



*Materiały Formacyjne
Katolickie Stowarzyszenia Młodzieży
Diecezji Tarnowskiej*

VIII zasada KSM - "Dbaj o zdrowie i sprawność fizyczną, uprawiaj ćwiczenia fizyczne, nie używaj napojów alkoholowych"

1. Cele spotkania:

- ❖ zapoznanie uczestników z VIII zasadą KSMowicza
- ❖ uświadomienie, że ważny jest zarówno rozwój duchowy jak i fizyczny
- ❖ pokazanie różnych form aktywnego spędzania wolnego czasu
- ❖ uświadomienie, że sport/aktywne spędzanie czasu wolnego może zbliżać nas do Boga
- ❖ uświadomienie, że używki nie prowadzą do niczego dobrego (dają chwilową ucieczkę)

2. Słowa kluczowe:

sport, aktywność, „w zdrowym ciele, zdrowy duch”, brak nałogów

3. Uwagi metodyczne:

- ❖ pomoce dydaktyczne:
Wydrukowany tekst brewiarza (nieszpory) na dany dzień. kartka bristolu, przygotowane wcześniej wycięte z papieru szablony stóp, wydrukowany wizerunek Chrystusa, długopisy
- ❖ metody:
debata Oxfordzka
- ❖ literatura i środki audiowizualne:
filmik na początek: <https://www.youtube.com/watch?v=LX3AnIjXcfs>
filmik motywacyjny: <https://www.youtube.com/watch?v=7ZmaHvhQLNs>

4. Plan spotkania:

- Wstęp – czas ok. 15 min.
 - Modlitwa na rozpoczęcie,
 - filmik z bajką,
 - krótkie nakreślenie tematu spotkania
- Rozwinięcie – czas ok. 50 min.
 - omówienie zasad debaty,
 - rozdzielenie zadań,
 - przygotowanie się grup (ok. 20 min.),



- przeprowadzenie debaty,
 - podsumowanie debaty przez prowadzącego
- Zakończenie – czas ok.15 min.
 - rozdanie szablonów stóp każdemu uczestnikowi spotkania,
 - praca na szablonach,
 - przymocowanie szablonów do plakatu,
 - modlitwa na zakończenie i błogosławieństwo

5. Przebieg spotkania:

- **Wstęp**

1. Modlitwa niesporami + modlitwa do Ducha Świętego:

Przyjdź, Duchu Święty i uczynь moje ciało swoją świątynią. Przyjdź i pozostań ze mną na zawsze. Udziel mi głębokiej miłości do Najświętszego Serca Jezusowego, abym je ukochał z całego serca, z całej duszy, ze wszystkich myśli i sił moich.

Oddaję Ci wszystkie władze mej duszy i mego ciała. Panuj nad moimi namiętnościami, uczuciami i poruszeniami. Przyjmij mój rozum i moją wolę, moją pamięć i wyobraźnię.

Duchu Święty, udziel mi obfitości Twojej skutecznej łaski. Obdarz mnie pełnią cnót. Pomnażaj moją wiarę, umacniaj mą nadzieję, rozpalaj moją miłość. Udziel mi Twych siedmiu darów, owoców i błogosławieństw. Pozwól mi być Twoją świątynią i mieszkaniem całej Trójcy Przenajświętszej.

2. filmik: <https://www.youtube.com/watch?v=LX3AnIjXcfs>
3. Teraz prowadzący prosi, żeby uczestnicy spotkania spróbowali odgadnąć co będzie tematem dzisiejszego spotkania; następnie sam krótko wprowadza w temat: zaznacza, że każdy KSMowicz powinien dbać zarówno o rozwój duchowy jak i o rozwój swojego ciała i swojej kondycji.



- **Rozwinięcie**

1. Prowadzący tłumaczy zasady debaty:

Rozpoczęcie:

Marszałek rozpoczyna debatę, informuje strony o jej zasadach oraz przedmiocie.

Debata spierających się stron:

Głos jest udzielany na przemian poszczególnym stronom. Zaczyna strona broniąca tezy

Podsumowanie:

Obie strony podsumowują wszystkie wystąpienia.

Głosowanie:

Ostatnią częścią debaty jest głosowanie. U nas ze względu na brak publiczności głosowania nie będzie – to prowadzący decyduje która grupa wygrała.

2. Prowadzący wyznacza role, dokonuje podziału na grupy (poprzez „ucieczkę do kątów” – wskazuje na dwa kąty i mówi, że tam ma znaleźć się np. 8 osób, w drugim kącie też 8 osób – wszystko zależy od ilości osób). Jedna grupa (tam gdzie będzie broniła tezy), a druga grupa będzie przeciwko tej tezie.

3. Teza debaty brzmi: „Chrześcijanin powinien w miarę możliwości uprawiać sport i w sposób aktywny spędzać czas wolny. Nie powinien nadużywać alkoholu i wyrobów tytoniowych (dotyczy oczywiście osób pełnoletnich)”
Grupy mają około 20 minut na przygotowanie się.

4. Teraz następuje debata (ważne, aby prowadzący przygotował się wcześniej i zapoznał się z zasadami prowadzenia debat tak, aby mógł ją przeprowadzić)

5. Po zakończeniu debaty, prowadzący krótko mówi, iż aktywność fizyczna jest bardzo ważnym aspektem życia chrześcijanina, nie można z niej rezygnować i trzeba o nią dbać tak jak o rozwój duchowy oraz, że używki na dłuższą metę do niczego nie prowadzą.



❖ Zakończenie

1. Prowadzący rozdaje szablony stóp (załącznik nr 1 – najlepiej wydrukować je na kolorowych kartkach; każdy dostaje po dwie stopy: jedna prawa i jedna lewa), na których każdy wypisuje konkretne postanowienia dotyczące aktywnego spędzania wolnego czasu i dbałości o zdrowie.
2. Następnie prowadzący na kartce bristolu przykleja u góry wizerunek Chrystusa (załącznik nr 2) i każdy po kolei przykleja swoje stopy, **po czym prowadzący krótko podsumowuje, iż sport/ aktywność fizyczna także prowadzi nas do Boga, a brak nałogów pozwala do stanięcia w prawdzie przed samym sobą, a przede wszystkim przed Bogiem.**
3. Po tym, prowadzący puszcza motywacyjny filmik:
<https://www.youtube.com/watch?v=7ZmaHvhQLNs>
4. Na zakończenie modlitwa dziesiątkiem różańca, odśpiewanie Apelu Jasnogórskiego i błogosławieństwo księdza.

6. Materiały pomocnicze:

załącznik nr 1: szablony stóp
załącznik nr 2: wizerunek Chrystus

7. Uwagi:

czas przygotowania się do debaty może ulec przedłużeniu, debata może się przedłużyć

8. Zaplecze techniczne:

kartka bristolu, długopisy, laptop, rzutnik

Zarząd KSM DT





