

kronika - Měsíc Březen



Celý březen jsme si povídali o našem zdraví, a tak jsme hned na začátku navštívili jógové studio **YogaShala Plzeň** 🧘 naučili jsme se některé jógové pozice, zahráli jsme si na jógového lektora a na závěr si vyzkoušeli jógovou relaxaci trochu jinak. K odpočinku nás doprovázel zvuk tibetské mísy a zvonkohry. Paní lektorka nám také ukázala složitější jógové pozice, které praktikují už zkušení jóginí. 😊 Moc děkujeme za zajímavé dopoledne plné hravé jógy a relaxace. ❤️



Co je to vlastně zdraví? A co všechno naše zdraví ovlivňuje? Jak si dopřát opravdový odpočinek? 😊 Jedna z možností je užít si **relaxační masáž**. Ukázali jsme si, jak namíchat masážní olej a jaké pomůcky lze k masáži využít – děti se seznámily například s akupresurní podložkou nebo s baňkováním. 😊



V březnu za námi přijela paní Helena Černá, která se věnuje **aromaterapii** a přípravě **Bachovek** na míru. **Bachovy květové esence** pozitivně ovlivňují naše tělesné i duševní zdraví. Děti se dnes seznámily se základy aromaterapie, poznávaly různé vůně, dozvěděly se něco o využití jednotlivých esenciálních olejů. Nejlepší částí dne byla výroba inhalační tyčinky, do které si každé z dětí mohlo vybrat vůni, která mu nejvíce seděla 🌸🍊 Děkujeme za velice milé a naučné dopoledne. 😊



Povídali jsme si o důležitosti vyvážené stravy. 🥗 Čeho bychom měli jíst nejvíce a čeho nejméně? Kde se potraviny v obchodech berou? A dá se mlsat i zdravě? Abychom si to zapamatovali, vyrobili jsme si potravinovou pyramidu. 🍌 Uvařili jsme si zdravé želé bonbóny. 🍇 Ochutnali jsme klíčky 🌱 a každý z nás si zasadil semínko hrášku. 🌱



Keramika v ZUŠ Muška ve Lhotě, tentokrát s **velikonoční tematikou**. 🐰 🍌 🍌



Emmička oslavila třetí narozeniny. **VŠECHNO NEJLEPŠÍ!** 😊



Dalším základním pilířem našeho zdraví je **pohyb**. S dětmi jsme se tento týden zaměřili na to, že pohyb může být zábava... třeba když si k němu vezmeme **míč!** 🍷 🍷 Ukázali jsme si, že každý míč má využití k jinému

sportu, proto také každý míč vypadá jinak. Jednotlivé sporty jako volejbal, basketbal, florbal a mnoho dalších jsme si vyzkoušeli v tělocvičně a moc nás to bavilo! 🤝🏐🏀🏑

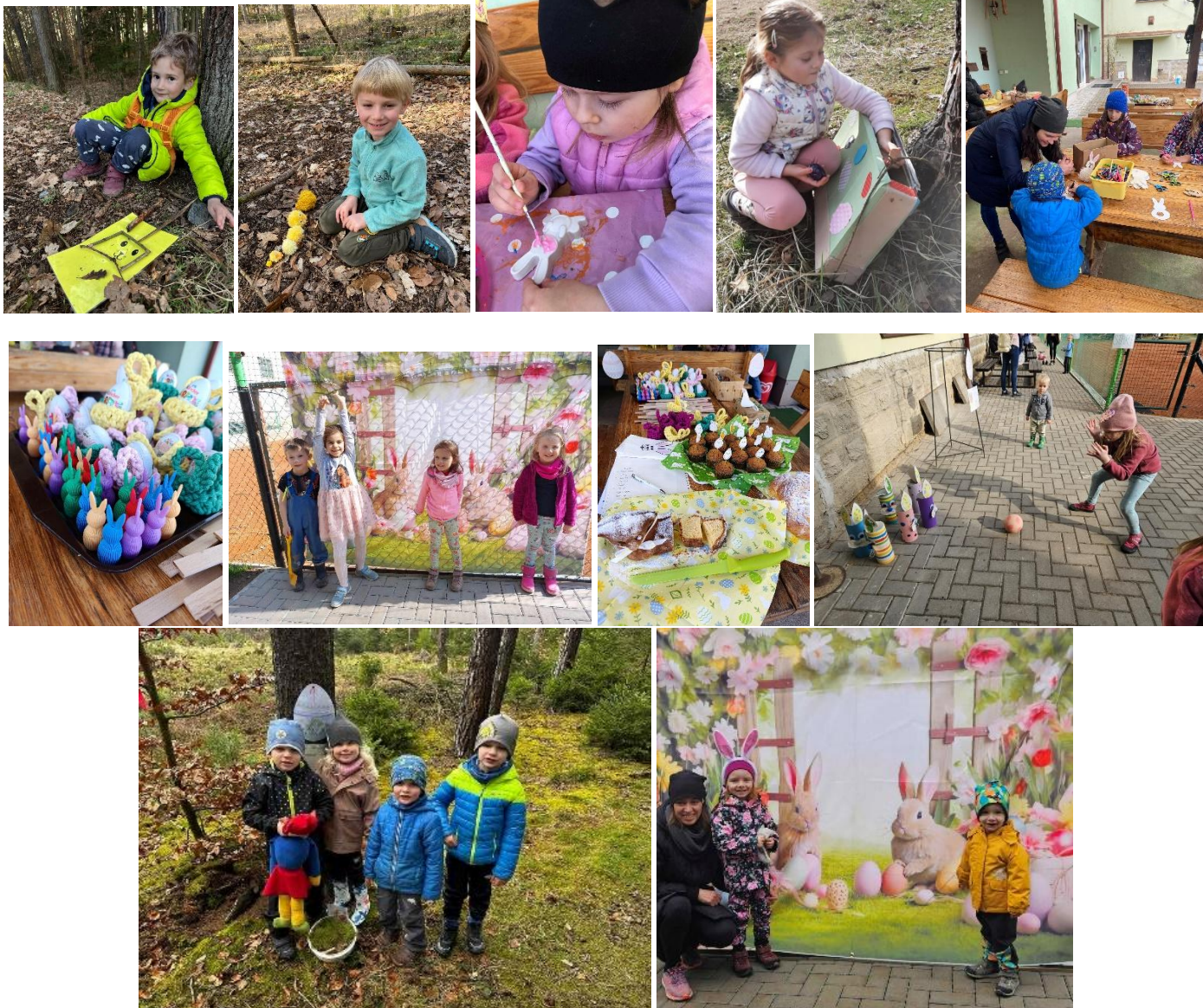


Zavítala k nám milá návštěva z Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Plzni. Studentky medicíny dětem poutavě představily, co se děje se zoubky, když se o ně špatně staráme. Dětem ukázaly, jak o zoubky správně pečovat... děti si vše vyzkoušely, naučily se správné pohyby kartáčku i to, jak zkontrolovat, že jsou zuby dobře vyčištěné. 🦷💧 Děkujeme za příjemné a naučné dopoledne. 😊



V březnu jsme zahájili jsme **plavání v druhém pololetí!** 😊





STEZKA ZAJÍČKA UŠÁČKA

V pátek 28.3. a v sobotu 29.3. proběhla další naše stezka zajíčka Ušáčka, kterou dětské skupiny pořádají každý rok jako jednu ze svých akcí pro celou rodinu. V rámci 20 úkolů si děti procvičily své znalosti o Velikonocích a vyrobily si celou řadu krásných výtvorů v naší malé jarní dílničce. 😊 Všem, kteří nám s přípravou pomohli moc děkujeme a budeme se těšit zase na příští rok! 😊

