



AHA! LEARNING CENTER'S

**ESKWELANG PAMILYA**

 /ahalearning  /ahalearns

## WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 56

### 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 Salitang Nais Kumawala"**.*

### Wellness in time of COVID - Activity 56

Mga Salitang Nais Kumawala

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**

Lahat tayo ay may tinatagong mga salita sa ating puso't-isipan. Katulad na lamang ng paghingi ng tawad sa ating mga magulang dahil sa ating mga pagkakamali, pagsasabi ng "Good Morning, Teacher. Kumusta ka?", o pagsasabi ng salitang "Gusto Kita" sa ating tinatangi na pilit nating kinikimkim sa ating sarili dahil sa hiya, takot, at pangamba sa ibang tao. 😊💬

Kaya naman sa Ginhawa Exercise na ito, palalakasin natin ang iyong kumpanyansa sa sarili upang masabi o maibulalas mo sa iyong kapamilya at sa ating group chat ang mga salitang gusto mong sabihin. Walang tama at walang maling sagot dito! 🧠💡

Basta't ang mahalaga ay maimutawi o mabigkas mo lamang ang mga salitang nais kumawala – sa iyong puso at isipan. ❤️🧠💬

### III. Ginhawa Exercise

#### 🚩 UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable mong magagawa ang aktibiti na ito.
- ✓ Magpakawala ng limang beses na malalalim na hininga.

#### 🚩 PANGALAWANG HAKBANG

✓ Magbalik tanaw noong panahong pinanghinaan ka ng loob na kausapin o batiin ang isang tao. Maaaring noong nakasabay mo si Teacher sa hallway pero hindi mo siya nabati ng “Good Morning, Teacher.” Maaari din naman noong online ang kaklase mo pero hindi mo natanong kung kumusta sila ng kanilang pamilya habang sumasailalim ang Luzon sa Enhanced Community Quarantine (ECQ). Tanungin sa sarili ang mga sumusunod:

- Kailan ang huling beses na tinikom mo ang iyong bibig ngunit sinubukan mo namang kausapin ang isang tao?
- Ano ang pumigil sa iyong magsalita?

#### 🚩 PANGATLONG HAKBANG

✓ Pagkatapos pagnilayan ang mga sagot, patatagin ang loob at i-chat sa groupchat o sabihin kay Nanay, Tatay, Ate o Kuya ang gustong sabihin sa kanila ngayong araw tulad ng “Kumusta ka?”, “Magandang Araw!”, “Mahal Kita.”, “Salamat po!”, “Pakatatag ka.”, atbp. Huwag mahiya. Tandaan na walang tama o mali sa sasabihin mo.

Ano pang hinihintay mo, itipa na sa keyboard ang mga salitang nais kumawala sa iyong puso’t isipan.

–

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