



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 76

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 **"Bilog ng Suporta"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 76

Tumingin sa Aking Mata

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 kalmado tayo habang isinasagawa ang exercise na ito.

II. Prompt



GINHAWA EXERCISE OF THE DAY

Kadalasan, nakakalimot tayo na sa anumang problema, mayroong tao na nadiyan para tumulong o kahit magpagaan lang ng ating nadarama. Kaya't ang nangyayari ay sinasarili natin ang paghihirap at nakakramdam tayo ng matinding stress at lungkot. 😞😞😞

Sa exercise natin sa araw na ito na tinatawag na "Bilog ng Suporta" ay pagpapaalala sa atin na tayo ay hindi nag-iisa sa mga hamon na ating pinagdaanan at pagdadaan pa. 💪👦💪👧

III. Ginhawa Exercise



UNANG HAKBANG

- ✓ Kumuha ng papel at panulat.
- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable mong magagawa ang aktibiti na ito.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Gumuhit ng isang bilog na may katamtamang laki sa gitna ng iyong papel.
- ✓ Isulat ang iyong pangalan sa loob nito.
- ✓ Pagkatapos, gumuhit ng panibagong bilog na mas malaki at nakapalibot sa naunang bilog.
- ✓ Isipin ang mga taong nakasuporta sa iyo lagi at isulat ang kanilang pangalan sa loob nito. (Halimbawa: kapamilya o kamag-anak)
- ✓ Gumuhit ulit ng panibagong bilog na mas malaki at nakapalibot sa ikalawang bilog.
- ✓ Bukod sa mga naisulat na, isipin ang mga taong handa ring tumulong sa iyo at isulat ang kanilang pangalan sa loob nito. (Halimbawa: kaibigan, kaklase at guro)

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Tingnan nang mabuti ang iyong nagawang Bilog ng Suporta.
- ✓ Pagnilayan ang tanong na ito:
 - Ano ang iyong napagtanto o natutunan matapos ang activity na ito?
- ✓ Ibahagi sa klase ang iyong natutunan, magagalak kaming mabasa ito!

Source: Recipes for Wellbeing

-

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