



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 50

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 **"Fixing a Broken Art"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 50

Fixing a Broken Art

Source: What's your grief

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

Alam kong lahat tayo ay nakaranas ng magbuo ng isang puzzle. Marahil yung iba pa nga ay tuwang-tuwa at gustong-gustong hamunin ang sarili sa pamamagitan ng pagbuo ng puzzle na may mas maliliit na parte. Kaya naman sa Ginhawa Exercise na ito, magbubuo tayo ng puzzle na may twist - walang tinitingnan o basehang imahe.



Paano? Tayo mismo ang gagawa ng sarili nating puzzle sa pamamagitan ng pagbibigay ng sariling kulay na sumisimbolo sa mga nadarama ng ating sarili at ng mga minamahal natin sa paligid. Ilan sa mga ito ay ang 🔵 bughaw para sa kapayapaan, 🔴 pula para sa pag-ibig, atbp.

Halika na't simulan ang paggawa ng sarili nating puzzle. Let's start "Fixing a Broken Art". 🧩

III. Ginhawa Exercise

🚩 UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable mong gagawin ang aktibiti na ito.
- ✓ Ihanda ang mga kakailanganing gamit – papel, gunting, at krayola.

🚩 PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Maglista ng mga emosyon na iyong nadarama tulad ng nagagalak, naiiyak, nalulungkot, nagpapasalamat, naiinis, kinakabahan, humahanga, nagmamahal, atbp.

- ✓ Magbigay ng katumbas na kulay sa bawat emosyon.

Halimbawa:

- 💔 - Nagagalit
- 🧡 - Humahanga
- 💛 - Namamanhid
- 💚 - Kalmado
- 💙 - Naiiyak
- 💜 - Nalulungkot
- 🖤 - Kinakabahan
- 🖤 - Naiinis
- 🙏 - Nagpapasalamat
- ❤️ - Nagmamahal

- ✓ Gumuhit ng iba't-ibang hugis upang makabuo ng puzzle.
- ✓ Kulayan ang mga hugis base sa emosyong kadalasang nadarama sa mga nagdaraang araw.

🚩 PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagkatapos mapunan ng kulay ang puzzle, tanungin ang sarili ng mga sumusunod:

- Anong mga kulay ang pumuno sa mga hugis ng puzzle?
- Sa tingin mo, bakit madalas mo itong maramdaman?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot. Kung napuno man ng mga malungkot na kulay ang iyong puzzle ngayon, tiyak na mapupuno rin ito ng masasayang kulay sa hinaharap. Isipin na tunay at wasto ang kung anumang nadarama mo ngayon. Huwag sisisihin ang sarili kung parati kang malungkot dahil sa sitwasyon. Ang mabuti pa gamitin ang bawat araw na magdaraan upang unti-unting paghilumin ang sarili sa sakit – matuwid ang magulong isipan at buuin muli ang durog na puso.

-

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