

ACTIONIÄ! – LIIKUNTA

Fyysinen ja hengellinen toiminta kuuluvat hyvään elämään. Mutta kuten kaikki tiedämme, säännöllisen liikunnan (ja hartauksien!) sisällyttäminen kiireiseen aikatauluun on haastavaa. Onneksi vaiva kannattaa. Hyödyt tuntuvat heti ja voivat kestää eliniän.

Tällä viikolla nuoret tutustuvat fyysisen ja hengellisen toiminnan väliseen suhteeseen. Nuori

1. tarkastelee fyysisesti aktiivisen ja hengellisesti aktiivisen elämän yhteyksiä.
2. oppii kuvaamaan, miten liikuntaa kannattaa harjoittaa.
3. oppii ymmärtämään, että Jumala antoi meille elimistön hänen palveluksessaan käytettäväksi.

AVAINTEKSTIT: *Jes. 40:29; Apt. 17:28; Room. 12:1,2; Gal. 2:20.*

LIIKU!

Jumala on antanut meille paljon mahdollisuuksia sovittaa arkielämään liikuntaa. Liikunnan ei tarvitse olla vain lenkillä käymistä. Tämän tehtävän tarkoituksena on herättää nuoret huomaamaan, miten monin eri tavoin liikuntaa voi saada.

Kirjoita etukäteen seuraavat sanat yksittäin paperilapuille, ja pane ne hattuun tai muuhun astiaan, josta niitä voi vetää. Tarvitset myös sekuntikellon.

tennis, pesäpallo, lehtien haravointi, juoksu, jalkapallo, kaupungilla kävely, puutarhan hoito, pyöräily, koiran ulkoiluttaminen, snorklaus, laskettelu, hiihto, sulkapallo, jääkiekko, uinti, sauvakävely, melonta, auton pesu, squash, golf, keilailu, imurointi, seinäkiipeily, lumilautailu, koripallo, auton renkaan vaihtaminen, ostoskassien kantaminen rappuja ylös, nurmikon leikkaaminen, lentopallo, virvelöinti, lampaiden keritseminen, talon maalaaminen

Jaa nuoret kahteen joukkueeseen. Kummankin joukkueen edustajat vetävät yksi kerrallaan, vuorotellen, lapun ja esittävät äänettömästi, vain liikkeen, siinä mainittua liikuntalajia toisten arvattavaksi. Ensin arvannut joukkue saa pisteen. Maksimiaika yhteen esitykseen ja arvaukseen on 30 sekuntia. Muistuta lopuksi nuorille, että kaikki liikunta on hyödyllistä.

HENGELLISTÄ AKTIIVISUUTTA

Samoin kuin liikunta on fyysisen kunnon välttämätön edellytys, on välttämätöntä viettää aikaa Jumalan kanssa, jos haluamme elää hänen yhteydessään. Jumalan kanssa voi olla muutenkin kuin Raamattua lukiessaan tai kirkossa. Esimerkiksi Jumalan luoman auringonlaskun ihaileminen voi tuoda lähemmäksi Luoja.

Pyydä nuoria keksimään erilaisia tapoja olla hengellisesti aktiivinen.

SINÄ OLET VOITTAJA

Fil. 3:13,14 luumme: ”Jättäen mielestäni sen, mikä on takanapäin, ponnistelen sitä kohti, mikä on edessä. Juoksen kohti maalia saavuttaakseni voittajan palkinnon, pääsyn taivaaseen. Sinne Jumala kutsuu Kristuksen Jeesuksen omat.”

Paavali tajusi, että elämän juoksu ei aina ole maailmassamme helppoa. Tulokset kuitenkin takaavat, että se kannattaa. Tämän muistamisen helpottamiseksi voitte tehdä itsellenne kirjanmerkit

Raamatun väliin seuraavasti: Varaa kirjanmerkin kokoisia erivärisiä kartonkipaloja, lehdistä leikattuja menestyvien urheilijoiden kuvia, kontaktimuovia, saksia ja liimapuikkoja sekä tusseja. Jokainen valitsee mieleisensä urheilijan kuvan, viimeistelee sen leikkaamisen, liimaa sen kartongille, kirjoittaa tussilla alle *Fil.3:13,14* ja kiinnittää kirjanmerkin kuvapuolen päälle kontaktimuovin.

LIKUNNAN IKIMUISTOINEN TAITO

Liikuntatietoisuus yleistyy jatkuvasti. Viime vuosikymmenen kuntoiluvimman seurauksena – välinekaupan, erilaisten osallistumismaksujen, vaate- ja videokaupan välityksellä – liikunnasta on tullut miljardiluokan liiketoimintaa. Mutta liikunnan korostamisessa ei pitäisi olla uskovalle paljonkaan uutta. Jumala on luonut meidät fyysisesti aktiivisiksi.

Ajattele Aadamin ja Eevan elämäntapaa. Millaista liikuntaa luulet heidän harrastaneen? Liikunta kuuluu olennaisena osana Adventtikirkon korostamaan terveysuudistukseen. Lue nuorille seuraava Ellen Whiten lausunto: ”Mitä enemmän liikumme, sitä paremmin veri kiertää. Liikunnan puutteeseen kuolee enemmän ihmisiä kuin ylläsitukseen; paljon useammat ruostuvat puhki kuin kuluvat puhki” (*Testimonies*, osa 2, s. 525, 526).

”Jatkuva toimettomuus on suurimpia ruumiin ja mielen heikkouden syitä” (em. teos s. 524).

Keskustelukysymys: Miksi liikunta kytketään hengellisyyteen?

Pyydä nuoria kertomaan omista liikuntaharrastuksistaan.

ETUJA

Kirjoita taululle tai muuten näkyviin otsikot *Fyysinen ja Psyykinen*. Pyydä nuoria keksimään kummankin otsikon alle mahdollisimman monta liikunnan tuomaa etua.

Tiedämme, että liikunta kuuluu olennaisesti mm. sydäninfarktin, aivohalvauksen ja vakavien luustovaurioiden paranemisprosessiin. Liikunta tuntuu osaltaan estävän tai parantavan seuraavia:

- Paksusuolen, aivo- ja munuaissyöpä. (Tilastollinen tutkimus – syytä ei tiedetä.)
- Diabetes ja matalat tai heittelevät veren sokeriarvot.
- Leukemia (Myös tilastotietoon perustuen.).
- Osteoporoosi (Liikunta vahvistaa luustoa.)

Liikunta voi myös estää masennusta ja sen seurauksena itsemurhia. Hyvä annos fyysistä liikuntaa voi myös lievittää päivän aikana koulussa tai työssä kertynyttä jännitystä. Liikkuessaan lihakset vahvistuvat ja paisuvat suuremmiksi, jolloin ruumiin muoto jäntevöityy ja virtaviivaistuu. Jos niitä ei käytetä, ne heikkenevät ja ohenevat.

Harrastetaanko taivaassa liikuntaa? Millaisen elimistön siellä saamme? Säilyykö se lepotilassa ikuisesti hyväkuntoisena? Joudummeko käyttämään uudesti luotuja lihaksiamme?

YHTEENVETO

Tutun sanonnan mukaan kylvämme sitä, mitä niitämme. Luonnon lakien mukaan se, mitä käytämme vahvistuu, ja käyttämättä jäänyt heikkenee. Tämä pätee niin fyysisen olemuksen kuin hengellisenkin elämän suhteen. Tänään kannattaa miettiä, mitä haluamme säilyttää, ja päättää käyttää sitä.

Loree Chase