

## Rytmus života a zdravý životní styl

V pátek 27. května si žáci 3. a 4. ročníku prožili výukový program na téma „Rytmus života“ a „Zdravý životní styl“, který pro ně připravila Michaela z Ekocentra Chrupa Uherský Brod. Seznámili se s bubínky afrických kmenů, například se dozvěděli z čeho se bubínky vyráběly dříve a z čeho dnes, jak si domorodé kmeny bubínky zdobily. A že je využívaly k přivolávání úrody, zahánění nemocí i pro zábavu.

Děti se učily bubínek nebo buben správně držet a samozřejmě bubnovat. Bubnovat v daném rytmu, využívat dynamiku, naučily se šamanský song a zkusily improvizaci rytmu.

A také se dozvěděly, že kouzelník kmene vedl členy kmene, muže i ženy ke zdraví, tedy ke zdravému životnímu stylu.

A tak jsme poznali Chia semínka, kokosový olej, mořskou řasu, sirup z jehličí, čaje z bylin nebo ze sušeného ovoce, čaj Roibos, Honeybush. Pochutnali jsme si na svatojánském chlebu a kokosových sušenkách.

*Mgr. Eva Mahdalová*













