



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 62

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 Scream".

Wellness in time of COVID - Activity 62

I Scream

Source: Teachers pay teachers

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

Minsan dumarating tayo sa punto na lubos tayong nasasaktan sa kuro-kuro o maling paniniwala ng ibang tao sa atin. May mga pagkakataon pa nga na gusto nating sigawan at makipagsagutan sa iba upang patunayan na mali ang kanilang mga paratang. Ngunit, may mga pagkakataon din na miski tayo'y hindi na makilala o maintindihan ang sarili. 😞

Kaya naman sa Ginhawa Exercise na ito, sasagutin natin ang mga katanungan tungkol sa ating sarili tulad ng mga bagay na nagpapasaya, kinagagalit, nagpapalungkot sa atin, atbp. Tiyak na pagkatapos ng aktibiti na ito'y mas makikilala at maiintindihan natin ang ating sarili at matutulungan tayo nitong iwasan ang pagkabagabag sa maling sabi-sabi ng iba patungkol sa atin. 🤔💬📌

Ano pang hinihintay mo? Kuhanin na ang papel at lapis at simulan ang aktibiting ito na pinamagatang “I Scream”. 📄✍️🟡

III. Ginhawa Exercise

🚩 UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable mong magagawa ang aktibiti na ito.
- ✓ Ihanda ang mga kailangang gamit – papel at lapis o bolpen.

🚩 PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Gumuhit ng sampung sorbetes. Siguraduhing katamtaman ang espasyo ng loob nito at maaari mong sulatan.
- ✓ Sa loob ng mga sorbetes, isulat ang mga katagang:
 - Natutuwa ako kapag _____.
 - Nagagalit ako kapag _____.
 - Nalulungkot ako kapag _____.
 - Ang mga kalakasan ko ay _____.
 - Ang mga kahinaan ko ay _____.
 - Ang mga pangarap ko sa buhay ay _____.
 - Mahalaga ako kasi _____.

🚩 PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Magpakawala ng tatlong beses na malalim na hininga.
- ✓ Punan ang mga patlang ng iyong kasagutan. Sagutin ito base sa kung anong ninanais ng iyong puso.
- ✓ Pagkatapos punan ang mga patlang, kulayan ang mga sorbetes gamit ang mga kulay na gusto mong gamitin. Maaari ring disenyuhan ito ayon sa iyong kagustuhan.

🚩 PANG-APAT NA HAKBANG

- ✓ Pagkatapos, tanungin sa sarili ang mga sumusunod:
 - Nakatulong ba ang aktibiti upang makilala mo pa lalo ang iyong sarili?
 - Handa ka bang ipaalam ang mga impormasyon na ito sa iba?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot. Tandaan na ang buhay ay parang sorbetes kaya’t namnamin mo na ito bago pa tuluyang matunaw at mawala ang sarap.

Tanggapin din na katulad ng ice cream, mayroon din tayong iba’t-ibang timpla o kaugalian – maaaring mabuti, maaaring masama, at iba’t ibang panlabas na anyo na maaring maging dahilan upang husgahan tayo ng iba, ngunit hindi nito mababawasan ang halaga natin bilang tao.

Kaya naman imbis na malungkot at magalit sa maling kuro-kuro ng iba, punan na lang natin ng iba't ibang palabok ang ating buhay katulad ng paglalagay ng sprinkles o chocolate syrup sa icecream. Ituon natin ang ating atensyon at lakas sa pagpapayabong at pagpapanday ng ating mga kalakasan at kaugalian.

Tiyak naman na kahit hindi natin maipakita sa ibang tao ang kabutihan natin, ang ating mga natural na kilos at mabubuting gawa na ang siyang sisigaw kung gaano kabukal at kaganda ang ating puso't isipan.

-

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