



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 54

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 **"Pagmasdan mo ang Kapaligiran"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 54

Pagmasdan mo ang Kapaligiran

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**

Alam kong may pagkakataong dumudungaw tayo sa labas mula sa ating mga bintana upang magmumuni-muni lang habang ninanamnam ang katahimikan at pinakikinggan ang natural na huni o ingay ng kalikasan. 🏡

Kaya naman sa exercise na ito, nanamnamin at pakikinggan natin ang katahimikan at natural na ingay mula sa kapaligiran. Ating pakinggan ang mga huni ng ibon mula sa labas 🐦, pagkahulog ng tuyong dahon sa puno 🍂, ang mga kuliglig sa gabi 🌃, at ang pagpatak ng tubig mula sa gripo 🚰. Obserbahan din natin ang tirik na tirik na araw ☀️, ang pagkumpas ng mga puno dahil sa hangin 🌿, at iba pang mga bagay.

Ano pang hinihintay mo? Sumilay na tayo sa labas mula sa ating mga bintana - "Pagmasdan mo na ang Kapaligiran." 🤔

III. Ginhawa Exercise

UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable mong magagawa ang aktibiti na ito.
- ✓ Magpakawala ng limang beses na malalalim na hininga.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Gamit ang mga mata, obserbahan ang paligid sa labas mula sa inyong mga bintana. Tanungin sa sarili ang mga sumusunod:
 - Napapansin mo ba ang tirik na tirik na araw? ang ulap na tumatabing rito?
 - Ang maliwanag na buwan? ang hugis at direksyon nito? ang nagkikislapang bituin o tala?
 - Ang pagkahulog ng mga dahon mula puno? ang mga taong dumaraan sa inyo?
 - Anu-ano pa ang iba mong nakikita?
- ✓ Gamit ang tainga, pakinggan ang mga tunog na naririnig sa paligid. Tanungin sa sarili ang mga sumusunod:
 - Naririnig mo ba ang lagaslas ng tubig mula sa inyong gripo?
 - Naririnig mo ba ang huni ng mga ibon sa puno? ang kuliglig sa gabi?
 - Naririnig mo ba ang ugong ng mga sasakyan sa labas? ang liriko na kinakanta ng iyong Nanay habang nagluluto? ang tunog ng pinupukpok na martilyo ng iyong Tatay na nagkukumpuni?
 - Anu-ano pa ang naririnig mo?

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Maaaring isulat sa papel ang iyong mga naobserbahan at narinig. Pagkatapos, tanungin ang sarili ng mga sumusunod:
 - Ano ang nadama mo habang nagmumuni-muni sa paligid?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot. Isipin na kung minsa'y kailangan nating huminto sa ginagawa at pagmasdan ang paligid sa kabila ng maraming gawain na kailangang aksyunan. Sa gayon matutulungan tayo nitong makita ang kagandahan ng kalikasan at pakalmahin ang puso't isipan sa tulong ng mga natural na huni at tunog ng mga hayop at mga bagay sa mundong ating ginagalawan.

Source: 5 Minute Fun

-

"This content is lovingly prepared by AHA! Learning Center."