



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 66

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 **"Hobby ko, Ipagpapatuloy ko"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 66

Hobby ko, Ipagpapatuloy ko

Source: Everyday Health

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 ang bata ang maging leader ng exercise na ito.

II. Prompt



GINHAWA EXERCISE OF THE DAY

Ang hobby o libangan ay isang gawaing nakaklibang na regular nating ginagawa sa ating libreng oras para sa ating kasiyahan. Ngunit kadalasan, hindi na natin sila nagagawa dahil sa kakulangan ng oras o pagkakataon. Ngayon na tayo ay nasa bahay lamang, hindi kaya ito na ang pagkakataon na ating hinihintay upang magawa ulit ang mga ito? 😊🏠😊🏠

Sa araw na ito, ang exercise natin ay tinatawag na "Hobby ko, Ipagpapatuloy ko" kung saan susubukan nating gawin ulit ang mga naudlot nating hobby noon.



III. Ginhawa Exer

UNANG HAKBANG

- ✓ Maghanap ng lugar kung saan komportable mong magagawa ang exercise na ito.
- ✓ Mag-isip ng isang dati mong hobby na naudlot ngunit nais mong subukan ulit.
- ✓ Ilista ang mga kakailanganing gamit o paghahanda upang magawa ito.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Simulan ang paggawa ng iyong hobby.
- ✓ Humingi ng tulong sa pamilya kung kailangan ito.
- ✓ Subukang gawin ito ng tuloy-tuloy sa mga susunod na araw.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Sagutan ang mga sumusunod na katanungan at ibahagi ito sa ating klase.
 - Ano ang hobby na iyong sinubukan ulit? Nahirapan ka ba sa paggawa nitong muli?
 - Ano ang naramdaman mo habang ginagawa ito?

IV. Pagtatapos

Ang ating hobby ay makakatulong sa atin upang mabawasan ang ating stress. Imbes na maglaan ng marami oras sa pag-aalala, bigyan natin ang ating sarili ng pagkakataong sumaya at guminhawa. Enjoy po!

–

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