



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 44

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 Own Treasure Box"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 44

My Own Treasure Box

Source: Partnership for Children

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

Sa gitna ng banta ng COVID-19, alam kong hindi nating maiwasan na malumbay - maaaring dahil sa pagka-miss natin sa ating mga kaibigan, sa kagustuhan nating maglaro o gumala sa labas, at sa pagbabalik sa eskwela. 😞

Kaya naman sa Ginhawa Exercise na ito, tayo'y magagawa ng ating sariling Treasure Box at pupunan ito ng mga bagay - tulad ng retrato, bracelet, liham, balat ng chichirya, medalya, atbp, na maaaring makapag paalala sa atin ng masasayang ala-ala at magdudulot sa atin ng positibong enerhiya sa oras na buksan natin ito.



Tara na't maging malikhain sa paggawa ng "My Own Treasure Box".

III. Ginawa Exercise

UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable mong gagawin ang aktibiti na ito.
- ✓ Ihanda ang mga kakailanganing gamit – kahon, pandikit, gunting, krayola, lapis, atbp pangkulay.
- ✓ Mag disenyo ng sariling treasure box.
- ✓ Kung wala namang kahon, humanap ng lugar na maaari mong pagtaguan ng mga bagay.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Umikot sa loob ng inyong bahay. Maghanap ng mga gamit na maaaring itago sa treasure box na nalika mo o sa lugar na napili mo. Maaaring mga lumang retrato, medalya, sulat kamay na liham, bracelet, atbp. Siguraduhin na ang mga bagay na ito ay makakapag paalala sa iyo ng mga masasayang memorya o pangyayari sa iyong buhay.
- ✓ Kung walang materyal na bagay, maaaring iguhit ang senaryo ng masasayang alala mo kasama ang iyong mga pinakamamahal na kapamilya, kaibigan, o kaklase.
- ✓ Maaari ring magsulat kung ano ang maaaring gawin kapag ika'y malumbay.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagkatapos punan o lagyan ang treasure box o taguan, tanungin ang sarili ng mga sumusunod:
 - Anu-ano ang mga bagay na napili mong itago?
 - Bakit mo napili ang mga ito?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot. Tandaan na sa oras na ika'y malungkot, maaari mong buksan ang iyong treasure box at magbalik tanaw sa masasayang ala-ala noong nakaraan. Isipin din na ang buhay ay parang gulong – maaaring isang beses ay nasa itaas o rurok ka ng kasiyahan, ngunit maaari ring nasa ilalim o malungkot ka. Alalahanin lamang na habang patuloy itong umiikot papunta sa destinasyon nito'y maaari itong masira o masaktan. Kaya naman kailangan mo ng toolbox o treasure box na naglalaman ng mga tools o kagamitan na maaaring magkumpuni, magpagaan o di kaya'y magpasaya sa iyong nasaktang damdamin.

-

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