



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 19

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 **"Spider-sense: Mindfulness at Focus"***

Wellness in time of COVID - Activity 19

Spider-sense: Mindfulness at Focus

Magandang buhay po, mga bata! 🧑🧒🧑🧒

Si Teacher Jatón po ito ng AHA! Sa mga oras na ito, magkakaroon tayo ng Ginhawa Exercises- exercises siya para sa ating puso ngayon panahon ng COVID.



♀ **GINHAWA EXERCISE OF THE DAY**

Ang exercise natin sa araw na ito ay tinatawag na Spider-Sense. Isa sa mga powers ni Spiderman ay pagkakaroon ng super touching (kaya siya nakakapagdikit sa ding-ding), super seeing, super hearing, at super smell.

Kung si Spider-man ginagamit niya ang kanyang powers upang tulungan ang taong-bayan, ginagamit mo naman ang powers mo upang tulungan ang inyong sarili. Itong exercise na ito ay perpekto kung ikaw ay marami masyadong naiisip, o naiinip.

Susubukan natin gawin ito para makalma natin ang ating sarili. Itong exercise na ito ay puwede nating ipractice- basta sa tahimik na lugar, at puwede nating isama ang ating buong pamilya.

UNANG HAKBANG

✓ Para sa super hearing, upo tayo sa isang tahimik na lugar. Tapos ilagay natin ang ating kamay sa ating tuhod. Mamili sa isang bagay na naririnig mo- puwede itong electric fan, ang tunog ng tv ng kapitbahay, at pakinggan ito hanggang wala ka ng marinig na iba. Gawin ito ng 3 minuto. Katulad ni Spiderman, na-activate mo na ang inyong ultra-hearing.
Isulat ang inyong nararamdaman.

PANGALAWANG HAKBANG

✓ Para inyong super touching, super smelling, at super seeing. Kumuha ng isang malinis na t-shirt ng inyong nanay.

- Ipikit ninyo ang inyong mga mata at hawakan ito, ano ang nararamdaman mo?
- Kung malambot, malambot ba ang buong t-shirt? May mga parte ba na magaspang? May mga parte ba naa mabalihibo?
- Ano mga bagay makatulad sa tshirt na ito?
- Isulat ang inyong obserbasyon.

✓ Amuyin ang tshirt- ano ang naamoy mo? Mabango ba siya? Anong naalala mo paginaamoy mo ito? Isulat ang inyong obserbasyon.

✓ Tingnan din ito ng mabuti. Ano ang nakikita ninyo? Tumingin ng mas mabuti, baka may nakita kayo ngayon na hindi ninyo nakikita dati. Isulat ang inyong obserbasyon.

PANGATLONG HAKBANG

✓ Base sa inyong mga nasulat na obserbasyon, sagutin ang mga tanong:

1. May mga nakakabiglang bagay ba kayong napansin?
2. Mayroon bang bagay na nalaman mo na kailangan ninyong pag-usapan?
3. Ngayong may mga powers ka, sa anong parte ba ng buhay mo puwede mo itong gamitin?

(Source: Kidsrelaxation.com)

-

“This content is lovingly prepared by AHA! Learning Center.”