

Karta uważności pt. „Wspólna szklanka”.

czas: 10 minut

wiek: 5-12 lat

umiejętności: skupienie uwagi, koncentracja, uważność, praca w grupie

potrzebne materiały: szklanka, woda

Usiądźcie wygodnie w kręgu. Podawajcie sobie z ręki do ręki szklankę wypełnioną wodą. Koncentrując się na szklance oraz drugiej osobie przekazujcie sobie szklankę. Zwracajcie uwagę na to, aby nie wylać kropli wody. Powtórzcie ćwiczenie zamykając oczy oraz zmieniając kierunek zabawy. Wyostroźcie zmysły. Zwróćcie uwagę na szelest odzieży, wyczuwanie ruchów osoby siedzącej obok, wyczuwanie szklanki w dłoniach.

