



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 77

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 **"Ibaon sa Limot"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 77

Ibaon sa Limot

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

May mga pangyayari o karanasan sa ating buhay na lubos nating kinakahiya o kinaiinisan. Maaari ito ay noong nadulas ka at maraming nakakita o di kaya'y nagkamali ka sa isang pagtatanghal at ikaw ay tinawanan. Kahit ayaw na natin itong maalala, minsan patuloy pa rin tayo binabagabag nito.

Sa araw na ito, ang ating exercise ay tinatawag "Ibaon sa Limot" kung saan papakawalan nating ang mga alaala na ito at itatatak sa ating isipan na iyon ay parte ng nakaraan na dapat pagkuhanan ng leksyon ngunit hindi dapat patuloy na katakutan sa kasalukuyan.

III. Ginhawa Exercise



UNANG HAKBANG

- ✓ Kumuha ng papel at panulat.
- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable mong magagawa ang aktibiti na ito.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Muling alalahanin ang isang hindi kaaya-ayang karanasan mo noon ngunit patuloy pa rin na gumagambala sa 'yo ngayon.
- ✓ Isulat ito sa papel.
- ✓ Titigan ito sandali at sabihin ito ng tatlong beses, "Hindi ko na hahayaan na gambalain mo pa ako."
- ✓ Pagkatapos ay lukutin ito hanggang sa maging maliit na piraso na lamang ang papel.
- ✓ Maghanap ng lupa kung saan maaaring ibaon ang papel, kahit lupa sa paso ng halaman ay maaari na.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagnilayan ang tanong na ito:
 - Ano ang iyong naramdaman pagkatapos mong gawin ang activity?
- ✓ Ibahagi sa klase ang iyong sagot sa katanungan.

IV. Pagtatapos

Paalala, ang ating mga karanasan noon ay tumulong humubog sa atin sa kung ano man tayo ngayon. Isipin natin na maganda man ito o hindi kanais-nais, paniguradong nagbigay ito ng aral sa atin.

Source: Recipes for Wellbeing

-

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