

Opowieść relaksacyjna połączona z treningiem uważności wymyślona przez uczniów klasy 1.

Jest wiosna. Obudziło mnie ćwierkanie ptaków i powiew delikatnego wietrzyku, który wślizgnął się przez uchylone okno. Wzięłam kilka głębokich oddechów, przeciągnęłam się w ciepłym łóżku i ostatni raz ziewnęłam. Przytuliłam się do ukochanego pluszaka i dałam mu na dzień dobry słodkiego buziaka. Starannie się ubrałam, piżamę złożyłam i łóżko zaścieliłam. Poczułam znany mi zapach, więc drzwi od pokoju otworzyłam i do kuchni popędziłam.

Nie myliłam się, to moje ulubione śniadanie.....

Dzieci próbują określonego produktu spożywczego: skórki od chleba, pomarańczy i opisują co czują (jaki zapach, smak, konsystencję...itd.).