

# 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 pamulang 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

# Favoriser les habitudes de vie actives

Les parents enseignent à leurs jeunes enfants de saines habitudes telles que se brosser les dents, choisir une alimentation équilibrée et s'attacher en voiture. Dans la même veine, il est important que l'activité physique quotidienne devienne une habitude tellement naturelle que les enfants ne se sentiraient pas tout à fait « bien » tant qu'ils n'en auront pas fait. Si vos enfants pensent qu'« aller jouer dehors » veut dire apporter leurs jeux vidéo sur le balcon, il est temps de repenser leurs habitudes.

## Faire connaître vos attentes

Vos attentes envoient des messages puissants. Laissez savoir à vos enfants que vous aimez les voir actifs. Montrez-leur, aux filles et aux garçons, que vous vous attendez à ce qu'ils prennent plaisir à bouger, peu importe qu'ils aient un ou seize ans, qu'ils soient doués pour les sports ou non.

## Valoriser l'individualité

Ce n'est pas tout le monde qui peut développer un haut niveau d'habileté ou qui veut faire partie d'une équipe. Mais tout le monde, sans oublier les enfants handicapés, peut trouver une activité physique qui lui plaît et qu'il ou elle peut pratiquer régulièrement. Aidez vos enfants à découvrir des activités qui correspondent à leurs habiletés et à leurs intérêts.

## Montrer votre approbation

Les enfants aiment recevoir de l'encouragement, alors montrez-leur que leur activité vous plaît. Aidez-les à reconnaître qu'ils se sentent bien dans leur corps quand ils sont actifs. Le but n'est pas de courir plus vite ou de lancer plus loin que les autres; soulignez plutôt leur effort et leur progrès. Acceptez l'animation et le bruit qui accompagnent l'activité physique. Si vous ne pouvez pas le permettre à l'intérieur, fournissez aux enfants des occasions de courir librement dehors ou dans un gymnase.

## Participer

Votre participation augmentera le plaisir que les enfants prennent aux activités. Selon l'âge de vos enfants, jouez à la cachette, lancez et attrapez la balle, bottez le ballon ou promenez le chien. Cherchez un sport à pratiquer en famille, comme les quilles ou le karaté. Planifiez des vacances actives axées sur la marche et la natation. En partageant ces bons moments avec vos enfants, vous faites preuve de l'importance que vous accordez à la vie active, tout en renforçant l'attachement familial.

## Faciliter l'activité

Favoriser l'activité ne veut pas dire inscrire vos enfants à un cours à tous les jours. En fait, dans le cas de jeunes

enfants, le jeu libre convient mieux à leur stade de développement; le plus souvent, ils choisissent de bouger. Par contre, les enfants d'âge scolaire risquent de manquer d'exercice, surtout s'ils se rendent à l'école en autobus. Voici quelques façons d'aider les enfants à être actifs :

- **Fournir l'espace** - Aménagez un espace chez vous qui se prête bien aux jeux actifs. Allez souvent au parc, à la patinoire et à la piscine.
- **Prévoir du temps** - Prévoyez un emploi du temps qui laisse la place au jeu libre. Limitez le temps passé devant un écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo). Si vous ne trouvez pas de longues périodes à consacrer à l'activité, cherchez plusieurs périodes de dix minutes à chaque jour.
- **Fournir de l'équipement** - Le jeu actif naît souvent d'équipement simple et peu coûteux : balles, cordes à sauter, frisbees, etc. Assurez-vous de fournir un matériel de protection adéquat selon l'activité (casque protecteur, jambières, etc.). Si votre budget est limité, choisissez un sport qui exige peu d'équipement, comme le soccer.
- **Enseigner des habiletés** - Dès leur jeune âge, donnez à vos enfants l'occasion d'apprendre et de s'exercer à des habiletés de base comme courir, sauter, grimper, lancer, attraper, rouler à bicyclette, nager et patiner. Ils pourraient être gênés d'apprendre plus tard, si les autres enfants possèdent déjà ces habiletés.
- **Assurer la surveillance** - Quand vous ne participez pas à l'activité de vos enfants, il faut vous assurer qu'ils sont en sécurité. Arrangez-vous avec d'autres parents pour faire, à tour de rôle, la surveillance au parc ou l'accompagnement à pied vers l'école.

## Être actif soi-même

Votre exemple parle à vos enfants plus fort que vos paroles. Montrez-leur votre engagement en cherchant des occasions d'être actif. Empruntez l'escalier au lieu de l'ascenseur; stationnez au bout du stationnement et retournez à pied; faites des exercices au sol durant les publicités à la télé; levez-vous pour faire des étirements lorsque vous travaillez à l'ordinateur. Quand ils vous verront faire une promenade avec un ami, suivre un cours de yoga ou sortir danser, ils comprendront que les adultes aussi aiment bouger.

## Du plaisir pour tous

Il est plus facile de rester actif quand on s'amuse. Si une activité ne fonctionne pas, essayez-en d'autres jusqu'à ce que vous en trouviez qui vous conviennent, à tous les membres de la famille. Vous formerez ainsi des habitudes qui dureront toute une vie...active!

*par Betsy Mann*