

Planer



DOBRYCH nawyków



Lubelskie Hospicjum dla Dzieci
im. Małego Księcia
KRS 000 000 4522

fansi

© Copyright by fansi.pl 2022

Tytuł: Planer dobrych nawyków

Autorzy: praca zbiorowa dla Lubelskiego Hospicjum dla Dzieci im. Małego Księcia

Projekt manager: Aleksandra Świstow & Natalia Wanago

Redakcja i korekta: Aleksandra Świstow

Oprawa graficzna i skład: Katarzyna Kowalczyk

Zdjęcia: archiwum współautorów

Wydawca: fansi

www.fansi.pl



Wszystkie prawa zastrzeżone. All rights reserved.

Cześć dobry Człowieku,

oddajemy w Twoje ręce „Planer dobrych nawyków”, który powstał, by czynić świat przyjemniejszym miejscem dla wszystkich jego mieszkańców - zarówno tych dużych, jak i małych, silnych i słabszych, tych którzy mają dużo szczęścia w życiu i tych, którzy mają go mniej. Znajdziesz w nim plansze do wydruku, które pomogą Ci w wyrobieniu w sobie nawyków pomagania i troski, inspirujące do dobrych uczynków cytaty, a także rady i wskazówki influencerów, które wierzą, że pomaganie ma sens i współtworzyły dla Ciebie ten planer.



**Lubelskie Hospicjum dla Dzieci
im. Małego Księcia**
KRS 000 000 4522



Pomóż nam pomagać

Akcje wspierają



 @mami_szka



 @koosiik



 @asiaczarkowska_



 @elaaa.o



 @bakufamily



 @momy_yummy_



 @k.bukowska



Lubelskie Hospicjum dla Dzieci
im. Małego Księcia
KRS 000 000 4522



Ofiaruję swój czas

Niezwykle istotną rolę w życiu dzieci odgrywają wolontariusze. Ludzie gorących serc, gotowych do bezinteresownej pracy na rzecz naszych Podopiecznych. Dołącz do nas!

Przekazuję darowiznę

Możesz pomóc Dzieciom bardzo konkretnie, wpłacając darowiznę finansową lub przekazując rzeczy pierwszej potrzeby. Jeśli możesz, zrób to teraz, bo czas jest nieubłagany.

Zbieram plastikowe zakrętki

Wkładaj je do torebki, do pudełka w domu. Większą ilość wrzuć do specjalnego pojemnika Zakrętkożercy lub zostaw w oznaczonych miejscach zbiórki. Taki drobiazg a pozwala spełniać marzenia Dzieci.

Przekazuję 1% podatku



Lubelskie Hospicjum dla Dzieci
im. Małego Księcia
KRS 000 000 4522

Pomaganie jest proste!

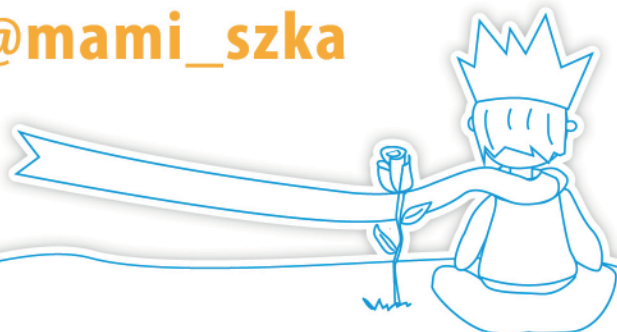
Kilka wskazówek, jak pomagać na co dzień:

1. Zaczynj od najbliższego otoczenia.
Wstań, uśmiechnij się i przytul najbliższych.
2. Wyrzucasz plastikowe butelki? Nie zapomnij o zbieraniu nakrętek - ktoś może ich potrzebować.
3. Robisz porządek w rzeczach swoich dzieci? Zapytaj, czy nikomu w okolicy nie przydadzą się jeszcze.
4. Kochaj ludzi i naucz tego swoich najbliższych.
5. Dziura w spodniach? A może warto pobawić się w krawcową? Nie wyrzucaj, zreperuj i daj im drugie życie!



Martyna Mizerna

@mami_szka





**„Każda pomoc jest
lepszą od stu rad”.**

przysłowie ludowe



Lista dobrych uczynków



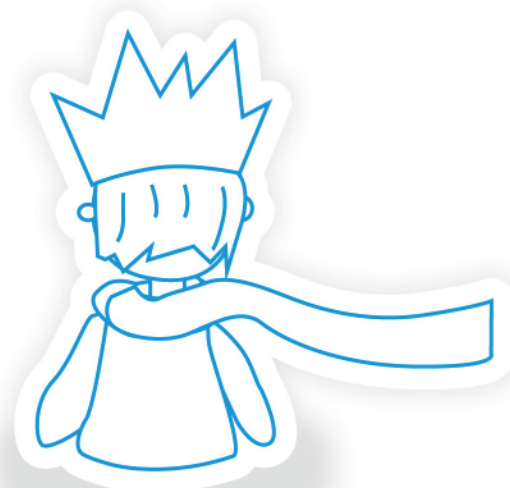
1. Zadzwoń/napisz do kogoś, z kim długo nie rozmawiałeś/łaś, a na kim Ci zależy.
2. Kup komuś niespodziewany prezent.
3. Odwiedź kogoś, z kim dawno się nie widziałeś/łaś.
4. Wyciągnij dłoń na zgodę do kogoś, z kim jesteś w konflikcie.
5. Rozejrzyj się wokół, może ktoś potrzebuje pomocy.
6. Szczerze powiedz komuś coś miłego.
7. _____
8. _____
9. _____

Miłe gesty zajmują chwilę, a pozostają w naszych sercach na całe życie.



Anna Koś

@koossiik





**„Aby stać się lepszym,
nie musisz czekać na
lepszy świat”.**

Phil Bosmans



Dbaj o środowisko



1. Zrezygnuj z plastiku lub ogranicz go do minimum. Na początku może być to trudne, ale wykonalne - sama przez ten etap przeszłam. Zrezygnuj z używania jednorazowych, plastikowych rzeczy: słomek, reklamówek, kubeczków, talerzy, które mogą rozkładać się od 100 do nawet 400 lat!
2. Na zakupy zabieraj swoje własne wielorazowe reklamówki. Wielokrotnie o tym zapomniałam, dlatego szukałam różnych sposobów, by zawsze mieć taką przy sobie - jednym z nich jest przyczepiona na breloczku wielorazowa torebka, która zajmuje mało miejsca, a dodatkowo może ładnie się prezentować.
3. Segreguj śmieci - to łatwy do opanowania nawyk. Pamiętaj jednak, by robić to w odpowiedni sposób. W domu posiadam 5 koszy - każdy ma inny kolor i inne zastosowanie. Początki, były trudne, więc na każdym koszu miałam wydrukowane kartki przedstawiające, co mogę tu wrzucać.
4. Mamy XXI wiek, więc korzystajmy z technologii - wybieraj e-faktury, e-booki i bilety elektroniczne, skanuj, zamiast drukować, a jeśli musisz coś wydrukować, rób to dwustronnie.
5. Oszczędzaj prąd: stare żarówki wymień na LED-y, nie zapalaj niepotrzebnie światła, sprawdzaj klasę efektywności kupowanych urządzeń energetycznych.
6. Kupuj mniej - nie ma nic w tym złego, żeby młodsze rodzeństwo chodziło w ubraniach po starszym. Przemysł odzieżowy jest coraz większym zagrożeniem dla środowiska, a nadmierna konsumpcja jest głównym powodem postępującej zmiany klimatu.
7. Nauka - ważne abyśmy spróbowali edukować zarówno siebie, jak i innych w kwestiach związanych z ekologicznym życiem. Dzięki temu razem, małymi krokami, zrobimy coś wielkiego!

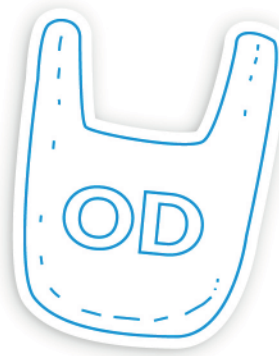


22 kwietnia obchodzimy Światowy dzień Ziemi, ale dzięki tym kilku zasadom z listy, nasza planeta może codziennie obchodzić swoje małe święto.

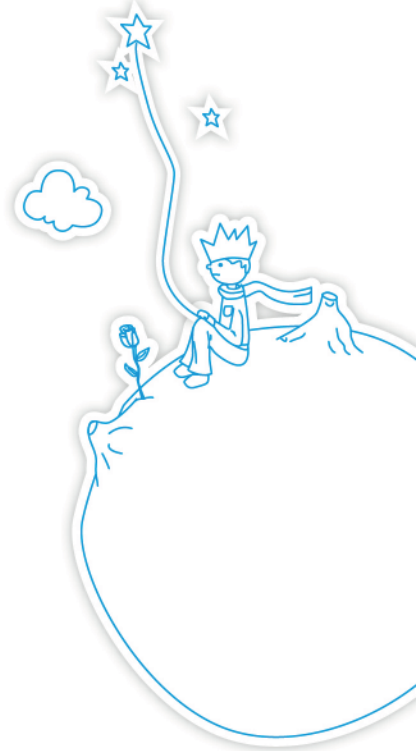
Paulina Kowalewska

@momy_yummy_





Dbaj o planetę



UŻYWAJ PONOWNIE



Jak być szczęśliwym człowiekiem

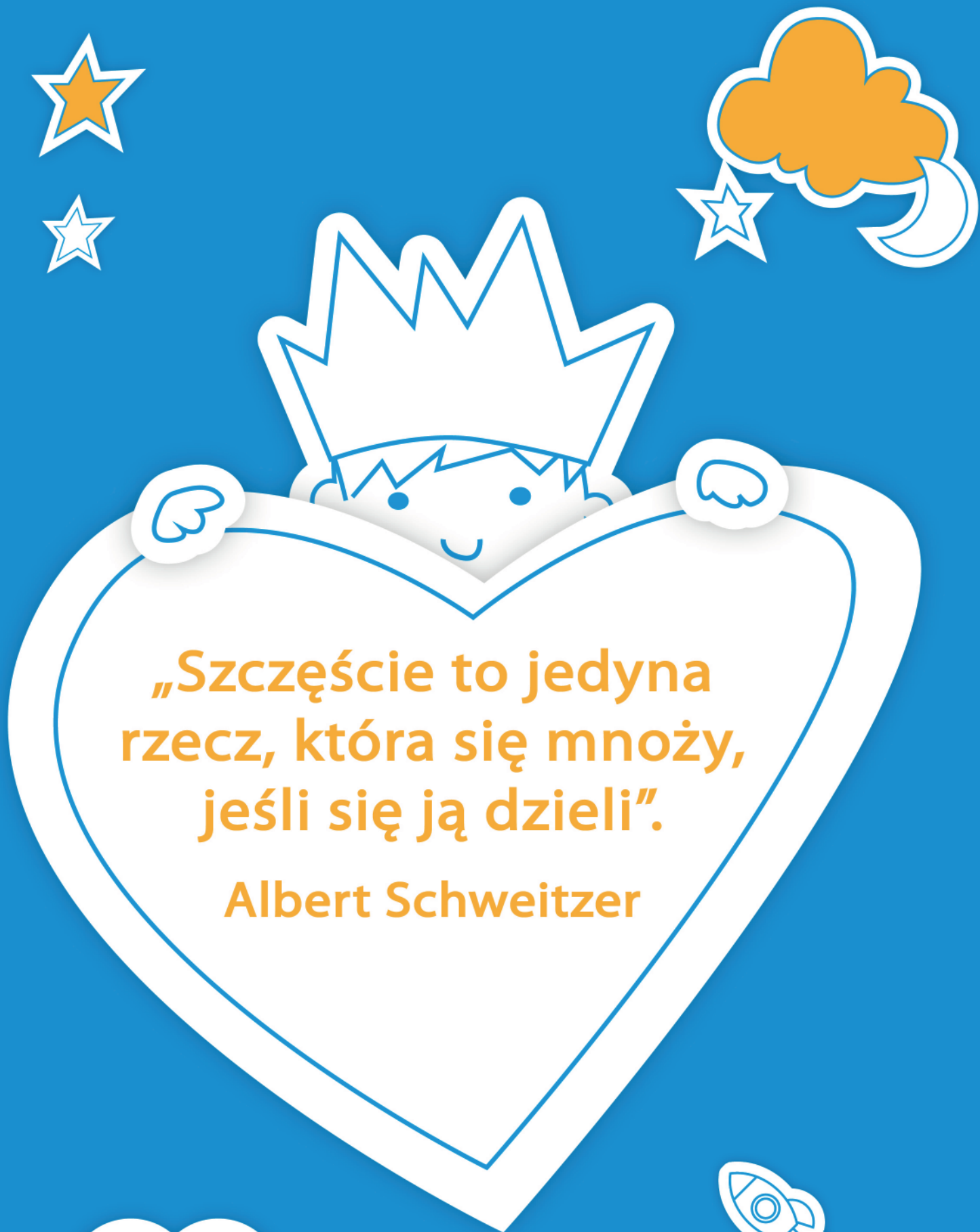
1. Nie myśl za dużo. Nie musisz znać wszystkich odpowiedzi. One przyjdą kiedy najmniej się ich spodziewasz.
2. Nie porównuj swojego życia i nie osądzaj innych, bo nie wiesz dokąd zmierzają w swojej życiowej podróży.
3. Uśmiechnij się, bo uśmiech to Twoja najpiękniejsza ozdoba, a Ty nie jesteś właścicielem wszystkich problemów tego świata.
4. Nikt nie jest odpowiedzialny za Twoje szczęście... z wyjątkiem Ciebie.
5. Pogódź się ze swoją przeszłością, aby nie zniszczyć teraźniejszości.
6. To, co inni o Tobie myślą, to nie Twoja sprawa i nie Twój problem.
7. Wyciągaj pomocną dłoń, bo pomagając innym, pomagasz też sobie. Dawanie otwiera drogę do otrzymywania.
8. Pamiętaj, aby przyciągać pozytywne rzeczy do swojego życia, musisz zacząć dzielić się pozytywną energią.



Karolina Bukowska

@k.bukowska





**„Szczęście to jedyna
rzecz, która się mnoży,
jeśli się ją dzieli”.**

Albert Schweitzer

Pomaganie jest ważne!

Jestem wdzięczna za wiele rzeczy w moim życiu - za swoją rodzinę i przyjaciół, zdrowie swoje i bliskich, za ciepły dom i miłość, która mnie otacza. Jak więc mogłabym nie pomagać tym, którzy mają mniej szczęścia? Staram się dostrzegać tych, którzy potrzebują pomocy, nie oceniać i z otwartym sercem nieść wsparcie. Głęboko wierzę, że dzielenie się dobrem kiedyś do nas wróci. Dobro jest jak uśmiech - zaraża, a uszczęśliwianie innych daje najwięcej satysfakcji.

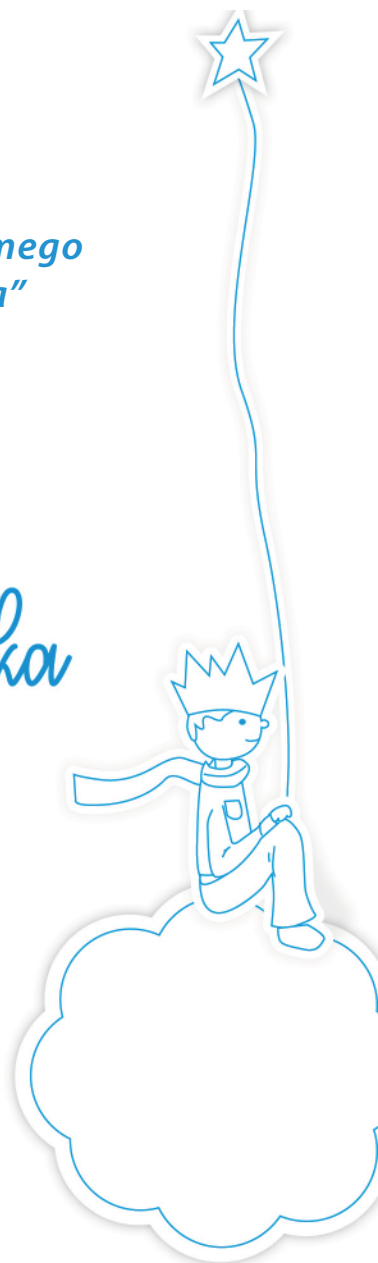


"Najlepszym sposobem na uszczęśliwienie samego siebie, jest uszczęśliwić drugiego człowieka"

Seneka

Joanna Czarkowska

@asiaczarkowska_







Dobro wraca

„Dobroć to język, który słyszą głusi i widzą ślepi”.

Mark Twain

„Człowiek jest wielki nie przez to, co posiada, lecz przez to, kim jest; nie przez to, co ma, lecz przez to, czym dzieli się z innymi”.

Jan Paweł II

*„Bądź dobry zawsze, gdy jest to możliwe.
A jest możliwe zawsze”.*

Dalajlama

„A oto mój sekret. Jest bardzo prosty: dobrze widzi się tylko sercem. Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu...”

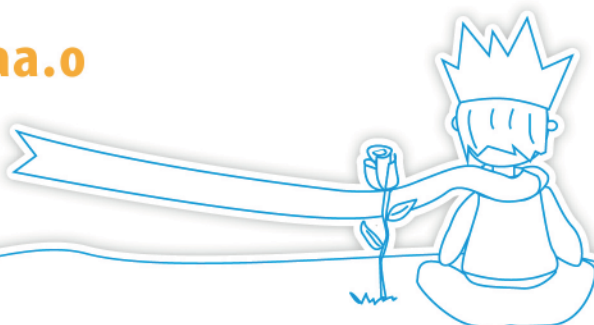
Antoine de Saint-Exupéry



*Zainspiruj się słowami wielkich ludzi,
by czynić dobro.*

Ela Olaszewska

@elaaa.o





Plansze dobrych nawyków

W dalszej części planera
znajdziesz plansze do wydruku,
które ułatwią Ci wyrobienie
w sobie codziennych nawyków
niosących dobro.

Planer dzienny

DATA _____

PRIORYTETY

 _____

 _____

 _____

DOBRE UCZYNKI

RZECZY DO NAPRAWIENIA/WYMIANY

PORANEK

POPOŁUDNIE

WIECZÓR

NAWYKI DO ZMIANY

NOTATKI

Rok dobroci



styczeń

luty

marzec

kwiecień

maj

czerwiec

lipiec

sierpień

wrzesień

październik

listopad

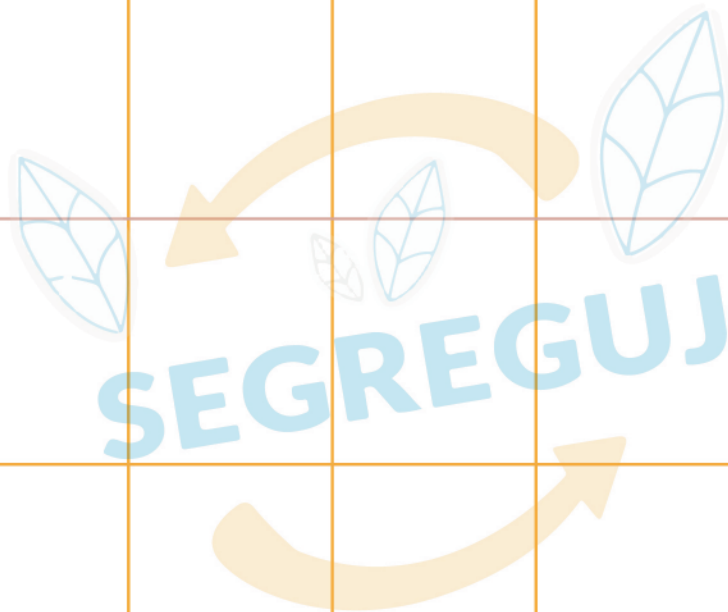
grudzień



styczeń

Cel na ten miesiąc

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela

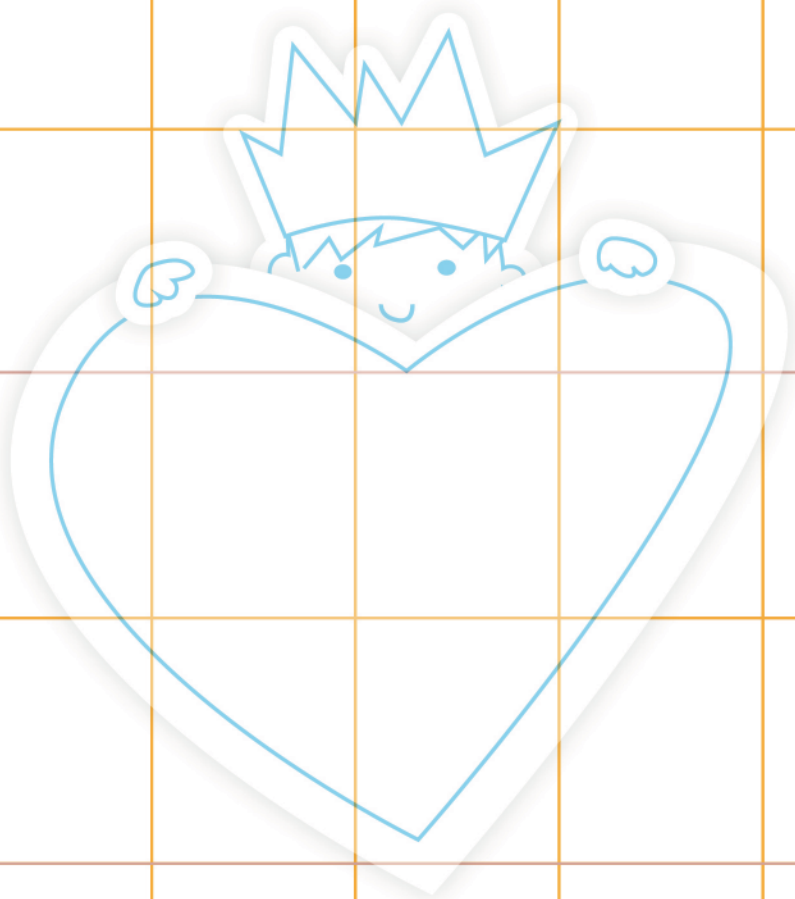


MIESIĄC DLA ŚRODOWISKA

marzec

Cel na ten miesiąc

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela

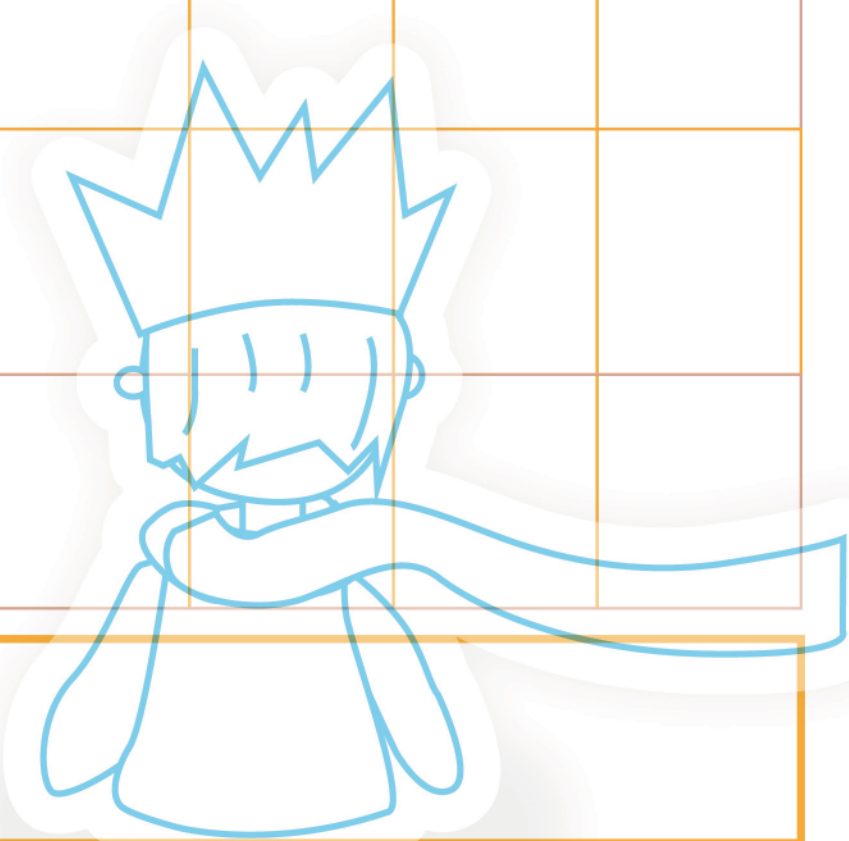


MIESIĄC DLA ZWIERZĄT

Kwiecień

Cel na ten miesiąc

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela

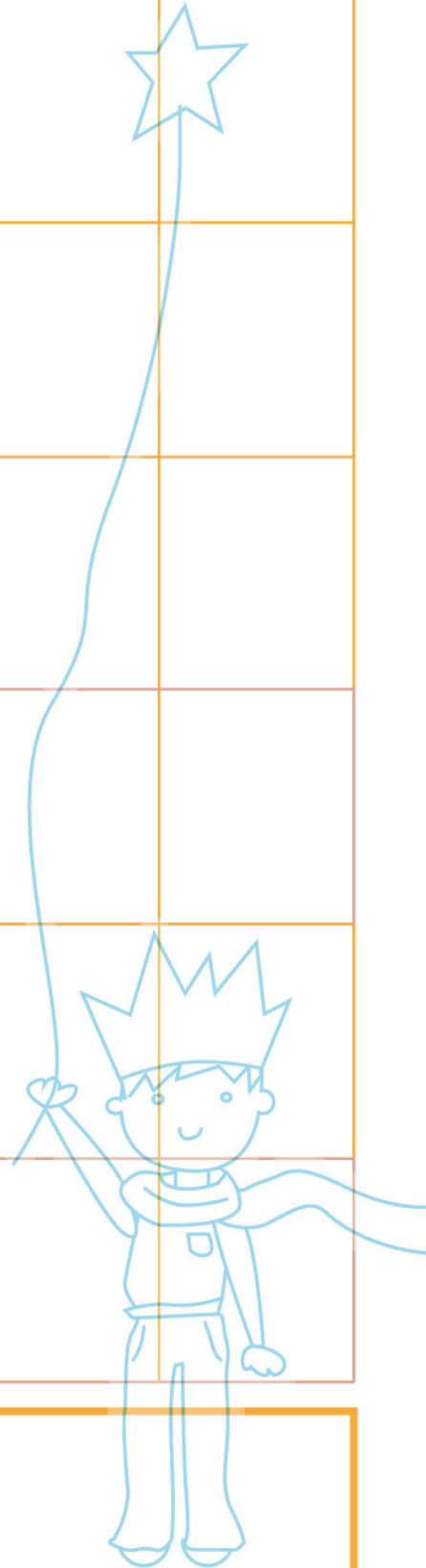


MIESIĄC DLA BLISKICH

maj

Cel na ten miesiąc

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
						★

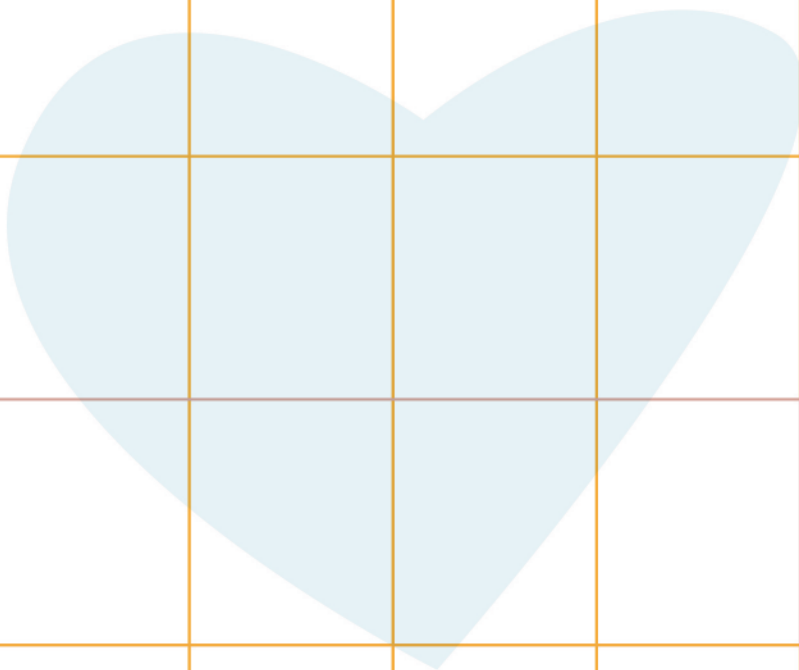


MIESIĄC DLA DZIECI

czerwiec

Cel na ten miesiąc

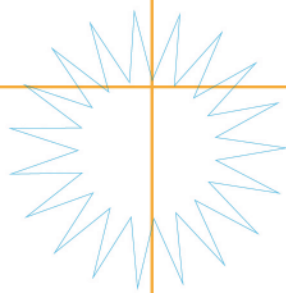
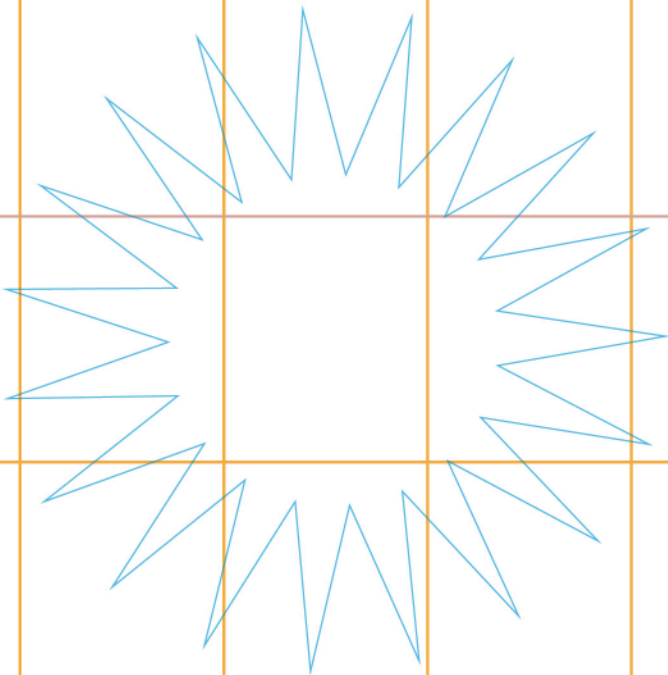
poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela



MIESIĄC DLA DOMU DZIECKA

lipiec

Cel na ten miesiąc

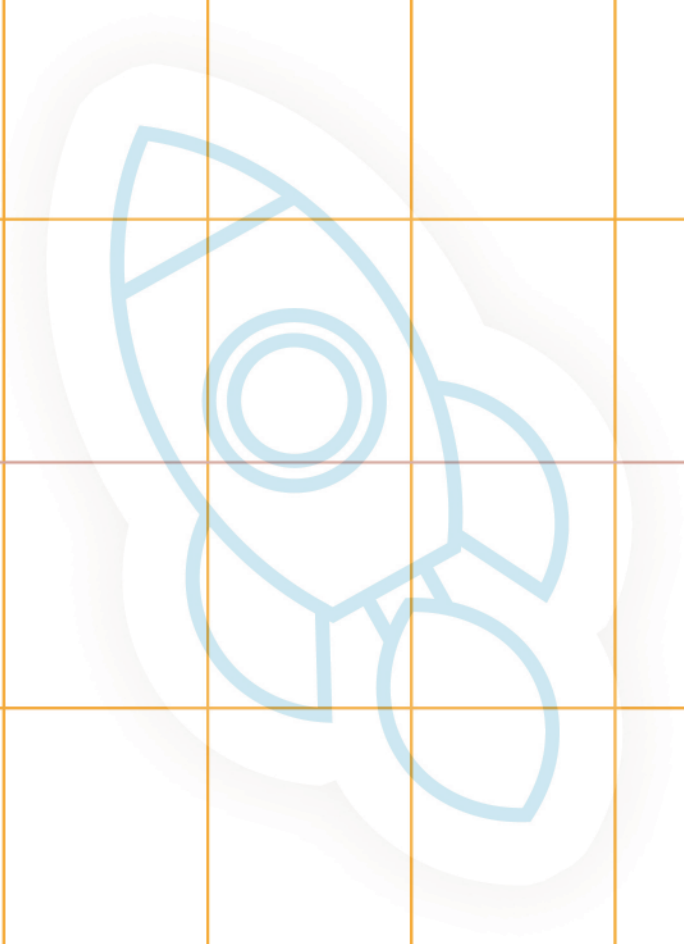
poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
						
						

MIESIĄC DLA UBOGICH

sierpień

Cel na ten miesiąc

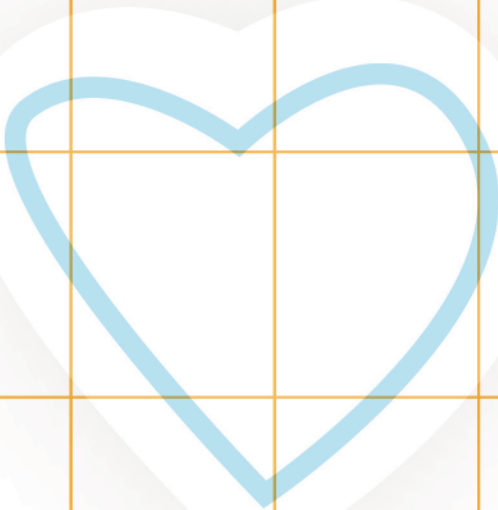
poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela



MIESIĄC DLA POTRZEBUJĄCYCH

wrzesień

Cel na ten miesiąc

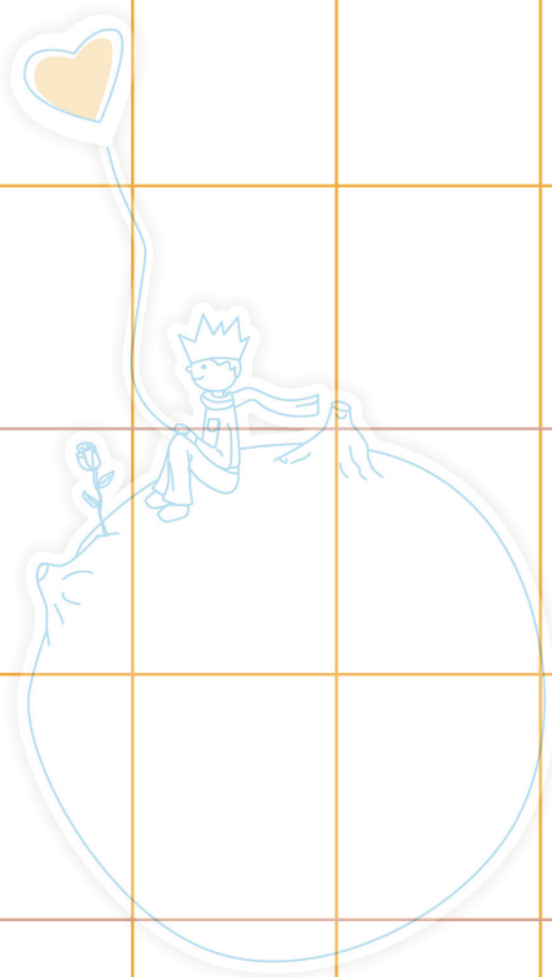
poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela						
												

MIESIĄC DLA OSZCZĘDZANIA

październik

Cel na ten miesiąc

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela



MIESIĄC DLA LOKALNYCH SKLEPÓW

listopad



Cel na ten miesiąc

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela

MIESIĄC DLA PTAKÓW

grudzień

Cel na ten miesiąc

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela

MIESIĄC DLA SAMOTNYCH

Adresy i telefony

SZEWC telefon..... adres

JADŁODZIELNIA telefon..... adres

KRAWIEC telefon..... adres

ZŁOTA RĄCZKA telefon..... adres

 _____ telefon..... adres

 _____ telefon..... adres

 _____ telefon..... adres

 _____ telefon..... adres

 _____ telefon..... adres

WAŻNE DATY

Dziękujemy

