



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 41

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 **"Hinga muna tayo"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 41

Hinga muna tayo

Source: Teach Starter

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 Ginhawa Exercise na ito, ihahalintulad natin ang mga kulay sa iba't-ibang emosyon na ating nararamdaman. Hal. Pula sa pag-ibig 💜, Bughaw sa kalungkutan 💙, atbp. Mula rito, susubukan nating langhapin ang mga kulay na sumisimbolo sa masasayang emosyon at ibuga ang malulungkot na emosyon. 💬

Ito ay makakatulong upang mawala sa ating sistema ang mga negatibong bagay at mapuno ang ating puso't isipan ng mga positibong kaisipan. 🧠 ✨

Tara, kaibigan! Hinga muna tayo. 🙌 🧡 🧡 🧡

III. Ginhawa Exercise

UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable mong gagawin ang Ginhawa Exercise na ito.
- ✓ Umupo at huminga ng malalim. Breath in... Breath out...

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Mag-isip ng mga malumanay na kulay. Maaaring bughaw, rosas, atbp.
- ✓ Mag-isip ng mga naglalagablab at malungkot na kulay. Maaaring itim, pula, atbp.
- ✓ Gamit ang iyong imahinasyon, isiping ang mga malumanay na kulay ang iyong nalalanghap. Isipin namang iyong binubuga ang mga malungkot at lumalagablab na kulay.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagkatapos huminga, gamiting muli ang imahinasyon sa pag-iisip na ika'y pinaliligiran ng mga malumanay na kulay. Isiping ito ang pumupuno sa iyong бага.
- ✓ Isipin ang paghahalo ng iyong binugang malungkot at lumalagablab na kulay sa matingkad at malumanay na kulay na pumapaligid sa iyo. Isipin kung paano naglalaho ang mga malungkot na kulay sa ere.

PANG-APAT NA HAKBANG

- ✓ Gawin ito ng paulit-ulit hanggang sa makaramdam ng kapayapaan. Tanungin sa sarili ang mga sumusunod:
 - Bakit mga kulay ____ ang hinalintulad mo sa mga malumanay na kulay?
 - Bakit mga kulay ____ ang hinalintulad mo sa mga lumalagablab at malungkot na kulay?
 - Anong naramdaman mo habang isinasagawa ang aktibiti?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot. Isipin ang kahalagahan ng paghinto at paghinga sa oras na hindi na natin maipaliwanag ang mga emosyong nadarama o di kaya'y nakakaramdam ng paninikip ng dibdib. Tandaan, kapag lalo nating sinarili ang mga negatibong kaisipan lalo din tayong mabibigatan sa ating pasanin kaya't huwag kakalimutang huminga sa mundong walang pahinga.

—

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