



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID

Activity 11

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 **"Bago ng Boom (Understanding Triggers)"***

Wellness in time of COVID - Activity 11

Bago ng Boom (Understanding Triggers)

Magandang buhay po, mga bata! 🧑🧒🧑🧒

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



♀ GINHAWA EXERCISE OF THE DAY

Ang exercise na ito ay tinatawag na Bago ng Boom. Meron tayong mga damdaming sumasabog minsan, mga bagay na kinaiinisan na minsan ay hindi talaga nating napipigilang magalit o sumigaw. Parang kapag tinatawag tayong baby ng ating kapatid! BOOM! O kapag hindi tayo pinapahiram ng cellphone ng bunso! BOOM!

Itong exercise na ito ay makakatulong sa ating pangasiwaan ang ating sarili. Kung naiintindihan natin ang mga bagay na nag-papaboom sa ating sarili, maiintindihan natin kung paano natin makontrol ang ating mga emosyon.



UNANG HAKBANG

- ✓ Ano ang mga bagay muna na napapa-boom sa iyo?
- ✓ Bakit kaya ito ang mga bagay na nakakagalit para sa iyo?
- ✓ Ano ang mga bagay nakakatulong ipakalma ka pagnagboom ka? Gaano katagal bago ikaw ay mapakalma?

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Kapag malapit ka na mag-boom, mahalagang sagutin ang tatlong tanong na 'to:
 - Pwede ko ba itong palampasin?
 - May magandang epekto ba ito sa aking sarili?
 - Maganda ba ang epekto nito sa ibang tao?
- ✓ Napakahalaga na tanungin ninyo ng mabuti ang inyong sarili ang tatlong tanong na ito. Kung maaring palampasin, palampasin- madalas ang nagpa-boom sa atin, ay ang mga bagay naman na hindi dapat nakakagalit.
- ✓ Kung hindi ito nakakabuti sa inyong sarili o nakakabuti sa ibang tao, mahalagang magbigay pokus sa bagay na nakapagpakalma, imbis sa bagay na nakakagalit.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Tingnan ang mga bagay na nakaka-boom sa inyo, mamili ng tatlong nakapagpa-boom. Mangako sa susunod na buwan, na subukang iwasan mainis o magalit kung nangyari ang tatlong nakaka-boom para sa iyo.

–

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