AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

/ahalearning /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID

Activity 13

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 ***"Buhat Bato."***

Wellness in time of COVID - Activity 13

Buhat Bato

Magandang buhay po, mga bata! 👩🏽👨🏽

Si Teacher Jaton 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**

Ang exercise natin sa araw na ito ay tinatawag na Buhat Bato at sinusubukan itong ipakita na ang lahat ng ating pinagkakaabalahan ay makakayanan natin.

🏁 **UNANG HAKBANG**

✔️ Ilista muna natin ang tatlong pinagkakaabalahan natin ngayon. Maging detalyado sa pagpapaliwanag.
✔️ Pagkatapos natin ilista ito, magdrowing ng tatlong kahon, at sa loob ng bawat kahon, idrowing natin ang pinagkakaabalahan natin bilang mga bata. Ang pinakamaliit nating pinakakaabalahan ay maliit na bato, at ang pinakamalaki nating pinagkakaabalahan ay malaking bato.

🏁**PANGALAWANG HAKBANG**

✔️ Idrowing natin ang sarili nating binubuhat ang mga batong ito.
✔️ Para sa maliit na bato, idrowing mo kung paano mo siyang nabubuhat. Anong itsura mo kapag binubuhat mo ito?
✔️ Para sa katamtamang bato, idrowing mo kung paano mo siyang nabubuhat. Anong itsura mo kapag binubuhat mo ito? Nangailangan ka ba ng tulong? Sinong tumulong sa iyo?
✔️ Para sa mga pinakamabigat na bato, idrowing mo kung paano mo siyang nabubuhat. Anong itsura mo kapag binubuhat mo ito? Nangailangan ka ba ng tulong? Sinong tumulong sa iyo?

🏁 **PANGATLONG HAKBANG**
✔️ Kapag ikaw ay natatakot, tingnan mo ang litratong ito, ang inyong Buhat Bato, bilang paalala na kahit sa tingin mo minsan na masyado kang mahina, sa katotohanan, ikaw ay napakalakas.

-

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