



**Nauczyciel prowadzący:** Paulina Machura

**Klasa:** IIa

**Data:** grudzień 2025 r.

**Czas trwania:** 30 minut

**Temat:** „Uważne smakowanie – poznaję smak całym sobą”

### Scenariusz zajęć

#### Cel główne zajęć:

- kształtowanie umiejętności koncentracji na chwili obecnej;

#### Cele szczegółowe:

- rozwijanie uważności poprzez doświadczenia zmysłowe;
- wzmacnianie świadomości własnych odczuć i reakcji;
- rozpoznaje i nazywa smaki (słodki, kwaśny, słony, gorzki);
- ćwiczy skupienie uwagi na jednej czynności;
- uczy się jeść wolniej i uważniej;
- opisuje swoje wrażenia smakowe;

#### Metody:

- doświadczenie zmysłowe
- rozmowa kierowana
- ćwiczenia relaksacyjne
- praca indywidualna
- krąg

#### Formy:

- zbiorowa
- indywidualna

#### Środki dydaktyczne:

- małe porcje produktów spożywczych (np. rodzynka, kawałek jabłka, plasterk banana, sucharek)
- chusteczki
- woda do popicia
- talerzyki / serwetki

#### PRZEBIEG ZAJĘĆ

## I. Wprowadzenie (5 minut)

### 1. Krąg powitalny

Nauczyciel zaprasza dzieci do siedzenia w kręgu.

*Pytania wprowadzające:*

- Jakie smaki lubicie najbardziej?
- Czy zawsze wiemy, co jemy, gdy jemy bardzo szybko?

### 2. Wyjaśnienie celu zajęć

„Dziś będziemy ćwiczyć uważność za pomocą zmysłu smaku – nauczymy się smakować powoli i zauważać to, co czujemy.”

## II. Ćwiczenia uważności – smak (20 minut)

### 1. Przygotowanie do smakowania (3 minuty)

- Dzieci myją ręce lub używają chusteczek.
- Każde dziecko dostaje **jeden produkt spożywczy** (np. rodzynkę).
- Zasada:

„Nie jemy od razu – najpierw patrzymy, wachamy i dotykamy.”

### 2. Uważne oglądanie i wachanie (5 minut)

Nauczyciel prowadzi dzieci pytaniami:

- Jaki ma kolor?
- Czy jest gładki czy chropowaty?
- Jak pachnie?

Dzieci mogą zamknąć oczy i powąchać produkt.

### 3. Uważne smakowanie – główne ćwiczenie (7 minut)

Nauczyciel mówi spokojnym głosem:

„Połóż jedzenie na języku. Jeszcze nie gryź. Sprawdź, jaki ma smak. Teraz bardzo powoli ugryź. Zauważ, co dzieje się w buzi.”

Pytania pomocnicze:

- Czy smak się zmienia?
- Czy jest słodki, kwaśny, słony czy gorzki?
- Jak czuje się język?

### 4. Porównywanie smaków (opcjonalnie – 5 minut)

- Dzieci próbują **drugiego produktu** (np. kawałek jabłka).

- Porównują:
  - Który smak był mocniejszy?
  - Który bardziej ci się podobał?

### **III. Podsumowanie i zakończenie (5 minut)**

#### **1. Rozmowa w kręgu**

- Czego dziś się nauczyliśmy?
- Jak się czuliście, jedząc bardzo powoli?

#### **2. Wskazówka na co dzień**

„Możecie spróbować uważnie zjeść jeden kęs obiadu albo śniadania każdego dnia.”

#### **3. Ćwiczenie kończące**

- Jeden spokojny oddech przed i po zjedzeniu.

### **5. Ewaluacja**

- wypowiedzi dzieci;
- umiejętność nazywania doznań smakowych;
- obserwacja zaangażowania uczniów.

Pauline Machug