

MARLBORO-MIESTÄ VIISAAMMIN – TERVEYDEN LÄHTÖKOHDAT

Uskovina haluamme elää tervettä elämää, koska Kristus on ostanut meidät (1. Kor. 6:19,20), ja koska elimistö ja sen osana olevat aivot ovat ainoa kanava, jonka kautta voimme oppia tuntemaan häntä. Pelastussuunnitelmaan kuuluu mahdollisuus nauttia terveeseen elämäntavan eduista – Kristuksen armosta.

Tällä viikolla tutkimme terveyden lähtökohtia Raamatusta, Ellen Whiten kirjoituksista ja tieteellisestä tutkimuksesta käsin. Jumala on kiinnostunut fyysisestä hyvinvoinnistamme (3 Joh. 2), ja toivoo uskovien hoitavan terveyttään vastuullisesti. Nuori

1. osaa luetella terveyteen vaikuttavat keskeiset tekijät.
2. arvioi omaa pitäytymistään terveysperiaatteissa.
3. tutkii terveyden ja eheyden käsitteitä Raamatussa.

AVAINTEKSTIT: 2. Moos. 23:25,26; Sananl. 4:20-22; 1. Kor. 6:19,20; 3. Joh. 2

TOIMITKO TERVEELLISESTI?

Piirrä taulun tai ison, kaikille näkyvän paperin poikki vaakaviiva, jonka alkuun merkitset ykkösen ja loppuun kympin. Kirjoita viivan alle seuraava kysymys: ”Terveystottumuksesi ovat hyvien ja huonojen välisellä jatkumolla. Jos 1 edustaa huonoja ja 10 hyviä tottumuksia, mihin itse tänään sijoitut?” Selvitä kyselemällä, missä ryhmän keskiarvo sijaitsee.

Jaa kyniä ja paperia. Esittele nuorille Breslown seitsemän terveystottumusta: 7-8 tuntia säännöllistä yöunta, sopivan painon ylläpitäminen, aamiaisen nauttiminen, paasto aterioiden välillä, tupakoimattomuus, alkoholista pidättäminen ja säännöllinen liikunta (Lester Breslow: *Preventive Medicine* 9, 1980, s. 469-483).

Anna nuorille aikaa tutkia näkyviin kirjoittamaasi listaa ja merkitä kutakin tottumusta vastaavan numeron kohdalle paperiinsa plussa tai miinus, sen mukaan noudattavatko he sitä. Pyydä halukkaita kertomaan koko joukolle huomioistaan. Pyydä nuoria lopuksi arvioimaan uudelleen omat terveystottumuksensa jatkumolla 1 – 10.

FYYSISIÄ OMINAISUUKSIA

Pyydä nuoria luettelemaan mahdollisimman monta myönteistä fyysistä ominaisuutta. Kirjaa ne näkyviin taululle tai isolle paperille. Esille saattaa tulla esim. seuraavia: puhdas iho, hyvä kunto, hyvä näkö, terveet hampaat.. Kysy jokaisesta, mitä voi itse tehdä saadakseen mainitun ominaisuuden, ja miten voi vaikuttaa sen häviämiseen. Muistuta nuoria sitten vertauksesta Matt. 25:14-30, ja korosta, että samoin kuin Jumala vaatii meidät tilille lahjoistamme, samoin joudumme tilille fyysisen olemuksemme oikeasta tai väärästä käytöstä.

MITÄ TERVEYS ON

Usein pidämme terveytenä varsinaisen sairauden puuttumista. Meillä on sairaaloita, lääkäreitä ja terveyskeskuksia, joissa vaivoja hoidetaan. Kokonaisvaltainen terveys on melko uusi käsite. Siihen sisältyy elämän kaikkien mahdollisuuksien kokeminen mahdollisimman myönteisesti.

Lukekaa seuraavat raamatunpaikat ääneen. Pyydä nuoria lukemisen aikana etsimään tekstien fyysiseen, henkiseen ja hengelliseen terveyteen liittyviä avainsanoja.

Sananl. 4: 20-22; 3. Joh. 2; 2. Moos. 23:25,26; 1. Kor. 6:19,20.

Uuden testamentin alkukielellä sanoilla *terveys* ja *eheys* on sama kantasana. Samoin sanoilla *eheä* ja *pyhä*. Toisin sanoen, ei voi olla fyysisesti täysin terve ja samalla hengellisesti tyhjä. Keskustelukysymys: Miksi Jeesus sanoi niin monille parantamilleen ihmisille: ”Uskosi on parantanut sinut”?

Lue nuorille seuraava Ellen Whiten lausunto: ”Terveyttä voidaan ansaita oikeilla elämäntavoilla ja se voidaan saada tuottamaan korkoa ja korkoa korolle” (*Testimonies for the Church*, osa 4, s. 408). Millä tavalla mielestäsi *terveys* ”voidaan saada tuottamaan korkoa ja korkoa korolle”?

Vetoa nuoriin, että nämä ottaisivat käyttöön mahdollisimman monia mainituista terveistä elämäntavoista.

YHTEENVETO

Ilma, jota hengitämme, joet ja järvet joista juomavetemme on peräisin, aurinko joka kasvattaa kasvillisuuden josta saamme ravintomme – nämä kaikki Jumala on suunnitellut ylläpitämään ihmiskunnan terveyttä. Meidän tehtävämme on hoitaa elimistöämme Jumalan kunniaksi – koska hän rakastaa meitä ja me häntä.

Donald J. King