



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 27

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 **"Hayop Yoga."***

Wellness in time of COVID – Activity 27

Hayop Yoga

Magandang buhay po mga bata! 🧑🧒🧑🧒

Si Teacher Jatón po ito ng AHA! Sa mga oras na ito, magkakaroon tayo ng Ginhawa Exercises- exercises siya para sa ating puso ngayon panahon ng COVID.

Ang exercise na ito ay puwede ninyong gawin nang mag-isa.



♀ **GINHAWA EXERCISE OF THE DAY**

Ang exercise natin sa araw na ito ay tinatawag natin na "Hayop Yoga!"
Magkukunwari tayo maging hayop sa mga ganitong sandali.



UNANG HAKBANG: Puffer Fish

Punin ang inyong pisngi ng hangin. Pagkatapos huminga ng malilim ng 5 segundo. Humihip ng mabilis o mabagal, habang ginagaya ang tunog ng isang isda.



PANGALAWANG HAKBANG: Clam Cuddle

Humiga at iposisyon ang inyong sarili parang bola. Yakapin ang inyong sarili at huminga ng malalim.

PANGATLONG HAKBANG: Starfish Stretch

Magstretching na parang starfish. Lagyan mo ang iyong braso sa taas ng inyong ulo at magstretching. Stretch ninyo ang inyong mga binti. Huminga ng malalim.

PANG-APAT NA HAKBANG: Pagnilayan

Habang nakadapa, pansinin ang nararamdaman ng inyong katawan. Sumama ba ito, o naging mas mabuti? Anong nararamdaman ninyo pagkatapos ng exercise, ishare sa group chat.

(Source: Puffer Fish works)

-

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