

Kedves Napocskások!

Következő témánk finom, illatos, egészséges és sokan szeretitek.

### **Az eper.**



Ebben a vírusos időszakban különösen fontos a vitamindús táplálkozás, az egészséges életmód fenntartása. Szerencsére a tavasz sok finom gyümölccsel örvendeztet meg minket. Egyik nagy kedvencetek az eper, amit szívesen fogyasztotok frissen, fagyiként, szörpként, joghurtban, lekvárként, teaként, turmixként elkészítve.

**Célunk:** A vitaminokban gazdag táplálkozás fontosságának hangsúlyozása. Az egészségmegőrzés szokásainak megalapozása. Az eperrel való általános ismeretek szerzése/ bővítése játékosan.

**Gyűjtünk:** Mindent ami eperes. ☺ Plüssöket, könyveket, meséket. Fogyasztatok friss epret, kóstoljatok eper ízű teát, szörpöt, joghurtot, turmixot, dzsemet. A lányok nagyon szeretik az eper illatú sampont, hajbalzsamot, szájfényt kipróbálni. ☺ Ha van illatos filctollatok, készíthettek illatos rajzokat. A piros szín többnyire eper illatú. ☺

**Játék:**

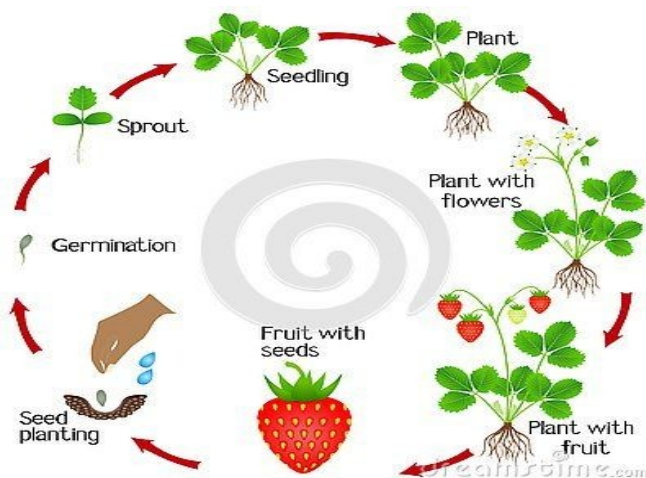
- Nyithattok gyümölcsboltot, fagyizót, cukrászdát ahol finomabbnál-finomabb epres termékeiket árulhatják a gyerekek.
- A konyhában is tudtok játszani az eperrel. Készíthettek együtt gyümölcssalátát, epres pudingot, epres muffin-t vagy ilyen jópofa dolgokat.



Közben fejlődik: fantázia, figyelem, kreativitás, gondolkodás, tervezési készség

### **Külső világ tevékeny megismerése:**

Az eper vagy más néven szamóca a rózsafélék közé tartozik. Gyakran használjuk rájuk a földieper elnevezést is. A magyar nyelvben a szamóca és az eper elnevezések egyaránt használatosak, bár megfigyelhető némi különbségtétel. A szamóca név a köznyelvben inkább a kisebb termésű (de nagyon zamatos) vadon is előforduló fajokra, míg az eper inkább a termesztett nagyobb termésű fajra utal. Virágai fehérek, termése pirosuló, kúp formájú gyümölcsöt alkot. Áprilistól júliusig virágzik.



**Anyukák, figyeljete!** Az eper méregtelenít és fogyaszt, tehát a külsőnkre mindenképpen előnyösen hat. Egyébként az eper nem csak belsőleg, de a bőrbe dörzsölve is kiváló bőrápoló. ☺ Szépítő és fiatalító hatása mellett azonban ez a parányi gyümölcs belső szerveinkről is gondoskodik.

### **Fogyasztása különösen ajánlott az alábbi problémák esetén:**

- magas vérnyomástól szenvedőknek
- gyógyír lehet ekcémára, ízületi problémára
- kiváló méregtelenítő
- csökkenti az agyérelmeszedés kialakulását, megóv a nap káros hatásaitól, hűsíti a bőrt napozás után
- serkenti a vérkeringést
- C-vitaminban és E-vitaminban gazdag, energiaforrás
- csökkenti a kötőszöveti gyulladások kialakulásának esélyét
- a benne található vegyületek fiatalító hatással bírnak. ( persze nekünk erre még nincs szükségünk ☺ ) Na jó...néha...csak egy picit. ☺

### **Néhány érdekesség:**

- Az epret kezdetben gyógynövényként használták, a 14. századtól fogyasztják a mai formájában.
- A gyümölcs 90%-a víz.
- Egy szem eper több C-vitamint tartalmaz, mint a citrom vagy a narancs.
- Cukor nélkül fogyasztva kiváló szomjoltó.
- Pépesített formában tökéletes természetes fogfehérítő.
- Az eperlevél megfelelő gyűjtés, tisztítás és szárítást követően vízajtó, gyógyteaként fogyasztható.

### **Fehér eper piros maggal**

A fehér eper egy speciális fajtája az epernek. Kezdetben zöld, majd fokozatosan világosodik a színe, ahogy érik. Mikor a mélyen ülő magok mély pirosak, akkor érett, addigra lesz lédús és édes. A virágok és növények hasonló megjelenésűek mint a közönséges piros eperé, csak a gyümölcs színe más.



Legjobb ezekről a dolgokról egy tál illatozó eper mellett beszélgetni, tapasztalatot gyűjteni.

Közben figyeljék meg a gyerekek az epret, akár nagyítóval is az apró magokat. Fogják meg, tapogassák, szagolgassák...gyűjtsenek minél több tapasztalatot róla. Lehet darabolni, félbevágni, közben megtapasztalhatják milyen lédús, illatozó gyümölcs.

Közben fejlődik: általános ismeret, szókincs, figyelem, szenzoros érzékelés

## **Matematikai tartalom:**

Miközben megfigyelitek az epret, vagy készítetek belőle valamit, ezeket is lehet vele játszani az előkészítés során.

- Sorba rendezés. Keressék meg a legkisebb-legnagyobb szemű epreket. Rakosgassák őket csökkenő-növekvő sorba. Nagyokkal már lehet például a nagy- nagyobb-legnagyobb, fokozott mellékneveket használni.
- Eper szépségverseny: Melyik a legszebb, legfényesebb, legkülönlegesebb formájú?
- Mennyi eper tud megtölteni egy kávéscsészét, bögrét, üdítős poharat? Melyikbe fért el a legtöbb-legkevesebb?
- Egész- fél-negyed eper. Rész-egész megtapasztalása közösen.

Természetesen nem mindennap lesz a kezükben eper. Lehet így is játszani epreset. :



Közben fejlődik: figyelem, koncentráció, számfogalom, gondolkodás.

## **Mese-vers:**

Epret szedtem, kosárba tettem.  
Ami nem fért bele, azt mind megettem.  
Ami zöld, nem kell. Ami piros, szedd fel.  
Amit nem eszek meg, lekvárba tedd el.

## **Bartos Erika: Epermese**

Ha a magot elülteted,  
Palánta lesz belőle.  
Palántának vékony szárán  
Levélke tör előre.

Szár tetején bimbó virít  
Csuda édes illattal,  
Ebből lesz az epervirág,  
Újra minden tavasszal.

Dolgos méhek szorgalmasan  
Szállanak a virágra,  
Virágból így eper lesz majd,  
Nem dolgoztál hiába.

Magocskád, mit elültettél  
Így változott eperré,  
Nincs más hátra, edd meg gyorsan,  
Mielőtt más megenné!



## **Finy Petra: Eperinga**

Jár a tavasz jár,  
Réten átsétál.  
Lábainál eperinga,  
Leng a piros törpehinta,  
Forog, mint az óra,  
Rugója egy bolha.

**Mese:** Boribon és Annipanni : [https://www.youtube.com/watch?v=izq4MhtuG5w&list=PLGoGSFAekmPi\\_RYAYBWFD08FLcWgeEWGk](https://www.youtube.com/watch?v=izq4MhtuG5w&list=PLGoGSFAekmPi_RYAYBWFD08FLcWgeEWGk)

## ***Mese az eperlekvárról***

Éppen egy csütörtöki nap volt, olyan madárdalos, napocskás, reggeli harmatos csütörtök, már amilyenek a csütörtökök lenni szoktak. De hát hiába volt az, ha egyszer nagy baj történt Seholláriában, rettenetes nagy baj. Az egész palota, de nemcsak a palota, az egész ország felhördült és kétségbeesett, és fel-alá járkált, és a kezeit tördelte, hogy ugyan mit lehetne tenni. Az történt, hogy a trónörökös, a kis Pöszméte királykisasszony a reggelinél, mielőtt leült volna a királyi asztalhoz, hogy a szakácsnő elébe tegye a nagy karaj mosolygós mézes kenyerét, egyszerűen sírva fakadt, és nem is volt hajlandó abbahagyni. Egész Sehollária történetében nem volt még ilyen rettenetes esemény, még akkor sem, amikor a jelenlegi király nagyapja, a felséges Bikfic király a mustáros felével lefelé ejtette le a főtt virslijét egy díszvacsorán. A királykisasszony sírt! Mit sírt: zokogott! Mit zokogott: eláztatta a könnyeivel a palotát! Úgy záporoztak szanaszét a könnyei, hogy a minisztertanács félösebb tagjai, akik nem tudtak úszni, már csak nyitott esernyővel merték megközelíteni a királykisasszonyt. A cipellőjük meg a piros harisnyájuk, ami kilógott az esernyő alól, így is olyan csurom víz lett, hogy utána háromszor kellett kicsavarni. De hiába áztak el, hiába próbálták mindenféleképpen megvigasztalni a királykisasszonyt, Pöszméte csak sírt, zokogott, és könnyzáporozott. Rózsaszín túllszoknyácskája úszott a könnyeiben, két kunkori szöske copfjából meg a copfokba kötött nagy rózsaszín masnikból is csöpögött a könny, és a királykisasszony rongybabája is bizony elsüllyedt volna a könnyek tavában, ha a királyi rongybabagondozók nem adnak rá mentőmellényt. A felséges Töpszli király meg a felséges Recefice királyné, a királykisasszony szülei, teljesen odavoltak a kétségbeeséstől. Hát senki nem tudja megvigasztalni az ő virágszálukat, az ő édes kicsi Pöszmétéjüket? Pedig sorban jöttek a mindenféle miniszterek, hoztak játékokat, selyem- és bársonyruhákat, kiscicát, kiskutyát, jött az udvari bolond, és három cigánykereket is hányt a királykisasszony előtt, de Pöszméte csak zokogott, zokogott megállás nélkül. Fityfiritty főminiszter végül odaállt Töpszli király meg Recefice királyné elé, és szomorúan széttárta a karjait.

- Felséges király és felséges királyné, én igazán mindent megpróbáltam, hozattam játékokat, szép ruhákat, kiscicát, kiskutyát, az udvari bolondot, de nem tudom, mit lehetne tenni, hogy a királykisasszony abbahagyja ezt a nagy sírást-zokogást. Igen szégyellem, de elfogyott a tudományom.

Most esett csak igazán kétségbe Töpszli király meg Recefice királyné. Hívták udvari orvost, hogy vizsgálná meg a királykisasszonyt, hátha valami betegsége van szegénykének, azért sír-rí ilyen keservesen. Meg is jött az orvos, hogy megvizsgálja Pöszmétét, hanem akkor már akkora

könnytenger vette körbe, hogy a doktor nem bírta átlábalni rajta a királykisasszonyhoz. Szivattyúkat kellett hozatni, és a könnytengert átszivattyúzták az ablakon át egy mosóteknőbe: a szakácsné kislánya abban tanította úszni a mackóját. Megmérte a doktor Pöszméte lázát, megnézte a nyelvét, és megszámlolta, hány könnyet sír egy perc alatt, de bizony ebből nem tudta megmondani, mi baja van a királykisasszonynak. Mikor aztán az udvari orvos is dolgavégezetlenül távozott, nem volt más megoldás, Töpszli király meg Recefice királyné átlábalnak a könnytócsán, és maguk vették körbe egy szem lányukat, hátha ők tudnak csinálni valamit.

-Pici cicabogaram, nézd mit hozott neked apuci! - mondta Töpszli király, és Pöszméte elé tartotta legszebb, legféltettebb aranygombját, amit csak ünnepnapokon rakott fel a kabátjára.

Pöszméte csak sírt tovább keservesen.

- Édes kicsi lekváros buktám, ne sírj! Anyuci olvas neked mesét a kalácsmadárról! - ajánlotta Recefice királyné.

Pöszméte még csak levegőt sem vett sírás közben, annyira zokogott.

-De hát mégis mi bajod van, kicsi mézes szívem? - kérdezte egyszerre a király és a királyné.

- Eperlekvárt akarok enni! - zokogta a királykisasszony. Előbb is megmondta volna, ha kérdezik tőle, de a nagy ijedelemben mindenki elfelejtette, hogy megkérdezze tőle, miért sír.

Töpszli király azonnal marcona ábrázatot öltött. Éppen azért volt Sehollária királya, mert nagyon is jól tudta, milyen hatalmas probléma is az, ha az ember nem kap eperlekvárt, amikor pedig csakis azt kívánna enni. No de végre megvolt a királykisasszony rettenetes bűbánatának az oka. Most aztán már gyerekjáték lesz eloltani a sírását. Csak teljesíteni kell a kívánságát, és szerezni neki reggelire egy köcsög eperlekvárt. Ez igazán nem nagy feladat, gondolta Töpszli király, hiszen Seholláriában a királyi palotának volt a legnagyobb éléskamrája. Akkor ménkű nagy kamra volt az, hogy a királyi főszakács legkisebb kuktája egyszer két hétig bolyongott benne, amikor bement, hogy almaszirupot hozzon a királyi gyümölcslevesbe. Ott aztán minden megtalálható volt, amit csak a felséges királykisasszony megkívánhat, még mézben áztatott ibolyaszirmok is.

Ki is adta a parancsot azonnal Töpszli király Fityfiritty főminiszternek.

- Pöszméte királykisasszony eperlekvárt óhajt enni! Azonnal kerítsenek neki egy köcsög eperlekvárt!

Nosza, szaladt a főminiszter a királyi fő éléskamramesterhez, hogy eperlekvárt hozasson vele. A fő éléskamramester rögtön be is vetette

magát a királyi éléskamrába. Megkereste azt a polcot, ahol a lekvárok sorakoztak ábécérendben, elől az almalekvárok, leghátul a zölddió lekvárok, és kikereste az E betűt. Hanem akkor felszaladt a szemöldöke, mert bizony az E betűnél egyetlen árva csuprocscsa sem árválkodott. Lekapta a sapkáját a fejről a fő éléskamramester, megvakarta a kobakját, és úgy ment lehajtott fejjel, ijedten jelentést tenni Fityfiritty főminiszterhez.

Alig jöttek ki a száján a szavak, olyan borzasztó volt, amit mondani készült.

- Az eperlekvár *ELFOGYOTT!*

- Elfogyott! - kiáltotta Fityfiritty főminiszter, és még a háta is beleborsózott ilyen szörnyűségbe. Hogy a királyi éléskamrából elfogyjon az eperlekvár! És éppen akkor, amikor a felséges királykisasszony eperlekvárt óhajt enni! Rettenetes! Borzalmas! Katasztrófa!

Fityfiritty főminiszter azonnal parancsba adta, hogy minden ember, aki csak a palotában dolgozik, azonnal siessen a királyi éléskamrába, és forgassák fel az egészet, hátha találnak valahol egy hátsó polcon eldugva egy köcsög eperlekvárt. Egy picike csuprocscsa is elég lenne. Jöttek mindenféle szolgák, és olyan dülást rendeztek a királyi éléskamrában, amilyet még nem látott Sehollária.

Felforgatták a polcokat, kifordították a szekrényeket, megemelintették a ládákat, egyáltalán az egész éléskamrában akkora felfordulást rendeztek azért az egy csupor eperlekvárért, hogy szegény fő éléskamramester alig ismert rá a birodalmára utána. De eperlekvárt egy üvegecskét sem találtak, még egy akkora cseppecskét sem, amennyit egy katicabogár felnyalogatna. Fityfiritty főminiszter sápadozott, meg fehéredett, de attól nem került eperlekvár a királykisasszony asztalára. Mit volt mit tenni, azt kellett jelentenie a felséges Töpszli királynak, hogy nem találtak eperlekvárt Pöszmétének.

- Hát miféle éléskamra ez a királyi éléskamra, ha nincs benne eperlekvárt? Ezért tartom én a királyi fő éléskamramestert? - kérdezte Töpszli király felháborodva.

Fityfiritty főminiszter bánatosan lehajtotta a fejét.

- Felséges királyom, van a királyi éléskamrában minden, sáfrányban főzött zöldborsó, tejszínes kukorica, palacsintás csokipuding, de még dinnyelében eltett édes mogyoró is, de eperlekvár az nincs.

- De ha az én leányom eperlekvárt kíván, nem édes mogyorót! A királykisasszony nem maradhat eperlekvár nélkül, és punktum! Kutassátok át az egész palotát!

Szaladt azonnal a főminiszter, csak úgy lobogott volna a haja, ha nem



lett volna már régen kopasz szegény. Összehívta a palota minden rendű és rangú lakóját, minden szolgát, a kéményseprőinasoktól a királyi főkamrásig, aztán mindenki nekiállt, hogy az utolsó szegletig átkutassák a királyi palotát, hátha mégis találnak valahol egy kis eperlekvárt. Véigtapogatták a kandallópárkányt, benéztek a fürdőkádakba, a fürdőkád peremén álló virágvázába, a bársonyfüggönyök mögé az ablakrésbe, ahol a Mirci cica szokott aludni, még a szakácsné ágya alá is benéztek, meg a galambdúcba az udvaron, de eperlekvárt azt nem találtak, igaz a legkisebb kukta lány megtalálta a két hete elveszett zokniját a nagy kakukkos órában.

Szegény Fityfiritty főminiszter megint kénytelen volt az jelenteni a királynak, hogy nem tud eperlekvárral szolgálni Pöszméte királykisasszonynak.

Recefice királyné sápadzott, Pöszméte királykisasszony tovább zokogott, Töpszli király kiabált, szegény főminiszter meg csak forgatta a kezében az aranysegélyű főminiszteri sipkáját, és hallgatott bánatosan, leszegett fejjel.

- Ez tűrhetetlen! Ez felháborító! Egész palotámban nincs egyetlen icike-picike üveg eperlekvár sem? Ezért valaki felelni fog! - kiabálta Töpszli király.

A királykisasszony közben megint akkora tócsát sírt maga köré, hogy az ebédlőben már bokáig állt a víz, mert nem bírták a szivattyúk. Három mosdóteknőt töltöttek már meg a királykisasszony könnyeivel, és a mosónőknek nem volt több teknőjük, amit kölcsönadhattak volna, úgyhogy most az esővizet hordókat hordták a kisinások az ablak alá.

Töpszli király gondterhelten járkált fel-alá az ebédlő ajtaja előtt, ahová kimenekültek a királynéval a könnytenger elől. Törte a fejét, törte, végül felderült az arca, amint megtalálta a megoldást.

- Megvan! - kiáltotta, és parancsolóan rámutatott a főminiszterre. - Parancsolom, hogy azonnal keríts valahonnan eperlekvárt, akár a föld alól is! Ha a királykisasszony ebédidőig nem hagyja abba a sírást, mérsz a dutyiba, főminiszter!

Mivel ezzel a maga részéről megoldotta a problémát, karon fogta a királynét, és elégedetten elvonult vele a tartalék ebédlőbe - amit vészhelyzet esetére tartottak fenn - hogy végre nyugodtan megreggelizzen.

Szegény Fityfiritty főminiszter borzasztóan elsápadt, amikor megkapta ezt a parancsot. Egyszerre meggörnyedt a válla, és egészen összetöpörödött, pedig amúgy szép szál ember volt. Hiszen ebédidő mindjárt itt van, és neki addigra eperlekvárt kell szereznie a királykisasszonynak, különben mehet a börtönbe. De hát honnan szerezhetne ő eperlekvárt, amikor most forgatta fel háromszáz ember az

egész palotát, és egy cseppecskét sem találtak? Haj, haj, nincs menekvés, bizony be fogják csukni szegény fejét!

Meg sem próbált eperlekvárt találni. Úgyis hiába. Hazament szegény, hogy legalább az utolsó perceit a családjával töltsse, és elbúcsúzhasson tőlük, mielőtt érte jönnek a poroszlok, hogy elhurcolják a börtönbe.

Volt a főminiszternek egy fia, Berkenye. Pirospozsgás, vidám legényke volt, a szeme csak úgy fénylett mindig a sok nevetéstől. Hanem hogy most meglátta édesapját ilyen búsan, bánatosan, rettenetes sóhajtozások közepette, elkomorult a tekintete.

- Ugyan mi baj, mi történt, édesapám? - kérdezte.

- Megyek a tömlöcbe, oda csukat a felséges Töpszli király, amiért nem tudtam eperlekvárt keríteni a királykisasszonynak! - sóhajtott a főminiszter. - Ha ebédidőig nem hagyja abba a zokogást, akkor értem jönnek a király katonái, és már visznek is a dutyiba!

Ránézett Berkenye az édesapjára, aztán elkacagta magát, fényesen, csengően, az arca csak úgy piroslott a nevetéstől. Fityfiritty főminiszter csak pislogott, mit nevet ilyen jókedvűen.

- Sose féljen, édesapám! Majd megoldom én mindjárt az ügyet! - nevetett Berkenye. Megsimogatta az édesapja karját, azzal zsebre dugta a két kezét, és az ebédlőhöz sétált, ahol Pöszméte még mindig rettenetesen zokogott.

A királykisasszony könnyei akkor már kifolytak az ajtó alatt a küszöb részén keresztül. Az ajtó előtt tanácstalanul tébláboló miniszterek egyike odanyújtott neki egy esernyőt, de Berkenye csak nevetett. Nem kell őneki esernyő! Kinyitotta az ebédlő ajtaját, nyomban hömpölygött is kifelé rajta a töméntelen sok könny, de Berkenye azzal sem törődött.

Átlábalt rajta vadonatúj fekete csizmájában, amit frissen suvickolt ki aznap reggel, és szép nyugodtan odasétált a királykisasszonyhoz. Szép hímzett mellénye rögtön csurom víz lett a királykisasszony könnyeitől, de Berkenye nem mozdult. Álldogált ott türelmesen, és közben kíváncsian nézte, nézegette Pöszmétét, félredöntött fejjel, mintha ilyen csuda érdekeset még életében nem látott volna. A királykisasszony már olyan lucskos volt a tulajdon könnyeitől, mint a Mirci cica, amikor galambot akart fogni, és belesett a vizeshordóba. Elázott a szép ruhája, el a haja, de még a rongybabája is. Sírt volna tovább is, de akkor észrevette Berkenyét, és meglepődött. Mit nézi őt ez a fiú ennyire? Te is tudhatod, ha már megpróbáltad, hogy meglepődve bizony nem lehet sírni! Pöszméte sem tudott. A meglepetéstől, csodák csodája, elapadtak a könnyei. Visszabámult a fiúra, akinek olyan szép, nevetős szemei voltak,

mint a napocskának. Berkenye meg összevonta a szemöldökét.

- Nem szégyelled magad, te bőgőmasina?!

Pöszméte azonnal újra lefelé görbült a szája széle, de már nem az eperlekvár, hanem a nevetős szemű fiú miatt, aki úgy lehordta. Még a copfja is lekókadtt bánatában.

- Nézd meg, mit csináltál! - folytatta Berkenye szigorúan. - Eláztattad az egész palotát, miattad csónakázótó lett az édesapád ebédlőjéből, és elfogyott az összes mosóteknő, de még a vizeshordók is; a miniszterek felforgatták érted a királyi éléskamrát, és akkora rendetlenséget csináltak a palotában, hogy egy hétig takaríthatunk, mire rendet rakunk utánuk!

- Én csak egy kis eperlekvárt akartam... - hüppögte Pöszméte bánatosan, és két kövér könnycsepp gördült le rózsaszín arcán.

Berkenye hirtelen elkacagta magát. Mintha a nap sütött volna ki vele az ebédlőben, a könnytócsák is elkezdtek felszáradni, pedig most nem is mentek a szivattyúk, mert szegények éppen egy perccel ezelőtt mind tönkrementek a nagy szivattyúzásban.

Berkenye belenyúlt a zsebébe, előhúzott valamit, és odanyújtotta tenyerén a királykisasszonyak.

- Nesze!

Epres cukorka volt. Berkenye az édesanyjától kapta ma reggel a mákos kiflije mellé, de nem ette meg rögtön, mert vacsorára tartogatta.

Pöszméte királykisasszony szemei felragyogtak, ahogy meglátta a cukorkát. Rögtön kibontotta, a cukorkát betömte a szájába, a papírjából meg csónakot hajtogatott, mert így kell csinálni a cukorkapapírral, ezt minden valamirevaló királykisasszony tudja.

Hű, de finom volt a cukorka! Ilyen finom epres cukorkát még nem evett egész életében, de még azelőtt sem! Pöszméte királykisasszony cuppogott és nyeldekelt és mosolygott, ahogy forgatta a szájában, és a cukorka egyre olvadozott. Hát még mikor az epres töltelék kifolyt belőle a nyelvére! Majdnem olyan volt, mint az eperlekvár, csak még annál is sokkal jobb.

Nem is kívánta már az eperlekvárt. Még jó, mert a fő éléskamramester csak egy hét múlva talált egy üveggel, amikor végeztek a rendrakással, és söprés közben benézett egy egérlyukba. Ott őrizte az egérke az utolsó lekváros üveget.

## VÉGE

### Rajzolás- festés- barkácsolás:

Jó lehetőség a gyurmázásra. Ha nincs otthon gyurma, készíthettek sóliszt gyurmát is közösen. Mi az oviban inkább a főzős gyurmát használjuk, amit kedvünk szerint színezünk, illatosítunk a főzés alatt...állagra pedig szuper.

Próbáljátok ki, mi így csináljuk.

- 1 csésze liszt
- 1/2 csésze só (apró szemű)
- 1 csésze hideg víz
- 1 teáskanál citromsav vagy borkősav
- 1 teáskanál étolaj
- Ételfesték

Az összetevőket addig főzöm, amíg gyurma állagú lesz , majd egy perc hűlés után át kell gyúrni, még picit hűlni hagyni és már használható is. Tényleg addig kell főzni, amíg úgy érzed hogy a kavarástól leszakad a kezed. ☺ Ha túl korán abbahagyod, irtó ragacsos lesz. Érdeemes kintartani. ☺Azt írja, légmentesen lezárva néhány hétig is eltartható. (tényleg) Száradva se rossz, de azért törékeny és morzsalékos lesz.

A gyurmát nemcsak ételfestékekkel lehet színezni, hanem Bolero itallporral is...amitől illatosá válik. Tényleg pár perc alatt elkészíthető, de játszani nemcsak pár percig fognak vele . ☺ Ebből lehet gömbölyíteni, kerekíteni, formázni, epertálat készíteni. A kicsiknél nem az alkotás létrehozása a cél, hanem maga a játék élménye, hogy gyúrhatják, formázhatják magát az anyagot.



Lehet eper formájú kavicsokat keresni, majd tisztítás után festegetni, vagy akár tenyeret festeni. Kicsiknek ha kartonra rajzoltok nagy eperformát, amit csak festeniük kell széles ecsettel, máris

nagy sikerélményt adtok. Rajzolhatják aszfaltkrétával is a járdára.



Készülhetnek alkotások ceruzával, filctollal saját fantázia alapján. Lányok megrajzolhatják Eperkét is, tervezhetnek neki ruhákat. A projekt végén pár színezőt találtak Eperkéről.



## **Ének-zene:**

Egy kedves dal a földieperéről, Halász Judittól.

<https://www.youtube.com/watch?v=Cch6TBMqYUc>

Egy másik dal az eperfagyiról:

[https://www.youtube.com/watch?v=peklyij\\_DDw](https://www.youtube.com/watch?v=peklyij_DDw)

Karaván együttes: Napok

[https://www.youtube.com/watch?v=2MMbv-QET\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=2MMbv-QET_0)

Kiskalász zenekar: Epermese ( Bartos E. megzenésített verse)

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

Zöldség, gyümölcs dal

<https://kerekmese.hu/video/zoldseg-gyumolcs-dal/>

## **Mozgás:**

Eper- Hernyó- Pillangó: Hasonló a tűz- víz-repülőhöz. Futás, mozgás közben,

ha azt kiáltjátok **eper**: gömbölyödjének össze, mint egy eperszem, ( guggolás)

ha azt kiáltjátok **hernyó**: feküdjének hasra a földön,

Ha azt kiáltjátok **pillangó**: széttárt karokkal futás légiessen.

A szétguruló eperszemekről eszünkbe jutott, hogy megpróbálkozhattok szülői segítséggel a kertben, ágyban, trambulinban **bukfencezni**. Az ügyesebb nagyok már a hátra bukfencsel is próbálkozhatnak. A kisebbek, ha nem mernek bukfencezni, hossz tengely körüli gurulással is próbálkozhatnak.

Javasoljuk, hogy kiránduljatok az erdőben, közben hátha láttok erdei szamócát is. ☺ Érdeemes ebben a szép időben bicóra, rollerre pattanni, vagy egy jó nagyot sétálni a tóparton.

Mozogjatok, játszatok sokat!

Ha megtetszett egy-két ötletünk és ajánlatunk, örömmel vennénk ha elkészítenétek a gyerekekkel.

Szívesen látnánk 1-2 fotót az elkészült művekről. ☺

Adrienn, Edina

Az ígért Eperkés színezők:



kifesto.eu



kifesto.eu

Get more free coloring sheet









Visit [www.strawberryshortcake.com](http://www.strawberryshortcake.com)