



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 49

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 “**Kagandahan mula sa Kaguluhan**”.*

Wellness in time of COVID - Activity 49

Kagandahan mula sa Kaguluhan

Source: OurYouth.my

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**

Lahat ng ating mga saloobin at mga nadarama ay sumasalamin sa ating mga guhit.

Kaya naman sa exercise na ito, tayo ay guguhit ng iba't-ibang imahe na sumasalamin sa mga negatibo nating emosyon - Galit, Depresyon, Inis, Pangamba, at Takot.

Ano pang hinihintay mo? Kuhanin na ang papel, lapis, krayola, at bolpen. Halina't gumuhit ng isang obra. Malay natin, makabuo tayo ng isang magandang obra - isang patunay na may “Kagandahan mula sa Kaguluhan.”

II. 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.
- ✓ Magpakawala ng limang malalalim na hininga hanggang kumalma.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Iguhit ang mga sumusunod base sa emosyong nadarama mo sa draw na ito:
 - Galit – gumuhit ng mga linya papunta sa iba’t-ibang direksyon hanggang sa mabawasan ang matinding emosyong nadarama.
 - Malungkot – magkulay ng bahaghari. Huwag alalahanin ang pagkakasunod-sunod ng mga kulay. Mainam din kung gagamit ng mga kulay na iyong gusto.
 - Naguguluhan sa mga ideya sa isipan – gumuhit ng parihaba o kahon. Maaaring isulat sa loob noon ang mga ideya at pagnilayang mabuti kung ano ang maaaring gamitin.
 - Gustong magbigay pansin sa isang bagay – gumuhit ng grid na may tig-8 column at row. Hanapin ang gitnang kahon at kulayan ito.
 - Kailangang magpasya o gumawa ng desisyon – gumuhit ng mga alon at bilog. Maaaring mag imbento ng iba’t-ibang hugis ng alon tulad ng patusok, pa alon, atbp.
 - Desperado – gumuhit ng daan na hugis tatsulok. Isipin na ang hangganan ay sumisimbolo sa sukdulan o dulo ng iyong problema o iniisip.
 - Inis – pumunit ng papel.
 - Hindi maintindihan ang nadarama – gumuhit ng hugis itlog at lagyan ito ng mukha. Idrowing doon ang emosyong nararamdaman.
 - Stuck o Hindi makagalaw – gumuhit ng spiral. Dahil isa itong hugis na walang katapusan, maaaring itulak ka nito upang magpatuloy sa ginagawa o sa buhay.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagkatapos gumuhit, sagutin sa sarili ang mga sumusunod:
 - Ano ang nararamdaman mo habang ginagawa ito?
 - Nakatulong ba ito upang maayos ang mga ideyang tumatakbo sa isipan o gumaan ang iyong pakiramdam?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot, isipin na kaya mo ito ginagawa ay upang maintindihan ang emosyong nadarama sa kasalukuyan at malaman kung ano ang maaaring gawin upang gumaan ang pakiramdam.

–

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

