



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID

Activity 23

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 **"Bakit ka Tumalon?"**.*

Wellness in time of COVID – Activity 23

Bakit ka tumalon?

Magandang Buhay, mga bata! ❤️

Si Teacher Hams po ito ng AHA! Sa mga oras na ito, magkakaroon tayo ng Ginhawa Exercises – exercises siya para sa ating isipan 🧠 ngayong panahon ng COVID-19 Pandemic.

Mahalaga na ibuhos ninyo ang nilalaman ng inyong puso sa exercise na ito.



♀ GINHAWA EXERCISE OF THE DAY

Lahat tayo ay may kumpiyansa sa ating sarili na magagawa natin ang mga bagay-bagay hanggang sa abot ng ating makakaya. Hindi tayo takot sumugod sa isang digmaan kahit wala tayong armas at sangga 🧑♀️ ⚔️ 🛡️. Ang problema, mabilis din tayong panghinaan ng loob sa isang pagkakamali. Kaya't ang mahiwagang katanungan, "Bakit ka tumalon kung ayaw mo namang mahulog?" 😞💬

Sa exercise na ito ituturing natin ang bawat pagkabigo natin bilang simula ng pagkatuto 🧐📖. Sabi nila ang ating pagkatalo ang pinakamagandang aral na ating matututunan – dahil dito tayo mapapaisip kung paanong tatayo muli – nang mas malakas, mas may pinaglalaman, at handang-handang manalo sa laro ng buhay. Kaya naman sa pagkakataong ito magdiriwang kayo ng inyong magulang kapag ikaw ay nagkamali, dahil hudyat ito ng bagong oportunidad – bagong direksyong tatahakin mo sa iyong buhay. 🏠👣

UNANG HAKBANG

✓ Pumili ng lugar kung saan kayo magbabahagi ng saloobin at istorya ng inyong anak. Siguraduhing kumportable para sa inyong dalawa ang lugar na iyon.

PANGALAWANG HAKBANG

✓ Ang pagbibigay sa mga bata ng isang pagkakataon upang ibahagi sa iba ang kwento tungkol sa kaniyang pagkakamaling nagawa at kung ano ang kanyang natutunan.

✓ Ipakilala ang "Failure Fridays" – tuwing araw ng Biyernes, basahin kasama ang iyong anak ang istorya kung paanong ang isang tao ay nagtagumpay sa buhay kahit na siya'y paulit-ulit na nabigo. (Halimbawa: Ang Buhay ni Colonel Sanders ng tanyag na KFC)

✓ Pagbibigay ng high-five o isang apir sa iyong anak sa bawat pagkakataong nagkamali.

✓ Gawin ang aktibiti na "Aking Paboritong Hindi". Sa bawat araw, kilalanin ang isang mahusay na pagkakamali na ginagawa ng iyong anak, marahil ay yung pagkakamali na may dulot na magandang leksyon sa kanya. Maaaring ipabahagi sa kanila kung ano ang kanilang natutunan mula sa pagkabagsak.

✓ Pagtatalakay sa acronym para sa FAIL (First Attempt In Learning).

Source: Big Life Journal

-

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