



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID

Activity 10

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 **"Damdamin Thermometer"***

Wellness in time of COVID - Activity 10

Damdamin Thermometer

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 ngayong panahon ng COVID.

🧘♀️ **GINHAWA EXERCISE OF THE DAY**

Itong activity na ito ay tinatawag ng Damdamin thermometer. Kapag ikaw ay may sakit, binibigyan ka ng thermometer ng inyong magulang para malaman kung mataas ang temperatura. Kung masyado siyang mataas, ikaw ay maaring may lagnat at kailangang magpahinga.

Ngayon, gagawa tayo ng thermometer upang malaman natin kung masyadong mataas ang temperatura natin sa ating nararamdaman. Kung masyadong mataas, katulad ng lagnat, kailangan natin magpahinga.

🚩 **UNANG HAKBANG**

✓ Gumawa ng thermometer na may limang level: Level 5- kumukulo, Level 4- sobrang init, Level-3 mainit, Level 2- maligamgam, Level 1- malamig.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Mag-isip ng mga gawain na pampababa o pampakalma ng iyong emosyon-kapag nasa level 3-5, ibaba ito sa Level 1-2.
- ✓ Magsulat ng dalawang bagay na pwedeng makagambala o makapagpaabala (o distract) at dalawang bagay na makapagpapakalma sa iyo. Puwede ninyo rin iguhit sa likod ng inyong Damdamin Thermometer. Halimbawa ng makakapagabala sa 'yo ang paglalaro ng computer, at magpapakalma sa iyo ay maglakad pabalik-balik.

PANGATLONG HAKBANG

✓ Intindihin kung ano ang mga bagay na nagpapadala sa inyo sa level 3, 4, 5. Kausapin ang magulang, at mag-isip ng mga stratehiya kung paano kumalma, o bumaba ang level. Ang mga kailangang alalahanin:

- May mga nararamdaman tayong galit o lungkot. Totoo man ang ating nararamdaman, hindi 'yon ang ating katotohanan. Kung sa tingin natin madamot ang ating kapatid dahil hindi tayo pinahiram ng cellphone, kahit sa tingin natin madamot siya, maaring hindi makatotohanang siya ay madamot.
- Minsan sa sobrang lakas ng ating emosyon, kailangan nating intindihin ang ating sarili. Bakit ako nagagalit? Paano ako mabababa ang level ng aking emosyon?

-

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