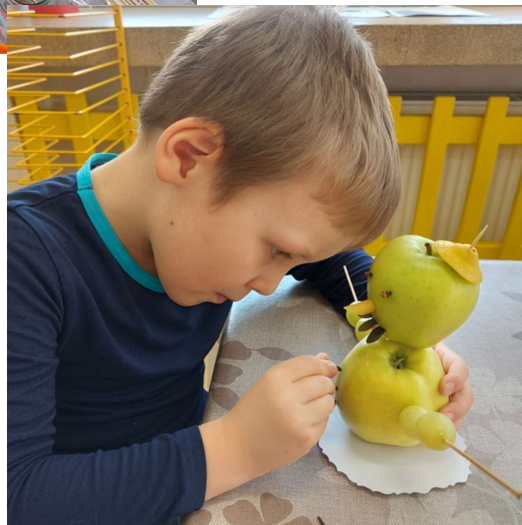


# Něco pro zdraví

Utůžte si své zdraví, slyšíme ze všech stran. Sportujte, jezte více ovoce, zeleniny, vyvarujte se stresu atd. Děti si dobře míněné rady vyslechnou, po čase se ale informace vytrácejí. Umíme své děti motivovat? Vezměme si obyčejné jablko. Někomu se sbíhají sliny při pouhém vyslovení, jiný při pohledu zůstává zcela v klidu. Snad jména jednotlivých odrůd povzbudí chuťové receptory. Pokud si mohou děti vybrat, místo po jablku vybírají z cizokrajné nabídky. Proto jsme se rozhodli úpravu pojmout zábavnou formou. Věťe: „Přineste si 2 jablka každé jiné velikosti“ moc nevěřily, zvědavost ale byla silnější. Po chvíli s využitím špejlí, kuliček hroznů, plátků citronu...se na nás začali smát roztomilí sněhuláci. Ještě udržet stabilitu a jen jen se zakousnout. My jsme ale vydrželi a ovocné kamarády si odnesli doma.





U zdraví ještě chvíli zůstaneme. Při plánování činností vždy přemýšlíme s předstihem. Letošní zima byla mírná. Přesto ranní mrazíky děti díky každodennímu nasazování rukavic převážně „prstových“ nebavily. Bránily totiž té správné hře i při pobytu venku. Proto je občas v nestřeženém okamžiku na chvíli potají sundávaly. My jsme ale i na situaci možných „omrzlin“ byli připraveni.



Od jara jsme pečovali o žlutooranžové rostlinky měsíčku lékařského. Sluníčková barva lákala nejen drobný hmyz, ale stalo se i to, že jsme se po víkendů vrátili a zářící okvětní lístky sklídl někdo jiný. Trpělivost se ale vyplatila.

Nasušené množství stačilo k výrobě léčivé mastičky





A tak jsme se ráno 2. února 2024 pustili do práce. Nasypali jsme nasušené okvětní lístky, připravili misku nadrobno nakrájeného sádla, aby „škvaření“ netrvalo dlouho.

Stačilo občas zamíchat. Vůně se linula prostorem. Větu: „Paní učitelko, to voní jako řízek a hranolky...“ nešlo přeslechnout.



Vidíte ty škvarky? Už teď přemýšlíme, jak je zužitkujeme. Vždyť i my si musíme občas pročistit břicho, aby dobře trávil. Smíchané sádlo s bylinkou je třeba nechat řádně vylouhovat a přecedit.

Toto bude mastička?



Hygienické nanesení špachtlí a je to!