



## I SZANOWNI RODZICE! DRODZY OPIEKUNOWIE!

Na dzisiejszych zajęciach realizowanych w ramach cyklu „Podróż po świecie wartości” rozmawialiśmy o tym, jak ważne jest dbanie o siebie zarówno w aspekcie fizycznym, jak i psychicznym. Dzieci zapoznały się z historią chłopca z Indonezji, który mieszka w ubogiej miejscowości na wyspie Sumba. Opowiedział im o tym, jak brak dostępu do czystej wody, w konsekwencji niski poziom higieny, w połączeniu z ubóstwem oraz występowaniem komarów, które roznoszą malarię, wpływa na życie mieszkańców wyspy. Rozmawialiśmy o tym, jak ważne jest regularne dbanie o siebie i w jaki sposób możemy to na co dzień robić, wykorzystując to, co jest dla nas dostępne. Zwracaliśmy też uwagę na to, że dbanie o zdrowie, np. mycie rąk, zębów, zdrowe odżywianie się i ruch są bardzo ważne, jeśli chce się mieć siłę do realizacji swoich marzeń i planów.

Celem zajęć było zwrócenie uwagi uczniów na znaczenie dbania o siebie.

Po zajęciach uczeń potrafi:

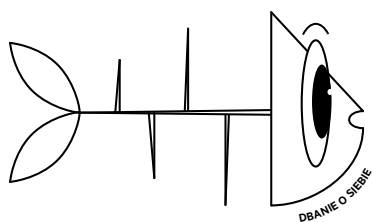
- powiedzieć, co to znaczy dbać o siebie;
- opowiedzieć o czynnościach, które wykonuje codziennie, by o siebie dbać;
- wymienić elementy składające się na higieniczny styl życia (odżywianie, higiena osobista, aktywność ruchowa, odpoczynek, sen itp.);
- uzasadnić znaczenie codziennego dbania o siebie.

### Propozycja aktywności w domu

1. Zapytaj dziecko, w jaki sposób można dbać o siebie. Stwórz wspólnie z nim tabelkę na podstawie tego, co pamięta z zajęć oraz Waszej rozmowy.

ODŻYWIANIE	HIGIENA	ODPORNOŚĆ	ZDROWIE	ODPOCZYNEK	ROZWÓJ

2. Wypełnij z dzieckiem przez tydzień poniższy graf. Dopisujcie lub dorysowujcie na nim każdego dnia jeden pomysł na to, co można robić, żeby jak najlepiej o siebie dbać. Rozmawiajcie o tym, jak możecie je realizować.



3. Zaplanuj i zrealizuj z dzieckiem co najmniej jedną dziennie aktywność, która będzie dla Was obojga przyjemnym wspólnym odpoczynkiem.

4. Zapytaj dziecko, co mogłoby powiedzieć osobie, która chce jeść tylko cukierki, na śniadanie, obiad i kolację, żeby ją zachęcić do zdrowego stylu życia.