Mahal Naming mga Magulang,

Papasimulan namin ang isang serye ng mga aralin tungkol sa kung paano nakakaapekto ang alak sa pag-unlad ng utak. Gagamitin namin ang mga aralin at video na parte ng *Ask, Listen, Learn: Kids and Alcohol Don't Mix* na programa ng pag-iwas sa pag-inom ng mga wala pa sa hustong gulang (https://asklistenlearn.org/).

Mula nang magsimula ang programa noong 2003, bumaba ang antas ng pag-inom ng mga wala pa sa hustong gulang at dumami ang komunikasyon sa pagitan ng mga bata at kanilang mga magulang at guro. Mahalaga ang mga talakayan na ginagawa namin sa silid-aralan at ang komunikasyon na mayroon kayo sa tahanan. Ang matagal nang umiiral na programang ito ay naglalayong itaguyod ang komunikasyon ng mga bata sa kanilang mga tagapag-alaga at guro, sa huli ay nagpapalakas sa kanila na sabihing "oo" sa isang malusog na pamumuhay at "hindi" sa pag-inom nang wala pa sa hustong gulang.

Kayo ang aking kasama sa pagtuturo at ang pangunahing impluwensiya sa desisyon ng inyong anak kung iinom ba ng alak o hindi. Habang nagtutulungan tayo, nais kong ibahagi ang mga materyales na gagamitin namin sa silid-aralan at magbigay ng mga pampasimula ng pag-uusap upang matiyak na mayroon kayong mga kailangan para ipagpatuloy ang pakikipag-usap tungkol sa mga panganib ng pag-inom ng mga wala pa sa hustong gulang. Bukod dito, kasama sa mga aralin na ito ang isang module na tumatalakay kung paano nakakaapekto ang cannabis sa pag-unlad ng utak, na nakapagtuturo para sa mga adulto at bata. Lahat ng materyal na ito ay batay sa agham at ebidensya.

Sa buong yunit na ito, manonood kami ng mga video tungkol sa iba't ibang bahagi ng utak at kung paano ang bawat bahagi ay naaapektuhan ng alak (at isa tungkol sa cannabis). Bawat video ay may kaugnay na lesson plan na may mga aktibidad sa silid-aralan na nagtatampok ng mga tradisyunal at interaktibong mga bahagi at mga tanong para sa talakayan na may kasamang praktikal na aralin tulad ng paggawa ng desisyon, pagtatakda ng mga layunin, at mga paraan ng pagtanggi. Ang lahat ng video at materyal sa silid-aralan na gagamitin namin ay makikita sa AskListenLearn.org.

Ang pagkaalam sa mga itinuturo sa silid-aralan ay isang magandang paraan upang simulan ang pakikipag-usap sa tahanan. Kung nahihirapan kayong umpisahan ang pag-uusap, isipin ang mga kasalukuyang pangyayari na maaaring may kaugnayan sa alak (mga holiday, kuwento sa balita, atbp.) at banggitin ang paksa upang bigyan ang inyong mga anak ng pagkakataon na ibahagi ang kanilang natututuhan, magtanong, at ipahayag ang mga naiisip nila.

Bukod sa pagre-review sa *Ask, Listen, Learn* na mga materyal na ginagamit namin sa silid-aralan, inirerekomenda ko rin ang mga libreng materyal na ito mula sa Responsibility.org:

-Pakikipag-usap sa mga Bata ng Lahat ng Edad Tungkol sa Alak →

-Payo ng mga Magulang para sa mga Magulang →

Salamat sa pagiging kapartner ko sa pagtuturo sa pamamagitan ng pagpapatuloy ng mga ganitong pag-uusap sa tahanan at pagpapakita ng halimbawa ng pagiging responsable sa lahat ng inyong gawain.

ask listen learn
Kids and alcohol don't mix.

For more info head to ***AskListenLearn.org***