

Programa Para sa Pagpapalakas ng Kakayahan
sa Pamayanan (CEP) 2021
Natatanging Proyekto ng JICA
(JICA Special Project)



ANG AKLAT NG GABAY NG HAPI-IE

PARA SA PAGTAGUYOD NG MGA GAWAING PAMPISIKAL
PARA SA MGA TAO NA MAY AUTISM, INTELLECTUAL
DISABILITY AT PSYCHOSOCIAL DISABILITY SA MGA
BANSANG KINABIBILANGAN NG ASEAN SA PANAHON NG
COVID-19



Aklat Ng Gabay (guidebook) ng HAPI-IE Para Sa Pagtaguyod Ng
Mga Gawaing Pampisikal Na Para Sa Mga Tao Na May Autism,
Intellectual Disability At Psychosocial Disability Sa Mga Bansa Ng
ASEAN Sa Panahon Ng Covid-19

Asia-Pacific Development Center on Disability (APCD)
Bangkok, THAILAND
Phone +66 (0)23547506 • +66 (0)23547507
www.apcdfoundation.org

Mga Nilalaman-

Paunang Salita	4
Kabanata 1: Panimula	7
Kabanata 2: Paraan sa Paggamit ng guidebook	
• Mga Prinsipyo sa Paggamit ng guidebook	9
• Pamamaraan sa Pagsagawa ng mga Gawaing Pang-Pisikal Gamit ang Plataporma ng Zoom	10
• Paghahanda ng mga Kagamitan para sa Pagtuturo	14
• Paraan sa Pagsagawa ng Virtual Event	14
Kabanata 3: Mga Rekomendadong Gawaing Pang-Pisikal	17
Kabanata 4: Mga Katanungang Madalas na Itanong, Mga Aral na Natutunan, at Mga Hinaharap na Pagtutulungan	29
Kabanata 5: Mga Tinig ng Mga Bansa sa ASEAN	33
Appendix 1:	
• Halimbawa: Paraan sa Pag-Gawa ng mga Activities sa Virtual Workshop	35
Appendix 2:	
• Concept Paper para sa Proyektong “Empowering Parents Groups of Children with Special Needs to cope during COVID-19”	38

Paunang Salita

Labis po ang aking kaligayahan na batiin kayo sa tagumpay ng tatlong workshops at ang pagkakalikha nitong guidebook.

Ang proyektong ito ay ipinatupad sa ilalim ng tinawag na JICA's Community Empowerment Program or CEP, na ang layon ay suportahan ang mga katutubong gawain sa bawat antas ng pamayanan alinsunod sa COVID-19. Labis po akong humanga na makita ang mga bata na may espesyal na pangangailangan na ginagawa ang mga pagsasanay at ang mga iba't ibang palaro sa mga workshops at mga video clips na may ngiti sa kanilang mga labi. Naniniwala po ako na ang aklat ng gabay o guidebook ay magiging makabuluhan sa lahat ng mga bata at sa kanilang mga magulang sa mga bansang kinabibilangan ng ASEAN. Dito pinagsama-sama ang mga kaalaman, mga karanasan, at higit sa lahat ang pagpaparamdam ng malasakit sa mga bata na may espesyal na pangangailangan ng mga nakibahagi sa proyektong ito.

Ang natatanging kinalabasan ng proyektong ito ay para pag-ibayuhin ang network at koneksyon sa mga bansang kinabibilangan ng ASEAN. Aming napag-alaman na maari po tayong makipagpanayam ng sama-sama, magsanay ng sama-sama at magsaya ng sama-sama kahit sa gitna ng Pandemya ng Covid19.

Nais ko pong pasalamatang ang APCD, si Dr. Sawae at ang resource team ng bansang Hapon mula sa University of Tsukuba, at gayun din sa mga organisasyon na kabilang sa proyektong ito, na nagsumikap at nag-ambag ng mga kaalaman.

Inaasahan ko po na mag-enjoy kayo na gawin ang mga pagsasanay na nasa guidebook sa inyong mga tahanan!



Mr. Morita Takahiro
Chief Representative of JICA Office
Thailand

Ako ay nag-aral at nagsanay ng Motor Development Support para sa mga batang may kapansanan sa University of Tsukuba, Japan.

Sa pagtatapos ng Abril 2020, ang mga paaralan at mga institusyon sa bansang Hapon ay kinailangang umiwas na lumabas, at ang mga gawain na binuo para sa mga batang may kapansanan sa pag-unlad ay pinatigil.

Di nagtagal, ang mga magulang ng mga batang may developmental disabilities, na mga kalahok sa ating mga activities, ay dumaing na ang kanilang mga anak ay lumalabis sa pagkain kapag sila ay nananatili sa bahay. Ayaw na nilang kumilos. Ang mga magulang ay labis na nababahala dahil sa kanilang mga anak hindi na nakakagawa ng nakasanayan nilang gawin at naging pihikan. Ang mga magulang mismo ay nakaramdam ng labis na pag-aalala at pagkabalisa kung paano haharapin ang ganitong sitwasyon, na hindi nila naranasan noon. Kaya, tinipon ko ang aking mga kasamahan at lumikha ng plano upang matulungan ang mga batang may developmental disability na mag-enjoy sa mga gawaing pampisikal at mamuhay ng malusog sa panahong ito. Ang mga planong ito ay gagawing online. Bagama't ako ay hindi kagalingan sa makabagong teknolohiya, pinag-aralan ko ang tungkol sa Teknolohiya ng Impormasyon at Komunikasyon, sa pamamagitan ng pagsubok sa ilang pamamaraan habang isinasaisip ang mga bata at magulang. "Necessity is the origin of learning"

Ang nilalalaman ng guidebook ay batay sa aking mga karanasan at ng aking mga kasamahan.

Pero, hindi mo kailangang sundin ang nakasaad sa guidebook. Maaring baguhin ang mga nilalaman upang maging mas masaya para sa mga batang kasali. Ang aking mga kasamahan at ang inyong lingkod ay sumubok at nabigo ng maraming beses, kung kaya't nais naming masubukan ninyo nang maraming beses at i-upgrade ang mga nilalaman para sa ikakabuti ng mga bata. Ang inyong pagsubok at pag-upgrade ng mga nilalaman ay pagmumulan ng aming inspirasyon para mas lalo naming pagbutihin.



SAWAE Yukinori Ph.D.

Associate Professor
Clinical Developmental Psychologist, Faculty of Health & Sport Sciences
University of Tsukuba

“Masisigla silang nakilahok sa workshop at iminungkahing pagpapabuti para sa Guidebook.

Sa kasamaang palad, ang mga kasamahan namin mula sa bansang Brunei at Singapore ay hindi nagawang makilahok sa proyektong ito. Naniniwala kami na ang proyekto ay mas magiging matagumpay kung ang dalawang bansa ay nakasali.

Kami ay nananalig na ang proyekto ay magsisilbing modelo upang makapagtrabaho kasama ang mga ibat ibang partners at network sa bansang hapon at sa mga bansang kinabibilangan ng ASEAN may positibong pagbabago para sa mga tao na may kapansanan at sa mga taong nagkakaedad sa gitna ng krisis sa ating rehiyon dulot ng kasalukuyang COVID-19.

Tinig mula sa bansang Indonesia at bansang Thailand

“Ang pagkukusang ito ay isang tagumpay. Nakikinabang dito ang mga magulang ng mga batang may autism sa bansang Indonesia at sa buong ASEAN. Kahit sa panahon ng epidemya ng COVID-19, ang mga gawaing pampisikal ay kinakaila ngan para sa kanilang wastong pag-unlad. Ang tatlong mga workshop ay naging kamangha-mangha!” Isang myembro ng mag-anak ng batang may autism sa bansang Indonesia.

“Ang mga taong may kapansanan sa psychosocial disabilities at kasama ng kanilang mag-anak ay kayang magsanay sa kanilang tahanan sa pamamagitan ng virtual platform. Ang mga kagamitan para sa pagsasanay ay hindi mahirap hanapin. Bawat isa ay maaring maglapat ng mga ehersisyo para sa kanilang nakasanayang gawain, kaya naman kitang kita ang kanilang mga ngiti sa kanilng mga mukha. Sila ay mukhang masaya, komportable at walang takot sa COVID-19. Ang Proyektong ito ay nakawiwili.” Ang Pangulo ng Association for the Mentally illness of Thailand”



Mr. Piroon Laismit
APCD Executive Director

Kabanata 1

Pagpapakilala

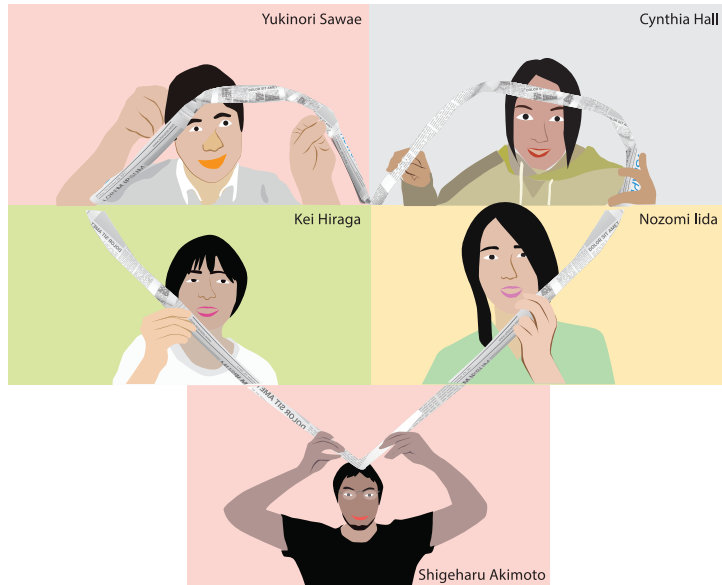
Ano ang CEP?

Ang Community Empowerment Program (CEP) ay naglunsad ng technical cooperation program upang suportahan at palakasin ang mga mahihinang grupo kasama ang mga tao na may kapansanan (PWDs) na nasa grassroots, na naapektuhan ng Pandemya ng COVID-19.

Paano nila naisakatuparan ang proyektong ito ?

Ipinagkaloob ng Japan International Cooperation Agency (JICA) ang pagpopondo ng CEP sa opisina ng bansang Thailand. Ang APCD ang nagpadali at nagpatupad ng proyekto at ang University of Tsukuba ang nagbigay ng suportang teknikal para sa pagpapabahagi ng kaalaman. Ang tatlong Partido ay nagkaisang pagtulungan, tutukan ang pagsasaplano, pagpapatupad at pagsusubaybay sa proyektong ito.

Bakit nais naming isakatuparan ang CEP para sa mga batang may kapansanan at sa kanilang pamilya sa mga bansang nabibilang sa ASEAN upang makaraos sa panahon ng COVID-19?



Japanese resource person team

Dahil sa panahon ng Pandemya ng COVID-19, hindi naging maganda ang kalagayan ng karamihang mga bata sa kalusugang pisikal at mental at ito ang kinababahala ng kanilang mga pamilya.

Ang pagkonsumo ng walang sustansyang pagkain, ang madalas na pag-upo at paghiga, paglalaro sa kanilang mga gadgets, at ang kanilang oras sa pagtulog. Ito ang kadahilanan ng pagbigat ng kanilang timbang. Bukod dito, hindi nasila nakikipaghalubilo sa kanilang ka-anak at maaaring nagpapakita ng mga senyales ng kabiguan sa mga myembro ng kanilang pamilya.

**“United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities”
Article 30: Participation in cultural life, recreation, leisure and sports**

Artikulo 30: Pagsali sa Buhay Kultura, Kasiyahan, Libangan at Palakasan

Ang mga taong may kapansanan ay may pantay na karapatang lumahok gaya sa iba, na makipaghalubilo at mag-enjoy sa sining, palakasan, mga laro, pelikula at iba pang kasiya-siyang mga gawain. Kung gayon, ang gawaing pampisikal ay dapat lang na madaling mapakinabangan ng lahat, kasama na ang mga batang may kapansanan maging sa anumang oras o lugar.



Ang guidebook na ito ay gamiting panghikayat na makibahagi ang mga batang may Autism, Intellectual Disability, at Psychosocial disability kasama ang myembro ng kani-kanilang pamilya sa pamamagitan ng pag gamit ng virtual platform sa panahon ng COVID-19. Mag-enjoy sa mga pagsasanay at bigyang ngiti ang mga bata. Tara na!

Kabanata 2

Paano Gamitin Ang Guidebook

Prinsipyo ng guidebook

- 1) Ang layunin ng guidebook ay para mapabuti ang kalidad ng pamumuhay at magtaguyod ng malusog na lifestyle sa pamamaraan ng mga gawaing pampisikal habang ngayong Lockdown dulot ng pandemya ng COVID-19.
- 2) Ang layunin ng guidebook ay upang himukin ang mga magulang, kamag-anak, at mga guro/guardian na suportahan at makipaglaro sa kanilang mga anak sa loob ng kanilang tahanan.
- 3) Ginagamit ng guidebook ang virtual interaction, upang maghatid ng mga praktikal na kaalaman at pagsasanay sa panahon ng lockdown dulot ng COVID-19 sa panahon na ang mga personal training at paglakbay sa ibang bansa ay hindi maaari.
- 4) Bagamat ang pamagat ng proyekto ay “Para Sa Pagtaguyod Ng Mga Gawaing Pampisikal Na Para Sa Mga Bata Na May Autism, Intellectual Disability, at Psychosocial Disability” ang mga salitang “inyong anak/mga bata” ay ginamit sa guidebook para sa kanila.

Gumawa tayo ng mga online na gawaing pampisikal sa pamamagitan ng pag-gamit ng mga bagay na meron tayo sa bahay!

Paano magsagawa ng mga gawaing pampisikal sa Zoom platform

Ang Zoom ay isang programa sa tele-komunikasyon na

- Walang bayad sa loob ng 45 minuto
- Madali at nakakatuwang gamitin
- Popular
- Pandaigdigang

• Paano irehistro ang iyong account sa Zoom?

1. I-download ang application sa Desktop o anumang gadget

Maaari kang mag-sign up sa pamamagitan ng:

- Paglikha ng isang account gamit ang iyong Email address at password.
- Mag-sign in gamit ang minsanang Sign On (Single Sign-On) o kaya ay sa iyong Google o Facebook account.

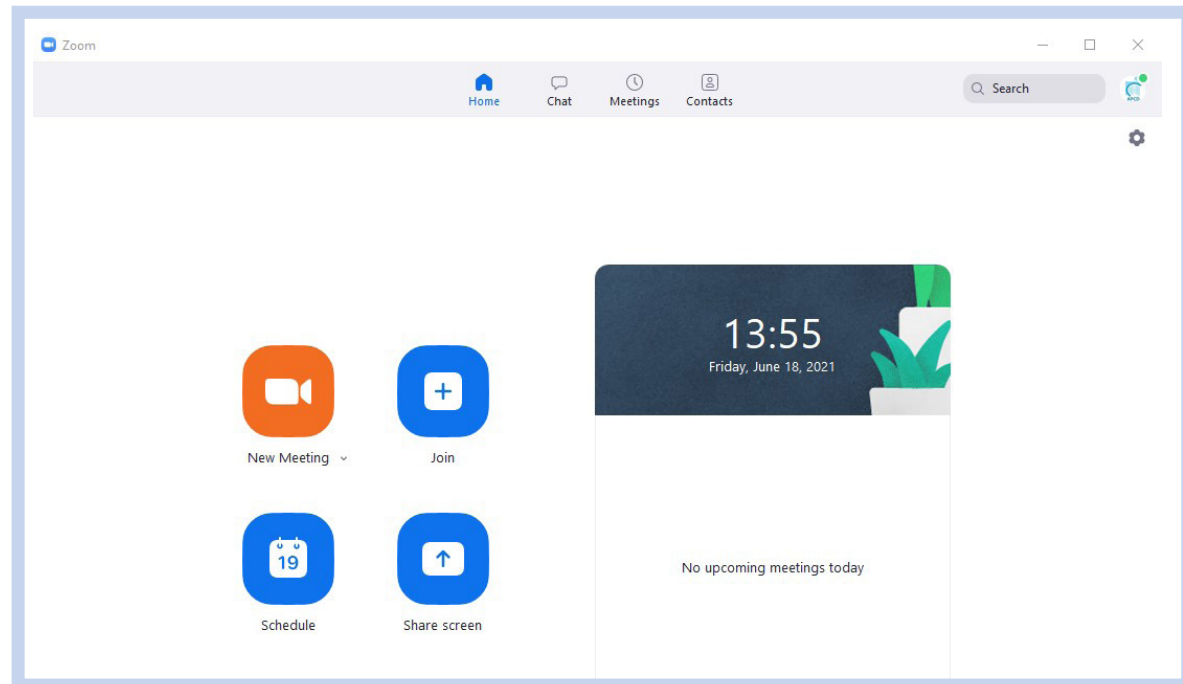
2. Mag-Log in.

• Paano sumali sa isang tele-program sa Zoom?

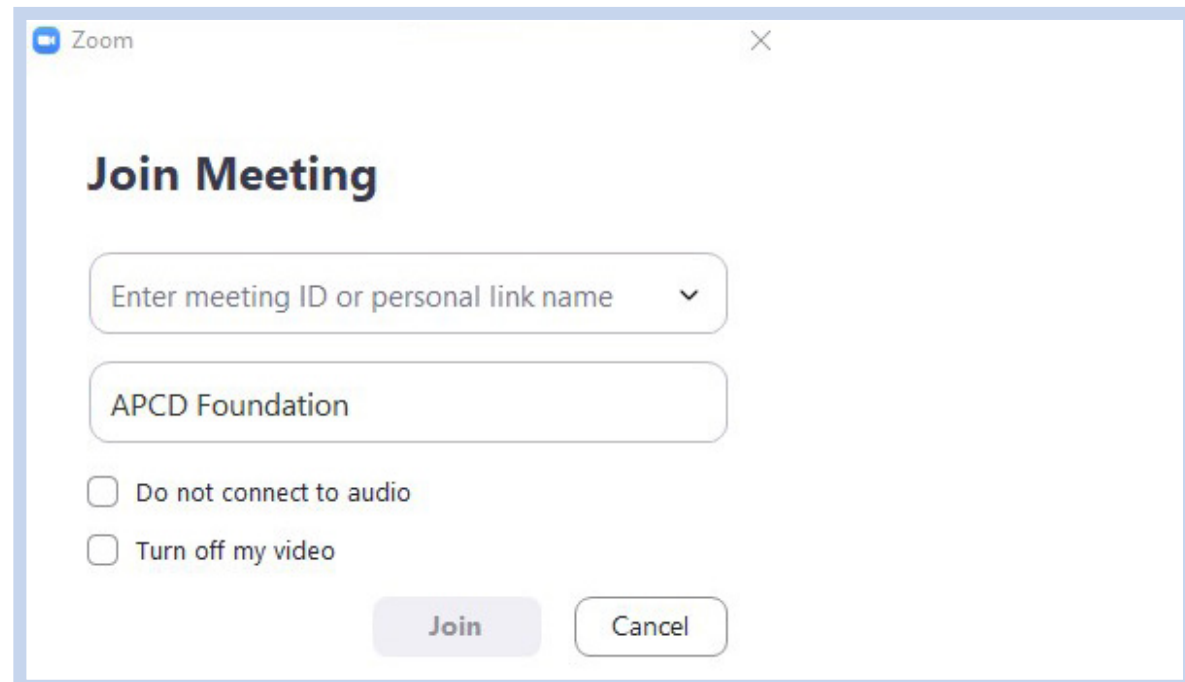
Sumali sa URL na ibinigay ng host.

I-click lamang ang Link na gamit ang isang meeting ID na ibinigay ng host.

Unang hakbang: Buksan ang Zoom app at pindutin ang “Join”.

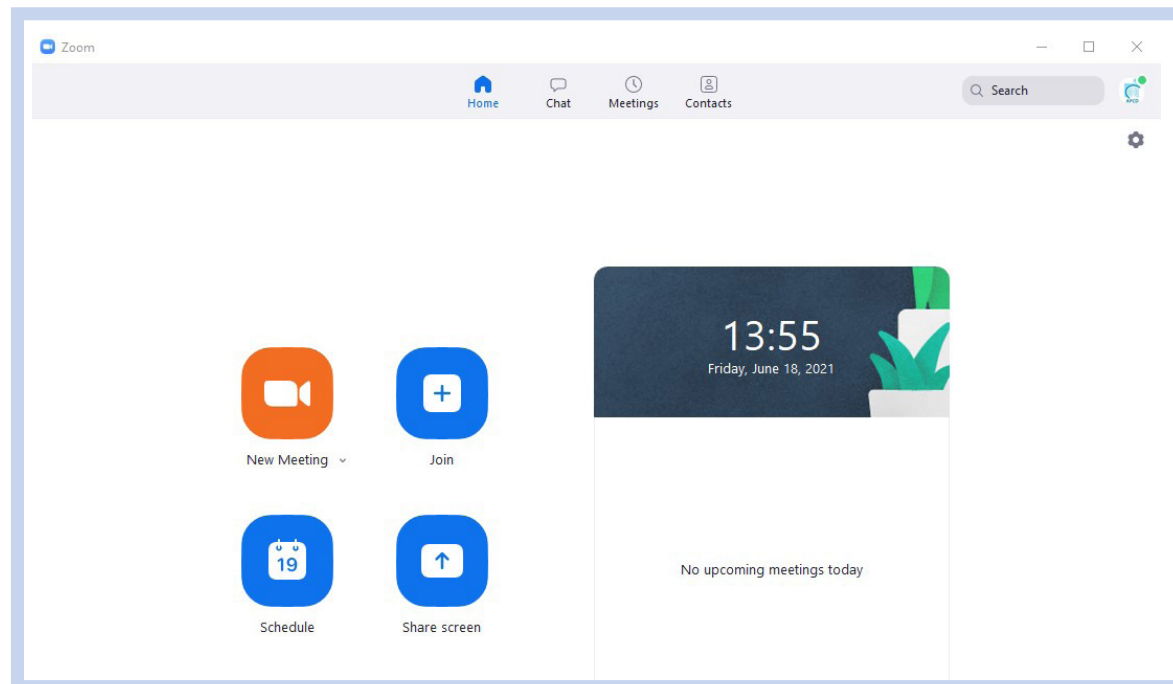


Pangalawang hakbang: I-paste ang Meeting ID sa kahon. Ilagay ang iyong pangalan at pindutin ang “Join”.



Paano Mag-Iskedyul ng Programa sa Zoom

Unang hakbang: Para mag-simula ng meeting, pindutin ang icon na calendar, (meron kang makikitang “Schedule” na nasa program)



Pangalawang hakbang: Ilagay ang impormasyon sa form na “Schedule Meeting”.

Schedule Meeting

Topic
 APCD Foundation's Zoom Meeting

Start: Fri June 18, 2021 14:00

Duration: 1 hour 0 minute

Recurring meeting Time Zone: Bangkok

Meeting ID
 Generate Automatically Personal Meeting ID 518 727 8711

Security
 Passcode 882926
 Only users who have the invite link or passcode can join the meeting
 Waiting Room
 Only users admitted by the host can join the meeting
 Only authenticated users can join: Sign in to Zoom

Encryption
 Enhanced encryption End-to-end encryption

Video
 Host: On Off Participants: On Off

Audio
 Telephone Computer Audio Telephone and Computer Audio

Calendar

Save Cancel

Pangatlong hakbang: Kapag tapos na, pindutin ang “Schedule” sa kanang bahagi sa ibaba ng screen.

Paghanda ng mga Materyales sa Pagtuturo.

Ang mga bagay na matatagpuan sa bahay ay nirerekomendang gamitin para sa mga gagawin sa guidebook. Ipinapayo na ihanda ang mga materyales tulad ng sumusunod: pahayagan, maskara, teyp, mga plastik bag, banig na pangyoga atbp. Ang mga gawaing pampisikal ay dapat na masaya, mas makakabuti kung walang anumang gastos, at mga bagay na gustong gawin ng mga bata nang mag-isa. Samantala, ang mga kagamitan na eletronik para sa virtual na komunikasyon, gaya ng mga PC /laptop, email address, WiFi o internet connection at ang Zoom ay kinakailangan din.

Pano isasagawa ang Virtual Event

- Gumawa ng Event
- Ipadala ang invitation link sa mga kasali at/o sa mga interesado.
- Ayusin ang workshop: planuhin ang mga gagawin para sa workshop.
- Ipakilala ang programa: ipaliwanag sa mga sasali kung ano ang kanilang gagawin.
- Magbigay ng interpretasyon o paliwanag kung kinakailangan.
- Ipatatid ang mga nilalaman
- Tapusin ang programa at magbigay ng impormasyon sa mga paparating o susunod na gawain.

Ang karagdagang impormasyon sa pamamaraan, proseso, at halimbawa ng programa ay makikita sa “Appendix” ng guidebook.

Kabanata 3



Rekomendasyon sa Gawaing Pampisikal

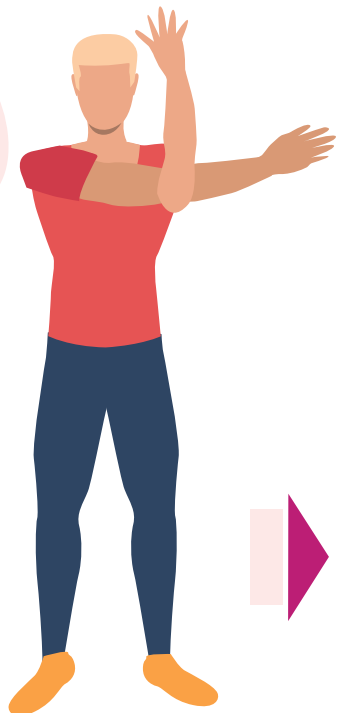
Aming pinahalagahan ang pakikipagtulungan ng Resource Personnel mula sa bansang Hapon at ang mga kasamahan sa ASEAN sa pagbigay ng kanilang mga inputs at ang kanilang pagbabahagi ng kanilang puna sa pagbuo ng simple, madali, at siguradong nakakasaya na mga gawain para sa guidebook na ito.

1) Warm-Up/Cool-Down

Paraan ng pag-unat 1

Konsepto: Tayo ay mag-unat ng mga paa't kamay para maiwasan ang pagsakit ng pangangatawan!!

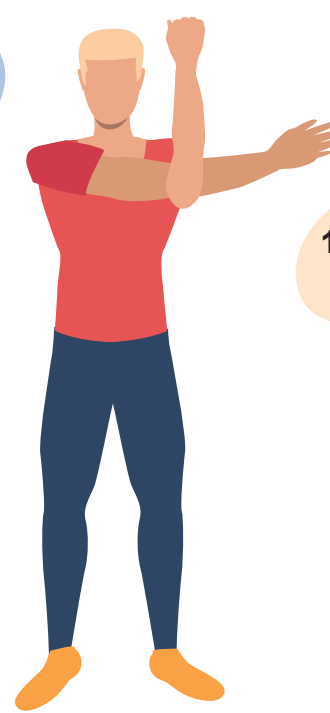
Simulan na natin!
Sa natitirang 5 segundo!



Sa natitirang segundo!
4, 3, 2



1 segundo at tapos na!



POINT!

- Siguraduhin nakikita ang Buong katawan sa screen!
- Ipakita ang mga daliri sa pagbilang. Itupi ang bawat daliri sa bawat pagbilang

Kapag mahirap gawin,

Hatiin sa mas maliliit na hakbang.

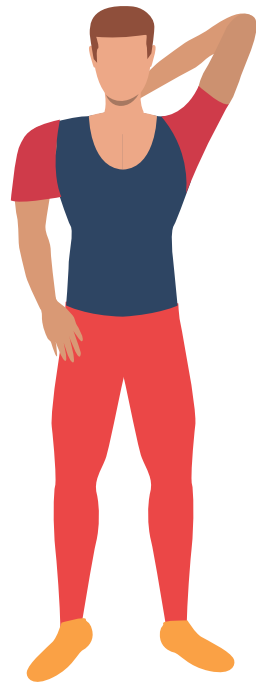
1. Ituwid ang kaliwang braso sa bandang dibdib.
2. Ituwid ang kanang braso sa ilalim ng kaliwang braso habang ang likod ng palad ay nakatapat sa kamera
4. Ulitin ang pose gaya nito pero pagpalitin ang kaliwang braso sa kanang braso



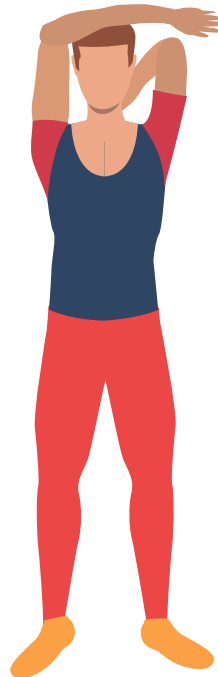
2) Warming-Up/Cool-Down

Paraan ng pag-unat 2

Konsepto: Tayo ay mag-unat ng mga paa't kamay para maiwasan ang masaktan!!



Itaas ang siko



At hawakan ng kabilang kamay ang siko!



Yumuko ng patagilid!

POINT!

Purihin ang inyong anak at sabihing, “siya ay magaling” kapag nagagaya niya ang nasa larawan.

Kapag mahirap gawin

Hatiin sa maraming hakbang halintulad sa pinakita sa larawan sa itaas



CLICK!

Dito ilagay ang URL ng video.
<https://www.youtube.com/watch?v=BAeT6TGpSVA>

3) Warm-Up/Cool-Down Yoga • Pose

Konsepto: Subukan gawin ang iba't-ibang pose ng Yoga upang maiwasan ang pagsakit ng katawan at makapagrelaks.



Standing-tree pose



Warrior pose



Push up pose

I-Takda ang oras ayon sa pisikal na kondisyon ng bata upang makapag ehersisyo ng komportable ang inyong anak.

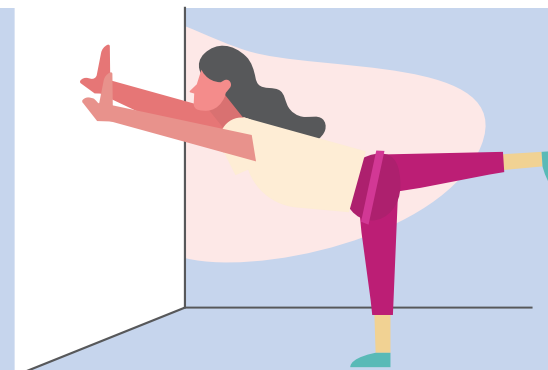
POINT

Habang nag-uunat, iminungkahi na ang buong katawan ay nakikita. Depende sa pose, maaring ayusin ang anggulo ng camera upang mas makita ng maayos ang buong katawan.

Kapag mahirap gawin



• Subukang humawak sa pader o sa kasama mo.



Dito ilagay ang URL ng video.

CLICK! https://www.youtube.com/watch?v=_UnwuiFBNgk

4) Juggling Game

Konsepto: Hipan ng hangin ang loob ng plastic bag tulad ng lobo at itali ng mahigpit. Ihagis paitaas sa ere. Panatilihing nasa ere at huwag hayaang bumagsak sa sahig.



**Hipan ng hangin
ang bag**



**Ihagis-hagis
ang bag**



**Ihagis gamit
ang siko**

Gawin ang hamon, ilan ang makakayang gawin sa loob ng 20 segundo!



Purihin ang inyong anak at sabihing “siya ay magaling” kahit isang beses lamang ang nakaya nyang gawin.

Kapag mahirap gawin

- Gumamit ng ibang bagay, tulad ng lobo.



Kapag madaling gawin

- Maliban sa paghagis sa ere gamit ang palad, subukan gamitin ang ibang bahagi ng katawan, gaya ng siko, balikat, paa at ulo.

CLICK!

Dito ilagay ang URL ng video.
<https://www.youtube.com/watch?v=zh4ndJu19Yg&t=3s>

5) Balanced Game

Konsepto: Ito ay laro ng pagbalanse na gumagamit ng mga bagay na mayroon sa bahay (halimbawa mga diyaryo) hamunin natin ang ating sarili kung gaano katagal nating makayanang balansehin ang mga ibat'ibang bagay!



Stick gawa sa nakarolyong dyaryo



Bote gawa sa plastic



Mga Aklat

Kapag mahirap gawin

- Humanap ng bagay na madaling ibalanse (tulad ng baso na gawa sa plastic)

Kapag madaling gawin

- Subukang ibalanse ang mga bagay sa iba't ibang parte ng katawan (tulad ng ulo, likod, paa at iba pa)



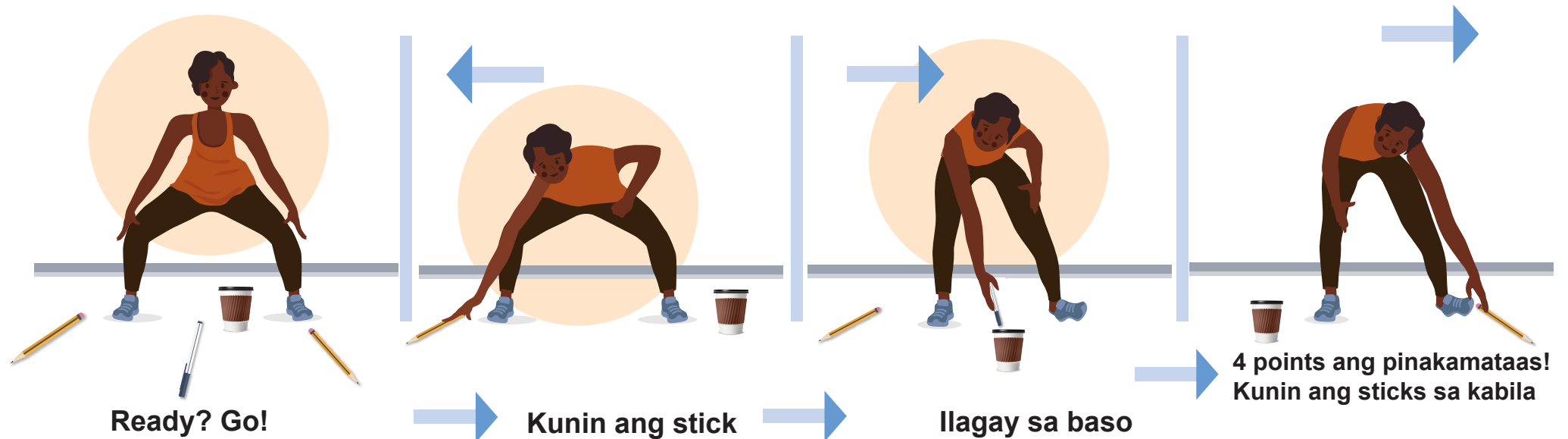
CLICK!

<https://www.youtube.com/watch?v=uWvkMkaJ7-g&t=3s>

Dito ilagay ang URL ng video.

6) Side Step

Konsepto: Sa larong ito gamit ang 6 na sticks (lapis /o bolpen), iayos ang mga ito na mayroong isang metro ang layo mula sa ipinuwestong baso sa gitna. Pagkatapos ng hudyat, damputin ng isa-isa ang mga sticks at ilagay sa baso habang humahakbang ng patagilid.



Kapag mahirap gawin,

- Iklian ang puwang sa pagitan ng baso at ng stick.

Kapag madaling gawin,

- Gumawa ng iba't-ibang paraan ng paghakbang, tulad ng paggamit ng isang paa o pag-ikot imbes na paghakbang ng patagilid. Pagkatapos ay obserbahan ang kilos ng iyong anak.

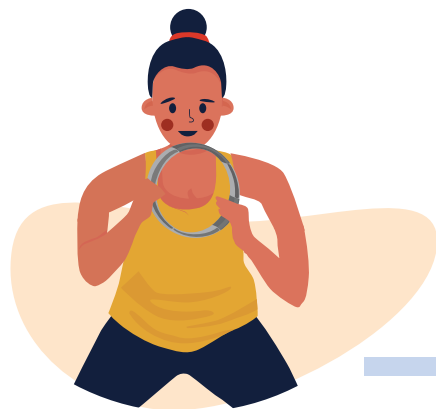


CLICK! https://www.youtube.com/watch?v=ggSWLe_M1ks&t=4s Dito ilagay ang URL ng video.



7) Quoit Game

Konsepto: Ang laro na kung saan ang mga binilog na papel ay ihahagis sa tao na nakatayo, ilang metro ang layo para ipapasok sa mga braso, sa mga paa o sa ulo.



Gumawa ng hugis bilog!



Maghanap ng target



**Ihagis ang bilog!
4 points ang pinakamataas na puntos**

Ihagis ang binilog na papel sa apat sa bahagi ng katawan.(2 kamay, ulo at isang paa) tingnan kung gaano karami ang maaring mailagay. Ang bawat bahagi na malalagyan ay may katumbas na isang punto. Kahit na 2 or higit pa ang naihagis na binilog na papel sa parehas na bahagi ng katawan, isang punto lamang ang kanilang makukuha.

Kapag mahirap gawin,

- Paikliin ang layo sa pagitan ng tagahagis at ng tagasalo
- Lakihan ang binilog na papel.



Kapag madaling gawin,

- Dagdagan ang layo sa pagitan ng tagahagis at ang tagasalo.
- Sabihan ang tagasalo na gumalaw -galaw.

Dito ilagay ang URL ng video.

CLICK! <https://www.youtube.com/watch?v=j2dEs29Vy0U&t=11s>

8) Jumping Rope Game

Konsepto: Tumalon sa isang malaking bilog na gawa sa papel, tulad ng jumping rope.



Hamunin ang sarili, ilang talon ang kayang gawin sa loob ng 20 segundo.

Kapag mahirap gawin,

- Salitan na ihakbang ang paa paloob sa bilog
- gumamit ng mas malaking bilog



CLICK!

https://www.youtube.com/watch?v=iWh2MvkEH_Q&t=5s

Dito ilagay ang URL ng video.

Kapag madaling gawin,

- Subukan tumalon nang patalikod sa bilog
- Habaan ang oras na itinakda.

9) Beat the Monsters!

Konsepto: Sa larong ito, tatalunin ng mga bata ang “monster” sa pamamagitan ng pagsuntok at pagsipa. Makikita sa bawat sulok ng screen ang mga monsters. Kinakailangang suntukin at sipain ng mga bata ang mga monsters hanggang mawala na ang mga ito.



Gumawa ng maskara.



Kailangang masuntok at masipa ng mga bata ang mga monster sa screen

Kailangang malaman ng mga bata ang paraan ng pagsuntok at pagsipa bago simulan ang laro.

Makabubuting gawin ang laro sa ganitong paraan:

- Sisipain ng mga bata ang red monster at susuntukin ang blue monster

Kapag madaling gawin,



- Pangitiin ang mga monster sa pamamagitan ng mga nakakatuwang mukha o kaya’y ipakita ang Love sign. (Tingnan ang litrato sa kanan) Makikita na ang monster ay nagiging mukhang mabait.

CLICK! <https://www.youtube.com/watch?v=GAHkxGWGm-I&t=2s>

Dito ilagay ang URL ng video.

10) Thai Traditional Dance (Ramwong)

Konsepto: “Ngam Suan Duan” (Magandang Liwanag ng Buwan) ay sikat na katutubong awit at sayaw sa bansang Thailand. Ang mga mananayaw ay humahakbang sa indayog ng musika habang bumubuo ng malaking bilog. Maaring magkaroon ng kapareha at sila ay magpapalitan ng pwesto habang sumasayaw.



Nakakatulong sa katawan at pagsigla ng kaisipan para sa tamang pagkilos ng fine motor adaptive

Upang matutong mag-isip, kaliwa at kanan.
Makihalubilo sa magulang.
Ito ay nakakarelaks pagkatapos ng ehersisyo.

Ang gawain na ito ay nakakatulong sa mga bata na makapag-relax at mapag-aralan ang kanilang katawan.

Kapag mahirap gawin,

- Pagalawin ang mga kamay ayon sa kayang gawin.
- Itaas at ibaba ang mga kamay habang naglalakad sa nabuong hugis na pabilog.



CLICK!

Dito ilagay ang URL ng video.
<https://www.youtube.com/watch?v=WtPrzQTt1KI&t=1s>

Kabanata 4

MGA KATANUNGANG MADALAS NA ITANONG MGA ARAL NA NATUTUNAN AT PANGHINAHARAP NA PAGTUTULUNGAN

MGA KATANUNGANG MADALAS NA ITANONG

Sino ang mga makikinabang sa guidebook?

Sa gitna ng panahon ng Pandemya ng COVID-19, ginawa natin ang guidebook para itaguyod ang pisikal na pagsasanay para sa mga batang may intellectual disabilities, psychosocial disabilities at iba pa na nais mag-sanay ngunit hindi pinapayagang lumabas. Ang guidebook ay makakatulong sa mga magulang na hikayatin ang kanilang mga anak na gawin ang mga pagsasanay sa kanilang tahanan.

Ano ang kaugnayan ng Zoom at ang guidebook na ito?

Ang Zoom ay isang online platform na ginagamit upang makapagbigay ng kamalayan, kaalaman, at kakayahan na nagmula sa mga resource persons upang ibahagi sa mga kalahok sa workshop ng proyektong ito.

Ang Guide book ay reference na naglalaman ng mga naipong kaalaman para sa pagtataguyod ng mga pisikal na ehersisyo. Ang guidebook ay nasa dalawang anyo, isina-aklat at naka-digital files. Ito ay makakapagpala-ganap ng mga impormasyon at mga payo na kakailanganin ng mga magulang kung paano makibahagi sa mga gawaing pisikal sa kani-kanilang tahanan.

Gaano kadalas dapat ibigay ang mga gawaing pampisikal sa mga batang may kapansanan?

Sa pangkalahatan, ang mga bata ay nangangailangan ng 60 minutong gawaing pampisikal sa araw araw.

Gayunpaman, ang pagsasanay ay dapat gawin kahit tatlong beses sa isang linggo. Salit-salitang gawin ang mga rekomendadong gawaing pangpisikal alinsunod sa guidebook kahit na 30 minuto lamang upang ito ay maging kapakipakinabang. Ang mga magulang ay inaasahang sumunod sa nakatakdang limitasyon sa bawat ehersisyo.

Ano ang pangunahing layunin ng mga gawaing pampisikal at ang pagpapalawig ng kalusugan ng mga batang may kapansanan sa pagtugon COVID-19?

Ang mga pangunahing layunin ay upang hikayatin silang kumilos, maghanap ng mga gawaing makapagbibigay sa kanila ng saya, palakasin ang kanilang kalusugan at matutong makipagkapwa-tao. At mapangiti sila sa anumang oras ng kanilang pang-araw araw na pamumuhay!

MGA ARAL NA NATUTUNAN

1. Ang tamang pagsusuri ng sitwasyon ay kailangan upang isakatuparan ang tamang direksyon, paglutas ng mga suliranin, o gumawa ng mga positibong pagbabago. Kinakailangang mangalap ng mga eksaktong impormasyon tungkol sa mga isyu para matugunan natin sila ng tama.
2. Ang paggamit ng online meeting platforms (gaya ng Zoom) ay naging bagong normal na paraan ng komunikasyon at pagbahagi ng mga kaalaman. Bilang isang ahensya na nagpapatupad ng mga pagpapaunlad sa lipunan at pagsuporta sa mga grupo ng tao na may kahinaan, tayo ay dapat matutong gumamit ng virtual platform gaya ng mga propesyonal.

3. Para sa Proyekto ng CEP, ang APCD ang gumanap bilang tagapangasiwa at tagapagtugon sa mga ibat ibang partner (JICA, the University of Tsukuba, ASEAN Autism Network, Mekong ID network). Pinagsama ng APCD ang lakas at ang potensyal ng bawat partner ng mga organisasyon upang makamit ang tagumpay ng proyekto.
4. Ang guidebook ay magsisilbing gabay para sa mga magulang at mga myembro ng pamilya kasama ang mga kabataan sa panahon ng Pandemyang Covid-19. Ang paraang ito ay nagtataguyod ng mabuting relasyong pampamilya at ang paggamit ng mga lokal na materyales.
5. Ang proyektong ito ay maaring gawing halimbawa kung paano makipagtrabaho sa mga ibat-ibang partner o samahan sa bansang Hapon at sa mga bansang kasapi sa ASEAN. Nagpapakita rin ito ng mabubuting gawi sa positibong mga pagbabago para sa mga taong may kapansanan at mga grupo ng taong may kahinaan sa panahon ng kagipitan sa ating rehiyon dulot ng COVID-19.

PANGHINAHARAP NA PAGTUTULUNGAN

1. Palawakin at palaganapin ang konsepto at ang guidebook ng proyektong ito sa mas malaking bahagi ng rehiyon (sa ibang mga rehiyon at iba pang mga bansa sa Asya-Pasipiko) at sa maliit na yunit ng lipunan (pamayanan).
2. Sa paggamit ng parehong paraan at balangkas ng proyektong ito, maari nating mas palawakin sa iba pang mga isyu (gaya ng ligtas na pagkain sa online/leisure, paglilibang, palakasan/ kalusugang mental) gayundin sa iba pang target na makikinabang (tulad ng mga grupo na may kahinaan).

Kabanata 5

TINIG NG MGA PARTNER MULA SA MGA BANSANG KINABIBILANGAN NG ASEAN

Narito ang mga kwento at mga palagay ng mga direktang nakinabang sa mga bansa sa ASEAN.

“Ako ay natutuwa kapag nakakagawa ng pagsasanay!” (ayon sa batang lalaki, 6 na taong gulang)

‘Nalaman namin na mayroon palang ibang mga magulang na gaya namin, na may kaparehong suliranin o alalahanin. Sana magkaron pa ng ganitong workshop kahit natapos na ang pandemya ng Covid.’ (isang Ama)

Cambodia

“Ang ginawang mga exercises ay madaling sundan. Ginawa ko ang pagsasanay kasama ng anak kong lalaki na may autism. nagustuhan ko yung Stretch, Yoga, at Juggling. Plano kong ipagamit itong guidebook sa iba pang organisasyon para sa Autism at sa mga magulang ng mga taong may autism.” (isang Ama, Presidente ng Association for Autism)

Lao PDR

“Ang pagkukusang ito ay isang tagumpay. Nakikinabang dito ang mga magulang ng mga batang may Autism sa bansang Indonesia at sa buong ASEAN. Kahit sa panahon ng epidemya ng COVID-19, ang mga gawaing pampisikal ay kinakailangan para sa kanilang proper development . Ang tatlong mga workshops ay naging kamangha-mangha!” (Isang myembro ng mag-anak ng batang may Autism sa bansang Indonesia).

Indonesia

“Nag-enjoy ako sa tatlong workshops. Ang pinakamahalaga dito ay ang “Pagbabahagi sa mga bansang ASEAN”. Nagustuhan ng anak ko (batang babae) ang Yoga. Gagawin kong mas madali ang mga posisyon ng Yoga para makaya nyang gawin ang pag-uunat.” (nanay ng batang babae na may Autism)

Malaysia

“Masaya ako nung ako ay nakatanggap ng imbitasyon galing sa APCD sa unang pagkakataon. Nahirapan kasi kami na manatili sa bahay at panatilihin ang social distancing. Naging reunion naming magpapamilya yung nakalipas na pangatlong training para sa mga bansa. Sa mga pagsasanay, nagustuhan ko yung Yoga. Pwede kang magrelax at nakakabawas ng stress. Gusto kong ibahagi ang aking karanasan at natutunan sa Yoga sa lahat ng mga kapisanan ng mga may kapansanan.” (Volunteer)

Myanmar

“Bilang isang ina, kung masaya ang aking anak (batang lalaki) masaya rin ako. Nakita ko ang aking anak na ganado sa pag-gawa ng mga pagsasanay at palagi syang nakangiti sa buong oras ng pagsasanay. Sapat na ito para sa akin.” (isang ina)

“Natuto akong magsanay gamit ang mga kagamitan sa bahay. Gusto kong maibahagi ang pagsasanay na ito sa ibang tao na gaya ko.” (isang ina)

Pilipinas

“Ang mga taong may kapansanan sa psychosocial disabilities at kasama ng kanilang pamilya ay kayang magsanay sa kanilang tahanan sa pamamagitan ng virtual platform. Ang mga kagamitan para sa pagsasanay ay hindi mahirap hanapin. Bawat isa ay maaring isama sa mga ehersisyo na nakasanayan nilang gawain, kaya naman kitang-kita ko ang ngiti sa kanilang mukha. Sila ay mukhang masaya, komportable at walang takot sa COVID-19. Ang Proyektong ito ay nakawiwili.” Ang Pangulo ng Association for the Mental illness of Thailand”

Thailand

“Nagustuhan namin ng anak ko (batang babae) ang Beat the Monster, Ball Juggling, Balance Game, at Side Step Game. Masaya siya kaya ako rin ay nakaramdam ng saya.” (isang ina)

“Nagustuhan ko ang Beat the Monster at Paper Ball Juggling. Naglaro kami nina mom at dad. Interesado ako dito.” (Self advocate with autism, 32 taong gulang)

“Ang pagsasanay na ito ay simple at madali. Plano naming gawin ang pagsasanay na ito kahit isang beses sa isang linggo.” (Guro ng mga batang may Autism)

“Ang saya ng workshop. Tuturuan ko ang mga anak ko.” (isang ina)

Vietnam

Appendix 1:

Example: Paano ituloy ang mga pagsasanay sa virtual workshop

ang daloy ng activity sa loob ng 60 minuto.



- | | |
|-------------------------|-----------|
| 1. Pagtitipon | |
| 2. Mga Pagbati | |
| At pagbigay ng Schedule | 5 minuto |
| 3. Warm Up | 10 minuto |
| 4. Unang Gawain | 15 minuto |
| <Break> | 5 minuto |
| 5. Pangalawang Gawain | 15 minuto |
| 6. Cool-Down | 5 minuto |
| 7. Reflections | 5 minuto |
| 8. Pagtatapos | |

Pagtitipon

- Siguraduhing naipabatid sa mga makikilahok na sila ay dapat sumali sa online platform bago magsimula ang Activity.
- Ang mga Kalahok ay sumali sa online platform
- Ipinapakita ng Organizer ang schedule sa screen

Mga Pagbati, Ipa-alam ang Iskedyul

- Ito ay magiging magandang panimula na may positibong pakiramdam... kapag ang workshop ay sinisimulan ng may masiglang pagbati
- Ang mga kalahok ay magiging kampante, handa, at nakapag-adjust sa mga gawain kapag sa simula pa lamang ay ibabahagi na sa lahat ang schedule para sa araw na iyon.

Warm-Up

- Ang Warm-up activities ay dapat gawin upang maiwasan ang sakit ng katawan
- Masidhing iminumungkahi na tutukan ang mga bahagi ng katawan na madalas gamitin sa main activity. Mangyaring sumangguni sa guidebook para sa mga halimbawa.

Activity

- Alamin ang bilang ng mga primary activities base sa nakalaang oras at sa dami ng mga sasali. Kinakailangang magsanay bago magsimula upang malaman ang kailangang oras na ilalaan sa bawat gagawin.
- Piliin ang major activities sa guidebook base sa mga balakid at kapansanan ng inyong anak
- Kung kinakailangan, na ang mga bata ay magpahinga, makabubuting bigyan sila ng oras na makapagpahinga.

Cool Down (Huminahon)

- Ito ay makakatulong upang kumalma ang mga bata at maiwasang magka-muscle cramps or pulikat
- Magandang ideya na pumili ng cool-down activity na nakatuon sa parehong bahagi ng katawan na ginamit sa main activity. Sumangguni sa guidebook para makita ang mga halimbawa.

Reflection (PAGLALARAWAN)

- Tanungin ang mga sumali sa activity kung alin sa mga pagsasanay ang kanilang pinaka nagustuhan. Alin sa pagsasanay ang pinakamahirap nilang nagawa. Ang pagbibigay pansin o puna ay mahalaga para sa programa upang ito ay mapagbuti.
- Kung kayang isulong ang programa para sa susunod na mga gawain, ang mga sasali ay mas lalong mahihikayat na sumali.

PAGTATAPOS

- Magandang magkaroon ng routine sa pagtatapos ng programa. Ang sama-samang pag-awit ng kanilang paboritong kanta or mag-group selfie ay nakakabigay saya sa mga sumali. Malalaman din ng mga kalahok na ang mga gawain ay tapos na.

Appendix 2:

Concept Paper para sa Proyektong “Empowering Parents Groups of Children with Special Needs to cope during COVID-19”

na pinamumunuan ng JICA Community Empowerment Program

Noong ika- 21 Enero 2021

Pagbibigay-katwiran

Ang UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD), artikulo 30 ay nagsasaad na ang mga taong may kapansanan ay may karapatang lumahok gaya ng iba na may pantay na basehan sa iba pang mga gawaing libangan, mga aktibidad sa paglilibang at pampalakasan. Ang ikatlong adhikain ng Sustainable Development Goals ay nagtataguyod ng magandang kalusugan at kapakanan para sa lahat at sa anumang edad . Isa sa mga mahihinang grupo na lubos na naapektuhan ng paglaganap ng COVID-19 ay ang mga batang may espesyal na pangangailangan (kasama ang Autism, intellectual disabilities, learning disabilities and psychosocial disabilities). Sa panahon ng lock-down, sa patakarang social distancing, sila ay nasa kani-kanilang tahanan na walang gawaing pampisikal at komunikasyong panlipunan. Upang mapag-ibayo at makahikayat ng magandang kalusugan at kapakinabangan sa mga bata na may espesyal na pangangailangan, ninais ng APCD makipagtu-lungan sa mga Japanese resource persons para sila ay kasama sa paglilibang, libangan at palakasan at sa pamamagitan ng paglikha ng mga manuals/ iba pang dokumento para sa mga magulang ng mga batang may espesyal na pangangailangan. At para ipakita ang paraan kung papaano gamitin ito sa mga bansang kasapi ng ASEAN, lalung-lalo na sa mga bansa sa Sub-region ng Mekong.

Pamagat ng Proyekto

“Empowering Parents Groups of Children with Special Needs to cope during COVID-19”

Tagapagpangasiwa

Asia – Pacific Development Center on Disability (APCD)

Mga Layunin

1. Para itaguyod ang social participation sa pampisikal na paggawa at pagsulong sa kalusugan ng mga tao na may espesyal na pangangailangan sa panahon ng paglaganap ng COVID-19;
2. Para makipagpalitan at makipagbahagi ng mga mabubuting pagsasanay sa mga partners mula sa bansang Hapon, Thailand, mga bansa sa sub-region ng Mekong at ng iba pang mga bansa sa ASEAN para sa pagpapalawig ng pagkilos ng pisikal sa panahon ng COVID-19;
3. Para pagtibayin ang pakikipagtulungan at network sa pagitan ng mga stakeholders para sa paglalo ng pakikipagtulungan at pagpapatupad ng development ng mga batang may espesyal na pangangailangan sa pamamagitan ng paggamit ng online innovation para sa empowering program sa panahon ng paglaganap ng COVID-19;
4. Para makalathala at makapagpakita ng paraan kung paano isagawa ang adaptive physical movement sa makabagong pamamaraan upang mapabuti ang kalidad ng pamumuhay ng mga taong may espesyal na pangangailangan sa panahon ng pagkalaganap ng COVID-19

Inaasahang Kinakalabasan

1. Ang social participation sa pampisikal na paggawa at pagtaguyod ng kalusugan ng mga taong may espesyal na pangangailangan sa panahon ng pagkalaganap ng COVID-19;
2. Ang mga mabubuting pagsasanay ng mga partners mula sa bansang Hapon hanggang sa mga bansa sa ASEAN, lalung-lalo na: ang mga bansa sa sub-region ng Mekong para sa pagpapalawig ng pagkilos ng pisikal sa panahon ng COVID-19

3. Ang pakikipagtulungan at network sa pagitan ng stakeholders para sa paglalo ng pakikipagtulungan at pagpapatupad para sa pag-unlad ng mga batang may espesyal na pangangailangan sa pamamagitan ng paggamit ng online innovation para sa empowering programs ay napalakas sa panahon ng paglaganap ng COVID-19;
4. Ang paglalathala at pagpapakita ng paraan kung paano isagawa ang adaptive physical movement sa makabagong pamamaraan upang mapabuti ang kalidad ng pamumuhay ng mga tao na may espesyal na pangangailangan sa panahon ng pagkalaganap ng COVID-19.

Target

Higit pa sa 2,000 na mga tao kasama ang mga taong may espesyal na pangangailangan, ang kanilang mga magulang/myembro ng kanilang pamilya at mga tagapagsuporta ay makikinabang sa pamamagitan ng online demonstration workshops at pagpapakalat ng mga lathala. Ang mga stakeholders ng proyekto ay:

JAPAN

- Autism Society of Japan (ASJ);
- The University of Tsukuba;
- Other Japanese Organizations working with/for adapted physical activities for persons with autism and Intellectual Disability

ASEAN Countries

- ASEAN Autism Network (AAN)
 - o SMARTER Brunei
 - o Cambodia Autism Network (CAN), Cambodia
 - o Yayasan Autisma Indonesia (YAI), Indonesia
 - o Association for Autism in Lao PDR (AfA in Laos)
 - o National Autism Society of Malaysia (NASOM), Malaysia
 - o Myanmar Autism Association (MAA), Myanmar
 - o Autism Society Philippines (ASP), Philippines
 - o Autism Network Singapore (ANS), Singapore
 - o Association of Parents of Thai Persons with Autism (AU Thai)
 - o Vietnam Autism Network (VAN), Vietnam

Mekong Sub-region Countries

- United ID (Intellectual Disability) – Network in Greater Mekong Sub-region
The network of self-advocate groups of persons with intellectual disabilities from
 - o Cambodia (Rose Group);
 - o Laos (Talent Group);
 - o Myanmar (Future Star Group & Morning Star Group)
 - o Vietnam (My future Group)

- Others
 - o Association of Parents of Person with Intelligences Disability of Thailand (APID)
 - o Association for the Mentally Ill of Thailand and other organizations working with/ for psychosocial disabilities in ASEAN countries.

Mga Pamamaraan

1. Pagsasalin ng questionnaires sa opisyal na wika ng mga Bansang ASEAN
2. Pagsasagawa ng mga online questionnaires
3. Pagsasalin ng home physical mobility activity manual para sa mga batang may espesyal na pangangailangan.
(Bersyong Hapon na isinalin sa Wikang Ingles)
4. Pagsasagawa ng Online interview (kung kinakailangan)
5. Pagpapalitan ng mga pinag-aaralang sitwasyon at mabubuting gawa
6. Pagsasagawa ng mga online workshop
7. Pagsusuri ng data at impormasyon
8. Pagsasalin ng huling handbook sa pambansang wika ng Bansang ASEAN
9. Paghahanda ng mga ulat sa aktibidad
10. Pamamahagi ng mga manwal sa mga Bansang ASEAN



University of Tsukuba

Mga Organizers

JAPAN INTERNATIONAL COOPERATION AGENCY (JICA)
THE UNIVERSITY OF TSUKUBA
ASIA-PACIFIC DEVELOPMENT CENTER ON DISABILITY (APCD)



Sa pakikipagtulungan ng

ASEAN AUTISM NETWORK (AAN)
UNITED INTELLECTUAL DISABILITY NETWORK IN MEKONG SUB-REGION (United ID Mekong Network)
ASSOCIATION OF MENTAL ILLNESS OF THAILAND (AMIT)
ASSOCIATION FOR PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITY OF THAILAND (APID)
AUTISTIC UNITED ASSOCIATION THAILAND (AU)
Autism Society of Japan (ASJ)