

Tulongan ang iyong anak na maging **MALIGAYA** mula sa nakakasiyang pagkilos at pagdiriwang ng paggana ng katawan

Nagtataguyod ng positibong body image (pagtingin sa katawan)
ang pisikal na aktibidad

Ang pisikal na aktibidad ay may maraming benepisyo para sa kagalingan at pag-unlad ng isang bata. Maaari nitong mapabuti ang:

- lagay ng kalooban
- pamamahala ng stress
- kakapalan ng buto
- kalusugan ng puso at baga
- pag-unlad ng kalamnan
- pleksibilidad at koordinasyon
- kumpiyansa sa katawan – lalo na kung nakatuon sa magagawa ng katawan – hindi sa hitsura nito.

Maraming mga bata ang maaaring makinabang mula sa *karagdagan* pisikal na aktibidad. Dahil mas maraming oras sa screen at kaunting oras sa paglalaro sa labas, ang mga bata ay kumikilos nang mas madalang. Ngunit sa paglaki at pag-unlad nila, gayundin ang kanilang mga kinawiwilihan, mga antas ng sigla at mga kakayahan. Tulongan ang iyong anak sa paghanap ng

mga aktibidad na hindi pang-kompetisyon na maaari nilang ikasiya sa bawat yugto at edad, at gawing huwaran ang iyong sarili para dito.

Ang mga mensahe ng pampublikong kalusugan at ng industriyang kalakasan ng katawan (fitness) ay kadalasang humihikayat sa pisikal na aktibidad upang makontrol, mabago o mabawasan ang timbang o baguhin ang hugis ng katawan. Nakalulungkot, binibigyang-diin lamang nito ang makitid at dinakakatulong na mga huwaran ng katawan at kalusugan.

Ang mga masayang pisikal na aktibidad ay nagpapabuti sa body image. Dagdag pa, kung mas maligaya ang tao sa kanyang katawan, siya ay malamang na maging mas aktibo.

Sabihin sa iyong anak ang maraming mga benepisyo ng pagkilos, at ang mga katawang malusog at malakas ay may **iba't ibang** mga hugis at laki. Lahat ng mga katawan ay maaaring masiyahan sa pisikal na aktibidad!

Kung ikaw ay nag-aalala kung paano lumalahok (o hindi lumalahok) ang iyong anak sa pisikal na aktibidad, mangyaring bisitahin ang website ng Body Bright '[Nag-aalala Tungkol sa isang Bata'](#) (nasa wikang Ingles lamang).

Mga mungkahi para itaguyod ang nakakasiyang pagkilos

Subukan

- ✓ Ipagdiwang ang nagagawa ng mga katawan, hindi ang hitsura ng mga ito.
- ✓ Tulungang tumuon ang mga bata sa magagawa nila sa kanilang katawan at kung ano ang nadarama nila dahil dito.
- ✓ Idirekta ang iyong anak sa isang hanay ng mga aktibidad na hindi pang-kompetisyon na gagawing mabuti ang pakiramdam ng kanyang katawan at kaisipan.
- ✓ Lumahok at ikasiya ang pagkilos para sa mga pangkalusugang benepisyo (imbes na para sa pagbabawas ng timbang o pagbabago ng hugis ng katawan).
- ✓ Maging maalam na ang mga fitness tracker at sport watch ay nagkokonekta ng mga numero at metric sa kalusugan. Maaari itong makapinsala sa mga batang perpeksonista,

Iwasan

- ✗ Puwersahin ang iyong anak na lumahok sa pisikal na aktibidad na dama niyang hindi siya komportable.
- ✗ Sabihin sa mga bata na dapat gamitin ang pisikal na aktibidad para baguhin ang timbang o hugis ng katawan (hal., maging mas payat/maskulado).
- ✗ Gumamit ng pagkilos o pisikal na aktibidad upang tumbasan o 'mag-tanggal' ng pagkain.
- ✗ Gantimpalaan ng pagkain ang pagkilos (hal., "halina't magbisikleta, at maaari kang kumain ng sorbetes").
- ✗ Hikayatin lamang ang mga batang may malalaking katawan na lumahok sa pisikal na aktibidad. LAHAT ng mga bata ay

mapag-kompetisyon o sobra-sobra ang pagtuon sa isang bagay (obsessive).

- ✓ Hikayatin ang iyong anak na kumilos gamit ang lahat ng kanilang pandamdang.
- ✓ Ipaalala sa iyong anak na ang mga katawang malusog at malakas ay may maraming hugis at laki.
- ✓ Hikayatin ang iyong anak na makinig sa kanyang katawan. Ito ba ay pagod, masakit, sapat na ba, o kailangan pa ba nito nang higit pa? Hayaang gabayan siya ng kanyang katawan!
- ✓ Ipaalala sa iyong anak na ang anumang pagkilos ay may benepisyo at hindi kailangang may mataas na katindihan.
- ✓ Tandaan na magbabago ang kinawiwilhan at mga antas ng sigla ng iyong anak sa buong pagkabata at kabataan (lalo na sa panahon ng pagbibinata at pagdadalaga).
- ✓ Tiyaking hindi nasosobrahan ang pagsasanay ng iyong anak lalo na kung nakikipag-kompetisyon siya sa isport o maraming iba't ibang isport.

makikinabang mula sa nakakasiyang pagkilos.

- ✗ Itaguyod ang pisikal na aktibidad at kaligtaan ang body image (hal., ipahiwatig na hindi 'tama' ang katawan nila para sa ilang mga aktibidad).
- ✗ Imungkahi na ang pagtakbo o mga isport na may istraktura ang pinakamagaling na pisikal na aktibidad. Maaaring makinabang ang isipan at katawan mula sa magkakaibang pagkilos at antas ng katindihan.
- ✗ Hikayatin ang mga bata na "bumuhat ng mga weight" o magsimula ng pagsasanay sa kalakasan (pagpunta sa gym) nang masyadong bata pa. Sa halip, hikayatin ang paglalaro at pagganang pagkilos at mga aktibidad.
- ✗ Pag-ugnay ng lakas sa laki ng masel.

Paalala tungkol sa mga uniporme:

- Tiyaking komportable ang iyong anak sa suot na uniporme sa isport. Ang mga ito ay maaaring maging hadlang sa isport at mga aktibidad gaya ng pagsasayaw.
- Gamitin ang iyong tinig-magulang upang hamunin ang mga isport o aktibidad na hindi inklusibo (hal., mga kasuotan, uniporme).