



27.

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

### I. PROSPEKT WARTOŚCI



#### 1.1. CEL OGÓLNY

Rozwój społeczny



#### 1.2. CEL SZCZEGÓŁOWY

Rozwój psychofizyczny

<sup>1</sup> „Świąteczny odpoczynek jest prawem. «Bóg odpoczął dnia siódmego po całym swym trudem» (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 niedzielного wypoczynku, ale nie powinny powodować przyzwyczajenia szkodzącego religii, życiu rodzinnemu i zdrowiu”. KNSK 284.

### 1.3. CEL WYCHOWAWCZY

Umiejętna organizacja życia, podział dnia na obowiązki i odpoczynek



### 1.4. PROPONOWANE TEMATY

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



### 1.5. ZADANIA DLA UCZNIA, 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.





## 1.6. 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.



## 1.7. ZADANIA DLA SZKOŁY, WYCHOWAWCY

### Normy

- Istnieje relacja pomiędzy pracą i relaksem<sup>2</sup>.
- Wypoczynek uczniów gwarantuje ich rozwój.
- Właściwy wypoczynek mobilizuje do bardziej wytężonej 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 zbytnio uczniów.
- Wskazuję na sposoby aktywnego i mądrego wypoczynku<sup>4</sup> (zajęcia sportowe, kółka zainteresowań, wycieczki szkolne, „zielone szkoły”, poznanie 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*, w: *Encyklopedia nauczania społecznego...*, dz. cyt., s. 86.

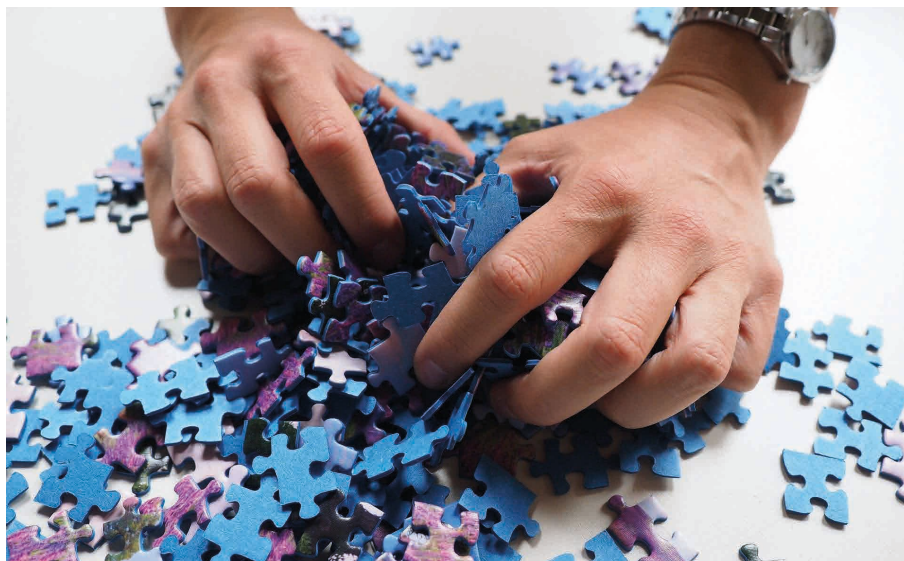
## 1.8. SPOSÓB REALIZACJI

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



## 1.9. 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 dyscypliny sportu.



## 1.10. ZAGROŻENIA

Istnieje ryzyko przepracowania się uczniów, ponieważ poświęcają zbyt dużo czasu na naukę. Poza obowiązkami szkolnymi są dodatkowo obciążeni zajęciami pozalekcyjnymi (nauka języków, zajęcia sportowe, korepetycje), przez co zaniedbują relacje rodzinne i przyjaźnie. Często nie potrafią umiejętnie rozplanować sobie tygodniowego planu zajęć, tak by wygospodarować czas na odpoczynek. Młodzi nie dostrzegają konieczności aktywnego wypoczynku, większość wolnego czasu spędzają przed komputerem, telewizorem.







## II. PEDAGOG

### 2.1. TREŚĆ MATERIAŁU

Wypoczynek ma korzystny wpływ na rozwój fizyczny i duchowy. Człowiek nie realizuje się jedynie przez pracę, ale także przez różne formy spędzania wolnego czasu, tj.: odpoczynek, zabawę, sport, taniec, turystykę, inne hobby. W wolnym czasie można robić rzeczy, które kształtują osobowość. Relaks pozwala odkryć samego siebie – swoje zainteresowania. Duchowość człowieka jest nierozdzielnie związana z jego cielesnością. Podczas relaksu w środowisku rodzinnym, szkolnym, parafialnym, rówieśniczym kształtują się osobowości.

Rodzina, szkoła, inne instytucje wychowawcze muszą wytrwale pracować nad rozbudzaniem i pogłębianiem wiedzy dzieci i młodzieży na temat właściwego wypoczynku. Każda forma wypoczynku sprzyja rozwojowi duchowemu. Życie towarzyskie jest wartością, kształtuje człowieka i stwarza kulturę życia wspólnotowego.

Podjmując różne formy odpoczynku, człowiek raduje się i odczuwa satysfakcję z życia. Wakacje dają uczniom wytchnienie, oderwanie się od codzienności, umożliwiają osiągnięcie harmonii duszy i ciała. Poprzez zabawę dziecko rozwija inteligencję, spostrzegawczość, instynkty społeczne. Luba to źródło przeżyć, wywołujących żywe reakcje psychofizyczne, sprzyjające wytwarzaniu się pozytywnych cech charakteru tj.: koleżeńskości, uprzejmości, serdeczności.



### 2.2. LITERATURA WYBRANA Z KOMENTARZEM

„Rany Julek. O tym jak Julian Tuwim został poetą” autorstwa Agnieszki Frączek to napisana ciekawym językiem barwna historia życia Juliana Tuwima. Dodatkowym walorem tej publikacji jest to, że autorka zamieściła w niej także wiersze i żarty. Każdy mały uczeń z przyjemnością przeczyta tę lekturę. Przy okazji dowie się, że z małego rozrabiaki może wyrosnąć naukowiec, pisarz, polityk itd.

Agnieszka Frączek to doktor habilitowana językoznawstwa, germanistka i leksykograf. Pracuje na Uniwersytecie Warszawskim. Znakiem rozpoznawczym jej książek dla dzieci jest popularyzacja wiedzy o współczesnej polszczyźnie. Píše o homonimach, frazeologizmach, przysłowiać, błędach językowych. Wydała serię książek logopedycznych.

(...) Julek nie broił sam. Każdą chwilę spędzał z bandą złożoną z kilku-nastu podobnych urwipółciów. (...) Gnał gdzieś, popędzany przez kolejny ze swoich bzików, zbierał eksponaty do wciąż nowych przedziwnych kolekcji, ścigał motyle, piekł z chłopakami ziemniaki w ognisku...

Albo, tak jak pewnego gorącego popołudnia, urządzał koleżankom kąpiel w rzece. Mieszkańcy Inowłodka długo wspominali te piski i śmiechy! Bo kąpiel, oczywiście, była nieplanowana. To znaczy nie planowały jej koleżanki Juliana, on sam za to zaplanował wszystko w najdrobniejszych szczegółach.

**A. Frączek**, *Rany Julek. O tym jak Julian Tuwim został poetą*, Wydawnictwo Literatura, Łódź 2013, s. 32.

Agnieszka Frączek w genialny sposób opisała dziecięce zabawy małego Julka Tuwima. Nie były to samotne zabawy, ale wspólne wygłupy z kolegami i koleżankami. Wyścigi, zbieranie dziwnych eksponatów, łapanie motyli czy pieczenie ziemniaków w ognisku to ulubione zabawy, zwłaszcza latem, gdy dużo czasu spędza się na świeżym powietrzu. Czasem były to sytuacje, nie dla wszystkich przyjemne, przynajmniej w pierwszym momencie, tak jak przewrócenie łódki z dziewczętami. Po chwilowym szoku cała grupa głośno śmiała się. Właściwie przeżywany odpoczynek jest jednym z czynników mających pozytywny wpływ na moralność człowieka.



### III. NAUCZANIE RELIGIJNE

#### 3.1. NAUCZANIE PAPIESKIE



PS 14.

Życzę wam, młodym, aby wasze „wzrastanie w latach i mądrości” dokonywało się przez obcowanie z przyrodą. Miejcie na to czas! Nie żałujcie go! Podejmujcie również trud i wysiłek, jaki to obcowanie niesie czasem z sobą, zwłaszcza gdy pragniemy docierać do rejonów szczególnie ekspozowanych. Ten trud jest twórczy, stanowi on zarazem element zdrowego odpoczynku, który jest wam potrzebny, na równi ze studiami i z pracą.

**K. Wojtyła**, *Listy do redakcji w sprawie campingu*, „Homo Dei” 1957, nr 3(81), s. 13-14.

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.

*Elementarz Benedykta XVI (Josepha Ratzingera)...*, dz. cyt., s. 28.

Okazuje się, że czas wolny od zajęć nie oznacza jeszcze wolności i swobody, że trzeba uczyć się mieć czas wolny, jeżeli praca ma nie stracić sensu.

LS 11.

Jeśli zbliżamy się do przyrody i środowiska bez tego otwarcia na zadziwienie i podziw, jeśli nie mówimy już językiem braterstwa i piękna w naszej relacji ze światem, to nasze postawy będą postawami władcy, konsumenta lub jedynie wyzyskującego zasoby naturalne, niezdolnego do postawienia ograniczeń swoim doraźnym interesom. Jednakże jeśli czujemy się ściśle związani ze wszystkim, co istnieje, to umiar i troska pojawiają się spontanicznie. Ubóstwo i prostota świętego Franciszka nie były ascezą jedynie zewnętrzną, ale czymś bardziej radykalnym: wyrzeczeniem się czynienia z rzeczywistości jedynie przedmiotu użytku i panowania.

### 3.2. PISMO ŚWIĘTE

Sześć dni będziesz się trudził i wykonywał wszystkie swoje zajęcia. Dzień zaś siódmy jest szabatem Pana, Boga twego. Nie będziesz przeto w dniu tym wykonywać żadnej pracy ani ty sam, ani syn twój, ani twoja córka, ani twój niewolnik, ani twoja niewolnica, ani twoje bydło, ani przybysz, który przebywa w twoich bramach. W sześć dni bowiem uczynił Pan niebo, ziemię, morze oraz wszystko, co jest w nich, siódmego zaś dnia odpoczął. Dlatego pobłogosławił Pan dzień szabatu i uznał go za święty (Wj 20,9-11).



Por. Rdz 2,2-3; Wj 34,21;  
Lb 28,25; Pwt 5,13-15;  
Mk 6,31.

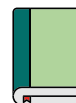
### 3.3. KATECHIZM KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO

Jak Bóg „odpoczął dnia siódmego po całym swym trudzie, jaki podjął” (Rdz 2,2), tak również życie ludzkie składa się z pracy i wypoczynku. Ustanowienie dnia Pańskiego przyczynia się do tego, by wszyscy korzystali z wystarczającego wypoczynku i czasu wolnego, który mogliby poświęcić życiu rodzinnemu, kulturalnemu, społecznemu i religijnemu (KKK 2184).



Por. KKK 337; 1166-1167;  
2169; 2172; 2185-2187.

## IV. LITERATURA PRZEDMIOTU



*Elementarz Benedykta XVI (Josepha Ratzingera) dla pobożnych, zbuntowanych i szukających prawdy*, oprac. M. Zawada, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2008.

Franciszek, enc. *Laudato si'*, wyd. Edycja Świętego Pawła, Częstochowa 2015.

Gracz J., Sankowski T., *Psychologia w rekreacji i turystyce*, wyd. Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Poznań 2004.

Gręźlikowski J., *Świętowanie dnia Pańskiego. Ważniejsze zagadnienia prawno-teologiczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2005.

Jan Paweł II, List *Dies Domini*, w: tegoż, *Dzieła zebrane. Listy*, t. 3, red. P. Ptasznik, Wydawnictwo M, Kraków 2007, s. 450-487.

Jan Paweł II, List *Parati semper*, 31.03.1985, w: tegoż, *Dzieła zebrane. Listy*, t. 3, red. P. Ptasznik, Wydawnictwo M, Kraków 2007, s. 251-275.





Kłosowski J., *Edukacja do czasu wolnego*, w: *Edukacja społeczeństwa w XXI wieku*, red. S. Kunikowski, wyd. Dom Wydawniczy „tChu”, Warszawa 2009, s. 196-212.

Knabit L., *Dekalog*, wyd. Astraia, Kraków 2011.

Main I., *Trudne świętowanie. Konflikty wokół obchodów świąt państwowych i kościelnych w Lublinie (1944-1989)*, wyd. „Trio”, Warszawa 2004.

Nadolski B., *Homilie o świętowaniu niedzieli*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2006.

Ostrowski M., *Czas wolny*, w: *Encyklopedia nauczania społecznego Jana Pawła II*, red. A. Zwoliński, wyd. Polwen, Radom 2003, s. 85-89.

- Papieska Rada Iustitia et Pax, *Kompendium nauki społecznej Kościoła*, tłum. D. Chodyniecki, wyd. Jedność, Kielce 2005.
- Pięta J., *Pedagogika czasu wolnego*, wyd. Frel, Nowy Dwór Mazowiecki 2014.
- Sobór Watykański II, Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes*, w: tegoż, *Konstytucje. Dekrety. Deklaracje*, red. M. Przybył, wyd. Pallottinum, Poznań 2002, s. 526-606.
- Wiącek A., *Prawo pracownika do wypoczynku a regulacja prawna czasu pracy*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2015.
- Wojtyła K., *Listy do redakcji w sprawie campingu*, „Homo Dei” 1957, nr 3(81), s. 13-14.
- Wyszyński S., *Duch pracy ludzkiej*, wyd. Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 2001.