

TU DILO: PAGHAHANAP SA ATING SARILI*

Isulong ang pagkilala sa mga indibidwal na lakas na dapat tandaan sa mga pang-araw-araw na hamon.

Kalakasan at Katatagan

Oras na Kailangan

15 minuto

Hirap

Madali

Mga Kagamitan

Bola

*Ginawa ang aktibidad na ito bilang karugtong ng pag-aaral na konektado sa **Tu Dilo** Limitless Project.

Mga tagubilin

● Unang Hakbang

- Dapat magsimula ang taong nangunguna sa aktibidad sa isang maikling introduksyon, halimbawa: "Magandang araw sa lahat, bubulay-bulayin natin sa aktibidad na ito ang ating mga kalakasan. Ang mga bagay kaya tayo natatangi at naiiba sa ating kapwa. Inaanyayahan ko kayong pumikit. Kasabay ng inyong paghinga, unti-unting isipin ang mga bagay na pinaniniwalaan ninyong nagpapalakas sa inyo. Maaaring mahirap minsan na mag-isip ng isa o ilang kalakasan ngunit mahalagang malaman ang mga iyon upang maabot ang ating potensyal. Kapag natukoy na ninyo ang mga iyon, dumilat at gusto kong isaisip ninyo ang mga kalakasang ito sa buong aktibidad na ito."

● Ikalawang Hakbang

- Kapag natukoy na ang mga kalakasang ito ng mga kalahok, bubuo ang lider ng 2 grupong nakahilera.

● Ikatlong Hakbang

- Paisa-isang kalahok mula sa bawat pangkat ang tatakbo at aabutin ang bola na malayo sa kanila.
- Kailangang ipaliwanag ng unang makakakuha ng bola kung paano nila gagamitin ang mga kalakasang natukoy nila sa pagharap sa sitwasyong ipinresenta ng lider ng aktibidad.

● Ikaapat na Hakbang

- Kung makatutugon sila nang sapat sa pamamagitan ng paggamit sa kanilang mga kalakasan, makakakuha sila ng puntos at ang pangkat na may pinakamaraming puntos ang mananalo sa hamon.



TU DILO: PAGHAHANAP SA ATING SARILI*

Annex - Mga sitwasyon sa araw-araw

Nasa isang mahalagang pagpupulong ka kasama ang iyong mga kaeskuwela at kailangan nilang magmungkahi ng proyektong makakatulong sa isang problema na nangyayari sa isang partikular na komunidad. Batay sa mga kalakasang natukoy mo, paano mo matutulungan ang grupo na makahanap ng solusyon?

May pinagdaraan ka sa buhay. Anong mga kalakasan ang sasandigan mo upang subukang makasulong?

Magbanggit ng kalakasang natuklasan mo sa iyong sarili bilang resulta ng pandemya.

Alam mo ba ang mga kalakasan ng iyong komunidad? Banggitin kung paano ka matutulungan ng mga iyon kapag nagsasagawa ng aktibidad sa iyong komunidad.

Napansin mong medyo malungkot at walang sigla ang isa sa iyong mga kaklase. Anong kalakasan ang sasandigan mo para lapitan at subukang tulungan siya?

Nase-stress ka sa trabaho. Alam mong kailangan mong tapusin ang mga gawain pero pakiramdam mo ay walang sapat na panahon para tapusin ang mga iyon. Anong mga kalakasan ang iyong maaasahan upang makahanap ng solusyon?

Gumagawa ka ng mahalagang aktibidad at nagkaroon ka ng hindi pagkakaunawaan sa isa sa iyong mga kaklase. Batay sa iyong mga kalakasan, paano mo mareresolba ang sitwasyon?

Naiinis ka sa iyong mga magulang dahil pakiramdam mo ay kinokontrol nila ang marami sa iyong ginagawa at pakiramdam mo ay wala ka gaanong kalayaan. Batay sa iyong mga kalakasan, paano mo kakausapin ang iyong mga magulang para sabihin sa kanila kung ano ang iyong nararamdaman at makahanap kayo ng puntong mapagkakasunduan?

