



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID

Activity 22

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 **"Pour your Heart in your Art"**.*

Wellness in time of COVID – Activity 22

Pour your Heart in your Art

Magandang Buhay, mga bata! ❤️

Si Teacher Hams po ito ng AHA! Sa mga oras na ito, magkakaroon tayo ng Ginhawa Exercises – exercises siya para sa ating mga puso ❤️ at isipan 🧠 ngayong panahon ng COVID-19 Pandemic.

Mahalaga na ibuhos ninyo ang nilalaman ng inyong puso sa exercise na ito.



♀ GINHAWA EXERCISE OF THE DAY

Ang exercise na ito ay tinatawag na "Pour your Heart in your Art" ❤️🎨. Ang isang pintor 🎨 ay dinadawdaw ang kanyang pinsel sa sariling kaluluwa 🧠, at pinipinta ang nilalaman ng kanyang kaibuturan sa kanyang mga likhang sining 🎨. Sa exercise na ito, ikaw ang sarili mong pintor. Makakatulong ito sa atin upang maintindihan natin kung paanong ang emosyon ay nakakatulong sa paglikha ng isang obra base sa ating nararamdaman. 😊



UNANG HAKBANG

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

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Magnilay tungkol emosyon. Sagutin ang mga sumusunod na katanungan:
 - Ano ang ibig sabihin ng emosyon?
 - Anu-anong mga emosyon ang ating nadarama araw-araw?
- ✓ Mag-isip tungkol sa mga kulay. Sagutin ang mga sumusunod na katanungan:
 - Ano nga ba ang ating nadarama sa bawat kulay. (Halimbawa: Sa kulay na Pula ay Pag-ibig; habang sa kulay na Puti ay Pagtatangis.)
 - Isipin kung bakit hinalintulad ang kulay sa emosyon na iyon.
- ✓ Alalahanin ang iba't-ibang uri ng linya. Tuwid, Kurba, Putol-putol, Liko-liko, at iba pa.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Magsimula sa pamamagitan ng pagguhit ng mga linya base sa emosyon. (Halimbawa: Pakurba sa Kasiyahan, Liko-liko sa Galit, at iba pa.)
- ✓ Ipagpatuloy ang pagguhit hanggang sa mapintahan ang iyong outline gamit ang iba't-ibang kulay ng buhay.
- ✓ Habang gumuguhit, hikayatin ang sarili na ipagpatuloy ang nasimulan. Sagutan din ang mga sumusunod na katanungan:
 - Nabubuo ba ang katha base sa emosyon na sinisigaw ng iyong puso?
 - Iginuguhit mo ba ang tunay na nararamdaman ng iyong puso?
- ✓ Tandaan na kailangan mong ipinta ang produkto ng iyong puso't isipan sa iyong ginagawang produkto ng sining.

PANG-APAT NA HAKBANG

- ✓ Kapag natapos na, subukang suriin ang iyong likha.
- ✓ Maaari ding idikit ito sa inyong dingding at hayaang suriin ng iyong kapamilya. Sagutan ito sa iyong munting isipan:
Pareho ba kayo ng naisip na emosyon sa iyong likha?
Bakit?

Source: Kinder Art

-

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