



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 75

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 **"Tumingin sa Aking Mata"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 75

Tumingin sa Aking Mata

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

Ang pagtingin sa mga mata ng isang tao ay isang paraan upang iparating ang ating sinseridad at bumuo ng koneksyon sa iba. 👁️👁️👤👤👤👤 Kahit gaano man kaganda ang mga salitang lumalabas sa ating mga bibig, ngunit ulmiilag ang ating mga tingin, maaaring pagdudahan ang ating katapatan. Pero, ito'y hindi komportable para sa iba, hindi ba? 😊😞😞

Kaya't sa araw na ito, ang ating exercise ay tinatawag na "Tumingin sa Aking Mata" kung saan susubukan nating maging mas komportable sa pagtingin sa mga mata ng ibang tao upang mas ipadama sa kanila ang ating katapatan o sinseridad.



III. Ginhawa Exercise

UNANG HAKBANG

- ✓ Yayain ang sinumang kapamilya na maari mong maging kapareha.
- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable niyong magagawa ang aktibiti na ito.
- ✓ Umupo nang nakaharap sa isa't-isa. Maaring umupo sa upuan o kaya'y umupo sa sahig.
- ✓ Siguraduhin na kayo ay kumpotable sa layo niyo sa isa't-isa.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Tumingin sa mga mata ng isa't-isa at magrelax.
- ✓ Iwasan ang pagtawa o magambala ng ibang bagay.
- ✓ Gawin ito sa loob ng 5 minuto.
- ✓ Pagkatapos, mag-isip na isang bagay na nais sabihin sa isa't-isa.
- ✓ Sabihin niyo ito habang nakatitig sa mga mata ng kapareha.
- ✓ Bilang pagtatapos, magpasalamat at magbigayan ng matamis na ngiti.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Pagnilayan ang tanong na ito:
 - Ano ang pakiramdam na binigay sa iyo ng exercise na ito at bakit?

IV. Pagtatapos

Tandaan, ang mabisang komunikasyon ay hindi lang nangangailangan ng tamang salita ngunit nangangailangan din ng tamang kilos at ekspresyon. Isa na nga rito ang pagtitig sa mata habang nakikipag-usap. Nawa'y makatulong ito upang mas mapagtibay niyo ang inyong koneksyong sa ibang tao.

Source: Recipes for Wellbeing

-

"This content is lovingly prepared by AHA! Learning Center."