

# **MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ HERBATY**

**16 grudnia uczniowie klasy 2 b obchodzili Międzynarodowy Dzień Herbaty.**

Na początku dzieci poznały historię herbaty oraz różne sposoby jej parzenia i picia w różnych krajach świata. Dowiedzieli się, iż herbata to nie tylko pyszny napój, ale również źródło wielu cennych dla zdrowia składników. Zawiera ona m.in. polifenole, które działają antyoksydacyjnie i przeciwzapalnie. Ma również właściwości wspomagające trawienie, wzmacniające układ odpornościowy i regulujące ciśnienie krwi.

Uczniowie chętnie wymieniali znane przez nich samych rodzaje herbat takie jak: czarna, zielona, biała, czerwona, żółta, oolong, pu-erh, owocowa.

Podsumowaniem interesującej i radosnej rozmowy między uczniami było wspólne wypicie herbatki z przyniesionych do szkoły, ulubionych kubeczków oraz zjedzenie smacznych herbatniczków.

To był wspaniały dzień, który nie tylko przybliżył dzieciom kulturę herbaty, ale też nauczył wspólnego celebrowania małych przyjemności.