Zadania na 20.05

Realizacja PP:

I 5, 8, 9, II 2, 9, 11 III 8,9 IV 2, 5, 8, 12, 15

**Jak zrobić samodzielnie herbatę z pokrzywy?**

Herbatę z pokrzywy, w odróżnieniu od soku, przyrządza się najczęściej z jej suszonych liści (można użyć także świeżych). Wystarczy garść listków (łyżka-dwie) zalać wrzątkiem i pozostawić na kwadrans pod przykryciem. Napar należy przecedzić. Herbatę można pić z imbirem, goździkami bądź kardamonem, [syropem klonowym](https://myfitness.gazeta.pl/myfitness/1%2C166897%2C18862773%2Csyrop-klonowy-energetyczny-przysmak-pelen-przeciwutleniaczy.html), miodem lub z cytryną, sokiem malinowym bądź listkami mięty.

Suszoną pokrzywę można kupić w sklepach zielarskich (także w postaci herbaty ekspresowej) bądź zebrać i wysuszyć jej liście samodzielnie. Jak to zrobić? **Pokrzywę zbiera się wczesną wiosną. Najlepsze są rośliny niezbyt wyrośnięte, nie wyższe niż 25 centymetrów. Należy zrywać jedynie ich trzy górne "piętra" - najlepiej przed okresem jej kwitnięcia. Ważne jest, by szukać pokrzyw w miejscach oddalonych od dróg  i zanieczyszczeń. By liście pokrzywy nie parzyły, trzeba je sparzyć gorącą wodą. Zebrane pokrzywy można wysuszyć, by przez cały rok móc robić herbatę.** Herbatka z pokrzywy może zastępować czarną herbatę czy kawę.

Jak często pić herbatę z pokrzywy? Na pewno z umiarem. Można po nią sięgać doraźnie i pić [codziennie](https://avanti24.pl/Magazyn/1%2C150458%2C21977383%2Cpraktyczne-stylizacje-na-co-dzien-2017.html), na przykład 2-3 razy, przez kilkanaście dni lub profilaktycznie, pijąc ją raz dziennie. [Herbaty z pokrzywy](https://myfitness.gazeta.pl/myfitness/1%2C166897%2C19863947%2Cmrozona-herbata-pokrzywowa-odchudza-i-usuwa-nadmiar-wody-z.html) nie mogą spożywać wyłącznie alergicy, którzy mają na nią uczulenie. Więcej przeciwwskazań jest związanych z piciem soku ze świeżych liści pokrzywy.

1. Ćwiczenia w czytaniu i liczeniu

<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/kolorowy_start_zplusem_6latek_karty_pracy_cz4/mobile/index.html#p=47>

<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/kolorowy_start_zplusem_6latek_karty_pracy_cz4/mobile/index.html#p=45>

1. Dla chętnych dzieci – wykonaj wybraną pracę plastyczną- motyla lub mniszka lekarskiego ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=ATJFrlUp0pY>

<https://www.youtube.com/watch?v=LvQU423PT00>

<https://www.youtube.com/watch?v=FpvIOpciq2Y>