

Pagtatatag ng Aktibong Mga Gawaing Kasasanayan

Bilang mga magulang, tinuturuan natin ang mga bata ng malusog ng mga gawaing kasasanayan habang sila ay mga bata pa, mga gawaing kasasanayan katulad ng pagsisipilyo ng kanilang mga ngipin, paghihibilya sa sasakyan at sa pagpili ng mga malulusog na pagkain. Ang pang-araw-araw na gawaing pisikal ay isang uri ng gawaing kasasanayan na gusto nating maging kusang gawain para sa kanila. Maaaring hindi ito kapanipaniwalang “tama” para sa kanila hangga’t hindi nila nasusubukan ang mga ito. Kung ang pag-intindi ng inyong mga anak sa salitang paglalaro sa labas ay ang pagdadala ng mga pamulangon bidyong laro sa may balkonahe, panahon na sigurong pag-isipan ang uri ng mga gawaing kasasanayan na kanilang binubuo.

Pag-asam sa Gawain

Ang inyong mga pag-asam ay nagbibigay ng malakas na mga mensahe. Malugod ninyong tanggapin ang gawain ng inyong mga anak at ipaalam na inyong inaasahan ang kanilang kagustuhang kumilos, kahit na sila ay dalawa o labing-anim na gulang pa, mga babae o mga lalaki, magaling man sa mga laro o hindi.

Bigyang karangalan ang kakayahan o personalidad

Hindi lahat ay makapagpapalago ng isang kakayahang mayroong mataas na antas. Hindi lahat ay gustong maging bahagi ng isang pangkat. Ngunit ang lahat ay makakapamilya ng isang gawaing pisikal na kanilang ikasisiya at madalas isasagawa. Kabilang dito ang mga batang may mga kapansanan. Tulungan ang inyong mga anak na tumuklas ng mga gawaing aayon sa kanilang mga kagustuhan at mga kakayahan.

Ipamalas ang inyong pagsang-ayon

Umaasa ang mga bata ng mga positibong puna, kaya bigyan sila ng maraming pagpapalakas ng loob bilang aktibo. Tulungang silang malaman ang kasiya-siyang pakiramdam sa tuwing ikikilos ang kanilang katawan. Hindi nila kailangan pang tumakbo ng matulin o maghagis sa pinakamalayo; imbis ay bigyang-diin ang kanilang kakayahan at kaunlaran. Kung hindi maisasagawa sa loob ng bahay, siguruhin na ang mga bata ay magkakaroon ng pagkakataong tumakbo loob ng gimnasyum o sa labas ng bahay.

Makisali

Ang inyong pakikisali sa mga gawain ay makadaragdag kasiyahan para sa mga bata. Makipaglaro ng taguan sa inyong nakababatang anak, ihagis pasulong-pabalik ang bola sa inyong maliit na anak, ilakad ang alagang aso sa labas kasama ng inyong walong taong gulang na anak, magbuslo ng bola kasama ng inyong tinedyer. Maaari kayong magdesisyon na makisali sa isang laro, katulad ng larong boling o karate, bilang isang pamilya. O magplano ng isang aktibong bakasyon pampamilya kasangkot ang hayking o paglalan-goy. Sa pamamagitan ng pagbabahaginan ng kasiya-siyang mga pagkakataong ito kasama ng inyong mga anak, inyong ipinamamalas ang kahalagahang ibinigay sa mga gawain kasabay ng pagtitubay sa pagsasamahan ng buong pamilya.

Gawing magaan ang pagiging aktibo

Hindi ninyo kailangang iparehistro ang inyong mga anak sa isang kurso sa araw-araw ng linggo upang magpalakas ng gawain. Sa katunayan, sa kalagayan ng mga batang maliit, ang pakikipaglaro ay higit na mahalaga sa panahon ng kanilang pag-unlad. Kadalasan, higit nilang pipiliin pa ang kumilos. Gayun paman, hindi ninyo

dapat asahan ang inyong nakatatandang mga anak sa pagsasagawa ng mga gawaing pisikal sa paaralan, lalo na kung sila ay nagbu-bus o nakikisakay. Narito ang ilang mga pamamaraan na inyong magagamit upang matulungan ang inyong mga anak na magtatag ng mga gawaing kasasanayan:

- **Magkaloob ng angkop na lugar** – magtalaga ng isang lugar sa inyong tahanan kung saan ay maaaring maglaro ng aktibo ang mga bata. Pumuntang madalas sa liwasan, lokal na palaruan ng sketing o languyan.
- **Maglaan ng panahon** – maglaan ng libreng panahon para sa mga bagay-bagay at para na rin sa mga mabilisan at walang kaayusang uri ng laro. Limitahan ang panonood (telebisyon, kompiyuter, mga bidyong laro). Kung hindi kayo makapaglaan ng mahabang panahon para sa mga pisikal na gawain, maglaan kahit sampung minuto sa bawat araw.
- **Magbigay ng kagamitan** – Simple, murang kagamitan—mga bola, mga luksong-lubid, frisbees, atbp.—ay makapagpapasigla sa mga aktibong laro. Isang gawaing may kahirapan, gawa sa mga kahon, mga pagulong at mga tabla, ay makapagpapakilos din sa mga bata sa pamamagitan ng iba’t-ibang pamamaraan. Siguruhin lang na magkaloob ng mga kagamitang pamproteksyon (helmet ng bisikleta, mga pading ng pang-hockey, atbp.) sa kung anumang ang kanilang isasagawa. Kung kulang kayo sa pondo, pumili ng isang larong hindi nangangailangan ng maramihang kagamitan, katulad ng saker.
- **Magturo ng mga kaalaman** – Sa murang edad, pagkalooban ng mga pagkakataon ang inyong mga anak na matuto at magsanay ng mga pangunahing kaalaman katulad ng pagtakbo, pagtalon, pag-akyat, paghagis, pagsalo, pag-bisikleta, paglangoy, at pag-sketing. Maaari nilang ikapahiya na kung kailan sila ay matanda na at ang iba ay mayroon ng kaalaman at saka nila pag-aaralan ang mga gawaing ito.
- **Magbigay panahon sa pangangalaga** – Sa panahong kasama ninyo ang mga anak at wala kayong gawain, gusto ninyong masiguro ang kanilang kaligtasan. Makisalamuha sa ibang mga magulang at subuking makipagpalitan ng pangangalaga sa liwasan o sa paglalakad patungong paaralan.

Kayo ay maging aktibo

Ang inyong pagiging halimbawa ay higit na malakas magbigay mensahe sa inyong mga anak kaysa sa inyong pananalita. Ipamalas sa kanila ang inyong pagtatalaga sa pisikal na pangangalaga sa pamamagitan ng paghahanap ng mga pagkakataon upang maging aktibo: mag-hagdan sa halip na mag-elebetor, magparada sa hulihan ng paradahan at saka maglakad pabalik, mag-ehersisyo sa sahig habang nag-aanunsiyo sa TV, tumayo at mag-unat kung nasa kompiyuter. Kanilang maiintindihan na ang mga matatanda ay gusto din kumilos kung kayo ay kanilang makikita na naglalakad kasama ng kaibigan, dumadalo sa klase ng yoga o sumasama sa sayawan.

Magkaroon ng kasiyahan

Nalalaman ng bawat isa na madaling gawin ang isang bagay ng paulit-ulit kung ang mga ito ay kasiya-siyang gawain. Kung ang isang gawain ay hindi kasiya-siya, subukin ang ibang gawain hanggang makatagpo ng umaayon sa kagustuhan ninyo at ng inyong pamilya. Kayo ay nagtatatag ng aktibong mga gawaing kasasanayan na pangmatagalan.

ni Betsy Mann

Building Active Habits

As parents, we teach children healthy habits while they are young, habits like brushing their teeth, buckling up in the car and choosing healthy food. Daily physical activity is another habit that we want to become so automatic that children won't feel quite "right" unless they've done it. If your children think that going to play outdoors means taking their pocket video game out on the porch, it may be time to rethink the habits they're forming.

Expect activity

Your expectations send powerful messages. Welcome children's activity and let them know that you expect them to like to move, whether they are two or sixteen years old, girls or boys, talented at sports or not.

Honour individuality

Not everyone can develop a high level of skill. Not everyone wants to be part of a team. But everyone can find a physical activity they enjoy and can practise on a regular basis. That includes children with disabilities. Help your children discover activities that suit their abilities and interests.

Show your approval

Children thrive on positive feedback so give them lots of encouragement for being active. Help them notice how good they feel when they move their body. They don't have to run the fastest or throw the farthest; emphasize their effort and progress instead. Be accepting of the action and noise that comes with physical activity. If you can't allow it indoors, make sure that children get opportunities to run around outdoors or in a gym.

Get involved

Your involvement will make activities more fun for children. Play hide-and-seek with your toddler, throw the ball back and forth with your preschooler, walk the dog with your eight year old, shoot baskets with your teenager. You might decide to take up a sport, like bowling or karate, as a family. Or plan an active family vacation around hiking and swimming. By sharing these fun times with your children, you demonstrate the importance you put on activity at the same time that you strengthen family ties.

Make it easy to be active

You don't have to enroll your children in a course every day of the week to encourage activity. In fact, in the case of young children, free play is more in tune with

their stage of development and they will usually choose to move. However, you cannot count on your older children getting enough physical activity in school, especially if they take the bus or get a ride. Here are some ways you can help children build active habits:

- **Provide suitable space** - Make a safe space in your home where children can play actively. Go often to the park, local rink and swimming pool.
- **Make time** - Leave some time unscheduled so there's room for free, unstructured play. Limit screen time (television, computer, video games). If you can't find a long block of time for physical activity, look for a few ten-minute periods each day.
- **Provide equipment** - Simple, low-cost equipment—balls, skipping ropes, frisbees, etc.—will stimulate active play. An obstacle course, built with boxes, hoops and boards, can also get children moving in different ways. Make sure you supply the necessary protective gear (bike helmet, hockey pads, etc.) for whatever activity they are doing. If your budget is limited, choose a sport, like soccer, which requires minimal equipment.
- **Teach skills** - At a young age, give your children opportunities to learn and practise basic skills like running, jumping, climbing, throwing, catching, biking, swimming and skating. They might be too embarrassed to learn when they're older if everyone else already knows how.
- **Provide supervision** - When you're not doing the activity with your children, you want to be sure they are safe. Get together with other parents to see if you can take turns supervising at the park or walking to school.

Be active yourself

Your example speaks more loudly to children than your words. Show them your commitment to fitness by finding opportunities to be active: take the stairs instead of the elevator, park at the end of the parking lot and walk back, do floor exercises during TV commercials, get up and stretch at the computer. They'll understand that adults like to move too when they see you go for a walk with a friend, take a yoga class or make a date to go dancing.

Have fun

Everyone finds it easier to keep doing something when it's fun. If one activity doesn't work, try another till you find something that suits you and your family. You're building active habits that will last a lifetime.

by Betsy Mann