



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 17

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 **"Benteng Tanong Pampalakas ng Samahan"***

Wellness in time of COVID - Activity 17

Benteng Tanong Pampalakas ng Samahan

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**

Sa tagal ng lockdown, maaring maramdaman natin na wala na tayong magpagusapan. Hindi ito totoo, baka lang hindi tayo nagtatanong ng tama. Ang exercise na ito ang 20 Tanong Pampalakas ng Samahan.

🚩 **UNANG HAKBANG**

- ✓ Mamili kung sino si partner A at sino si partner B.
- ✓ Para kay partner A sagutin ang mga tanong na nasa ibaba:
 - Sa lahat ng maaaring piliin sa mundo, sino ang gusto mong makasama kumain?
 - Gusto mo bang maging kilala o sikat? Sa paanong paraan?
 - Bago ka magsalita, nagpapraktis ka ba ng mga dapat sabihin? Bakit?
 - Ano ang perfect o perpektong araw para sa iyo?

- Kailan ka huling kumanta para sa iyong sarili? Kailan ka huling kumanta para sa iba?
- Kung ika'y mabubuhay hanggang edad na 90 at maykakayahang mapanatili ang utak o katawan ng isang may edad na 30 para sa huling 60 taon ng iyong buhay, alin doon ang iyong pipiliin?
- Mayroon ka bang kutob kung paano ka mamamatay / mapupunta sa kabilang buhay?
- Magbigay ng tatlong bagay na sa tingin mo'y pareho sa ating dalawa.
- Ano sa iyong buhay ang iyong pinaka pinasasalamatatan?
- Kung magiging ka bukas na may bagong kakayahan o ugali, ano ito?

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Si Partner A naman ang makikinig. At si partner B ang sasagot ng mgatanong.
- ✓ Ang mga tanong ay:
 - Kung mayroong bolang kristal na makapagsasabi ng katotohanan tungkol sa iyong sarili, buhay, kinabukasan, o kahit ano, ano ang gusto mong alamin?
 - Kung may sine tungkol sa buhay mo, sino ang artista at ano ang storya?
 - Ano ang isang lugar gusto mong bisitahin?
 - Ano ang paborito mong pasko?
 - May artista bang gusto ng lahat pero ayaw mo- sino siya?
 - Mayroon ka bang matagal mo nang nais gawin? Bakit hindi mo pa ito nagagawa?
 - Ano ang pinakamalaking tagumpay o nakamit sa iyong buhay?
 - Sa isang pagkakaibigan, ano ang pinakamahalaga?
 - Anong nararamdaman mo sa iyong relasyon sa iyong nanay?

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Magkwentuhan sa isa't isa, sa pamamagitan ng mga tanong ito:
 - Ano ang nalaman mo sa partner mo na sumopresa sayo?
 - Nagbago ba ang tingin mo sa partner mo? Paano?

(Source: Recipes for Well Being)

–

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