



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 43

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 **"Regalong Walang Halaga"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 43

Regalong Walang Halaga

Source: Committee for Children

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 kalmado tayo habang isinasagawa ang exercise na ito.

II. Prompt



GINHAWA EXERCISE OF THE DAY

Alam kong lubos tayong nagagalak kapag tayo'y nakakatanggap ng mga regalo. Sa kabilang banda, alam din ni Teach na kapag tayo'y nagreregalo sa mga minamahal natin, gusto nating ibigay ang pinakamagandang regalo na maaari nating ibigay sa kanila. 🎁 ✨

Kaya naman sa araw na ito susubukan nating paganahin ang ating isipan habang nagbabalik-tanaw at nagninilay kung ano ang maaari nating iregalo sa minamahal nating kamag-anak o kaibigan. Ang twist, hindi tayo gagastos ng anumang salapi para lamang may ma-iregalo sa iba. 🧠 🗣️

Halina't tuklasin at sundin ang Ginhawa Exercise na ito upang malaman kung ano ang "Regalong Walang Halaga" na maibibigay natin sa ibang tao. 🎁👤

III. Ginhawa Exercise

🚩 UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable mong gagawin ang aktibiti na ito.

🚩 PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Magpakawala ng isang malalim na buntong hininga. Breathe in... Breathe out...
- ✓ Tanungin sa sarili ang mga sumusunod na katanungan:
 - Gusto mo bang magbigay ng regalo sa isang tao?
 - Paano kung bigyan mo siya ng regalo mula sa iyong puso? Kahit ano basta hindi materyal na bagay. Maaaring pagwawalis, pagliligpit, pakikipagkwentuhan, atbp.

🚩 PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Mag-isip ng isang tao. Maaaring iyong Lolo, Lola, Nanay, Tatay, Kapatid, Pinsan, Kaibigan, atbp. Maglaan ng 10 segundo upang pag isipan kung sino ang gustong pag-alayan ng surpresa.
- ✓ Isipin ang masasayang alaala na pinagsaluhan ninyong dalawa. Maaaring noong hinehele ka niya, pinagluluto, pinagtitimpla ng gatas, atbp. Maglaan ng maikling sandali upang magbalik-tanaw.
- ✓ Gamit ang imahinasyon, isiping ibinibigay mo ang iyong surpresa sa kanya. Tanungin ang sarili:
 - Anong regalo mula sa iyong puso ang iyong binigay? Bakit?
 - Ano ang pakiramdam na hindi ka gumastos ng anumang salapi ngunit napasaya mo siya sa iyong surpresa?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot. Tandaan na hindi ang mga materyal na bagay lamang ang nakakapagdulot ng saya sa mga tao. Minsan kung ano pa ang walang halaga ang siyang nakakapagbigay ng galak at tinuturing na espesyal o mahalaga ng iba – simpleng pakikihalubilo o paglalaan ng oras sa kanila. Ang oras kasi ay hindi kailanman maibabalik o matutumbasan ng anumang materyal na bagay. Takbo lamang ito ng takbo habang patuloy natin itong hinahabol. Kaya naman mainam na samahan natin ang iba sa paghahabol dito kahit sandali lamang.

Kita mo? Kahit ang isang regalong walang halaga ay espesyal para sa iba.

–

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