



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 51

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 51

Ako ay isang Mandirigma

Source: Stone Arch Books

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**

Sa panahon na puno ng takot at tanong ang karamihan, tila ba tayo'y nawawalan na rin ng lakas ng loob at nanghihina sa mga pangyayari sa paligid.

Kaya naman sa Ginhawa Exercise natin ngayong araw, ating paalalahanan ang ating mga sarili na tayo ay mga mandirigma - binuhay upang maging malalakas at mahuhusay na mandirigma na handang lumaban sa anumang pagsubok ng buhay. Paano? Sa pamamagitan ng pagguhit ng ating sarili bilang isang Mandirigma at pagsasalarawan dito. 🦸♂️ 🦸♀️

Tara na! Kunin na ang lapis at papel at magsimulang gumuhit upang mapatunayan na - "Ako ay Isang Mandirigma." 📄 🖋️ 🟡

III. Ginawa Exercise

UNANG HAKBANG

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

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Sa kaliwang bahagi ng papel, iguhit ang iyong sarili. Siguraduhing damitan ito base sa iyong kagustuhan. Kung maaari, lagyan ito ng armas na magagamit mo sa pakikipaglaban. Halimbawa: Kalasag, lubid, espada, atbp.
- ✓ Sa kanang itaas ng papel, maaaring iguhit o isulat ang mga kalakasan mo.
- ✓ Sa kanang ibaba ng papel, maaaring iguhit o isulat ang mga posibleng kahinaan, kontrabida o problemang makakaharap mo.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagkatapos iguhit ang iyong sarili, sagutin sa sarili ang mga sumusunod:
 - Ano ang hitsura ng mandirigmang iyong nalikha?
 - Anu-ano ang kanyang mga armas? Para saan ang mga ito?
 - Ano ang nadama mo ngayong nakikita mo ang sarili mo bilang isang mandirigma?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot. Tandaan na katulad ng isang superhero, tayo rin ay may sariling kahinaan o problemang maaaring kaharapin at sariling kalakasan upang mapagtagumpayan ang mga ito. Kailangan lamang magtiwala sa sarili at palakasin ang mga kakayahan upang maging handa sa bawat labang ating kakaharapin.

–

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