



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 34

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 **"Anger Buttons"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 34

Anger Buttons

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 kamado tayo habang isinasagawa ang exercise na ito.

II. Prompt



👧 **GINHAWA EXERCISE OF THE DAY**

Sa wikang Ingles, ang kasabihan na "push or press someone's button" 🔵 ay nangangahulugang pagiging sanhi ng pagkaranas ng matinding emosyon - tampo 😞 o galit 😡🔴 ng iyong sarili o ng ibang tao.

Kaya naman sa exercise na ito, guguhit tayo ng mga butones at isusulat sa loob nito ang mga bagay o mga kaugalian na nagdudulot ng ating pagka-tampo 😞, pagka-inis 🔴, o pagka-galit 😡.

Tara! Ihanda na natin ang ating mga "Anger Buttons". 🔵 📝 🟡

III. Ginhawa Exercise



UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan guguhit. Siguraduhing magiging kumportable ka rito habang ginagawa ang sining.
- ✓ Ihanda ang mga kailangang gamit.

🚩 **PANGALAWANG HAKBANG**

- ✓ Gumuhit ng mga butones.
- ✓ Sa loob nito, isulat ang mga bagay na nagiging sanhi ng iyong pagkaranas ng matinding emosyon - maaaring tampo o galit.

🚩 **PANGATLONG HAKBANG**

- ✓ Suriin ang mga nakasulat sa loob ng butones. Subukang sagutin ang mga sumusunod na katanungan sa iyong isipan:
 - Bakit ako naiinis, nagagalit, o nagtatampo kapag...?
 - Anong maaari kong gawin upang maiwasan ito?

IV. Pagtatapos

Hangga't maaari maging totoo sa iyong sarili. Sagutin ito base sa iyong kagustuhan. Tandaan na kung babawasan natin ang mga bagay na nakakapagdulot sa atin ng negatibong enerhiya, tiyak na liligaya ang ating buhay sa piling ng ating minamahal na kapamilya.

Source: Mylemarks

-

"This content is lovingly prepared by AHA! Learning Center."