

Dziś zajmiemy się odpornością naszego organizmu

Temat 1. : Odporność naszego organizmu

Odporność to system obrony organizmu, naturalna bariera, która chroni nas m.in. przed wirusami i bakteriami, a w efekcie przed zachorowaniem. To od niej zależy, jak często chorujemy.

Odporność swoista w dużej mierze **zależy** od nas samych. Powstaje podczas naturalnego kontaktu czynników chorobotwórczych z naszym organizmem. **Odporność** tę możemy wzmocnić. Obejrzyjcie filmik, a dowiecie się, jak wzmocnić odporność

<https://www.youtube.com/watch?v=qYpCEi3cuGs>

Temat 2. Na poprawę odporności -syrop z cebuli

Zachęcam do wykonania, najlepiej z pomocą Rodzica lub innego domownika SYROP Z CEBULI -jako sposób na poprawę odporności

<https://www.youtube.com/watch?v=x1r4dsZ z w>

Co potrzeba?

2 średniej wielkości cebule, 5łyżek cukru

słoik z zakrętką

Wykonanie: Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę, na dno słoika wsyp 1 łyżkę cukru. Wrzuć pokrojoną cebulę, zasyp 2 łyżkami cukru. Zakręć słoik i odstaw na dobę.

Do szklanki przelej przez sitko zawartość słoika. Ze względu na specyficzny zapach warto zabezpieczyć naczynie folią spożywczą i gumką recepturką.

Syrop najlepiej przechowywać w lodówce.

Powodzenia!