



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 63

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 **"Tea Party"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 63

Tea Party

Source: Workplace Strategies for Mental Health

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.

Sa exercise na ito, mainam na anyayahan ang buong pamilya upang makapag-bonding kayo.

II. Prompt



♀ **GINHAWA EXERCISE OF THE DAY**

Mahalagang kilalanin at ipagpasalamat ang magandang nagagawa ng mga tao sa ating paligid. Makakapagpasaya sa kanino man kapag kanilang malaman na nakikita ng iba ang kahalagahan ng kanilang ginagawa. 🙌👥👍👥

Kaya naman sa Ginhawa Exercise na ito, ating ipapadama sa ating pamilya na pinapahalagahan natin ang kanilang ginagawa, maliit man o malaki ito. Ngunit ito ay mainam gawin habang nagsasalo ang pamilya sa isang inumin, hindi ba? Ang exercise natin sa araw na ito ay tinatawag na "Tea Party" kung saan magpapalitan ng magagandang salita ang inyong pamilya habang ine-enjoy ang isang inumin.



Ano pang hinihintay mo? Tawagin na ang pamilya at simulan na ang “Tea Party.”



III. Ginhawa Exercise

🚩 UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable ninyong magagawa ang aktibiti na ito.
- ✓ Imbitahan ang pamilya, kung hindi man, kahit ang nanay at bata na lamang.
- ✓ Ihanda ang inumin na inyong pagsasaluhan. Maaari ang kahit anong inumin na inyong nais. Hindi kailangang ito ay tsaa, pwedeng juice, gatas, kape, o kung anumang. 🍵 🍷 🍹 🍺 🍻

🚩 PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Siguraduhing magkakarap ang lahat.
- ✓ Tumingin sa kanan, ang kapamilyang nandoon ang siyang bibigyan niyo ng mensahe.
- ✓ Sa loob ng 5 minuto, mag-isip ng isang bagay na nagawa niya ngayong linggo na lubos mong ikinatuwa o ipinagpapasalamat. (Halimbawa: Natuwa ako na niligpit mo ang mga kalat sa dito sa bahay kaya naging na maaliwalas na.)
- ✓ Simulan ang pagbabahagi sa pinakamatandang miyembro ng pamilya, susundan ng nasa kanan hanggang makapasalita ng lahat. 💬 💬 💬

🚩 PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagkatapos ng pagbabahagi, sagutan ang mga sumusunod na katanungan:
 - Ano ang inumin na inyong pinagsaluhan? Na-enjoy niyo ba ito?
 - Ano ang naramdaman mo nang marinig mo ang ikinatuwa ng iyong kapamilya tungkol sa iyo?
- ✓ Mula sa pagbabahagi, kung may dapat pag-usapan o iklaro ay pag-usapan ito nang masinsinan bilang pamilya.

IV. Pagtatapos

Sulitin natin ang pagkakataong ito upang makabuo ng mas matibay na relasyon sa ating pamilya. Marami man tayong kinakaharap ngunit may mga positibong bagay pa rin na dapat ipagpasalamat at isa diyan ang nakakasama natin ang ating mga mahal sa buhay. 🧑🏻🧑🏻🧑🏻❤️🧑🏻❤️🧑🏻❤️

—

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