



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 67

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 **"Kaibigan, Usap Tayo"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 67

Kaibigan, Usap Tayo

Source: Mayo Clinic

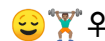
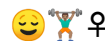
I. Pagbati

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 ang buong atensiyon at pokus habang isinasagawa ang exercise na ito.

II. Prompt



GINHAWA EXERCISE OF THE DAY

Kahit sinuman man ay kailangan ng isang kaibigang makakausap at mapagbabahagian ng kanyang saloobin. 💡 🐱 🐶 🐼 Hindi kailangang magkaharap o nakikita ang isa't-isa. Minsan kahit simpleng text o chat ay ayos na. 🧑 🧒 🧑 🧒 🧑 🧒

Ang exercise natin sa araw na ito ay tinatawag na "Kaibigan, Usap Tayo" kung saan magbabahagi kayo ng inyong mga saloobin sa isang kaibigang hindi niyo kaharap o nakikita sa personal. Bukod sa pagpapagaan ng inyong kalooban, mas mapapatatag pa nito ng inyong relasyon sa inyong mga kaklase. 💜 🧑 🧒 💜 🧑 🧒

III. Ginhawa Exercise

UNANG HAKBANG

- ✓ Tingnan ang lahat ng kasali sa inyong klase o group chat.
- ✓ Pumili ng isang kaklase na hindi mo pa gaanong kakilala upang maging kapareha.
- ✓ I-message siya, ngunit kung may nauna nang magmensahe sa iyo, siya na ang magiging kapareha mo.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Magpakilala kayo sa isa't-isa sa pamamagitan ng pagsabi ng inyong pangalan, edad, grade level at pangarap sa buhay.
- ✓ Tanungin ang isa't-isa:
 - Ano ang nagpapasaya sa iyo ngayon?
 - Ano naman ang nagpapalungkot o nagbibigay sa iyo ng pangamba?
- ✓ Pagkatapos ninyong magbahagi, magbigay ng maikling mensahe na makakapagpagaan sa kalooban ng iyong kapareha.
- ✓ At sa huli, magpaalam at magpasalamat sa kanya.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagkatapos nito,, sagutin sa sarili ang mga sumusunod:
 - Ano ang naramdaman mo habang nagcha-chat kayo ng iyong kapareha?
 - Ano ang mga nadiskubre mo tungkol sa kanya?
- ✓ Maaaring ibahagi sa klase ang kung sino ang naging kapareha mo at ang inyong mga naging kasagutan.

-

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