



AHA! LEARNING CENTER'S

**ESKWELANG PAMILYA**

 /ahalearning  /ahalearns

## WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 38

### 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 **"What's in my Bag?"**.*

### Wellness in time of COVID - Activity 38

What's in my Bag?

Source: Mindfulmazing

#### 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 kamado tayo habang isinasagawa ang exercise na ito.

#### II. Prompt



#### GINHAWA EXERCISE OF THE DAY

Madalas tayong mamangha dahil sa iba't-ibang nilalaman ng mahiwagang Backpack ni Dora at bulsa ni Doraemon. 🎒 ✨

Kaya naman sa Ginhawa Exercise na ito, maghahanda si Super Nanay, Super Tatay, Super Ate, o Super Kuya ng mahiwagang backpack. Ang gagawin ninyo, huhulaan ang laman nito base sa pagsasalarawan nila rito. 🤔 🗨️

Halina't hasain ang ating isipan sa pamamagitan ng pagsagot sa - "What's in my Bag?" 🤔 🎒 ✨

### **III. Ginhawa Exercise**

#### **UNANG HAKBANG**

- ✓ Para sa mga Super Nanay, Super Tatay, Super Ate o Super Kuya, maghanda ng isang bag kung saan ilalagay ang mga papahulaang bagay. Hangga't maaari apat hanggang limang bagay ang ilagay sa loob nito.
- ✓ Pag handa na, tawagin ang manghuhula rito.

#### **PANGALAWANG HAKBANG**

- ✓ Simulan ang pagpapahula, ilarawan ng 2 hanggang 3 beses ang mga bagay na nasa loob nito.
- ✓ Tanungin ang mga bata ng, "What's in my Bag?". Maglaan ng isang minuto o 60 segundo para sa manghuhula.
- ✓ Sa bawat tamang hula, palakpakan ang ito o di kaya'y sabihan ng "Mahusay", "Magaling", o "Good Job".
- ✓ Sa bawat maling hula, sabihan ito ng "Ayos lang yan. Bawi tayo sa susunod.", "May Kasunod pa.", o "Better luck next time".

#### **PANGATLONG HAKBANG**

- ✓ Kapag tapos ng pahulaan ang lahat. Tanungin ito sa mga bata:
  - Anong nararamdaman mo kapag pinupuri ka sa bawat tamang sagot?
  - Anong nararamdaman mo kapag sinasabihan ka na bumawi sa susunod?

### **IV. Pagtatapos**

Maging totoo sa sarili sa pagsagot. Huwag mahihiyang iparating sa kapamilya ang tunay na naramdaman. Tandaan na ginawa ang Ginhawa Exercise na ito upang makilala at maintindihan ng iyong kapamilya ang emosyon mo kapag humahagilap ng kasagutan sa mga katanungang bumabagabag sa isipan, o di kaya'y nadarama mo kapag pilit na inaalala o hinuhulaan ang mga pangyayaring nagdaan o nagaganap lingid sa iyong kaalaman.

-

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