



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 28

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 **"Pamilya Inspiration Board"***

Wellness in time of COVID - Activity 28

Pamilya Inspiration Board

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 Pamilya Inspiration Board. Ang exercise na ito ay makakatulong sa adjustment ng buhay nating pagkatapos ng lockdown, at isang paraan para makapagbonding ang buong pamilya.



UNANG HAKBANG

- ✓ Magdrowing tayo bilang pamilya. Buong pamilya (o, kung sino man ang puwede) ay may isang papel at pencil.
- ✓ Magdrowing ng isang bagay na gusto nating gawin pagkatapos ng lockdown.



PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Pagkatapos ng drawing, ipasa natin ang drawing sa taong nasa kanan.

✓ Yung taong nasa kanan ay may idadag sa drowing na ito- puwedeng pangpaganda, o puwede din idrowing ng isang bagay na gusto nilang gawin. Bigyan ng 3 minuto para magdagdag ng drowing. Pagkatapos ng 3 minuto ipasa ang papel sa kanan.

✓ Gawin ito paulit-ulit, hanggang bumalik ang papel sa iyo, o kung dalawa lang kayo, hayaan ninyong mapuno ng partner ninyo ang papel.

🚩 **PANGATLONG HAKBANG**

✓ Congratulations at nakagawa kayo ng isang work of art!

✓ Tingnan ng inyong drawing ng maigi at ipaliwanag kung ano yung nakikita ninyo.

(Source: Habi Education Lab)

-

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