



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID

Activity 14

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 **"Bangkang Nagpapaalam"***

Wellness in time of COVID - Activity 14

Bangkang Nagpapaalam

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.

Mahalaga na ang bata ang maging leader ng exercise na ito.



♀ GINHAWA EXERCISE OF THE DAY

Itong activity na ito ay tinatawag na mga Bangkang Nagpapaalam. Kailangan nating kilalanin ang mga bagay na nasa ating kontrol, at mga bagay na wala tayong kontrol. Halimbawa, ang pambubully ng iyong kapatid ay nasa kontrol mo-gagawin mo ba o hindi. Pero kung ano yung mangyayari kapag pumasok ka, ay wala sa inyong kontrol.

Ang Bangkang Nagpapaalam ay exercise na sinusubukang magpaluwag ng damdamin sa mga bagay na wala tayong kontrol.



UNANG HAKBANG

✓ Unang-una, pag-isipan kung ano yung mga nasa kontrol natin at wala sa ating kontrol na ating pinagkakaabalahan. Kailangan natin intindihin na mga bagay na

wala sa ating kontrol ay ang pinakamahirap pagkaabalahan- kasi wala tayong magagawa para malutas ito. Kailangan nating hayaan mapakawala na ito sa ating isipan.

PANGALAWANG HAKBANG

✓ Idrowing ang sarili natin na nasa beach. Idrowing ang mga bagay na sa tingin ninyo nasa ating kontrol sa buhangin. Idrowing ang mga bagay na sa tingin natin wala sa ating kontrol bilang mga bangkang papel na nasa dagat.

PANGATLONG HAKBANG

✓ Tingnan ang inyong mga drowing. Isipin ninyo na ang lahat ng mga bagay na wala sa iyong kontrol ay parang mga bangkang papel na pinakawalan ninyo sa dagat.

✓ Isipin ninyo na unti-unti ninyong nararamdaman na ang mga bangkang papel na ito ay unti-unting lumalayo sa iyo. Habang lumalayo ang mga bangkang papel, nararamdaman mo ang sarili mong napupuno ng pagmamahal, ng lakas, ng kumpyansa sa sarili.

✓ May mga bangkang papel na bumabalik sa baybayin. Kinakailangan ninyo lang ito ibalik sa tubig.

-

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