



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID

Activity 5

Pambungad

Magandang buhay sa 'yo, kaibigan! Oras na naman para sa Ginhawa Exercises natin-- mga ehersisyo para sa ating katawan, puso, at isipan sa panahon ng COVID. Ang mga ehersisyong ito ay maaaring gawin mag-isa o kasama ang pamilya. Samahan kami sa Ginhawa Exercise ngayong araw na tinatawag na "5, 4, 3, 2, 1"

Wellness in time of COVID - Activity 5

5, 4, 3, 2, 1

Magandang buhay po mga bata! 🧒🧒🧒🧒

Si Teacher Jatton po ito ng AHA! Sa mga oras na ito, magkakaroon tayo ng Ginhawa Exercises- exercises siya para sa ating puso ngayon panahon ng COVID.

Ang exercise na ito ay puwede ninyong gawin nang mag-isa.

🧘♀️ **GINHAWA EXERCISE OF THE DAY**

Ang exercise natin sa araw na ito ay tinatawag nating "5, 4, 3, 2, 1." Ito ay puwede nating gamitin sa mga oras na tayo'y napupuno ng stress dala ng iba't ibang mga bagay.

Ang 5, 4, 3, 2, 1 ay tinatawag na "grounding technique" na nakakatulong sa pagkalma ng ating isip at puso kapag tayo ay natatakot, kinakabahan, o tinatamaan ng anxiety attack.

Importanteng maensayo natin ito- parang fire drill- para kapag kailangan natin gamitin, handa tayo! Ang muscle na ieensayo natin sa araw na ito ay ang ating 5 senses- ating paningin, panlasa, pang-amoy, pandinig, at pandama.

Nangangailangang huminga tayo ng tatlong beses, habang nakapikit, bago tayo magsimula.

5 - Paningin

Sa kwarto ninyo, anong 5 bagay ang nakikita ninyo? Sabihin ang inyong nakikita nang malakas.

Halimbawa, (1) meron akong nakikitang cellphone, (2) meron akong nakikitang baso, (3) meron akong nakikitang TV, (4) meron akong nakikitang plato, at (5) meron akong nakikitang lapis.

Mahalagang bigkasin ang inyong nakikita.

4 - Pandama

Ano ang 4 na bagay ang inyong nararamdaman? Mahalagang ikuwento ang mga bagay na pisikal lamang.

Halimbawa, (1) nararamdaman ko ang hangin mula sa electric fan, (2) nararamdaman ko ang cellphone sa aking mga daliri, (3) nararamdaman ko ang tunog ng tiyan kong kumukulo, at (4) nararamdaman ko ang pawis kong tumutulo.

Mahalagang bigkasin ang inyong nararamdaman.

3 - Pandinig

Magbigay ng 3 bagay na ating naririnig. Puwedeng ito ang tunog ng sasakyan sa labas, tunog ng kapatid kong naglalaro sa taas, tunog ng TV sa kabilang kwarto.

Mahalagang bigkasin ang inyong naririnig.

2 - Pang-amoy

Magbigay ng 2 bagay na inyong naaamoy. Kung walang naaamoy, lumipat sa ibang lugar. Naaamoy ko ang bagong saing ni nanay, naaamoy ko ang alaga naming aso.

Mahalagang bigkasin ang inyong naaamoy.

1 - Panlasa

Magbigay ng isang bagay na puwede ninyong lasahan. Kung wala kang matikman, puwede mong ikwento ng detalyado ang paborito ninyong pagkain.

--

Bakit natin ginagawa ito, mga bata? Kadalasan kasi ang takot, kaba, at lungkot ay nangagaling sa ating isip; mahalagang gamitin natin ang ating katawan para pakalmahin natin ang ating sarili.



PARA SA MGA MAGULANG: GABAY SA 5,4, 3, 2, 1

- Magkaroon din ng kamalayan kung paano nakakaapekto ang ating kaba, lungkot, at pagod sa mga bata. Kailangan natin protektahan ang kanilang nararamdaman sa panahon ng COVID.
- Ikaw ang tanging nakakaalam kung anong nararamdaman ng inyong anak sa ganitong panahon. Kung may hinala ka na iba na ang nararamdaman ng inyong anak, gamitin itong exercise bilang paalala sa anak mo na hindi siya nag-iisa.

(Source: Coping Skills for kids, Sesame Street: Caring)

-

“This content is lovingly prepared by AHA! Learning Center.”