



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID

Activity 3

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 "**Inspiration Jar**"*

Wellness in time of COVID - Activity 3

Inspiration Jar

I. Pagbati

Nandito na naman po si Teacher! Nakakatulong po ba ang mga exercise natin? Handa na ba sa panibagong Ginhawa Exercise?

II. Prompt

☒☒☒♀ **GINHAWA EXERCISE OF THE DAY**

Ang exercise natin ngayong araw ay Inspiration Jar! Para sa exercise po na ito, kailangan natin ng isang nagamit na at nalinis na lata o jar, mga maliliit na papel, at panulat!☒ Ito ay exercise para sa buong pamilya! ☒☒☒

III. Ginhawa Exercise

☒ **UNANG HAKBANG**

Maghanap ng isang lugar para sa Inspiration Jar, isang lugar na madaling makita at madaling abutin ng buong pamilya. Ihanda ang mga maliliit na papel at panulat, at ilagay sila sa tabi ng jar. Upang masimulan, punan ang ilang piraso ng papel ng mga salitang nakakasigla ☒, mga sumusuportang mensahe ☒☒, mga Bible verse☒, mga puwedeng pagnilayan ☒, at irolyo sila at ilagay sa loob ng jar. Ito ang ilang halimbawa:

- “Mistakes are lessons in disguise.” (Ang mga pagkakamali’y aral na hindi inaakala.) (mula kay Danny Gregory)
- “Ang pagbibigay oras sa paglalakad ay laging magandang ideya..”
- “Kakayanin mo iyan at lahat ay maayos rin.”
- “Sa araw na ito, uunahin ko ang aking sarili.”
- “Kung hindi mo ito masasabi sa iyong kaibigan, wag mo itong sabihin sa iyong sarili.”
- “Ano ang mga bagay sa buhay na aking pinapasalamatan?”
- “Ang isports at ehersisyo’y maganda rin sa iyong utak.”
- “Tumigil sandali, huminga ng tatlong beses. Papasok sa ilong at palabas ng iyong bibig.”
- “Ano ba talaga ang nais kong gawin ngayong araw na ito?”
- “Hindi kailangang palaging ayusin ang lahat (nang mag-isa)”
- Joshua 1:9 Hindi ba kita inutusan? Ikaw ay magpakalakas at magpakatapang na mabuti; huwag kang matakot, ni manglupaypay: sapagka’t ang Panginoon mong Dios ay sumasa iyo saan ka man pumaroon.

☒ **PANGALAWANG HAKBANG**

Anyayahan ang buong pamilya na magdagdag sa Inspiration Jar kapag may naiisip silang mabuti o gustong sabihin sa pamilya.

Ipaliwanag sa pamilya na kapag kinakailangan nila ng inspirasyon o good vibes, kumuha lang sila sa Inspiration Jar. Pero, dapat kada kuha, papalitan nila ito ng isa pang Inspiration.

IV. Pagtatapos

Exciting po ba? Kung wala po tayong materyales sa bahay, maging creative po tayo! Pwede na sa ating araw-araw na pagdarasal kasama ang pamilya, maglaan po tayo ng oras para mag-share ng mga Inspirational na kasabihan. Pwede po na magsulat na lang po tayo ng kasabihan sa kalendaryo natin kung meron po tayo sa bahay. O kung nahihiya po tayo, pwede rin naman pong i-text natin to sa ating mga kapamilya. Kahit ano po na swak sa inyo at inyong mga minamahal!

'Yan po ang exercise natin sa araw na ito. Salamat po sa oras ninyo, at sa pagsama niyo po sa exercise na ito! Bukas po ulit!

(source: www.recipesforwellbeing.org)

-

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