

WARTOŚĆ XXIX

Wysiłek, zmęczenie, relaks

II. PROSPEKT WARTOŚCI

2.1. CEL OGÓLNY

Rozwój integralny osoby

2.2. CEL SZCZEGÓŁOWY

Umiejętne korzystanie z własnych predyspozycji fizycznych

2.3. CEL WYCHOWAWCZY

Praca nad sobą poprzez poznanie i przekraczanie ograniczeń fizycznych i psychicznych

2.4. PROPONOWANE TEMATY

- Jakie cnoty może kształtować wzmożony wysiłek fizyczny?
- Czy zmęczeniu zawsze musi towarzyszyć uczucie niechęci i rezygnacji?
- W jaki sposób konstruktywnie korzystać z wolnego czasu?

2.5. ZADANIA DLA UCZNIĄ, SAMOWYCHOWANIE

Normy

- Wysiłek fizyczny rozwija wytrwałość, stanowczość i męstwo.
- Zmęczenie nie może być rozpatrywane w kategoriach porażki.
- Wypoczynek i relaks powinny służyć rozwojowi fizycznemu i duchowemu.

Zasady

- Odnajduję pozytywne aspekty aktywności fizycznej.
- Zmęczenie towarzyszące wysiłkowi traktuję jako potwierdzenie, że zaangażowałem wszystkie swoje siły.
- Czas wolny wykorzystuję, aby doskonalić umysł i ciało.

Program wychowawczy > Klasa VII > Wartość XXIX > Wysiłek, zmęczenie, relaks

2.6. ZADANIA DLA RODZICÓW

Normy

- Wysiłek umysłowy i fizyczny rozwija indywidualność osoby.
- Zmęczenie i stres skutecznie rozładowuje się w gronie rodzinnym, poprzez wspólne spędzanie wolnego czasu.
- Wypoczynek może przybrać formę aktywną.

Zasady

- Poprzez wspólny wysiłek daję dziecku szansę kształtowania siebie, stawania się coraz silniejszym i bardziej zaradnym życiowo.
- W momencie zmęczenia lub porażki dziecka umiem motywować je do dalszej pracy.
- Mądrze i twórczo pomagam dziecku zaplanować jego czas wolny.

2.7. ZADANIA DLA SZKOŁY, WYCHOWAWCY

Normy

- Umiejętnie dobrany wysiłek fizyczny i umysłowy pozwala odkryć uczniom ich własną wartość.
- Wysiłek grupowy nie może pomniejszyć indywidualności ucznia.
- Zaangażowanie i wysiłek włożony w pracę powinien być jednym z podstawowych kryteriów oceny ucznia.

Zasady

- Czuwam nad tym, aby wysiłek fizyczny był dostosowany do możliwości ucznia.
- Staram się poznać uczniów na tyle, aby proponowana forma wypoczynku była dostosowana do ich wieku i zainteresowań.
- Pamiętam, że wysiłek, zmęczenie i relaks nie muszą nieść wpływów negatywnych, ale mają na celu integralny rozwój osoby.

2.8. SPOSÓB REALIZACJI

Organizuję wycieczkę krajoznawczą, najlepiej po dość trudnym i urozmaiconym terenie. Przed wyprawą uprzedzam uczniów, aby zwrócili uwagę, jak zmieniają się ich uczucia i emocje podczas wzmożonego wysiłku. Czy towarzyszy im gniew, zniechęcenie, zniecierpliwienie, czy akceptują siebie w zaistniałej sytuacji? Po wycieczce staram się tak rozmawiać z uczniami, aby nie

utożsamiali się z negatywnymi emocjami, jeżeli takowe były, ale aby wykorzystali je do zrozumienia własnych zachowań i reakcji.

2.9. OSIĄGNIĘCIA, EFEKTY

Młody człowiek powinien zdawać sobie sprawę, że kształtowanie tylko własnego ciała nie jest jeszcze wszystkim, czego wymaga dobrze ukształtowana osobowość. Rozwój wymaga również wysiłku umysłowego i duchowego. Walka wewnętrzna, którą toczy się podczas zmagania z samym sobą, służy nie tylko do zrozumienia samego siebie, ale przenosi się na relacje społeczne. Uczeń potrafi traktować wysiłek i zmęczenie jako wartości, które sprawiają, że bardziej ceni „bycie” niż „posiadanie”¹. Uczeń nie traktuje już relaksu jako „zabicia czasu”, ale umiejętnie wykorzystuje go do poznawania nowych zainteresowań, które służą jego rozwojowi². Produktywnie spędza czas wolny, umiejętnie tworzy swój plan dnia, który przynosi mu satysfakcję z dobrze spędzonego czasu.

2.10. ZAGROŻENIA

Złe zrozumienie wysiłku, zmęczenia i relaksu może spowodować przeniesienie akcentów bądź to na zbyt duży wysiłek fizyczny, który prowadzi w konsekwencji do wyniszczenia organizmu, bądź do permanentnego relaksu, który służy gnuśności i lenistwu. W następstwie tego, uczeń bardziej lub mniej świadomie wybiera kulturę konsumpcjonizmu, której towarzyszy kult ciała oraz pomieszczenie hierarchii wartości, gdzie „mieć” góruje nad „być”³.

¹ „Turystyka ma w sobie coś z «nowego humanizmu», o ile mianowicie przyczynia się do rozwoju wartości osobowych i o ile ułatwia prawdziwe i autentyczne życie społeczne wśród ludzi. Przy pomocy turystyki, między innymi usiłują ludzie zdobywać to, na co czują zapotrzebowanie, aby «więcej być». Doświadczają pewnego niedosytu, który skłania istotę obdarzoną rozumem do podróżowania, aby osiągnąć własne pełniejsze udoskonalenie”. Jan Paweł II, Z okazji sesji generalnego zebrania Światowej Organizacji turystyki, w: Jan Paweł II, *Nauczanie papieskie* IV, 2, 1981, Poznań 1989, s. 108.

² „Wypoczywa się zaś w całej pełni – lepiej może powiedzieć w całej głębi, kiedy ów kontakt z przyrodą staje się kontaktem z Bogiem obecnym w przyrodzie i obecnym w duszy ludzkiej. [...] Ludzie w wyprawach szukają często oddalenia od grzechu, od jego załączków i zaczątków, które tkwią nie tylko w złej woli, ale w całym zdenerwowaniu współczesnego życia, w podniecających zabawach i rozrywkach”. K. Wojtyła, *Zapis drogi*, red. A. Szczotka, Kraków 1991, s. 13-14.

³ „Postulowana tu odnowa kultury wymaga od wszystkich odważnego przyjęcia nowego stylu życia, którego wyrazem jest opieranie konkretnych decyzji – na płaszczyźnie osobistej, rodzinnej, społecznej i międzynarodowej – na właściwej skali wartości: na prymacie «być» nad «mieć» i osoby nad rzeczą”. EV 98.