



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 70

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 “Kumusta Ka?”.

Wellness in time of COVID - Activity 70

Kumusta Ka?

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 ang pagiging pokus sa exercise na ito.

II. Prompt

😊👧♀️ **GINHAWA EXERCISE OF THE DAY**

Minsan, ang simpleng pangangamusta sa isang tao ay makakapagpabago na ng kanyang nadarama. Kahit tayo, kung may magtanong man sa atin nito, hindi ba't natutuwa tayo sapagkat nadarama natin na nag-aalala o may makialam ang isang tao sa atin? 🐛💜🐛💜

Kung kaya't sa exercise natin sa araw na ito na tinatawag na “Kamusta ka?” kung saan ating kakamustahin ang mga kasama natin sa bahay. Isa itong paraan upang ipadama sa kanila na tayo ay naririto para sa kanila. 🧑🧑

III. Ginhawa Exercise

🚩 **UNANG HAKBANG**

- ✓ Kumuha ng papel at panulat.
- ✓ Puntahan isa-isa ang lahat ng kapamilyang nasa bahay.

🚩 **PANGALAWANG HAKBANG**

- ✓ Ang bawat isa ay tanungin ng “Kumusta ka?”
- ✓ Pagkatapos ay tanungin kung bakit ganoon ang kanilang naging sagot.
- ✓ Isulat sa papel ang kanilang mga sagot kalakip ng kanilang mga pangalan.
- ✓ Pansinin ang reaksiyon sa kanilang mga mukha.
- ✓ Magpaalam at bigyan sila ng halik, yakap o shake hands..

🚩 **PANGATLONG HAKBANG**

- ✓ Matapos ito ay pagnilayan ang mga sumusunod.
 - Sa mga naging kasagutan, may magkatulad ba? Ano ang nakararami?
 - Ano ang mga naging reaksiyon nila pagkatapos mo silang kamustahin?
 - Ano ang naramdaman mo habang kinakamusta sila?
- ✓ Maaring ibahagi sa klase ang mga naisulat mo.

IV. Pagtatapos

Sa anumang oras, nandiyan ang pamilya natin para sa atin kaya’t nararapat na tayo ay ganoon din sa kanila. Simple man ang ating pamamaraan ngunit ito ay siguradong ikakatuwa nila. 🕒❤️👨👩👧👦

Source: Mental Well Being Initiatives

-

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