



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 74

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 **"Ang aking Pagong (Bagong) Kaibigan"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 74

Ang aking Pagong (Bagong) Kaibigan

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 maging kalmado tayo habang isinasagawa ang exercise na ito.

II. Prompt



GINHAWA EXERCISE OF THE DAY

Marahil ang iba sa at'y naghahangad na magkaroon ng kaibigan. Kaibigang kakampi sa lahat ng problema, kaibigang hindi ka iiwan at pababayaang sa oras ng pangangailangan, at kaibigang ituturing kang kapatid na tunay. Ngunit, anu-ano ba ang mga katangiang kailangan nating makita sa isang tao upang masabi nating isa siyang tunay na kaibigan? Pagiging mabait, pranka, o iba pa? 🤗 🤗 🤗 🤗 🤗

Huwag mag alala dahil sa Ginhawa Exercise na ito, hindi lang tayo guguhit, ilalarawan din natin ang ating tunay na kaibigan sa pamamagitan ng mga pangungusap. Ang twist, ihahalintulad natin siya sa isang pagong na may matigas na shell at doon isusulat ang kanyang mga kalakasan at mabuting kaugalian. 🐢

Tara na't simulan ang aktibi upang makilala ang ating pagong (bagong) kaibigan.



III. Ginhawa Exercise

UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable mong gagawin ang aktibiti na ito.
- ✓ Ihanda ang mga kailangang gamit – papel at lapis o bolpen.
- ✓ Ipikit ang mga mata at huminga ng malalim.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Gumuhit ng isang nakatalikod na pagong. Siguraduhing nakaharap ang kanyang matigas na shell sa iyo. Punan ng walong dibisyon at lagyan ng disenyo ang loob ng shell. Siguraduhing masusulatan mo ang loob nito.
- ✓ Isulat sa loob ng shell ang mga katangiang gusto mo sa isang kaibigan. Maaaring mabait, may takot sa Diyos, magaling kumanta, at kung anu-ano pa. Huwag mag alala kahit anong katangian ay maaari mong isulat.
- ✓ Kulayan ang pagong mong kaibigan gamit ang mga kulay na iyong ninanais.
- ✓ Ilagay ang pangalan nito sa ilalim na bahagi ng papel. (Hal. April, Robyn, Alyssa, atbp.)

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagkatapos, tanungin sa sarili ang mga sumusunod:
 - Anu-ano ang mga katangiang aking isinulat? Bakit?
 - May mga negatibong katangian ba akong isinulat?
 - May kilala ka bang may mga katangiang tulad nito? Kung meron, sino?
 - Kung wala, maghahanap ka ba ng isang taong tulad niya upang kaibiganin?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot. Isipin na kaya natin isinulat ang mga katangiang gusto mo para sa isang kaibigan ay upang makilala mo kung sino sa iyong mga kaibigan ang maituturing mong BEST talaga.

Ngunit, tandaan din na ito’y ideyal lamang. Maaaring wala ang isa sa mga katangiang gusto mo sa iyong makikilala o matagal ng kaibigan, ngunit hindi ibig sabihin nito’y hindi na siya tunay na kaibigan. Ang mabuti pa’y kahit may negatibong ugali ang iyong kaibigan ay tulungan at hilahin mo siya upang maging mabait na tao.

Minsan hinahamon at mapapatunayan ang pagkakaibigan sa oras ng pangangailangan. Kaya naman huwag na huwag mong pababayaang ang iyong mga kaibigan at laging ipaalala sa kanila na lagi kang nasa tabi nila upang sumuporta, gumabay, at umalalay sa kanila. Buuin at patatagin mo ang kumpanya niyo sa isa’t-isa para kapag dumating ang oras ng pangangailangan ay mahawakan niyo ang kamay ng bawat isa at malagpasan ito ng magkasama.

Sabi nga sa isang kasabihan, ang magkaibigan ay maaaring magkasama sa lungkot at ligaya, magkaroon ng tampusan at di-pagkakaunawaan, mag asaran, mag kapikunan, mag kasakitan, mag kasawaan; ngunit, kailanman hindi ito mag iiwanan at magpapabaya.

Source: OpenCrafts.org

-

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