



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 64

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 **"Dahan-dahan Lang"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 64

Dahan-dahan Lang

Source: University Health Service, University of Michigan

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 ang bata ang maging leader ng exercise na ito.

II. Prompt



👧 **GINHAWA EXERCISE OF THE DAY**

Minsan, may mga bagay tayo na nais makamit o magawa ngunit hindi pa tayo handang gawin ito agad. May mga bagay na kailangan natin dahan-dahahin. Hindi ibig-sabihin na mahaba ang oras na nailalaan natin dito ay hindi na tayo magaling o gagaling. 🕒💪🕒💪

Sa araw na ito, ang exercise natin ay tinatawag na "Dahan-dahan lang" kung saan pag-uusapan natin ang mga bagay na nais nating makamit nang hindi minamadali ang ating sarili. 🙌🙌🙌🙌

III. Ginhawa Exercise



UNANG HAKBANG

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

🚩 **PANGALAWANG HAKBANG**

- ✓ Mag-isip ng isang bagay na nais mong makamit ngunit hindi ka pa handa o hindi mo pa kayang gawin sa ngayon. (Halimbawa: Gusto kong maging magaling sa pagsasalita ng Ingles.)
- ✓ Dahil nga nais nating magdahan-dahan, magsimula tayo sa maliliit na hakbang. Maglista na 2-3 hakbang na nararapat mong gawin upang masimulan mo ang iyong nais makamit. (Halimbawa: 1 - Ako ay magbabasa ng mga English books. 2 - Ako ay susubok magsalita ng mga simpleng salita sa Ingles sa bahay. 3 - Manood ako ng mga videos na Ingles ang gamit na salita.)

🚩 **PANGATLONG HAKBANG**

- ✓ Pagkatapos gawin ito, pagnilayan ang mga sumusunod:
 - Ano ang naramdaman mo nang nag-iisip ka ng isang bagay na nais mong makamit o magawa?

IV. Pagtatapos

May mga bagay talaga na kailangan ng oras at pasensiya kaya huwag kang maiinis o magagalit sa iyong sarili kung hindi agad makuha ang nais na resulta. Sabi nga nila, “slowly but surely” kaya kapit lang at patuloy na magsikap. 🙇🙇🙇

-

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