



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 53

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 **"Halina't Maglibot!"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 53

Halina't Maglibot!

Source: 5- minute fun

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 ni Teach na hindi niyo maiwasang mainip sa panahon ngayon. Alam ko rin na nami-miss niyo nang gumala at maglibot sa mga liwasan. 🇯🇵

Kaya naman sa exercise na ito maglilibot tayo sa iba't-ibang mundo habang nasa loob ng ating bahay. Papaano? Mananaliksik tayo o di kaya'y manonood ng mga palabas na ginanap o kinuhanan sa iba't-ibang bansa. 🗺️ 📺

Tingnan nating kung gaano katalas ang ating mga mata at kalawak ang ating isipan. Ano pang hinihintay mo? "Halina't Maglibot!" 🦶

II. Ginhawa Exercise

UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable mo/ ninyong magagawa ang aktibiti na ito.
- ✓ Kumuha ng libro tungkol sa mga lugar o bansa, manood sa telebisyon o di kaya'y gumamit ng selpo. Kung wala nama'y humanap ng tao na maaaring mapagtanungan tungkol sa iba't-ibang lugar.
- ✓ Ihanda ang mga kakailanganing gamit – papel at lapis o bolpen.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Magsaliksik sa libro tungkol sa iba't-ibang lugar o bansa.
- ✓ Manood ng Asianovela, Kdrama, o telenobela sa telebisyon. Siguraduhing mapatnubayan ng nakatatanda kung hindi pa sapat ang iyong gulang sa pinapanood na palabas.
- ✓ Magsaliksik tungkol sa lugar na nabanggit sa paborito mong palabas.
- ✓ Isulat sa papel ang ilan sa mga kasagutan sa mga sumusunod na tanong:
 - Anong bansa o lugar ang iyong nabasa, napanood, o nasaliksik?
 - Saan kaya kontinente ito matatagpuan?
 - Anu-ano ang klima ng lugar?
 - Ano ang kanilang kinakain?
 - Ano ang pangunahing pangkabuhayan ng mga tao rito?
 - Anu-ano ang magagandang tanawin na makikita sa lugar na ito?
- ✓ Huwag mag alala kung hindi masasagutan ang lahat ng katanungan. Siguraduhin lamang na makasagot ng dalawa o mahigit na katanungan.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Kung maaari, gawin ito sa loob ng tatlong sunod-sunod na araw o sa loob ng isang linggo. Mainam kung iba't-ibang lugar ang oobserbahan mo. Tanungin ang sarili ng mga sumusunod:
 - Anu-ano ang mga napansin mong pagkakatulad o pagkakaiba ng mga lugar na iyong nabasa, napanood, o nasaliksik?
 - Ano ang nararamdaman mo habang kinikilala ang mga tao sa lugar nito sa pamamagitan ng pagbabasa, panonood, o pananaliksik sa loob ng bahay?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot. Maaari ring i-message sa group chat (GC) o kay Teacher ang inyong mga obserbasyon upang mabasa ng kapwa mag-aaral at ng ibang tao. Higit sa lahat, isipin na ginawa ang aktibiti na ito upang aliwin at turuan ang sarili tungkol sa iba't-ibang lugar o bansa.

Maraming magagandang tanawin at likha ang ating Maykapal na maaari nating malibot o makilala kahit nasa loob o labas man tayo ng ating tahanan. Kaya naman sana'y alagaan natin ang kalikasan, mga hayop, maging ang ating kapwa tao. Dahil

sa huli tayo-tayo rin ang magkakasama habang nililibot ang mga lugar na pinahiram sa atin ng Taong nasa itaas.

-

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