



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 57

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 **"Malaya ka na..."**.*

Wellness in time of COVID - Activity 57

Malaya ka na...

Source: Make Beliefs Comix

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

Bumibigat ba ang iyong damdamin kapag may nakatampuhan o nakaaway kang kakilala? Ang sabi ng iba, mapapagaan natin ang ating mga pakiramdam kung papalayain natin ang ating isipan mula sa masasakit na ala-ala. Paano? Kung matututo tayong magpatawad - maaaring sa sarili, sa iba, at maging sa Diyos. 🙏📄

Kaya naman sa Ginhawa Exercise na ito, isusulat natin ang mga bagay na nakapanakit at nagdulot sa atin ng matinding emosyon sa isang papel. Pagkatapos ay pupunitin natin ito hanggang sa magkapira-piraso na ito at mahirap nang buuin muli. ✍️

Halika na't gawin ang ehersisyo na ito upang bigyang kapatawaran ang kamalian ng sarili at ng ibang tao at malimutan ito. Tiyak na pagkatapos nito ika'y mapapabigkas sa iyong sarili ng, "Malaya ka na..." 🙌🏻🧘🏻🧘🏻

III. Ginhawa Exercise

🚩 UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable mong magagawa ang aktibiti na ito.
- ✓ Ihanda ang mga kailangang gamit – papel at lapis o bolpen.
- ✓ Magpakawala ng limang beses na malalalim na hininga.

🚩 PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Magbalik tanaw noong panahong may nakatampuhan o nakaaway kang kakilala. Maaaring noong hindi ka nabigyan ng papel ni klasmeyt, napagalitan ni Nanay o Tatay dahil sa mababang marka ng pagsusulit, hindi nasunod na pakiusap, o hindi pagpapaalam na maglalaro sa labas, atbp. Tanungin ang sarili ng mga sumusunod:
 - Kailan ka huling nagtampo o nainis sa isang tao?
 - Hanggang ngayon ba'y may epekto ito sa iyong kilos o gawa?
 - Ano nga ba ang hindi mo nagawa?
- ✓ Gamit ang papel o bolpen, isulat ang mga bagay o naging dahilan upang masaktan o makaramdam tayo ng matinding emosyon. Maaaring mababang marka, nasigawan ni Nanay, walang katapusang utos ni Ate o ni Kuya, atbp.
- ✓ Pagkatapos magsulat, pumikit at limang beses na huminga ng malalim.
- ✓ Kung maaari patugtugin ang kantung nagpapaalala sa iyo ng pagiging malaya o simula ng panibagong buhay. Kung wala nama'y maaaring ilabas lahat ng galit o sakit sa pamamagitan ng pag-iyak.
- ✓ Punitin ang papel na sinulatan ng mga dahilan ng iyong pagkainis. Siguraduhing punitin ito hanggang sa magkapira-piraso at ayon sa kagustuhan ng iyong puso't isipan. Tiyak lang na walisin ito o linisin ang kalat at itapon sa basurahan. Hindi naman siguro natin gugustuhing mapagalitan na naman dahil sa naiwang basura.

🚩 PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagkatapos itapon ang pilas na papel, tanungin ang sarili ng mga sumusunod:
 - Ano ang nararamdaman mo habang sinusulat sa papel ang mga dahilan ng iyong inis, tampo, o sakit?
 - Ano ang nadama mo noong napilas mo na ang papel?
 - Nakatulong ba ang pagpunit ng papel upang gumaan ang mabigat mong dibdib?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot. Kung maaari, isipin na kasabay ng pagtapon sa punit-punit na papel ay ang pagpapalaya sa sarili mula sa inis, tampo, o galit sa

ibang tao o maging ng iyong sarili. Tandaan, “MALAYA KA NA...” – sa mga sugat at sakit na dinulot sa iyo ng nakaraan.

–

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