



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 46

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'm Present!"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 46

I'm Present!

Source: Education.com

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

Ang present ay maaaring tumukoy sa regalo o sa kasalukuyan. Pero sa pagkakataong ito, tutukuyin natin ang "present" bilang kasalukuyang pangyayari.

Kaya naman sa aktibiti na ito, susubukan nating itaon ang ating pokus sa kasalukuyan nangyayari sa ating paligid. Tiyak na makakatulong ito upang matandaan natin na tayo'y nabubuhay sa kasalukuyan at nang makilala ang pagkakaiba nito sa nakaraan at hinaharap. 🗨️💬🗨️

Tara na't gawin ang Ginhawa Exercise natin sa araw na ito, at banggiting muli ang paborito nating linya sa eskwela na, "I'm Present!". 🗨️🗨️

III. Ginhawa Exercise

UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable mong gagawin ang aktibiti na ito.
- ✓ Ihanda ang mga kakailanganing gamit – papel at lapis.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Iguhit ang iyong sarili sa kanang bahagi ng papel.
- ✓ Ikulong ang sarili sa loob ng bilog.
- ✓ Gumuhit ng tainga, bibig, ilong, mata, kamay, at puso sa loob ng bilog.
- ✓ Sa kaliwang bahagi ng papel, isulat ang mga katagang:
 - Ngayon, naririnig ko ang mga _____.
 - Gusto kong magsalita ng _____.
 - Nakakaamoy ako ng mga _____.
 - Mula sa aking pwesto, nakakakita ako ng mga _____.
 - Gusto kong hawakan ang mga _____.
 - Ang nararamdaman ko ngayon ay _____.
- ✓ Punan ang mga patlang ng iyong sagot base sa iyong nao-observehan sa paligid.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagkatapos punan ang mga patlang, sagutin sa sarili ang mga sumusunod:
 - Anu-ano ang mga napansin mo sa iyong paligid?
 - Ano ang nararamdaman mo ngayong naisip mo na nagbibigay pansin ka sa kasalukuyang pangyayari sa iyong paligid?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot. Isipan na tayo’y nabubuhay sa kasalukuyang panahon at hindi dapat magbigay tuon sa nakaraan o mabuhay upang magulo ang isipan ng hinaharap.

–

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