



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

/ahalearning /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 35

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 **"Patawad, Paalam"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 35

Patawad, Paalam

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 kamado tayo habang isinasagawa ang exercise na ito.

II. Prompt



👧 **GINHAWA EXERCISE OF THE DAY**

Madalas nating kontrolin ang ating sarili - sa pananamit 🧥, sa pagkilos 🚶♀️ 🚶♂️, sa pananalita 💋, atbp. upang maging presentable sa iba.

Kaya sa exercise na ito, bibigyan natin ng kalayaan 🕊️ ang ating sarili na tumaliwas muna sa ating nakasanayan sa pamamagitan ng pagguhit sa iba't-ibang kondisyon. 🎨 🖌️ 🖼️ 🎨

Hahayaan nating maging malaya ang ating sarili sa ating kumokontrol na isipan - at sabihin ang mga katagang "Patawad, Paalam."

"Patawad" 🙏 sa pagkontrol sa sarili; at, "Paalam" 🙌 sa mga pagkakamaling pilit nating binabalikan at inaalala. 😞

III. Ginhawa Exercise

UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan guguhit o magpipinta. Siguraduhing magiging komportable ka rito habang ginagawa ang sining.
- ✓ Ihanda ang mga kailangang gamit.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Isipin kung ano ang magiging tema ng iyong obra.
 - Anu-ano ang mga simbolo na aking ilalagay?
 - Anu-ano ang mga kulay na aking gagamitin?

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Simulan ang pagguhit o pagpipinta ng naisip na akda gamit ang iba't-ibang kondisyon na babanggitin:
 - Gumamit ng “Maling Kamay”. Kung ikaw ginagamit mo ang kanang kamay mo, gamitin ang kaliwa, o kabaliktaran nito. Makakatulong ito upang gumana ang iyong isipan dahil rerehistro dito ang ideyal na hitsura ng simbolong iyong iguguhit kesa ang makatotohanang porma nito.
 - Patayin ang ilaw o di kaya’y tabingan ng kurtina ang bintana.
 - Huwag gawing detalyado ang likhang sining. Ilagay lamang ang mahahalagang parte. Kung maaari, gumamit ng malaking brush o bolpen. Makakatulong ito na maalís sa ating isipan na dapat detalyado ang gawa.
 - Iwasang mag-outline.
 - Pabayaang tumulo ang pintura o lumagpas ang krayola. Huwag linisin ang gawa.
 - Maghalo ng iba't-ibang kulay ng pintura o krayola kaysa ang nakasanayan.
 - Magpintura gamit ang tubig.

PANGAPAT NA HAKBANG

- ✓ Tingnan ang iyong nagawang akda, at tanungin sa sarili ang mga sumusunod:
 - Anong naramdaman mo habang ginagawa ito?
 - Masarap bang maging malaya sa iyong ginagawa?

IV. Pagtatapos

Kung maaari mag-isip lamang ng positibo. Iwasang sisihin ang sarili kung hindi kaaya-aya ang nagawa. Isipin na hindi ito ginawa upang mamangha ang iba ngunit upang patawarin ang sarili sa pagkontrol dito; at, mag-paalam sa mga pagkakamaling pilit na binabalikan at inaalala.

Source: liveaboutdotcom

-

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