



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 59

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 **"Marka ng Aking Pagkatao"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 59

Marka ng Aking Pagkatao

Source: Plant Love - Grow

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

Lahat tayo ay nagnanais na mag-iwan ng marka sa mundong ito. Maaaring bilang isang mabuting mamamayan, anak, kaibigan, o manggagawa sa hinaharap. At maaaring din namang bilang isang tanyag na propesyonal tulad ng aktor, abogado, doktor, guro, atbp. 🧑 🧑 🧑 🧑 🧑 🧑

Kaya naman sa Ginhawa Exercise na ito, ating iguguhit ang bakas ng ating mga paa at isusulat sa loob noon ang mga bagay na ating pagsisikapang makamtan upang maiwang marka sa hinaharap at magbigay ng pag-asa sa isa o higit pang tao upang sumunod sa yapak natin. 📄 ✍️ 🧑

Ano pang hinihintay mo? Kunin na ang papel at lapis dahil gagawin na natin ang “Marka ng Ating Pagkatao”. 🦶

III. Ginhawa Exercise

🚩 UNANG HAKBANG

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

🚩 PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Bakatin ang iyong dalawang paa sa papel.
- ✓ Tanungin ang sarili ng mga sumusunod:
 - Ano ang mga propesyon o saang mga larangan ng buhay ako maaaring magpunyagi sa hinaharap?
 - Ano ang markang gusto kong iwan sa mundo?
- ✓ Pagkatapos magnilay, isulat o iguhit sa loob ng mga bakas ng iyong paa ang mga markang gusto mong maalala sa iyo ng tao sa hinaharap. Halimbawa nito’y maging isang tanyag na doktor, politiko, taong may mabuting puso, atbp.
- ✓ Kulayan ang likhang sining gamit ang mga kulay na gusto mo.

🚩 PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagkatapos nito’y tanungin muli ang sarili ng mga sumusunod na katanungan:
 - Anu-ano ang mga bagay na gusto mong maalala sa iyo ng mga tao?
 - Anu-ano ang iyong kailangan upang maging posible ito sa hinaharap?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot. Tandaan na hindi masamang mangarap at nasa iyong kamay ang iyong kapalaran. Lahat ng ating hangarin sa buhay ay maaaring magkatotoo kung pagsisikapan natin itong mabuti. Malay natin ang ating kumpyansa sa sarili, sikap, tiyaga, at husay ang maging dahilan upang masabi nating posible ang imposible.

Sulitin natin ang buhay na pinahiram sa atin ng Maykapal. Magsumikap tayo upang sa darating na panahon tayo’y may maiwang marka sa ibang tao at maging inspirasyon sa mga nangangarap na sumunod sa ating yapak.

–

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