



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 6

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 Monster Natin"***

Wellness in time of COVID - Activity 6

Ang Monster Natin

Magandang buhay po mga bata! 🧑🧒🧑🧒

Si Teacher Jatón po ito ng AHA! Sa mga oras na ito, magkakaroon tayo ng Ginhawa Exercises- exercises siya para sa ating puso ngayon panahon ng COVID.

Ang exercise na ito ay puwede ninyong gawin nang mag-isa.



♀ **GINHAWA EXERCISE OF THE DAY**

Ang exercise natin sa araw na ito ay tinatawag natin na "Ang Monster Natin." Ito ay puwede nating gamitin kapag hindi natin kayang patahimikin ang ating naiisip.

Ang Monster Natin ay makakatulong para sa mga taong hindi kayang patahimikin ang kanilang utak. Minsan nakakatulong na harayain o imagine na ang ating takot ay isang malaking monster na puwede nating labanan!



UNANG HAKBANG: Iguhit ang Monster

Ngayon na panahon ng COVID, ano ang bagay na kinatatakutan talaga natin? Iguhit sa isang papel o isulat.

PANGALAWANG HAKBANG: Ikulong ang Monster

Ngayon naman, gumuhit ng kulungan para sa inyong monster. Dahil ito ay isang malaking monster, kailangan espesyal ang kanyang kulungan, at maaaring kailangan din nito ng guwardiya o bantay.

PANGATLONG HAKBANG: Pakawalan ang Monster

Ngayon, pagkatapos nating iguhit at labanan ang monster sa pamamagitan ng pagkulong nito, ipakakawalan natin ang monster. Maaaring itapon o punitin ang ginawang monster!

Mahalagang gawin ito dahil kailangan nating mahawakan ang ating tagumpay!

PANG-APAT NA HAKBANG: Pag-usapan at Pagnilayan

Anong nararamdaman mo? Mas magaan ba ang nararamdaman mo?

Mahalagang alalahaning ang monster na nasa utak natin (ang ating pinaka malalim na takot) ay nasa ating utak lamang.

Hindi man natin totoong pinatay ang mga monster na ito, napakita natin na maaari natin silang matalo!

Tayo pa rin ay may kakayahang mamili kung ano ang ating nararamdaman, o kung ano ang ating kailangan bigyan ng pokus o atensyon. Aalalahanin ang ating sinasabi lagi sa AHA: hangga't tayo ay buhay pa, tayo ay mapalad. Ang kalusugan ay ang kayamanan.

PARA SA MGA MAGULANG: GABAY SA “Ang Monster Natin”

– Mahalagang seryosohin ang mga takot na ibinahagi ng inyong anak. Huwag balewalain at hayaan mong magkwento ang bata. Mahalagang malaman ng bata na ikaw ay naririyang para sa kanila.

– Ipaalala na ang sitwasyon na ito ay hindi panghabang-buhay, at ang karanasang ito ay magpapalakas sa inyong pamilya.

(Source: Skills for kids, Sesame Street)

–

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

