

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



Yläkoulu

**Läsnäolotaidot
Kotitalous**

1

Kukoistava tehtäväkirja s. 142
SUKLAAHARJOITUS. Suklaan tilalla voi käyttää myös esim. rusinaa tai jotain muuta kuivahedelmää tai marjaa.

2

Ruoan valmistus oman suunnitelman mukaan. Kannattaa valita sellainen annos, jonka valmistamisen jälkeen jää riittävästi aikaa tietoiseen syömisen harjoitukseen.

3

Ohjaa SUKLAAHARJOITUS uudelleen tietoisien syömisen harjoituksena. Syökää päivän ateria hiljaisuudessa hitaasti, eri aisteja hyödyntäen. Vastauksia ei tarvitse kirjoittaa. Keskustelkaa lopuksi, miltä harjoitus tuntui. Mitä tunteita tietoisien syömisen harjoitus herätti?

