



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 39

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 Buhay ay Weather, Weather Lang"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 39

Ang Buhay ay Weather, Weather Lang

Mindfulmazing

I. Pagbati

Magandang Buhay, mga bata! ❤️

Muli ninyong makakasama si Teacher ____! Sa mga oras na ito, magkakaroon tayo ng Ginhawa Exercises - exercises siya 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**

Anong nadarama mo ngayon? Pareho ba ito ng kahapon? Madalas bang mabago ang iyong mga emosyon ngayong panahon ng pandemya? Huwag magalala! Normal lang ang mangamba at magalak sa panahon ngayon - managamba sa banta ng COVID-19; at magalak dahil kasama mo ang iyong minamahal na pamilya.

Ang mabuti pa gawin natin ang Ginhawa Exercise natin ngayong araw. luugnay natin ang ating nadarama sa panahon sa pamamagitan ng pagbibigay ng mukha sa araw ☀️, buwan 🌙, ulap ☁️, tala ☆, at kidlat. ⚡ 🧡

Tiyak na marami tayong mapagtatanto tulad ng kaisipan na ang nadarama ng isang tao ay nagbabago depende sa kanilang sitwasyon na kinakaharap at ang famous line ni Kuya Kim Atienza na, “Ang Buhay ay Weather, Weather lang.” ☁️☀️☁️☔️

III. Ginhawa Exercise

🚩 UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan gagawin ang Ginhawa Exercise na ito. Siguraduhing magiging kumportable kayo rito.
- ✓ Ihanda ang mga kakailanganang gamit – papel at lapis.
- ✓ Simulan ang pakikipag-usap sa mga bata. Tanungin ang mga sumusunod:
 - Ano ang nadama mo kahapon?
 - Ano ang nadarama mo ngayon?

🚩 PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Subukang ipa-ugnay sa mga bata ang kanilang emosyon sa panahon. Simulan sa pamamagitan ng pakiki-usap sa mga bata na gumuhit ng araw ☀️, buwan 🌙, ulap ☁️, tala ☆, at kidlat ⚡.
- ✓ Sabihan ang mga bata na bigyan ng mukha ang mga ginuhit. Maaaring masayang araw, umiiyak na mga ulap, galit na galit na mga kidlat, atbp.

🚩 PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Tingnan ang nilikha ng mga bata. Tanungin sila ng mga sumusunod:
 - Bakit ganitong itsura ang binigay mo sa ____?
 - Ano ang pagkakapareho ng emosyon mong ____ sa ____? (❤️ Maaari nilang sabihin na mabigat ang kanilang nadarama kaya gusto nilang umiyak nang walang humpay tulad ng tuloy tuloy na pagbuhos ng ulan mula sa mga mabibigat na ulap. ☁️☔️)
- ✓ Sikaping kuhanin ang tiwala ng mga bata upang buksan nila ang kanilang emosyon sa iyo. Kung maaari ipaliwanag nang mabuti ang bawat hakbang at tiyakin sa kanila na walang mali sa kanilang mga sagot. Sa huli, ibahagi sa kanila na ang ating emosyon o nadarama ay katulad ng panahon – nababago ito araw-araw. Kaya kahit gaano tayo kalungkot sa naturang araw ay lilipas din ito.

–

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