

## **Materiały do zdalnego nauczania dzieci z grupy Biedronki**

Data: 15.05.2020 r. (piątek)

Temat: Dary łąki.

Dzień dobry dzieci, dzień dobry Rodzice!

I, II

1. Wysłuchajcie krótkiego nagrania a dowiecie się o czym będzie dzisiaj oglądać filmik.

<http://xn--odgosy-5db.pl/pszczoły.php>



Wiesz co to jest to żółte na odnóżach pszczoły? - to pyłek z kwiatów.

Aby dowiedzieć się więcej na temat pszczół zapraszam Was na filmik:

<https://www.youtube.com/watch?v=osAR2QTZfs8>

2. **Czas na ruch** – proponuję nowoczesny układ. Zapewne znacie tę muzykę.  
<https://www.youtube.com/watch?v=daOMjGqZztM>
3. A teraz przyglądnijcie się tym roślinom łąkowym, czy ktoś potrafi nazwać je?



Pokrzywa



rumianek



Mniszek lekarski



babka zwyczajna

### Posłuchajcie ciekawostek.

Te rośliny rosną w ogrodzie albo na łące. Bardzo często uważane są za chwasty ale tak naprawdę są one bardzo zdrowe dla człowieka i często wykorzystywane w medycynie, kosmetykach i w kuchni. Tak samo jak miód i produkty od pszczoł. Czy wiecie że z młodych liści mlecza i pokrzyw można robić sałatkę?. Z suszonego rumianku, pokrzywy i babki robi się napary, herbatki, płukanki do włosów, dodaje się je do kremów, szamponów. Korzenie również mają właściwości lecznicze.

Bardzo zdrowy jest syrop robiony z kwiatów mniszka. Kwiaty mniszka zbierać jest najlepiej właśnie w kwietniu lub maju – na końcu jest przepis dla Rodziców zainteresowanych tym miodkiem.

4. W dniu dzisiejszym zapraszam do kart pracy część IV str. 42 i 43.

5. Proponuję **utrwalenie materiału** w formie wiersza, zagadek i działania ( 6 min.) .  
<https://www.youtube.com/watch?v=toHxCZxUjac>

Oraz wykonanie ćwiczenia (Prawda – Plotka)

w książce Olek i Ada Liczby i Litery część II str. 76

**Pozdrawiam wszystkie dzieci które wytrwale pracują  
oraz Rodziców którzy również wytrwale pracują z dziećmi.**

**Życzę mile spędzonego wolnego czasu i odpoczynku.**

**Pozdrawiam . Barbara Barnat**



**Dla zainteresowanych - polecam**

1. Jako wspomaganie w infekcjach górnych dróg oddechowych z bólem gardła i kaszlem (każdego rodzaju)
2. Jako środek wspomagający trawienie i pobudzający wydzielanie soków żółciowych

**Miodek z mniszka lekarskiego**

Ilość składników na 1 porcję – czyli 2-3 słoiki



- +- **300-500 kwiatów mniszka** – można przyjąć, że w 1 litrowym garnku mieści się potrzebna ilość lekko ubitych kwiatów
  - można, ale nie trzeba – ścinać/oderwać zielone części od spodu kwiatków
  - umówmy się, że mało kto liczy te kwiaty           więc lepiej użyć ich ciut więcej
- **1 litr wody**
- **1 kg cukru\***
- **sok z 2 cytryn**
- opcjonalnie – **2 gałązki świeżego tymianku**
  - dzięki temu syrop będzie miał lepsze właściwości wykrztuśne i dezynfekujące drogi oddechowe

Prawidłowa konsystencja syropu z mlecza – po ostudzeniu jest jak płynny miód.

### **Przygotowanie syropu z mniszka**

1. Zbieramy kwiaty
2. Odstawiamy je w przewiewnym miejscu na 2-3h, żeby wszystkie robaki sobie poszły w świat
3. Odcinamy zielone części kwiatów
  - nie trzeba tego robić wcale
  - można tylko odciąć z grubsza
4. Zalewamy kwiaty wodą
5. Możemy dodać tymianek (ale cały miodek będzie mocno czuć tymiankiem)
6. Gotujemy jakieś 20 minut
  - po wystudzeniu odstawimy na 24h do lodówki – żeby odwar „nabrał mocy”
7. Po 24h gotujemy całość jeszcze raz i po wystudzeniu odciskamy sok przez gazę apteczną
8. Do klarownego soku dodajemy cukier i sok z cytryny
9. Gotujemy ciągle mieszając do uzyskania konsystencji lejącego/gęstego miodku (wedle upodobań )
  - 1h-2h – konsystencja będzie płynna -lekko gęsta (taka lepsza)
  - 2-4h – konsystencja będzie „gęsto-miodowa” – ale trzeba uważać żeby nie przeciągnąć, bo twardy syrop-lizak będzie do wyrzucenia
  - oczywiście im krótszy czas obróbki cieplnej tym lepiej – ale ten przepis ma już setki lat i najczęściej gotuje się go właśnie do konsystencji gęstej
10. Gorący miodek przelewamy do gorących słoików
11. Nie trzeba go pasteryzować – ze względu na dużą zawartość cukru powinien się ładnie trzymać około 12 miesięcy

### **Jak go stosować?**

Można go używać jako zamiennik miodu. Jako syrop do polewania naleśników i słodzik do kawy i herbaty.

Zarówno u dzieci i dorosłych, w przypadku infekcji – stosuje się:

- 1 łyżeczkę od 2 – 4 razy dziennie – może być solo, może być w herbacie

- Jeśli ma działać na poprawę trawienia – to stosować należy łyżeczkę przed posiłkiem do 3 razy dziennie. Można ją zjeść bezpośrednio, można rozpuścić w połowie szklanki przegotowanej wody.

### **Przeciwwskazania?**

Ze względu na dużą zawartość cukru nie zaleca się stosowania go u osób chorujących na cukrzycę. Syrop z mlecza nie jest również zalecany u osób chorujących na wrzody żołądka (ponieważ związki goryczowe które zawiera mniszek mogą nasilać wydzielanie soków żołądkowych i nasilać dolegliwości).