



8 buwan hanggang 18 buwan



PAGLAKI NG PANGANGATAWAN

Paano nagiging mahusay ang mga bata sa paggalaw ng kanilang mga katawan?

Panimula sa Pisikal na Pag-unlad

- *Ang pasikila na pag-unlad at pisikal na aktibidad ay gumaganap sa mahalagang papel sa kalusugan sa kalusugan sa buong buhay ng bata, lalo na ang pagiging aktibong pisikal ay nagpoprotekta laban sa sakit sa puso, dyabetis, at labis na katabaan. Nakatutulong din ito sa kalusugang pangkaisipan, kasiyahan at sikolohikal na kagalingan.*
- *Ang kakayahan sa pisikal na pagkilos ay batayan sa ibang mga uri ng kaalaman at nagpapahintulot sa oportunidad para sa mga bata na makisalamuha sa iba, upang magsiyasat, upang matuto, at upang maglaro .*
- *Inihahanda ng pisikal na aktibidad ang mga bata mga sa mga aktibidad sa susunod na buhay kabilang ang mga aktibidad sa kalakasan ng katawan, organisadong mga palaro, at libangan.*
- *Ang mga sanggol, paslit at mga batang preschool ay handa ng umunlad at napaka-masigasig upang matuto ng mga kakayahan sa bagong gawain. Ang preschool na panahon ay panahon ng pagkakataon para sa mga paslit na matuto ng pangunahing kakayahan sa pagkilos. Kapag hindi natuto ang mga bata ng mga kasanayang iyon sa oras ng preschool na panahon, maaari silang mahirapang matuto sa susunod, at ang kanilang kakayahan na makibahagi sa pisikal na mga aktibidad ay maaaring maapektuhan ng pangmatagalan.*
- *Sa mga taon ng preschool, nalilinig ang mga kasanayan sa mahalagang pagkilos ng mga bata. Ang mga kakayahang iyon ay nagtatag sa pisikal na pag-unlad na naganap sa mga bata noong sila ay sanggol at paslit pa sila.*
- *Alam natin kung gaano natututo ang mga bata sa pamamagitan ng pisikal na aktibidad sa labas likas na mundo. Mahalagang tulungan ng matatanda ang mga bata na magkaroon ng pagkakataon para sa ganitong uri ng paglalaro, dahil ang mga bata ay naglalaan karamihan ng kanilang oras sa harap ng telebisyon o screen ng computer sa halip na magsagawa ng pisikal na aktibidad.*
- *Mas maraming karanasan ang mga bata sa mga pisikal na aktibidad, mas malaking tiwala ang nalilinigang at mas handa silang subukan ang mga bagay at linangin ang bagong kakayahan. Ang mga bata na naglalaan ng maraming oras sa harap ng telebisyon o computer ay maaaring maging hindi handa upang subukan ang mga pisikal na pagsubok at maaaring makaligtaan ang pagkakataon upang malinang ang mahalagang kakayahang pisikal.*
- *Binibigyang diin ng pananaliksik ang mga benepisyo ng karanasan sa kalikasan para sa mga bata at nagpapakita na mas gusto ng mga bata na maglaan ng oras sa likas na ayos. Higit pa dito, alam natin an ang paggamit ng luntuin, mga espasyo sa labas ay nakapagpapabuti sa kakayahan ng mga bata na mag-isip at ang kanilang kagalingan at kaugnayan.*



Paano nagiging mahusay ang mga bata sa paggalaw ng kanilang mga katawan?

PAGLAKI NG PANGANGATAWAN

Panimula—Mga sanggol at mga Paslit

Ang pisikal na pag-unlad ng mga sanggol at paslit ay kabilang sa kakayahang matuto tulad ng paggulong, pag-upo, paggapang, paglalakad at pagtakbo. Sa pamamagitan ng mga kakayahang ito, nakikita ng mga bata at nakikipagtulungan sa kapaligiran sa iba't ibang paraan. Ang pisikal na pag-unlad ng mga bata ay kaugnay sa kanilang paglaki sa lahat ng larangan. Kapag ang bata ay itinulak pataas ng nakatayo makikita niya ang ibabaw ng mesa at ang bagong oportunidad para sa pagsisiyasat sa mga magasin at tasa sa mesa ay mabubuksan. Kapag nagsimulang itulak ng sanggol ang stroller, natututo siya tungkol sa mga bagong ideya tulad ng pagkilos. Kapag itinulak niya ang stroller patungo sa iba pang kaibigan na naglagay ng sanggol sa stroller, pinalalawak din niya ang kanyang kakayahang panlipunan.

Mga edad 18 buwan, ang mga paskit ay marunong ng maglakad, at marami sa kanila ay nakatatakbo na rin. Interesado sila sa pag-akyat, paghagis, pagdadala ng mga bagay sa paligid, pagtulad at paghila ng mga bagay, pagtatapon ng mga bagay sa lalagyan at pagsisiyasat kung gumagana ang mga bagay. Ang kanilang mga kalamnan ay nabubuo, at kaya na nilang magdala ng mas mabibigat na mga bagay. Marami silang natutunan tungkol sa kung paano gumalaw ang mga katawan nila at nabuo na ang ilang mga koordinasyon. Kaya na nilang gumawa ng maraming bagay nang hindi nalalaglag at kapag nailaglag nila, magaling na silang sumalo ng sarili it ilaglag sa paraan na hindi makasasakit sa kanila.

Ang mga buwan ng paglaki hanggang 18 buwan, makikita mo ang mga paslit na:

- Gumagapang gamit ang mga kamay at tuhod
- Gumagapang/umaakyat pataas o pababa sa ilang baitang/
- Tumutulak patayo at lumalakad palibot sa gilid ng mga kasangkapan na hinahawakan
- Umuupo mula sa pagkakatayong posisyon
- Lumalakad nang walang tumutulong
- Tumutuwad at tumatayo nang hindi humahawak saan man
- Naghahagis ng bula at ng ibang bagay
- Umaakyat o bumababa sa hagdan habang nakahawak sa kamay o sa rehas (isang hakbang na magkasabay)

Ang ilang mga bagay na makikita mo sa 18 buwang edad kabilang ang:

- Pagtakbo
- Pag-akyat sa sopa
- Pagtayo gamit ang isang paa
- Paglakad ng patagilid
- Pagtulak ng stroller o maliit na shopping cart



Paano nagiging mahusay ang mga bata sa paggalaw ng kanilang mga katawan?

PAGLAKI NG PANGANGATAWAN

Mga tip sa mga magulang upang tulungan ang mga batang paslit sa pisikal na pag-unlad:

- *Ang mga batang paslit ay kadalasang nagsisimulang maging malikot at masigasig na gumalaw. Kailangan nila ng gabay, dahil sila ay nakasasalubong ng maraming bagong bagay habang sila ay gumagalaw sa palibot.*

Sa isang ligtas na kapaligiran na iyong binabantayan, susubukan ng mga bata na patuloy na subukang matutunan ang mga komplikadong pisikal na kakayahan.

- *Habang nagiging malikot ang mga bata, makatutulong sa kanila na magkaroon ng ligtas na mga bagay na itutulak at lalakaran sa palibot. Ang mga sopa at unan na nakalagay sa sahig ay maaaring nakalilibang na harang kung saan maaari silang lumakad mula sa isang bagay papunta sa isa pa, na hinahawakan.*
- *Kapag nagsimula na silang maglakad, mahalagang tiyakin na ang kanilang lugar ay ligtas mula sa matutulis na kanto, dahil maaari silang mahulog kapag naglalakad sila.*
- *Gustong-gusto ng mga bagong naglalakad na tumulak ng mga bagay, kabilang ang mga kahon, maliliit na stroller at kariton.*
- *Maaaring gamitin ng mga nagsisimula pa lamang maglakad ang paggapang upang makarating mula sa isang lugar patungo sa kabila.*
- *Gustong-gusto din ng mga batang may edad 18 buwan na umakyat at matuto kung paano tumaas bago sila matutong bumaba. Kung mayroon kang hagdan, maaari mo silang lagyan ng tarangkahan sa itaas ng pangalang baitang upang ang iyong mga anak ay makapagsanay sa pag-akyat nang hindi umaakyat ng napakataas.*
- *Maaari mo rin gamitin ang mga banig, unan at mababang sahig para sa mga bata upang magsanay umakyat at bumaba.*
- *Kapag nag-aaral kung paano umakyat at bumaba sa mababang lugar ang mga bata, minsan ay maaari maumpog ang kanilang mukha habang sila ay bumababa. Sa pamamagitan ng obserbasyon, makikita mo na sa susunod ay babalik sila sa parehong lugar upang subukan muli at pagkatapos ng ilang pagsubok ay papalitan ang kanilang paraan upang hindi maumpog muli ang kanilang ulo.*
- *Ang mga batang paslit ay nagsisiyahan na subukan ang kanilang bagong mga kakayahan sa labas, gayundin sa loob. Kahit na ang maikling paglalakad sa labas ay nagbibigay sa mga bata ng pagkakataon na subukan ang mga bagong mukha ng paglalakad, tumingin ng mga ibon at makita kung ano ang iniaalok ng komunidad.*
- *Ang mga bata sa ganitong edad ay nasisiyahan din sa paghahabis. Maaari kang magbigay ng iba't ibang malalambot na bola na maaari nilang ihagis at nagagawa din nila na ilabas ang malambot na bola sa medyas o istambre.*
- *Nasisiyahan din ang mga bata sa pagdadala ng mga bagay, kaya ang mga maliliit na basket o pitaka na may hawakan ay maaari nilang gamitin upang lagyan at dalahin— mga resiklong bote ng tubig, o iba pang bagay na makita nila. Gustong-gusto nilang itapon hangga't gusto nilang punuan, upang maitaob nila ang lalagyan sa oras na mapuno nila ito.*

Nabibighani sila kung paano ang mga bagay ay gumagalaw at paano nagbabago ang mga bagay. Kapag ang mga bagay ay nasa basket tinitingnan nila ito sa isang paraan. Kapag itinapon nila sa sahig, kakalat ang mga iyon. Tinatanong ng mga bata ang kanilang sarili. "Magbabago bang muli ang pagkakaayos nila kung ilalagay ko muli ang mga iyon sa basket?"

allaboutyoungchildren.org