



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 9

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 **"COVID-19 Pamilya Kasunduan"***

Wellness in time of COVID - Activity 9

COVID-19 Pamilya Kasunduan

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

Ang exercise na ito ay tinatawag na COVID-19 Pamilyang Kasunduan- makakatulong ito sa ating pagkakaisa ng ating pamilya sa paglaban sa COVID-19. Maaaring gamitin ito kapag naiisip nating wala na tayong magagawa.



UNANG HAKBANG

- ✓ Kumuha ng isang papel. Magsimula sa pagsusulat na "Kami ay Pamilyang (ilagay ang apelyido ng pamilya)".
- ✓ Magsulat ng mga indibidwal na pangako na iyong gagawin na makakatulong labanan ang COVID bilang isang pamilya. (halimbawa: Kami ay maghuhugas ng kamay, kami ay uubo lang sa braso).

- ✓ Magsulat ng mga indibidwal na pangako na iyong gagawin upang gumanda ang iyong resistensiya bilang isang pamilya (pagtulog ng maaga, paginom ng bitamina, pagkain ng mga masustanyang pagkain).
- ✓ Pagusapan bilang pamilya kung meron pang idagdag.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Magsulat ng mga patakaran na puwede ninyong gawin bilang pamilya para manatiling mas malinis ang bahay.
- ✓ Dahil mas madalas ang kailangang linisin, ilagay kung gaano karaming beses natin gagawin ito sa isang araw, at isang linggo (halimbawa: Kami ay magpupunas ng mga doorknob araw-araw ng 7:00 AM).

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagkatapos ninyong magsulat ng mga patakaran, basahin ninyo ng malakas kasama ang inyong pamilya, tanungin ninyo sila ng mga tanong sa ibaba:
 - Lahat ba ng patakarang ito sumasang-ayon kayo? May mga patakaran ba na kailangan nating palitan o pagusapan?
 - Kung sumasang-ayon na kayo, naiintindihan ba ninyo na kapag sumangayon kayo, kailangan nating sundan ito lahat bilang pamilya?
 - Kapag sumasang-ayon na ang buong pamilya, pumirma sa napagsang-ayunang kasunduan bilang pamilya

-

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