



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 55

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 "I can... so I will..."

Wellness in time of COVID - Activity 55

I can... so I will...

Source: Counselor Keri

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

Hindi natin maiwasang matakot at panghinaan ng loob sa mga gawain. Siguro dahil na rin sa takot nating magkamaling muli, o pandududa sa ating sariling kakayahan.



Kaya naman sa Ginhawa Exercise na ito, magninilay tayo. Magbabalik-tanaw tayo noong mga panahon na may kinaharap tayong problema o hamon - maaaring mahirap na exam, naka-away na kaklase, o nakatampuhang magulang. Mula roon babalikan at aalalahanin din natin kung papaano natin ito nalagpasan o napagtagumpayan. 📄 ✨

Tiyak na mula sa ating matututunan at mapapagtanto, matututo tayong isabuhay ang isa sa mga AHA! Core Value na Grit – sabi nga ng iba, “I can... so I will...” 🦵👊

III. Ginhawa Exercise

🚩 UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable mong magagawa ang aktibiti na ito.
- ✓ Magpakawala ng limang beses na malalalim na hininga.

🚩 PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Magbalik tanaw sa nakaraan noong may kinaharap kang problema o hamon – maaaring mahirap na exam, naka-away na kaklase, o nakatampuhang magulang. Tanungin sa sarili ang mga sumusunod:

- Paano mo hinarap ang mga ito?
- Pinanghinaan ka ba ng loob noong mga panahong ito?
- Humingi ka ba ng tulong sa iba?
- Tinakasan mo ba ito?
- Napagtagumpayan mo ba itong mag-isa?
- Nagtiwala ka ba sa iyong sariling kakayahan?
- May kumpiyansa ka ba sa iyong sarili?

🚩 PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Isipin ang mga maaaring mangyari kung sinabi at pinaalalahanan mo ang iyong sarili ng mga sumusunod:

- Kaya mong pakalmahin ang iyong sarili.
- Kaya mong hindi pansinin ang pangambang iyong nadarama.
- Kaya mong mawala ang iyong mga takot.
- Kaya mong sumubok.
- Kaya mong malagpasan ito gaano man kahirap.
- Kaya mong masolusyunan ito.
- Kaya mong tanggapin ang iyong pagkakamali.

- ✓ Pagnilayan ang iyong sagot. Tanungin ang sarili ng mga sumusunod:

- Paano kung nagtiwala ka sa iyong sarili?
- Paano kung tinanggap mo ang iyong pagkakamaling ginawa?

IV. Pagtatapos

Kung minsan nga’y pinanghihinaan tayo ng loob kapag humaharap sa mga problema. Kaya naman tiwala sa sarili at sa kakayahan ang kailangan upang magkaroon ng lakas na loob at harapin itong mag-isa. Kung mapagtagumpaya’y magpunyagi, kung hindi nama’y baunin ang aral na natutunan para sa susunod na problemang kakaharapin.

–

"This content is lovingly prepared by AHA! Learning Center."