



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 47

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 **"Mahal kong Sarili"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 47

Mahal kong Sarili

Source: Thrive Global

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**

Ang mga tao ay palaging nakararanas ng pagbabago. Kaya lang nalilimutan natin itong kilalanin. Madalas dahil sa maraming problema at mga gawain na naghihintay sa atin sa pagmulat pa lamang ng ating mga mata. 😞

Kaya naman sa Ginhawa Exercise na ito, tayo'y magsusulat ng liham para sa ating sarili noong nakaraan, sa kasalukuyan, at maging sa hinaharap. ❤️

Tiyak na makakatulong ito upang ating mapagnilayan ang mga nalagpasan nating problema sa buhay at ating mapagtanto kung paano tayo pinalakas at pinaghusay ng bawat problemang ating nalutas at gawaing ating nagawa sa bawat araw na lumilipas. 😞💬

Ano pang hinihintay mo? Kumuha na ng papel, at lapis o bolpen. Simulan na natin ang pagsulat ng liham. 📄 ✍️ 📅 ❤️

III. Ginhawa Exercise

🚩 UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable mong gagawin ang aktibiti na ito.
- ✓ Ihanda ang mga kakailanganing gamit – papel at lapis.

🚩 PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Sumulat ng tatlong liham na naglalayong:
 - kausapin ang sarili mo noong nakaraan,
 - kausapin ang sarili mo ngayong kasalukuyan, at
 - kausapin ang sarili mo sa hinaharap.
- ✓ Pagkatapos mailimbag ang mga sulat, ilagay ito sa isang sobre at itago sa isang lagayan. Maaaring iyong damitan, isang kahon, o lugar sa loob ng inyong bahay.

🚩 PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagkatapos maitago ang mga liham, sagutin sa sarili ang mga sumusunod:
 - Ano ang pakiramdam mo habang sinusulat ito?
 - Ano ang nadama mo pagkatapos mo itong itago?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot. At kapag dumating ang oras na ika'y malungkot, tandaan na mayroon kang liham na maaari mong buksan at basahin sa hinaharap upang bigyan ka ng lakas at tatag ng loob sa kasalukuyang iyon. Higit sa lahat, huwag kakalimutang isabuhay ang nakasulat sa bating panimula ng iyong liham na nagsasaad ng “Mahal kong sarili...” – Mahalin ang sarili dahil bukod sa Diyos at sa iyong pamilya, ang sarili mo ang iyong makakasama sa lahat ng pagkakataon.

–

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