



BYĆ DOBRYM

Jak być dobrym?

Każdy z nas zadaje sobie
pewnie to pytanie.

Czasy mamy trudne

i niespokojne i coraz częściej
musimy doponywać wyborów.

Nie wystarczy tylko wiedzieć,
ale potrzeba czynów.

Każdy może spojrzeć w lustro
i odpowiedzieć sobie,

czy na pewno jestem gotów
czymś dobrą, czy tylko wiem
jak to powinno być.

Czy jestem w stanie się po-
dzielić, poświęcić czas, pieńia-
dze, czy własną wygodę.

Zadawać się, zaakcepto-
wać, przełamać własną niechęć
lub egoizm.

Czy nie zamieniam bycia do-
brym na bycie dobrym w czymś,
a tym samym bycia dobrym dla
innych na bycie od nich lep-
szym?

Czy inni ludzie myślą o mnie
tak, jak ja o sobie?

Ewa Friedziuszkó - Pruchniewska

KONKURS LITERACKI:

JAK BYĆ DOBRYM DLA INNYCH

*** Katarzyna Błonievska ***

**Środowiskowy Dom Samopomocy
w Puszczykowie**

Być dobry dla innych to bardzo piękna cecha ludzka, lecz nie każdy ja posiada. Ja mam i troszkę wam napiszę jak ja pomagam innym. Dobro nie polega tylko na dawaniu prezentów by komuś zrobić przyjemność. Pomagam gdy komuś jest smutno i źle. Staram się rozmawiać z tą osobą o przyjemnych rzeczach, moje słowa staram się tak układać by człowiek się zaczął uśmiechać. Jak jest uśmiech u innej osoby to ja wtedy jestem szczęśliwa. Pomagam również gdy jakaś osoba ma kłopotliwą sprawę do załatwienia, idę z nią i ją wspieram, by było mu łatwiej i czuł się pewniejszy. Być dobry to też pomagać osobą słabszym w różnych codziennych czynnościach gdy sobie nie radzą. Osoby starsze potrzebują naszej pomocy, nawet gdy będziemy dostrzymywać im towarzystwa by nie czuli się samotni, zrobić zakupy, posprzątać. W moim domu również staram się robić jak najwięcej rzeczy, wyręczam rodziców by mogli sobie więcej odpoczywać. Sprawia mi to ogromna radość. Nie zapominajmy o zwierzętach które również mają uczucia, pogłaskać, a nawet przytulić, zadbać o jedzenie, one wtedy nam okazują swą dobroć i wdzięczność. Chcę być dobrą osobą zawsze, nawet wtedy gdy ktoś dla mnie jest nie dobry. Dobro zawsze zwycięża, powraca z tą, krotną siłą do człowieka który je daje. Ja nie oczekuję zapłaty, ja wystarczy że będę szczęśliwa dzięki temu że sprawiaam że człowiek jest choć troszkę szczęśliwy. Dziękuję Bogu że obdarował mnie właśnie tą cechą.

*** Wanda Zięcina ***

Dom Pomocy Społecznej w Lisówkach

Moja życiowa dewiza to: warto pomagać i być dobrym dla innych , bo dobro powraca . Nigdy nie oczekuję żadnych słów wdzięczności ani rewanżu, bo świadomość, że komuś pomogłam jest dla mnie nagrodą. Mnie również pomagano i było mi miło. Kiedy byłam bezradna, chora, zagubiona, otrzymałam pomoc od osób mi obcych. Pomagali mi w najtrudniejszych chwilach, byli troskliwi i nie oczekiwali abym im dziękowała czy chwaliła. To na zawsze będzie w moim sercu. Ja też w miarę moich sił staram się pomagać i cieszę się , że jestem komuś potrzebna.



M. Penczyńska
Cztery pory roku

*** Kazimiera Sandorska ***

Dom Pomocy Społecznej w Lisówkach

Temat obszerny i bogaty w doświadczenia, bo skończyłam już 88 lat. Bardzo ważną sprawą jest to, że nie wychowałam się we własnej rodzinie. Miałam rodzinę zastępczą, która nie była godna tego tytułu. Od dziecka tęskniłam za miłością. Tej dobroczynnej miłości doznałam od obcych ludzi o bardzo dobrym sercu. Te osoby były dla mnie dobrym wzorcem.

Kiedy w moim życiu pojawiały się czarne chmury, kiedy byłam zrozpaczona i zła na cały świat to myślę, że Anioł Stróż przysyłał do mnie kogoś, kto mnie przytulił, podarował cukierka, pogłaskał po włosach. W takiej chwili czułam się szczęśliwa. Kiedy już dorastałam, sama starałam się widzieć dobro w ludziach. Kocham ludzi, potrafię się głośno śmiać ale także płakać z cierpiącymi. Teraz, kiedy przebywam w Domu Pomocy Społecznej łatwo mi to przychodzi. Z uśmiechem mówię „dzień dobry” czy „miłego dnia”. To nic nie kosztuje a tak wiele znaczy. Kiedy na sali mamy tańce, każdy bawi się jak umie. Tańczą pary i pojedyncze osoby. Wiele osób na wózkach siedzi i smutno przygląda się tańczącym. Wtedy ja i inni chodzący chwytałyśmy za wózek i prosimy do tańca. Pamiętam wzrok pana, który ze zdziwieniem popatrzył na mnie kiedy poprosiłam go do tańca. Tak się cieszył i śmiał, że cały czas klaskał i podnosił ręce do góry. To dopiero była zabawa. Jego oczy tak błyszczały od tej wspólnej naszej radości, że i mnie zakręciła się łezka w oku. Przetaliśmy pięć tańców. Byliśmy zmęczeni, ale uradowani. Warto powiedzieć

Temat obszerny i bogaty w doświadczenia, bo skończyłam już 88 lat. Bardzo ważną sprawą jest to, że nie wychowałam się we własnej rodzinie. Miałam rodzinę zastępczą, która nie była godna tego tytułu. Od dziecka tęskniłam za miłością. Tej dobroczynnej miłości doznałam od obcych ludzi o bardzo dobrym sercu. Te osoby były dla mnie dobrym wzorcem. Kiedy w moim życiu pojawiały się czarne chmury, kiedy byłam zrozpaczona i zła na cały świat to myślę, że

Anioł Stróż przysyłał do mnie kogoś, kto mnie przytulił, podarował cukierka, pogłaskał po włosach. W takiej chwili czułam się szczęśliwa. Kiedy już dorastałam, sama starałam się widzieć dobro w ludziach. Kocham ludzi, potrafię się głośno śmiać ale także płakać z cierpiącymi. Teraz, kiedy przebywam w Domu Pomocy Społecznej łatwo mi to przychodzi. Z uśmiechem mówię „dzień dobry” czy „miłego dnia”. To nic nie kosztuje a tak wiele znaczy. Kiedy na sali mamy tańce, każdy bawi się jak umie. Tańczą pary i pojedyncze osoby. Wiele osób na wózkach siedzi i smutno przygląda się tańczącym. Wtedy ja i inni chodzący chwytamy za wózek i prosimy do tańca. Pamiętam wzrok pana, który ze zdziwieniem popatrzył na mnie kiedy poprosiłam go do tańca. Tak się cieszył i śmiał, że cały czas klaskał i podnosił ręce do góry. To dopiero była zabawa. Jego oczy tak błyszczały od tej wspólnej naszej radości, że i mnie zakręciła się łezka w oku. Prze-tańczyliśmy pięć tańców. Byliśmy zmę-czeni, ale uradowani. Warto powiedzieć drugiej osobie, że ładnie wygląda, podarować uśmiech i swój czas, żeby zobaczyć w jego oczach radość i łzy wzruszenia. Ten odwzajemniony uśmiech, rozra-dowana i zadowolona twarz to najlepszy dowód na to, że mój sposób na bycie do-brym dla innych to dobry i sprawdzony sposób. I taki prosty” osobie, że ładnie wygląda, podarować uśmiech i swój czas, żeby zobaczyć w jego oczach radość i łzy wzruszenia. Ten odwzajemniony uśmiech, rozradowana i zadowolona twarz to najlepszy dowód na to, że mój sposób na bycie dobrym dla innych to

dobry i sprawdzony sposób. I taki prosty”



Grzegorz Niełacny

Cztery pory roku

*** Stanisław Stawarski ***

Dom Pomocy Społecznej w Lisówkach

Żeby nie zanudzać odpowiem w dwóch zdaniach. Być dobrym dla tych , którzy są dobrzy dla nas jest bardzo łatwo. Ale jak być dobrym dla tych złych i nieżyczliwych? Trzeba ich po prostu unikać.

*** Hanna Siąkowska ***

**Środowiskowy Dom Samopomocy
w Puszczykowie**

Chcę pomagać ludziom starszym, ludzie którzy nie mogą zrobić zakupów i nie mogą pracować. Lubię też z nimi przebywać, porozmawiać, umilić im czas w Ich samotności, bo być może i ja będę kiedyś sama i będę potrzebowała pomocy. Pomagajmy ludziom bo tak szybko odchodzą. Dobroć uczy nas pokory. Bycie dobrym jest zakodowane w naszym mózgu. Gdy trafimy do nieba to zostaną po nas same dobre wspomnienia. Dlatego warto pomagać ludziom starszym i chorym.



Dominika Pospiech

Dobro i zło

*** Hanna Zielazek-Klupsik ***

Dom Pomocy Społecznej w Lisówkach

„Kochać, jak to łatwo powiedzieć” -- to są słowa piosenki, wykonywanej wiele lat temu przez Piotra Szczepanika. Dobrym być- jak to łatwo powiedzieć- to słowa napisane przez samo życie. Obydwa te stwierdzenia nie są jednak tak proste i oczywiste, jakby się to wydawało. Ponieważ w temacie pracy poruszona jest kwestia dobroci, postaram się na ten temat przedstawić kilka refleksji. Właśnie dzisiaj mija rok mojego pobytu w domu pomocy. Mam też swoje lata, masę doświadczeń życiowych i przeróżnych spostrzeżeń i śmiało mogę powiedzieć, że znaleźć dzisiaj dobrego człowieka to prawdziwa sztuka. A tylko dobry człowiek może być dobry dla drugiego człowieka. Wiemy doskonale jak różni pod względem zachowania i charakteru są ludzie. Przebywam w domu pomocy, gdzie zebrana jest przypadkowa grupa osób. Doskonale widzę, jak wyraźne są różnice w ich osobowości. Człowiek od dzieciństwa przebywa w różnych kulturach ludzkich, obserwuje i uczy się życia. Jakim w końcu stanie się człowiekiem zależy od ego jakie wartości ludzkie wybierze, jakie pozytywne zachowania staną się jego udziałem. Jeżeli w swoim życiu będzie się kierował w złą stronę, nigdy nie będzie dobrym człowiekiem. Nie myślę o skrajnym bandytyzmie, mordercach,

bo dla nich słowo „dobroć” nic nie znaczy. Martwię się o dzieci, które wydłubują oczu swoim misiom i wyrywają rączki i nóżki swoim lalkom, które okaleczają zwierzęta. Czy one będą kiedykolwiek dobre? A ludzie dorośli? Ile wnoszą zamętu w życie w swoim otoczeniu. Ile jest oszustw, kłamstwa, nienawiści, próby wyrządzania drugiemu człowiekowi krzywdy fizycznej lub moralnej. Czy mam uważać, że są ludźmi dobrymi? Nawet, gdy w swoim życiu spotkałam takich ludzi i chciałam im pomóc zostałam wyśmiana z ich strony, lub wykorzystana materialnie. Jaki stąd wniosek? Każda pomoc jest źle rozumiana, oczywiście przyjęta bezinteresownie. Jest bardzo mało osób, które tak jak ja chętnie pomogą, choćby tylko życzliwą rozmową, podzielą się lepszym kąskiem jedzenia, pożyczą jakąś rzecz, pomogą w chorobie, zrobią gorącą herbatę. Od samej świadomości, że jest ktoś obok, robi się lepiej na duszy. Gdy byłam małą dziewczynką bardzo chętnie chodziłam z mama do kościoła. Któregoś dnia wyszłam z mszy natchniona kazaniem księdza o miłości Jezusa. Przyrzekłam sobie wtedy, że będę przez całe życie dobra tak jak Jezus i że nigdy nie zrobię nic złego. Często w ciągu mojego życia przypominałam sobie ten moment i zawsze byłam i jestem do dzisiaj dumna z tego, że udało mi się w tym postanowieniu przetrwać. Być dobrym dla innych to cudowne uczucie. Wiadomo, że pomaganie w drobnych sprawach urasta w wielką siłę. Tak właśnie zyskuje się przyjaciół. Musi to być jednak przyjaźń szczera, oddana, bez ukrytego kombinowania i fałszu. Gdyby ludzie wiedzieli, jak cudownie, wspaniale, lekko i bezstresowo jest być dobrym dla innych, może wybraliby ten model życia. Nic nie sprawia większej radości, jak być w każdej chwili gotowym do bezinteresownej i szczerzej pomocy innym.

*** Agnieszka Olszewska ***

Środowiskowy Dom Samopomocy
Fountain House w Poznaniu

Dobro istnieje w Bogu.

Gdy wędrowiec stanie u Twych drzwi progu, gdy biedak poprosi o skibkę chleba, co wtedy zrobisz? Czy go przepędzisz? Czy też uchylisz mu skrawek nieba? Dobro może przyjść do Ciebie, gdy masz kłopot, gdy znajdujesz się w potrzebie.

Czujesz wtedy spokój, szczęście i radość. Odcinasz się od hałasu. Odcinasz się od złości. Gdy poświęcisz bliskiemu trochę czasu dając mu siebie, wtedy przyjaciel Twój poczuje się jak w niebie.

Każdy potrzebuje zrozumienia i dobrego słowa. Żyj tak, by komuś nie zaszkodziła Twoja mowa. Każdy potrzebuje przytulenia, jednak nie takiego ze zniechęcenia.



Wirginia Kaźmierska

Dobro i zło

*** Urszula Stachowiak ***

Środowiskowy Dom Samopomocy
Fountain House w Poznaniu

Warto być dobrym, bo dobroć przynosi szczęście. Dobro jest miękkie, puchate i ciepłutkie, aż się prosi, by je unieść w dłoniach. Dobremu łyżka dziegciu w beczce miodu nie szkodzi. On jej nawet nie poczuje albo powie: „jaka przyjemna goryczka”. Dobroć podsuwa kotu miskę mleka i tym sposobem polne myszy mają dłuższy żywot. Dobroć babcina ma zmarszczki i laskę, gotuje rosół, nigdy się

nie złości. Miętowe cukierki są na zawołanie. Dobroć podpira rodzące jabłonie, by ciężar owoców nie łamał gałęzi, a potem daje jabłko

przygodnym przechodniom. Warto być dobrą siostrą, czasem zatrzymać się przy łóżku chorego, przygłodzić pościel, chłodną dłoń położyć na czole. „Wszystko będzie dobrze”- z tymi słowami chory czuje ulgę.

Dobra jest siostra, co się dzieli z bratem, a on ją za to chroni na podwórku. Dobry jest Darek, robi obiad Ani, ona mu za to posyła całusa i już Anioły suną po obrusie.

Dobroć prawdziwa nakarmi głodnego, szanuje smak chleba i wartość rozmowy, zapali świeczkę zapomnianym zmarłym, głowę pochyli nad samotnym starcem, nie znosi plotki, głosi dobre wieści i tylko takie przekazuje ludziom.

Dobro nie ostrzy języka, oczy pogodnie wieczorem zamyka, bo jest spokojna, nie zżera ją „chciejstwo”, a to, co ma uważa za najlepsze dobrodziejstwo. Dobroć zwyczajna ceni tradycję i to, co nowe. Rozumie młodą, zakochaną parę, chociaż czasami ma już lat nie mało, nie krytykuje,

nie gorszy się łatwo. Czułe gesty budzą w nim wspomnienia.

Dobry jest szampan w noc Sylwestrową, gdy pity z umiarem perli się w wysokich kieliszkach.

Panie, Panowie tańczą wytrwale.

Dobre są dzieci, gdy piszą laurkę dla ukochanej mamy na jej święto.

Małe paluszki tworzą arcydzięła dla jedynej na świecie, a jej z wrażenia wilgotnieją oczy. Dobra pierwsza miłość, macierzyństwo, życie, rosa na trawie i herbata w szklance, wpis do pamiętnika mojej koleżance.

Dobra jest burzliwa młodość i spokój starości. Dobry dom o świetle i ten pełen gości. Dobro ma czasem małą rentę, a karmi kaczkę zimą,

sypie ziarno w karmnik pomarszczoną
dłonią. Dobro wrzuca grosz do puszek,
buduje hospicja, sadi wiecznie zielone
tuje przy cmentarnym płocie. Dobro jest
jak pies przewodnik u boku niewidomego.
Dobro jest ładne w sposób naturalny,
nic w nim z tandety. Gdy myślisz: „ja
już nie mogę”, ono mówi: „Ja ci pomogę”
– i smutne oczy jaśnieją. Jest jak dobrze
skrojony płaszcz, każdemu w nim do
twarzy. Nie mówi: „mam mało”,
mówi: „ja się podzielę”.

Więc jest prośba moi mili:

**BĄDŹCIE DOBRZY W KAŻDEJ
CHWILI!!!**



Dawid Janowski
Fantastyczny ptak

*** Maja Pytlak ***

**Warsztaty Terapii Zajęciowej
Roktar w Baranowie**

Jak być dobrym dla innych ? – Grzecznym, miłym, serdecznym, uprzejmym. Dla mojej mamy gotuję, sprzątam, zamiatam, chodzę do sklepu, pierę. Teraz mamy nową pralkę. I zmywarkę. Siostra układa. Układać ostrożnie talerze i położyć do zmywarki tabletkę, płyn i ją zamknąć, włączyć. Jak się umyją to muszę jeszcze pochować do szafy. Na przykład muszę iść do sklepu po zakupy, powiedzieć pani sprzedawczyni:

- Dzień dobry, potrzebuję jakieś sprawunki, może bluzkę dla mamy. - Muszę zapłacić, wyjść ze sklepu i powiedzieć ładnie do widzenia.

*** Izabela Michalak ***

**Warsztaty Terapii Zajęciowej
Roktar w Baranowie**

Oskara lubię. To jest koń. Jest ulubionym moim zwierzęciem. Trzeba dać mu jeść: chleba, marchewki, trawy, słomy, pomidor, ogórek. Jeżdżę na nim konno. Jak wraca to się załatwia i idzie spać. Trzeba go wyczyścić, kopyta, wykąpać Oskara, przyskać przysznicem. Wody się boi, trzeba go umyć węzłem, myje się językiem i drapie. Kula się na piasku kopytami do góry jak go swędzi. Trzeba Oskara prowadzić nad staw i tam sobie biega i podjada trawę. Jak pójdzie do wody to pije. Tata codziennie prowadzi Oskara. Ja go nie prowadzam, bo mnie kopie. Jak daje mu jeść to się śmieje ze mnie. Oskar się śmieje do innego konia Anety. One się odzywają „ihaha” - tak do siebie robią. Zaś Oskar robi minę, a jak otwiera buzię to ziewa i idzie spać. Jak pójdę do domu to pogłaskam go i ucieszy się. Ma złoty ogon, złote włosy i czerwony cały. Oczy ma niebieskie i krótkie białe rzęsy. Trzeba mu czasami obciąć grzywę, bo oczami nie widzi. Nożyczkami specjalnymi, niebieskimi, małymi. Oskar chodzi na okólnik, ja prowadzam. Tam sobie biega i chodzi. Za uzdę prowadzam, żeby nie uciekł, grzeczny jest. Okólnik jest z drzewa - takie długie ogrodzenie. Lubi wodę co wleje się do wanny i pije. Ma 5 lat, jest młody jak Sadziu. Dziękuję, że na mnie pisałeś.

Jak być miłym dla innych? Ja mam na to taką oto odpowiedź: trzeba być po ludzku człowiekiem z otwartym sercem, chętnym zawsze nieść pomoc. Warto mieć otwarte ramiona, w których zawsze znajdzie się miejsce dla kogoś, kto potrzebuje naszego wsparcia i pocieszenia. Gdy znajdziemy się w potrzebie, te ramiona przytulają nas i okrywają niczym przepiękne skrzydła Anioła Stróża, który zawsze nad nami czuwa.

Miłym można być także poprzez słowa. Ale te słowa muszą wypływać z naszej duszy, z naszego wnętrza. Jak wiadomo, ilu jest ludzi na świecie, tyle jest dusz. Dusze i serca są różne. Mogą być czyste, a mogą też posiadać plamę, która nie pozwala nam wydobyć tej delikatnej, niemal niewidzialnej struny naszego serca i straszenie ona wtedy nam ciąży na sumieniu.

W życiu powinniśmy kierować się delikatnością. Dlatego nasze słowa powinny zawierać treść, która będzie jak balsam dla naszego serca. Piękne słowa, są jak wielobarwne motyle, które uskrzydłają i sprawiają, że mamy szeroki uśmiech od ucha do ucha. Słyszymy je wtedy jak jakąś



**Joanna Kowalska
Fantastyczny ptak**

dźwięczną melodię pięknego ptaka rajskiego. Ale słowa potrafią też zranić nas do żywego, jak ostrze noża.

Nasze czyny również świadczą o naszym wnętrzu. Jeśli widzimy kogoś, kto potrzebuje naszej pomocy, to czy pochylimy się nad nim z chęcią? Czy pójdziemy sobie dalej, udając, że wcale tej osoby nie znamy?

Na co dzień mamy wiele okazji by dokonać wyboru. Ja sama fizycznie nie jestem w stanie pomóc, bo często to ja potrzebuję pomocy. Chętnie jednak wspieram innych dobrym słowem, doradzam w trudnych momentach. Mam sporo szczęścia, że otaczają mnie ludzie, którzy otwierają mi drzwi, chętnie przynoszą mi to, o co poproszę, pomagają mi dotrzeć w różne miejsca.

W moim życiu pojawiły się osoby, do których poczułam coś szczególnego, na których widok drży mi serce i czuję, że chciałabym sprawić, żeby na ich twarzach ciągle gościł uśmiech. Czuję, że zrobiłabym absolutnie wszystko, by poczuły się kochane. Jest między nami taka niewidzialna Nić, której nic i nikt nie zerwie. Powstaje trudne do opisanie porozumienie. Sprawia ono, że dwie osoby są dla siebie jak bratnie dusze.

Niezwykle ważną formą okazywania innym ludziom sympatii są wolontariaty, które działają przy szkołach, domach dziecka i szpitalach. Organizują one zajęcia dla młodych ludzi, którzy w swej wielkiej dobroci serca chcą nieść pomoc dzieciom, osobom niepełnosprawnym i innym potrzebującym, którzy przechodzą przez trudny okres swojego życia. Jak dobrze jest widzieć obok siebie drugiego człowieka, który przyszedł tu, żeby podarować im swój magiczny uśmiech i sprawić, że uwierzą że nie są sami. To osoby, które potrafią sprawiać, że wokół jest kolorowo, że na niebie świeci ogromne słońce, które przegania chmury i sprawia że wychodzi piękna Tęcza.

Takiej wrażliwości uczmy się nawzajem od siebie i sprawimy, że ten świat i ludzie są dla siebie serdeczni i mili. Szczególnie w dzisiejszych czasach, wszystkim życzę otwartości serca i wrażliwości na drugiego człowieka, a wtedy zasłużymy na nagrodę w Niebie.



Magdalena Zgoła

Dobro i zło

*** Aleksandra Tonder ***

**Warsztaty Terapii Zajęciowej
Promyk filia w Otuszu**

Współczesny świat jest pełen przemocy i nienawiści. Wojny, ludzka bieda, nieszczęście... To wszystko mówi, że w dzisiejszych czasach tak trudno jest być dobrym człowiekiem- a przecież tacy ludzie są potrzebni, by świat stał się lepszy. Dobro to tak jak wiemy przeciwieństwo zła. Ono powinno zdominować świat. Człowiek, aby być dobrym musi pozytywne wzorce osobowe od najmłodszych lat. Dobro w swoim życiu można czynić spełniając nakazy Boga, który mówi nam o miłości do drugiego człowieka. Według przykazania miłości mamy miłować nie tylko siebie, ale również Pana Boga i bliźniego.

Dobro możemy przekazywać w różny sposób jak chociażby przez pomoc starszej osobie w noszeniu zakupów, czy przechodzeniu przez jezdnię. Sztuką jest być dobrym człowiekiem i żyć szczęśliwie, ale tym samym uszczęśliwiać innych-umieć cierpliwie znosić cierpienie,

potrafić prawdziwie kochać, współczuć, pomagać. Żeby być szczęśliwym, trzeba pogodzić się z własnym życiem, takim jakim ono jest.

Aby być dobrym, potrzeba miłości. Jeżeli my będziemy dobrzy dla innych to inni będą dobrzy dla nas.

Ewa Kwiatkowska

Cztery pory roku



*** Michał Szymanowicz ***

Warsztaty Terapii Zajęciowej

Promyk filia w Otuszu

Według mnie bycie dobrym dla innych przejawia się w pomocy innym ludziom szczególnie słabszym, we wspieraniu innych w trudnych chwilach, a czasami w codziennych dobrych uczynkach. Dobroć dla innych można również okazać w wielu różnych sposobach. Widząc człowieka, który cierpi bądź zмага się z jakimiś problemami, wystarczy wtedy podejść do niego i porozmawiać z nim, zapytać z jakimi kłopotami się boryka i pocieszyć ją. Natomiast jeśli jest taka możliwość, dobrze jest pomóc osobie lub osobom, które mają różnego rodzaju problemy. Jeżeli są to np. kłopoty finansowe, dobrze jest pożyczyć lub ofiarować odpowiednią sumę. Lecz jeśli chodzi o problemy finansowe, to bardzo często idąc ulicami bądź przebywając na dworcach napotykamy osoby bezdomne żebrzące o pieniądze. W takich przypadkach należy zachować szczególną ostrożność, gdyż osoby takie, uzbierane pieniądze, często tracą na alkohol lub narkotyki. Wtedy właśnie nie jesteśmy dobrymi dla in-

nych, lecz pomagamy im krzywdzić samych siebie. Jednak to nie znaczy, że mamy takie osoby od razu skreślać. Możemy im pomóc w następujący sposób: Spotykając na swojej drodze osobę bezdomną żebzącą o pieniądze, pytajmy ją czy jest głodna. Jeśli odpowie, że tak, to dajmy jej kanapkę lub zabierzmy do sklepu spożywczego i kupmy coś do jedzenia. Możemy też zabrać bezdomnego człowieka do kawiarni i kupić mu jakiś ciepły posiłek. Jeżeli jednak napotkana przez nas żebząca osoba odpowie, że nie jest głodna, to najprawdopodobniej oznacza to, że zbiera ona pieniądze na alkohol lub narkotyki. Wtedy należy z taką osobą porozmawiać i zaproponować jej terapię z psychologiem.

Tomasz Jezierzański

Lampion



*** Anna Włodarek ***

**Warsztaty Terapii Zajęciowej
Promyk filia w Otuszu**

Odpowiadając na postawione w temacie pytanie należałoby się przede wszystkim zastanowić, czym jest dobro. Wyjaśnienia tego pojęcia poszukiwało już od czasów starożytnych wielu filozofów, którzy stworzyli liczne definicje dobra. Każda kultura i religia wypracowały własną interpretację tego słowa, dostosowując ją do swoich potrzeb. Wszystkie one jednak popierają postawę dobra i uważają je za najważniejszą cnotę w ludzkim życiu.

Pierwszym filozofem, który dokładnie określił pojęcie dobra był Platon. Przykładał on ogromną wagę do nauki o dobru gdyż właśnie ono stało na szczycie jego systemu idei. Bycie dobrym człowiekiem nie jest łatwe, żyjemy w czasach, które oferuje nam wiele brutalnych i okrutnych rozrywek. Niejednokrotnie ulegamy pokusie zła, uważając to za rzecz naturalną. Współczesne media ukazują człowieka sukcesu, jako osobę przebojową bezwzględną nie liczącą się z innymi w dążeniu do celu. Dobro i uczciwość stały się niemodne oraz mało praktyczne. Nie oznacza to jednak wcale, że popadają w zapomnienie. Znajdują się wśród nas ludzie, którzy potrafią wyłamać się ze społeczeństwa i popłynąć pod prąd. Przykładem może być chociażby Matka Teresa z Kalkuty, kobieta całkowicie wypełniona dobrem i miłością. Jej niezwykle poświęcenie i zaangażowanie zaimponowały niewątpliwie niejednemu człowiekowi. Zastanawialiśmy się pewnie czemu ona to robi, skąd czerpie siły na swoją służbę. Można odpowiedzieć na to pytanie krótko: kierują nią dobro. To właśnie ono było dla niej motywacją do działania. Poprzez zachowanie chciała zachęcić do tego także innych i pokazać im, że takie zachowania są zawsze potrzebne. Potwierdzają to wypowiedziane przez nią słowa: „Jeśli czynisz dobro, ludzie przypiszą ci ukryte egoistyczne cele. Nieważne, czyń dobro. Dobro, które uczyniłeś zostanie jutro zapomniane. Nieważne – czyń dobro.”

Kolejną współczesną nam osobą głoszącą ideę dobra był Ojciec Święty. Jan Paweł II niemal za każdym razem przypominał nam, że to właśnie dobro i miłość są najbardziej potrzebne ludziom. Zwłaszcza w czasach, w jakich nam przyszło żyć gdzie coraz rzadziej mamy z nimi do czynienia.

Powinniśmy jednak stawiać się co-

raz bardziej dobrzy. Drzemiące w nas głęboko dobro należy odkryć i wykorzystać do szczytnych celów.

Na zakończenie warto przytoczyć słowa św. Jana od Krzyża: „Kto traci okazję do dobrego, jest jak człowiek wypuszczający z ręki ptaka, gdyż ona już nigdy nie powróci.” Oby te słowa towarzyszyły nam zawsze w tym ziemskim bytowaniu.



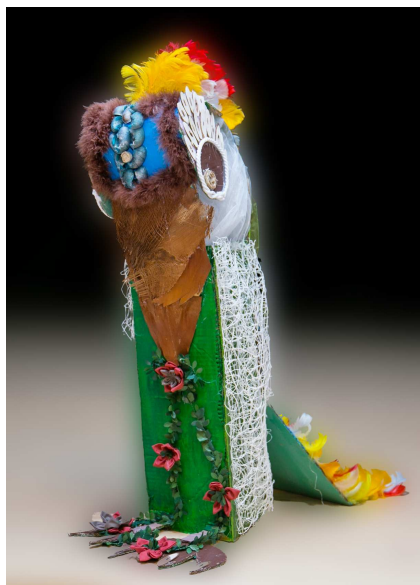
Katarzyna Błonievska
Dobro i zło

*** Agata Rybicka ***
Warsztaty Terapii Zajęciowej
w Swarzędzu

Jak być dobrym dla innych? Najpierw warto przeanalizować co w ogóle oznacza „dobro” oraz co znaczy wyrażenie „być dobrym dla innych”? Jestem przekonana, że dobro moralne samo w sobie jest jedną z największych wartości, którą posiada każdy z nas. To bezcenny dar, który otrzymujemy z przyjściem na świat by się nim dzielić. Nie jestem do końca przekonana czy można się tak po prostu nauczyć dobra moralnego niczym tabliczki mnożenia. Myślę, że to cecha charakteru, którą instynktowne posiadamy jak np. umiejętność chodzenia. Natomiast być dobrym dla innych to swego rodzaju postawa trudna a zarazem banalnie prosta w której wykorzystujemy dane dobro moralne. Poprzez całe swoje

życie jedynie kształtujemy tę postawę biorąc przykłady z otoczenia. Aby dzielić się dobrem nie musisz spełniać specjalnych kryteriów wiekowych lub innych. Jednak o jednym warto pamiętać by to dobro, które dajesz płynęło z serca, a tym samym było wolne od pragnienia osiągnięcia korzyści dla samego siebie. Nie ma jednego wzorca dobroci, ale istnieje wiele przykładów jak być dobrym dla innych od tych najbardziej błahych np. pomoc mamie przy sprzątaniu do tych bardziej „skomplikowanych” takich jak pomoc charytatywna czy wolontariat. W dzisiejszych czasach gdy, niektóre państwa nie są w stanie zapewnić swoim obywatelom godnego życia pomoc charytatywna jest niezbędna. Często jest tak, że grupa ludzi pomagających z dobroci serca nie tylko poprawia jakość życia ale dosłownie je ratuje. Jedną z takich instytucji jest Polska Akcja Humanitarna działająca na rzecz dzieci głodujących w Afryce. Natomiast Fundacja Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy wspiera polskie szpitale i kupuje sprzęt ratujący ludzkie życie. Osoby, które tworzą te instytucje bardzo mi imponują, gdyż nie mając tego typu problemów pochylają się dobrowolnie nad cierpieniem innych. Bliską mi formą czynienia dobra, a tym samym pomoc drugiemu człowiekowi jest wolontariat. Sama mimo niepełnosprawności działałam w Stowarzyszeniu Sportowo-Rehabilitacyjnym START w Poznaniu. Z racji choroby spotkałam wiele organizacji zrzeszających osoby o dobrym sercu chcących nieść bezinteresowną pomoc drugiemu człowiekowi. Chwile spędzone z takimi osobami zawsze są dla mnie bezcenne i przynoszą mi ogromną radość. Pomagają mi nie tylko w czynnościach dnia codziennego ale i w chwilach zwątpienia i smutku. Twierdże, że wolontariusze to prawdziwy Skarb.

Jeszcze nie tak dawno temu nie zastanawiałam się nad tym. Czym dla mnie jest bycie dobrym? Teraz, gdy stałam się prawie całkowicie niewidoma to zrozumiałam, że być dobrym dla innych to dawać radość i uśmiech, jak i dobre słowo a także walczyć z zakorzenionymi w ludzkich umysłach stereotypami i uprzedzeniami, jakie nawarstwiły się w ludziach przez lata. Pokazywać innym drogę do rehabilitacji ucząc przez to zrozumienia świata niewidomych, promując w ten sposób to środowisko. Być dobrym dla innych to także udział w kulturze masowej, jak i w tej dla osób z niepełnosprawnościami, wspólne rozmowy i pasje wraz z wolontariuszami czy też z bliskimi potrafią też ujawnić we mnie pokłady dobra i bezgranicznej życzliwości dla potrzebujących. Pomimo swoich ograniczeń wiem, że można być dobrym dla innych, którzy naprawdę tego potrzebują nie da się go kupić ani też wygrać. Dobro dla drugiego człowieka to skarb bezcenny niemający granic, ofiarowany z serca. Być dobrym dla innych to rozumieć potrzeby innych w walce ze złem. Być dobrym to także cieszyć się z wspólnych osiągnięć tych dużych jak i małych drobnych kroków w pokonywaniu codziennych problemów, jakie niesie życie każdego dnia. Być dobrym to też wspieranie w trudnych chwilach i pocieszanie, przytulanie, niesienie pomocy. Być dobrym to szanować przyrodę i jej otoczenie, w którym żyjemy.



Katarzyna Błonievska—Fantastyczny ptak



Maciej Borowczyk
Cztery pory roku

*** Irena Georgiew ***

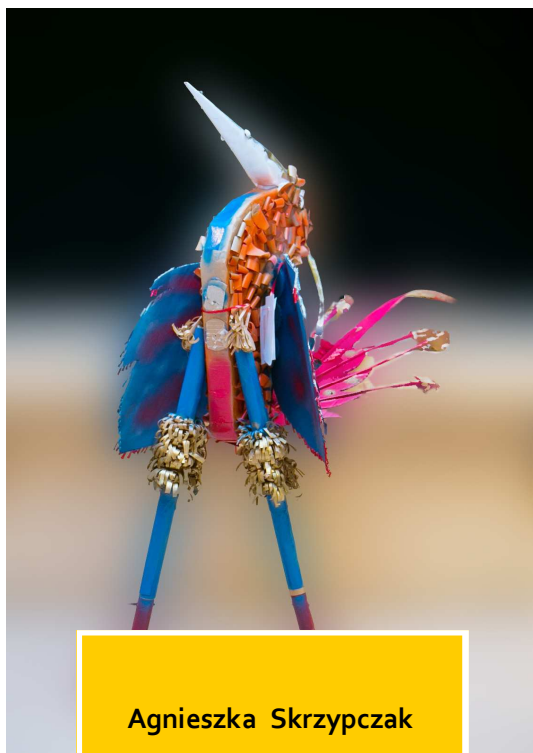
Środowiskowy Dom Samopomocy
w Puszczykowie

JAK. BYĆ DOBRYM DLA, INNYCH,,,DOBRYM JEST BYĆ TRUDNO,ALE TO JEST BARDZO ŁADNA .CECHA.TRZEBA SIĘ ODNOSIĆ PRAWIDŁOWO I GODZIWIE WOBEC INNYCH I TRZYMAĆ SIĘ WEDŁUG NORM SPRAWIEDLIWYCH.W STOSUNKACH MIĘDZY LUDZKICH DOBROĆ TO WAŻNA CZĘŚĆ LUDZKIEGO ZACHOWANIA I TO CO NOSI W SOBIE JEZELI CHCESZ BYĆ DOBRYM D, INNYCH MUSISZ ALBO TAKIM BYĆ, ALBO SIĘ NAUCZYĆ TAKIM BYĆ. LUBIĘ RÓŻNE RODZAJE DOBROTLIWOŚCI, KTÓRA OBEJMUJE IN. DOBRE UCZUCIA I EMOCJE. BYĆ MIŁYM ,GODNYM,CICHYM,SPOKOJNYM,P OZYTECZNYM,POMOCNICZYM,USŁUŻLIWYM,BIEGŁYM,SPRAWNOSCLOWYM,K ORZYSTNYM.POWODUJE RADOŚĆ W SERCACH,B0 TO SĄ ŹRÓDŁA SZCZĘSCIA, DOBROCI CENIĄ SZLACHETNI LUDZIE.-RYM SIĘ CZCZĄ I PRZYJMUJĄ DUMNIE I Z ODWAGĄ TO ŻE SĄ WŁAŚCICIELAMI TEGO WALORU. DOBROĆ TO PEWIEN RODZAJ OGRANICZENIA SIĘ .

KONKURS LITERACKI: MÓJ SPOSÓB NA ZDROWIE

*** Kazimiera Sandorska ***
Dom Pomocy Społecznej w Lisówkach

Ach zdrowie kochane zdrowie. Borykam się z Tobą ponad 30 lat. Jestem tego pewna, człowiek powinien sam wyjść z choroby. jeśli zaufa lekarzowi, uda się. Pewnego razu znalazłam się w szpitalu po drugim zawale serca. Zjechała się najbliższa rodzina, żeby się ze mną pożegnać. Dni było coraz mniej. Kiedy rodzina wyszła przyszedł do mojego pokoju lekarz dyżurny. Przyniósł ze sobą krzesło. Usiadł i chwycił mnie za obie ręce. Trzymał mnie tak bardzo długo, szeptał do ucha „Piękna kobietko, wszystko będzie dobrze, bądź dobrej myśli, masz rodzinę, dzieci, które cię potrzebują. Za młoda jesteś żeby odchodzić”. Moje oczy zalały się łzami i głośno zaszczołam. Lekarz otarł mi łzy i jeszcze raz powtórzył, że wszystko będzie dobrze. Uwierzyłam i nie wiem kiedy zasnęłam. Spałam dziesięć godzin a kiedy się obudziłam czułam się wspaniale. Byłam bardzo głodna i apetyt wzrósł się z dnia na dzień. Wróciłam do zdrowia i żyję do dziś. Od tamtego zdarzenia ufam lekarzom, nie mam powodu, żeby się skarżyć. Bardzo dbam o swój stan psychiczny, który często kontroluję. Jestem w kontakcie z psychologiem, neurologiem, okulistą i psychiatrą. Lubię spacerować, muzykę i



Agnieszka Skrzypczak
Fantastyczny ptak

*** Katarzyna Błoniewska ***
Środowiskowy Dom Samopomocy
w Puszczykowie

Mówi się śmiech to zdrowie, ale kochani to nie wystarczy. Ludzie powinni jeść dużo warz, i owoców, unikać tłustych potraw i słodczy. Dla zdrowia również powinniśmy wykonywać ćwiczenia, oczywiście ci co mogą. ja osobiście polecam dużo spaceru, jazdę na rowerze. A na zdrowie psychiczne takie mam sposoby, maluje gdy jest mi smutno, wtedy się wyciszam i nie myślę o smutku, przy muzyce mogę się zrelaksować, a mam jeszcze fajny sposób by dobrze się czuć, a mianowicie piszę pamiętnik, nim zapisuję gorsze dni, wtedy wyrzucam z siebie i czuję się lepiej, uśmiecham się. Dla zdrowia spędzam czas w ogrodzie, korzystam z dobrodziejstwa natury, świeże powietrze, zapach kwiatów to poprawia moje samopoczucie. Pamiętajmy zdrowie to podstawa by Żyć długo i szczęśliwie.

tańce. Śpię przy uchylonym oknie, regularnie biorę leki. Jestem wesółka i chętna do pomocy drugiej osobie. Kocham życie i jest mi dobrze z tym, co mam. Żeby być zdrowym, trzeba pozytywnie myśleć. Trzeba dać coś od siebie a nie tylko zamykać ręce i czekać na cud !



Tomasz Skrzypczak
Cztery pory roku

*** Weronika Szulc ***
Warsztaty Terapii Zajęciowej
Roktar w Baranowie

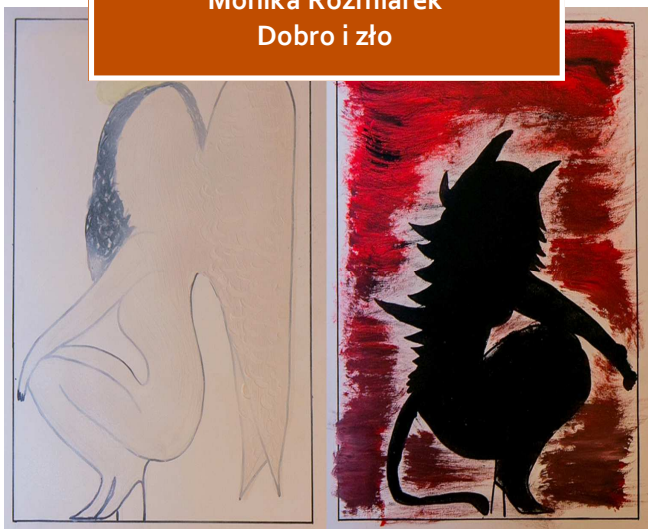
Uf... mrówka układa puzzle z witamin i owoców i warzyw. Pszczółka Pizala wyciska wszystkie soki z witamin, robi domki w naszym organizmie, w naszym odłotowym kosmosie. Nazwał zezowatą je kwiaty pełne mocy warzyw i owoców, latają odłotową rakietą z buraków i wlatują do naszego organizmu, witaminy są bardzo potrzebne dla naszego organizmu i naszego zdrowia. Jem warzywa, na tej kapuście mieszka robaczek, który robi w liściach dziury i ma w sobie dużo witaminy C i daje nam moc. Ma na imię Mniszko i jeździ burczaną rakietą na planetę planktonem witamin i żelaza.

Brokuł nasz siada na liściach kalarepy, na tym polu siadają sobie bakterie które robią szkody w naszym organizmie. Ale zjadają witaminy i pomagają naszemu organizmowi; ryby i warzywa należy jeść

i pić. Pij mleko będziesz wielki, w zdrowym ciele zdrowy duch, jedz mięso - budulce dla organizmu. Promyki słońca są potrzebne dla organizmu. Bądź wytrwałym w bólu i nie poddawaj się. Jedz witaminy abecadła z warzyw i owoców. Mydło siódmo wody w naszym obrazie nigdy nie bąknie. Żyj zdrowo, 101 lat należy być fit, jak szpula nici o zęby należy dbać i rano codziennie je szorować i myć je pastą warzywną. Wędrują do naszego brzuszka, o zdrowie należy dbać. Pijąc wodę codziennie, dbasz o środowisko. Jedz warzywa - będziesz jak łania na niebie. Ja jem warzywa i owoce. Zdrowie to potęgi klucz. Tańcz do rana, rób kółka bo ruch i dieta to sama pomysłność. Ptaki na niebie świeże chodzą na spacer. Śmiech to zdrowie, czego widzi dusza tego pragnie woda. Pij wodę z cytryną, cyna ci da siły witamin moc. Śpij o wyznaczonych godzinach i bądź jak zdrowa ryba. Cztery zmysły: węch, wzrok, smak. Sok kwaśny jak cyna, wzrok - patrzymy na kwiaty. Węch - gdy coś wdychamy, czyste powietrze, wigoru ci da zdrowie. Palenie zabija i szkodzi zdrowiu. Jedz, żuj gumę, odkrywaj na nowo źródło zdrowia. Dbaj o swoje zdrowie i badaj się systematycznie. Nadmierny cukier szkodzi zdrowiu, po wyjściu z toalety myj ręce, nie jedz tłustszych potraw po picciu coli, kola ma dużo cukru. A patrz na terminy ważności. Po marchewce jesteś gładki jak pupcia niemowlaka.

Dbam o zdrowie w każdej chwili me-
go życia moi mili. Jogurt zjadam na
śniadanie, śpiewam jak rozwieszam
pranie. Rower, dieta, gimnastyka, na
tym punkcie ja mam bzika.
Spacer z psem w deszczową porę,
gdy kalosze wnet ubiorę.
Biorę leki regularnie, bo bez tego to
jest marnie. Za nic mam kiepskie hu-
mory, świat maluję w tęczy wzory.
Wiosny zieleń obserwuję, wtedy ra-
dność w sercu czuję. Dom, rodzina,
spokój ducha i organizm mój mnie
słucha. Jem warzywa na surowo, bo
to ponoć bardzo zdrowo. Jem mar-
chewkę, gdy mam chęć, aby zdro-
wym być na pięć. Ogórki, zupa poro-
wa, kiedy pora obiadowa. Nie złośz-
czę się, kiedy dołek, a więc życie
mam wesołe. Czytam książki, gry-
wam w karty, wtedy umysł mam
otwarty. Chociaż liczę lat już wiele,
zdrowy duch tkwi w zdrowym ciele.
Więc posłuchaj czytelniku, bo tych
rad mam bez liku. Tak, więc zakoń-
czę wyliczanie, idę zdrowe zjeść śnia-
danie.

Magdalena Lewandowska
Monika Rozmiarek
Dobro i zło





Renata Kaczmarek

Lampion

*** Alaksandra Tonder ***

Warsztaty Terapii Zajęciowej

Promyk filia w Otuszu

Wielu z nas, szarych ludzi sądzi, że zdrowy styl życia wymaga nieustannych rygorów, rezygnacji z różnych przyjemności, czy też ciężkiej pracy. Otóż nie. Wystarczy, że przekonasz nie tylko siebie, ale i swoich bliskich. Aby było łatwiej zapamiętać te reguły, wszystkie one zaczynają się od litery „U”

Pierwszą zasadą jaką musimy zapamiętać jest urozmaicenie (posiłków). Jak wiadomo, nie ma jednego idealnego produktu spożywczego, który mógłby dostarczyć naszemu organizmowi wszystkich potrzebnych mu do życia składników z wszystkich grup żywieniowych: produkty zbożowe, warzywa, owoce, produkty mleczne, ryby, mięso, drób, a nawet niewielka ilość tłuszczu, zwłaszcza tych zdrowych, zawartych w olejach roślinnych, nasionach czy orzechach.

Drugą z zasad jest umiarkowanie (w jedzeniu i piciu). Każdy człowiek ma trochę inne zapotrzebowanie energetyczne – zależy ono m.in. od wieku, płci, aktywności fizycznej i wielu czynników. Najprostszym wskaźnikiem pozwalającym ocenić, czy jemy zgodnie z potrzebami naszego organizmu, jest masa ciała – je-

śli jemy zbyt dużo, to tyjemy. Jeśli zaś jemy zbyt mało, to nadmiernie chudniemy. Warto więc ważyć się regularnie i stosować zasadę umiarkowania w posiłkach. Ale pamiętajmy, że zdrowa dieta nie musi być wcale restrykcyjna i nie musi wymagać od nas wyrzekania się od wszelkich przyjemności. Wręcz przeciwnie czasami warto sobie pozwolić na małe przyjemności i korzystać z życia. Jeśli więc będziemy pamiętać o zasadzie umiarkowania, to z pewnością zjedzenie ulubionego produktu lub wypicie ulubionego napoju nie będzie dla nas problemem.

Trzecia zasada to uregulowanie (systematyczność w jedzeniu). Niezmiernie ważną, a niestety często zanedbywaną zarówno przez dzieci i młodzież, jak też przez dorosłych jest uregulowaniu. Tymczasem w wielu badaniach udowodniono, że regularnie jedzone posiłki mają bardzo pozytywny wpływ na nasz organizm. Jeżeli będziemy spożywać posiłki o stałych porach, czyli średnio około co 2,5-3 godziny to dzięki temu przyspieszymy tempo przemiany materii i zmniejszymy prawdopodobieństwo wystąpienia u nas otyłości. Regularne posiłki mają też wpływ na naszą koncentrację i pamięć, co ma przecież ogromne znaczenie, jeżeli zależy nam na dobrych wynikach w nauce naszych dzieci.

Kolejną zasadą jest unikanie nadmiaru (tłuszczu, soli, cukru itp.). Są produkty które powinny pojawiać się w naszej diecie codziennie takie jak warzywa, owoce, węglowodany. Ale są i takie, których warto unikać, lub które lepiej spożywać w ograniczonych ilościach. Nadmiar tłuszczu, soli, czy cukrów nie służy naszemu zdrowiu, dlatego też warto pamiętać, abyśmy wpoili sobie i wszczepili w innych umiejętność dokonywania dobrych wyborów. Umiejętność robienia zakupów jest również niezmiernie cenna. Mając właściwe produkty w lodówce nie



sposób się źle odżywiać. Jeżeli natomiast w czasie codziennych zakupów dokonujemy złych wyborów, to później z pewnością trudno nam będzie utrzymać zdrową dietę.

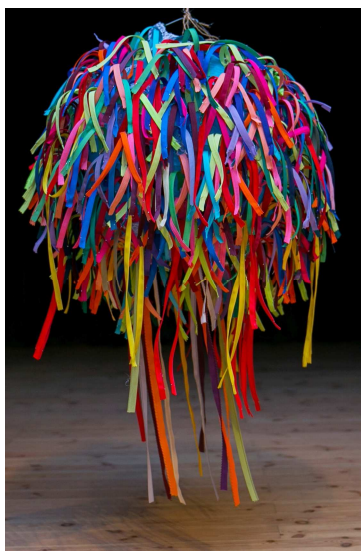
Kolejnym niezwykle ważnym aspektem utrzymania naszego organizmu w jak najlepszej formie jest odpowiednie przyrządzanie potraw. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego jak wielkie znaczenie dla wartości odżywczej i kalorycznej posiłków, ma sposób w jaki je przygotowujemy. Gotując potrawę w niewłaściwy sposób możemy pozbawić potrawę wielu cennych witamin i składników mineralnych (np. podczas zbyt długiego gotowania warzyw) lub dodać niepotrzebnych kalorii (np. gdy mięso obtaczamy w panierce i smażymy w głębokim tłuszczu). Warto więc dodać, abyśmy w swojej kuchni na co dzień pamiętali o zasadzie umiejętnego przygotowywania potraw.

Przedostatnią ale mam wrażenie, że również niezwykle ważnym argumentem jest to, abyśmy regularnie uprawiali sport. Nawet najzdrowsza dieta nie wystarczy. Zdrowy tryb życia to także aktywność fizyczna. Musimy pamiętać, że dzieci w przyszłości będą od nas „kopiować” wszystkie zachowania – jeśli więc sami swój wolny czas spędzimy głównie przed telewizorem lub kompute-

rem, to nie oczekujemy, że nasze dzieci będą żyć aktywnie. Musimy więc pamiętać, że warto z całą rodziną aktywnie spędzać czas, a z pewnością zaobserwujemy, że mamy lepsze samopoczucie, rzadziej chorujemy, mamy więcej życiowej energii, a nasze dzieci lepiej się uczą.

I na koniec jeszcze jedno ważne „U”. „U” jak uprawianie sportu. Uśmiechajmy się jak najczęściej do siebie nawzajem, a nasi bliscy będą odwzajemniać nasz uśmiech. Uświadomimy sobie wtedy, że z uśmiechem na twarzy żyje nam się znacznie lepiej i weselej.

Jeżeli do wszystkich zasad będziemy się stosować będzie nam się żyło lepiej i weselej.



Anna Ćwiklińska — Lampion

*** Agata Kiejdrowska ***

Warsztaty Terapii Zajęciowej
w Swarzędzu

„Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz aż się zepsujesz”. Tym cytatem z jakże aktualnej do dziś fraszki Jana Kochanowskiego, rozpoczynam moją pracę konkursową. Jest to temat moim zdaniem, budzący wiele kontrowersji. Naprawdę wszystko zależy od nas, w jaki sposób my będziemy dbali o zdrowie i jaki tryb życia prowadzimy. Gdy przychodzimy na świat, dbają o nas nasi rodzice i troszczą się o nasze zdrowie aż do wieku dorosłego, chociaż moja mama robi to do dzisiejszego dnia. Zdrowie

każdego z nas, jest darem od Boga. Duży wpływ na nasze zdrowie ma środowisko, które jest bardzo zanieczyszczone przez ludzi. W powietrzu unosi się zapach spalin wydzielanych przez pojazdy. Zapach palonych śmieci. Idąc ulicami tu i ówdzie można się natknąć na psie odchody, które niesprzątane przez właścicieli psów ulegają rozkładowi, co również zanieczyszcza powietrze. Chcąc być zdrowym, musimy dobrze się wysypiać i dobrze się odżywiać, jeść dużo warzyw i owoców, uprawiać sport, nie ulegać nałogom. Pić dużo wody mineralnej i być pozytywnie nastawionym do życia. Zdrowie można podzielić na dwie grupy: zdrowie psychiczne i fizyczne. W dzisiejszych czasach jest „modna” depresja, na którą choruje większość społeczeństwa. Jest to spowodowane brakiem pracy, czy odebraniem przez komornika mieszkania i innymi problemami życiowymi. Najlepiej wtedy zgłosić się do specjalisty i prosić o pomoc, nie można mówić „poradzę sobie sama, lub sam”, bo jeżeli tobie się wydaje, że sobie z tą chorobą poradzisz, to i tak prędzej, czy później, znowu do ciebie wróci. Zdrowiu psychicznemu sprzyja aktywność umysłowa i twórcza: czytanie, rozwiązywanie krzyżówek, itp. Dbajmy o nasze zdrowie, a będziemy żyć szczęśliwie i może dłużej. Życzę wszystkim dobrego zdrowia i dziękuję tym, którzy troszczą się o nasze zdrowie.

*** Hanna Siąkowska ***
Środowiskowy Dom Samopomocy
w Puszczykowie

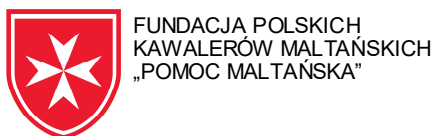
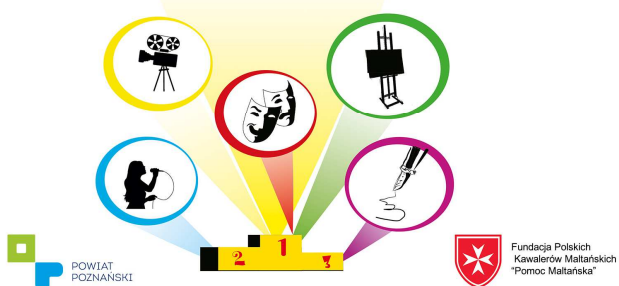
Mój sposób na zdrowie, mieć mniej zmartwień na duszy i ciele, bo dało zdrowe a dusza kiepska to Jest złe, musi wszystko grać. Jak ciało i dusza są zdrowe to wszystko jest ok. Musi być dieta I sport to jest harmonia życiowa. Jedz dużo warzyw, i owoców, unikaj słodczy, dobrze się będziesz czuł.

*** Irena Georgiew ***
Środowiskowy Dom Samopomocy
w Puszczykowie

Odżywiaj się zdrowo i ćwicz w domu albo w innych wygodnych instytucjach. Lubię warzywa i owoce bo są różne w swoim rodzajach. Sportować jak najwięcej i chodzić na różne przedsięwzięcia albo na koncerty. Muzyka dodaje dużo wigoru. Zwierzęta są zawsze naszymi przyjaciółmi i dodają nam spokoju, otuchy zdrowia i nadziei. Pokonasz trudności łatwiej jeśli znajdziesz swój sposób na zdrowie, bo o zdrowie trzeba dbać nie tylko samemu, ale i otaczający. Kto choruje i ma problemy ze swoją sylwetką czy ciałem nie jest pełnosprawnym. Może pozostać, ale pieczyoty i troski o niego muszą być prawidłowe. Gdy człowiek wyzdrowieje się polepsza jego samopoczucie, poprawia się na lepsze jest dobry i wyczuwa chęci do życia. Znaleźć szczęście bez zdrowia jest trudne, dlatego cennym zdrowie opiekujemy się bliźnim, dostarczając każdemu to co możemy i jest w naszych dobrych możliwości i intencjach. Bo zdrowie jest najważniejsze dla mądrych ludzi i ma sęś dla nas jak najbardziej w życiu i potrzebujemy go.

*Prace zamieszczone w zbiorze zostały nadesłane
na tegoroczny Złot Talentów - 2016*

ZŁOT TALENTÓW 2016



Lubóń, 16 września 2016 r