

## WRZESIEŃ

**TEMAT:** Owoce Ducha Świętego

**OWOCE DUCHA ŚWIĘTEGO:** Takie słodkości tylko z Bożej miłości!  
Żeby je mieć, trzeba chcieć!

**CO TRZEBA PRZYGOTOWAĆ?**

- Świecę (do modlitwy wprowadzającej);
- Tekst modlitwy PDMD (załącznik 1 – płyta CD, dla animatora na końcu konspektu);
- Pismo Święte (Nowy Testament) – Ga 5,22-23 (załącznik 2, dla animatora na końcu konspektu);
- Losy do aktywizacji „Rozpoznaj swój owoc” (załącznik 3 – płyta CD, dla animatora na końcu konspektu);
- Tekst piosenki *Fruit of the Spirit (We've got spirit)* dla uczestników (załącznik 4 – płyta CD, dla animatora na końcu konspektu), komputer, projektor, głośniki;
- Filmik o zdrowym żywieniu według uznania animatora. Polecamy: *Pascal Brodnicki zachęca dzieci i młodzież do zdrowego trybu życia.*

<https://www.youtube.com/watch?v=e0BI1CSdlDg>;

- Jeśli animator zdecyduje się na rozszerzoną aktywizację w drugiej części spotkania, będzie potrzebował produktów żywnościowych (co najmniej po 1 lub 2 z każdej grupy):

1. warzywa i owoce;
2. produkty zbożowe (kasza, ryż, makaron, pieczywo);
3. produkty nabiałowe (źródło wapnia);
4. produkty białkowe (mięso, ryby, jajka, rośliny strączkowe);
5. tłuszcze;

lub karteczki z nazwami/rysunkami produktów (załącznik 5 do wydruku – płyta CD). Będzie również potrzebna kreda lub inny sposób oznaczenia miejsca danej grupy produktów (schemat można odtworzyć na podłodze lub wykorzystać infrastrukturę pomieszczenia, w którym znajduje się grupa – np. szafę z szufladami. Należy też przygotować 5 przedmiotów (np. szarfy, kule, chusty, włóczki, klocki, karty papieru) w kolorze określającym częstotliwość spożycia żywności

według dziennego zapotrzebowania: 5 razy dziennie – zielony, 4 – pomarańczowy, 3 – niebieski, 2 – czerwony, raz dziennie – żółty;

- *Piramida żywienia* – schemat w załączniku 6 (płyta CD oraz opis dla animatora na końcu konspektu);
- Układ taneczny *Salatka owocowa*. Instruktarz: filmik *Układy taneczne # 7 - Salatka owocowa z polewą czekoladową*, link: [https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i\\_mQSo](https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i_mQSo)
- Tekst piosenki *Fruit of the Spirit* dla uczestników (załącznik 8 – płyta CD, dla animatora na końcu konspektu);
- Film *Dzieci pomagają dzieciom* (załącznik 10 – płyta CD);
- Owoce. Animator prosi dzieci o przyniesienie owoców, które uzna za stosowne (po dwa na osobę), do wspólnego przygotowania sałatki. Sam zaś musi zatroszczyć się o noże. Będzie również potrzebne głębsze naczynie, deseczki, ręczniki papierowe, a do degustacji jednorazowe talerzyki i łyżeczki.

### WPROWADZENIE

Animator wita dzieci na pierwszym powakacyjnym spotkaniu ogniska misyjnego, a następnie zaprasza je do modlitwy. Zapala świecę. W modlitwie wyraża wdzięczność za czas wakacji i szczęśliwy powrót do szkoły, za możliwość zdobywania wiedzy i rozwijania talentów, życia w kraju wolnym od wojny i głodu. Zachęca dzieci do osobistego wyrażenia wdzięczności, następnie proponuje odmówienie modlitwy PDMD (załącznik 1 – płyta CD, dla animatora na końcu konspektu), a po jej zakończeniu piosenkę, która wprowadza w temat spotkania np.: *Duch Święty niech jednoczy nas* lub inną. Sam prowadzący lub wyznaczone dziecko odczytuje fragment z Pisma Świętego – Ga 5, 22-23 (załącznik 2, dla animatora na końcu konspektu).

### I. WEŹ I „POSMAKUJ”

1. Animator proponuje aktywizację „Rozpoznaj swój owoc”. Dzieci losują karteczki z opisem poszczególnych owoców Ducha Świętego (załącznik 3 – płyta CD, dla animatora na końcu konspektu). Po wylosowaniu zachowują dyskrecję – przez chwilę nikomu nie zdradzają, co im przypało.

Animator jeszcze raz odczytuje fragment z *Listu do Galatów*, po czym proponuje zabawę.

Sam wyznacza gest lub miejsce (np. ławkę, na której trzeba usiąść; okrąg, w którym trzeba stanąć, lub chustę, którą trzeba podnieść). Objasnia zasady gry i ponownie odczytuje fragment z Pisma Świętego, dzieci zaś muszą rozpoznać „swój” owoc i w tym czasie wykonać ustalony ruch (usiąść na ławce, wejść w okrąg czy podnieść chustę).

2. Po zakończeniu zabawy prowadzący zachęca uczestników do wymiany spostrzeżeń i wrażeń.

– *Jak się czuliście, kiedy odczytywany był «wasz owoc»?*

– *Czy jest to ten «owoc», którego najbardziej potrzebujecie albo jest wam najbardziej bliski?*

– *Czy chcielibyście mieć go więcej?*

Podsumowuje komentarzem, że wymienione «owoce Ducha Świętego» można uzyskać tylko w jeden sprawdzony sposób – poprzez przyjaźń z Panem Bogiem, a żeby je mieć, trzeba chcieć.

3. Nauka piosenki w języku angielskim (załącznik 4 – płyta CD, dla animatora na końcu konspektu).

## II. JESTEŚ TYM, CZYM SIĘ KARMISZ

1. Wprowadzeniem do tej części spotkania będzie rozmowa z dziećmi:

– *Dlaczego ludzie potrzebują żywności i co ona im daje?*

– *Czy znacie swój organizm i jego potrzeby?*

2. Prowadzący zaprasza dzieci do obejrzenia filmu o zdrowym żywieniu, np. *Pascal Brodnicki zachęca dzieci i młodzież do zdrowego trybu życia PL* <https://www.youtube.com/watch?v=e0BI1CSdlDg>

3. Po filmie proponuje aktywizację polegającą na ułożeniu produktów żywnościowych, które przyniósł ze sobą, według schematu: 1. warzywa i owoce; 2. produkty zbożowe (kasza, ryż, makaron, pieczywo); 3. produkty nabiałowe – źródło wapnia; 4. produkty białkowe (mięso, ryby,

jabka, rośliny strączkowe); 5. tłuszcze. Na koniec przyporządkowuje każdej „warstwie/grupie” produktów kolor określający częstotliwość dziennego zapotrzebowania: 5 razy dziennie (zielony), 4 razy dziennie (pomarańczowy), 3 razy dziennie (niebieski), 2 razy dziennie (czerwony), raz dziennie (żółty). Grupy produktów dzieci oznaczają jakimś przedmiotem w wymienionych kolorach (np. szarfą, kulą, chustą, włóczką, kartą papieru).

Dodatkowa aktywizacja: można zaproponować dzieciom układanie produktów żywnościowych (prawdziwych bądź karteczek z ich nazwami – załącznik 5) w formie zabawy. Animator zaznacza na podłodze (lub w innych miejscach) 5 „stref” odpowiednio dla 5. grup produktów (produkty zbożowe/warzywa i owoce/produkty białkowe (mleczne, mięsne)/tłuszcze). Dzieci losują po jednej karteczce z nazwą produktu (lub sam produkt) i ustawiają w odpowiednim miejscu. Na koniec przyporządkowują im przedmioty odpowiedniego koloru na oznaczenie częstotliwości (jak wyżej).

Jeśli animator nie dysponuje czasem na tę aktywizację, może ograniczyć się do pokazania dzieciom piramidy żywienia i jej omówienia (jak wyżej) – załącznik 6, płyta CD, opis dla animatora na końcu konspektu.

4. Nawiązując do piramidy żywienia, prowadzący zaprasza dzieci do zabawy ruchowej *Sałatka owocowa* (Układy taneczne # 7 - Sałatka owocowa z polewą czekoladową, link: [https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i\\_mQSo](https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i_mQSo)).

5. Podsumowanie:

*Wszystko, co jemy, wpływa na nasz organizm, na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Jeśli nie dostarczamy mu odpowiednich witamin i składników mineralnych albo jemy szkodliwe produkty, wówczas chorujemy.*

Animator przenosi wnioski z wpływu zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej na fizyczną i psychiczną kondycję człowieka. Podkreśla również ich wielki wpływ na duchową sferę życia. Zwraca uwagę na fakt, że z braku lub z niewłaściwego pokarmu duchowego też można nie

mieć energii albo chorować. Chrześcijanin ma dostęp do 100% zdrowej duchowej „żywności” – witaminy i minerały w czystej postaci! Można sięgać po owoce z Ogrodu Bożego, które daje Duch Święty. To jest dopiero gwarancja!

6. Ciekawostka: rytuały związane z jedzeniem – pokaz (załącznik 7, płyta CD).

*W każdej kulturze istnieją rytuały związane ze spożywaniem posiłków. Są one bardzo ważne. W naszych, europejskich kulturach jemy przy stole, dlatego mówi się tu o «kulturze stołu». Wspólne spożywanie posiłków łączy ludzi. Stąd też tak ważne jest «celebrowanie» rodzinnego obiadu czy śniadania. Dlatego tak popularne są «romantyczne kolacje». Także w zakonach wspólny posiłek jest niezwykle ważny – pogłębia braterstwo. A przygotowywanie posiłków? W tym również każda kultura ma swoje rytuały. I w każdej podkreśla się nie tylko znajomość przepisów, ale także to, jak wiele miłości wkłada się w ich przygotowanie.*

Uwaga: Ostatni slajd: Jezus z tacą „owoców” – Jezus także nas karmi – Eucharystią, słowem Bożym. A w jakim celu to czyni? Żeby nas wzmocnić. Troszczy się bowiem o nasze zdrowie duchowe.

7. Nauka piosenki w języku angielskim (załącznik 8 – płyta CD, dla animatora na końcu konspektu).

### III. DAJ SIĘ „ZJEŚĆ”

1. Animator wprowadza w nową aktywizację:

*Gdy jesz niezdrowo i twoje ciało choruje, skutki tego odczuwasz nie tylko ty, ale także inni z twojego otoczenia. Są różne przykre «przygody» związane z niezdrowym jedzeniem lub przejedzeniem się np. słodyczami. Czasem są to sytuacje od nas niezależne, a czasem wynikają z naszej nieostrożności czy braku rozwagi. W taki sposób można popsuć sobie i innym wycieczkę, przyjęcie urodzinowe, zawody sportowe itp.*

2. Aktywizacja: prowadzący wybiera chętnych do przedstawienia opowiadania w formie dramy. Przypisuje dzieciom role: Karol, uczestnicy

wycieczki, aktorzy teatru, kierowca, nauczyciel/opiekun. Następnie powoli odczytuje historyjkę (załącznik 9, dla animatora na końcu konспекtu).

3. Prowadzący komentuje aktywizację:

*Podobnie dzieje się w życiu duchowym. Nasza niedbałość o pokarm duchowy też ma wpływ na innych. Jeśli nie jesteśmy zdrowi na duchu, to nie uczestniczymy w pełni w życiu innych – nauce, zabawie, budowaniu świata i budowaniu relacji. A gdy jedno z nas choruje, inni z tego powodu też mają się gorzej. Bo każdy daje od siebie coś, czego nie ma nikt inny. Dlatego troszczymy się nie tylko o siebie samych, ale także o siebie nawzajem i tak razem «rośniemy w siłę», bo jesteśmy ze sobą powiązani. Tak mocno, że nawet dzieci mogą wpływać na los innych dzieci.*

4. Animator wyświetla pierwszą część filmu „Dzieci pomagają dzieciom” (6 minut) jako przygotowanie do wspólnego planowania przedsięwzięcia na Tydzień Misyjny (złącznik 10 – płyta CD).

5. Następnie proponuje kolejną pracę w grupie:

*Kiedy mamy moc i energię, możemy dokonać wiele wspaniałych rzeczy. Teraz wspólnie zrobimy sałatkę owocową.*

Razem z dziećmi przygotowuje sałatkę, którą następnie ich obdziela. A po zakończeniu pracy komentuje:

*Przygotowana przez nas sałatka może wzmocnić innych nie tylko witaminami, które są w niej zawarte, ale także «naszymi witaminami» – naszą uprzejmością, radością, łagodnością, cierpliwością. Jeśli taką sałatkę przygotowujemy na festyn misyjny z okazji Tygodnia Misyjnego, będzie to także gest miłości i dobroci dla dzieci w krajach misyjnych, a także wierności i miłości wobec Pana Jezusa, który uczynił nas swoimi uczniami i misjonarzami.*

## Załączniki

### Załącznik 1

*Modlitwa dziecka PDMD*

Panie Jezu, Ty obdarzasz mnie swoją miłością,  
spraw, aby mogły do Ciebie przychodzić także te dzieci,  
które jeszcze Ciebie nie znają.  
Spraw, by misjonarze zanieśli im Dobrą Nowinę o zbawieniu.  
Pragnę uczestniczyć w Papieskim Dziele Misyjnym Dzieci  
i wspomagać modlitwą i ofiarą rówieśników w krajach misyjnych.  
Błogosław memu postanowieniu. Amen.

### Załącznik 2

Ga 5, 22-23

*Owoce zaś ducha jest: miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie. Przeciw takim [cnotom] nie ma Prawa.*

### Załącznik 3

Losy do aktywizacji „Rozpoznaj swój owoc” (opisy odpowiadają kolejności z Ga 5, 22-23).

- Jest piękna. Ludzie szukają jej jak największego skarbu. Ona dodaje sił, nadaje sens życiu, nigdy nie ustaje. Bóg nosi jej imię, bo Bóg jest ....
- Jak dobrze ją słyszeć! W śmiechu dziecka, uśmiechu mamy, spojrzeniu taty, gdy jest z nas dumny. Wznosi nas do góry, uskrzydla! Jaśniej widzimy świat! Aż chce się tańczyć i śpiewać.
- Jakże jest on potrzebny! Kiedy jest, łatwo go nie docenić, ale gdy go nie ma, dzieją się złe rzeczy – przemoc, wojny, konflikty. Modlą się o niego miliony ludzi na świecie. Trzeba się o niego modlić i troszczyć, Maryja prosiła o to pastuszków w Fatimie.
- Podobno tylko święci potrafią się z nią zaprzyjaźnić. Taka jest wymagająca. Ale bez niej ciężko cokolwiek osiągnąć. Gdy nie zaprosisz jej do

swojego życia, szybko zniechęcisz się nauką, rozwijaniem talentu, nawet miłość bez niej nie jest miłością.

- Powie „dzień dobry”, w drzwiach przepuści, ustąpi miejsce w tramwaju. I od razu świat jest lepszy. Niedoceniona, ale jakże ważna. To z nią przyjaźni się pokój, przy niej rozwija się cierpliwość, od niej wychodzi uśmiechnięta dobroć i miłość.
- Jest często porównywana do chleba, który karmi głodnych. Wszystkim dobrze życzy, przebacza i krzywd nie wypomina. Lubi pomagać. Ojciec Marian Żelazek mawiał, że choć wydaje się to trudne, to tak naprawdę wystarczy tylko chcieć, żeby nią „zaowocować”.
- Zawsze można na niej polegać. Nie zdradzi, nie oszuka, nie okłamie. Chroni w nas to co piękne i dobre, pozwala się rozwijać i zdobywać upragnione szczyty. Nieodzowna towarzyszka miłości.
- Jakże ona jest miła! Porównuje się ją do baranka, ale bardziej podobna jest do lekkiego powiewu wiatru w upalny dzień. Daje wytchnienie, ulgę. Choć wydaje się bardzo słaba, ma niezwykłą moc. Złagodziła już niejednen zapalczywy gniew, uchroniła przed niejedną katastrofą.
- Ciężko bez niego żyć! Szybko byśmy wpadali w gniew, irytację, krzywdzili siebie i innych przez liczne zachłanności i głupie pomysły, które czasem wpadają nam do głowy. Jest jak „ochroniarz”, który nas strzeże i rozsądnie doradza.

### Załącznik 4

Tekst piosenki *Fruit of the Spirit (We've got spirit)*

film na YT: <https://www.youtube.com/watch?v=yMNuBZXCK20>

1. The fruit of the Spirit's not a coconut. x2

If you wanna be a coconut you might as well hear it

You can't be a fruit of the Spirit

Cause the fruit is...

Ref. ... love, joy, peace, patience, kindness, goodness, faithfulness, gentleness and self-control. x2

2. The fruit of the Spirit's not a banana. x2

If you wanna be a banana you might as well hear it

You can't be a fruit of the Spirit

Cause the fruit is...

Ref. ... love, joy, peace, patience, kindness, goodness,  
faithfulness, gentleness and self-control. x2

3. The fruit of the Spirit's not a watermelon. x 2

If you wanna be a watermelon you might as well hear it

You can't be a fruit of the Spirit

Cause the fruit is...

Ref. ... love, joy, peace, patience, kindness, goodness,  
faithfulness, gentleness and self-control. x2

4. The fruit of the Spirit's not a lemon. x2

If you wanna be a lemon you might as well hear it

You can't be a fruit of the Spirit

Cause the fruit is...

Ref. ... love, joy, peace, patience, kindness, goodness,  
faithfulness, gentleness and self-control. x2

5. The fruit of the Spirit's not a cherry. x2

If you wanna be a cherry you might as well hear it

You can't be a fruit of the Spirit

Cause the fruit is...

Ref. ...love, joy, peace, patience, kindness, goodness,  
faithfulness, gentleness and self-control. x2

6. The fruit of the Spirit's not a grape. x2

If you wanna be a grape you might as well hear it

You can't be a fruit of the Spirit

Cause the fruit is...

Ref. ... love, joy, peace, patience, kindness, goodness, faithfulness, gentleness and self-control. x 6

## Załącznik 6

Piramida żywienia – opis

### 1. Aktywność fizyczna

Jedną z najważniejszych zmian, jaka pojawiła się w najnowszej piramidzie żywienia, jest aktywność fizyczna jako nieodzowny element zdrowego trybu życia. Pociągnęło to za sobą zmianę nazwy na Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Sport znalazł się na samym jej dole, co oznacza, że powinien być podstawowym elementem naszej codzienności. Dzięki takiej aktywności jest szansa na dłuższe życie w zdrowiu.

### 2. Owoce i warzywa

Kolejny poziom to owoce i warzywa, które powinny zaspokajać ok. 50% naszego codziennego zapotrzebowania na energię. Każde dziecko musi zjadać ok 5. porcji warzyw i owoców (3-4 porcje warzyw, 1-2 porcje owoców). Warzywa powinny towarzyszyć każdemu posiłkowi. W poprzedniej wersji zaleceń żywieniowych warzywa i owoce nie zajmowały miejsca u podstawy piramidy, tak jak ma to miejsce teraz. Specjaliści są jednak zdania, że powinny one gościć w naszej diecie codziennie, najlepiej towarzysząc każdemu posiłkowi.

### 3. Produkty zbożowe

Następna grupa to produkty zbożowe: pieczywo, makarony, kasze i ryż. Powinniśmy jeść do 5. porcji produktów zbożowych dziennie, przy czym jak najwięcej produktów ze zbóż pełnoziarnistych.

### 4. Produkty nabiałowe – źródło wapnia

Kolejna grupa to produkty mleczne, które są kluczowe dla dzieci i ich prawidłowego rozwoju. Nabiał jest podstawowym źródłem wapnia, który z kolei jest niezbędny do prawidłowego rozwoju kości oraz zębów. Dzielne zapotrzebowanie dziecka na wapń to 800-1100 mg, w zależno-

ści od wieku. Takie zapotrzebowanie jest zaspokajane przez 3-4szklanki mleka. Zamiast mleka można podawać dzieciom jogurty, ale nie te słodzone, kefir, maślanekę czy twarożek.

5. Mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe – źródło białka

Na przedostatnim miejscu piramidy znajdują się produkty odzwierzęce: mięso, ryby, jaja oraz rośliny strączkowe. To bogate źródła białka, dlatego produkty z tej grupy powinny być spożywane codziennie. Przy czym należy sięgać po mięso chude, np. chudy drób, wołowinę, cielęcinę zamiast wieprzowiny. Warto także sięgać po tłuste ryby morskie 2-3 razy w tygodniu. Zaleca się również, by każdego dnia wypić co najmniej dwie szklanki mleka lub innego produktu mlecznego (kefiru, jogurtu). To bardzo ważne, zwłaszcza w przypadku dzieci i osób starszych.

6. Tłuszcze

Na samej górze piramidy znalazły się tłuszcze. Są one ważnym elementem codziennej diety. Bez nich nie będzie możliwe wchłanianie się witamin np. A czy D rozpuszczających się w tłuszczach. Nie można zatem całkowicie eliminować ich z pożywienia. Należy je stosować z umiarem, pamiętając, że 100g tłuszczu to 900 kalorii. W codziennym menu nie powinny gościć tłuszcze zwierzęce, których – według zaleceń – nie wolno używać do przygotowania potraw. Należy używać olejów roślinnych.

### Załącznik 8

Tekst piosenki *Fruit of the Spirit*

film na YT: <https://www.youtube.com/watch?v=X-hrxEjWxkE>

(Ready? Okay!

Love, joy, peace

Patience, kindness

Goodness, faithfulness too

[Woo hoo!]

Gentleness

And self-control

[Hey!]  
We've got spirit  
How, bout you?!)  
We've got the fruit  
(Yeah, yeah!)  
Fruit of the spirit  
We've got the fruit  
(Yeah, yeah!)  
This is how we live  
We've got the fruit  
(Yeah, yeah!)  
Fruit of the spirit  
The gifts that only God can give  
Well it's easy to get mad  
When things don't go your way  
It's easy to get angry  
When you're having a bad day

## Załącznik 9

### Opowiadanie<sup>1</sup>

*Karol pojechał na klasową wycieczkę. Pierwszym punktem programu był spektakl w Teatrze Roma w Warszawie. Aktorzy czekali na dzieci niecierpliwie. Wielu kolegów i koleżanek z grupy Karola bardzo się cieszyło, że będą w prawdziwym teatrze. Podczas podróży, w autokarze, chłopiec przejadł się słodyczami. W połowie drogi zrobiło mu się niedobrze. Kierowca musiał zjechać na pobocze. Nauczyciel wyprowadził go z autobusu. Wszyscy się zmartwili złym samopoczuciem Karola, a niektórzy z kolegów też poczuli się źle. W efekcie cała klasa nie dotarła na czas i nie zobaczyła spektaklu, nie spotkała się też z aktorami.*

---

<sup>1</sup> Uwaga. Wyobraźnia i odwaga dzieci odgrywających rolę Karolka i towarzyszy podróży w tej scenie może nieprzyjemnie wpłynąć na wrażliwsze dzieci. Trzeba mieć nad tym kontrolę.