



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 42

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 **"Isa, Dalawa, Tatlo, TAKBO!"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 42

Isa, Dalawa, Tatlo, TAKBO!

Source: Oprah.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 buhay ay isang malaking race track kung saan tayo ang mga manlalaro. 🏁

Kaya naman sa exercise na ito, magdidisenyo ang mga bata ng kanilang sariling race track. Dito iguguhit nila ang mga simbolo ng kinaharap at kakaharaping problema hanggang sa pagtuntong nila ng kolehiyo. Makatutulong ito upang mapaghandaan nila ang kakaharaping pagsubok sa hinaharap. ⚠️

Halina't gumuhit na ng ating race track nang sa gayo'y makapaghudyat na si Teacher ng - "Isa, Dalawa, Tatlo, TAKBO!" 🏁 🏃♀️

III. Ginhawa Exercise

UNANG HAKBANG

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

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Gumuhit ng race track. Maglagay ng mga istasyon. Sulatan ito ng mga numero – **1 2 3** atbp.
- ✓ Harangan ang mga istasyon sa pamamagitan ng pagguhit ng mga simbolo ng problemang iyong kinaharap at kakaharapin pa . Maaaring bato dahil nadapa ka noong unang beses kang naglakad, maaaring magkatalikod na bata dahil nag-away kayo ng matalik mong kaibigan, atbp.
- ✓ Iguhit ang sarili sa istasyon na sa tingin mo'y kinatatayuan o tinatakbuhan mo ngayon. Tanungin sa sarili ang mga sumusunod na katanungan:   ♂
 - Nasaan ka na ngayon?
 - Anu-anong mga problema ang iyong nasolusyunan o nalampasan?
 - Papaano mo ito nalagpasan? May tumulong ba sa iyo? Sino o sinu-sino?
 - Ano ang naramdaman mo noong kinaharap mo ito? noong napagtagumpayan mo ito?

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagkatapos magnilay, gamitin ang imahinasyon at isiping ika'y nasa loob ng race track sa mismong istasyon na iyong kinalalagyan (mula sa iyong likhang race track). Sagutin ang mga sumusunod sa iyong isipan:
 - Nakaisip ka na ba ng paraan upang malagpasan ito? (Hal. Magpatulong kay Nanay o Tatay, simulan ang pag-iipon ng natirang baon, atbp.)
 - Kaya mo bang gawin ito upang malagpasan ang problemang kakaharapin? Bakit at bakit hindi?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot. Magbalik tanaw sa race track na iyong malilikha. Isiping umuusad ka na papalapit sa dulo ng iyong race track at marami ka ng problemang kinaharap. Hangga't maaari magtiwala sa sarili na kaya mo pang paghilumin ang bawat sugat na natamo at palayain ang sarili sa sakit. Ipagpatuloy lamang ang pagtakbo. Baunin ang mga aral na natutunan mula sa nakaraan sa kalukuyan at para sa hinaharap. Takbo lang, kung madapa'y bumangon, kung masugata'y huwag indahin, at kung mapagod ay magpahinga sandali ngunit huwag hihinto.

–

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