



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 15

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 **"Worry Box"***

Wellness in time of COVID – Activity 15

Worry Box

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.

Mahalaga na ang bata ang maging leader ng exercise na ito.



♀ **GINHAWA EXERCISE OF THE DAY**

Ang exercise na ito ay tinatawag na worry box. Ang worry box ay paraan kung paano puwede tayong humingi ng tulong, at puwede tayong magdeposito ng mga bagay na ating inaalala.



UNANG HAKBANG

- ✓ Maghanap ng bagay sa bahay na puwedeng lagyan ng papel. Puwede itong malinis na ginamitang lata ng sardinas, o kahit supot.
- ✓ Kumuha ng pandikit, at lagyan ito ng label na Worry Box

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Kapag may nararamdaman kayong mga masasama o mabibigat na mga damdamin, pumunit ng maliit na papel at isulat ninyo dito ang inyong nararamdaman at ideposito ito sa worry box
- ✓ Puwede ninyong piliin na ibigay ang worry box sa inyong magulang, o maaring para sa inyong mata lamang.

PANGATLONG HAKBANG

✓ Kung pag-uusapan ninyo ng inyong magulang, sagutin muna ang tatlong tanong nasa ibaba:

- Ikwento ng mas mabuti ang inyong nararamdaman. (Napakahalaga na ang magulang o taga-kinig ay makikinig lamang)
- Kailan at paano nagsimula ang inyong nararamdaman?
- Paano kita masusuportahan? Mahalagang magbigay ng matamis na yakap ng pagsasalamat sa inyong mga magulang.

—

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