



29.

Wysiłek, zmęczenie, relaks

I. PROSPEKT WARTOŚCI

1.1. CEL OGÓLNY

Rozwój integralny osoby

1.2. CEL SZCZEGÓŁOWY

Umiejętne korzystanie z własnych predyspozycji fizycznych

1.3. CEL WYCHOWAWCZY

Praca nad sobą poprzez poznanie i przekraczanie ograniczeń fizycznych i psychicznych

1.4. 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?





1.5. ZADANIA DLA UCZNIA, 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.



1.6. 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, stania 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.



1.7. 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.

1.8. 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.



1.9. 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,



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: tegoż, *Nauczanie papieskie IV*, 2, 1981, wyd. Pallottinum, Poznań 1989, s. 108.

które służą jego rozwojowi². Produktywnie spędza czas wolny, umiejętnie tworzy swój plan dnia, który przynosi mu satysfakcję z dobrze spędzonego czasu.



1.10. 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.



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, wyd. św. Stanisława B.M. Archidiecezji Krakowskiej, 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.

II. PEDAGOG



2.1. TREŚĆ MATERIAŁU

Aktywność fizyczna jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju i zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. Regularna aktywność ruchowa, dostosowana do indywidualnych potrzeb wpływa stymulująco na rozwój i dojrzewanie w okresie dzieciństwa i młodości. W okresie dojrzewania znaczącą rolę odgrywa również relaks, który powinien być dostosowany do potrzeb i zainteresowań ucznia. Równowaga między nimi wpływa korzystnie na integralny rozwój dziecka.

2.2. LITERATURA WYBRANA Z KOMENTARZEM



Opowiadanie „Stary człowiek i morze” powstało w 1951 roku. Jego głównym bohaterem jest stary rybak mieszkający na wschodnim wybrzeżu Kuby. Santiago od dawna nie złowił żadnej ryby, ale postanawia ponownie wybrać się na połów. Marzy o wielkiej rybie, która przyniesie mu pożywienie i sławę.

– Ale człowiek nie jest stworzony do klęski – powiedział. – Człowieka można zniszczyć, Alen nie pokonać. [...]

Wiedział doskonale, jaki może być dalszy rozwój wypadków, kiedy dotrze do środka prądu. Ale nie było już żadnej rady.

– I owszem jest rada – rzekł głośno. – Mogę przywiązać nóż do trzonka wiosła.

Zrobił to, trzymając rękojeść pod pachą, a szkot zagła pod stopą.

– No! – powiedział. – Stary jestem, ale już nie bezbronny. [...] „Głupio jest nie mieć nadziei” – pomyślał. [...] Płynął już od dwóch godzin, odpoczywając na rufie, czasami przeżuując kawałek mięsa merlina i usiłując wytchnąć i nabrać sił, kiedy zobaczył pierwszego z pary rekinów.

E. Hemingway, *Stary człowiek i morze*, w: J. Kościerzyńska, M. Chmiel, M. Szulc, A. Gorzałczyńska-Mróż, *Nowe słowa na start! Podręcznik do języka polskiego dla klasy siódmej szkoły podstawowej*, Warszawa 2017, s. 116.

Bohaterowi udaje się złowić dużego marlina. Na morzu nie walczy jedynie z rybą, ale także z własnymi słabościami, starością i prześladowającym go pechem. Przewycięża własne zmęczenie, mobilizuje swoje ciało do wysiłku. Pojedynek między Santiago a marlinem trwa trzy dni. Ostatecznie rybak zwycięża, ale w drodze do portu marlin zostaje zjedzony przez rekiny. Santiago wraca

wyczerpany walką z rybą, ale spotyka się z podziwem i szacunkiem miejscowych rybaków, którzy wcześniej z niego szydzili.



III. NAUCZANIE RELIGIJNE

3.1. NAUCZANIE PAPIESKIE



Jan Paweł II, Homilia wygłoszona w czasie Mszy św., Nowy Targ, 8.06.1979, w: tegoż, *Pielgrzymki do Ojczyzny: 1979, 1983, 1987, 1991, 1995, 1997, 1999, 2002. Przemówienia, homilie*, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 2006, s. 160.

Otóż odpoczynek człowieka – jak słusznie wyczuwają to tak liczne środowiska młodych – musi prowadzić do odnalezienia i wypracowania w sobie owego „nowego stworzenia”, o którym mówi św. Paweł. Droga do tego wiedzie poprzez słowo Boże odczytywane i celebrowane z wiarą i miłością, poprzez uczestnictwo w sakramentach, a nade wszystko w Eucharystii. Droga do tego wiedzie poprzez zrozumienie i realizację wspólnoty, czyli komunii z ludźmi, która rodzi się z komunii z Chrystusem, z Eucharystii. Droga do tego wiedzie także poprzez zrozumienie i realizację ewangelicznej służby, czyli „diakonii”. Obyście, moi drodzy, nie ustawali w tym szlachetnym wysiłku, który pozwala wam stawać się świadkami Chrystusa.

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. Mając to właśnie na uwadze Sobór Watykański II upominał ludzi, aby „wykorzystywali czas wolny w celu odprężenia duchowego, wzmocnienia zdrowia fizycznego i psychicznego... Przez podróże w obce strony (turystyka), dzięki którym doskonalili się umysł i ludzie wzbogacają się przez wzajemne poznanie” (KDK 61).

Jan Paweł II, Z okazji czwartej sesji generalnego zebrania Światowej Organizacji Turystyki, w: tegoż, *Nauczanie papieskie IV*, 2, 1981, wyd. Pallottinum, Poznań 1989, s. 108.

Są wakacje i jutro wyjadę do Lorenzago di Cadore, gdzie będę gościem biskupa Treviso w domu, w którym mieszkał przedtem czcigodny Jan Paweł II. Górskie powietrze dobrze mi zrobi i będę mógł – przynajmniej mam taką nadzieję – swobodniej oddać się refleksji i modlitwie. Życzę wszystkim, a zwłaszcza tym, którzy czują większą tego potrzebę, by mogli pojechać na wakacje, odzyskać siły fizyczne i duchowe oraz mieć uzdrawiający kontakt z naturą. Góry przywołują w szczególności obraz wznoszenia się ducha, dosięgania „wysokiej miary” naszego człowieczeństwa, którą życie codzienne usiłuje niestety obniżyć.

Benedykt XVI, *Wakacje – czas refleksji i modlitwy*, Rozważanie przed modlitwą Anioł Pański, Watykan, 8.07.2007, [online:] https://opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/benedykt_xvi/modlitwy/ap_08072007.html [dostęp: 17.07.2019].

3.2. PISMO ŚWIĘTE

Jeśli siekiera się stępi, a nie naostrzy się jej, trzeba zwiększyć wysiłek. Pożyteczna jest wtedy mądrość, by osiągnąć powodzenie (Koh 10,10).



A pierwszego dnia po szabacie, wczesnym rankiem, gdy jeszcze było ciemno, Maria Magdalena udała się do grobu i zobaczyła kamień odsunięty od grobu. Pobiegła więc i przybyła do Szymona Piotra oraz do drugiego ucznia, którego Jezus kochał, i rzekła do nich: „Zabrano Pana z grobu i nie wiemy, gdzie Go położono”. Wyszedł więc Piotr i ów drugi uczeń

i szli do grobu. Biegli obydwaj razem, lecz ów drugi uczeń wyprzedził Piotra i przybył pierwszy do grobu. A kiedy się nachylił, zobaczył leżące płótna, jednakże nie wszedł do środka. Nadszedł potem także Szymon Piotr, idący za nim. Wszedł on do wnętrza grobu i ujrzał leżące płótna oraz chustę, która była na Jego głowie, leżącą nie razem z płótnami, ale oddzielnie zwiniętą w jednym miejscu. Wtedy wszedł do wnętrza także i ów drugi uczeń, który przybył pierwszy do grobu. Ujrzał i uwierzył. Dotąd bowiem nie rozumieli jeszcze Pisma, które mówi, że On ma powstać z martwych. Uczniowie zatem wrócili znowu do siebie (J 20,1-10).



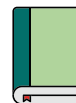
Por. KKK 1004; 2168;
2172.

3.3. KATECHIZM KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO

Znosząc trud pracy w łączności z Jezusem, rzemieślnikiem z Nazaretu i ukrzyżowanym na Kalwarii, człowiek współpracuje w pewien sposób z Synem Bożym w Jego dziele Odkupienia. Potwierdza, że jest uczniem Chrystusa, niosąc krzyż każdego dnia w działalności, do której wypełniania został powołany (KKK 2427).



IV. LITERATURA PRZEDMIOTU



- Benedykt XVI, *Wakacje – czas refleksji i modlitwy*. Rozważanie przed modlitwą Anioł Pański, Watykan, 8.07.2007, [online:] https://opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/benedykt_xvi/modlitwy/ap_08072007.html [dostęp: 17.07.2019].
- Blanco L., Carbonell S., *Wartości w życiu rodziny. Ponad 1000 zabaw rozwijających wrażliwość na wartości ogólnoludzkie*, wyd. Jedność, Kielce 2003.
- Dziubiński Z., *Przesłanie Ojca Świętego Jana Pawła II do świata sportu*, wyd. Salezjańskie, Warszawa 2000.
- Frassati L., *Pier Giorgio Frassati*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1979.
- Gnitecki J., Pasterniak W., *Wychowanie jako poszukiwanie wartości*, wyd. Wojewódzki Ośrodek Metodyczny, Gorzów Wielkopolski 1993.
- Jan Paweł II, Homilia wygłoszona w czasie Mszy św., Nowy Targ, 8.06.1979, w: tegoż, *Pielgrzymki do Ojczyzny: 1979, 1983, 1987, 1991, 1995, 1997, 1999, 2002. Przemówienia, homilie*, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 2006, s. 159-162.
- Jan Paweł II, *Wiara i kultura*, red. M. Radwan, T. Gorzkula, K. Cywińska, wyd. Fundacja Jana Pawła II, Polski Instytut Kultury Chrześcijańskiej, Rzym 1986.
- Jan Paweł II, Z okazji czwartej sesji generalnego zebrania Światowej Organizacji turystyki, w: tegoż, *Nauczanie papieskie IV*, 2, 1981, wyd. Pallottinum, Poznań 1989, s. 107-109.
- Jaskólski A., Jaskólska A., *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka*, wyd. AWF Wrocław, Wrocław 2006.
- Kapuściński R., *Autoportret reportera*, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 2003.
- Kongregacja Nauki Wiary, *Katechizm Kościoła Katolickiego*, wyd. Pallottinum, Poznań 2002.
- Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*. Biblia Tysiąclecia, wyd. Pallottinum, Poznań 2012.
- Wujek R.M., *Skauting dzisiaj. Gawędy o harcerstwie*, wyd. Drogowskazów GKH ZHR, Warszawa 1995.
- Zahratowicz Z., *Pustelnik z Mar Musa*, wyd. Księży Marianów, Warszawa 2004.

Zapis drogi... Wspomnienie „Środowiska” o nieznanym duszpasterstwie księdza Karola Wojtyły, red. A. Świerczek, wyd. św. Stanisława B.M. Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 2005.



FILM EDUKACYJNY

Wysiłek, zmęczenie, relaks

<https://youtu.be/jeYC-DAqJIo>

