



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 65

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 **"Sa Iyong Ngiti, Ako'y Nahuhumaling"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 65

Sa Iyong Ngiti, Ako'y Nahuhumaling

Source: Work Plan Strategies for Mental Health

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 ang bata ang maging leader ng exercise na ito.

II. Prompt



♀ **GINHAWA EXERCISE OF THE DAY**

Ang isang matamis na ngiti ay maaaring makapagpasaya na sa isang tao. Sa kabila ng ating kinakaharap, marami pa ring dahilan upang ngumiti ng matamis, hindi ba? Lalo na kung ito ay iaalay natin sa ating mga mahal sa buhay. 🧑🏻‍🤝‍🧑🏻‍🤝‍🧑🏻‍🤝‍🧑🏻‍🤝‍🧑🏻

Sa araw na ito, ang exercise natin ay tinatawag na "Sa Iyong Ngiti, Ako'y Nahuhumaling" kung saan hihikayatin natin ang bawat isa na ngumiti sa kabila ng mga pagsubok. 😊💪😊💪

III. Ginhawa Exercise



UNANG HAKBANG

- ✓ Bilangin kung ilan ang mga kapamilya na nasa bahay sa kasalukuyan.
- ✓ Mag-isip ng mga dahilan para ngumiti ngayong araw. Kung ilan ang kapamilya sa bahay, ganoon din ang bilang ng dahilan na iisipin.
- ✓ Mas maiging isulat ang mga ito sa papel upang hindi makalimutan.

🚩 **PANGALAWANG HAKBANG**

- ✓ Puntahan ang bawat kapamilya at ngitian sila.
- ✓ Sa bawat isa sa kanila, magsabi ng isa sa mga dahilan na iyong inilista. (Halimbawa: Mama, nakangiti ako ngayon kasi natutuwa ako na sa kabila ng lahat masarap pa rin ang kinakain natin.)
- ✓ Pagkatapos nito, hikayatin ring ngumiti ang iyong kapamilya.
- ✓ Ulitin ito sa iba pa hanggang mapuntahan mo ang lahat.

🚩 **PANGATLONG HAKBANG**

- ✓ Matapos ito, sagutang ang mga sumusunod na katanungan.
 - Ano ang mga naging reaksiyon ng iyong mga kapamilya?
 - Agad rin ba silang mgumiti o nagdalawang-isip pa?
 - Ano ang naramdaman mo habang ginagawa ang exercise na ito?

IV. Pagtatapos

Tunay na makapangyarihan ang ating mga ngiti kaya't huwag itong sayangin. Ngumiti nang mas madalas at humandang magulat sa magiging epekto nito.



-

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