

## WARTOŚĆ XXVII

### Znaczenie i prawo do wypoczynku<sup>1</sup>

#### II. PROSPEKT WARTOŚCI

##### 2.1. CEL OGÓLNY

Rozwój społeczny

##### 2.2. CEL SZCZEGÓŁOWY

Rozwój psychofizyczny

##### 2.3. CEL WYCHOWAWCZY

Umiejętna organizacja życia, podział dnia na obowiązki i odpoczynek

##### 2.4. PROPONOWANE TEMATY

- Formy spędzania wolnego czasu w grupie koleżeńskiej.
- Wypoczynek jako konieczny warunek prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie.
- Negatywne skutki braku wypoczynku.

##### 2.5. ZADANIA DLA UCZNIĄ, SAMOWYCHOWANIE

###### *Normy*

- Każdy ma prawo do wypoczynku.
- Jakość życia warunkuje odpowiedni podział czasu na pracę i wypoczynek.
- Wypoczynek musi być proporcjonalny do wykonywanych obowiązków.

###### *Zasady*

- Dzielę czas wolny z moimi przyjaciółmi.
- Poszukuję różnych form organizowania sobie wypoczynku.
- Wybieram wypoczynek najbardziej zgodny z moim charakterem i zainteresowaniami.

---

<sup>1</sup> „Świąteczny odpoczynek jest prawem. «Bóg odpoczął dnia siódmego po całym swym trudzie» (Rdz 2,2): również ludzie stworzeni na jego obraz, powinni korzystać z odpowiedniego wypoczynku i czasu wolnego, który pozwoliłby im pielęgnować życie rodzinne, kulturalne, społeczne i religijne. Przyczynia się do tego ustanowienie dnia Pańskiego. Wierzący w niedzielę i w inne nakazane dni świąteczne powinni powstrzymać się od wykonywania prac lub zajęć, które przeszkadzają oddawaniu czci należnej Bogu, przeżywaniu radości i właściwej dniowi Pańskiemu, pełnieniu uczynków miłosierdzia i należnemu odpoczynkowi duchowemu i fizycznemu. Względy rodzinne albo wymogi pożytku społecznego mogą w sposób uzasadniony zwalniać z obowiązku niedzielnego wypoczynku, ale nie powinny powodować przyzwyczajenia szkodzącego religii, życiu rodzinnemu i zdrowiu”. KNSK 284.

## 2.6. ZADANIA DLA RODZICÓW

### *Normy*

- Wypoczynek nie powinien zamieniać się w lenistwo.
- Powinno się wskazywać na różne formy wypoczynku (czynny i bierny).
- Nie należy nadmiernie obciążać dziecka zajęciami pozaszkolnymi.

### *Zasady*

- Proponuję atrakcyjne formy spędzania wakacji, ferii, przerw świątecznych (wyjazdy, wyjście do kina, teatru, wycieczka za miasto, uprawianie sportów).
- Planuję czas poświęcony na pracę i wypoczynek.
- Zachęcam dziecko do spędzania wolnego czasu z przyjaciółmi.

## 2.7. ZADANIA DLA SZKOŁY, WYCHOWAWCY

### *Normy*

- Istnieje wzajemna relacja pomiędzy pracą i relaksem<sup>2</sup>.
- Wypoczynek uczniów gwarantuje ich rozwój.
- Właściwy wypoczynek mobilizuje do bardziej wyťažonej pracy i nauki.

### *Zasady*

- Staram się nie zadawać uczniom nadmiernej ilości zadań lekcyjnych na weekend, szanuję ich prawo do odpoczynku w czasie świąt<sup>3</sup>.
- Odpowiednio stosuję zasady pedagogiczne w przekazywaniu wiedzy, tak, aby nie obciążać zbyt wielu uczniów.
- Wskazuję na sposoby aktywnego i mądrego wypoczynku<sup>4</sup> (zajęcia sportowe, kółka zainteresowań, wycieczki szkolne, „zielone szkoły”, poznawanie kultury i historii).

---

<sup>2</sup> „Poświęcając z należytą odpowiedzialnością wykonywaniu pracy swój czas i siły, wszyscy powinni jednak cieszyć się wypoczynkiem i czasem wolnym wystarczającym do prowadzenia życia rodzinnego, kulturalnego, społecznego i religijnego”. KDK 67.

<sup>3</sup> „Przez uświęcenie dnia siódmego prawo człowieka do wypoczynku otoczone zostało murem nienaruszalności. (...) Stąd wzorem Boga samego człowiek musi «odpocząć» od dzieł swoich, by ciału dać ulgę, a duchowi odmianę”. S. Wyszyński, *Duch pracy...*, dz. cyt., s. 153-154.

<sup>4</sup> „Rozumność polega z jednej strony na ustalaniu odpowiedniej długości czasu wolnego, z drugiej strony na mądrym jego planowaniu, by służył osiągnięciu ubogacających człowieka wartości. (...) Ma więc on służyć wieloaspektowemu dobru człowieka. Wolność, która jest istotnym składnikiem czasu wolnego, nie może być, zdaniem Jana Pawła II, traktowana jako wolność od wartości”. M. Ostrowski, *Czas wolny...*, dz. cyt., s. 86.

## 2.8. SPOSÓB REALIZACJI

W dni wolne od nauki lub po godzinach zajęć, szkoła nieodpłatnie udostępnia uczniom salę gimnastyczną, siłownię, boisko itp., dzięki czemu młodzież ma stworzone warunki do aktywnego spędzania wolnego czasu w grupie i integrowania się z rówieśnikami.

## 2.9. OSIĄGNIĘCIA, EFEKTY

Uczniowie potrafią racjonalnie gospodarować swoim czasem. Dostrzegają konieczność odpoczynku i są w stanie wygospodarować czas na relaks. W miarę możliwości spędzają czas w grupie, na wolnym powietrzu, uprawiają różne dziedziny sportu.

## 2.10. ZAGROŻENIA

Istnieje ryzyko przepracowania się uczniów, którzy poświęcają zbyt dużo czasu na naukę. Poza obowiązkami szkolnymi są dodatkowo obciążeni zajęciami pozalekcyjnymi (nauka języków, kursy przedmaturalne, korepetycje), przez co zaniedbują swoje kontakty towarzyskie, relacje rodzinne i przyjaźnie. Często nie potrafią umiejętnie rozplanować sobie tygodniowego planu zajęć, tak by wygospodarować czas na odpoczynek. Młodzież nie dostrzega konieczności aktywnego wypoczynku, większość wolnego czasu spędza przed komputerem, telewizorem.