



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 31

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 **"Pagsibol"**.*

Wellness in time of COVID – Activity 31

Pagsibol

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 - activity para sa ating mga puso ❤️ at isipan 🧠 ngayong panahon ng COVID-19 Pandemic.

Mahalagang maging kamado tayo habang isinasagawa ang exercise na ito.

II. Prompt



GINHAWA EXERCISE OF THE DAY

Maihahalintulad natin ang ating sarili sa isang maliit na binhi na tumutubo sa tulong ng nagpapalakas na maliliit ugat at yumayabong sa tulong ng sinag ng araw at patak ng tubig. 🌱☀️💧

Kaya naman sa Ginhawa Exercise na ito, ihahambing natin ang ating sarili sa isang papasibol na binhi 🌱 na maaaring lumago bilang puno na namumunga 🌳 o di kaya'y isang magandang bulaklak. 🌻

Maaari tayong gumuhit 🖍️🎨 o hindi kaya'y magsulat ✍️ kung ano ang sinisimbolo ng mga parte nito sa ating buhay. Hal. Ugat - mga taong tumutulong sa atin upang maging malakas, Sinag ng Araw - mga bagay o taong nagpapasaya sa atin; atbp.

Ano pang hinihintay mo? Ibahagi na natin ang istorya ng ating “Pagsibol” - mula sa isang maliit na binhi hanggang sa maging isang matayog na puno o magandang bulaklak sa hinaharap. 🌱🌳🌻

III. Ginhawa Exercise

🚩 UNANG HAKBANG

- ✓ Maghanap ng lugar kung saan gagawin ang exercise na ito. Siguraduhing kumportable ka rito at siguraduhing hindi na lalabas sa bakuran ng bahay.
- ✓ Humanap ng silya at umupo.
- ✓ Ihanda ang mga kailangang gamit sa pagsulat o sa pagguhit.

🚩 PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Isipin kung saan ihahambing ang sarili: sa isang puno ba o sa isang bulaklak?
- ✓ Simulan ang pag-guhit o pagsulat.

🚩 PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagkatapos gumuhit o sumulat, ihambing natin ang bawat parte nito sa ating buhay:
 - Sa lupa itinatanim ang mga binhi, isulat mo rito ang mga apelyido ng iyong pinagmulan. (Hal. Bernardo at Padilla)
 - Ang binhi ang itinatanim upang may sumibol sa lupa. Sa exercise na ito, tayo ang binhi - isulat natin ang ating pangalan sa loob nito.
 - Dahil ang mga ugat ay nagpapakapit at nagpapalakas sa isang binhing nakatanim, isulat natin dito ang mga tao na gumagabay o nagpapalakas sa atin.
 - Ang mga dahon at sanga ay nakakatulong upang tayo’y tumayo ng matayog, isulat natin dito ang ating mga sariling kalakasan. (Hal. Pagiging mahusay sa pagsayaw, sining, atbp.)
 - Sa kabilang banda, ang bunga ang siyang nabuo sa puno, kaya isulat natin dito ang ating mga napagtagumpayan - maaaring medalya, kaibigan, o mga problemang nalagpasan sa buhay.
 - Ang patak ng tubig ay nakakatulong upang lumago at yumabong ang isang halaman, isulat natin dito ang ating mga naging paghahanda upang yumabong o malinang ang ating sarili. (Hal. Pagtulog nang wastong oras, Pagpasok sa eskuwela, pagkain ng masusustansyang pagkain, atbp.)
 - Ang hangin ay esensyal sa ating buhay upang makahinga ang halaman, isulat dito ang ating mga kahilingan o ginagawa upang kumalma, gumaan ang pakiramdam, at magpatuloy sa buhay.
 - Panghuli, ang sinag ng araw ay nagpapalakas at nagbibigay liwanag sa isang binhi, isulat natin dito ang mga bagay o mga taong nagbibigay ng liwanag o positibong enerhiya sa ating buhay.

PANG-APAT NA HAKBANG

✓ Tingnan ang ating nagawa. Tanungin sa sarili o pag-usapan kasama ang iyong minamahal na magulang ang mga sumusunod na katanungan.

- Marami ka bang nailista?
- May mga bunga ka na bang naiguhit o naisulat?
- Nakikita o pinapansin mo ba ang mga tao o bagay na nakatulong sa iyong paglago?

✓ Paalala lamang na maging tunay sa ating sarili. Isulat o iguhit ang ninanais ng ating kalooban. Huwag piliting isulat o iguhit ang isang bagay para lamang makitang ika'y lumago na kahit hindi pa naman.

✓ Higit sa lahat, isipin na ang Ginhawa Exercise na ito ay ginawa upang malaman kung nakikilala mo ang mga tao o bagay na nagpapalakas at nagpapayabong sa iyo. Higit sa lahat, makakatulong ito upang makita natin ang kahalagahan ng bawat isa – ng ating mga kaibigan, guro, bagong kakilala, at ating mga magulang sa ating buhay.

IV. Pagtatapos

Huwag mahihiyang ibahagi ang iyong likhang sining o akda. Tandaan, ito ang istorya ng iyong “Pagsibol” mula sa maliit na binhi hanggang sa maging matayog na puno o magandang bulaklak sa hinaharap.

Source: Teachers pay Teachers

–

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