

## **"Podróż po świecie wartości" - Dbanie o siebie | Indonezja**

Na kolejnych 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.**