



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 12

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 **"Kulayan ang Puso"***

Wellness in time of COVID - Activity 12

Kulayan 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.

Mahalaga na ang bata ang maging leader ng exercise na ito.



♀ GINHAWA EXERCISE OF THE DAY

Ang exercise natin sa araw na ito ay tinatawag na Kulayan ang Puso. Hindi tayo laging masaya. Mas lalo na ngayon sa panahon ng COVID, marami tayong kinatatakutan at pinag-iisipan. Itong exercise na ito ay makakatulong sa ating magpaluwag ng inyong damdamin.



UNANG HAKBANG

- ✓ Iguhit ang inyong puso. Nakangiti ba ito, o nakasimangot? Nakatayo ba siya o nakahiga?
- ✓ Kulayan ang inyong puso, ano ang kulay niya? Bakit ito ang pinili mong kulay?

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Iguhit ang inyong sarili.
- ✓ Kapag masama ang inyong damdamin, saan mo nararamdaman ang sakit ng inyong puso? Sa inyong ulo? Balikat?
- ✓ Iguhit ang mga parte ng inyong katawan na sumasakit, pagmasakit ang inyong puso.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Base sa inyong mga naiguhit, makipag-partner sa inyong nanay at ipaliwanag ang inyong iginuhit.
- ✓ Pagkatapos mong ipaliwanag, ipamasahe sa iyong nanay ang mga parte ng katawan mong sumasakit kapag masakit ang puso mo
- ✓ Bayaran ninyo ang masaheng ito sa pamamagitan ng isang matamis na yakap.

-

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