



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 37

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 **"Salamat sa..."**.*

Wellness in time of COVID – Activity 37

Salamat sa...

Source: Teachstarter

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**

Alam ni Teach na sa araw-araw na tayo'y nasa loob ng ating bahay, hindi natin maiiwasan na mag-senti. Madalas pa nga na kinekwesyon natin ang ating sarili sa salamin patungkol sa ating kakayahan, panlabas na anyo, at estado ng pamumuhay. 🧐👤👤👤?

Kaya naman sa Ginhawa Exercise na ito, imbis na bigyang pansin natin ang ating mga kakulangan, pagtutuunan natin ang ating mga kakayahan at kalakasan.



Paano? Guguhit tayo ng kahoy at sanga sa isang papel at payayabungin ito gamit ang mga ginupit-gupit na dahon. Ang twist dito, isusulat natin sa mga dahon ang lahat ng mga bagay na ating pinagpapasalamat. 🌳🍃✍️📄

Simulan natin ang araw sa pamamagitan ng pagsasabi ng katagang “Salamat sa...”.



III. Ginhawa Exercise

🚩 UNANG HAKBANG

- ✓ Humanap ng lugar kung saan maaaring makapagnilay at gawin ang activity na ito. Siguraduhing kumportable ka rito.
- ✓ Ihanda ang mga kailangang gamit.
- ✓ Isipin ang mga pagkakataong naitanong sa sarili ang mga sumusunod:
 - Bakit hindi ako kasinghusay ni...?
 - Bakit pinagalitan ako ni Mama o ni Papa?
 - Bakit wala ako ng laruang ... katulad ng kay...?

🚩 PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Gumuhit ng kahoy, tangkay, at sanga ng puno sa isang papel.
- ✓ Gumupit ng mga dahon nito ayon sa iyong gustong laki. Siguraduhing makakapagsulat ka sa loob nito.
- ✓ Isulat sa loob ng dahon ang mga bagay na pinagpapasalamat - maaaring bagong buhay na pinagkalooob, kagalingan sa pagsusulat, kahusayan sa Agham, mapagmahal na magulang, atbp.

🚩 PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Kapag tapos na, tingnan ang iyong nagawa. Sagutin ang mga ito sa loob ng isipan o makipag-usap sa magulang tungkol dito:
 - Mayabong ba? O kulang sa dahon?
 - Anong maaari kong gawin upang mapagyabong ito?
 - May nalilimutan ba akong ilista?
- ✓ Maging totoo sa iyong sarili. Huwag matakot o mahiyang kilalanin ang mga bagay na sa tingin mo’y pinagpapasalamat mo sa araw-araw. Tandaan na upang magkaroon ng isang mayabong na puno, dapat tayong matuto na magpasalamat at makuntento sa kung ano ang meron, natututunan, at natatanggap natin sa araw-araw - maliit man o malaki, simple man o espesyal, kaunti man o marami.

IV. Pagtatapos

Mas mahalaga at mainam pa rin kung ang mga bagay na mayroon ka at natatanggap mo sa kasalukuyan ang pupuno sa iyong mga kakulangan.

-

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