maliliit na bata ay maaring malunod sa mababaw na tubig.

LABIS NA KATABAAN

Ang pagiging sobra sa timbang ay isang problema ng maraming mga bata ngayon at ito'y maaaring humantong sa problema sa kalusugan sa kinalaunan. Ang labis na katabaan ay ang pagtimbang ng higit pa sa 20% ng kadalasang tibang ng mga batang may parehong edad. Ang pag-crash diyeta ay hindi inirerekomenda, ngunit ang iyong pedyatrisyan ay maaaring makatulong sa pagbaba ng timbang ng iyong anak.

DAHILAN SA LABIS NA KATABAAN	ANO ANG IYONG MAITUTULONG SA IYONG ANAK
Ang pagkain ng higit pang kailangang calories	Pagkatapos ng pagkain, kumain ng prutas sa halip na minatamis. Bigyan ng pagkakataon ang mga bata makapaglaro sa labas.
Ang pagkain ng "fast food" o "junk foods" ng madalas	Maghanda ng tamang pagkain at masustansyang meryenda. Iwasan ang mga soda at mataas calorie pagkain katulad ng kendi, biscuit, at chichirya.
Ang madalas na pag-mimeryenda	Huwag kumain o mag meryenda bago ang hustong pag-kain. Lagyan ng takdang oras ang pagkain o pagmimeryenda. Tubig ang ialok bilang inumin.
Pagkain sa halip ng pagpapahayag ng damdamin	Huwag gamitin ang pagkain bilang gantimpala, parusa o suhol. Makipagusap at makinig sa iyong anak araw-araw. Kumain kasama ang pamilya.
Nakikita sa magulang ang maling ugali ng pagkain at hindi pag-eehersisyo	Magtakda ng pare-parehong patuntunan sa bawat isa sa pamilya sa pagkain at pageehersisyo. Gagayahin ito ng mga bata.

PARA SA DAGDAG NA KAALAMAN

LIBRO PARA SA MGA BATA

THE BERENSTAIN BEARS AND TOO MUCH TV - Stan & Jan Berenstain

TODDLEROBICS: ANIMAL FUN - Zita Newcome

THE BUSY BODY BOOK - Lizzy Rockwell

MGA ORGANISASYON

HEALTHY CHILDREN www.healthychildren.org

KIDSHEALTH www.kidshealth.org