***„Tolerancja ważne słowo” 19.11.2020r.***

**Temat: Festiwal świateł.**

****

Kontynuując tematykę Festiwalu światła – Divali dziś zaproponuję Wam papierową, kolorową pracę plastyczną

**Praca plastyczna:**

**Lampion Divali – wersja papierowa**

Dowykonania lampionu potrzebne wam będą:

Kolorowy papier

Nożyczki

Klej

Ołówek

Kolorowa tasiemka

Taśma samoprzylepna

Kubeczek do odrysowania kształtu koła

Link do wykonania lampionu:

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

Film jest w języku angielskim, co jest dodatkowym atutem – jest możliwość podszlifowania języka ☺

Życzę Wam cudownej zabawy i satysfakcji podczas tworzenia.

**Zabawa z ruchem:**

Dziś kontynuujemy spotkanie z Jogą.

Czy wiecie jakie korzyści przynoszą systematycznie przeprowadzone treningi?

* Joga uczy świadomości własnego ciała
* Jest wspaniałym treningiem równowagi
* Wzmacnia mięśnie
* Rozciąga
* Dba o prawidłową postawę ciała
* Wycisza i uspokaja



Poniżej link wprowadzający do ćwiczeń:

[**https://www.youtube.com/watch?v=CQ39IYCETJ4**](https://www.youtube.com/watch?v=CQ39IYCETJ4)

A kąciku kulinarnym dziś przygotowujemy tęczową sałatkę owocową:



Do przygotowania sałatki potrzebować będziemy:

* 2 średnie banany
* 2 garście malin
* 2 garście borówek
* garść jasnych winogron
* 2 łyżki płynnego miodu
* sok z połówki cytryny

W jednej misce umieść razem borówki i maliny. Banany obierz ze skórki i usuń gorzkie włókna, które przylegają do miąższu po całek długości banana. Obrane banany pokrój w grubsze plasterki (pokrojonego banana można polać sokiem z pomarańczy lub z cytryny).  
  
Dodaj też garść jasnych winogron. Jeśli winogrona mają dużo pestek, to polecam każdą sztukę przekroić na pół i usunąć pestki.   
  
Wyciśnij sok z połówki cytryny i wymieszaj go z dwiema łyżkami płynnego miodu (zamiast miodu możesz użyć ulubionego syropu). Taką mieszanką polej owoce. Do dekoracji możesz użyć listków mięty lub melisy. Sałatka owocowa jest już gotowa.

Uwaga!!!

Nie zapomnijcie o umyciu owoców i rąk przed przygotowaniem deseru!

**Wszystkiego smacznego!**