



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID

Activity 21

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 **"Teinei sa Bahay"***

Wellness in time of COVID - Activity 21

Teinei

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

Itong activity na ito ay tinatawag natin na Teinei sa Bahay. Ang ibigi sabihin ng Teinei ay ang pagiging magalang. Ngunit ang kahulugan din ng Teinei ay ang magalang na aksyon. Sa Japan, nakikita ang magalang na aksyon sa pamamagitan ng paglilinya ng maayos sa train, pagsunod sa batas, at pagtatapon ng basura sa tamang lalagyanan. Puwede rin natin ipraktis ang Teinei sa ating bahay. Ito ang activity na ito ay nakakapagtahimik ng utak sa pamamagitan ng pagiging aktibo.



UNANG HAKBANG

✓ Tanungin ninyo sa magulang ninyo kung may parte sa bahay ninyo na gusto nilang linisan. Puwedeng isang maliit na sulok na tinatambakan, o isang area na laging may gamit.

✓ Kasama ng inyong magulang, pagusapan kung paano natin lilinisin/liligpitan to.

PANGALAWANG HAKBANG

✓ Pagisipan kung paano kaya natin linisin ng Teinei ang lugar na ito? Dapat bang maging mas mabusisi tayo sa ating paglinis? Mas mabagal? Mas detalyado?

✓ Pagkatapos maglinis, tanungin ang magulang ninyo kung paano nagsimula ang gulo. Madalas ang gulo ay unti-unting lumalaki, at madalas ang gulo ay napapabayaang dahil sa dami ng dumadag nito.

PANGATLONG HAKBANG

✓ Gumawa ng isang Teinei poster sa tabi ng lugar na ngayon na malinis na. Ang Teinei poster na ito ay nagbibigay ng patakaran kung paano tayo magiging Teinei sa lugar na ito.

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