



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 60

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 **"The Worry Worms"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 60

The Worry Worms

Source: Utah Play Therapy

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**

Lahat tayo'y nababagabag dahil sa sobrang pag aalala sa kapakanan ng sarili at ng pamilya. Isang patunay dito ay ang pagkabagabag dahil sa matinding pag aalala ngayong may banta ng coronavirus sa bansa. Minsan pa nga sa sobrang pag aalala'y tila hindi na tayo makapag-isip ng wasto at makagalaw ng maayos. At may pagkakataon pang para tayong inasinan na bulate na sobrang likot sa pagkilos. 😞

Kaya naman sa Ginhawa Exercise na ito, aalamin natin ang mga bagay na nagdudulot sa atin ng matinding pag aalala. Ang hamon, hahanapin mo muna ang mga bulateng iguguhit nila Nanay at Tatay bago isusulat dito ang mga bagay na nagpapa alala sa atin at itatago sa isang kahon o lata. 🐛📦

Ano pang hinihintay mo? Halika na't likhain ang ating mga "Worry Worms".  

III. Ginhawa Exercise

UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable ninyong magagawa ang aktibiti na ito.
- ✓ Para kay Super Nanay o Tatay, ihanda ang mga kailangang gamit – papel at lapis o bolpen.
- ✓ Para sa iyo, ihanda ang kahon o lata at mga pang disenyo.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Sabihan sila Super Nanay at Tatay na gumuhit at magdisenyo ng mga bulate. Maari silang gumawa ng kahit ilan nila gustuhin. Mas mainam kung bibigyan nila ito ng kakaibang hitsura at maglalaan ng espasyo sa katawan nito na maaari mong sulatan.
- ✓ Pagkatapos gumuhit ng mga bulate, pakiusapan sila Super Nanay at Tatay na ilagay ito sa lugar kung saan man nila ito gustong itago sa loob ng inyong bahay.
- ✓ Habang tinatago nila Super Nanay at Tatay ang mga bulate, maaari mo nang simulan ang pagdidisenyo ng kulungan ng iyong mga bulate. Maaaring gumamit ng kahon o lata. Tandaan na mag-ingat upang maiwasan ang mga aksidente at magpatulong sa nakatatanda kung kinakailangan.
- ✓ Kapag nakatago na ang mga bulate, sabihan sila Super Nanay at Tatay na bigyan ka ng hudyat upang simulan ang paghahanap nito.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Kapag nahanap mo na ang mga bulate, tanungin ang sarili:
 - Anu-ano ang mga bagay na pinag aalalahanan mo?
- ✓ Isulat ang mga dahilan ng iyong pag aalala sa loob ng worry worms.
- ✓ Disenyuhan ang worry worms mo gamit ang iba't-ibang kulay na nais mong gamitin.

PANG-APAT NA HAKBANG

- ✓ Pagkatapos sulatan ang worry worms, itago ito sa kulungang iyong dinisenyuhan.
- ✓ Pagkatapos kulungin ang worry worms sa iyong kulungan, tanungin sa sarili ang mga sumusunod:
 - Ano ang nadarama ko habang kinikilala ang mga bagay na dahilan ng aking pag aalala?
 - Ano ang nadama ko ngayong nakulong ko na ang aking worry worms?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot. Kung nanaisin maaari mo nang pilasin ang mga worry worms kapag nawala na sa iyong isipan ang dahilan ng pag aalalang naisulat mo sa kanila.

Isipin na mapapalaya ang sarili sa pagkabagabag kung hindi magpapaapekto sa mga bagay na pinag aalalahanan mo. Tandaan na kailangang iwaksi sa isipan ang mga bagay na gumugulo rito upang makapag-isip at makakilos ka ng wasto.

-

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