



## Kapanganakan *hanggang* 8 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, nalilintang 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 tulongan 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 nalilintang 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.



## **Panimula—Mga sanggol at mga Paslit**

Ang pisikal na pag-unlad ng mga sanggol at paslit ay kabilang sa kakayahang matuto tulad ng paggulong, pagupo, 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.

Ang pagsulong ng kakayahan ng sanggol na kontrolin ang paggalaw ng kanyang katawan ay nalilining madali sa unang 8 buwan ng kanyang buhay. Sa taong 8 buwan, ang ilang mga sanggol ay nagsisimulang gumalaw mula sa isang lugar patungo sa iba pa- sa pamamagitan ng paggulong, paggulong ng buong katawan sa lupa, o paggapang gamit ang kamay at paa. Marami ang nakakatayo, at ang iba ay nagsisimulang hatakin patungo sa patayong posisyon. Sa unang 8 buwan, nalilining ang kakayahan ng mga sanggol na gamitin ang kanilang mga kamay upang humawak ng mga bagay at gamitin ang mga bagay na iyon upang kumilos sa iba't ibang paraan. Ang lahat ng mga kakayahan na ito ay nakatutulong sa sanggol upang makipag-ugnayan sa mundo ng mas marami pang nakawiwiling paraan.

### **Sa mga buwan ng paglaki hanggang 8 buwan makikita ang mga sanggol na:**

- Tumitihaya at nilalaro ang kanyang paa
- Gumugulong mula sa likod patungo sa kanyang harapan
- Ginagamit ang dalawang kamay upang hawakan niya ang isang bagay sa harapan niya habang nakatihaya
- Gumugulong mula sa harapan patungo sa likod
- Pinag-aabot ang mga kamay at tuhod at iniugoy patalikod at paharap
- Kumikilos gamit ang mga kamay at tuhod papunta sa paupong posisyon
- Umuupo ng kanya at tumatagilid upang tingnan o kunin ang isang bagay

### **Ilang mga kinaugaliang bagay na ginagawa na makikita mo sa 8 buwang edad kabilang ang:**

- Pagupo ng kanya nang walang suporta o tulong
- Pagkilos sa paupong posisyon gamit ang kanyang mga kamay at tuhod
- Itinutulak ang kanyang sarili pasulong gamit ang kanyang mga braso, habang nakahiga ang kanyang tiyan



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

**PAGLAKI NG PANGANGATAWAN**

*Mga tip sa mga magulang upang suportahan ang pisikal na pag-unlad ng sanggol:*

- Kinakailangan ng mga sanggol ng maraming oras upang malayang makakilos. Maaari mo siyang ilagay sa kumot na nakahiga sa sahig sa isang ligtas na lugar.
- Nagbibigay ito sa iyong sanggol ng pagkakataon magsanay igo ang mga kamay, braso, paa at binti. Pinatatatag nito ang panloob na lakas at nagbibigay sa inyong sanggol ng pagkakataon na kilalanin ang kanyang katawan.
- Maaari kang humiga katabi ng iyong sanggol upang makita niya ang iyong mukha at maobserbahan mo ang paraan kung paano siya kumilos.
- Mula sa posisyon na ito, titibay ang lahat ng kalamnan ng iyong sanggol na kinakailangan niya upang matutong bumalikad.
- Paalaala: Huwag iwanan ang iyong sanggol na walang nagbabantay sa ibabaw ng mataas na kama. Maaari siyang bumalikad – kahit na hindi mo pa siya nakikita na ginawa ito dati –at mahulog sa kama.
- Kapag nagsimula siyang umabot ng mga bagay, maaari kang maglagay ng ilang mga simpleng laruan na naaabot niya.
- Medyo matatagalan bago siya maging magaling sa paghawak ng mga bagay, ngunit ang pagsasanay ay maglilinig sa kanyang kakayahan.
- Kahit ang hindi kumikilos na mga sanggol ay nasisiyahan sa labas. Maaari kang maglagay ng kumot sa damuhan o sa iba pang lugar sa park kung saan maaari mong ihiga ang iyong sanggol at marinig niya ang huni ng mga ibon, ang hangin na nagpapagalaw sa mga dahon at maramdaman ang preskong hangin.
- Kapag nagsimula na siyang kumilos patungo sa paggulong o pagtulak pasulong gamit ang kanyang mga braso, dapat mong linisin ang mas malaking lugar para makagalaw siya. Sa estadong ito, maaari kang maglagay ng kawili-wiling mga laruan na bahagyang maaabot niya upang magkaroon siya ng kasiyahan na abutin ang mga iyon.
- Tingnan mabuti ang sahig upang tiyakin na ang lahat ay maaabot niya at makukuha ng ligtas upang siyasatin niya at isubo sa kanyang bibig.
- Kapag nagsimula ng gumapang ang iyong sanggol, mahalagang lumikha ng kahit na mas malaking ligtas na espasyo para siyasatin niya. Kahit na walang masyadong espasyo, maaari kang maglagay ng nakawiwiling mga bagay sa espasyo para sa kanya upang siyasatin tulad ng mga takip, bandana, nangangatang mga laruan, iba't ibang lalagyan at lutuan.

*Ang paglagay ng mga simpleng laruan sa maabot ng iyong anak ay magbibigay ng pagkakataon na magsanay ang iyong anak na humawak ng mga bagay at kakayahang gumawa.*

- Ang iyong sanggol ay likas na nagaganyak upang matuto ng mga bagong kakayahan at mas mukhang umuunlad mula sa isang kakayahan patungo sa susunod nang hindi “tinuruan” kung paano gawin ang susunod na bagay. Hindi nila kailangan ng mamahaling kagamitan tulad ng bouncer o walker upang tulungan silang umuunlad at minsan ang mga ganitong kagamitan ay talagang nakapigil sa kanilang pag-unlad.

*Ang iyong anak ay likas na natututo at nagsasanay ng mga bagong pisikal na kakayahan. Ang karaniwang kailangan lamang ng iyong anak para matuto ay ang pagkilos nang malaya sa isang ligtas na lugar.*

allaboutyoungchildren.org