

Dzień dobry,

zachęcamy Was nieustannie do dbania o sprawność fizyczną! Spróbujcie też samodzielnie wykonać pachnącą ciastolinę.

Ćwiczenia w parach

Zaproście Mamę lub Tatę, Siostrę albo Brata do wspólnych ćwiczeń! Wypróbowane - zabawa na 102 ;) (dbajcie o Wasze bezpieczeństwo!) ([KLIK](#))



Przepis na naprawdę PROSTĄ ciastolinę (przetestowane!)

Składniki:

- 2 szklanki mąki
- 1 szklanka soli
- 2 szklanki ciepłej wody
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżka kwasku cytrynowego
- ulubiony aromat do ciast (np. migdałowy)
- barwniki spożywcze (np. Z Dr. Oetkera, albo takie, jak do malowania jajek lub po prostu farby plakatowe) – za pomocą 4 podstawowych kolorów wyczarujesz całą gamę



Przygotowanie (poproście o pomoc Rodziców):

Mąkę, sól, wodę, olej i kwasek wymieszaj w garnku. Podgrzewaj na wolnym ogniu, mieszając drewnianą łyżką. Masa powinna zgęstnieć i uzyskać konsystencję puree ziemniaczanego. Urwany kawałek ma się nie kleić do palców. Ciepłą ciastolinę wyrabiaj na stolnicy lub na stole, dodaj aromat. Podziel na tyle kawałków, ile chcesz uzyskać kolorów. Dodaj barwniki spożywcze i wyrabiaj do uzyskania jednolitego koloru. Ciastolinę przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku. I tyle. Proste, prawda?

Źródło: ([KLIK](#))

Naleśnik

A przed snem, poproście kogoś z rodziny o pomoc w ciasnym zawinięciu Was w ciężką kołdrę, czy koc (głowa musi wystawać! Ręce - jak Wam wygodniej), w taki sposób, w jaki zawija się naleśnika z dżemem, czy farszem. Osoba zawijająca może nieco pogniatać, powałkować (wałkiem do ciasta ;)) Wasze plecy, ręce i nogi. Po skończonym masażu, spróbujcie samodzielnie wydostać się z naleśnika.

Źródło: ([KLIK](#))



Życzymy Wam, jak zawsze, przyjemnej zabawy 😊