

3. niedziela przed postem

Główna myśl: Biegnijmy wytrwale

Tekst: 1 Kor 9,24–27 Wysilek potrzebny do zwycięstwa

Wiersz: „Tak biegnijcie, abyście nagrodę zdobyli” (1 Kor 9,24b)

Propozycja piosenek: „Głowa, ramiona, nogi, stopy” [w] śpiewnik *Najpiękniejsze o Jezusie*, nr 12.
„Będę bieć” [w] śpiewnik *Chwalmy Pana*, wyd. Głos Życia, Katowice 1999, nr 156.

Cele:

Dziecko wie, że utrzymanie kondycji i zdobycie nagrody wymaga dyscypliny, ćwiczeń

Dziecko zostało zapoznane z postacią Jana – ucznia Pana Jezusa

Dziecko zostało zachęczone, by być wytrwałym zawodnikiem w wierze

I. Wstęp

Dyscypliny sportowe

Pomoce: tablica, zdjęcia z gazet, które przedstawiają różne dyscypliny sportowe oraz kilka dostępnych sprzętów sportowych, np.: ringo, piłka, rakiетка do badmintonu, lotka, piłka do tenisa, jak również drobne cukierki, naklejki, które będą nagrodami za poprawne odpowiedzi, duża, podzielona na dwie części kartka, mazak

(Informacja dla osoby prowadzącej: kartkę podzielić na dwie części. Na pierwszej zapisać u góry dużymi literami: SPORTOWIEC; na drugiej części zapisać słowo: CHRZEŚCIJANIN. W grupie młodszej zamiast zapisywać, można wykorzystać obrazki, które zamieszczone są na str. 6, 7, 8, 9, 10. Niektóre rysunki zamieszczone są za zgodą portalu św. Izydora, www.isidorus.net)

Przebieg:

Witam was bardzo serdecznie na dzisiejszej, sportowej szkółce. Dlaczego sportowej? Zaraz się tego dowiedziecie. Na początek proponuję wszystkim chętnym poranną gimnastykę podczas piosenki, której słowa mówią o tym, że całe nasze ciało należy do Pana Jezusa. (*śpiew pieśni pt. „Głowa, ramiona, nogi, stopy”*)

Przygotowałam(a) dla was kilka zdjęć, które przedstawiają różne dyscypliny sportowe oraz kilka sprzętów, które są potrzebne do uprawiania sportów. Kiedy będę je wam pokazywać, waszym zadaniem będzie nazwanie dyscypliny sportowej, która wiąże się z tym, co zobaczycie. Jesteście gotowi? W takim razie zaczynamy. (*osoba prowadząca pokazuje przygotowane zdjęcia oraz przedmioty, a dzieci odgadują dyscyplinę sportową, z którą łączy się dany rekwizyt*) Widzę, że na sportach znacie się doskonale.

Teraz zastanówmy się nad tym, co trzeba robić, żeby w sporcie osiągać jak najlepsze wyniki, zdobywać pierwsze miejsca? Wasze propozycje zapiszemy na kartce, pod napisem SPORTOWIEC. (*osoba prowadząca pokazuje przymocowaną do tablicy kartkę. Dzieci odpowiadają a ich propozycje są zapisywane*) Z waszych wypowiedzi stworzyliśmy listę zasad, których przestrzeganie jest konieczne do osiągnięcia coraz lepszych wyników. Podsumowując wasze wypowiedzi, należy powiedzieć, że dobry sportowiec musi 1. odpowiednio się odżywiać czyli stosować zdrową dietę, 2. codziennie trenować, 3. słuchać rad i poleceń trenera, 4. postępować tak, by nie zostać zdyskwalifikowanym.

Podsumowanie:

Na dzisiejszej szkółce też będziemy mówić o szczególnych zawodach. Czytamy o nich w 1 Kor 9,24–27. Przeczytajmy proszę wyznaczony fragment. (*czyta osoba prowadząca lub ochotnik z grupy*) Apostoł Paweł napisał to, o czym przed chwilą mówiliśmy. Już dwa tysiące lat temu wiadomo było, że aby zdobyć laur zwycięstwa, czyli nagrodę, zawodnicy muszą dużo ćwiczyć, być zdyscyplinowani, unikać złych rzeczy. Dalej Paweł zachęcał do tego, aby tak ćwiczyć, trenować, by nie zostać

zdyskwalifikowanym, lecz być czystym i na końcu zdobyć tę najwspanialszą nagrodę. Dlaczego Apostoł Paweł daje takie cenne rady? Może był trenerem sportowców? Jak myślicie, czy pisząc o zasadach treningu miał na myśli jakąś konkurencję sportową? Nie! Mówiąc o zawodnikach, Apostoł miał na myśli zwykłych ludzi, którzy biorą udział w zawodach o nazwie życie. Nagroda, jaka jest do wygrania w tych zawodach jest o wiele cenniejsza i ważniejsza niż najpiękniejszy puchar. Czy wiecie jaką nagrodę miał on na myśli? *(odpowiedzi dzieci)* Tą nagrodą jest życie wieczne z Bogiem. W Biblii możemy znaleźć wiele historii, które mówią o dzielnych zawodnikach. Wytrwale kroczyli z Bogiem, ponieważ zależało im na tym, by po swojej śmierci być na zawsze z Panem Bogiem w niebie. Dziś przygotowałam(-a)(-e)m dla was jedną z tych historii. Popatrzymy na Bożego zawodnika i sprawdzimy, jak radził sobie w zawodach – w życiu z Bogiem.

II. Szkołka

Pomoce: Biblia, mapa Izraela z zaznaczonym Jeziorem Genezaret, dwa arkusze papieru ze słowami: „SPORTOWIEC” i „CHRZEŚCIJANIN”, marker, tablica, taśma klejąca
(Informacja dla osoby prowadzącej: arkusz papieru należy powiesić na tablicy z przodu sali. Na arkuszu zaznaczyć markerem kontury dwukolumnowej tabeli. Na górze pierwszej kolumny przymocować za pomocą taśmy klejącej napis „SPORTOWIEC”, a na górze drugiej napis „CHRZEŚCIJANIN”. Podczas opowiadania należy systematycznie uzupełniać tabelę – dokładne informacje zostały umieszczone w poniższym tekście. Wzory wypełnionych tabeli dla dzieci z grupy młodszej i starszej są na stronie nr 5)

Przebieg:

- 1. Jan jako Boży zawodnik** – przeniesiemy się teraz, w naszych myślach, nad brzeg morza. Pod stopami czujemy nagrzaną od słońca piasek, do naszych uszu dochodzi szum fal, a na naszej twarzy czujemy chłodne od wody powietrze. Na plaży nie jesteśmy sami. Jest tam pewien człowiek. Stoi on na brzegu morza i opiera się o brzeg łodzi. W rękach trzyma sieć. Czy wiecie kim z zawodu mógłby być ten człowiek? *(odpowiedzi dzieci)* Tak, to rybak. Nazywa się Jan. Skąd to wiem? Można o nim przeczytać w Biblii. Jan łowił ryby nad Jeziorem Genezaret, które znajduje się w Izraelu. *(osoba prowadząca pokazuje na mapie Jezioro Genezaret)* Pewnego dnia usłyszał słowa: „Pójdź za mną”. Kto powiedział do niego te słowa? *(odpowiedzi dzieci)* Tak! Pan Jezus zaprosił Jana do bycia Jego uczniem. Co robi Jan? Jan zostawia łódź, sieci, ryby i idzie za Jezusem. Staje się Bożym zawodnikiem. Jakim? Zaraz się tego dowiemy.
- 2. Zawodnik Jan słucha słów Jezusa** – Boży zawodnik, Jan chętnie słuchał mów Pana Jezusa, uczył się zasad życia od swojego Mistrza, poznawał Jego wolę. Porównajmy to z dietą jaką stosuje sportowiec. Tylko zdrowe i prawidłowe odżywianie są jednym z warunków do stawiania się lepszym sportowcem *(osoba prowadząca zapisuje pod hasłem SPORTOWIEC: „1. Dbaj o dietę”, w grupie młodszej wiesz obrazki nr 1, 2, 3)* My także jesteśmy zaproszeni przez Pana Jezusa do bycia jego uczniami, do bycia Jego zawodnikami. Tak, jak sportowcy potrzebują właściwego pokarmu, tak my też potrzebujemy pokarmu dla naszej duszy. Tym pokarmem jest Boże Słowo. *(osoba prowadząca zapisuje pod hasłem CHRZEŚCIJANIN: „Czyta Biblię”, w grupie młodszej wiesz obrazki nr 7)* Codzienne poznawanie Pana Boga przez Jego Słowo da nam siły i mądrość do bycia Jego dobrymi zawodnikami.
- 3. Zawodnik Jan rozmawia ze swoim trenerem Jezusem** – Żeby odpowiednio ćwiczyć, sportowiec powinien słuchać rad trenera. *(osoba prowadząca zapisuje pod hasłem SPORTOWIEC: „Słucha rad trenera”, w grupie młodszej wiesz obrazki nr 4)* Jan, jako Boży zawodnik, nie tylko uważnie słuchał Jezusa, lecz dużo z Nim rozmawiał. Teraz możecie pomyśleć: Jan mógł rozmawiać z Jezusem, bo Go wiedział. W jaki sposób my możemy rozmawiać z Panem Jezusem, skoro Go nie widzimy? *(odpowiedzi dzieci)* Tam, modląc się możemy rozmawiać z Bogiem. Jeśli chcemy być dobrymi i wytrwałymi zawodnikami, potrzebujemy kontaktować się z Panem Bogiem codziennie. *(osoba prowadząca zapisuje pod hasłem CHRZEŚCIJANIN: „Modli się”, w grupie młodszej wiesz obrazki nr 8)* Chociaż nie widzimy Pana Boga, to możemy z Nim rozmawiać w każdej sytuacji, w każdym miejscu, o każdej porze dnia i nocy i na każdy temat.
- 4. Zawodnik Jan idzie za Jezusem** – Żeby utrzymać swoją kondycję, sportowiec musi codziennie trenować. *(osoba prowadząca zapisuje pod hasłem SPORTOWIEC: „Trenuje codziennie”, w grupie młodszej wiesz obrazki nr 5)* Można powiedzieć, że trening Jana polegał na towarzyszeniu

Jezusowi w ważnych wydarzeniach. Jan stał obok, gdy Jezus wskrzesił córeczkę Jaira. (Łk 8,40–56) Był na górze, gdy Pan Jezus rozmawiał z Eliaszem i Mojżeszem. (Łk 9,28–36) Był nawet pod krzyżem. Jan był stale z Jezusem, słuchał Go, uczył się od Niego. Jestem pewn(a)(y), że te różne sytuacje wzmacniały wiarę Jana. Jak myślicie, w jaki sposób my możemy trenować, żeby wzmacniać naszą wiarę? Oprócz czytania Biblii, modlitwy możemy chodzić na spotkania, na których mówi się o Bogu. (osoba prowadząca zapisuje pod hasłem CHRZEŚCIJANIN: „Chodzi na spotkania, gdzie słyszy o Bogu”, w grupie młodszej wiesz obrazek nr 9)

5. Zawodnik Jan daje dobry przykład – (informacja dla osoby prowadzącej: ze względu na rozległość tematyczną punkt ten może być pominięty w grupie młodszej) Czasem bywa tak, że sportowcy nie są zadowoleni ze swoich postępów i dlatego przypuszczają, że w najbliższych zawodach mogą nie odnieść sukcesu. Niektórzy godzą się ze swoją kondycją i na zawodach dają z siebie wszystko. Bywa jednak tak, że niektórzy chcą być lepsi, niż pozwala im na to ich kondycja. Co robią? Przed zawodami zażywają niedozwolone środki, które mają wzmocnić ich organizm i poprawić wynik. Takie zachowanie jest karalne i ci sportowcy, u których wykryto stosowanie niedozwolonych środków, są dyskwalifikowani. Dobrzy sportowcy polegają na swoich umiejętnościach i wytrwale pracują na treningach, żeby poprawiać swoją kondycję. (osoba prowadząca zapisuje pod hasłem SPORTOWIEC: „Nie używa niedozwolonych pomocy”) Wróćmy teraz na moment do Jana. Jakim był zawodnikiem, kiedy Pan Jezus odszedł już do nieba? Co zrobił Boży zawodnik Jan, czy zrezygnował? Czy wystraszył się? Nie, on nadal naśladował swego trenera – Pana Jezusa. Miał w swojej pamięci Jego słowa i wiedział, jak ma żyć, żeby się Jemu podobać. Jan pomagał tym, którzy pomocy potrzebowali. Razem z Piotrem uzdrowili chorego od urodzenia człowieka. Nawet, kiedy zostali uwięzieni, nie bali się głośno powiedzieć tym, co ich pojмали: „Trzeba bardziej słuchać Boga niż ludzi.” (Dz 5,29) Jan dawał swoim postępowaniem dobre świadectwo o Panu Jezusie. Ja i ty też możemy naśladować Pana Jezusa w naszym życiu, postępując np. tak, żeby nie zasmucać naszych bliskich i Pana Boga. (osoba prowadząca zapisuje pod hasłem CHRZEŚCIJANIN: „daje dobre świadectwo swoim życiem”)

III. Zakończenie

Jakim zawodnikiem był Jan? Jan jako Boży zawodnik, przestrzegał zaleceń swojego najlepszego trenera – Pana Jezusa. Jak jest z tobą? Mam nadzieję, że Jan będzie dla nas zachęceniem do bycia dobrym sportowcem Pana Jezusa. Tak jak sportowiec dba o swoją kondycję fizyczną, tak i my mamy dbać o naszą kondycję duchową przez czytanie Biblii, modlitwę, dbanie o właściwe postępowanie. Bycie dobrym sportowcem nie jest łatwe. Na szczęście taki trener jak Pan Bóg, ma moc nas wspierać i nie zostawi nas nigdy samych. On chce nam towarzyszyć w naszych treningach, czyli w naszym życiu. On też chce wszystkim ludziom, którzy Mu ufają, dać nagrodę, którą jest życie wieczne. Dlatego każdy, kto wierzy w Niego może mieć nadzieję, że spotka Pana Jezusa twarzą w twarz. (osoba prowadząca zapisuje pod hasłem CHRZEŚCIJANIN: „dąży do życia wiecznego”, w grupie młodszej wiesz obrazek nr 10) Dzięki Panu Jezusowi nasze życie może mieć sens, bo nie skończy się w momencie naszej śmierci, ale będzie trwało wiecznie, z Nim. To jest największa nagroda, jaką można otrzymać. Myślę, że gdyby sportowiec nie miał nadziei na zwycięstwo, to nie widziałby sensu w treningach. Każdy (osoba prowadząca zapisuje pod hasłem SPORTOWIEC: „dąży do pierwszego miejsca”, w grupie młodszej wiesz obrazek nr 6) sportowiec dąży do zdobycia pierwszego miejsca. A jeśli mu się uda, czy wyobrażacie sobie jego radość? Na pewno jest wielka, choć myślę, że nieporównywalna z tą radością, jaką pocujemy w momencie spotkania z Panem Jezusem.

1. Wiersz biblijny

Tak biegnijcie, abyście nagrodę zdobyli. 1 Kor 9,24b

Pomoce: narysowane stopy, medal oraz Biblia

Na stopach zapisać słowa: „Tak biegnijcie”

Na medalu: „abyście nagrodę zdobyli.”

Na Biblii zapisać: 1 Kor 9,24b

Wiersz można powtarzać pokazując go.

Propozycja ruchów:

Mówiąc słowa: „Tak biegnijcie” – bieg w miejscu

Mówiąc słowa: „abyście nagrodę zdobyli” – podniesienie rąk do góry, okazując radość ze zwycięstwa

Mówiąc słowa: „1 Kor 9,24b” – otworzyć dłonie, tak jakby była trzymana w nich Biblia

Przebieg:

Wytłumaczyć wiersz.

Prawdziwy sportowiec, który bierze udział w zawodach, stara się dać z siebie wszystko, bo chce zająć pierwsze miejsce i zdobyć nagrodę. Dzisiejszy wiersz mówi nam o tym, by być takim sportowcem, który widzi sens w swoich ćwiczeniach, ponieważ ma nadzieję na zdobycie nagrody. O jaką nagrodę chodzi? Medal, złoty puchar? Tą nagrodą jest życie z Bogiem w Jego Królestwie. Dzięki Panu Jezusowi, każdy kto Mu ufa może mieć nadzieję na taką nagrodę.

Poproszę do siebie czterech ochotników, którzy pomogą trzymać zapisany wiersz. (*osoba prowadząca wybiera ochotników, którzy będą stać z przodu i trzymać arkusze papieru z zapisanym wierszem*)
Przeczytajmy najpierw wiersz wszyscy razem.

(*informacja dla osoby prowadzącej: w celu urozmaicenia powtarzania biblijnego wiersza można wyznaczać grupki dzieci na podstawie różnych kategorii: koloru włosów, oczu, ubrań, ulubionych form spędzania czasu, ulubionych dyscyplin sportowych*)

Teraz zapraszam wszystkich, którzy mają ... [ciemne włosy, ubrane coś w kolorze niebieskim, lubią pływać, itd.] do powstania i powtórzenia wiersza.

2. Zajęcia sportowe

A. Olimpiada

(*Informacja dla osoby prowadzącej: przed olimpiadą należy przygotować odpowiednią/bezpieczną przestrzeń w sali oraz ułożyć kolejność konkurencji. Propozycja konkurencji:*

- skoki na skakance

- rzucanie piłki do dużego pudełka

- nawlekanie na czas makaronu na nitkę

- dmuchanie kawałka kartki za pomocą słomki; na stole taśmą klejącą zaznaczyć długość toru, czyli start i metę; na start położyć kawałek kartki i za pomocą słomki dmuchać jak najszybciej kawałek kartki ze startu do mety

Pomoce: skakanka, makaron duże rurki, nitka, duże pudełko, piłka, stolik, plastikowe słomki, kawałek kartki, taśma klejąca, stoper, duża kartka na której zapisywane będą zdobyte punkty, mazak, nagrody dla sportowców

Przebieg:

- Podzielić uczestników na grupy
- Wytłumaczyć zasady poszczególnych sportowych konkurencji zawodnikom
- Zapisywanie zdobytych punktów
- Zakończenie zawodów, rozdanie nagród

<u>SPORTOWIEC</u>	<u>CHRZEŚCIJANIN</u>
<ol style="list-style-type: none"> 1. DBA O DIETĘ 2. SŁUCHA RAD TRENERA 3. TRENUJE CODZIENNIE 4. NIE UŻYWA NIEDOZWOLONYCH POMOCY 5. DAŻY DO PIERWSZEGO MIEJSCA 	<ol style="list-style-type: none"> 1. CZYTA BIBLIĘ 2. MODLI SIĘ 3. CHODZI NA SPOTKANIA, GDZIE SŁYSZY O BOGU 4. DAJE DOBRE ŚWIADECTWO SWOIM ŻYCIEM 5. DAŻY DO ŻYCIA WIECZNEGO

Tabela nr 1







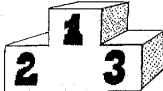

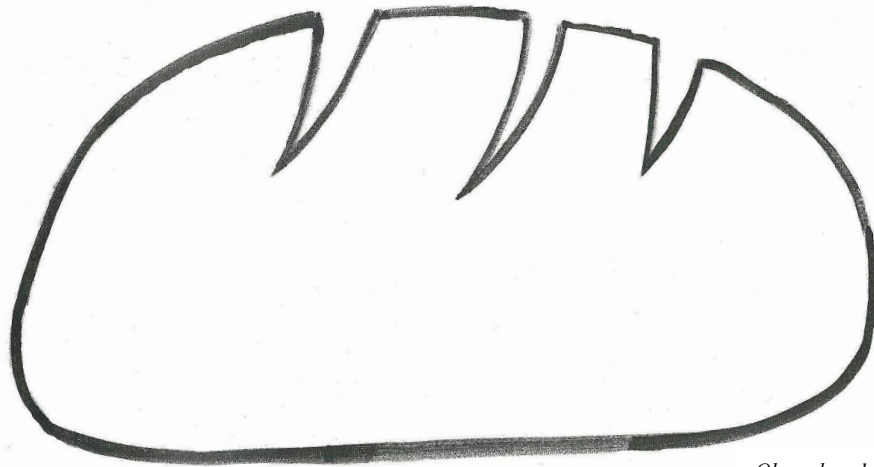
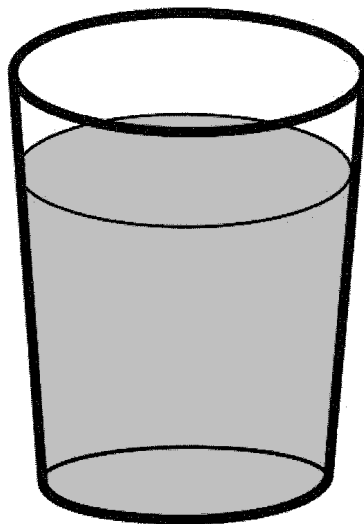
<u>SPORTOWIEC</u>	<u>CHRZEŚCIJANIN</u>
1. 	1. 
2. 	2. 
3. 	3. 
4. 	4. 

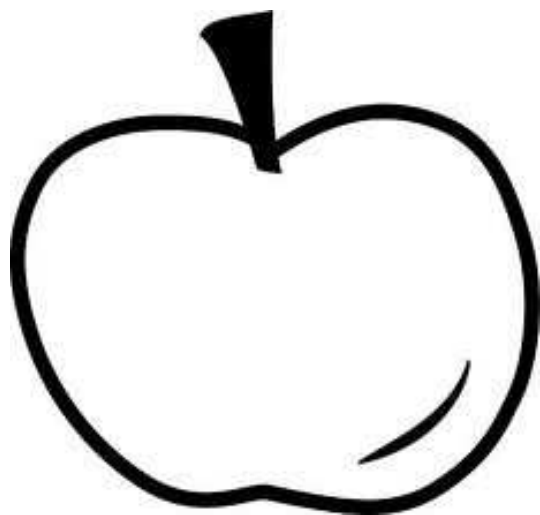
Tabela nr 2



Obrazek nr 1



Obrazek nr 2



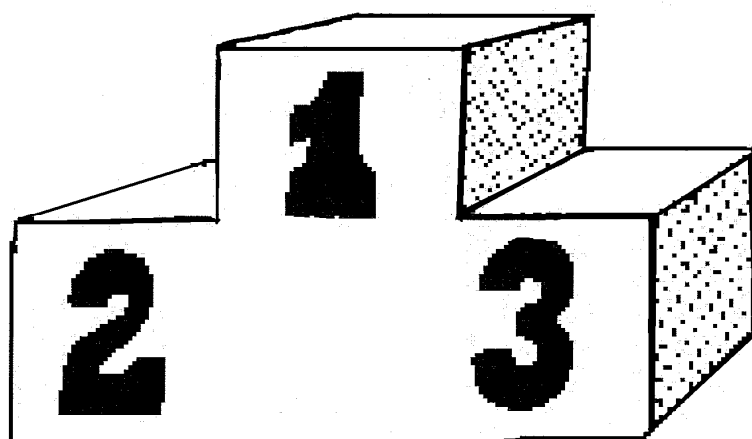
Obrazek nr 3



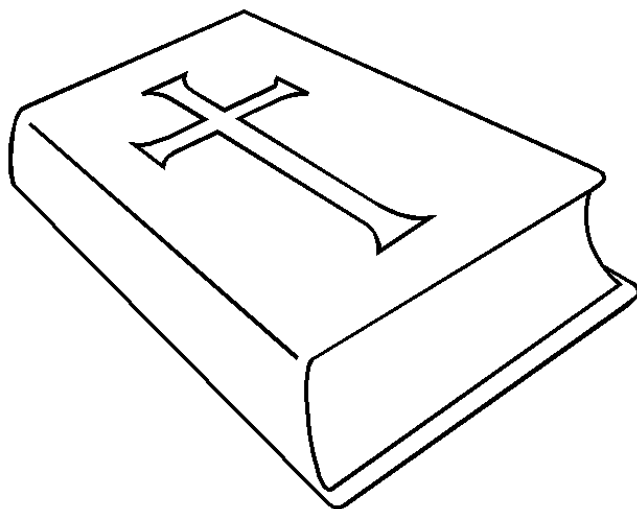
Obrazek nr 4



Obrazek nr 5



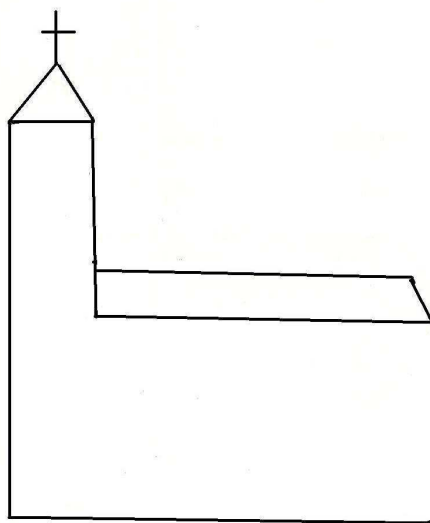
Obrazek nr 6



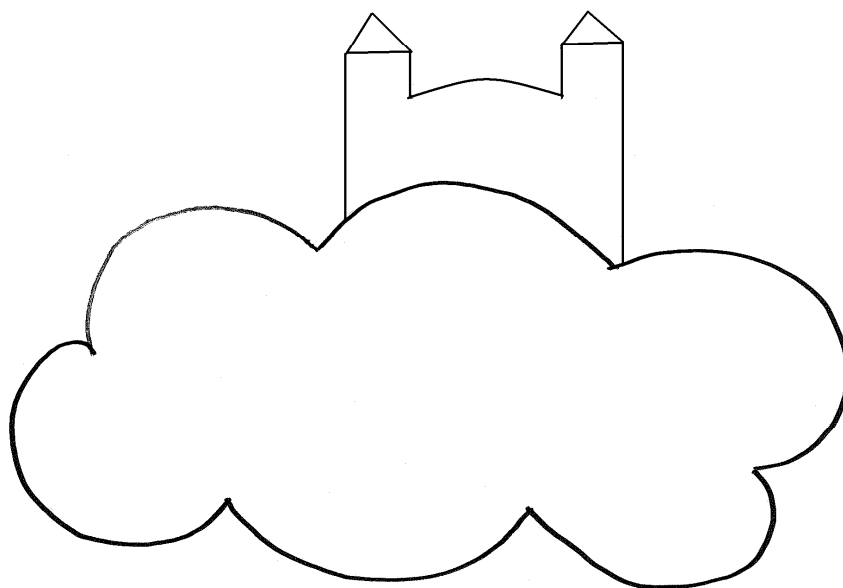
Obrazek nr 7



Obrazek nr 8



Obrazek nr 9



Obrazek nr 10