*Rutkowska Katarzyna*

**Temat:** **CZY POTRZEBUJĘ DYSCYPLINY?**

***a) Cel dydaktyczny:*** Ukazanie prawdy, że samodyscyplina jest warunkiem prawidłowego rozwoju człowieczeństwa i osiągnięcia wiecznego szczęścia w niebie.

***b) Cel wychowawczy:*** Zachęcenie uczestników do systematycznej pracy nad sobą oraz do poskromienia
ludzkiego egoizmu.

***Pomoce:*** Pismo Święte, opakowanie po lekach, znak zakazu kąpieli, krótki filmik ( link zamieszczony), małe karteczki i długopisy

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Treść** |
|  | 1. **Wstęp - Modlitwa na rozpoczęcie spotkania**

*Animator rozpoczyna spotkanie od znaku krzyża, zapalenia świecy i modlitwy do Ducha Świętego(znaną formułką lub własnymi słowami).***„Panie Jezu, Ty obiecałeś, że pozostaniesz z nami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata. Prosimy Cię, abyś posłał obiecanego nam Ducha Świętego, niech ON rozpali nasze serca i oświeci umysły, byśmy mogli coraz bardziej Cię kochać i lepiej Tobie służyć.”** *Odśpiewanie pieśni do Ducha Świętego* **„ Dotknij Panie moich oczu”***Animator wita wszystkich obecnych i po wprowadzeniu atmosfery skupienia przechodzi do tematu*…1. **Treść właściwa**
2. **Widzieć**

*Animator przedstawia* ***dynamikę z poszczególnymi pomocami*** *(znak zakazu kąpieli, opakowanie po lekach, krótki filmik).* *Animator pokazuje uczestnikom znak przedstawiający zakaz kąpieli, wszyscy zgromadzeni przyglądają się temu przedmiotowi*.- Co oznacza ten znak? (*zakaz*)- W jakich miejscach się go umieszcza? ( *np. jakieś niebezpieczne kąpieliska)*- Jakie konsekwencje mogą spotkać tego, który nie zastosuje się do treści zakazu? (*sprowadzenie na siebie niebezpieczeństwa*)*Animator pokazuje uczestnikom opakowanie z lekami. Następnie zadaje uczestnikom pytania.*- Na podstawie informacji zawartych na opakowaniu i ulotce, powiedzcie: W jakim celu stosuje się ten lek? (*np.* *środek przeciwbólowy*)***C:\Users\User\Downloads\79b2013bdce88d913c80ac5d0556f871.jpg***- Czy w sytuacji bardzo silnego bólu można zażyć całą zawartość opakowania tabletek? ( *nie*) dlaczego? ( *lek działa stopniowo, duża dawka leku może zaszkodzić naszemu zdrowiu*)  *Animator prezentuje filmik, w którym przedstawiona została droga do kariery Roberta Lewandowskiego. Link do filmu:* ***https://www.youtube.com/watch?v=iJL2vbjNcQ0 lub kod QR:*** *)*-Co przyczyniło się do tego, że sportowiec osiągnął sukces? ( *ogromne poświęcenie, ciężka praca, trening, odpowiednia dieta)*- Jakich znacie innych ludzi, którzy osiągnęli sukces dzięki wyrzeczeniu i ciężkiej pracy? (*naukowcy, sportowcy, święci)**Podsumowanie animatora:* Wszystkie podane przykłady mówią o pewnym dobrowolnym ograniczeniu, dyscyplinie, którą człowiek narzuca sobie dla uniknięcia jakiegoś zła lub osiągnięcia dobra. Każdy sam musi podjąć decyzję, że mimo chęci i świetnej pogody nie może wejść do wody w niebezpiecznym miejscu, mimo bólu nie może zażyć wszystkich tabletek przeciwbólowych naraz, bo mogłoby się to się skończyć tragicznie. Sportowiec chcąc osiągnąć dobry wynik musi podjąć trud treningu i wyrzeczenie związane z dietą i z pracą nad systematycznością itp.Zastanówmy się... - Co dla was jest ograniczeniem, dyscypliną? (*nauka, praca fizyczna, opieka nad młodszym rodzeństwem*)- Czy te przykłady dyscypliny mogą sprawiać jakieś trudności? *(tak)*–Jakie można zauważyć negatywy? (*zmęczenie, wyczerpanie sił, poświęcanie swojego wolnego czasu, niepotrzebne nerwy*)Spójrzmy zatem optymistycznie… -Jakie pozytywne skutki dostrzegacie? (*dobre oceny, zdobywanie wiedzy, wykształcenie, pomoc rodzicom, spędzanie czasu z rodziną*)Powiedzcie zatem co sądzicie… - Czy dyscyplina jest potrzebna w naszym życiu? dlaczego? *Rozmowa z uczestnikami.**Animator podsumowuje*: Mimo tych negatywnych skutków samodyscypliny, które występują w naszym życiu to właśnie to dobrowolne ograniczenie potrzebne jest na rzecz wspólnego dobra. Jezus powiedział: **Mt16,24 ”Jeśli kto chce pójść za mną, niech się zaprze samego siebie i weźmie krzyż swój, i niech idzie za mną”.****Zastanówmy się zatem w jaki sposób zmotywować się do samodyscypliny…** 1. **Osądzić**

Niech słowa naszego papieża rodaka Jana Pawła II będą dla nas pomocą:*Animator odtwarza lub odczytuje słowa papieża, które wypowiedział do młodych Polaków na Jasnej Górze w 1983r.*: „**Musicie od siebie wymagać, nawet gdyby inni od Was nie wymagali”**- Do czego zachęca nas Ojciec Święty ? ( *wymagania od siebie, mimo wszystko*)- W jakich okolicznościach chrześcijanin powinien najbardziej od siebie wymagać ? (*w chwilach zwątpienia, smutku, kryzysu*)Samodyscyplina jest każdemu z nas bardzo potrzebna. Wymieńcie przykłady sytuacji, w których jest ona konieczna! ( *np. studentka- musi się uczyć by zdobyć wiedzę i wykształcenie, aby w przyszłości wykonywać zawód, osoba chora na cukrzyce- musi sama mobilizować się do brania leków dla własnego dobra i zdrowia, małżonkowie- zachowują wierność względem siebie, przysięgali swoją miłość przed Bogiem,**rzeczy materialne np. dom, majątek- trzeba od siebie wymagać by kiedyś coś osiągnąć*)*Animator podsumowuje*: Samodyscyplina i „trzymanie swoich zachcianek, pragnień i rządz w szachu” jest potrzebne do osiągnięcia rzeczy doczesnych, tytułów, nagród i rozwoju własnych talentów, ale przede wszystkim samodyscyplina jest nam konieczna w innym celu… a w jakim?!- zapytajmy Słowo Boże…*Wszyscy wstają: zostaje odczytany fragment z Pisma Świętego***Mt 7,13-15 „Wchodźcie przez ciasną bramę! Bo szeroka jest brama i przestronna ta droga, która prowadzi do zguby, a wielu jest takich, którzy przez nią wchodzą.Jakże ciasna jest brama i wąska droga, która prowadzi do życia, a mało jest takich, którzy ją znajdują! Strzeżcie się fałszywych proroków, którzy przychodzą do was w owczej skórze, a wewnątrz są drapieżnymi wilkami.**- Jaką bramę poleca nam Jezus Chrystus? ( *ciasna, trudna, stawiająca wymagania*)- Jakiej ścieżki Pan Jezus każe nam unikać? ( *łatwej, szybkiej*)- Dlaczego Chrystus mówi by unikać tego co jest szybkie i łatwe? ( *prowadzi do zguby*)- Dokąd zaprowadzi nas samodyscyplina i kroczenie wąską drogą? ( *niebo- cel naszego życia*)- Czy znacie jakiegoś świętego, który dzięki kierowaniu się samodyscypliną doszedł do nieba? ( *wypowiedzi uczestników, animator może podać: bł. Jerzy Frassati)**Animator za przykład osoby, która od siebie wymagała przedstawia postać Jerzego Frassatiego:***Jerzy Frassati nazywany „człowiekiem Ośmiu Błogosławieństw”,** bo swoje życie uczynił służbą, zwłaszcza dla ubogich i opuszczonych. Było ono pełne pasji, dynamizmu młodości i poświęcenia, a jednocześnie skupienia i modlitwy. Piotr Jerzy wychowywał się w zamożnym domu. Jego ojciec był założycielem i właścicielem dziennika La Stampa, senatorem, przez pewien czas także ambasadorem Włoch w Niemczech. Matka była malarką. Piotr Jerzy był bardzo zdolny i obdarzony cechami lidera. Bardzo solidnie podchodził do nauki i swoich codziennych obowiązków. Nie miał jednak nic z kujona zamkniętego na kontakty z rówieśnikami. Lubił sport: pływał, jeździł na nartach i konno. Jednak jego największą pasją były góry. Nie pociągała go kariera dziennikarza czy polityka. Chciał zostać inżynierem: w 1919 roku rozpoczął studia na wydziale inżynierii górniczej na politechnice w Turynie. Swoje wychowanie religijne zawdzięczał przede wszystkim wychowawcom, nauczycielom i spowiednikom, ponieważ rodzice byli raczej obojętni na sprawy wiary. Już jako uczeń należał do wielu szkolnych stowarzyszeń religijnych. Codziennie uczestniczył we mszy świętej i przyjmował komunię świętą. Był człowiekiem modlitwy. Nie myślał jedynie o osobistym doświadczeniu wiary. Dlatego w 1924 roku założył z grupą przyjaciół nieformalne „Stowarzyszenie ciemnych typów”.  Frassati, choć był synem jednego z najbogatszych mieszkańców Turynu, zasłynął z tego, że zawsze był bez pieniędzy, bo rozdawał wszystko, co miał. Kupował ubogim materace, koce, węgiel na zimę, lekarstwa i żywność, starał się spędzać z opuszczonymi jak najwięcej czasu. Frassati pomagając biednym zaraził się chorobą Heinego-Medina. Umarł 4 lipca 1925 roku. Na jego pogrzeb przyszli wszyscy turyńscy biedacy i żebracy, czyniąc z niego jedno z najbardziej niezwykłych wydarzeń w historii miasta. Niewidomi chcieli tylko dotknąć jego trumny, matki z dziećmi na rękach płakały w głos, bo odchodził ich dobrodziej i serdeczny przyjaciel. Papież Franciszek przed rozpoczęciem XXXI Światowych Dni Młodzieży w Krakowie woła do młodych: „Bądźcie jak Frassati!'. - W jakiej rodzinie wychowywał się Jerzy Frassati? ( *jedna z najbardziej zamożnych w Turynie)*- Co wskazuje na to, że Frassati kierował się samodyscypliną? *( trud włożony w ciężką pracę, naukę)*- Co czynił Frassati dla ubogich? *( rozdawał wszystko co miał, kupował to co potrzebne, poświęcał swój czas)*- Co pomogło Frassatiemu dojść do świętości? *( modlitwa, stowarzyszenie katolickie)*- Czy jednak według was sami jesteśmy w stanie pokonać wszystkie swoje wady, trudności, zwalczyć złe cechy charakteru? ( *nie*)- Czyjej pomocy potrzebujemy, by sobie z tym poradzić? *( innych ludzi, ale przede wszystkim PANA BOGA*)- Gdzie i kiedy Pan Bóg wspomaga nas w trudzie pracy nad sobą? ( *modlitwa, sakramenty święte, wspólnota, troska o łaskę uświęcającą*)*Podsumowanie animatora:* Dzięki temu świadectwu można stwierdzić, iż Frassati był człowiekiem, który kierował się samodyscypliną. Dzięki ciężkiej pracy nad sobą zdobył dobre wykształcenie i mógł pomagać biednym i ubogim. Choć był synem jednego najbogatszych mieszkańców Turynu, zasłynął z tego, że zawsze był bez pieniędzy, bo rozdawał wszystko co miał. Animator podsumowuje, że każdy z nas powinien wymagać od siebie, może być to przykład nauki lub jakiegoś poświęcenia dla dobra innych ludzi, ponieważ celem naszego życia jest osiągniecie szczęścia wiecznego w niebie. Jednak by go osiągnąć nikt nie jest w stanie sam tego dokonać, potrzebujemy pomocy Pana Boga!1. **Działać**

Dowiedzieliśmy się, że samodyscyplina stawia wymagania. Teraz spróbujmy zastanowić się jak możemy wcielić ją w nasze życie… *Animator rozdaje uczestnikom małe* ***karteczki i długopisy****.* Przez kilka chwil, w ciszy, wszyscy maja za zadanie zastanowić się: Nad czym w najbliższym tygodniu chcieliby szczególnie popracować? Może to być jakaś cecha charakteru, nauka, dobry uczynek wymagający jakiegoś poświęcenia, walka z jakimś grzechem, słabością? *Animatora podsumowuje*: Zabierzcie ze sobą swoje postanowienie dla samodyscypliny napisane na tych karteczkach i proszę abyście przynajmniej raz w ciągu dnia – może pod koniec dnia, podczas wieczornej modlitwy przeanalizowali napisane słowa. 1. ***Hasło spotkania***

"Musicie od siebie wymagać, nawet gdyby inni od Was nie wymagali"1. ***Piosenka spotkania***

"Oczyść serce me"1. ***Zadanie apostolskie***

Codziennie zastanowię się nad moim postanowieniem podjętym w ramach smodyscypliny.1. ***Modlitwa na zakończenie***Pomódlmy się słowami modlitw, którą Jan Paweł II odmawiał codziennie aż do śmierci.

**Duchu Święty, proszę Cię o dar mądrości do lepszego poznawania Ciebie i Twoich doskonałości Bożych,** **o dar rozumu do lepszego zrozumienia ducha tajemnic wiary świętej,** **o dar umiejętności, abym w życiu kierował się zasadami tejże wiary,****o dar rady, abym we wszystkim u Ciebie szukał rady i u Ciebie ją zawsze znajdował,****o dar męstwa, aby żadna bojaźń ani względy ziemskie nie mogły mnie od Ciebie oderwać,** **o dar pobożności, abym zawsze służył Twojemu Majestatowi z synowską miłością,** **o dar bojaźni Bożej, abym lękał się grzechu, który Ciebie, o Boże, obraża. Amen** |

****

**//**