

MAGPAHINGA KA!

by:

Shiela M. Rivera

Master Teacher I, Magsaysay Elementary School

Ang pagiging guro ay isa sa pinaka-toxic at nakakapagod na trabaho na akala ng karamihan ay simple lamang. Ito ay hindi katulad ng ibang trabaho na kapag umuwi ka na sa bahay ay tapos na ang trabaho mo para sa araw na iyon. Wala ring katapusan na pag-aaral at pagpapaunlad sa sarili ang kinakailangan upang maayos na makapagbigay ng lubos na kaalaman sa mga mag-aaral.

Ayon sa ginawang pananaliksik nila Agyapong (2024) ay sinasabing ang stress at pagkapagod ay mga sanhi ng maagang pagkamatay ng mga guro, hindi lamang sa Pilipinas kundi sa buong mundo. Ang lubos na pag-iisip at pagkapagod ay nakakaapekto at nakasisira sa mental, emosyonal at pisikal na aspekto ng isang tao. Kapag naramdaman ito ng isang guro ay masisira ang kanyang pokus sa pagtuturo, bababa ang kanyang motibasyon para makapagbigay ng sapat na kaalaman at hindi siya magiging produktibo.

Bakit nga ba kinakailangan ng isang tao ang sapat na pahinga?

Hindi lingid sa kaalaman ng lahat na kapag ang isang tao ay walang tigil sa pagtatrabaho at nangangailangan ng pera na pantutustos sa kanyang pangangailangan ay nakakalimutan na nito ang salitang “pahinga”.

Ang pahinga ay lubos na kailangan ng sinuman upang mapanumbalik ng katawan at kaisipan ang mga nawalang enerhiya matapos gamitin sa pagtatrabaho. Ito rin ay nakapagpapanumbalik o nag-ge-generate ng mga selula sa ating katawan. Dagdag pa rito, ang gawaing ito ay nakapagbibigay ng daan upang makapag-relax ang ating utak

na kung saan magagamit ito sa pagbibigay ng tamang kaisipan at pang-unawa sa mga bagay-bagay sa paligid. Dahil rin sa pagpapahinga ay narerepair ang ating mga muscle fibers na kailangan sa paggalaw at paggawa ng mga pang-araw-araw na gawain.

Bilang guro na araw-araw pagod sa pagtuturo at paggawa ng reports ay kinakailangan natin na magpahinga dahil ang ating katawan at isip ang tanging puhunan natin upang makapagbigay ng sapat na kaalaman sa ating mga mag-aaral na huhubog sa kanilang pangkabuuang pag-unlad.

References:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9518388/>