



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 29

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 **"Abot Kamay"***

Wellness in time of COVID - Activity 29

Abot Kamay

Magandang buhay po, mga bata! 🧑🏻🧑🏻🧑🏻🧑🏻

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

😊🧘♀️ **GINHAWA EXERCISE OF THE DAY**

Itong exercise na ito ay tinatawag nating Abot Kamay, at kinikilala nito ang lahat ng maganda nating nagawa at maganda nating natutunan itong lockdown.

🚩 **UNANG HAKBANG**

- ✓ Itrace ang inyong kamay sa isang papel. Sa dulo ng bawat daliri ng drowing, magsulat ng 5 bagay natutunan ninyo nitong lockdown.
- ✓ Sa loob ng kamay, isulat isang taong natulungan mo nitong lockdown. Kung hindi kasiya, maaring i-trace ang kabilang kamay.

🚩 **PANGALAWANG HAKBANG**

- ✓ Kulayan (kung meron tayong pangkulay) ang drowing, o lagyan ng disenyo. Itong kamay na to ay sumisimbolo ng lahat ng natutunan ninyo at lahat ng inyong tinulungan sa lockdown.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagkatapos ninyong idrowing sagutin ang mga susunod tanong:
- Anong magandang nagawa ng inyong kamay nitong lockdown?
 - Paanong puwedeng ipagpatuloy ang mga magagandang nagawa?

-

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