



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID

Activity 1

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 **"Pagkalma."***

Wellness in time of COVID - Activity 1

Pagkalma (Calm Your Nerves)

Hello po mga Nanay at Tatay! 🧑🧒🧑🧒

Si Teacher Robyn po ito ng AHA! Siyempre hindi lang ang mga bata ang susuportahan natin sa mga panahong ito, kundi kayo ring mga magulang! 🏠❤️ Kaya't linggo-linggo, magbibigay po ako ng mga **Ginhawa Exercises sa Panahon ng COVID-19**, o Ginhawa Exercise 🧘♀️ para matulungan, masuportahan, at ma-comfort natin ang sarili natin sa mga nakakapagabag na panahong ito. ❤️

🙏🧑🧒 It's your turn, mga Nanay at Tatay! Diba ho? 🙏🧑🧒 So, start na tayo! 🚩 Para sa exercise na ito, sana makalaan po tayo ng ilang minuto ng tahimik 🤫 at focus 😊 para maintindihan at mapagnilayan ng husto ang exercise. Itong exercise na ito ay maikli lang, at inaanyaya ko po kayo na tandaan ang exercise na ito para magamit po natin sa oras na kailangan. ♻️

🧘♀️ **GINHAWA EXERCISE OF THE DAY**

Ang exercise natin ngayong araw ay Calm Your Nerves o Pagkalma. Sa mga oras ng pangamba, madali lang mawalang bahala at kabahan. Nakakatulong mag-pause, huminga ng malalim, at i-focus muna ang ating mga isipan para magawa natin ang kailangan nating gawin sa mga oras na iyon ng walang tensyon o kaba.

STEP 1

Maglaan ng ilang minuto para huminga nang malalim. Bigyang pansin kung nasaan ang tensyon sa iyong katawan, mga paru-paro sa iyong siksura, nanginginig na mga ngipin at tuhod, o ang iyong pusong mabilis na tumitibok. Humingang malalim ng limang beses. Siguraduhing ang bawat paghinga'y mas malalim sa nauna.

Okay lang po ba if try natin to ngayon?

Pikit po natin ang mga mata natin at mag:

Inhale, exhale.

Inhale, exhale

 Bagalan po natin.

Inhale, exhale.

Inhale, exhale.

 Mas malalim po.

Inhale, exhale.

Ngayon, magxray po tayo sa ating katawan. Mula ulo po hanggang paa. Saan po natin pinaka nararamdaman ang tensyon o kaba?

STEP 2

Hinga po ulit tayo ng malalim, pero ngayon, gagalawin po natin ang ating katawan. Inhale po tayo ng ginagalaw ang ating mga balikat hanggang maabot nito ang ating tenga. Tapos exhale po na dahan-dahang pinababa ito.

Pumikit po tayo at ulitin po natin ang xray, ulo hanggang pa. Pero ngayon, isipin po natin na sinasabi natin sa kada-parte na “Relaks.” Pakiramdaman ulit kung na saan ang tensyon sa katawan, at pakawalan ito.

PAGTATAPOS

Pagkatapos nito, pwede tayo mag stretch kung makakatulong ito, o pwede po tayong humikab. Ang paghihikab daw ay nakakatanggal ng tensyon.

At sa huli, ngumiti po tayo, kahit hindi po natin feel ngumiti. Makakatulong po ito! Laban po!

Ano po pakiramdam natin ngayon? Nakatulong po bang maka-release ng tensyon ang exercise? Simple lang naman ho 'no?

Alahanin lang po natin, sa oras ng pangamba, STOP, BREATHE, STRETCH, and SMILE!
S-B-S-S!

‘Yan po ang exercise natin sa araw na ito. Salamat po sa oras ninyo, at sa pagsama niyo sa akin sa exercise na ito!

(source: www.recipesforwellbeing.org)

-

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