



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 69

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 **"Let My Reflection Show"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 69

Let My Reflection Show

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

Lahat tayo ay hindi perpekto at may kanya-kanyang kakulangan. Kaya't madalas sumasama ang ating loob at ikinakalungkot natin ito. Ngunit, hindi ito nararapat na dahilan upang hindi natin kilalanin ang magaganda sa atin. Tayo ang magaling sa sarili nating paraan! 🙌🙌🙌🙌

Sa araw na ito, ang ating exercise ay tinatawag nga "Let My Reflection Show" kung saan ipapaalala natin sa ating sarili ang mga magagandang katangian na meron tayo ay ipagapasalamat ang mga ito. 🙌🙌🙌🙌

III. Ginhawa Exercise



UNANG HAKBANG



Kumuha ng papel at panulat.

- ✓ Maghanap ng lugar kung saan ikaw ay makakapag-isip nang mabuti.
- ✓ Mag-isip ng limang katangian na sa tingin mo ay kanais-nais at dapat mong ipagmalaki.
- ✓ Isulat ang mga ito sa papel.

🚩 **PANGALAWANG HAKBANG**

- ✓ Maghanap ng salamin sa bahay at tingnan ang iyong repleksyon dito.
- ✓ Kung wala man ay kahit anong bagay na makintab na pwede mong makita ang iyong repleksyon. Maaari rin ang camera ng cellphone.
- ✓ Ngumiti nang matamis sa iyong repleksyon at sabihing, “Magaling ka” nang tatlong beses.
- ✓ Pagkatapos ay sabihin o basahin ang iyong mga inilista kanina.
- ✓ Isang beses pa ay ngitian mong muli ang iyong repleksyon.

🚩 **PANGATLONG HAKBANG**

- ✓ Matapos ito ay pagnilayan ang mga sumusunod.
 - Nahirapan ka bang mag-isip ng limang kanais-nais mong katangian?
 - Ano ang naramdaman mo matapos mong gawin ang exercise?
 - Mas pinapahalagahan mo na ba ang iyong sarili ngayon?

IV. Pagtatapos

Sa tuwing ikaw ay may pagdududa, lagi mo lang isipin na mas higit ang iyong mga magagandang katangian kaysa sa ano mang kakulangan mayroon ka. Ikaw ay ikaw. Ang lahat ng mayroon ka ay siyang bumubuo sa ‘yo kaya’t mahalín at ipagpasalamat ito. 🧑🏻🧑🏻🧑🏻🧑🏻

Source: Mind Body Build

-

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