

## Цикл мастер-классов «Академия здоровья»

3 февраля 2023 года команды – участники городской программы воспитания и дополнительного образования «PRO ЗОЖ» приняли участие в мастер-классе «Академия здоровья», который прошел в ДДиЮ «Факел».

Мастер-класс посвящен русским народным традициям здорового образа жизни – тематике программы на 2022-2023 учебный год.

Во время мастер-класса участники познакомились с историей возникновения и традициями ароматерапии на Руси и изготовили зимние «Флорентийские (арома) саше» из пчелиного воска с добавлением натурального пихтового масла и веточек пихты, дополнительно украсив ароматными дольками засушенного апельсина и зернами кофе.

Так же команды-участники приняли участие в тематической кругосветке.

Посетили станции:

- «*Вкусная карта России*», где вспомнили исконно русские полезные продукты и блюда и определили их «малую Родину»;
- «*Экивоки*» - станция по мотивам знаменитой игры, где команды рисовали, показывали и объясняли словами национальные традиции ЗОЖ (национальные виды спорта и игры, средства народной медицины, блюда русской кухни и др.)
- «*Чаетитие*» – самая вкусная станция, где участники МК познакомились с устройством самовара и выясняли как пить чай вкуснее – из блюдца, кружки или стакана. Но, конечно, с вкусными угощениями.

Ждем следующих участников программы на МК «Академия здоровья» 17 февраля!