



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA

www.chs-ca.org

Para sa karagdagang impormasyon,
mangyaring tumawag sa (888) CHS-4KIDS
(888-247-4543). Kung interesado kang
malaman pa ang tungkol sa mga programa
at serbisyo namin, pakibisita ang
www.chs-ca.org



Punong Tanggapan

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

©2025 Children's Home Society of California

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

PAGSASANAY

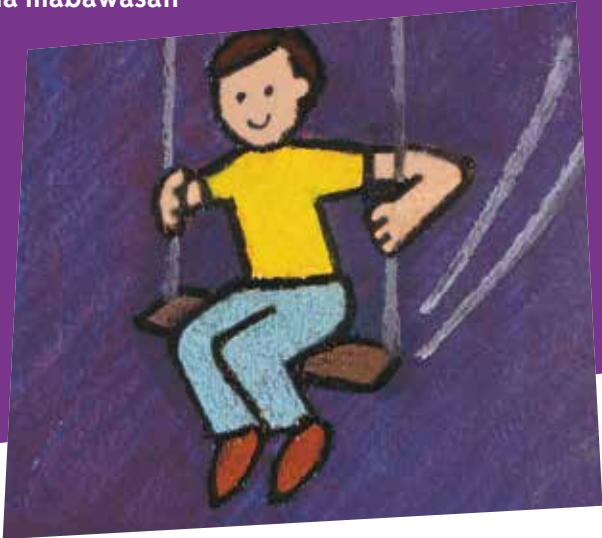
PAG-ENJOY SA AKTIBONG PAMUMUHAY



Isa ang pagkakaroon ng sapat na ehersisyo sa araw-araw sa mga pangunahing salik sa pisikal, mental, at emosyonal na kabutihang-lagay ng isang bata. Sa kasamaang-palad, nagiging hindi gaanong aktibo ang mga bata habang mas maraming oras ang kanilang ginugugol sa harap ng mga screen, tulad ng mga computer, mobile phone, at tablet. Gayunpaman, sa paggawa ng matatalinong desisyon, matitiyak mo na makabubuo ang pamilya mo ng mga kagawian sa pamumuhay na mabuti sa kalusugan at aktibo.



Ang mga benepisyo ng pagiging aktibo ay tumatagal nang panghabambuhay, mula sa pagbuo ng malalakas na buto at pagpapabuti ng lakas at tibay ng kalamnan, hanggang sa pagpapanatili ng timbang na mabuti sa kalusugan para mabawasan ang mga peligro sa kalusugan at mapabuti ang kalusugan ng utak. Bilang karagdagan, nakatutulong ito na mabawasan ang stress at nakadaragdag sa kumpiyansa sa sarili at pagpapahalaga sa sarili ng isang bata. Ang layunin ay mapanatili ang lakas ng pangangatawan sa pamamagitan ng iba't ibang aktibidad na nagiging natural, masaya, at nakagawiang bahagi ng buhay ng isang bata. Makatutulong ang mga magulang sa pamamagitan ng pagtuturo sa kahalagahan ng paghersisyo, sa pagiging mga huwaran sa pamamagitan ng kanilang sariling aktibong pamumuhay, at pagbibigay ng iba't ibang pagkakataon sa pagpapalakas ng katawan.



Suportahan ang iyong paaralan at lokal na komunidad sa pagbibigay ng mas maraming pisikal na edukasyon, mga parke, at mga recreation center para sa mga bata.

★ **MGA PAMATNUBAY SA PISIKAL NA AKTIBIDAD** ★

Inirerekomenda na ang mga batang dalawang taong gulang at mas matanda ay lumahok sa 60 minuto man lang ng aktibidad na may katamtamang intensidad araw-araw, at magsama ng 30 minutong masiglang pisikal na aktibidad nang tatlo hanggang apat na beses bawat linggo. Tutukan ang mga aktibidad na nakadaragdag ng lakas, tatag, at flexibility. Nag-aalok ang mga sumusunod na pamatnubay ng mga ideya para sa mga bata na karaniwan ang paglago, at maaaring kailanganin i-adjust batay sa mga kasalukuyang abilidad ng isang bata.

EDAD NG BATA	MGA ABILIDAD SA PAGLAGO	MGA MUNGKAHING AKTIBIDAD
2-3 taon	Napaka-interesadong tuklasin ang kanilang mundo sa pamamagitan ng aktibong paglalaro	Hindi nababalangkas na paglalaro tulad ng pagtakbo, pag-akyat, pagduyan, at paglaro sa sandbox
4-5 taon	Nagiging mas maganda ang koordinasyon at nakalalahok sa ilang organisadong laro	Paglaro ng mga bola at hoop, pagbisikleta na may mga training wheel, pagsayaw, pagtakbo, at pag-akyat
6-12 taon	Mabilis matuto ng mga bagong kasanayan para sa pang-indibidwal at panggrupong sports	Organisado, at mapagtunggaling sports gaya ng soccer, o mga aktibidad na hindi mapagtunggali gaya ng pagsayaw, luksong lubid, paglaro ng hopscotch, o yoga

★ **BAWASAN ANG KAWALANG-AKTIBIDAD** ★

Ipinakita sa pananaliksik na ang mga digital na device ay nakakaapekto sa pisikal at mental na kalusugan.

★ **NAKASASAMA ANG SOBRANG ORAS SA SCREEN**

- Ang mga bata ay maaaring maging hindi aktibo sa loob ng maraming oras, na maaaring humantong sa pagbigat ng timbang, mga pabalik-balik na problema sa leeg at likod, at hirap sa pagtulog
- Kung walang maayos na nakatatag na filter ng magulang, maaaring hindi angkop para sa mga bata ang ilang program o nilalaman
- Binabawasan ang oras na ginugugol sa malikhain at mapanlikhang paglalaro
- Maaaring maimpluwensyahan ang mga bata ng mga patalastas na nagsusulong ng mga di-angkop na laruan o mga pagpipilian sa pagkain na hindi mabuti sa kalusugan

★ **PAANO LIMITAHAN ANG ORAS SA HARAP NG SCREEN**

- Magtakda ng mga malinaw at hindi pabago-bagong hangganan sa oras sa screen
- Gumawa ng mga lugar na walang paggamit ng screen, 'gaya ng habang kumakain at sa mga silid-tulugan
- Samahan ang anak mo sa paggamit ng mga para nasusubaybayan mo ang nilalaman, at iwasang hayaan ang iyong anak na gumamit ng teknolohiya nang nag-iisa

★ **MASASAYA, LIBRE, AKTIBIDAD NG PAMILYA**

Hindi kailangang gumastos ng malaki para manatiling malakas ang katawan. Para matulungan ang anak mo na bumuo ng pamumuhay na mabuti sa kalusugan, magplano ng mga pisikal na aktibidad sa oras ng pamilya. Kabilang sa ilang mga ideya ang:

- Paglaro ng catch o paghagis ng frisbee
- Pagsayaw sa musika
- Paglaro ng mataya-taya o tagu-taguan
- Pagsali sa isang lokal na recreational group sa komunidad na nag-aalok ng mga klase, mga liga ng sports, at mga aktibidad
- Pag-hike sa kalikasan
- Paglaro sa mga lokal na palaruan at parke
- Pagbisita sa isang beach, lawa, o ilog
- Paggawa ng mga gawaing-bahay nang magkakasama 'tulang ng pagwalis ng mga dahon, pag-vacuum, o pagwalis ng sahig
- Pagbisikleta
- Paglakad sa kapookan

Ang mabuting nutrisyon at paghersisyo sa araw-araw ay isang panalong kumbinasyon



★ **SPORTS**

Magandang paraan ang paglaro ng sports para manatiling aktibo at magturo ng maraming importanteng pagpapahalaga. Himukin pero huwag pilitin ang anak mo na lumahok sa sports. Alamin kung ano ang interes nila, at magbigay ng suporta

- Isaalang-alang ang laki, mga interes, at mga abilidad ng anak mo
- Ilantad ang anak mo sa iba't-ibang bagong aktibidad at karanasan
- Maaaring maging napakahirap para sa mas maliliit na bata na sumunod sa mga panuntunan, unawain ang pagtutulungan, at pag-agapay sa pagkatalo; pagnilayan kung handa na ang iyong anak para sa ganoon
- Tiyakin na mapasuri nang ganap ang anak mo sa kaniyang pediatrician bago magsimula ng anumang sport - Panatilihing makatotohanang ang mga mithiin para sa sarili mo at sa iyong anak
- Subukang dumalo sa mga laro o mga meet ng iyong anak para ipakita ang iyong suporta
- Kilalanin ang coach ng iyong anak o ikaw mismo ang maging coach o assistant coach
- Kung hindi interesado ang anak mo sa mga team sport, maaaring magandang alternatibo ang mga pang-indibidwal na sport 'tulang ng swimming, tennis, martial arts, o dancing



★ **KALIGTASAN**

- Mag-inatbago at pagkatapos maghersisyo para makatulong na maiwasan ang mga strain sa kalamnan
- Palaging magsuot ng wastong kagamitan para sa isang aktibidad; halimbawa, mga helmet, elbow pad, kneepad, goggles, at panangga na padding
- Sundin ang Talk/Sing Rule: Kung ang mga bata ay humihinga nang napakabigat para makakanta, ngunit nakapagsasalita pa rin, malamang na naghehersisyo sila sa tamang level ng intensidad.
- Turuan ang anak mo na huminto sa paghersisyo kung nadarama siya ng pananakit o pagduruwal, nahihimatay o nahihilo, o nahihirapang huminga
- Magsuot ng panangga sa araw kapag naglalaro sa labas, tulad ng sombrero, sunglasses, at sunscreen - Palaging subaybayan ang iyong anak sa anumang aktibidad sa tubig. Ang mga bata ay maaaring malunod sa kasing baba ng 4 cm (1½ pulgada) ng tubig

★ **OBESITY**

Nasa humigit-kumulang 1 sa 5 bata at lababintaunin sa US ay obese (labis ang katabaan) (US Centers for Disease Control and Prevention, 2024.). Inilalarawan ang labis na katabaan bilang pagkakaroon ng Body Mass Index (BMI) na nasa o higit sa ika-95 percentile para sa edad at kasarian. Kumonsulta sa inyong pediatrician kung mayroon kang mga tanong o alalahanin tungkol sa kung paano suportahan ang iyong anak sa pagpapanatili ng timbang ng katawan na mabuti sa kalusugan.

MGA SANHI NG OBESITY PAANO MO MATUTULUNAN ANG IYONG ANAK

Kawalan ng pisikal na aktibidad; mas maraming kinkain na calories kaysa sa ginagamit	Lumikha ng maraming masasayang pagkakataon para sa iyong anak na tumakbo at aktibong maglaro. Pagkatapos kumain, mag-alok ng sariwang prutas sa halip sa matatamis na panghimagas
Pagkain ng mga naprosesong pagkain na mataas sa calories	Maghanda ng mga sariwa, at balanseng pagkain. Iwasan ang mga soda at pagkaing mataas sa calories 'tulang ng kendi, cookies, at chips sa pagkakaroon ng mga masustansyang meryenda na nakahanda
Hindi nakatutulong nang sapat. Naipakita sa pananaliksik ang ugnayan sa pagitan ng hindi magandang tulog at mataas na Body Mass Index (BMI). Ang regular na pagtulog nang mas mababa sa 7 oras bawat gabi ay makakaaapekto sa hormone na kumokontrol sa gutom	Lumikha ng routine sa oras ng pagtulog para sa iyong anak na nagsusulong sa magandang tulog sa gabi, tulad ng pagligo, pagsipilyo, at pagbasa ng libro nang magkasama sa kama
Mga magulang na huwaran ng hindi magandang gawi sa pagkain at hindi naghehersisyo	Magtakda ng parehong kagawian sa pagkain at paghersisyo para sa lahat sa pamilya. Gagayahin ng mga bata ang iyong ginagawa

PARA ALAMIN PA

- MGA AKLAT PARA SA MGA BATA**
- ABC YOGA**
Christiane Engel
- OH, THE THINGS YOU CAN DO THAT ARE GOOD FOR YOU!**
Tish Rabe
- THE BUSY BOOK**
Lizzy Rockwell

- MGA WEBSITE**
- HEALTHY CHILDREN**
www.healthychildren.org
- KIDSHEALTH**
www.kidshealth.org
- AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS**
www.aap.org