



18 buwan *hanggang* 36 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 buong buhay ng bata, lalo na ang pagiging aktibong pisikal ay nagpoprotekta laban sa sakit sa puso, dyabetis, at labis na katawaan. 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 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, nalilinang 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 tulongang 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 nalilining 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, 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.

Sa oras na maging 36 buwan na ang edad nila, nagawa na ng mga bata ang maraming pisikal na gawain kabilang ang pagtakbo, pag-akyat, pagtalon, paghagis, pagsipa, pag-ikot, pagdadalat at pagpedal. Ginagawa nila ang lahat ng mga gawaing ito nang may ilang mga kakayahan at koordinasyon at maaaring pagsamahin ang ilan, halimbawa, tumatakbo sila habang dala ang isang bagay, maaari silang umakyat at tumalon, at maaari silang sumayaw na gumagalaw ang mga braso, binti at ang kanilang buong katawan.

Sa mga buwan ng panimula hanggang 36 na buwan makikita mo ang paslit ay:

- Tumatalon sa pinakailalim na baitang
- Tumatalon pasulong ng ilang pulgada
- Sumisipa ng bola
- Sumasambot ng bola gamit ang dalawang braso
- Umaakyat o bumababa ng hagdan sa pamamagitan ng pag-apak ng parehong paa sa bawat baitang, nang hindi humahawak
- Paglakad ng patiyad
- Pagsakay sa sasakyang laruan nang hindi nagpedal

Ilan sa mga makikita mo sa edad 36 na buwan kabilang ang:

- Lumalakad at tumatakbo, bumibilis at bumabagal at babalik
- Inihahagis at sinisipa ang bola (nang walang kakayahan)
- Pagpedal ng traysikel
- Pag-akyat sa mga akyatang estruktura at hagdan
- Umaakyat sa hagdan, inilalagay ang paa sa bawat baitang, nang hindi humahawak sa rehas
- Paglakad ng patalikod
- Pagtalon gamit ang dalawang paa
- Pagsambot ng bola

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

- Kailangan ng mga paslit ng maraming oportunidad upang gumilos, tumakbo, umakyat, tumalot at maghagis. Nasisiyahan silang magdala ng mabibigat na bagay at mga itinatayong bloke at iba pang mga karaniwang mga bagay.
- Gustong gusto ng mga paslit na itulak ang mga bagay, kabilang ang mga kahon, maliliit na stroller at kariton.
- Gustong-gusto ng mga bata na magtayo, magsansan ng mga bagay (at pabagsakin ang mga iyong). Gagawin nila ito sa halos lahat ng makita nila —mga lata at kahon mula sa platera, mga



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

PAGLAKI NG PANGANGATAWAN

patpat at mga dahon sa labas, maliliit na piraso ng kahoy mula sa tindahan ng kahoy, o set ng itinatayong bloke.

Kapag itinutumba at ipinapatong at sinusubukang patayuin ng mga bata ang mga bagay-bagay, natututunan nila ang tungkol sa gravity.

- Gustong-gusto din ng mga paslit na umakyat, at ang ilan ay aakyat ang anumang makikita nila (mga silya, mesa, estante, sopa at upuan). Magdesisyon kung ano ang ligtas para sa iyong anak upang akyatin at paalalahanan sila Na umakyat sa mga bagay na iyon kapag nagsimula silang umakyat sa ibang bagay.

Ang pag-akyat ay nagbibigay sa mga bata ng pagkakataon na magkaroon ng lakas, matutong bumalanse, at magkaroon ng koordinasyon.

- Gumamit din ng mga banig, unan at mababang sahig para sa mga bata upang magsanay na umakyat at bumaba.
- Ang panlabas na palaruan ay nagbibigay ng pagkakataon upang umakyat ang mga maliit na bata, dahil may mga karaniwang troso, malaking bato, at burol. Masisiyasat mo at ng iyang anak ang iyong kapaligiran para sa angkop na mga lugar sa pag-akyat.
- Minsan ay mahuhulog ang mga bata kapag umaakyat sila, at kadalasan ay nasasambot nila ang kanilang sarili at nagkakaroon lamang ng maliliit na gasgas. Ang mga simpleng pagkahulog na ito ay upang matuto din. Kadalasan ay nais nilang bumalik sa parehong lugar upang subukan na umakyat muli at gagawin ng matagumpay dahil natuto sila sa nakaraan. Kapag ang iyong anak ay nagsimulang umakyat, mahalaga na tumingin ka sa paligid upang makita kung ligtas ang kapaligiran.
- Natutuwa ang mga paslit na subukan ang kanilang kakayahan sa loob, gayundin sa labas. Kahit na ang maikling paglalakad sa labas ay nagbibigay sa mga bata ng pagkakataon na subukan ang mga bagong lugar sa paglalakad, pagtakbo at pagtaon, at panoorin ang mga ibon at maranasan kung ano ang iniaalok ng komunidad.
- Ang mga bata sa ganitong edad ay nasisiyahan din na maghagis. Maaari mong bigyan ng iba't ibang malambot na bola na maihahagis nila at maaaring ilabas ang malalambot na bola sa labas ng medyas o estambre.
- Natutuwa din ang mga bata na magdala ng mga bagay, napakaliit na basket o pitaka na hawakan na magagamit nila upang lagyan at dalhin—niresiklong bote ng tubig, o iba pang bagay na makikita nila. Gusto nilang itapon hangga't gustong-gusto nilang maglagay, kaya ibinabaliktad 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?"

Gusto din ng mga bata na mabatak ang kanilang mga kalamnan sa pamamagitan ng pagdadala o paglilipat ng mabibigat ng mga bagay. Ang selyadong bote o kahon ng sabong panlaba ay nakatutuwa para sa kanila na galawin. Natutuwa silang magdala ng maliliit na bangkito upang abutin ang aklat sa estante.

Tumutulong sila na magdala ng maliliit na bag ng groseri o itulak ang lalagyan ng nilabhan sa mesa para tiklupin.

allaboutyoungchildren.org