



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 58

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 **"Kulong sa Bisig"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 58

Kulong sa Bisig

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

Dahil sa COVID-19, pinatutupad ngayon sa bansa ang social distancing o pagdistansya ng 1 metro hanggang 3 dipang layo mula sa ibang tao. Apektado tuloy ang ating nakagawiang pagbeso kay Nanay o Tatay, pagmano kay Lolo o Lola, at maging pagyakap o sa ating kamag-anak o kaibigan. ♀ ♂

Buti na lamang at sa tulong ng teknolohiya'y magagawa pa rin natin ito? Paano? Sa pamamagitan ng pagpapadala ng isang mahigpit na yakap at mainit na halik sa ating minamahal gamit ang ating likhang sining. 🖨️ 😊

Ano pa ang hinihintay mo? Kuhanin na ang papel at lapis dahil sisimulan na nating ikulong sa ating bisig ang ating mga minamahal. 🤝 📄

III. Ginhawa Exercise

UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable mong magagawa ang aktibiti na ito.
- ✓ Ihanda ang mga kailangang gamit – papel at lapis o bolpen.

PANGALAWANG HAKBANG

✓ Mag-isip ng taong gustong yakapin sa araw na ito. Maaaring ang iyong Lolo, Lola, Nanay, Tatay, Ate, Kuya, Teacher, Klasmeyt, atbp. Tanungin ang sarili ng mga sumusunod:

- Sino ang gusto mong yapusin ngayon?
- Bakit mo siya yayapusin?
- Anong maaari mong sabihin sa kanya?

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Sa gitna ng papel, iguhit ang sarili na nakapormang payapos sa isang tao.
- ✓ Sa kanang itaas, gumuhit ng speech bubble. 
- ✓ Sa loob ng speech bubble, isulat ang gusto mong sabihin sa taong gusto mong yapusin.
- ✓ Sa kaliwang ibaba, gumuhit ng kahon.
- ✓ Sa loob ng kahon, isulat ang dahilan kung bakit mo siya yayapusin. Hal: Bilang proteksyon, bilang paninigurado na mayroon silang kaibigan, masasandalan, o kamag-anak na handang gumabay, atbp.
- ✓ Sa kaliwang itaas, isulat ang mga katagang, “Para Kay” at “Mula Kay”. Isulat ang pangalan ng taong gusto mong pagbigyan ng liham pagkatapos ng Para Kay; at, isulat ang pangalan mo pagkatapos ng Mula Kay. (Hal. Para kay Daniel, Mula kay Kathryn).
- ✓ Punan ang mga patlang ng puso.
- ✓ Kulayan ang iyong likhang sining.

PANG-APAT NA HAKBANG

- ✓ Pagkatapos isulat ang mensahe at kulayan ang sining, tanungin sa sarili ang mga sumusunod:
 - Ano ang pakiramdam mo gayong may mapapasaya o mapapagaan ka ng loob?
- ✓ Maging totoo sa pagsagot. Kung nanaisin mo maaaring kuhanan ng retrato ang ginawang sining at ipadala ito sa taong gusto mong yakapin sa private message ninyong dalawa, o di kaya’y tupiin ito, itago muna at kapag nagkaroon ng pagkakatao’y personal itong ibigay sa taong nais mong pagbigyan nito.

IV. Pagtatapos

Anu't ano pa man ang iyong gawin sa iyong likhang sining, tiyak na darating ang oras na muli mong kukulungin sa iyong bisig ang taong gusto mong pagbigyan nito.

Source: My Kindness Calendar

-

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