



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 68

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 **"Eroplanong Papel"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 68

Eroplanong Papel

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.

Maging malikhain at masigasig sa exercise na ito!

II. Prompt



♀ GINHAWA EXERCISE OF THE DAY

Bawat isa sa atin ay may pinapangarap o minimithi sa buhay. Bakit hindi? Sabi nga nila, libre lang ang mangarap. Kung sasamahan ng pagsisikap at determinasyon, hindi malayong makamtan natin ito.

Sa araw na ito, ang ating exercise ay tinatawag na "Eroplanong Papel" kung saan isusulat natin dito ang ating mga pinakakamimithi sa buhay at papaliparin ito nang mataas. Sa exercise na ito, pagtitibayin natin ang ating kagustuhan na maabot ang ating mga pangarap.

III. Ginhawa Exercise



UNANG HAKBANG

- ✓ Ihanda ang mga kagamitang kakailanganin sa paggawa ng eroplanong papel - papel, lapis o ballpen, at kung meron man, samahan niyo na rin ng pangkulay.
- ✓ Maghanap ng lugar kung saan magiging kumportable ka sa paggawa ng exercise na ito.

🚩 **PANGALAWANG HAKBANG**

- ✓ Simulan ang paggawa sa iyong eroplanong papel. Kung hindi alam kung paano, magpatulong sa sinumang may alam sa ating bahay.
- ✓ Isipin ang iyong pangarap o nais makamtan sa buhay at isulat ito sa iyong eroplanong papel.
- ✓ Pagkatapos ay maaaring kulayan at lagyan ito ng mga disenyo upang lalong gumanda.

🚩 **PANGATLONG HAKBANG**

- ✓ Paliparin ang iyong eroplanong papel nang mataas, mas mataas ay mas mabuti.
- ✓ Habang pinapalipad ito ay isaisip na katulad nito, matayog rin ang iyong maaabot.
- ✓ Pagkatapos ay pagnilayan ang mga sumusunod na tanong:
 - Ano ang iyong naramdaman habang pinapalipad mo ang iyong eroplanong papel?
 - Buong puso ka bang naniniwala na maaabot mo ang iyong mga pangarap o mayroong pagdududa sa iyong puso?
 - Kung meron man, ano ang sanhi nito?
- ✓ Maaaring ibahagi sa klase ang iyong eroplanong papel sa klase!

IV. Pagtatapos

Ang una hakbang sa para magawa ang isang bagay ay ang paniniwala na makakaya mo ito. Kaya't buong pusong manalig at samahan ito ng sipag. Kami sa AHA ay naniniwala sa kayayahan mo, kaya't paniwalaan mo rin ang sarili mo!

Source: Summer Boarding Courses

-

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