

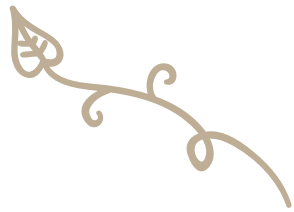
Maglaro Tayo!

Mga Aktibidad para sa mga Pamilya



**SET
4**

Ang Kapakanan at ang
Pagiging Kabahagi



Buod

Ang Maglaro Tayo! Mga Aktibidad para sa mga Pamilya ay idinebelop ng BC Ministry of Education para sa mga pamilya at caregivers upang suportahan ang early learning experiences ng mga bata sa pamamagitan ng paglalaro at pagkakaroon ng kasiyahan.

Ang bawat aktibidad na laro ay maiuugnay sa isa sa Living Inquiries na nakalarawan sa BC Early Learning Framework, tulad ng:

- Pakikipag-ugnayan sa Iba, sa mga Materyales, at sa Mundo
- Komunikasyon at Karunungan Magbasa at Magsulat
- Mga Identidad, Panlipunang Responsibilidad, at Diversity
- Ang Kapakanan at ang Pagiging Kabahagi

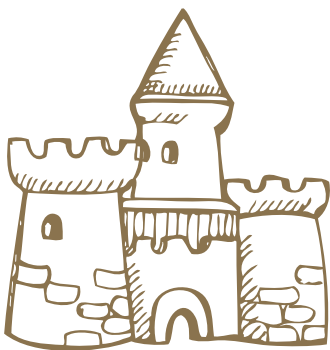
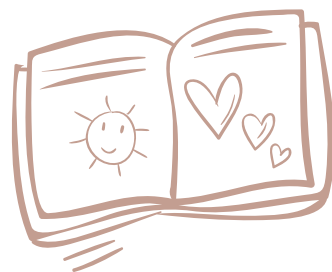
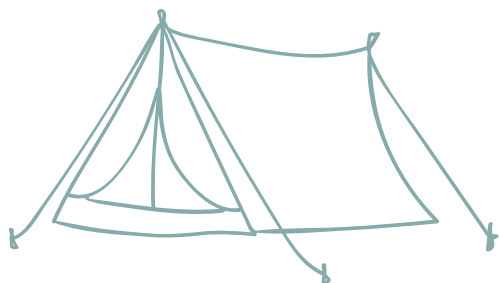
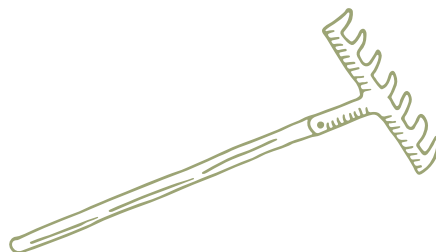
Layunin ng mga aktibidad na lumikha ng mga karanasan na naglalaan ng lubos na kasiyahan sa mga pamilya. Pinabubuti ng kasiyahan ito ang mainam na social at emotional development sa mga bata. Ang mga aktibidad ay maingat na pinili upang hikayatin ang pagpapahiwatig at pagpapalawak ng mga interes at mga ideya ng mga bata at upang magbigay ng mga bago at masiglang setting para makapag-explore ang mga bata. Ang “paano” na seksyon ay nagbibigay ng mga ideya kung paano maaring iakma ang bawat aktibidad sa mga batang may iba’t-ibang mga kakayahan.

Mga karagdagang tip:

- Hikayatin ang iyong anak na simulan ang paglalaro, batay sa kanyang mga kagustuhan at/o mga tanong;
- Walang tama o maling paraan upang maglaro gamit ang mga aktibidad;
- Kapag nagtatanong sa iyong anak ng mga bukás na katanungan (may ibinibigay na mga halimbawa), bigyan siya ng sapat na panahon upang maproseso ang mga ito at upang siya’y makasagot;
- Gamit ang mga salita, ilarawan kung ano ang ginagawa ng iyong anak habang siya’y naglalaro; at,
- Kapag may kahirapan o problema, suportahan ang mga bata sa pamamagitan ng pagtulong sa kanila na lutasin ang mga problema. Halimbawa, sabihing “Oo, mahirap nga. Ano kaya ang iba nating magagawa?” Kapag inimbata ang mga bata na mag-isip sa ganitong paraan, mapapabuti ang kanilang skill development at madaragdagan ang kanilang kompiyansa sa sarili.

Masiyahan sa pagkukuwento sa iyong anak! Ang bawat aktibidad ay may isa o higit pang mga iminumungkahing libro na may kinalaman sa mga paksa ng aktibidad. Ang mga iminumungkahing libro ay kasalukuyang nasa ilang mga library, at ang mga ito’y iba’t-ibang picture books at mga kuwento, mga libro ng impormasyon at board books. Kung hindi mo mahanap ang isang libro, magtanong sa mga tauhan sa library upang matulungan ka nila o upang makapagrekomenda sila ng ibang libro. Maaari mo ring tingnan kung may mga libro at mga kuwento na nakasulat sa wikang sinasalita ng iyong pamilya sa tahanan.

Maglaro at magkasiyahan na tayo!





Ang Pagiging Kalmado

Ano

Subukan ang aktibidad na ito kasama ng iyong anak bilang isang paraan upang maituro sa kanya ang positive coping strategies kapag humaharap sa mga challenging na sitwasyon. Ito’y batay sa ideya na kapag ang mga magulang ay kalmado, matututo rin ang mga bata na maging kalmado.

1

Ihanda ang Kapaligiran

- Makipag-usap sa iyong anak tungkol sa pagiging kalmado.
- Tanungin ang iyong anak kung kailan siya nababalisa o nahihirapang manatiling kalmado.

2

Subukan ang pagbahagi ng iba’t-ibang mga paraan ng pagiging kalmado kasama ng iyong anak:

- Subukang gumawa kayong dalawa ng mga kalmadong aktibidad
 - » Magkasama kayong huminga nang malalim. “Huminga nang malalim habang nagbibilang ako hanggang tatlo. Ngayon ay mag-exhale habang nagbibilang ako hanggang tatlo”
 - » Magkunwari na nagpapalobo ka ng lobo
 - » Ihipan ang isang bola ng bulak sa mesa
- Pansinin kapag ang iyong anak ay nagiging kalmado
 - » “Nakikita kong mas mabagal kang humihinga. Mukha kang kalmado”
 - » “Nagiging kalmado ka kapag hinawakan mo ang iyong teddy bear, ‘di ba?”
 - » “Mukhang relaks ang iyong mukha—nananatili kang kalmado”
- Pag-usapan ang pagiging kalmado
 - » “Huminga tayong dalawa nang malalim bago tayo lumabas”
 - » “Talagang bumubuti ang aking pakiramdam pagkatapos ko huminga nang malalim nang ilang beses”

Bakit

Sa larong ito, matututo ang mga bata na

- Magkaroon ng pakiramdam na sila’y secure, magkaroon ng respeto sa sarili, at magkaroon ng self-regulation
- Magpahayag ng mabuting pakiramdam
- Makilala, matanggap, at magpahayag ng iba’t-ibang mga emosyon, mga pag-iisip, at mga pananaw
- Magtatag ng mga mainam na relationship o kaugnayan sa adults

Breathe
Deeply

Paano

Hayaan ang iyong anak na pagmasdan ka habang ikaw ay humihinga nang malalim. Ipaliwanag sa kanya kung ano ang iyong ginagawa habang ikaw ay humihinga nang papasok at palabas.

Dahan-dahang huminga nang palabas sa mukha ng iyong anak, at pagkatapos ay ngumiti. Maaari mo ring subukang mag-blow ng mga kandila o mag-blow ng bubbles.

Hawakan ang iyong sanggol nang nakadikit siya sa iyong dibdib at huminga nang dahan-dahan nang ilang minuto—magiging mas kalmado ang iyong sanggol.

Maglagay ng laruan sa tiyan ng iyong anak nang maitaas at maibaba nila ang laruan sa bawat paghinga nila.

Gumamit ng mga salamin upang makita ng iyong anak ang kanyang sarili sa iba't-ibang mga emosyonal na kondisyon (dapat manatiling kalmado ang mga magulang, kung maaari).

Tanungin ang iyong anak tungkol sa pagiging kalmado. “Nakita kong huminga ka nang malalim papasok at palabas. Ano ang nararamdaman mo ngayon?” Tanungin ang iyong anak tungkol sa pagiging kalmado: “Mag-isip tayong dalawa. Ano ang ilang mga bagay na nakakatulong sa atin na manatiling kalmado?” Hetong ang ilang mga ideya, pero mag-brainstorm kasama ng iyong anak tungkol sa ibang mga ideya na makakatulong:

- Kung ikaw ay nalulungkot, may sakit, pagod, bored, parang tinatamad—subukang mag-stretch ng katawan
- Kung ikaw ay masaya, kalmado, OK ang pakiramdam, focused—uminom ng tubig
- Kung ikaw ay nabibigo, nag-aalala, o parang nawawalan ng kontrol—huminga nang malalim
- Kung ikaw ay galit, natatakot, naiinis, o kung nawalan ka ng kontrol—mag-break muna

Huminto at pag-isipan ang pagiging kalmado sa buong araw...

- Unang gagawin sa umaga
- Sa pagtulog
- Bago at habang gumagawa ng bagong aktibidad
- Kapag ikaw ay nabibigo o nababalisa
- Kapag ikaw ay nagmamadali

Magbasa ng isang kuwento kasama ng iyong anak tungkol sa paghinga, pananatiling kalmado o iba pang mga ideya na may kinalaman sa aktibidad. Hetong ang isang mungkahi:

- *Breath*, isinulat ni Scott Magoon

Saan

Ang aktibidad na ito ay maaaring gawin kahit saan, kung maaari sa isang tahimik na lugar malayo sa ingay at istorbo.

Kailan

Ang aktibidad na ito ay maaaring gawin sa anumang oras

Reference

The Child & Family Partnership www.reachinginreachingout.com

Relax



Paggawa ng Sandcastle o Snowcastle

Ano

Ito ay isang laro na maaari mo at ng iyong anak laruin sa winter o summer, at lalo na itong masaya kapag nilaro kasama ng grupo ng mga bata. Heto ang ilang mga ideya kung paano ito gagawin:

1 Ihanda ang Kapaligiran

- Magpakita ng mga retrato at pag-usapan ang sandcastles o snowcastles kasama ng iyong anak, at tingnan kung magugustuhan niyang gumawa nito.
- Mag-brainstorm ng mga ideya tungkol sa mga bagay na kakailanganin ninyo para sa castle, at tingnan kung mayroon kayo nito sa bahay. Ang karaniwang sand buckets o plastic drinking glasses ay makagagawa ng magandang castle na gawa sa snow at ice, o buhangin.
- Ibagay ang wika sa pagkakaroon ng teamwork, at kilalanin na nagtutulungan kayo at natutuwa ka dahil isa kayong team.

2 Mga Aktibidad sa Pagtatayo

- Kapag lumabas kayo, magtakda ng isang lugar o istasyon para sa pagkolekta ng snow o buhangin sa mga balde, at isa pang lugar para sa pagtayo ng mga castle upang mahikayat ang pagkilos mula isang lugar patungo sa ibang lugar
- Matutulungan mo ang iyong anak na punan ang timba ng snow o buhangin at pagkatapos ay tulungan silang ibaliklad ang timba sa lugar kung saan kayo nagtatayo ng castle
- Tumakbo kasama ng iyong anak mula sa lugar kung saan kayo nangongolekta ng snow o buhangin patungo sa lugar kung saan kayo nagtatayo ng castle. Subukang tumalon-talon, mag-gallop o tumabig, lumukso, o lumakad lamang patungo sa castle mula sa istasyon kung saan kayo nangolekta.

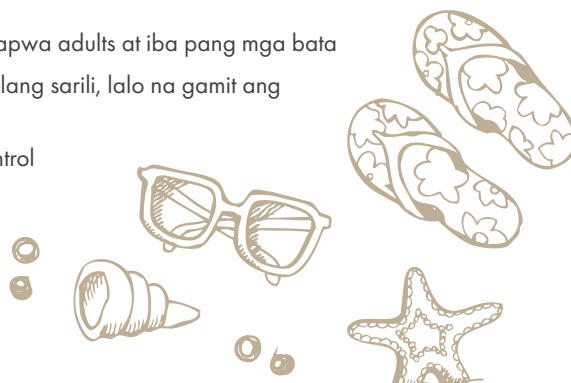
Habang kayo ay kumakain, pag-isipang tanungin ang iyong anak ng mga tanong tulad ng

- Gaano kataas at kalaki mo gustong gawin ang castle?
- Ano ang pakiramdam ng snow o buhangin?
- Paano kayong dalawa maaaring magtulungang i-decorate ang castle?

Bakit

Sa larong ito, matututo ang mga bata na

- Magtatag ng mga mainam na relationship o kaugnayan sa kapwa adults at iba pang mga bata
- Matuto ng mga paraan upang panatilihin ang malusog ang kanilang sarili, lalo na gamit ang pisikal na aktibidad
- Magkaroon ng kompiyansa at pakiramdam na sila'y may kontrol sa kanilang mga katawan
- Mag-enjoy sa pagiging aktibo



Paano

Tulungan ang iyong anak na punan ang balde ng snow/ice. Imbitahin ang mga bata na tumulong na ibaliklad ang lalagyan o balde at angatin ito upang gawin ang castle.

Imbitahin ang mga bata na punan at ibaliklad ang lalagyan nang sila lamang. Hikayatin silang humali-halili o magtulungan sa bawat gagawin.

Sabihin sa iyong anak na i-design niya ang kanyang sariling istilo ng castle, at hikayatin siyang humanap ng ibang mga materyales na magiging bahagi ng kanyang gagawin (halimbawa, mga bato, patpat, shells).

Magbasa ng isang kuwento kasama ng iyong anak tungkol sa pagtatayo, snow o iba pang mga ideya na may kinalaman sa aktibidad. Heto ang isang mungkahi:

- *Sandcastle Contest*, isinulat ni Robert Munsch & Michael Martchenko

Saan

Ang aktibidad na ito ay maaaring gawin sa labas.

Kailan

Subukan ang mga aktibidad na ito sa umaga o hapon.

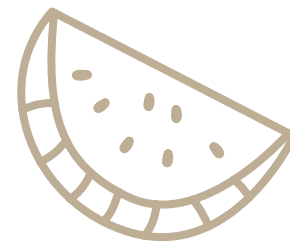
Reference

Inakma mula sa LIVE 5-2-1-0 and Appetite to Play:

<https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/games-activities-3-5-yrs/snow-castle-relay>



Maglaro ng Pakwan



Ano

Ang mga bata ay natututo gamit ang lahat ng limang senses (hipo, amoy, paningin, pandinig, at lasa). Sa aktibidad na ito ay gagamit ka ng itinakdang paksa sa pagkain, tulad ng mga pakwan (o anumang ibang pagkain na gusto ng iyong anak o kung saan siya interesado) at isali ang limang senses upang tulungan ang mga bata na matuto tungkol sa pagkain. Kapag mas nauunawaan ng mga bata ang pagkain, mas malamang silang susubok ng mga bagong pagkain at kakain ng pagkaing mabuti sa kanilang kalusugan. Gawing masaya ang pagturo tungkol sa pagkain!

1

Ihanda ang Kapaligiran

- Pansinin ang mga uri ng pagkaing nagugustuhan ng iyong anak. Halimbawa, maaaring gusto nila ng pakwan, iba pang uri ng prutas, o tradisyunal na pagkain sa iyong komunidad.
- Sabihin sa iyong anak kung ano ang iyong napapansin at humingi pa ng karagdagang impormasyon. "Napansin ko na gustong-gusto mo ng pakwan! Ano ang gusto mo tungkol dito?" Banggitin sa iyong anak ang isang katulad na pagkain na gusto mo at sabihin kung bakit.
- Kung ang iyong anak ay hindi pa sumasagot ng mga komplikadong katanungan, makakatulong ang gumamit ng visuals. Magturo sa isang retrato o sa tunay na pagkain at sabihin kung ano ito. "Tingnan mo! Pakwan!" Lalok ito bilang snack.

2

Pag-usapan at Magprepara Kayo ng Pagkain

- Hayaan ang iyong anak na tulungan kang magprepara ng pagkain o ihanda ito bilang snack. Obserbahan ang pag-interact ng iyong anak sa pagkain. Halimbawa, maaaring subukang hawakan ng iyong anak ang pakwan, kagatan ang pakwan, o subukang tanggalin ang mga buto.
- Isipin ang iba't-ibang mga paraan na magagamit ng iyong anak ang kanyang limang senses upang matutunan ang pagkain. Maaari mong itanong sa iyong anak "Ano ang tunog nito?" o maaari mong ipakita ang iba't-ibang paraan sa paggamit ng senses "Ang pakwan para sa akin ay parang malamig/basâ/malagkit." Heto ang ilang mga salita na naglalarawan sa pakwan na maaari mong subukan:
 - » Lasa: masarap, matamis, matubig, malutong, sariwa, juicy
 - » Hipo: malagkit, malamig, matigas, squishy, basâ
 - » Amoy: sariwa, matabang, matamis, parang lupa
 - » Tingin: tumutulo, maliwanag, makulay, tuldok-tuldok, bilog
 - » Pandinig: malutong, malabsak, malambot, malakas

Bakit

Sa larong ito, ang mga bata ay

- Mauunawaan at masisiyahan sa iba't-ibang mga kalidad ng pagkain
- Makakapagtatag ng mabuting relasyon sa pagkain, kabilang ang malaman kung paano magpalaki, pumili, at magluto ng pagkain
- Matututo ng mga paraan upang manatiling malusog, kabilang ang mga patnubay para sa mabuting kalusugan
- Magtatag ng mabuting relasyon sa mga kapwa nakatatanda sa kanila at sa mga bata (kapag naglalaro)



Paano

Tanungin ang iyong anak ng mga bukás na katanungan tungkol sa mga pagkaing gusto niya:

- Saan sa palagay mo nanggagaling ang pagkaing ito, o saan ito pinapatubo?
- Anong mga kulay ang nakikita mo?
- Ano ang pakiramdam mo kapag hawak mo ito?
- Ano sa palagay mo ang lasa nito?



Kumuha ng iba't-ibang mga pagkain, at ang ilan ay mga gusto at 'di-gusto, at magtikiman! Gumamit ng mga toothpick o mga tinidor kung ayaw hipuin ng iyong anak ang mga pagkain gamit ang kanyang mga daliri. Ipakita kung paano kainin ang isang bagong pagkain sa pamamagitan ng paglapit nito sa iyong mga labi at/o dila, paglarawan dito, at pagbaba dito. Panatilihin open-ended ang aktibidad at masaya upang maiwasan ang argumento sa pagsubok ng mga bagong pagkain.

Hayaan ang mga bata na iprepara ang pakwan sa pamamagitan ng cookie cutters o plastic/butter knives. Siguraduhing alalayan ang iyong anak upang ligtas niyang magagamit ang kutsilyo kung ito ay ang kanyang unang beses.

Subukan ang isang katawa-tawang rhyming song, *Down By the Bay*, at kantahin ninyo itong dalawa habang kayo ay kumakain o nagpreprepara ng pakwan.

Subukan ang iba't-ibang mga kulay ng pakwan o gawin itong popsicle sa pamamagitan ng paglagay ng popsicle sticks at paglagay nito sa freezer para maiba ang texture.

Gamit ang tisa, gumuhit sa sidewalk o konkretong playground ng mga pakwan, baging, at mga dahon. Maaari kang lumukso dito upang subukang mag-landing sa mga pakwan, o kaya'y maaari kang gumawa ng iyong sariling laro!

Magbasa kayo ng libro tungkol sa pagsubok ng mga bagong pagkain. Ilang mga mungkahi:

- *I Won't Eat That*, isinulat ni Christopher Silas Neale
- *Sandwich Swap*, isinulat ni Her Majesty Queen Rania Al Abdullah

SAFETY TIPS

- Tulungan ang iyong anak na hugasan ang kanyang mga kamay gamit ang sabon at tubig bago at pagkatapos magprepara ng pagkain
- Superbisuhan ang iyong anak kapag gumagamit siya ng mga gamit sa kusina, lalo na ng mga kutsilyo
- Para sa aktibong paglalaro, siguraduhing walang nakakasagabal na mga bagay sa lugar bago kayo maglaro

Saan

Maaari mong subukan ang aktibidad na ito sa loob o labas.

Kailan

Maaari mong subukan ang aktibidad na ito kasama ng iyong anak bago at habang kumakain o kahit kailan.

References

Appetite to Play. Creating a bundle of Fun – Using Themes to Incorporate Food Literacy.

Kinuha mula sa <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/creating-bundle-fun-using-themes-incorporate-food-literacy>

Appetite to Play. Bundles of Fun with Watermelon.

Kinuha mula sa <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/food-activities/bundles-fun-watermelon>



Humuni!

Ano

Ang paghuni at pagkanta ay maaaring maging isang paraan upang ayusin ang mahihirap at mapanghamon na mga emosyon na maaaring mayroon ang iyong anak. Gamitin ang aktibidad na ito bilang tool upang tulungan ang iyong anak na magrelaks at huminga sa iba't-ibang mga sitwasyon.

1

Ihanda ang Kapaligiran

- Kung ang iyong anak ay kasalukuyang nakakaranas ng mahirap o mga mapanghamong emosyon, mainam ang umupo sa tabi niya sa isang lugar na nagbibigay ng kalmadong pakiramdam sa inyong dalawa. Irelaks ang iyong katawan at umupo nang matuwid.
- Ipaliwanag na mayroon kang bagong natutunan at na nais mong subukan ninyo ito nang magkasama.

2

Humuni. Hummmm!

- Kasama ng iyong anak, ipikit ang iyong mga mata at isara ang mga labi. Humuni ng ilang nota hanggang nakahanap ka ng ilang nota na nagugustuhan mo. Subukang hilingin ang iyong anak na gawin din ito.
- Huminga nang malalim paloob. Ihuni ang iyong nota kapag huminga nang palabas. Huminga nang paloob, huminga nang palabas at humuni!
- Hilingin ang iyong anak na ipatong ang kanyang mga kamay sa kanyang dibdib upang mapansin ang vibration ng paghuni. Tanungin ang iyong anak kung ano ang nararamdaman niya sa kanyang kamay at sa kanyang katawan.
- Huminga nang paloob. Huminga nang palabas at humuni! Hilingin sa iyong anak na hayaang madamá niya ang kalayaan o kalmadong pakiramdam sa kanyang puso, gamit ang paghuni.
- Bago matapos ng iyong anak ang ehersisyo, hilingin siyang patahimikin ang kanyang paghuni at huminga nang kaunti nang tatlong beses.
- Tanungin ang iyong anak kung ano ang kanyang nararamdaman. Tanungin ang iyong anak kung gusto niyang sumubok ng ibang nota na maaaring mas mainam sa kanya upang gawin siyang mas kalmado.

Bakit

Sa larong ito, ang mga bata ay matututong

- Makilala, tumanggap, at magpahayag ng iba't-ibang mga emosyon, mga iniisip, at mga pananaw
- Makaangkop sa mga pagbabago, sorpresa, at mga bagay na hindi inaasahang mangyayari
- Magpraktis ng mga paraan upang manatiling malusog, kabilang ang pagkontrol sa kanilang mga emosyon
- Magkaroon ng pakiramdam na sila'y matiwasay, may paggalang sa sarili, at may kontrol sa sarili
- Magtatag ng mga mabuting relasyon sa kapwa adults at sa iba

Paano

Maaaring kailangan ng iyong anak na magpraktis bago gawin ang aktibidad na ito kasama mo. Kung ganoon, ipakita sa iyong anak kung paano humuni at hikayatin siyang subukan ang isang bahagi nito (halimbawa, ipikit ang mga mata, umupo nang matuwid, o humuni).

Sa halip na humuni, subukan ang isang paboritong awit na mabagal at nakakarelaks. O kaya'y subukang bagalan ang isang paboritong kanta na karaniwan ay mabilis at exciting.

Ipakita sa iyong anak kung paano ginagamit ang tool na ito kapag mayroon kang mahirap o mapanghamong emosyon. Kapag nagsimula kang mabigo o mainis, bigkasin na napansin mo ito ("Nabibigo na ako"), at sabihin sa iyong anak na susubukan mong humuni. Maging matapat sa iyong anak at sabihin kung nakatulong ito sa iyo. Maaaring magkaroon sila ng ideya para sa iba pang tool!

Hayaan ang iyong anak na kumandong sa iyo para pareho ninyong mararamdaman ang vibrations ng iyong paghuni at ang iyong malalalim na paghinga.

Magbasa ng libro tungkol sa pagrelaks at pagiging kalmado, o iba pang bagay na may kinalaman sa paksang ito. Ilang mga mungkahi:

- *Breathe Like a Bear*, isinulat ni Kira Willey
- *I Am Peace*, isinulat ni Susan Verde

Saan

Subukang humanap ng tahimik at kalmadong lugar. Paminsan-minsan ay ipikit ang inyong mga mata habang nakaupo kayo nang magkatabi na may takip na kumot o jacket para maganda ang pakiramdam.

Kailan

Ang aktibidad na ito ay maaaring gawin kahit kailan.

Reference

Braun, M., & Stewart W. (2017). *Mindful Kids: 50 Mindfulness Activities for Kindness, Focus and Calm*. [Activity Deck]. Cambridge, MA: Barefoot Books.



Pizza Pizzazz

Ano

Ang pagluluto kasama ng iyong anak, o pagkukunwaring nagluluto, ay mahusay na aktibidad para magdibelop ng imahinasyon, matuto kung saan nanggagaling ang pagkain, at makipag-usap habang kumakain. Ang mga bata ay mas malamang na susubok ng iba't-ibang mga prutas at gulay kung mayroon silang pagkakataong matutunan ang mga ito sa isang masayang paraan. Ang homemade pizza ay maaaring maging mabuti sa kalusugan dahil kasama rito ang lahat ng mga grupo ng pagkain.

1

Ihanda ang Kapaligiran

- Tanungin ang iyong anak kung gusto niyang gumawa (kunwari) ng pizza kasama ka.
- Banggitin ang nakaraang panahon nang ikaw ay kumain ng pizza o hilingin ang iyong anak na tandaan ang huling pizza na kinain niya. Special occasion ba iyon? May kumuha ba ng huling slice ng kanyang paborito? Maanghang ba yung pizza?

2

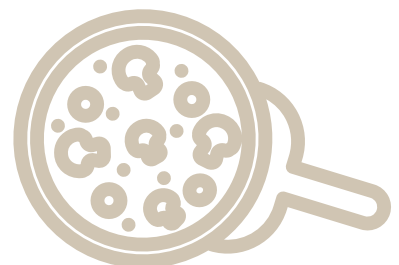
Maglaro!

- Maglaro ng “gawa-gawa ng pizza” kasama ng iyong anak gamit ang playdough, blocks, scarves, o iba pang mga materyales. Hayaan ang iyong anak na manguna dito.
- Magtanong ng halimbawa, “Sino ang gagawa ng dough, at sino ang maghahanda ng toppings?” at “Paano natin lulutuin ang ating pizza?”
- Pag-usapan kung anong uri ng pizza ang gusto mong kainin. “Gusto ko ng (banggitin ang pagkain) sa aking pizza. Ano ang gusto mo sa iyong pizza?” Pag-usapan kung ano ang tunay na pizza toppings at katawa-tawang pizza toppings.
- Magkunwaring kumakain kayo ng pizza. Umupo at mag-usap kayo habang kumakain.

Bakit

Sa larong ito, matututo ang mga bata na

- Makilala ang mundo gamit ang kanilang mga katawan at senses
- Gumawa, lumikha, at magdisenyo ng iba't-ibang mga materyales at techniques
- Maging malikhaing at expressive sa iba't-ibang mga paraan



Paano

Magsimula sa pagkukunwa-kunwari, at pagkatapos ay mainam din ang gumawa kayo ng tunay na pizza.

Tulungan ang iyong anak na simulan ang kunwa-kunwaring laro sa pamamagitan ng pagtanong upang hikayatin ang kanyang imahinasyon—“Ano ang dapat natin gamitin upang gumawa ng pizza sauce? Anong kulay ng keso ang dapat natin gamitin?”

Para sa mga bata na nagsisimula pa lamang magsalita at maglaro, subukang gayahin ang kanilang paglalaro at pagkatapos ay magpakita ng isang bagong ideya. Kung nakatuon ang pansin ng iyong anak sa paggawa ng malaking pizza, gumawa rin ng malaking pizza sa kanilang tabi. Pagkatapos ay subukang “kumain” ng isang slice at sabihing “Yum!!!” Tingnan mo kung gagayahin ka ng iyong anak.

Magdagdag ng ilang props tulad ng rolling pin at cookie sheet. Gumawa ng mga pizza menu gamit ang mga retratong magagamit sa mga pizza.

Subukang gumawa talaga ng pizza at gumawa ng mga indibidwal na pizza gamit ang iba’t-ibang mga tinapay para sa base (English muffins, pitas, bagels, roti, bannock, o tortillas). Hikayatin ang iyong anak na piliin ang kanyang mga sariling topping.

Para sa mga espesyal na araw, gumawa ng mga pizza treat, o subukan ang ilan sa mga ideyang ito:

- Gumawa ng “Cookie Cutter pizzas.” Para sa Halloween, mag-cut ng pita bread o English muffins gamit ang jack-o-lantern cookie cutter. Magdagdag ng peppers, mushrooms, ham, turkey na hiniwa sa mga hugis ng mga mata, ilong, at bibig.
- Gumawa ng “Holiday Pizzas.” Gawing hugis-puso ang dough para sa Valentine’s Day o isang evergreen tree para sa winter celebration.
- Gumawa ng “Fruit Pizzas.” Gamit ang biscuit dough bilang base, yogurt para sa “sauce” at mga hiwa ng mansanas, saging, pira-pirasong piña at ibang mga prutas para sa toppings. Lagyan ito ng cinnamon sa ibabaw.

Magbasa kayo ng libro tungkol sa pizza o iba pang mga ideya na may kaugnayan sa paksang ito. Ilang mga mungkahi:

- *Pete’s a Pizza*, isinulat ni William Steig
- *Pizza at Sally’s*, isinulat ni Monica Wellington

SAFETY TIPS

- Tulungan ang iyong anak na hugasan ang kanyang mga kamay gamit ang sabon at tubig bago at pagkatapos magprepara ng pagkain
- Superbisuhan ang iyong anak kapag gumagamit siya ng mga gamit sa kusina, lalo na ng mga kutsilyo
- Para sa aktibong paglalaro, siguraduhing walang nakakasagabal na mga bagay sa lugar bago kayo maglaro

Saan

Ang aktibidad na ito ay maaaring laruin sa loob o labas.

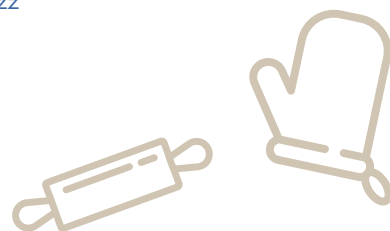
Kailan

Subukan ang aktibidad na ito bago kumain o kahit kailan para sa kunwa-kunwaring paglaro.

Reference

Appetite to Play. *Pizza Pizzazz*.

Kinuha mula sa <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/food-activities/pizza-pizzazz>





Natutulog na Koneho

Ano

Maraming mga simple at madaling paraan kung paano masusubukan ng mga bata ang pagkilos. Sa may ritmong wika at kanta, nagiging mas nakakaaliw at predictable ang mga kilos. Subukan ang tulâ na ito at ang kasabay na mga kilos kasama ng iyong anak upang matutunan ang kilos ng katawan.

1

Ihanda ang Kapaligiran

- Tanungin sa iyong anak kung ano ang kanyang nararamdaman. Ispesipikong sabihin sa iyong anak kung ano ang iyong nararamdaman (halimbawa, inaantok, gustong maglaro, may sakit, kalmado).
- Sabihin sa iyong anak na may natutunan kang bagong laro na gusto mong subukan kasama niya.

2

Natutulog na Koneho

"Tingnan mo ang mga maliliit na koneho na natutulog hanggang halos tanghali" (hayaan ang iyong anak na magkunwaring sila'y natutulog).

"Kakanta ba tayo ng maligayang kanta upang gisingin sila?"

"Hindi sila kumikilos, may sakit ba sila?"

"Naku! Gising na, mga koneho!" (Hikayatin ang iyong anak na tumayo at sundin ang mga kilos sa ibaba).

"Tumalon-talon kayo, mga maliliit na koneho, hop, hop, hop" (Hikayatin ang iyong anak na tumalon-talon).

"Tumalon-talon kayo, mga maliliit na koneho, hop, hop, hop" (Hikayatin ang iyong anak na tumalon-talon at ulitin ito hangga't gusto mo).

Bakit

Sa larong ito, matututo ang mga bata na

- Humanap ng paraan upang panatilihin malusog ang kanilang sarili; kasama rito ang pagtulog at pisikal na aktibidad
- Magkaroon ng kompiyansa sa kanilang pamamahala sa kanilang sariling mga katawan
- Mag-enjoy sa pagiging pisikal na aktibo

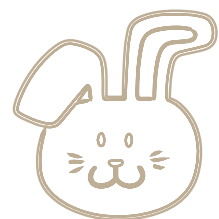
Paano

Subukan ang laro ng tulâ ng Natutulog na Koneho.

Sa halip na tumalon-talon, subukang lumundag o sumayaw, o anumang kilos na gustong subukan ng iyong anak.

Pag-isipan kung ano pa ang ibang mga hayop na gustong gayahin ng iyong anak. Bago basahin ang tulâ, subukang magtanong sa iyong anak, halimbawa

- Anong hayop ang gusto mong subukang gayahin sa susunod?
- Paano kumikilos ang hayop na iyon?
- Paano mo magagawang katulad ng hayop na iyon ang iyong katawan?



- Paano mo maikikilos ang iyong katawan tulad ng pagkilos ng hayop na iyon?

Ito ang ilang mga halimbawa ng kilos, pero gamitin mo ang iyong imahinasyon upang isipin pa ang ibang mga paraan ng pagkilos.

Hayop	Kilos	Mga paalala
Kabayo	Gallop/kabig/takbo ng kabayo	Panatilihin lagi ang kanang paa sa harap ng kaliwa habang ikaw ay humahakbang/tumatakbo
Flamingo	Magbalanse sa isang paa	Tumayo nang tuwid at itaas ang iyong mga braso sa tabi ng iyong katawan. Itaas ang isang paa at magbalanse sa kabila
Pagong	Kumilos nang dahan-dahan	Kumilos nang dahan-dahan at nang walang ingay
Palaka	Mag-squat nang mababa at tumalon nang mataas	Abutin ang iyong mga paa at hipuin ang lupa sa pagitan ng iyong mga paa, at pagkatapos ay tumalon
Ibon	Itaas ang iyong mga braso sa tabi ng iyong katawan	Itaas at ibaba ang iyong mga kamay, na parang nagpapagaspas
Daga	Kumilos nang walang ingay, maglakad, maghakbang, o tumalon nang walang ingay	Tumakbo nang naka-tiptoe nang hindi nag-iingay. Tumalon-talon nang walang ingay para walang makarinig sa iyo!
Penguin	Humakbang, umingkang-ingkang at sumipa, nang may kaunting pagpagaspas ng braso (maliliit na kilos)	Mag-waddle o umingkang-ingkang, sumipa, umingkang-ingkang, sumiipa!
Dinosaur	Humakbang, magdabog, tumakbo, o lumakad	Gumawa ng malalaking kilos na maaaring magaan at mabilis o mabigat at mabagal

Ang mga kilos na ito’y maaaring gamitin upang gayahin ang marami pang mga hayop. Subukang kumilos tulad ng superheroes, o subukang kumilos tulad ng mga elemento ng kalikasan, tulad ng dagat, mga puno sa hangin, isang lumalaking bulaklak, sobrang ulan, o tornado!

Imungkahi sa iyong anak na gumawa kayo ng bagong hayop. Pag-usapan kung paaano maaaring gawin ng mga bata ang mga kilos ng kanilang hayop! Maraming mga posibilidad, pero ang mahalaga ay ang mag-enjoy kayo at hayaang kumilos ang mga bata!

Magbasa ng kuwento kasama ng iyong anak tungkol sa mga hayop, kilos, o iba pang mga ideya na may kinalaman sa aktibidad. Heto ang isang mungkahi:

- *The Way Home in the Night*, isinulat ni Akiko Miyakoshi

Saan

Ang larong ito ay puwedeng laruin sa loob o labas ng bahay.

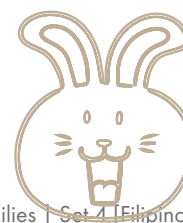
Reference

Child Health BC. (2017). Appetite to Play.

Kinuha mula sa: <https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/tips-ideas/>

Kailan

Ang aktibidad na ito ay maaaring gawin kahit anong panahon sa taon, o kahit anong oras.





Paglalakad sa Lugar na Hindi pa Napupuntahan

Ano

Maglaro sa gubat sa labas, sa beach, sa snow, o sa ibang mga natural na lugar. Ang panlabas na aktibidad na ito ay mainam para sa creativity at pagbigay ng kompiyansa.

1

Ihanda ang Kapaligiran

- Sa araw kung kailan handa kayong mag-explore sa labas, bigyan ang iyong anak ng sapat na panahon upang maghanda. Kung maaari, hayaan ang iyong anak na sabihin kung saan niya gustong magpunta.
- Tingnan ang weather at pag-usapan kung ano ang kanilang ninyong isuot upang maging komportable.

2

Maglakad sa Lugar na Hindi pa Napupuntahan!

- Maglakad kasama ng iyong anak pamilya at gumawa ng iba't-ibang mga obstacle gamit ang mga natural na bagay na makikita ninyo. Heto ang ilang mga halimbawa
 - » Tumalon sa o laktawan ang isang puddle
 - » Talunan ang mga nahulog na maliliit na sanga
 - » Gumulong-gulong pababa sa isang hill o tumpok ng mga dahon
 - » Umapak at magbalanse sa mga natumbang punò
 - » Umakyat ng punò o magbaging mula sa mababang sanga
 - » Humanap ng bato na maitatapon sa sapà o sa karagatan
 - » Mangolekta ng tumpok na mga dahon o pinecones. Subukang pumili ng isa bawat beses, dalawa bawat beses
 - » Humanap ng malaking bato na maaaring akyatan
 - » Tumakbo patungo sa isang punò, pagkatapos patuloy sa ibang punò, at pagkatapos ay maglakad nang sideways patungo sa ibang punò

Bakit

Sa larong ito, ang mga bata ay

- Matututo ng mga paraan upang panatilihin ang malusog ang kanilang sarili, kabilang ang iba't-ibang mga pisikal na aktibidad
- Magkakaroon ng kompiyansa at kontrol sa kanilang mga katawan
- Makakapag-explore sa labas at matututo tungkol sa kalikasan
- Makakaangkop at masisiyahan sa mga bagong matututunan ukol sa pagbabago, sorpresa, at mga hindi nalalamang mangyayari



Paano

Maglakad kayong dalawa ng iyong anak at ituro ang iba't-ibang mga natural na formation, mga elemento, at mga bagay na tumutubo na nakikita ninyo (halimbawa, mga punò, lawa, karagatan, bato).

Suportahan ang iyong anak kung kinakailangan, sa pamamagitan ng paghawak ng kanyang kamay, pagtulong sa kanya na panatilihin ang kanyang balanse, o paglagay sa kanya sa iyong balikat upang maramdaman ang mga sanga at mga dahon. Kahit ang mga hindi pa naglalakad na mga bata ay natutuwang umakyat at natutuwa kapag sila'y nasa mataas na lugar.

Hikayatin ang iyong anak na subukang magbalanse, magbaging, o umakyat nang walang tulong mula sa isang adult.

Kung ang iyong anak ay gumagamit ng wheelchair o walker, subukang idaan ang wheelchair nang mabilis sa puddle upang gumawa ng malaking tilansik!

Kapag nakauwi na kayo, pag-usapan o isulat ang lahat ng inyong mga kilos at tingnan ang iba't-ibang mga lugar kung saan ninyo ginawa iyon, tulad ng sa beach, gubat, bundok, at park.

Magbasa kayo ng libro tungkol sa pag-explore o iba pang mga ideya na may kinalaman sa paksang ito. Ilang mga mungkahi:

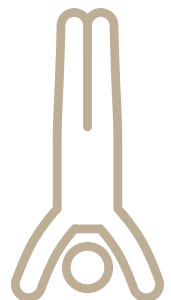
- *Explorers of the Wild*, isinulat ni Cale Atkinson
- *Sometimes I like to Curl up in a Ball*, isinulat ni Vicki Churchill

Saan

Ang aktibidad na ito ay ginawa para gawin sa labas.

Kailan

Subukan ang aktibidad na ito habang may araw kung saanman sapat na maliwanag upang kumilos-kilos nang ligtas.



Mga Pose sa Yoga



Ano

Gawin ang iba't-ibang mga pose sa yoga na ligtas at nakakaaliw sa mga bata. Subukang magtanong sa iyong anak habang ginagawa ang mga pose.

1 Ihanda ang Kapaligiran

Paghinga

Ang bawat yoga class ay nagsisimula sa ilang mga tahimik na minuto upang maihanda ang katawan at utak para sa praktis. Ang paghinga ay makakatulong sa ating mga utak at mga katawan na mag-relax. Halimbawa, maaari mong sabihin, "Umupo tayo sa isang komportableng posisyon. Isara ang iyong mga mata. At dahan-dahan ay huminga ka nang palooob gamit ang iyong ilong (tumigil nang sandali), at huminga nang palabas gamit ang iyong bibig (tumigil nang sandali). Pansinin ang iyong katawan at utak na naghahanda para sa yoga. Dahan-dahang buksan ang iyong mga mata." Maaari mong itanong, "Ano ang pakiramdam mo sa loob? Ano ang pakiramdam ng iyong katawan? Pagod ba ang iyong pakiramdam o gising ba ang iyong pakiramdam?"

Para sa mga maliliit na bata, maaari mo ring ituro ang paghinga gamit ang isang laruan na ilalagay sa ibabaw ng tiyan ng iyong anak. Pagmasdan ang laruang tumataas habang ikaw ay humihinga nang palooob at ang pagbaba nito kapag huminga ka nang palabas. Maaari mo rin itong gawin gamit ang isang expandable toy sphere o balloon.



2 Mga Pose

Child's pose

Sabihin sa iyong anak, "Mag-pose tayo ng child's." (Umupo sa iyong bukong-bukong, ibaba ang iyong noo sa lupa, at ilabas ang iyong mga braso sa harap mo). Tanungin: "Nararamdaman mo ba ang iyong mga tuhod habang tumutulak ito sa iyong tiyan? Ang pose na ito ay nakakatulong sa iyong tiyan na tunawin nang mas mabuti ang pagkain." Itulak ang iyong katawan gamit ang iyong mga kamay at paa at bumalik sa pag-upo sa iyong mga bukong-bukong.



Downward facing dog pose

Ang pose na ito ay nakakatulong na magbuo ng malalakas na kalamnan, at pinahuhusay nito ang flexibility ng mga kasukasuan at gulugod, at nagbibigay ito ng kompiyansa sa kakayahan ng ating katawan na kumilos sa mga natatanging paraan. Maaari mong sabihin, "Gawin nating dalawa ang downward facing dog pose." (Magsimula nang naka-balanse sa mga kamay at paa, ang mga kamay ay nasa ilalim ng balikat, at ang mga tuhod ay nasa ilalim ng baywang. Baluktutin ang iyong mga daliri ng paa. Ituwid ang iyong mga binti at pagkatapos ay ituwid ang iyong mga braso. Panatilin ang baliktad na V position na ito nang tatlong hininga. Dahan-dahang bumalik sa pagbalanse sa mga kamay at paa. Tanungin: "Ano ang pakiramdam ng iyong katawan? Ano ang pakiramdam mo sa loob? Pagod ba ang iyong pakiramdam o gising ba ang iyong pakiramdam?"



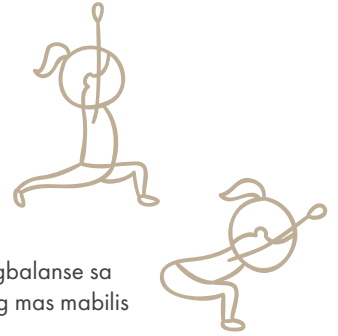
Tree pose

Ang balancing poses, tulad ng punò, ay nagpapahusay sa ating kakayahang mag-focus, magtuon ng pansin, at mag-concentrate nang patagal nang patagal. Sabihin sa iyong anak, "Isipin mo na ikaw ay isang mataas na punò na may ugat na tumutubo mula sa iyong talampakan. Gawin nating dalawa ang tree pose." (Magsimula sa isang nakatayong posisyon, nang magkadikit ang mga palad at nang ang mga hinlalaki ay nakadikit sa iyong puso. Ilipat ang iyong timbang sa kaliwang paa at dahan-dahang itaas ang iyong kanang paa hanggang sa iyong bukong-bukong, ibaba ng tuhod, o panloob na bahagi ng hita, habang ang iyong tuhod ay nakaharap sa labas. Dahan-dahang ibalik ang iyong paa sa sahig at ulitin ito sa kabilang paa). Tanungin: "Mas madali ba ang isang panig kaysa sa kabila? Kailangan ng praktis ang pagbabalanse, at huhusay ka nang huhusay!"



Mga Sequence

Mayroong mga sequence ng mga yoga pose na ginagawa nang walang tigil at na nagpapabilis sa tibok ng ating puso. Pinalalakas nito ang kalamnan ng puso at nagbibigay ito sa atin ng sigla. Sabihin sa iyong anak: "Pagsamahin natin ang ating downward facing dog at child's poses." (Magsimula sa downward facing dog pose, bumaba at magbalanse sa mga kamay at paa, at lumipat sa child's pose; bumalik sa pagbalanse sa mga kamay at paa, pagkatapos sa downward facing dog pose, bumalik sa pagbalanse sa mga kamay at paa at pagkatapos sa child's pose. Magpahinga dito). Tanungin: "Nararamdaman mo bang mas mabilis ang tibok ng iyong puso? Lumalakas ito!"



Bakit

Sa aktibidad na ito, ang mga bata ay matututo (na)

- Ipahiwatig ang kanilang mga iniisip at mga karanasan
- Maging curious tungkol sa bokabularyo (halimbawa, mga pangalan ng mga yoga pose) at mga konsepto
- Tungkol sa kanilang personal na identidad (mas malalim na pag-unawa sa sarili) at mindfulness
- Maglutas ng problema
- Ng positive coping skills
- Personal na mga emosyon

Paano

Subukan ang mga pose kasama ng iyong anak.

Magbasa ng libro tungkol sa mga hayop at gayahin ang mga hayop sa yoga o iba pang mga pose. Hikayatin ang iyong anak na mag-pose gamit ang bawat pahina, kasabay ng kuwento.

Gumawa kayong dalawa ng mga pose: ang yoga para sa mga bata ay dapat malikhain. Hikayatin ang iyong anak na gumawa ng mga bagong pose at bigyan sila ng pangalan. Ang aktibidad na ito ay mahusay para magpraktis ng skills sa wika. Gumawa ng mga tunog ng hayop. Gumamit ng mga kilos ng hayop. Lumukso na parang koneho at gumapang na parang ahas.

Magbasa ng isang kuwento kasama ng iyong anak tungkol sa yoga, body awareness, o iba pang mga ideya na may kinalaman sa aktibidad. Hetong isang mungkahi:

- *A Morning with Grandpa*, isinulat ni Sylvia Liu & Christina Forshay

Basahin ang HealthyFamiliesBC para sa mga karagdagang aktibidad na magagawa ninyo ng iyong anak:

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/about-us>

Saan

Ang aktibidad na ito ay maaaring gawin sa loob o labas ng bahay.

Kailan

Subukan ang aktibidad na ito kahit anong oras. Maaari mo rin ito subukan bago matulog para mag-relax.

Inakma mula sa Appetite to Play at PBS Kids:

<https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/games-activities-3-5-yrs/yoga-poses>