



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 4

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 "**Kumustahan Bingo**"*

Wellness in time of COVID - Activity 4

Kumustahan Bingo

Magandang buhay po, mga bata! 🧑🧒🧑🧒

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

Maaaring ayain sumama ang inyong magulang para ang buong pamilya ay makapag-exercise din.

🧘♀️ GINHAWA EXERCISE OF THE DAY

Ang exercise natin sa araw na ito ay ang "Kamustahan Bingo," o ang KB. Ang KB ay isang uri ng bingo kung saan lahat tayo ay nananalo. Ang muscle na i-e-exercise natin sa araw na ito ay ang ating pakiramdam.

🏁 UNANG HAKBANG

✓ Kumuha ng isang papel at magsulat ng isang table na may anim na kahon upang magmukhang parang bingo card. (Tanungin ang inyong magulang kung ano ang hitsura ng bingo card).

✓ Sa loob ng bawat kahon, magsulat ng nararamdaman natin tungkol sa COVID. Sa huli, dapat lahat ng anim na kahon ay may naglalaman ng salita o mga salitang naglalarawan ng iyong nararamdaman-- 6 feelings or emotions in total! Mahalaga na ang buong pamilya sana ay gumawa nito. Kung hindi maaari, kahit ang anak at nanay lang.

PANGALAWANG HAKBANG

✓ Pagkatapos nito, mag-exchange papers sa ating kapamilyang sumali. Kung ang nabasa mo sa kahon ng partner mo ay magkapareho sa inyong nararamdaman, isulat mo ang pangalan mo sa kahon na iyon sa KB card ng partner mo.

✓ Ipakita mo rin ang papel mo, kung meron kang nasulat na nararamdaman din pala ng partner mo, kailangan niyang isulat ang pangalan niya sa kahon na iyon sa iyong KB card.

Gawin ito kasama ng lahat ng tao gumawa ng activity.

PANGATLONG HAKBANG

✓ Bilang pamilya pag-usapan ng masinsinan:

- Ano ang naramdaman ninyo noong nalaman niyong pareho kayong nararamdaman ng partner mo?
- Mayroon bang bagay na nalaman mo na kailangan ninyong pag-usapan? O iklaro?
- Anong suporta ang kailangan ng bawat isa ngayong panahon ng COVID?

PARA SA MGA MAGULANG: GABAY SA PAGSAGOT NG MGA TANONG TUNGKOL SA COVID

- Mahalagang sagutin mo sa simpleng paraan ang mga tanong ng inyong mga anak, lalo na kapag masyadong maraming detalye at nalilito o napupuspos ang bata.
- Kapag tinanong mo kung ano ang nararamdaman nila, mahalagang linawin na okey lang na maramdaman nila ang mga emosyon na ganito (takot, pagod, lungkot). Itong emosyon na ito ay lumalabas lang siguro dahil ngayon.

- Maaaring paulit-ulit ang pagsagot ng tanong. Habaan ang pasensiya; maaari sa ganitong paraan lang maipapaliwanag ng bawat isa kung ano ang kanilang nararamdaman.

(Source: Sesame Street: Caring)

-

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