



AHA! LEARNING CENTER'S

# ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

## WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 8

### 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 **"Super Letters: Para sa mga Pasyente"***

### Wellness in time of COVID - Activity 8

#### Super Letters: Para sa mga Pasyente

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 ngayong panahon ng COVID.



#### ♀ GINHAWA EXERCISE OF THE DAY

Itong activity na ito ay tinatawag ng Super Letters, na ibibigay natin sa mga pasyente na may COVID. Alam ko marami sa ating takot na magkaka-COVID man tayo, mahalaga na alalahaning ang mga taong nagka-COVID ay hindi dapat katakutan. Maaaring gamitin ito kapag masyado tayong natatakot tungkol sa COVID.

Hindi man tayo doktor, hindi man natin magagamot ang pisikal na kalagayan ng mga pasyenteng may COVID, masusuportahan natin ang kanilang emosyonal na kalagayan.

Itong mga sulat na ito ay ipapadala natin sa RITM kung saan susuportahan natin ang proyekto ni Dr. Nicole Perreras na magbigay ng mga sulat sa tray ng mga pasyente araw-araw. Ipapadala natin ito sa email sa [covidletters@gmail.com](mailto:covidletters@gmail.com). Ang mga sulat na ito ay tiyak na magbibigay ng inspirasyon sa mga pasyente.

### **UNANG HAKBANG**

✓ Sa inyong sulat, magsimula sa pagpapakilala- ano yung mga pangalan mo, ilang taon ka na, at ano ang gusto mo maging paglaki mo.

### **PANGALAWANG HAKBANG**

✓ Ikwento kung ano ang mga superpowers ibibigay mo sa kanya para malabanan ang virus. Maging creative- maari mabigyan mo sila ng tapang ni Thor para malabanan ito. Pagkatapos nito, magbigay ng wish ninyo para sa kanila. Maaring iguhit ang wish ninyo.

### **PANGATLONG HAKBANG**

✓ Kumuha ng isa pang papel (o magpadala ng mensahe sa cellphone), at sagutin ang mga tanong sa ibaba:

- Ano ang naramdaman ninyo ngayon na ikaw ay nakatulong?
- Sa tingin mo, ang pagsusulat ng pasyente ay mahalaga? Ano sa tingin mo ang reaksiyon nila kapag nabasa nila ito?

-

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