



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 71

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 “**Mga Piraso ng Puso**”.*

Wellness in time of COVID - Activity 71

Mga Piraso ng Puso

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

Minsan dumarating tayo sa punto kung saan nararamdaman nating may puwang sa ating mga puso. Maaaring dahil sa pagkawala ng isang minamahal, pagkatalo sa isang paligsahan, at kung anu-ano pa. Pero natanong na nga ba natin ang ating mga sarili kung anu-ano at sinu-sino ang laman nito? Maaaring dream job, paboritong tambayan o kainan, pagkain, pamilya, kaibigan, atbp. Siguro hindi pa kaya nakakaramdam tayo ng pagkukulang. 💔

Kaya naman sa Ginhawa Exercise na ito, iguguhit natin ang ating mga puso at pupunan ang mga espasyo nito sa pamamagitan ng pagguhit at pagsulat ng mga bagay na pumupuno rito. 💖

Ano pang hinihintay mo? Halina't gumuhit upang makumpleto na ang mga piraso ng iyong puso. 📄 ✍️ 🟡

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

- ✓ Iguhit ang iyong puso.
- ✓ Guhitan ito ng mga linya sa loob upang sumimbolo sa mga puwang nito. Maaaring kahit ilan.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Sa loob ng mga puwang iguhit at isulat ang mga bagay na pumupuno sa iyo. Maaaring pamilya, kapatid, paboritong pagkain, pasyalan, dream job, dream school, atbp.
- ✓ Kulayan ang iyong likhang sining.
- ✓ Sa itaas na bahagi ng iyong puso'y isulat ang iyong pangalan.
- ✓ Pagkatapos, tanungin sa sarili ang mga sumusunod:
 - Anu-ano ang mga bagay na pumupuno sa iyo?
 - Bakit ka napapasaya ng mga ito?
 - Ano ang nararamdaman mo ngayong alam mo na mayaman ka sa kanila?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot. Tandaan na sa oras na makaramdam tayo ng pagkukulang ay may mga tao o bagay na makakatulong sa atin upang mapunan ang puwang na ito.

Huwag mag alala, kaunti man o marami ang mga ito ay tiyak na parang mayaman na rin tayo dahil punong-puno tayo ng kagalakan at pagmamahal kapag sila'y nasa ating piling.

Source: Emotions for Kids

–

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