AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

/ahalearning /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID
Activity 36

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 **"Si Haring Bahaghari".***

Wellness in time of COVID - Activity 36

Si Haring Bahaghari

Source: Mindful Teachers

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 kong ikaw ay nababagot at naghahanap ng magagawa sa loob ng inyong tahanan habang naka-lockdown tayo. Kaya naman iimbitahan ka ni Teacher na samahan siyang maglakad papunta sa Pot of Gold. 💰🎇

Syempre, upang marating natin ito, kailangan nating maghanap ng ireregalo sa nakakaalam ng daan na si Haring Bahaghari 🤴🏻🌈. Paano? maghanap ng mga bagay sa loob ng ating bahay na kasingkulay niya - pula ❤, kahel 🧡, dilaw 💛, luntian 💚, bughaw 💙, lila 💜, at indigo .

Patalasin natin ang ating mga mata 👁 at isipan 🧠 sa araw na ito.

III. Ginhawa Exercise
🏁 **UNANG HAKBANG**

✔️ Ihanda ang mga kailangang gamit - papel at lapis.

🏁 **PANGALAWANG HAKBANG**

✔️ Maglibot sa loob ng inyong bahay. Maaari rin namang dumungaw sa bintana kung nanaisin.
✔️ Maghanap ng mga bagay na kasingkulay ng bawat kulay ng Bahaghari:

- Pula
- Kahel
- Dilaw
- Luntian
- Bughaw
- Lila
- Indigo

✔️ Maaaring isulat o iguhit ang mga ito sa isang papel.

🏁 **PANGATLONG HAKBANG**

✔️ Siguraduhing nakumpleto ang lahat ng kulay ng bahaghari. Kung hindi man, siguraduhing hindi bababa ng 5 kulay ang hahanapan mo ng bagay na kasingkulay nito.
✔️ Ibahagi sa grupo ang mga naisulat na bagay.
✔️ Kapag tapos na, sagutin ito sa iyong isipan:

- Base sa mga naipadalang listahan ng kapwa kamag-aral, may mga pagkakahalintulad o pagkakaiba ba kayo sa mga naisulat na bagay?

IV. Pagtatapos
Anuman ang maobserbahan, isang patunay lamang ito na ang bawat indibidwal ay may iba't-ibang pokus at pagtingin sa mga bagay. Maaaring ang iba ay mas nagbibigay tuon sa kagandahan ng kalikasan kaysa sa mga materyal na bagay, o di kaya'y kabaligtaran.

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