



Jesteśmy

KWARTALNIK UCZESTNIKÓW ŚDS W LUBARTOWIE

Rok 2020, numer 28



Inspirujące myśli

KOBIET

Jak segregować odpady
i dbać o środowisko

EDUKACJA EKOLOGICZNA

Opowiadania,
które leczą

Dla kogo Twitter, a dla kogo Instagram



Choć w te święta się nie ujrzymy,
wszystkiego dobrego serdecznie życzymy,
zdrowia, szczęścia i radości,
stołu sutego i wspaniałych gości !

życzy
redakcja gazetki „Jesteśmy”

Edukacja ekologiczna

14 stycznia 2020 w ŚDS w Lubartowie odbyły się zajęcia z zakresu edukacji ekologicznej. Uczestnicy wzięli udział w treningu segregacji odpadów pod hasłem "Dobre rady na odpady". Przypomnieli sobie zasady segregacji śmieci obowiązujące od 1 lipca 2019r. oraz skutki nieprawidłowej segregacji. Rozmawiali o recyklingu i drugim życiu odpadów: papieru, szkła, plastiku i metalu. Wykonywali także ćwiczenia praktyczne polegające na wrzuceniu różnego rodzaju odpadów do odpowiednio oznakowanych pojemników.

Głównym celem zajęć było podniesienie świadomości ekologicznej, rozwijanie postaw proekologicznych, poczucia odpowiedzialności za stan środowiska przyrodniczego oraz utrwalanie nawyków segregowania odpadów.



Segregacja odpadów pozwala lepiej chronić środowisko.

Pamiętajmy o tym, że jesteśmy częścią przyrody i aby żyć musimy nauczyć się współdziałać z wszystkimi jej elementami. Życie bez kontaktu z przyrodą jest niemożliwe. Wszystko, co jest po-

trzebne człowiekowi do życia, czerpie on ze środowiska naturalnego, dlatego bardzo ważna jest jego ochrona i dbanie o jego stan na co dzień.

Krótką powtórką ze szkolenia

ZAPAMIETAJ !

ODPADY:

Odpadami nazywamy to, co wyrzucamy, co nam się wydaje, że już jest niepotrzebne lub zużyte.

SEGREGACJA:

Polega na podziale śmieci według materiału z jakiego są wykonane, np. papieru, szkła, plastiku

Dzięki segregacji możliwe jest ponowne wykorzystanie tych materiałów w procesie recyklingu

RECYKLING:

to ponowne wykorzystanie materiałów zawartych w odpadach w procesie produkcyjnym w celu uzyskania innych materiałów.

Odpady komunalne zbierane są w podziale na cztery główne frakcje:

PAPIER – KOLOR NIEBIESKI,

TWORZYWA SZTUCZNE I MIESZANE – KOLOR ŻÓŁTY,

SZKŁO – KOLOR ZIELONY,

BIO – KOLOR BRĄZOWY,

oraz ODPADY ZMIESZANE

PODSTAWOWE TERMINY

ODPADY

Odpadami nazywamy to, co wyrzucamy, co nam się wydaje, że już jest niepotrzebne lub zużyte.



Odpady do ponownego wykorzystania



PAPIER



SZKŁO



PLASTIK



METAL

W Polsce obowiązkowo musimy segregować odpady. Mówią o tym m.in. ustawy o odpadach oraz rozporządzenia Ministerstwa Środowiska.



SEGREGACJA ODPADÓW

- ▶ polega na podziale śmieci według materiału z jakiego są wykonane, np. papieru, szkła, plastiku
- ▶ Dzięki segregacji możliwe jest ponowne wykorzystanie tych materiałów w procesie **recyklingu**



Turniej warcabowy



Gra w warcaby wymaga od zawodników skupienia uwagi, spostrzegawczości i przewidywania ruchów przeciwnika.

6 lutego 2020 r. w świetlicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie odbył się towarzyski turniej warcabowy. W tym roku w rozgrywkach udział wzięło 14

uczestników z 2 placówek. Gracze z naszego domu mogli spróbować swoich sił i umiejętności podczas rywalizacji z zawodnikami ze Środowiskowego Domu Samopomocy

w Jamach. Przed turniejem odbywały się treningi gry w warcaby przed ostatecznymi rozgrywkami, które zmotywowały graczy do większego wysiłku. Partie odznaczały się bardzo wysokim poziomem umiejętności graczy, co skutkowało emocjonującym finałem. Gra była wyrównana i bardzo zacięta. Wszyscy angażowali się w swoje pojedynki i byli zmotywowani do walki. Nie brakowało także bardzo dobrej zabawy, pozytywnych emocji i pysznego poczęstunku.

Turniej zakończył się rozdaniem trzech nagród głównych oraz ciekawych upominków dla wszystkich graczy. Cieszył się dużym zainteresowaniem wśród Uczestników ...

DZIEŃ KOBIET

Niektórzy twierdzą, że to mężczyźni rządzą światem. Tymczasem jest tyle wspaniałych kobiet, o których warto pamiętać. Tyle kobiet, które warto naśladować... Tyle pięknych i inspirujących myśli wypowiedzianych przez kobiety. Dla naszych Czytelniczek wybraliśmy cytaty mądrych kobiet. Mamy nadzieję, że dzięki nim poczujecie się dumne z bycia kobietą. Nie tylko w Dzień Kobiet, ale przez cały rok i przez całe życie!



Cytaty kobiet, które warto znać:

1. *Marie Curie-Skłodowska* – Musimy mieć wytrwałość i ponad wszystko wiarę w siebie. Musimy być pewne, że mamy do czegoś talent...
2. *Ann Landers* – Prawdziwą miarą osoby jest to jak traktuje tych, którzy nie mogą wyświadczyć jej żadnej przysługi.
3. *Amy Dodson* – Nigdy nie akceptuj cudzych ograniczeń. Jeśli jest coś, co chcesz zrobić, nie ma żadnego powodu, dla którego to miałyby Ci się nie udać.
4. *Maya Angelou* – Życia nie mierzy się ilością oddechów, ale ilością chwil, które zapierają dech w piersiach.
5. *Coco Chanel* – Są ludzie, którzy mają pieniądze i są tacy, którzy są bogaci.
6. *Maria Dąbrowska* – Dzisiaj jest dzień, aby być szczęśliwym! Wczoraj: już przeminęło. Jutro: dopiero nadejdzie. Człowiek jest tajemnicą, z tajemnicy przybiera i w tajemnicę odchodzi.
7. *Drew Nancy* – Jesteśmy odzwierciedleniem pięciu osób, z którymi spędzamy najwięcej czasu. To one nas motywują, doradzają, krytykują. Przyjrzyj się, z kim Ty przestajesz.
8. *Anna Dymna* – Gdyby człowiek miał się bać, nie wychodziłby nigdy z domu, bo mógłby mu przecieć spać na głowę meteor (...)
9. *Marlena Dietrich* – Najbardziej rozczarowane małżeństwem są zawsze te kobiety, które wyszły za mąż, by nie pracować.
10. *Maya Angelou* – Ludzie zapomną o tym, co powiedziałaś, ludzie zapomną o tym, czego dokonałaś, ale ludzie nigdy nie zapomną tego, jak dzięki tobie się czuli.

(wyszukane w sieci)

PRZEPISAŁA A. NOWACKA

Który cytat spodobał się Wam najbardziej? Może z którymś z nich zgadzacie się w stu procentach lub przeciwnie, nie przemawia wcale do waszej wyobraźni? Być może znacie inny ciekawy cytat kobiety, który nie znalazłaś na tej liście? Jeśli tak, to podzielcie się nim w kolejnym numerze.



Ewa Narloch –Kerszka: Anioł z grzebieniem



Drogie Panie!
Z okazji Waszego święta składamy najserdeczniejsze życzenia.
Bądźcie szczęśliwe, niech spełniają się Wasze marzenia, a każdy dzień przynosi
mnóstwo radości!

PRACOWNIA KOMPUTEROWA

Dla kogo Twitter, a dla kogo Instagram

TWITTER



Bardzo chętnie korzystają z niego osoby publiczne: politycy, artyści, dziennikarze.

Na bieżąco informują o różnych wydarzeniach (też tych, w których biorą udział) lub je komentują. Nie można zamieszczać wiadomości dłuższych niż 280 znaków. To tzw. twet. Trzeba więc pisać krótko i na temat. Każdy może założyć konto i subskrybować tweety innych użytkowników Twittera. Kiedy obserwujemy czyjś profil, otrzymujemy na swój smartfon powiadomienie za każdym razem, gdy ta osoba coś opublikuje. Z serwisu możemy korzystać też na komputerze.

4,6 mln użytkowników Twittera jest w Polsce

INSTAGRAM



Tutaj bardziej niż słowa liczą się zdjęcia.

Osoby, które mają tu konto, zamieszczają np. selfie, czyli autoportrety, fotografie krajobrazów, zwierzęta itp. Instagram może być wykorzystywany do celów prywatnych oraz biznesowych. Każda fotografia opisana jest hashtagem (ang. hashtags), czyli #. Np.: #wgórachjestwszystkocokocham, #wnętrza, #pies. Do pojedynczej fotografii możemy dodać do 30 hashtagów - podpisy te przypisują zdjęcia do kategorii i umożliwiają ich łatwiejsze wyszukiwanie. Jeśli chcemy by nasz wpis dotarł do większej liczby odbiorców, warto je dodawać.

5,9 mln Polaków korzysta z Instagrama

SNAPCHAT

To aplikacja na smartfony, z której korzystają najczęściej nastolatki.

Wszystko, co jest na nim publikowane, za chwilę znika, chyba, że to zapiszemy. Użytkownik ustawia

długość wyświetlania snapa (zdjęcia czy filmiku) od 1 do 10 sekund, a znajomy może go zobaczyć tylko raz. Jeśli zaś stworzymy treść w formie My Story (Mojej Historii), będzie można ją obejrzeć dowolną liczbę razy w ciągu 24 godzin. Możemy też czatować, czyli odbywać pogawędki ze znajomymi. W zakładce

Odkrywaj znajdziemy najpopularniejsze konta i materiały reklamowe.

2 mln Polaków odwiedza Snapchat co miesiąc

GOLDENLINE

Polski serwis rekrutacyjny podobny do

LINKEDLNA. Tutaj

również możemy zamieścić swoje CV albo informacje o firmie,

którą prowadzimy, oraz publikować informacje o pracodawcach. Możemy także zbierać referencje od współpracowników i przełożonych, udzielać się w licznych grupach jako eksperci. Dzięki temu jesteśmy bardziej wiarygodni dla potencjalnych pracodawców.

2,6 mln osób ma tutaj konto

**LINKEDIN**

Posiadanie tu konta ułatwia znalezienie pracy. Na profilu opisujemy swoje wykształcenie i doświadczenie zawodowe. Im dokładniej uzupełnimy konto, tym większe prawdopodobieństwo, że dotrą do nas rekruterzy. Możemy również publikować treści jako ekspert w swojej branży. Na Linkedlnie swoje strony mają też pracodawcy. Dzięki temu możemy np. zobaczyć aktualne oferty pracy.

2,1 mln internautów ma tu konto

oprac. M. Wąsik

Opowiadania, bajki i przypowieści terapeutyczne

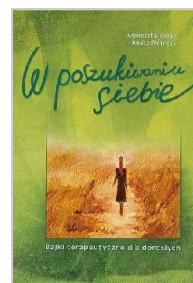
Treści zawarte w opowiadaniach, przypowieściach i bajkach terapeutycznych dla dorosłych pomagają czytelnikowi dokonywać refleksji na temat własnego życia. Często pokazują prawdę o wyuczonych mechanizmach, którymi dorośli posługują się w życiu, a których nie zawsze są świadomi. Stanowią podstawę zdobywania wiedzy o tym, co jest ukryte głęboko wewnątrz każdego człowieka. Dzięki symbolom zawartym w bajkach terapeutycznych dla dorosłych historie te nie wydają się opisem naszego życia, lecz wskazaniem problemów lub błędów, jakie każdy może popełniać.

Polecamy

"W poszukiwaniu siebie. Bajki terapeutyczne dla dorosłych" - autorstwa Agnieszki Kozak i Anety Pietrzak

oraz „W poszukiwaniu miłości. Między bliskością a samotnością. Bajki terapeutyczne dla dorosłych” - Agnieszka Kozak, Wojciech Gackowski

Dzięki ich lekturze, łatwiej odnaleźć sens własnego istnienia oraz zrozumieć czym jest miłość.



Dawno temu, mądry człowiek opowiedział mi dość dziwną historię:

Pewien niezwykle bogaty biznesmen jeżdżąc do pracy swoją limuzyną, codziennie mijał mostek na niewielkiej rzeczce.

Zawsze kiedy tamtędy przejeżdżał, widział bardzo skromnie ubranego Indianina, który łowił ryby. Przedsiębiorca był człowiekiem wrażliwym i bardzo żał mu było biedaka.

Pewnego razu nie wytrzymał, zaparkował limuzynę obok mostu i zszedł do Indianina.

- Dlaczego tak się męczysz ta wędka – zagaił . – Przecież mógłbyś pożyczyć sieć.
- Ale po co? - spokojnie zapytał Indianin, nie odrywając oczu od spławika.
- Bo wtedy nałowiłbyś więcej ryb i mógłbyś je sprzedać.
- Ale po co? –dopytywał się Indianin.

- Bo za zarobione pieniądze mógłbyś kupić trzy własne sieci.
 - Aha. – pokiwał głową wędkarz. – Ale po co?
- Bo jakbyś miał trzy sieci – tłumaczył biznesmen – mógłbyś zacząć łowić w morzu.
 - Ale po co?
- Bo w morzu jest więcej ryb. I gdybyś ciężko pracował, po jakimś czasie stać by cię było kupić własny trawler.
 - Ale po co? – nie dawał za wygraną Indianin.
- Bo ten trawler w krótkim czasie zarobiłby na następne trzy siatki i ani byś się obejrzał, a byłbyś właścicielem całej flotyli.
 - Ale po co?
- Bo dzięki zyskom mógłbyś kupić bank, wybudować hotel, otworzyć kasyno, uruchomić linię lotniczą, wejść na giełdę – biznesmen był w swoim żywiole.
 - Pewnie tak, ale po co? – powtarzał jak papuga Indianin.
- Bo wtedy nareszcie miałbyś już tyle kasy, że mógłbyś robić to, co chcesz.

Indianin leniwie oderwał wzrok od spławika, spojrzął na biznesmena i z niezmaconym spokojem powiedział:

- Ja właśnie robię, to co, chcę.

(zaczerpnięto z: Krzysztof Czarnota „Niosąca radość”)

przyg. M. Kowalczyk



MARIA KONOPNICKA

DZIELENIE SIĘ ŚWIĘCONYM JAJKIEM

Zadzwoniły już dzwony,
dzień nastał wesoły.
Pod święconym pieczywem
uginają się stoły.

Leży jajko święcone
malowane farbami –
kto też dzisiaj tym jajkiem
będzie dzielił się z nami?

A więc ojciec i matka –
oni pierwsi najpewniej,
potem bracia i siostry,
i sąsiedzi i krewni,

Potem ... nie wiem kto dalej,
a odgadnąć to sztuka
może jakiś gość z drogi
do drzwi chaty zapuka.

Może dziadzius zgrzybiały,
co się modli w kościele?
To się także tym jajkiem
z biednym dziadkiem podzielię.

PRZYSŁOWIA NA POCZĄTEK WIOSNY

- Czasem i w marcu, zetnie wodę w garncu.
- Nie ma w marcu wody, nie ma w kwietniu trawy.
- W marcu mgły, powódź za sto dni.
-
- W marcu, gdy grzmot na lody spada, w lecie grad zapowiada.
- Gdy marzec mglisty, w lecie czas dżdżysty.
- W marcu kto siał nie zaczyna, dobra swego zapomina.
- Ile razy marzec mgłą uraczy, tyle niepogody w lecie znaczy.
- Kiedy w marcu deszcze leją, nie ciesz się chłopie nadzieją.
- Deszcze marcowe zbożu niezdrowe.
- Gdy marzec deszczowy, suche lato rodzi i zasiewom szkodzi.



HUMOR

