



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID

Activity 26

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 **"KAPAG TUMIBOK ANG PUSO"***

Wellness in time of COVID – Activity 26

KAPAG TUMIBOK ANG PUSO

Magandang buhay po mga bata! 🧑🧒🧑🧒

Si Teacher Jatón po ito ng AHA! Sa mga oras na ito, magkakaroon tayo ng Ginhawa Exercises- exercises siya para sa ating puso ngayon panahon ng COVID.

Ang exercise na ito ay puwede ninyong gawin nang mag-isa.



♀ GINHAWA EXERCISE OF THE DAY

Ang exercise natin sa araw na ito ay tinatawag nating "KAPAG TUMIBOK ANG PUSO". Ito ay puwede nating gamitin kapag tayo ay natatakot, o naguguluhan ang ating isipan.



UNANG HAKBANG

Kapag magulo ang ating isip, ang exercise ay paraan kung paano puwedeng sabihin ng katawan natin sa ating puso na "kaya mo to." Bago ng lahat, ilagay ninyo dalawang daliri sa inyong pulso, at ramdaman ninyo ang inyong heartbeat. Ano ang beat ng inyong puso? Malakas ba? Mabilis ba ito?



PANGALAWANG HAKBANG

Ngayon, magjumping jacks tayo ng 3 beses. Magpush-ups ng 3 beses. Tumalon naman ngayon ng 10 beses. Anong beat ng inyong puso? Malakas ba? Mabilis ba ito? Paano ito nagbago sa pulso mo kanina?

PANGATLONG HAKBANG

Anong sinasabi ng inyong katawan? Pagod ba ito? Nabigla? Pansinin na ng katawan mo ay malakas at nakayanan yun. Ikaw ay malakas at nakayanan mo yun. Ano pa kaya ang ating makakaya pa?

–

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