

## Religia

Temat: Krytyka a krytykanctwo, kryzys tożsamości - kształcenie na odległość

W obecnej sytuacji jesteśmy zmuszeni do korzystania z komputera i zainstalowanego na nim systemu operacyjnego. Wiemy, że czasami z tymi komputerami dzieją się różne rzeczy, które nas irytują. A to się system zawiesi, a to wyjdą jakieś inne problemy. Zazwyczaj rozwiązaniem problemów jest aktualizacja systemu.

Podobnie jest w naszym życiu. Czasami zdarza się, że nam coś nie idzie, że coś jest nie tak. Powinniśmy wówczas przeanalizować sytuację, szukając przyczyny życiowego błędu. Bywa, że sami odkrywamy, że popełniliśmy błąd, ale bywa i tak, że błąd wskaże nam ktoś inny. Jak przyjąć jego krytyczną uwagę?

Przeczytajcie proszę fragment Pisma Świętego:

„A oto podszedł do [Jezusa] pewien człowiek i zapytał: «Nauczycielu, co dobrego mam czynić, aby otrzymać życie wieczne?». Odpowiedział mu: «Dlaczego Mnie pytasz o dobro? Jeden tylko jest Dobry. A jeśli chcesz osiągnąć życie, zachowuj przykazania». Zapytał Go: «Które?». Jezus odpowiedział: «Oto te: nie zabijaj, nie cudzołóż, nie kradnij, nie zeznawaj fałszywie, czcij ojca i matkę oraz miłuj swego bliźniego jak siebie samego». Odrzekł Mu młodzieniec: «Przestrzegałem tego wszystkiego, czego mi jeszcze brakuje?». Jezus mu odpowiedział: «Jeśli chcesz być doskonały, idź, sprzedaj, co posiadasz, i daj ubogim, a będziesz miał skarb w niebie. Potem przyjdź i chodź za Mną!». Gdy młodzieniec usłyszał te słowa, odszedł zasmucony, miał bowiem wiele posiadłości”. (Mt 19,16-22)

Młody człowiek chce osiągnąć doskonałość i prosi Jezusa o wskazówki, jak to zrobić. Początek rozmowy zapowiada się bardzo pozytywnie. Wypełniał przykazania, więc był dobrym człowiekiem i Jezus to docenił. Jednak doskonałość to coś więcej. Młody człowiek nie potrafił wyjść poza to, co już zrobił. Poprzestał na minimum. Jezus wskazał mu brak, ale on nie podjął dalszego działania. Odszedł. Jego koncepcja zdobywania doskonałości była inna niż propozycja Jezusa. Nie podjął działania we wskazanym kierunku. Nie wzniósł się o poziom wyżej w swoim dążeniu do życia wiecznego. Krytyczne spojrzenie służy naszemu rozwojowi. Na dzisiejszym spotkaniu odpowiemy sobie na pytanie, czym jest krytyka i w jaki sposób należy jej używać.

– Co to jest krytyka?

Krytyka (w jęz. łac. criterium – miernik, w greckim kritérion – znak rozpoznawczy) to ocena, analiza, badanie wartości danego zachowania lub przedmiotu. Jej celem jest usunięcie błędów, poprawa w danej dziedzinie czy sferze życia. Krytyka zachodzi tylko wtedy, gdy prowadzi do dobra, poprawy na lepsze, udoskonalenia. Pan Jezus w taki właśnie sposób rozmawiał z młodzieńcem: chodziło mu o jego moralny wzrost. Wskazał mocne strony, pokazał, co jeszcze można zmienić i, co ważne, z szacunkiem dał mu wolność w

decydowaniu o własnym życiu. Istnieje jednak krytyka, która nie prowadzi do doskonalenia drugiej strony.

Podobnie jak niewłaściwie użyty nóż może kogoś zranić czy nawet odebrać życie, tak niewłaściwie użyta krytyka krzywdzi krytykowaną osobę. W człowieku rodzi się poczucie krzywdy, upokorzenie, poczucie winy, zniechęcenie, rozgoryczenie...

– Jak nie należy używać krytyki?

Krytykanctwo to błędne zastosowanie krytyki. Krytykanctwo nie wskazuje, co robić, by było lepiej, skupia się na upokarzaniu. Bardzo często jest obraźliwe, nie liczące się z drugim człowiekiem. Jeśli krytykujemy kogoś, zwracając mu uwagę w celu upokorzenia, dokuczenia mu, zemszczenia się czy wywyższenia siebie, wówczas popełniamy grzech. Z jednym z popularnych ostatnio typów krytykanctwa mamy do czynienia w Internecie na różnego rodzaju forach i portalach, gdzie internauci pytani są o opinię. W większości przypadków nie pozostawiają oni suchej nitki na osobach, o których piszą, nie znając dokładnie sytuacji, w której miało miejsce dane wydarzenie. Czyjeś słowa wyciągnięte z kontekstu czy ukazane niedokładnie wydarzenie stają się tematem obelg wobec konkretnych osób. Często są to wydarzenia zmyślane przez prowadzących stronę, by zwiększyć jej oglądalność, ale osoby są prawdziwe. Łatwiej jest kogoś zganić, niż napisać coś dobrego, zwłaszcza że uczestnicy forów pozostają anonimowi.

– Dlaczego ludziom sprawia przyjemność poniżanie innych, nawet nieznanymi osobami?

Różnicę między mową budującą a taką, która niszczy, dostrzegali już starożytni filozofowie. Znane jest opowiadanie o Sokratesie.

Trzy sita Sokratesa Któregoś dnia zjawił się u filozofa Sokratesa jakiś człowiek i chciał się z nim podzielić pewną wiadomością. – Posłuchaj, Sokratesie, koniecznie muszę ci powiedzieć, jak się zachował twój przyjaciel. – Od razu ci przerwę – powiedział mu Sokrates – i zapytam, czy pomyślałeś o tym, żeby przesiać to, co masz mi do powiedzenia, przez trzy sita? A ponieważ rozmówca spojrzawszy na niego nic nierozumiejącym wzrokiem, Sokrates tak to objaśnił: – Otóż, zanim zaczniemy mówić, zawsze powinniśmy przesiać to, co chcemy powiedzieć, przez trzy sita. Przypatrzmy się temu! Pierwsze sito to sito prawdy. Czy sprawdziłeś, że to, co masz mi do powiedzenia, jest doskonale zgodne z prawdą? – Nie, słyszałem, jak o tym mówiono i... – No cóż... Sądzę jednak, że przynajmniej przesiałeś to przez drugie sito, którym jest sito dobra. Czy to, co tak bardzo chcesz mi powiedzieć, jest przynajmniej jakąś dobrą rzeczą? Rozmówca Sokratesa zawahał się, a potem odpowiedział: – Nie, niestety, to nie jest nic dobrego, wręcz przeciwnie... – Hm! – westchnął filozof. – Pomimo to przypatrzmy się trzeciemu situ. Czy to, co pragniesz mi powiedzieć, jest przynajmniej pożyteczne? – Pożyteczne? Raczej nie... – W takim razie nie mówmy o tym wcale! – powiedział Sokrates. – Jeżeli to, co pragniesz wyjawić, nie jest ani prawdziwe, ani dobre, ani pożyteczne, wolę nic o tym nie wiedzieć. A i tobie radzę, żebyś o tym zapomniał...

(M. Piquemal, A. Malmon, Trzy sita Sokratesa, w: Bajki filozoficzne, Warszawa 2004)

### **Zasady krytykowania**

Wiemy już, że Panu Jezusowi zależy na rozwoju naszym i innych. Wzorując się na Nim, powinniśmy wypowiadać swoje uwagi z szacunkiem wobec innych. Aby krytyka była konstruktywna, powinna mieć określoną formę i treść. Sformułowano określone zasady, o

których warto pamiętać, jeśli chcemy, aby nasza krytyka odniosła pozytywny skutek. K. prosi jednego z uczniów o odczytanie zasad krytykowania z podręcznika. Zasady krytykowania

1. Zanim zaczniesz krytykować, pochwal. Dobra krytyka zawiera tylko 10% zwracania uwagi na błędy.
2. Krytykuj zachowanie, a nie osobę. Zamiast mówić: „Ale kiepsko ćwiczyłeś na WF-ie”, powiedz: „Będzie ci łatwiej ćwiczyć, jeśli zrobisz wcześniej dłuższą rozgrzewkę”.
3. Uwagi krytyczne przekazuj osobiście. Nie knuj intryg. Nie bądź tchórzem. (Nie obmawiaj i nie plotkuj).
4. Nie zwlekaj z krytyką. Zasada „lepiej późno niż wcale” tutaj się nie sprawdzi. Swoje uwagi przekaz bezpośrednio po zaistniałej sytuacji, bo potem tracą sens.
5. Krytyka powinna dotyczyć tego, co da się zmienić.
6. Niech uwaga krytyczna będzie twoją osobistą opinią, a nie innych osób. Mów o swoich odczuciach. 7. Unikaj ironii. Nie dowcipkuj. Nie bądź złośliwy. Nie krzycz.
8. Nie używaj uogólnień: zawsze, nigdy.

Tylko w ten sposób wypowiedziana krytyka może zmienić zachowanie drugiej osoby i jednocześnie spowodować, że nie stracimy jej sympatii. Taką właśnie postawę przyjął Pan Jezus w stosunku do młodzieńca: nie poniżał ani nie krzyczał na niego, nie ironizował, gdy młody człowiek odszedł. Krytyka nie spełni również swego zadania, jeśli w treści:

1. Jest niesłuszna – wówczas, gdy nie mamy racji.
2. Jest nieistotna – dotyczy drobiazgów, spraw nieistotnych.
3. Jest niepotrzebna – ostrzega przed błędem, który już został popełniony.
4. Jest bezcelowa – jeśli zaistniała tylko po to, by rozładować złość.
5. Jest atakiem na daną osobę – kiedy przytłacza osobę krytykowaną

### **Niebezpieczeństwa przy posługiwaniu się krytyką**

Kiedy wypowiadamy swoje uwagi pod adresem innych osób, musimy również uważać, aby nie ulec mechanizmowi „zdźbła i belki”. Polega on na tym, że zauważamy tylko naganne postępowanie drugiej strony, natomiast nie dostrzegamy swoich wad. Nazwa tego mechanizmu pochodzi z Ewangelii.

„Jak możesz mówić swemu bratu: Pozwól, że usunę drzazgę z twego oka, gdy belka tkwi w twoim oku? Obludniku, wyrzuć najpierw belkę ze swego oka, a wtedy przejrzysz, ażeby usunąć drzazgę z oka twego brata”. Mt 7,4-5.

Krytykę potrafi przyjąć człowiek, który jest pokorny. Zna swoje mocne strony, ale potrafi przyznać przed Bogiem, innymi ludźmi i samym sobą, że nie jest doskonały. Krytykę traktuje jako radę, by coś poprawić. Potrafi też spokojnie, z dystansem przyjąć uwagi pod swoim adresem. Jeżeli jest w stanie coś poprawić, pracuje nad tym i nie zamartwia się krytyką dotyczącą spraw, których zmienić nie może. – Co może być pomocą w przyjęciu postawy pokory? Bardzo pomocna w przyjęciu takiej postawy jest szczerza modlitwa. Chodzi o staniecie w prawdzie przed Panem Bogiem: dostrzeżenie i dziękowanie za talenty, którymi

nas obdarował, oraz przyznanie się do swoich błędów i powierzanie Mu ich. Pan Bóg swoją łaską może nam dodać sił do pracy nad swoimi wadami.

Kochani za zadanie domowe podczas wieczornej modlitwy podziękuj Panu Bogu za swoje talenty i poproś o pomoc w pracy nad wadami.

## **J.polski**

T:Prezentacja multimedialna- atrakcyjny sposób prezentowania dowolnej rzeczywistości.

Dzisiaj o prezentacji multimedialnej, przyda Ci się także wiedza z informatyki.

1. Na początek , z uwagą zapoznaj się z informacjami z podręcznika str.318 .
2. Na podstawie uzyskanych wiadomości, wyjaśnij w 3-4 zdaniach , czym jest prezentacja- wyjaśnienie wpisz do zeszytu
3. Polecam Ci teraz krótki filmik, który pokazuje błędy w prezentacjach  
[https://www.youtube.com/watch?v=P-jwtqs\\_VFs](https://www.youtube.com/watch?v=P-jwtqs_VFs)
4. A teraz czas na działanie, przygotuj swoją prezentację multimedialną , złożoną z 10 slajdów  
temat: Ja- człowiek wyjątkowy- pracę prześlij do nauczyciela do 24.05.2020 r. ajsos.47@wp.pl

## **Wychowanie fizyczne**

Temat: **Rzut piłeczką palantową – doskonalenie.**

Do konkurencji rzutowych w lekkiej atletyce zaliczamy: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, rzut młotem, rzut dyskiem,

W szkole podstawowej uczy my rzutu piłeczka palantową.

Rozgrzewka domowa: <https://www.youtube.com/watch?v=BPXkDaCXmHI>

Tutaj technika rzutu jaką możesz poćwiczyć w domu.

Technika rzutu: [https://www.youtube.com/watch?v=QC4\\_z8OPZrs](https://www.youtube.com/watch?v=QC4_z8OPZrs)

Tutaj teoria z rysunkami.

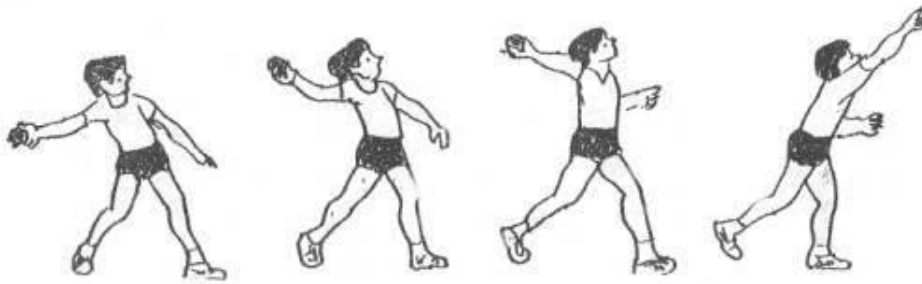
Rzut piłeczka palantową należy do rzutów zamachowych.

Fazy rzutu: rozbieg, przyjęcie pozycji wyrzutnej, wyrzut,

Rozbieg: długość rozbiegu 10 – 15 m - po linii prostej



Rys 4. Wyrzut



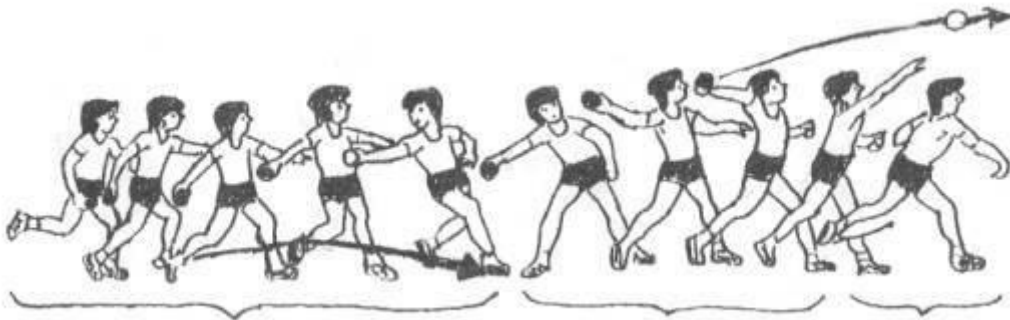
noga wykroczna  
wyprostowana

skręt stopy prawej nogi w kierunku rzutu z  
jednoczesnym wypychaniem prawego biodra  
do przodu

łokieć na  
wysokości  
barku

wyrzut do  
góry w przód

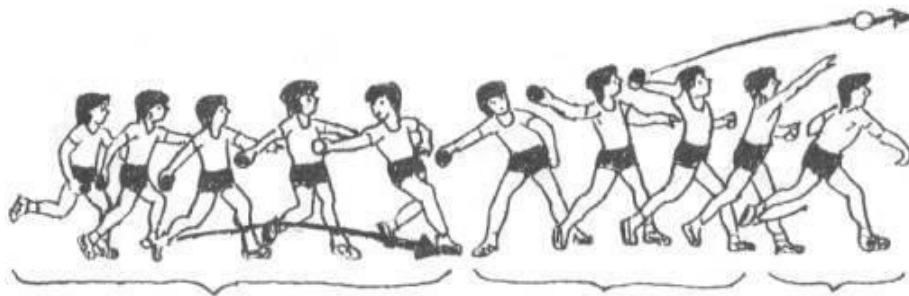
Rys 5. Rozbieg



Ostatnie trzy kroki w rzucie: lewa – prawa – lewa – przy rzucie prawą ręką.  
Uczniowie leworęczni: prawa – lewa – prawa.

- krok lewą nogą: kl. Piersiowa ustawiona przodem do kierunku rzutu,
- krok prawą nogą: ręka rzucająca cofana (odprowadzana) jest do tyłu z jednoczesnym skrętem tułowia o 90° w kierunku ręki rzutnej,
- krok lewą nogą (pozycja wyrzutna): dłuższy od poprzednich, ręka rzutna wyprostowana do tyłu, prawa noga ugięta.

Rys 6. Fazy rzutu



krok skrzyżny

wyrzut

zakończenie  
rzutu

Temat: Ćwiczenia na drabince w domu.

<https://www.youtube.com/watch?v=qHobgNEjrrQ>

## Geografia

Temat: Rozwój dużych miast a zmiany w strefach podmiejskich.

Przypomnij sobie ostatnią lekcję

Przeczytaj lekcję w podręczniku str.178-179

Obejrzyj lekcję( nie wykonuj poleceń proponowanych w filmie)

<https://www.youtube.com/watch?v=WnZoNmVvus4>

W zeszyte ćwiczeń zrób zadania 1-3 str. 108

Dla chętnych zad.4 str. 109

Uczniowie z dostosowaniem

Wykonaj te ćwiczenia,które nie sprawiają Ci problemu.

Nie wysyłamy prac