



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 61

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 **"My Stepping Stone: Goal and Ladder"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 61

My Stepping Stone: Goal and Ladder

Source: Free Spirit Publishing Blog

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 mga pangarap na gustong makamit sa hinaharap. Maaaring makapagtapos ng kolehiyo, makapagtrabaho sa gobyerno, atbp. At paniguradong humakbang na tayo upang maisakatuparan ito. Paano? Sa pamamagitan ng pag-aaral. Ngunit alam nga ba natin ang susunod nating gagawin? Alam nga ba natin kung sinu-sino at anu-ano ang mga makakatulong sa atin upang makamit ito?



Kaya naman sa Ginhawa Exercise na ito, guguhit tayo ng hagdanan kung saan natin isusulat ang ating mga hakbang o ginagawa at gagawin patungo sa ating pangarap. Makakatulong ito upang malaman natin kung nasaang baitang na tayo at upang matukoy natin kung anu-ano at sinu-sino ang maaari nating paghugutan

ng lakas upang magpatuloy sa pag-akyat at pag-abot ng ating mga pangarap.


Halika na't kunin ang papel at lapis at simulan nating ilatag ang ating goal and ladder. 

III. Ginhawa Exercise

UNANG HAKBANG

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

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Gumuhit ng hagdanan. Kahit ilang baitang basta't siguraduhin na masusulatan mo ang mga espasyo sa mga pagitan nito.
- ✓ Sa dulo ng hagdanan, iguhit ang iyong pangarap na gustong makamtan sa hinaharap.
- ✓ Sa loob ng mga espasyo, isulat ang mga hakbang na kailangan mong gawin upang makamit ang iyong pangarap. Maaaring mag-aral ng elementarya, hayskul, kolehiyo, atbp.
- ✓ Iguhit ang sarili sa baitang na hinahakbangan mo ngayon.
- ✓ Sa paligid, gumuhit ng mga bagay na pang kumpuni tulad ng martilyo, pako, kahoy, atbp.
- ✓ Sa loob nito ay isulat ang mga bagay na makakatulong sa iyo kapag ikaw ay namroblema o nahihirapan. Halimbawa, pamilya, kaibigan, guro, atbp.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagkatapos gumuhit, itanong sa sarili ang mga sumusunod:
 - Nasaang baitang na ako at anong baitang ang maaaring masira sa hinaharap?
 - Anong gamit pangkumpuni ang maari kong gamitin upang ayusin ito? Halimbawa, pako na sumisimbolo sa pamilya, martilyo na sumisimbolo sa guro, atbp.
 - Ano ang nararamdaman mo ngayong humahakbang ka na papalapit sa iyong ambisyon sa buhay?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot. Kung pinanghihinaan ka ng loob, balikan ang likhang sining na ito at tingnan na ika'y umaabante na palapit sa dulo ng iyong hagdanan o sa iyong mithiin. Kung mamroblema o mahirapan man sa pag-akyat o pag-abot ng pangarap, tandaan na katulad ng mga bagay na pangkumpuni, nariryan ang iyong pamilya, kaibigan, idolo, at ibang tao na handang tulungan kang makabangon at

bigyan ka ng proteksyon at lakas upang ipagpatuloy ang iyong paghakbang palapit sa iyong mithiin sa buhay.

Higit sa lahat, isipin na hindi madali ang pagsungkit sa iyong pangarap. Kailangan mo ring magtiwala sa sarili, tatagan ang loob, manalig sa Diyos at sa kapwa, at labanan ang takot upang maipagpatuloy ang paghakbang sa ladder patungo sa iyong goal.

-

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