

## W dzień spotkania:

- Skontaktuj się z członkami grupy przez telefon lub wyślij im SMS-y, jeśli masz ich dane kontaktowe. Zapytaj, czy będą dzisiaj obecni. Poproś ich, żeby przybyli na spotkanie 10 minut przed czasem, żeby podpisać listę obecności.
- Przygotuj materiały na spotkanie:
  - Przyniesź po egzemplarzu broszury *Moja podstawa: zasady, umiejętności, nawyki* dla każdego członka grupy.
  - Przyniesź pięć dodatkowych egzemplarzy broszury *Moja ścieżka do samowystarczalności* w razie, gdyby nie otrzymali jej wszyscy członkowie.
  - Jeśli masz taką możliwość, przygotuj sprzęt audiowizualny, żeby pokazać filmy.
  - Jeśli materiały lub filmy są niedostępne, możesz znaleźć je na stronie: [srs.lds.org](http://srs.lds.org).

## Przed spotkaniem:

- Ustaw krzesła wokół stołu, aby każdy mógł siedzieć blisko.
  - Koordynator nie powinien prowadzić spotkania na stojąco ani siedzieć na końcu stołu. Nie powinien również znajdować się w centrum uwagi. Powinien natomiast pomagać uczestnikom skupić się na sobie nawzajem.
- Narysuj na tablicy tabelę zobowiązań z imionami członków grupy, począwszy od lekcji 2.

COMMITMENT CHART FOR MY FOUNDATION COURSE				
Group Member Name	Personal Commitments (Yes/No)	Lesson Commitment (Yes/No)	Taught to Family / Others (Yes/No)	Reported to Action Partner (Yes/No)

## Na rozpoczęcie spotkania:

- Ciepło witaj osoby przybywające. Zapamiętaj, jak się nazywają.
- Na początku pierwszego spotkania grupy puść w obieg kartkę i poproś członków o zapisanie pełnego imienia i nazwiska, nazwy okręgu lub palika oraz o podanie informacji kontaktowych.
- Powiedz: „Witajcie na spotkaniu grupy poznającej zasady samowystarczalności”.
- Poproś o wyłączenie telefonów i innych urządzeń.
- Poproś o modlitwę na rozpoczęcie (i zaśpiewanie hymnu, jeśli chcecie).
- Powiedz:
  - „Ta grupa nosi nazwę ‘Moja podstawa’. Czy wszyscy tu zebrani chcą udoskonalić swoją duchową samowystarczalność?”
  - Przed końcem naszych spotkań rozwinięcie umiejętności i nawyki, które udoskonalą wasze życie.
  - Grupa będzie spotykać się 12 razy. Każde spotkanie zajmie od 35 do 60 minut. Pomiędzy kolejnymi spotkaniami grupy spędzimy dodatkowy czas na dotrzymanie naszych zobowiązań, które pomogą nam w rozwinięciu lepszych nawyków. Czy jesteście gotowi poświęcić na to tyle czasu?”

## Podczas spotkania:

- Przeznacz 5 minut na zdanie sprawozdania, 20 minut na naukę oraz 5–10 minut na zastanawianie się, dokonanie zobowiązań i dzielenie się pomysłami na koniec każdego spotkania grupy.

**Ocena działań w programie „Moja ścieżka”:** Strony 4–5 oraz część na str. 6 „W jaki sposób mogę zwiększyć moją duchową samowystarczalność” w broszurze „Moja ścieżka” powinny zostać wypełnione przed rozpoczęciem kursu „Moja podstawa”. Jeśli uczestnicy nie wzięli udziału w spotkaniu religijnym z cyklu „Moja ścieżka”, można to nadrobić podczas pierwszego cotygodniowego spotkania tego trzynastotygodniowego kursu. **Strony 12-13 powinny być wypełnione podczas ostatniego cotygodniowego spotkania grupy**, aby ocenić postęp.

# Zarys programu dla grupy „Moja podstawa”



**SPRAWOZDANIE** 5 minut

## CZY DOTRZYMUJĘ SWOICH ZOBOWIĄZAŃ?

**Przeczytaj:** Zdamy sprawozdanie z naszego postępu w dotrzymywaniu naszych zobowiązań poprzez zapisywanie postępu w tabeli zobowiązań.

**Przedyskutuj:** Czego nauczyliście się, dotrzymując waszych zobowiązań? Jak możemy pomóc? Naradźmy się wspólnie i pomóżmy sobie nawzajem. To będzie najważniejsza dyskusja dzisiejszego spotkania.



**UCZ SIĘ Z WYTYCZNYCH MOJA PODSTAWA** 20 minut

Na zakończenie tej sesji zrób, co następuje:



**ZASTANÓW SIĘ** 3-5 minut

Przejrzyj fragmenty z pism świętych znajdujące się w podręczniku. Poświęć czas na zastanowienie się, czego się nauczyłeś. Możesz zapisać swoje wrażenia.



**DOKONAJ ZOBOWIĄZANIA** 3-5 minut

## JAK MAM DOKONYWAĆ CODZIENNYCH POSTĘPÓW?

**Przeczytaj:** Co tydzień wybierzemy „partnera do współpracy”. Jest to członek grupy, którego zadaniem jest pomóc nam dotrzymać zobowiązań. Partnerzy do współpracy powinni być ze sobą w kontakcie w ciągu tygodnia i zdawać sobie wzajemnie sprawozdania z postępów. Partnerzy są zwykle tej samej płci i nie są członkami jednej rodziny.

**Przećwicz:** Wybierz sobie partnera do współpracy. Wspólnie ustalcie, kiedy i w jaki sposób będziecie się ze sobą kontaktować.

**Przeczytaj partnerowi na głos każde ze swoich zobowiązań. Złóż obietnicę, że dotrzymasz swoich zobowiązań!**

## W JAKI SPOSÓB BĘDĘ ZDAWAĆ SPRAWOZDANIE Z POSTĘPÓW?

**Obejrzyj:** Film „Action and Commitment” [Działanie i zobowiązanie] (tylko w pierwszym tygodniu)

**Przeczytaj:** Kiedy zdajemy sprawozdanie z naszych zobowiązań, łatwiej jest nam ich dotrzymywać. Prezydent Monson powiedział: „Tam, gdzie mierzy się dokonania, doskonalili się je. Tam, gdzie mierzy się dokonania i zdaje z nich sprawozdanie, poziom doskonalenia wzrasta”.

**Przećwicz:** Przed następnym spotkaniem wypełnij tabelę zobowiązań i odnotuj swoje postępy. Napisz „Tak” lub „Nie” lub odnotuj, ile razy wykonałeś swoje zobowiązanie.

**Przeczytaj:** Podczas następnego spotkania grupy koordynator narysuje na tablicy tabelę zobowiązań. Kiedy przyjdziemy na zajęcia, będziemy zapisywać swój postęp.

## **DZIAŁANIE I ZOBOWIĄZANIE**

Wybierz sobie rolę i odegrajcie następującą scenkę:

**UCZESTNIK 1:** *Wierzymy w dokonywanie i dotrzymanie zobowiązań. Kiedy w grupach poznajemy zasady samowystarczalności, wszystko, co robimy, skupia się na podejmowaniu się zobowiązań i zdawaniu sprawozdań z postępów.*

**UCZESTNIK 2:** *Pod koniec spotkania grupy przeglądamy nasze zadania na ten tydzień i składamy podpis, żeby pokazać, że zobowiązujemy się do ich wykonania. Wybieramy sobie również „partnera do współpracy”, który podpisuje nasz zeszyt ćwiczeń, zobowiązując się, że będzie nas wspierać. Każdego dnia pomiędzy spotkaniami kontaktujemy się z partnerem, żeby zdać sprawozdanie z postępów i uzyskać potrzebną pomoc.*

**UCZESTNIK 3:** *Pomiędzy spotkaniami odnotowujemy nasze postępy w zeszycie ćwiczeń i korzystamy z zapewnionych nam narzędzi, takich jak arkusze i inne formularze. Jeśli będziemy potrzebować dodatkowej pomocy, możemy poprosić o nią członków rodziny, przyjaciół lub koordynatora.*

**UCZESTNIK 4:** *Na początku kolejnego spotkania zdajemy sprawozdanie z podjętych zobowiązań. Powinna to być miła i pełna mocy chwila dla wszystkich uczestników. Kiedy członkowie grupy będą*

*zdawać swoje sprawozdania, zastanów się, jak pomaga im dokonywanie zobowiązań i zgłaszanie postępów.*

**UCZESTNIK 1:** *Kiedy pierwszy raz zdałem sprawozdanie z podjętych zobowiązań, wydawało mi się to dziwne. Co resztę członków grupy obchodzi, jak mi poszło? Ale potem zdałem sobie sprawę, że naprawdę się tym interesowali i to mi pomogło.*

**UCZESTNIK 2:** *Zdałem sobie sprawę, że nie chciałem zawieść mojej grupy. Więc naprawdę bardzo starałem się dotrzymać moich zobowiązań. Nie jestem pewien, czy w innych okolicznościach dokonywałbym regularnych postępów. Zdawanie sprawozdania na każdym spotkaniu naprawdę pomogło mi zrozumieć, co jest dla mnie priorytetem.*

**UCZESTNIK 3:** *Kiedy myślałem o mojej ścieżce do samowystarczalności, ogarniał mnie lęk, bo to taka wielka sprawa. Ale spotkania grupy pomogły mi rozłożyć to na mniejsze kroki i z każdego z nich zdawałem grupie sprawozdanie. Wtedy naprawdę udało mi się zrobić postępy. Uważam, że sukces zawdzięczam wyrobieniu w sobie nowych nawyków.*

**Wróć na stronę 17.**