



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 52

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 Sariling Paraiso"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 52

Ang Aking Sariling Paraiso

Source: Creativity in Therapy

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

Paniguradong pag tinanong tayo tungkol sa lugar kung saan natin gustong pumunta upang magrelaks at magnilay ay mga bundok o dagat ang ating babanggitin. Pero ano nga ba talaga ang mga katangian ng lugar na gusto nating puntahan upang magnilay? 🏞️

Kaya naman sa Ginhawa Exercise na ito, tayo'y muling guguhit. Ilalarawan natin ang mga katangian o senaryo ng lugar kung saan natin maaaring maramdaman ang kapayapaan, kalayaan, at kakuntentuhan sa sarili. Malay natin pagkatapos ng Quarantine ay makarating at makagala tayo sa lugar na katulad na ito. 🌴

Tara na't iguhit Ang Ating "Sariling Paraiso." 📄 ✍️ 🟡

III. Ginhawa Exercise

UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable mong gagawin ang aktibiti na ito.
- ✓ Ihanda ang mga kakailanganing gamit – papel, lapis, at krayola.
- ✓ Magpakawala ng limang malalalim na hininga at pakalmahin ang sarili.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Gamit ang imahinasyon, pagmasdan ang iyong paligid. Tanungin ang sarili:
 - Ano ang nakikita mo sa itaas? ibaba? kanan? kaliwa? harapan? likuran?
- ✓ Magbalik-tanaw sa mga lugar na iyong napuntahan. Kung wala, mag-isip ng lugar na gusto mong puntahan. Tanungin sa sarili ang mga sumusunod:
 - May naturang lugar ka bang nais balikan o puntahan?
 - Anong mapapansin mo sa paligid ng napili o napupusuang lugar?
 - Anong mga bagay sa mundo ang nagpaparamdam sa'yo ng kaginhawaan o kapayapaan?
- ✓ Gamit ang iyong imahinasyon at mga pandama, pansinin at isulat ang mga gusto mong makita, marinig, maamoy, malasahan, o mahawakan sa paligid. Tanungin ang sarili:
 - Anong proteksyon o harang ang kailangan mo upang maging payapa ang kalooban mo sa lugar? (Hal. Matayog na bakod, gate, atbp.)
- ✓ Pagnilayan ang mga kasagutan. Pagkatapos nito'y simulan ang pag-guhit ng iyong sariling paraiso.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagmasdan ang natapos na likha. Tanungin ang sarili ng mga sumusunod:
 - Anong lugar ang iyong nalikha?
 - Kung sakaling makarating ka sa lugar na tulad nito, ano ang mararamdaman mo?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot. At kapag nabigyan ka ng pagkakataon na makapunta sa lugar na ito, sulitin ang oras upang makadama ng kapayapaan at kasiyahan. Higit sa lahat, huwag kakalimutang magpasalamat sa mga biyayang natatanggap sa araw-araw at magpalakas at manatiling malusog at ligtas sa loob ng ating mga tahanan sa kasalukuyan.

-

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