



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 72

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 **"Day Dreamer"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 72

Day Dreamer

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

Marahil lahat tayo'y nakaranas ng managinip. May masasaya kung saan kapiling natin ang ating mga kaibigan, kaklase, kapamilya. May mga malulungkot tulad ng kamatayan ng kakilala, pagkalagas ng ngipin; at, minsan di'y nakakatakot tulad ng pakikipaghabulan sa mga zombie, at kung anu-ano pa. Syempre kasabay ng ating mga panaginip ay ang ating pagtataka at pag iisip kung bakit natin napapanaginipan ang mga ito. 🌿 🧘 🧠

Kaya naman sa Ginhawa Exercise na ito, babalikan natin ang huling araw na tayo'y nanaginip upang maiguhit o maikwento ang ating nasaksihan. 😞 🗨️

Kuhanin na ang papel at lapis upang magsimula ng iguhit at ikwento ang iyong panaginip. Tara na't maging mga "Day Dreamer" sa araw na ito. 📄 ✍️

III. Ginhawa Exercise

UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable mong gagawin ang aktibiti na ito.
- ✓ Ihanda ang mga kailangang gamit – papel at lapis o bolpen.
- ✓ Ipikit ang mga mata at huminga ng malalim.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Magbalik tanaw noong mga nagdaang araw. Tanungin ang sarili:
 - Kailan ako huling nanaginip?
 - Ano ang napanaginipan ko noon?
- ✓ Iguhit sa papel ang iyong napanaginipan. Maglaan ng puwang sa kaliwang bahagi nito. Kung maaari, kulayan ito gamit ang kulay na gusto mong gamitin.
- ✓ Sa kaliwang bahagi, i kwento o ilarawan ang iyong panaginip sa loob ng apat hanggang limang pangungusap.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagkatapos, tanungin sa sarili ang mga sumusunod:
 - Ano ang emosyon ko noong araw na nanaginip ako? Hal. Masaya, malungkot, takot, atbp.
 - Ano ang nadama ko noong nanaginip ako?
 - Nagaalala ba ako na baka magkatotoo ito?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot. Tandaan na ang ating mga napapanaginipan ay maaaring mayroon o walang gustong nais ipabatid sa atin. May mga pagkakataong ito’y nagkakatotoo, at minsan di’y nagsisilbing paalala at gabay sa’tin. Kaya’t hangga’t maaari ay iwasan nating mangamba at magpabagabag dito dahil maaaring dulot lamang ito ng ating malikot na imahinasyon.

Ang mabuti pa’y imbis na matulog at managinip, tayo’y umakasyon at pagsikapang makamit ang ating mga mithiin at mga pangarap sa buhay.

Source: Art Therapy Reflections

–

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