



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.
- Zarówno wypoczynek, jak 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 potrafię skutecznie motywować je do dalszej pracy.
- Mądrze i twórczo pomagam dziecku zaplanować jego czas wolny.



1.7. ZADANIA DLA SZKOŁY, WYCHOWAWCY

Normy

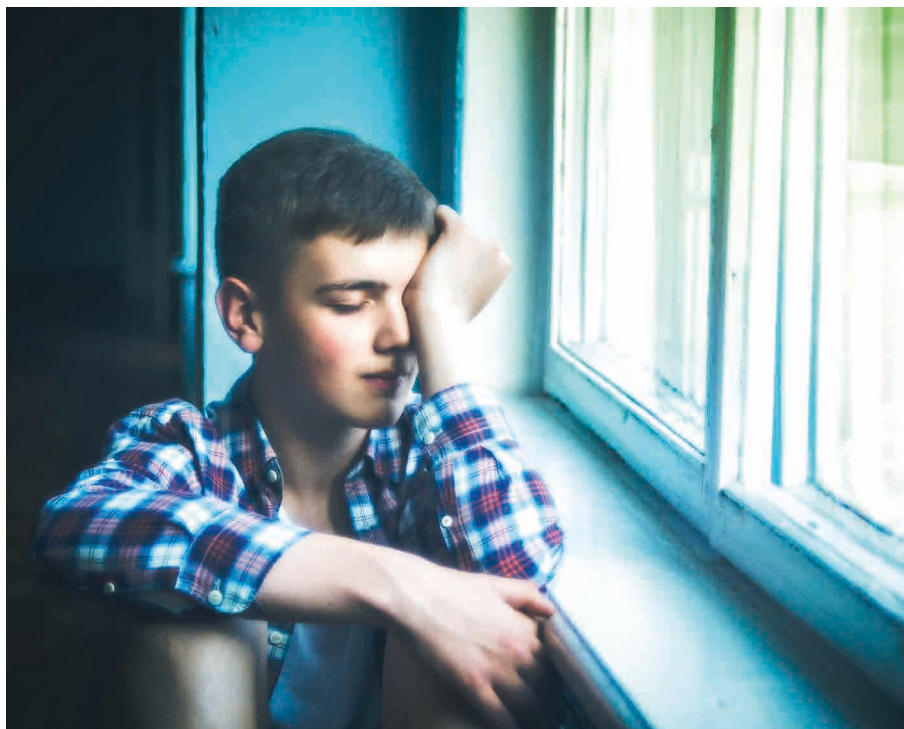
- Umiejętnie dobrany wysiłek fizyczny i umysłowy pozwala odkryć uczniom ich własną wartość.
- Wysiłek grupowy nie może pomniejszyć indywidualności ucznia.
- Zaangażowanie i wysiłek włożony w pracę powinien być jednym z podstawowych kryteriów oceny ucznia.

Zasady

- Czuwam nad tym, aby wysiłek fizyczny był dostosowany do możliwości ucznia.
- Staram się poznać uczniów na tyle, aby proponowana forma wypo-
czynku 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 urozmaico-
nym terenie. Przed wyprawą uprzedzam uczniów, aby zwrócili uwagę, jak zmie-
niają 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 utożsa-
miali 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, które służą jego rozwojowi². Produktywnie spędza czas wolny, umiejętnie tworzy swój plan dnia, który przynosi mu satysfakcję z dobrze spędzonego czasu.

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”. A. Casaroli, *List Sekretarza Stanu do Światowej Organizacji Turystyki*, 16.09.1981, w: Jan Paweł II, *Nauczanie papieskie*, IV, 2, 1981, wyd. Pallottinum, Poznań 1989, s. 108.

² „Wypoczywa się zaś w całej pełni – lepiej może powiedzieć w całej głębi, kiedy ów kontakt z naturą 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 załączków, które tkwią nie tylko w złej woli, ale w całym zdenerwowaniu współczesnego życia,

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 pomieszanie hierarchii wartości, gdzie „mieć” góruje nad „być”³.



II. PEDAGOG

2.1. TREŚĆ MATERIAŁU

Wysiłek, zmęczenie i relaks są wartościami, które przenikają się nawzajem. Jedna może wynikać z drugiej lub wręcz nią być. Wysiłek i zmęczenie nie muszą być kojarzone w sposób negatywny. Przez wysiłek fizyczny hartujemy nasze ciało, a także ducha. Może być on także formą relaksu. Najważniejsze w kontekście tych wartości jest to, aby nie były one marnotrawieniem czasu. Nasz czas wolny powinien być przemyślany w tym sensie, aby służył naszemu rozwojowi. W zmęczeniu powinniśmy znajdować świadomość, że byliśmy aktywni i zrobiliśmy w trakcie wysiłku wszystko, na co było nas stać.



2.2. LITERATURA WYBRANA Z KOMENTARZEM

Jedną z głównych bohaterek lektury *Ania z Zielonego Wzgórza* jest Maryla. Jest to starsza, stateczna kobieta, która na skutek pewnego przypadku zdecydowała się, razem ze swoim bratem Mateuszem, na opiekę nad małą sierotą Anią. Charaktery Maryli i jej podopiecznej całkowicie się od siebie różniły. Stopniowo kobieta umiejętnie wprowadzała dziewczynkę w swój zorganizowany świat, przy czym nie obyło się bez wielu przygód i zabawnych sytuacji.



w podniecających zabawach i rozrywkach”. *Zapis drogi... Wspomnienia «Środowiska» o nieznanym duszpasterstwie księdza Karola Wojtyły*, red. A. Świerczek, Wydawnictwo św. Stanisława BM Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 1999, 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.

L.M. Montgomery, *Ania z Zielonego Wzgórza*, tłum. M. Skrabek, Wydawnictwo Greg, Kraków 2018, s. 6.

Była perfekcyjną panią domu. Wszystko w jej gospodarstwie działało jak w szwajcarskim zegarku. To ona utrzymywała dyscyplinę w szwalni dla dziewcząt, ona prowadziła szkołkę niedzielną i była podporą parafialnego Związku Pomocy i Stowarzyszenia Pomocy dla Misjonarzy nawracających niewiernych w dalekich krajach świata.

Mimo tak wielu zajęć pani Małgorzata miała jeszcze na tyle wolnego czasu, aby spędzać godziny w oknie, wpatrując się w wijącą się doliną drogę i szydełkując bawełniane kołdry. Jak z szacunkiem donosiły mieszkające w okolicy kobiety, zrobiła już szesnaście takich kompletów. Dzięki swemu zajmującemu zajęciu pani Małgorzata mogła realizować swoje dwie pasje: szydełkować i obserwować okolicę, wypatrując czegokolwiek niezwykłego.

Jak wynika z cytowanego fragmentu, Maryla była mistrzynią w organizowaniu własnego czasu. Miała wiele obowiązków, a jeszcze więcej nakładała na siebie dodatkowo. Jej wolny czas był wykorzystywany w pełni i to bardzo mądrze. Żadna z czynności, które wykonywała, nie była marnotrawieniem czasu, wszystko czemuś służyło i miało jakiś cel. Idealnym przykładem jest szycie bawełnianych kołder, które było dla Maryli relaksujące, jednocześnie było bardzo użyteczną czynnością.

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*, wyd. 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.





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»*, 8.07.2007, [online:] https://opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/benedykt_xvi/modlitwy/ap_08072007.html [dostęp: 15.02.2021].

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 i 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 oni obydwa 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 na 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 powrócili znowu do siebie.

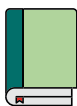
J 20,1-10.



KKK 2427;
por. 1004; 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.



IV. LITERATURA

- Benedykt XVI, *Wakacje – czas refleksji i modlitwy. Rozważanie przed modlitwą «Anioł Pański»*, 8.07.2007, [online:] https://opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/benedykt_xvi/modlitwy/ap_08072007.html [dostęp: 15.02.2021].
- Blanco L., Carbonell S., *Wartości w życiu rodziny. Ponad 100 zabaw rozwijających wrażliwość na wartości ogólnoludzkie*, tłum. P. Szuflński, wyd. Jedność, Kielce 2017.
- Casaroli A., *List Sekretarza Stanu do Światowej Organizacji Turystyki*, 16.09.1981, w: Jan Paweł II, *Nauczanie papieskie*, IV, 2, 1981, wyd. Pallottinum, Poznań 1989, s. 107-109.
- Drewicz M., *Skauting dzisiaj. Gawędy o harcerstwie*, Wydawnictwo Drogowskazów, Warszawa 1995.
- Dziubiński Z., *Przesłanie Ojca Świętego Jana Pawła II do świata sportu*, Wydawnictwo Salezjańskie, Warszawa 2000.
- Frassati L., *Pier Giorgio Frassati. Człowiek ośmiu błogosławieństw*, tłum. B. Sieroszevska, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1999.
- Gnitecki J., Pasterniak W., *Wychowanie jako poszukiwanie wartości*, wyd. Wojewódzki Ośrodek Metodyczny, Gorzów Wielkopolski 1993.
- Jan Paweł II, *Enc. Evangelium vitae*, w: tegoż, *Dzieła zebrane*, t. 1, *Encykliki*, Wydawnictwo M, Kraków 2006, s. 533-612.
- 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*, wyd. Znak, Kraków 2006, s. 159-162.

- Jan Paweł II, *Wiara i kultura. Dokumenty, przemówienia, homilie*, Polski Instytut Kultury Chrześcijańskiej. Fundacja Jana Pawła II–Redakcja Wydawnictw KUL, Rzym–Lublin 1988.
- Jaskólski A., Jaskólska A., *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka*, wyd. AWF, Wrocław 2006.
- Kapuściński R., *Autoportret reportera*, wyd. Znak, Kraków 2003.
- Kongregacja Nauki Wiary, *Katechizm Kościoła Katolickiego*, wyd. Pallottinum, Poznań 2002.
- Montgomery L.M., *Ania z Zielonego Wzgórza*, tłum. M. Skrabek, Wydawnictwo Greg, Kraków 2018.
- Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia*, wyd. Pallottinum, Poznań 2012.
- Zahratowicz Z., *Pustelnik z Mar Musa*, Wydawnictwo Księży Marianów, Warszawa 2004.
- Zapis drogi... Wspomnienia «Środowiska» o nieznanym duszpasterstwie księdza Karola Wojtyły*, red. A. Świerczek, Wydawnictwo św. Stanisława BM Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 1999.

FILM EDUKACYJNY

Wysilek, zmęczenie, relaks

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

