



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 33

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 **"My Cup-o-Feelings"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 33

My Cup-o-Feelings

Source: Mylemarks

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 kamado tayo habang isinasagawa ang exercise na ito.

II. Prompt



GINHAWA EXERCISE OF THE DAY

Maihahalintulad natin ang ating sarili sa isang baso at ang ating mga emosyon sa nilalaman nito. 🍷 🎭

Kaya naman sa exercise na ito, magdidisenyo tayo ng ating mga sariling baso at pupunan ito ng iba't-ibang kulay base sa mga emosyon na nadarama natin ngayong araw. 🎨 🖋️ 📏 🎨

Tara na't mag disenyo ng ating "Cup-o-Feelings". 🍷 🎭

III. Ginhawa Exercise

UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan guguhit. Siguraduhing magiging kumportable ka rito habang ginagawa ang sining.
- ✓ Ihanda ang mga kailangang gamit.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Magdisenyo at gumuhit ng iyong sariling baso.
- ✓ Punan ito sa pamamagitan ng pagkukulay. Gamitin ang basehan sa ibaba:
 - 🟡 Dilaw – Nasisiyahan
 - 🖤 Pula – Nagagalit
 - 🔴 Rosas – Umaasa
 - 🟣 Lila – Natatakot
 - 🟠 Kahel – Kinakabahan
 - 🟢 Luntian – Nagagalak
 - 🔵 Bughaw – Nalulungkot
 - ☒ Kahoy – Namamangha
 - 🖤 Itim – Nasasaktan

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Tingnan ang iyong nagawang akda, at tanungin sa sarili ang mga sumusunod:
 - Ano ang naramdaman mo habang ginagawa ito?
 - Anong kulay ang mas matimbang?
 - Ano ang maaari mong gawin upang matanggal ang mga negatibong kulay?
- ✓ Maglaan ng oras upang makapag nilay.
- ✓ Kung gugustuhin, ulitin ang paggawa at pag disenyo ng sariling tasa kada linggo upang makita ang pabago-bagong emosyon na nadarama.

–

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