



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

f /ahalearning @ /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 30

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 **"Hindi Makakalimutang..."***

Wellness in time of COVID - Activity 30

Hindi Makakalimutang...

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.

🧘🏻♀️ GINHAWA EXERCISE OF THE DAY

Malapit na tayo sa katapusan ng Eskwelang Pamilya. Bilang mga huling lesson, itong exercise na 'to ay tinatawag na Hindi Makakalimutang... Katulad ng paborito nating mga super hero, tulad ni Iron Man, magaling tayo mag-isip at marunong tayong protektahan ang ating sarili. Tapos man ang lockdown may mga bagay na kailangan nating aalalahanin.

🚩 UNANG HAKBANG

- ✓ Sumagot sa isang papel- ano ang mga kailangan ingatan paglabas ng bahay?
- ✓ Paano pa nating manatiling protektahan ang sarili natin sa COVID-19?

🚩 PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Ano ang tatlong natutunan natin dito sa AHA Eskwelang Pamilya?

✓ Paano ito nakatulong sa aking pagiging mas mabuting bata?

🚩 **PANGATLONG HAKBANG**

✓ Sino ang mga kailangan kong pasalamatan? Magsulat ng isang thank you shout out, at ipost sa group isang beses na:

- Hindi makalimutang lesson ng Teacher ninyo
- Hindi makalimutang gawa ng kaklase ninyo
- Hindi makalimutang bonding moment kasama ng nanay ninyo sa paggawa ng activity

-

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