



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID

Activity 7

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 **"Pakikiramdam Map - Frontliner kong Doktor at Nurse"***

Wellness in time of COVID - Activity 7

Pakikiramdam Map - Frontliner kong Doktor at Nurse

Magandang buhay po, mga bata! 🧑🏻 🧑🏻 🧑🏻 🧑🏻

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



🧘♀️ GINHAWA EXERCISE OF THE DAY

Ang exercise natin sa araw na ito ay tinatawag na Pakikiramdam Map. Sa activity na ito pag-uusapan natin ang mga bayani ng krisis- mga doctor at mga nurse. Sa exercise na ito, magkukunwari tayo na tayo ay frontliner- mga nurse at mga doktor. Ito ay maaring magamit pagkatapos may marinig tayong balita, para maintindihan natin kung ano ba talaga ang sakripisyong dinadanas ng mga frontliner ng mga ganitong panahon.



UNANG HAKBANG

- ✓ Magdrowing tayo ng isang doktor at isang nurse sa gitna ng ating papel.
- ✓ Pagkatapos nito, magdro-drawing tayo ng tainga, mata, utak at puso, na maari nating ilagay sa kaliwa, sa kanan, sa itaas, at sa ibaba ng ating drawing ng nurse at doktor.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Ang utak ay sumisimbolo kung ano kayang mga iniisip ng doktor sa ganitong klaseng panahon. Isulat sa taas ng utak kung ano ang naiisip ng doktor at nurse ngayong panahon ng covid.
- ✓ Ang tainga ay sumisimbolo ng ano ang mga naririnig ng mga doktor sa ganitong klaseng panahon. Isulat sa taas ng tainga kung ano ang naririnig ng doktor at nurse ngayong panahon ng covid. ✓ Ang mata ay sumisimbolo kung ano kaya ang nakikita ng mga doktor ng ganitong klaseng panahon. Isulat sa taas ng mata kung ano ang nakikita ng doktor ngayong panahon ng covid.
- ✓ Ang puso ay sumisimbolo kung ano ang mga nararamdaman ng doktor ganitong klaseng panahon.
- ✓ Kasama ng inyong nanay, pagusapan ang mga drowing ninyo. Gusto ninyo ba maging doktor paglaki ninyo? (Huwag muna isipin ang gastos, libre mangarap at maraming scholarship maaring kunin).

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Base sa inyong mga nadrowing, magsulat ng isang maikling card sa mga frontliner natin, na may pamagat na Doc, nakikita, kita.

(Source: Habi Education Lab)

–

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