



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 25

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 **"ORAS NA PARA SA PAG-ASA"***

Wellness in time of COVID - Activity 25

Oras na para sa Pag-asa

Magandang buhay po, mga bata! 🧑🧒🧑🧒

Si Teacher Jatton po ito ng AHA! Sa mga oras na ito, magkakaroon tayo ng Ginhawa Exercises- exercises siya para sa ating puso ngayon panahon ng COVID.

Maaaring ayain sumama ang inyong magulang para ang buong pamilya ay makapag-exercise din.



♀ GINHAWA EXERCISE OF THE DAY

Ang exercise natin sa araw na ito ay ang "ORAS NG PAG-ASA". Ang oras ay nagsasabi kung anong oras na, itong orasan gagawin natin ay magpapaalala sa atin kung ano yung mga bagay sa buhay natin na magbibigay sa atin ng pagasa.



UNANG HAKBANG

✓ Ang orasan ay may labing-dalawa na numero. Pagkatapos ninyo idrawing ang numero, magdrowing ng disenyo sa baba niya.

✓ Para sa oras ng 1-4 magdrowing ng anim na tao na nagbibigay ng saya o pagasa sayo.

✓ Para sa oras ng 5-8 magdrowing ng anim na bagay na nagbibigay ng saya o pagasa sayo.

✓ Para sa oras ng 5-8 magdrowing ng anim na magagandang bagay na inaasahan mo mangyayari sayo sa susunod na linggo.

🚩 **PANGALAWANG HAKBANG**

✓ Ipakita mo ang inyong oras ng pag-asa sa inyong magulang. Ipaliwanag mo kung ano at bakit ito nagbibigay ng pagasa para sa iyo.

🚩 **PANGATLONG HAKBANG**

✓ Idisplay ang gawa sa isang parte ng bahay ninyo na sigurado ninyong makikita. Habang tinitingnan ang oras. Sagutin sa group ang mga susunod na tanong:

- Pagtinitingnan mo ang orasan, anong nararamdaman mo?
- Kapag tingnan mo ang inyong orasan ng pagasa inaasahan namin na mapuno kayo ng aalala na kayo ay hindi nagiisa, at kung masama man ang inyong nararamdaman, lilipas din ito. Ngayon, anong oras na sa Orasan ng Pagasa mo? Ano na ang inyong nararamdaman?

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