



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 78

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 **"Ako ay Superhero"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 78

Ako ay Superhero

I. Pagbati

Magandang Buhay, mga bata! 💜

Muli ninyong makakasama si Teacher ____! Panibagong buhay, panibagong oras na naman ang ating pagsasamahan upang gawin ang ating Ginhawa Exercise - aktibiti para sa ating mga puso 💜 at isipan 🧠 ngayong panahon ng COVID-19 Pandemic.

Mahalaga na paganahin ang imahinasyon sa exercise na ito.

II. Prompt



♀ **GINHAWA EXERCISE OF THE DAY**

Sabi nga nila, lahat ay pwede maging bayani. Lahat ay may kanya-kanyang paraan upang matawag na bayani gaano man ito ka simple. Ikaw, ako, lahat tayo ay maaari maging superheroes!

Ang exercise natin sa araw na ito ay tinatawag na "Ako ay Superhero" sapagkat pagbibigyan natin ating mga sarili na maging isang bayani na ninanais natin kahit sandali lamang. Ito ay isa ring paraan upang madagdagan ang kumpiyansa natin sa ating sarili.

III. Ginhawa Exercise



UNANG HAKBANG

- ✓ Kumuha ng papel, panulat at pangkulay.
- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable mong magagawa ang aktibiti na ito.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Isiping mabuti ang nais mong maging itsura kung ikaw ay magiging isang superhero at iginuhit ito.
- ✓ Sa ibaba ng iginuhit, isulat ang mga kapangyarihang nais taglayin.
- ✓ At sa huli, mag-isip ng nais mong pangalan at isulat ito sa itaas na bahagi.
- ✓ Kulayan ang iginuhit upang mas maging maganda ito.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagnilayan ang tanong na ito:
 - Ano ang napili mong kapangyarihan at bakit?
- ✓ Ibahagi sa klase ang iyong iginuhit! Matutuwa kaming makita ito.

IV. Pagtatapos

Paalala, ang simpleng pagtulong o paggawa ng kabutihan ay maaari nang indikasyon na ikaw ay may kakayahan maging isang bayani. Hindi kailangan ng super powers, ikaw at ang kakayahan mo ay sapat na.

Source: Recipes for Wellbeing

-

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