

# EASE sa Tahanan (Grades K-3)

Mgaistratehiya upang tulungan ang mga bata na kayanin ang anxiety sa panahon ng pandemya ng COVID-19 at sa ibang panahon

Paminsan-minsan ay mahirap na malaman ng mga adults kung ano ang kanilang sasabihin o gagawin upang tulungan ang kanilang anak kapag siya'y nag-aalala, lalo na sa mga panahon ng pagbabago at panahon ng kawalang-katiyakan. Dahil ang mga magulang at mga caregiver ay ang mga pinakamahalagang adults sa mundo ng mga bata, makakatulong sila sa mga bata na makaramdam na sila'y mas ligtas, at mapapagaan nila ang anumang nangyayari na nagdaragdag sa kanilang mga alalahanin.

## Tulungan ang mga Bata na Ikilos ang Kanilang mga Katawan

### Ano ito?

Ang pagkilos ng ating mga katawan ay maraming benefits para sa ating pangkatawan, pangkaisipan, at emosyonal na kalusugan. Maglaan ng mahahaba o maiikling break sa buong araw para kumilos upang mabawasan ang stress at upang mag-enjoy!

### Paano?

Tuwing maaari, lumabas at langhapin ang sariwang hangin, at tandaang sundin ang **mga patnubay sa pagdistansiya sa iba** upang manatili ka at ang iba na ligtas. Maraming iba't-ibang mga paraan upang maging aktibo nang hindi nangangailangan ng maraming equipment o panahon. Gamitin ang iyong imahinasyon at mga hilig upang gawin ang iyong mga sariling aktibidad, o kaya'y subukan ang ilan sa mga ito:



Magluksong-lubid, magsipa ng bola, maghagis ng frisbee, o kaya'y mag-piko, tag, o maglaro ng tayaan. Tingnan ang **classic outdoor games** na ito.

Magsayawan kayo ng iyong pamilya o kaya'y pag-aralan ang isang bagong sayaw.



Pagkombinahin ang screen time at active time sa mga video tulad ng **Cosmic Kids Yoga** at **GoNoodle**.



Mag-scamper hunt. Humanap ng mga bagay na mukhang balahibo, isang patpat na hugis-tirador, isang malapad na bato, isang bato na may batik, limang iba't-ibang dahon, o isang bagay na natural na kulay pula. Tingnan ang **scavenger hunt printables** na ito para sa iba pang mga ideya.



Gumawa ng isang obstacle course na may mga istasyon na dadaanan. Halimbawa:

1. mag-jumping jacks nang 10 beses
2. lundagin ang isang hanay ng mga de-latang pagkain
3. umikot nang 5 beses
4. magbalanse ng isang kutson sa iyong ulo nang 10 segundo
5. magkunwaring naghu-hula hoop (o kaya'y mag-hula hoop talaga!)



Everyday  
Anxiety  
Strategies for  
Educators

Ang EASE (Everyday Anxiety Strategies for Educators) ay isang koleksyon ng classroom resources na iniakma para sa mga magulang at mga caregiver upang tulungan ang mga bata na pamahalaan ang anxiety at mga alalahanin sa tahanan.

