



fénix

Prvá úloha

Výzva Zdravie nie je kliše

23.3-29.3.2020

ÚLOHA KATEGÓRIA 5-8 ROKOV

Spolu s maminkou a tatíkom sa porozprávajte, ktoré vitamíny – akú zeleninu a ovocie je dobré jesť, aby sme boli zdraví. Potom skúste urobiť nejaký zeleninovo-ovocný obraz, či už na tanieri, alebo ho namaľujete, vyrobíte z plastelíny.

Fotku svojho obrazu nám pošlite.

Môžete si spoločne pripraviť aj ovocný/zeleninový šalát a samozrejme ho zjesť.

Dobrú chuť!

Správu s fotkou tvojho obrazu pošlite na:
sutaze@do-fenix.sk

Nezabudni napísať meno a vek.



ÚLOHA KATEGÓRIA 14-18 ROKOV

Skúste pripraviť nejaký zdravý recept. O tento recept sa potom môžete podeliť aj s ostatnými Fénixákmi.

V správe nám pošlite foto vášho diela a samozrejme aj recept a postup ako sa pripravuje. Nech ho môžeme vyskúšať všetci.

Mňam!

Už teraz sa tešíme.

Správu s fotkou tvojho zdravého receptu a recept (ingrediencie a postup) pošlite na :

sutaze@do-fenix.sk

Nezabudni napísať meno a vek.



ÚLOHA KATEGÓRIA 9-13 ROKOV

Vytvorte si bylinkovú mini záhradku. Ide to aj v byte či v dome. Na splnenie tejto výzvy budete potrebovať: kvetináč, zeminu, semienka a trochu vody na poliatie. Čo budete pestovať necháme na vás. Môže to byť nejaká zdravá bylinka alebo petržlenová vňať do výbornej polievky či žerucha, ktorá má veľké množstvo vitamínov. Semienka možno máte aj doma, a ak nie, tak ich možno budú mať v potravinách.

Ak sa vám nepodarí túto výzvu splniť, lebo nemáte semienka a je komplikované sa k nim dostať, nesmúťte. **Je tu náhradná výzva:**

Bylinkovú záhradu môžete nakresliť, vyrobiť z plastelíny alebo vystrihnúť obrázky z časopisov a urobiť bylinkovú koláž a k tomu aj s pomocou rodičov vyhľadať nejaký dobrý recept z bylín. Napr. levanduľový sirup.

Správu s fotkou z tvojej záhrady a recept pošlite na: sutaze@do-fenix.sk
Nezabudni napísať meno a vek.



ČO SO SPLNENOU ÚLOHOU:

Podľa zadania nám pošli prvé foto spolu so správou ako si plnil/a úlohu na e-mail do 31.3. Na zaradenie do zberovania o super školskú tašku je potrebné splniť aspoň 4 úlohy (4 týždne). Čakaj na ďalšie úlohy už 27.3.

