



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 40

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's Pop the Balloon"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 40

Let's Pop the Balloon

Mindfulmazing

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

Ngayong araw na ito, maglalaro tayo sa ating isipan.

Paano? Katulad ng ginagawa natin sa mga lobo, unti-unti nating puputukin ang mga negatibong kaisipan sa loob ng ating isipan at mariin naman nating hahawakan ang pisi ng mga lobong naglalaman ng ating mga kailangan at maaaring gawin upang maging produktibo ang ating araw. 🧡🔪

Ang Ginhawa Exercise na ito ay makakatulong sa mga bata upang makapagbigay-tuon sa kanilang kasalukuyang naiisip sa pamamagitan ng pag-iwas sa mga negatibong kaisipan. ✖️💬

Kaya ano pang hinihintay mo? Let's Pop the Balloon.

III. Ginhawa Exercise

UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan gagawin ang Ginhawa Exercise na ito. Siguraduhing magiging kumportable kayo rito.
- ✓ Umupo at huminga ng malalim. Breath in... Breath out...

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Magnilay sa loob ng limang minuto. Bigyang tuon ang mga kaisipang tumatakbo sa iyong isipan. Sagutin ang mga sumusunod sa iyong sarili:
 - Anu-ano ang mga positibong ideya na iniisip mo?
 - Anu-ano ang mga negatibong kaisipan na bumabagabag sa iyo?
 - May maaari ba akong gawin upang mawala ang mga negatibong kaisipan?

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Kapag may naisip kang solusyon, isipin ang maaring maging bunga nito. Sagutin ang mga sumusunod sa iyong sarili:
 - Masisiyahan ka ba pagkatapos nito?
 - Makakaya mo ba itong gawin? Kung hindi, may maaari ka bang hingan ng tulong upang maisagawa ito?
- ✓ Kung wala, isiping mayroon kang mahiwagang pin na maaari mong gamitin upang putukin ang mga lobong sumisimbolo sa iyong mga kaisipan. Putukin mo ang mga negatibong ideya. Bigyang pansin kung paano ito pumutok at naglaho.

PANG-APAT NA HAKBANG

- ✓ Gawin ito ng gawin hanggang sa maubos ang mga negatibong ideya. Kapag puro positibo na lamang ang natira. Sagutin ang mga sumusunod sa iyong sarili:
 - Ano ang nararamdaman mo ngayon?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot ng mga katanungan. Palayain ang isipan sa mga negatibong ideyang bumabagabag dito. Tandaan na ang mga kaisipan ay pumapasok at nawawala sa isipan. Isipin na ang mga ideya ay maaaring hindi mangyari sa reyalidad dahil nasa kamay mo ang mga desisyon.

-

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