

WELLNESS IN TIMES OF COVID

Activity 45

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 “**Supermodel for a Day**”.*

Wellness in time of COVID - Activity 45

Supermodel for a Day

Source: Kids Yoga Stories

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 kalmado tayo habang isinasagawa ang exercise na ito.

II. Prompt

🧘🏻‍♀️💪 ♀ **GINHAWA EXERCISE OF THE DAY**

Sa gitna ng mga agam-agam na ating nadarama dahil sa banta ng COVID-19, susubukan nating magnilay at maghanap ng kapayapaan sa sarili ngayong araw.

♀ ♂

Kaya naman sa Ginhawa Exercise na ito tayo'y magyo-yoga. Ang pinagkaiba, iba't-ibang Superhero pose ang ating gagawin at gagayahin. 🦸♀️ 🦹♂️

Ano pang hinihintay mo? Ihanda ang kumpiyansa sa sarili dahil ika'y magiging "Supermodel for a Day". ☑️ ☑️ ☑️

III. Ginhawa Exercise

UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng isang tahimik na lugar sa loob ng inyong bahay kung saan kumportable mong magagawa ang aktibiti na ito.
- ✓ Kung may radyo o selpon na magagamit, maaaring magpatugtog ng “Fight Song” ni Rachel Platten o kung anumang kanta na maaaring makapagparamdam sa iyo ng katapangan at kapayapaan sa sarili.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Magpakawala ng malalim na buntong hininga. Maglaan ng isang minuto upang paulit-ulit itong isagawa hanggang sa kumalma ang pakiramdam..
- ✓ Ipikit ang mata at tanggalin sa isipan ang mga agam-agam.
- ✓ Bigyang pansin ang musikang pumapainlalang sa paligid. Isipin na ika’y isang SuperModel - superhero na model sa araw na ito.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Gayahin ang mga pose na ilalahad sa ibaba:
 - Superman - Tumayo ng tuwid. Itaas ang isang paa patalikod. Ihanay ang dalawang kamay sa magkabilang gilid ng baywang. Gawin ito sa loob ng 10 segundo.
 - The Incredible Hulk - Tumayo ng tuwid. Ibuka ang mga hita bago mag-squat. Pagsalikupin ang kamay at itaas ang hintuturo at gitnang daliri. Gawin ito sa loob ng 10 segundo.
 - Batman - Tumayo ng tuwid. Ibuka ang mga hita. Yumuko at siguraduhing lalapat ang ulo sa sahig. Gawing suporta ang mga kamay. Isiping ika’y isang paniki na nakabaliktad.
 - Spiderman - Tumayo ng tuwid. Mag-squat at ihalera ang dalawang paa sa magkabilang gilid. Gawin ang spiderweb pose sa mga kamay.

PANG-APAT NA HAKBANG

- ✓ Pagkatapos gawin ang mga supermodel pose, tumayo muli ng tuwid at huminga ng malalim.
- ✓ Tanungin sa sarili ang mga sumusunod:
 - Ano ang pakiramdam mo habang ginagawa ang mga supermodel pose?
 - Ano ang tumatakbo sa iyong isipan?
- ✓ Maging totoo sa sarili sa pagsagot.

-

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