

Ukázková hodina jógy pod vedením Sítý Rojové

V úterý 2. června a ve středu 3. června zavítala na naši školu cvičitelka Jógy v denním životě a žákyně Svámího Mahešvaranandy Síta Rojová z Prachatic. V 10 vyučovacích hodinách předvedla našim učitelům a žákům, jak lze využít prvky jógy - jógová cvičení, relaxační a dechová cvičení v hodinách tělesné výchovy.

Síta cvičí jógu již 20 let, v Prachaticích vede hodiny jógy pro děti i dospělé ve škole i mimo ni, a tak má s jógou pro děti bohaté zkušenosti. Vzhledem k četným dotazům dětí a jejich rodičů uvádíme na ni kontakt:

www.sitarojova.cz

Jóga se líbila žákům od 1. do 9. třídy i učitelům. Nakonec posuďte sami:

„Cvičení Jógy v denním životě bylo krásné. Cvičili jsme na písničky, různé cviky a hráli hry. Například jsme cvičili „orla“ a hráli jsme si na sluníčko. Cvičení bylo super.“ Klárka, 3. C

„Síta nám vyprávěla pohádku o lvičkovi. Bylo to moc poučné.“ David, 3. B

„V úterý jsme cvičili se Sítou. Moc se mi to líbilo. Všude kolem ní jsem cítil teplo a světlo. Všichni ostatní to doufám taky cítili. Obzvláště Jenda a Tom. Bylo to skvělé! Krásně jsme se rozhýbali. Cvičili jsme těžší cviky – např. „vránu“. Síta ji zvládla úplně v pohodě!“ Matouš, 4. B

„Bylo to zajímavé. Moc se mi to líbilo.“ Kristián, 9. A

„Jedním slovem volnost!“ Adéla, 9. A

Mgr. Dagmar Mikulášková



Návštěva filmařů na naší škole

V úterý 9. června k nám přijel štáb České televize natáčet naše zvířátka do dětského pořadu Telefon. Všichni jsme se moc těšili a s malými obavami čekali. Ve 13 hodin opravdu přijela dvě auta s nápisem Česká televize. Pan režisér si nejprve natáčel zvířata, pak děti a nakonec i mě. Zvířátka zapózovala výborně, děti byly úžasné, jen já jsem měla velikou trému, takže na mém povídání to bylo dost vidět i slyšet. Na závěr připravili filmaři pro našeho křečka zlatého překvapení, dovezli mu tobogán a on jím hned musel prolézt. Nejdříve se mu moc nechtělo, ale pak ho to začalo bavit a děti se bavily také. Povzbuzovaly ho, komentovaly jeho výkon a panu režisérovi se jejich bezprostřednost moc líbila.

Pořad bude vysílat Česká televize po prázdninách a my jsme zvědaví, jak to bude našim zvířátkům i dětem slušet.

Mgr. Miluše Štočková

