

## TERVEYSPERIAATTEET

**Avaintekstit:** Ps. 51:10; 139:14; Matt. 5:8; Room. 12:1; 1 Kor. 6:19-20; 9:24-27; Gal. 6:7; Ef. 5:29-30; 1 Tess. 5:12-23; 3 Joh.1:2

### Tavoite

Nuori:

1. tietää, että Jumala loi ihmisen ja sen tähden Jumala tietää, mikä on kehomme parhaaksi.
2. ymmärtää, että elintavat vaikuttavat myös hengelliseen elämään.
3. valitsee terveelliset vaihtoehdot, jotka tukevat hänen fyysistä, henkistä ja hengellistä kehitystään.

### Tarvittavat materiaalit

Paperia, värikyniä, liitutaulu.

### Johtajalle

”Terveys on valtava aarre. Se on kalleinta, mitä kuolevaisilla voi olla... On suuri synti turmella Jumalan meille antamaa terveyttä; jokainen terveytemme väärinkäyttö heikentää meitä ja tekee meistä häviäjiä” (Ellen White, *Testimonies for the Church*, vol. 3, s. 150).

”Älköön kukaan, joka tunnustautuu Jumalaa pelkääväksi, suhtautuko kehonsa terveyteen välinpitämättömästi ja kuvitelko, ettei kohtuuttomuus syömisessä ja juomisessa olisi synti, eikä vaikuttaisi hengellisyyteen. Ihmisen fyysinen ja moraalinen puoli liittyvät läheisesti yhteen” (Ellen White, *Counsels on Diet and Foods*, s. 43).

### Aloituis

- A. Kirjoita akronyyymi VIRRALLE pystysuoraan liitutaululle. Kysy tietääkö kukaan, mitä tämä sana edustaa (Eläköön Terve Elämä –projektista). Jokainen kirjain on alkukirjain sanalle, joka edustaa yhtä kahdeksasta terveen elämän osa-alueesta. Anna jokaiselle paperia ja kynä ja katso, osaavatko he arvata, mitä nämä kahdeksan osa-alueita voisivat olla.

Vastaus:

V ... Vesi

I ... Ilma

R ... Raittius

R ... Ravinto

A ... Aurinko

L ... Liikunta

L ... Lepo

E ... Ehdoton luottamus Jumalaan.

Pyydä vapaaehtoisia kertomaan omista vastausehdotuksista ja keskustelkaa niistä.

- B. Tehkää yhdessä rentoutumisharjoitus. Aloita kysymällä, ovatko nuoret mielestään rentoina. Ovatko hampaat tiukasti yhdessä tai heiluvatko jalat? Pyydä nuoria sulkemaan silmänsä ja hengittämään syvään sisään ja ulos muutaman kerran. Kädet ovat rentoina, hartiat eivät saa olla jännittyneinä. Molemmat jalat tukevasti, mutta rentoina lattiaa vasten. Rentouttakaa jalkoja. Pyydä nuoria ajattelemaan jotakin miellyttävää. Jatkaa syvään hengittämistä.

Kysy, tuntuuko heistä erilaiselta. Keskustelkaa sitten seuraavista:

- Oletko yleensä jännittynyt vai rentoutunut?
- Pidätkö nykyisestä elämäntahdistasi? Miten se vaikuttaa psyykkiseen terveyteesi? Entä fyysiseen terveyteesi? Entä hengelliseen terveyteesi?

## Sanaan uppoutuminen

- A. Anna jokaiselle pala paperia ja värikyniä. Pyydä jokaista lukemaan hiljaa itsekseen 1 Kor. 6:19-20 ja Room. 12:1. Pyydä heitä sitten piirtämään kuva tai sarjakuva siitä, mitä luetut jakeet heille merkitsivät. Pyydä vapaaehtoisia näyttämään ja selittämään tuotostaan. Pyydä nuoria lukemaan pienryhmissä Ps. 51:10 sekä 1 Tess. 5:23 ja luomaan sen pohjalta pantomiimin tai lyhyen sketsin. Kun nuoret ovat esiintyneet, keskustelkaa, miten voimme pysyä nuhteettomina. Lukekaa 1 Tess. 5:12-22 lisääjatusten saamiseksi siihen, miten nuhteettomuus voidaan saavuttaa.
- B. Anna jokaiselle paperia ja pyydä heitä lukemaan hiljaa itsekseen Matt. 11:28. Pyydä heitä sitten kirjoittamaan paperille, kuinka paljon lepoa he mielestään tarvitsisivat joka yö ja kuinka kauan he yleensä nukkuvat yössä. Pyydä heitä laskemaan erotus ja kuinka paljon unta viikossa he tarvitsisivat lisää. Kerro tieteellisistä tutkimuksista, joiden mukaan nuoret eivät nuku riittävästi. Kysy, mitä nuoret voisivat tehdä, että he saisivat nukkuttua tarpeeksi. Mitkä asiat heidän elämässään kohentuisivat, jos he lepäisivät enemmän?

## Kysymyksiä keskusteltavaksi

1. Millaisia terveyteen vaikuttavia tapoja sinulla on, jotka joko edistävät tai haittaavat suhdettasi Jumalaan? Miten voit parantaa tilannetta?
2. Miten voimme tuottaa enemmän kunniaa Jumalalle kehoamme koskevilla valinnoilla?
3. Millainen vaikutus mielenlaadullasi on fyysiseen ja hengelliseen terveyteesi? Miten puhdas sydän (puhdas mieli) vaikuttaa ihmisen kehoon?
4. Miten paljon tai vähän luulet nykyisten elämäntapojesi vaikuttavan sinuun 10 vuoden päästä? 30 vuoden? 60 vuoden? Millä tavoilla ne vaikuttavat?
5. Mitä urheilijat tekevät ja eivät tee, kun valmistautuvat urheilukilpailuihin? Miten sinä valmistaudut elämäkilpailuun?
6. Millaisia kiusauksia kohtaat jatkuvasti? Mitä teet niiden suhteen?
7. Onko sapatti sinulle todella lepopäivä? Miten se voisi olla paremmin lepopäivä sinulle?
8. Sanotaan, että puhtaus seuraa jumalisuutta. Mitä se voisi tarkoittaa?

## Lopetus

Anna jokaiselle paperia ja kynä ja pyydä kirjoittamaan kirje itselleen. Kirjeen lähettäjä on heidän kehonsa, joka pyytää tekemään muutoksia asioissa, jotka parantaisivat henkistä, fyysistä ja hengellistä terveyttä. Rohkaise nuoria yrittämään saada näitä muutoksia aikaan tulevalla viikolla. Päätäkää rukoukseen, jossa muistutetaan Jumalan aina tarjolla olevasta avusta.

*Rebecca O'Ffill*