

# Wielki Post



## Cele katechetyczne – wymagania ogólne

- pogłębienie wiadomości na temat istoty i znaczenia Wielkiego Postu;
- ukazanie nabożeństw liturgicznych charakterystycznych dla Wielkiego Postu.



## Treści nauczania – wymagania szczegółowe

### Uczeń:

- określa początek i czas trwania Wielkiego Postu;
- opisuje własnymi słowami zmiany w liturgii zachodzące w tym okresie liturgicznym;
- charakteryzuje nabożeństwo „Gorzkich żali” i „Drogi krzyżowej”;
- wskazuje, czym ma być nawrócenie serca ku Bogu w czasie Wielkiego Postu;
- podaje przykłady, jak głębiej przyłgnąć do Boga w czasie Wielkiego Postu;
- zastanawia się nad miejscem Boga w swoim życiu.



## Pojęcia i postaci

Wielki, 40-dniowy post w Kościele Katolickim, obrzęd posypania głów popiołem, pokuta, nawrócenie, *metanoja*.



## Wartości

Istota Wielkiego Postu, nawrócenie – odwrócenie się od grzechu, a zwrócenie serca ku Bogu.



## Metody i środki

projekcja filmu, pogadanka, burza mózgów, praca z tekstem biblijnym (Słowo Boże z podręcznika ucznia), rozmowa kierowana, praca z tekstem z podręcznika – Treść lekcji.



## Propozycja realizacji



## Modlitwa na rozpoczęcie lekcji

Nauczyciel lub uczeń czyta psalm 51 w całości ( należy przygotować tekst lub skorzystać z egzemplarza Biblii, można wyświetlić na tablicy). W spontanicznej modlitwie nauczyciel może poprowadzić modlitwę przeproszenia Boga za nasze grzechy.

**Cele lekcji.** Nauczyciel podaje cele w języku ucznia: będę znał istotę Wielkiego Postu; będę umiał wyjaśnić i wymienić zmiany w liturgii Wielkiego Postu; będę wiedział, jak nawrócić swoje serce i głębiej przyłączyć do Boga.

**Metoda projekcja filmu – pogadanka.** Nauczyciel zachęca do uważnego oglądania, czytania i słuchania przygotowanego 4 minutowego filmu.

Link : <https://www.youtube.com/watch?v=IQrQl6aOLxQ> (dostęp 10.08.2022).

Prosi, by uczniowie wytrwali w absolutnej ciszy 4 minuty. Po projekcji zachęca do podzielenia się wrażeniami i odczuciami, co ich ucieszyło, a co zasmuciło, co już wiedzieli, a co było nowe, co ich przeraziło, a co uznają za słuszną konsekwencję.

Nauczyciel zamyka dzielenie się słowami, że prawdą jest, iż Jezus nie zwleka, ale czeka, by niektórych nie zgubić – tak wyraził się św. Piotr w swoim Liście 2 P 3,9. Nie zmarnujmy czasu, który jeszcze został nam dany i póki go mamy, czyńmy dobrze – nawracajmy się!

### Metoda – burza mózgów.

Nauczyciel zapisuje na środku tablicy hasło: WIELKI POST i pyta uczniów: – z czym kojarzy się wam Wielki Post?

Otrzymane odpowiedzi nauczyciel lub wybrany uczeń zapisuje wokół wyrażenia na tablicy:

Następnie katecheta lub wybrani uczniowie odczytują wypowiedzi dotyczące różnego podejścia do Wielkiego Postu, do jego przeżywania i zaangażowania (jeśli teksty mają czytać uczniowie, należy przygotować ich wydruk dla czytających, załącznik nr 1).

Nauczyciel podsumowuje: Na podstawie tych wypowiedzi widać wyraźnie jak różnie rozumiany jest Wielki Post i jak różnie jest przeżywany.

**Metoda – praca z tekstem biblijnym. Rozmowa kierowana.** Nauczyciel zachęca do przeczytania fragmentu perykopy z Ewangelii wg św. Łk 12, 15-21. Nauczyciel kieruje rozmową i na podstawie odczytanej treści pyta uczniów co Jezus chce przekazać, czego nauczyć, ale przede wszystkim czego wymaga od nas? Katecheta uzupełnia odpowiedzi uczniów: Chciwość, rozumiana jako nieodparte dążenie do posiadania coraz więcej, jest „pogonią za wiatrem”, czyli marnowaniem energii. Coś takiego eksploatuje człowieka, a nie przynosi mu żadnych korzyści poza chwilową przyjemnością towarzyszącą nabywaniu nowej rzeczy. Zamiast tego lepiej jest całą swoją energię skupić na byciu dla innych. Pracujmy i zarabiamy dużo, jeśli to możliwe, ale po to, by coś dać innym. «Choć można cię okraść z tego, co otrzymujesz, kto ma moc okraść cię z tego, co dasz?» - pyta retorycznie Antoine de Saint-Exupery. To, co daliśmy innym z czystej miłości, owocuje w nas nie tylko przez kilka czy kilkanaście lat, ale przez całą wieczność.

**Metoda – praca z podręcznikiem.** Nauczyciel poleca przeczytać treść lekcji w podręczniku. Następnie kontynuuje: Dziś zapoznamy się z podstawowymi informacjami dotyczącymi Wielkiego Postu i chrześcijańskimi sposobami przeżywania tego okresu. Zapoznaliśmy się już z najważniejszymi informacjami dotyczącymi Wielkiego Postu. Wiemy, że jest to czas nawrócenia i pokuty. Wiedzieliśmy, bądź mogliśmy sobie przypomnieć, jak bardzo zmienia się liturgia tego czasu. Katecheta prosi uczniów, by korzystając z podręczników, wymienili zmiany zachodzące w okresie Wielkiego Postu w liturgii. Katecheta wyjaśnia i podkreśla słowo *metanoja* [gr.], : radykalna odnowa *życia*; sam termin – w duchu intelektualizmu etycznego właściwego myśli greckiej – sugerował przemianę umysłową; w Nowym Testamencie i teologii chrześcijańskiej jest jednak używany w sensie bliższym hebrajskiemu terminowi *teszuwa* [nawrócenie], oznaczając zarówno zmianę samorozumienia i myślenia jednostki, jak i jej postępowania; w kontekście chrześcijańskich praktyk kultowych

*metanoja* oznacza także pokutę i skruchę. Wymieniają, w czym powinno być wyrażone nawrócenie serca człowieka do Boga. Mogą skorzystać z podręcznika. Nawrócenie serca człowieka do Boga oraz pojednanie z bliźnimi wyraża się w:

- większej wstrzemięźliwości w jedzeniu i picciu;
- większym zasłuchaniu się w Słowie Bożym, w czym mają pomóc również organizowane rekolekcje parafialne;
- unikaniu zbytecznego rozproszenia w postaci hucznych zabaw;
- większym skupieniu się na modlitwie, zarówno tej prywatnej, jak i wspólnotowej;
- wykazaniu większej wrażliwości na potrzeby innych;
- korzystaniu z sakramentu pokuty i pojednania;
- uczestnictwie w różnych ćwiczeniach wielkopostnych, np. w nabożeństwach wielkopostnych (Gorzkie Żale, Droga Krzyżowa) lub podejmowaniu pewnych szczególnych postanowień mających wykazać bezinteresowność, szlachetność serca, uśmiech i życzliwość w stosunku do innych.

Nauczyciel mówi: Teraz przybliżymy trzy ważne elementy tego okresu tj. Środę popielcową, Drogę Krzyżową i Gorzkie Żale. Już wiecie, że Wielki Post rozpoczyna się w Środę Popielcową. W czasie Mszy Świętej kapłan posypuje nasze głowy popiołem, wypowiadając przy tym znaczące słowa.

- Jakie to są słowa?
- Co przypominają te słowa?
- Do czego wzywają?

Ważną częścią okresu Wielkiego Postu jest nasz udział w wielkopostnych nabożeństwach. Nauczyciel pyta uczniów, czy potrafią wymienić stacje Drogi Krzyżowej i jakie wydarzenia miały na niej miejsce. Nauczyciel kontynuuje omawiane zagadnienie: Kolejny wielkopostny element to nabożeństwo Gorzkich Żali. Nauczyciel prosi wybranego ucznia o odczytanie z podręcznika fragmentu dotyczącego Gorzkich Żali. Dopowiada: Gorzkie Żale to nabożeństwo stworzone w Polsce na przełomie XVII i XVIII wieku przez ojców misjonarzy pracujących w kościele Świętego Krzyża w Warszawie. Składa się ono z pieśni wstępnej i trzech części. Każda z nich obejmuje wstęp, hymn pod tytułem: „Lament duszy nad cierpiącym Jezusem” i „Rozmowę duszy z Matką Bożą”. Gorzkie Żale są śpiewane w kościele najczęściej w każdą niedzielę Wielkiego Postu.



## Podsumowanie lekcji

Wielki Post trwa 40 dni i jest czasem przygotowania do świąt Wielkanocy. Okres ten rozpoczyna się w środę popielcową. Charakterystycznymi nabożeństwami Wielkiego Postu są Droga Krzyżowa i Gorzkie Żale. W tym czasie katolicy powstrzymują się od udziału w zabawach, uczestniczą w rekolekcjach oraz przystępują do sakramentu pokuty i pojednania. Jest to szczególny czas, jaki daje nam Kościół, a który skłania nas do refleksji nad miejscem Boga w naszym życiu.



## Modlitwa na zakończenie

Z podręcznika.



## Praca domowa

Z podręcznika.



## Korelacja z edukacją szkolną

- język nowożytny, język mniejszości narodowej lub etnicznej: słownictwo religijne: Wielki Post, Środa Popielcowa, *metanoja*, nawrócenie.
- wychowanie do życia w rodzinie: wartości i tradycje ważne w rodzinie.

<https://deon.pl/wiara/komentarze-do-ewangelii/bogactwo-ma-byc-prawdziwe-lk-12-13-21,242733>  
(dostęp 10.08.2022).

Zob. B. Wysokińska. *Leksykon wiedzy religijnej dla młodzieży*, Warszawa 2016.

## Załącznik nr 1

„Wielki Post kojarzy mi się z wyciszeniem, oczekiwaniem, pokutą, nawróceniem...”.

„Wielki Post kojarzy mi się z niejedzeniem mięsa i postanowieniami. Nie rozumiem dlaczego i po co mamy wypełniać jakieś postanowienia, z jakiego powodu mamy nie jeść mięsa i dlaczego mamy nie brać udziału w hucznych uroczystościach”.

„Wielki Post nie kojarzy mi się z niczym, nie chodzę do kościoła”.

„Wielki Post jest dla mnie oczekiwaniem na zmartwychwstanie. Co roku uczęszczam na nabożeństwa związane z tym okresem. Co roku mam problem z postanowieniem. Nie mam wystarczającej mobilizacji do tego, by w nim wytrwać do końca...”.

„Wielki Post w moim życiu to droga krzyżowa, gorzkie żale, wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych w środy i piątki, postanowienia, rekolekcje wielkopostne...”.