



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 48

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 Kahilingan Ko"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 48

Ang Kahilingan Ko

Source: Mindfulness

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

Sinuman sa atin ay maaaring maging Genie na kayang tuparin ang mga kahilingan ng iba. Pero paano nga ba natin matutupad ang mga kahilingan ng iba kung hindi natin naririnig ang kahilingan ng ating mga Master? 🧞♂️

Kaya naman sa Ginhawa Exercise na ito, tayo na mismo ang sisigaw ng ating mga kahilingan para sa mga mahal natin sa buhay. Kahit ano ay maaari nating hilingin - malusog na pangangatawan, paggaling ng mga maysakit, atbp. Malay natin nasa tabi at nasa paligid lang pala natin ang mga Genie. 🧞♀️

Halina't manalangin at sambitin ang katagang, "Ang Kahilingan ko..." - para sa iyo.

III. Ginawa Exercise

UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable mong gagawin ang aktibiti na ito.
- ✓ Limang beses na huminga ng malalim.
- ✓ Ipikit ang mga mata.
- ✓ Gamit ang imahinasyon ay isiping kaharap mo ang Maykapal o ang isang Genie na naghihintay makarinig ng tatlong kahilingan mula sa kanyang master.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Mag-isip ng tatlong taong mahalaga sa iyo na gusto mong pag alayan ng mga kahilingan. Sagutin ang mga sumusunod sa iyong isipan:
 - Sinu-sino ang aking mga naiisip pag alayan ng mga kahilingan?
 - Ano ang maaari kong hilingin para sa kanila?
- ✓ Pagkatapos magnilay, sabihin ang iyong mga kahilingan para sa kanila. Hal. Hiling ko na gumaling na si Oryang mula sa sakit.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagkatapos sabihin ang mga kahilingan, tanungin ang sarili ng mga sumusunod:
 - Bakit sila ang naisipan mong pag alayan ng kahilingan?
 - Ano ang mararamdaman mo kapag natupad ang iyong hiling?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot. Nagkatotoo man o hindi ang iyong kahilingan, huwag mo pa ring kakalimutang magpasalamat sa nasa itaas para sa mga biyayang pinagkaloob. Niya sa iyo at sa inyong pamilya. Tandaan din na ang kabutihan sa kapwa ay maaaring makagdulot ng walang humpay at tunay na kagalakan sa mga tao. Higit sa lahat, isipin ang kahalagahan ng paghingi ng kahilingan- para sa ikabubuti ng ating mga kapamilya at kapwa Pilipino.

-

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