



1. Na dzień dobry piosenka Birdy „ People help the people”

<https://www.youtube.com/watch?v=OmLNs6zQIH0>

2. Właśnie dziś obchodzimy Dzień Dobrych Uczynków czyli święto społecznych i bezinteresownych działań. Pomysłodawcą tej akcji jest Fundacja Ekologiczna Arka, która zachęca do czynienia dobrych uczynków na rzecz ludzi, zwierząt lub środowiska naturalnego. Oczywiście można się zastanawiać co to jest dobry uczynek, czy się opłaca, po co to robić, dla kogo....

3. Pamiętaj, że dobro, którym się dzielisz, wraca do Ciebie..

[https://www.youtube.com/watch?v=astYaZ\\_Vw68](https://www.youtube.com/watch?v=astYaZ_Vw68)

4. Jak pomagać? Każdy może zrobić to według własnego pomysłu, ale jeśli tych brakuje, podpowiadamy:

- bądź miły! Powstrzymaj się przed trąbieniem, gdy ktoś za późno ruszył na światłach, wpuść kogoś nieporadnie starającego się zmienić pas. Czekasz w kolejce do lekarza, a ktoś chce wejść tylko po receptę? Bądź wyrozumiały. Nie daj sobie oczywiście wejść na głowę, ale wszelkie konflikty staraj się łagodzić, a nie eskalować.
- wspomóż akcją charytatywną. Nie chodzi o miliony. Nawet 10 zł może pomóc choremu, albo głodnemu psu.
- pomóż komuś w potrzebie.
- weź psa ze schroniska ... na spacer. A jeśli masz warunki i jesteś odpowiedzialny, to może stworzysz mu nowy dom? Będziesz miał przyjaciela na śmierć i życie.
- posprzątaj zapomniane groby. Poznasz je po tym, że brak na nich kwiatów czy palących się zniczy.
- pomóż starszej osobie zrobić zakupy – babci, sąsiadce.
- posprzątaj śmieci w najbliższej okolicy.
- oddaj krew – myślisz, że poczujesz się od tego słabo? Wręcz przeciwnie
- ozdrowieńcy proszenie są o darowanie osocza,
- sprawdź szafę- z pewnością jest tam wiele rzeczy, których nie będziesz już nosił (nawet jeśli wydaje Ci się inaczej). Z pewnością ktoś się z nich ucieszy.

- rób kawę zapracowanej mamie.
- jesteś milionerem? Rozdaj kasę przechodniom :)
- kup bezdomnemu bułkę i coś do picia, daj drobne.
- pomagaj we własnym domu- domownicy się ucieszą, gdy umyjesz naczynia, pomożesz przy obiedzie,
- dodaj się do rejestru szpiku kostnego i weź udział w dysku szpiku kostnego.  
Dobre uczynki warto sprawiać nie tylko ludziom i zwierzętom, ale i naszemu środowisku.
- Oszczędzaj energię elektryczną, odłączając urządzenia, gdy nie są używane.
- Wyłącz światła tam, gdzie nie są one potrzebne.
- Zmień żarówki na energooszczędne.
- Zasadź drzewo.

Czy pomógłbyś temu chłopcu?

[https://www.youtube.com/watch?v=BrW\\_62y\\_HM8](https://www.youtube.com/watch?v=BrW_62y_HM8)

5.Zastanów się, ile dobrych rzeczy sprawiłeś i zrobiłeś? Na pewno lista jest długa, co jeszcze możesz zdziałać? Czy Tobie ktoś pomógł, kiedy tego potrzebowałeś?

Wnieś serce nad zło

<https://www.youtube.com/watch?v=e0bxJDsSfK8>



6.Zdarzają się i takie sytuacje, nawet często, coraz częściej. Zdarzyło się Wam pomóc komuś przy opłaceniu rachunku w kasie?

[https://www.youtube.com/watch?v=I\\_UvRAp5xVo](https://www.youtube.com/watch?v=I_UvRAp5xVo)

**7. Piosenka Phila Collinsa „Another day in paradise” z dedykacją dla Was na refleksję**

<https://www.youtube.com/watch?v=Qt2mbGP6vFI>

8..A teraz mniej poważnie „Musimy sobie pomagać” –scena z kultowego filmu „Sami swoi”

<https://www.youtube.com/watch?v=Ht- YyID1sM>

9. Jeszcze może mały relaks ? Dla cierpliwych?

<https://www.papertraildesign.com/wp-content/uploads/2019/06/I-Spy-camping.jpg>

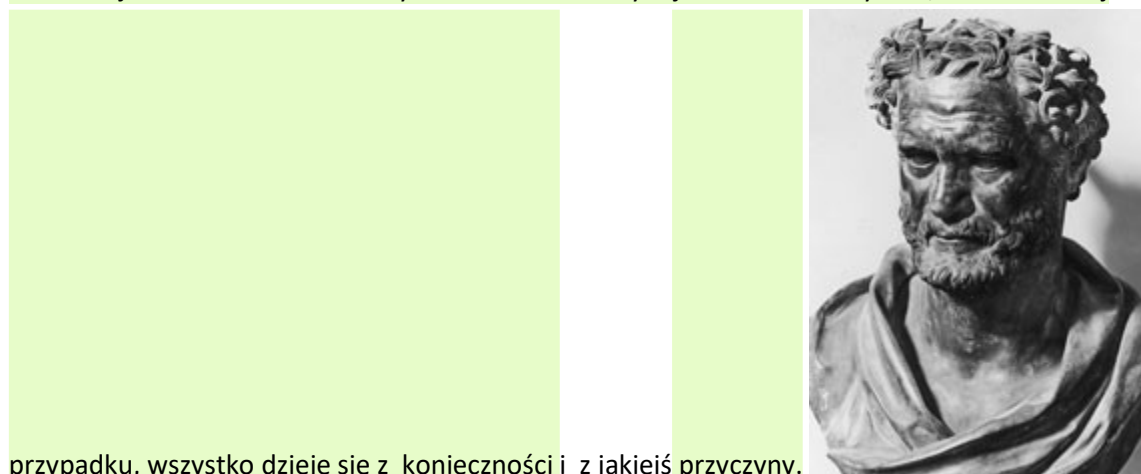
10. I dobra zabawa na ćwiczenie logiki

<https://www.youtube.com/watch?v=R9XiExtyMDs>

11. W Saloniku Poetyckim dziś o dobroci ks. Jan Twardowski



**12. W cyklu myśli filozoficznych** Demokryt. Który sądził, że Początkiem wszechrzeczy są atomy i próżnia. Wszystko inne jest tylko mniemaniem. Istnieje nieskończenie wiele światów, które rodzą się i giną. Nic nie może powstać z niebytu ani w niebyt się obrócić. Jako pierwszy grecki filozof zwiedzał Babilon, Persję i prawdopodobnie Indie, przebywał też kilka lat w Egipcie. Podróżował nie tylko z ciekawości, ale przede wszystkim jako filozof, poszukujący wiedzy i prawdy, tworząc zwarty logicznie system filozoficzny materializmu atomistycznego. Demokryt nie uznawał duszy jako substancji różnej od materii. Dusza to zespół atomów, które dzięki małym i idealnie okrągłym kształtom są subtelniejsze i ruchliwsze od innych. Teoria Demokryta jest deterministyczna, nie ma w niej



O przypadku mówi, że jest on naszą niewiedzą.

„Wszystko dzieje się wskutek konieczności, bo ruch wirowy jest przyczyną wszelkiego powstawania rzeczy; to nazywa on koniecznością.”

Atomy "duchowe" spełniają różne funkcje w narządach cielesnych - mózg jest siedliskiem myśli, serce - gniewu, wątroba - pożądań. Ideał etyczny Demokryta to "spokój ducha" czyli szczęście. Nie w przyjemnościach zmysłowych i nie w bogactwie leży źródło szczęścia, lecz w duszy.

„ Więcej ludzi staje się dobrymi przez ćwiczenie, niż jest ich z natury.”



13. Wierzymy w dobro człowieka i lepszy świat, chyba najbardziej przejmujący song na ten temat to

„ Dziwny jest ten świat” Czesława Niemena

<https://www.youtube.com/watch?v=kVp0BB6J-HI>

