

# ŽIVLJENJSKI SLOG

Pomožna snov za srednješolce 9



Krščanska adventistična cerkev v RS  
Ljubljana Za uporabo pri bogoslužju

# 1. ČAS BEŽI

Temeljna misel: Oskrbniki časa

Dobro upravljati svoj čas pomeni dobro upravljati svoje življenje. Pomembno je spoznati ovire, ki se nam nastavljajo na pot pri upravljanju časa. Te ovire lahko odpravimo z uporabo svetopisemskih načrtov.

**»On je določil čas vsakemu počenjanju in vsakemu delu.«**  
(Prd 3,17)

Ta teden se bomo v proučevanju osredotočili na udobje, ki je vsem na voljo — čas. Srednješolci bodo še posebej:

1. Pozorni na stvari, ki lahko pokvarijo dober načrt upravljanja časa.
2. Razumeli, kako premagati ovire in dobro upravljati čas.
3. Spoznali, da modro upravljanje časa pomeni modro življenje.

**Svetopisemsko besedilo: 1 Kor 10,31-33; Prd 3,1-8; Ef 5,15.16**

## Uvod v nauk

**A. Življenjski vzorci.** V torkovi lekciji smo srednješolce zaprosili, naj orišejo svoj življenjski vzorec. V razredu to vajo predelajte skupaj ali pa jim dajte dovolj časa, da jo dopolnijo danes. Potem naj povedo kaj o tem.

Primerjajte življenjske vzorce med seboj. V čem smo si različni? V čem smo si podobni? Ali obstaja kakšna tema (pričakovanja, vloge, dolžnosti), ki se večinoma ponavlja pri življenjskih vzorcih srednješolcev? Ali se kateremu najstniku zdi, da v njegovem življenjskem vzorcu kaj manjka? Kaj?

Pred nekaj časa so srednješolci proučevali besedilo v Rim 12,2 v zvezi z učinkovitim upravljanjem uma. Ali lahko to besedilo uporabimo tudi v zvezi z upravljanjem časa in našim načinom življenja? Kaj naj bi bila prednost oziroma cilj v našem načrtu za upravljanje časa, če način porabe časa kaže način preživljanja našega življenja?

**B. Prenapolnjeno življenje.** Napolni torbo ali škatlo s predmeti, ki so lahko v šolski omarici, recimo: knjige, pisala, športni copati, nogavice, pločevinke pijač, škatle za malico itn. Naključno jih vleci iz škatle in govori o tem, kako je življenje srednješolcev napolnjeno s toliko stvarmi — z dobrimi in tudi ne tako dobrimi.

Zloži predmete nazaj v škatlo in jo podaj naokrog. Vsak mladinec naj razmisli o tem, kaj bi rad odstranil iz svojega življenja. Iz škatle naj potegne predmet in pove, kako lahko ta simbolično predstavlja zadevo, ki bi jo rad odstranil. Če na primer iz škatle potegne športne copate, lahko ti predstavljajo željo, da bi odstranil vsako nepotrebno tekanje naokoli.

## **Povzetek nauka**

**A. Prepreke v učinkovitem ravnanju s časom.** Ta odlomek vsebuje seznam ovir, ki preprečujejo učinkovito ravnanje s časom. Zapiši vsako na trak papirja in naj vsak mladinec iz škatle potegne en trak.

Nato naj pove osebno izkušnjo o tem, kako je določena ovira preprečevala učinkovito upravljanje časa v njegovem življenju. Če ni osebne izkušnje, naj pove, kako je lahko to ovira na splošno.

Potem se pogovorite o opisih nekaterih ovir. Zastavi jim vprašanja.

Naenkrat hoteti narediti preveč

Neorganiziranost

Opravljanje

Ljubosumje

Nezmožnost reči ne

Skrb

Nesprejemanje kritike

Odlašanje

Strah pred neuspehom

Pritoževanje

Nepравilne prehranjevalne

Perfekcionizem

navade

## **Za pogovor**

(Če je vaš razred dovolj velik, ga razdelite v skupine in naj se vsaka skupina pogovarja o naslednjih točkah.)

**1. Naenkrat hoteti narediti preveč.** Oseba s to oviro si težko določi prednostni vrstni red. Hiti od ene zadeve k drugi, vedno živi v naglici in nenadzorovano. Čemu dati prednost? Kako se vrste v Prd 3,1-8 nanašajo na to oviro za dobro porabo časa?

**2. Nezmožnost reči ne.** Oseba s to oviro si zelo želi, da bi jo imeli radi, da bi bila potrebna in v pomoč. (Velikokrat je prav to razlog, da se takšna oseba naenkrat loti preveč stvari.) Kot kristjani smo spodbujeni k prostovoljnosti in radodarnosti z našim časom. »Tukaj sem, pošlji mene,« naj bi bil zborni klic. Zakaj pa včasih nočemo sodelovati, ko nas poprosijo, da bi darovali svoj čas v dobre namene?

Nekdo naj prebere Mr 6,30-32. »Kristus je poln nežnosti in sočutja do vseh, ki so v njegovi službi. Učencem je želel pokazati, da Bog ne zahteva žrtve, temveč milost. Z vsem srcem so delali za ljudi, in to je izčrpavalo njihovo telesno in umsko moč. Njihova dolžnost je bila, da se spočijejo.« /Hrepenenje vekov, str. 261/

**3. Odlašanje.** Kdor odlašaja, naredi, kar je lažje, in ne, kar je najboljše. Katere dejavnosti srednješolci radi odlašajo? Zakaj? Kako lahko premagamo odlašanje?

**4. Pritoževanje.** Oseba, ki jo mori ta ovira, laže govori kakor naredi. Kako se besedili v Flp 2,14.15 in Jak 1,12 nanašata na to oviro?

**5. Strah pred neuspehom.** Kogar muči ta ovira, deluje daleč pod svojimi sposobnostmi, ker je to lažje kakor vse tvegati in mogoče ne doseči uspeha. Strah pred neuspehom trati čas, ker zadržuje dejanje. Kaj bi naredil v življenju, če bi ti bil zagotovljen uspeh? Ali je strah pred neuspehom dovolj dober razlog, da tega ne poskusiš?

**6. Perfekcionizem.** Ta ovira preganja ljudi, ki niso nikoli zadovoljni. Vsekakor se moramo potruditi vedno dati vse od sebe. Vendar včasih preveč cenimo stvari, ki dolgoročno gledano sploh niso tako pomembne. Kako tratiš svoj čas, če si perfekcionista na naslednjih področjih: videz, ravnanje drugih, ravnanje drugih s teboj, obleke, imetje?

Perfekcionizem je velikokrat maska za strah pred neuspehom. Perfekcionisti se težko zanašajo na Boga, ker so prepričani, da lahko sami naredijo veliko boljše. Zakaj je 2 Kor 12,9.10 tako dobro besedilo za perfekcioniste?

**7. Nepotrpežljivost in nagnjenost k hitremu razočaranju.** Življenje nepotrpežljivega je polno na pol dokončanih nalog, ki jih je opustil, ker bi zanje potreboval preveč časa, ker zadeva ni delovala, ker to ni zanj ali pa ga stvar jezi. Nepotrpežljivost je simbol nezrelosti. Pogovorite se o 1 Kor 13,4.5; Gal 6,9; Jak 1,2.3.

Pogovarjajte se še o drugih ovirah.

**B. Krščanska obramba.** Kako se spopasti s temi ovirami na poti k učinkoviti porabi časa? Tako da na pomoč pokličemo Lastnika časa. Začnemo lahko v Jak 1,5. Proučite tudi Jak 4,7; Ef 6,10-12. Dobro upravljanje je napad in obrne boj proti oviram v prid nam. Ko se boste dobro naučili rabiti svoj čas, boste znali dobro živeti tudi svoje življenje.

\* \* \*

## 2. NE PODCENJUJTE

Temeljna misel: Oskrbniki talentov

Uporabljati svoje duhovne darove za Boga in njegovo cerkev je lahko vznemirljivo, zabavno in koristno.

»**A zastran duhovnih darov nočem, bratje, da bi bili nepoučeni.**« (1 Kor 12,1)

Bog nam je vsakemu dal nadarjenosti in duhovne darove, da bi s tem izgrajevali njegovo cerkev, izboljšali svet in pripeljali ljudi k njemu. Če se odločimo svoje nadarjenosti in darove uporabiti za Boga, bo naše življenje plodnejše, vznemirljivejše in bogatejše. Ta teden bomo raziskali, kako lahko uporabimo svoje nadarjenosti in duhovne darove za Boga. Kristusovo telo na zemlji sestavlja raznoliko ljudstvo z različnimi darovi. Srednješolci se bodo naučili:

1. Odkriti svoje duhovne darove in nadarjenosti.
2. Uporabiti svoje duhovne darove in nadarjenosti.
3. Tvegati za Jezusa.

**Svetopisemsko besedilo: Mt 5,13.16; 1 Kor 12; Mt 25,14-30**

### Stvar resnično deluje

Povabite štiri ali pet vernikov s posebnimi darovi, naj vam povedo kaj o sebi. Poskusite najti ljudi različnih starosti, spola in narodnosti. Na primer: izberete pet ljudi z darom glasbe, upravljanja, gostoljubnosti, evangeliziranja in poučevanja.

Povedo naj kaj o sebi in potem jim zastavite vprašanja, kot so:

*Kdaj si odkril svoj dar?*

*Kako si ga odkril?*

*Ali si ga vedno uporabljal za Boga?*

*Kako sedaj uporabljaš svoj dar?*

*Kako se počutiš, če imaš in uporabljaš svoj dar za Boga?*

*Ali kdaj postaneš malodušen in izgubiš zaupanje?*

*Kako lahko drugi odkrijejo svoje darove?*

Mladi v vašem razredu naj zastavljajo vprašanja. Ta trenutek naj postane priložnost, ob kateri bodo spoznali, da je uporaba du-

hovnih darov za Boga in njegovo cerkev lahko vznemirljiva, zabavna in koristna.

### **Dani po potrebi**

Razdeli razred v skupine in jih povabi k pogovoru o največjih potrebah v njihovi skupnosti. Zapišejo naj šest potreb, ki so po njihovem mnenju največje. Ko končajo, naj vodje skupine drug za drugim preberejo teh šest potreb in pojasnijo, zakaj so se odločili prav za te.

Vsako omenjeno potrebo zapišite na tablo. Če jo druga skupina ponovi, dodajte poleg nje poseben znak. Ko bodo vsi vodje skupin prebrali potrebe, naj ostane na tabli šest potreb, ki so dobile največ glasov, druge za izbriši.

Potem se pogovorite, kako lahko Bog uporabi kristjane, da bi pomagali izpolniti nekaj ali pa vse potrebe. Kateri dar ali nadarjenost bi bila najučinkovitejša v zadovoljevanju teh potreb? Katere nadarjenosti ali darove imajo v razredu?

Končajte z molitvijo, da bi Bog uporabil mlade v tvojem razredu za dober vpliv na okolje, v katerem živijo.

### **Nadarjenosti v cerkvi**

Razred naj se razdeli v skupine. Pogovorijo naj se o tem, katerih pet sposobnosti in nadarjenosti je najbolj zaželenih. Katere sposobnosti in nadarjenosti najbolj potrebuješ na poti k uspehu? Potem naj se pogovorijo o tem, katere sposobnosti in nadarjenosti znotraj cerkve najbolj pomagajo utrjevati Božje kraljestvo. Ko bodo vse skupine končale, naj vodje povedo ugotovitve. Zapiši odgovore na tablo pod dva naslova: »nadarjenosti v svetu« in »nadarjenosti v cerkvi«.

Ko bodo na tabli vsi odgovori, jih primerjajte in se o njih pogovorite. Ali se med seboj razlikujejo? Ali imajo kaj skupnega? Srednješolcem pomagaj odkriti, da je velikokrat najpomembnejše, kako uporabijo svojo nadarjenost ne pa nadarjenost sama po sebi. Sposobnost vzpostavljanja stikov je nujna pri poslovnih zadevah, vendar je nujna tudi v cerkvi. Z razredom se pogovorite o tem, po čem se vrednote Božjega kraljestva razlikujejo od vrednot tega sveta.

Začnete lahko pri Jezusovem stališču do moči in denarja. Za denar uporabite priliko o neumnem bogatašu v Lk 12,13-21 in Jezusove poznejše pripombe. Za moč pa uporabite primer Jakoba in Janeza, ki sta si poželega poseben prostor poleg Jezusa, ko bo vzpostavil svoje kraljestvo. (Mt 20,20-28)

## Uporaba in zloraba

Razdeli razred v skupine in vsaki določi seznam svtopisemskih oseb in besedil, ki se nanašajo nanje. Vsaka skupina naj prebere besedila in napiše, katere nadarjenosti ali duhovne darove je kazal vsak posameznik. Razmislijo naj o različnih razmerah, v katerih so se znašli in v njih uporabili te darove, ki so se izkazali za učinkovite. Kaj dobrega so dosegli? Ali so vedno pravilno uporabili svoje darove? Ali so z njimi kdaj škodovali?

Ne ponudi vseh pomembnih besedil o teh osebah. Spodbudi skupine, naj poiščejo dodatne dokaze poleg ponujenih besedil. Ko bodo končali, naj nekdo iz vsake skupine prebere odkritja. Daj na voljo nekaj časa za pogovor, saj se nekatere skupine ne bodo strinjale z drugimi.

Tole pa so svtopisemske osebe, ki jih lahko uporabiš:

1. Daniel Dan 1,19.20; 2,24-31
2. Timotej 1 Tim 4,12-14
3. Srna Dej 9,36-41
4. Pavel Dej 13,2-5.16.44-49.52; 1 Tim 2,1-7; 2 Tim 1,11
5. Peter Dej 9,36-42; 3,1-10.12.16

Končajte s pogovorom o duhovnih darovih. Predlagamo nekaj vprašanj:

*Ali vsak kristjan prejme duhovni dar?*

*Zakaj nekateri kristjani prejmejo več duhovnih darov?*

*Ali drži, da ga izgubiš, če ga ne uporabljaš?*

Podaj dokaze za svoje odgovore.

Katere duhovne darove naj bi dosegli?

Ali so nekateri duhovni darovi pomembnejši kakor drugi?

\* \* \*



### 3. OD BOGASTVA DO RAZCAPANOSTI

Temeljna misel: Oskrbniki zaklada

Bog je vsakomur med nami zaupal izredne dragocenosti. Priča-kuje, da jih bomo skrbno uporabljali.

»Kajti kjer je vaš zaklad, tam bo tudi vaše srce.« (Lk 12,34)

Kadar ljudje pomislijo na zaklad, imajo v mislih gusarsko skrinjo, ki je napolnjena z dragulji in zlatniki. Nauk tega tedna bo:

1. Imenoval tri pomembne zaklade.
2. Razkril, kako jih lahko dobimo ali izgubimo.
3. Pojasnil, kako spet dobiti izgubljeni zaklad.

**Svetopisemsko besedilo: Mt 6,21; 15,20-25; 1 Tim 6,20**

#### **Lov na zaklad**

Vsakomur daj dva lista papirja in pisalo. Na enega naj napišejo zaklade, ki so po njihovem mnenju najpomembnejši. Odgovore naj preberejo, da jih napišeš na tablo. Na seznam dodajte (če tega še ni na njem): družina, prijatelji, vrednote, vpliv, čas, nadarjenosti, razum, starejši občani, otroci, prijateljstvo itn. Razred naj izglasuje štiri najpomembnejše. Naj se zavzemajo zlasti za družino, prijatelje, vrednote itn.

#### **Pogovor**

1. Zakaj so ti tako pomembni?
2. Ali zlorabljate ali zanemarjate te zaklade? Ali poznate koga, ki jih?
3. Kako mu lahko pomagate?

#### **Dati denar, kjer so vaša usta**

Pogovorite se v razredu o naslednjih razmerah. Naj prepoznajo zaklade, ki so omenjeni.

**1. primer:** S šolo greste na ogled Ljubljane. Ko hodite ob Ljubljani, se vam približa brezdomec. Videti je vaših let, vendar ni iste narodnosti. Poln je ran, bos in oblečen v staro ponošeno uma-

zано oblačilo, ki mu je preveliko. Zaudarja po urinu in znoju. Oči ima krvavo podplute in govori, kakor da je omamljen. Omamljeno te vpraša: »Ali mi lahko pomagaš?« Kaj bi naredil? Kaj si misliš o njem? Naj nekdo prebere Lk 16,20-25.

**2. primer:** Na potovanju ste priča dogodku, kjer pet mladih napade in pretepe drugega. Oropajo ga in mu odvzamejo zlatnino in denar. (Ko se je to zgodilo, ste bili le še dobrih petdeset metrov stran.) Mladi so zagledali vašo skupino in zbežali. Ko se približate kraju dogodka, spoznaš, da je oropani mladenič tisti, ki ti je dan poprej poskusil prodati mamilo. Kaj boš naredil? Kaj si misliš o mestu? Ali bi se vrnil s kakšno evangelizacijo, če bi imel priložnost? Nekdo naj prebere Lk 10,30-37.

## V koži drugega

1. Obstaja ženska, ki je v cerkvi zelo dejavna. Je voditeljica adventistične mladine, učiteljica v sobotni šoli in mati enega otroka. Ima pa skrivnost. Ljubimka s poročenim moškim. Ta moški ima otroke. Poskusila je zvezo prekiniti, pa ni zmogla. Sedaj je noseča. Pričnejo se širiti govorice in skrivnost se razve. Kaj se bi zgodilo, če bi bil ti član cerkvenega odbora? Če bi bil ti ta ženska? Če bi bil ti ta moški?

2. Joe je najlepši fant na šoli. Je vodja košarkarske ekipe. Je prijateljski in nič kaj vzvišen. Vsako deklo na šoli bi šlo z veseljem z njim ven. Je pravi mačo.

Katja je predsednica naravoslovnega krožka in glavna navijačica. Najbrž je najprivlačnejša deklica v mestu: je lepa, pametna in še živahna. Najbrž bo tudi izbrana za kraljico na maturantskem plesu. Si na zmenku z Joem/Katjo. Pravzaprav ste na dvojnem zmenku z najboljšim prijateljem in on vozi. Zapelje nekam na samoto in tam ustavi avto. Prične se poljubljati s svojim dekletom in še preden se zaveš, že vlečeta obleko drug z drugega. Joe/Katja te poželjivo pogleda. Kaj boš naredil/a?

3. Izredno bogata družina dobi otroka. Ko odraste, je razvjen in sebičen. Na svoj osemnajsti rojstni dan pove svojim staršem, da se počuti uklešččen in potrebuje več prostora. Oznani, da se bo odselil. V prvem letu svojega odhoda izprazni vse kreditne kartice. Prav

tako izprazni svoj večmilijonski sklad. Nikoli ne pokliče domov. Po desetih letih je bogati mladenič ob vse. Da bi jedel, prosi ali pa prodaja svoje telo. Da bi ublažil bolečino, pije in jemlje mamila, da bi lahko nadaljeval. Ker je zasvojen z mamili, ne sme v zavetišče za brezdomce. Kaj bi naredil, če bi bil ti ta mladenič?

4. Na sebi si opazil izpuščaj, ki je iz dneva v dan videti večji. Odpraviš se v bolnišnico in povedo ti, da imaš aids. Kaj bi storil? Kaj misliš, kako bi se počutil? Kako bi se ob tebi počutili drugi? Ali bi sprejel nazaj svojega otroka, če bi se znašel v takšnih razmerah — brez vprašanj in zamer?

\* \* \*

## 4. USMERJANJE NA DALJAVO

Temeljna misel: Oskrbniki uma

Krščanski življenjski slog temelji na pravilnih odločitvah. Da pa bi se modro odločali, moramo poznati svoje vrednote. Kadar cenimo, kar ceni Bog, bomo živelu uspešno.

**»In ne ravnajte se po tem svetu, temveč premenite se po obnovitvi svojega uma, da izkušate, kaj je dobra in prijetna in popolna Božja volja.«** (Rim 12,2)

Proučevanja telesa kot templja se bomo lotili pozneje v tem četrtletju, ta teden pa bodo srednješolci razmišljali o umu. Sčasoma bodo:

1. Razumeli načela dobrega gospodarjenja z umom.
2. Raziskali postopek, po katerem si izbiramo vrednote.
3. Prepoznali lastnosti, ki jih ceni Bog.

**Svetopisemsko besedilo: Flp 4,8; Rim 12,2; 1 Kor 3,16-19; 1 Sam 16,7**

### Uvod v nauk

**A. Vplivi.** Na tablo napiši naslednji seznam skupin, na katere vplivajo krščanske vrednote:

politika	vera	prijatelji	denar
prosti čas	zdravje	izobrazba	ljubezen/spolnost
vojna-mir	pravila	glasba	moda
oblast			

Dodaš lahko še kaj svojega.

Povprašaj otroke v razredu, kje dobivajo največ podatkov o vsaki skupini (prijatelji, Sveto pismo, cerkev, internet, itn). Ali za različne skupine obstajajo različna področja vpliva? Kateri vpliv se zdi v najstnikovem življenju najmogočnejši?

Potem pa naj si učenci preberejo 5 Mz 6,6-9; Ps 119,104.105; Kol 3,16.17. Od koga naj bi povzeli svoje moralne vrednote?

**B. Nadzor nad »povezavo«.** Ta mesec smo v naukih obravnavali predvsem to, kako bi lahko bolje gospodarili s svojim umom, časom, darovi in denarjem. Da pa bi dobro gospodarili s temi sredstvi, moramo biti pozorni na to, kar se dogaja okoli nas, in na to, katerim vplivom dovolimo delovati na svoj um.

Splet in družabna omrežja so najbrž najmogočnejši vplivi v civiliziranem svetu. Da bi pričeli nauk o oskrbništvu, spodbudi navzoče, naj v naslednjih štirih tednih naredijo naslednjo vajo, ki jim bo pomagala spraviti pod nadzor navade gledanja video posnetkov in brskanja po spletu. Ves mesec jih potem sprašuj, kako jim gre vaja od rok.

**1. teden:** opazuj svoje gledanje.

Prični pisati dnevnik in zapisuj svoje gledanje. Upoštevaj tudi gledanje posnetkov na spletu. Zapiši vsako oddajo, ki si jo gledal in tudi koliko časa. Na koncu tedna si oglej ugotovitve. V dnevnik napiši tudi odgovore na naslednja vprašanja:

1. Katere oddaje me najbolj pritegnejo in zakaj?
2. Kolikokrat sem moral urediti svoj urnik tako, da sem lahko bil na družabnih omrežjih (preložil domačo nalogo, skrajšal telefonski pogovor...)?
3. Koliko ur sem ta teden prebil pred računalnikom (na telefonu)?

**2. teden:** zadevo si oglej s kritičnim očesom.

Pri računalniku bodi kot običajno in zapiši teme, ki jih gledaš. V dnevnik zapiši naslednje:

- a. Število reklam, ki jih vidiš v enem gledanju in koliko od teh oglašuje proizvode, ki si jih kupil.
- b. Število nasilnih dejanj, ki si jim priča ta dan.
- c. Kolikokrat si priča spolnosti, pitju alkohola in drugih mamil in preklinjanju.
- č. Po vsakem ogledu razmisli, kaj si videl, in si zastavi naslednja vprašanja:
  1. Ali je bila zgodba/tema resnična? Ali je prikazala ženske/narodnostne/najstniške/krščanske vrednote na spoštljiv in neustaljen način?

2. Kaj si občutil med gledanjem teh posnetkov?
3. Česa si se naučil ob gledanju?

**3. teden:** prični zmanjševati odmerek.

Teden prični tako, da zapišeš dejavnosti, ki jih lahko počneš namesto sodelovanja na družbenih omrežjih. Potem se vrni v svoj dnevnik in poglej, koliko ur si na teden porabil za to. Glej samo pol vsega, kar si gledal prvi teden. Potem se poskusi držati naslednjih smernic.

Ne brskaj po telefonu med obroki ali med opravljanjem domače naloge ali drugih opravil po hiši.

Vključi televizor, kadar je čas, da si ogledaš oddaje, ki si jih do-  
ločil – ko je te oddaje konec, televizor izključi.

Če je mogoče, si oglej oddajo s kom drugim in se potem pogo-  
varjajta o tem, kar sta videla.

**4. teden:** poskusi brez družbenih omrežij zdržati ves teden.

Do četrtega tedna boš že odkril, da lahko zdržiš brez njih. Načrtuj, da se boš tedaj, ko je na sporedu tvoja priljubljena oddaja na TV ali pa športni dogodek, zadrževal zunaj hiše ali pa kako drugače preživljaj čas. Četrty teden boš spoznal, koliko vpliva ima splet na našo kulturo. Če tvoja družina ni skupaj s teboj del te diete, boš nenadoma spoznal, koliko je splet zavzela tvoj dom in čas. Zapiši svoje ugotovitve.

\* \* \*

## 5. ZA POVOJNIMI OTROKI

Temeljna misel: Prednosti krščanske izobrazbe

Glavna naloga šole je pripraviti učence, da bodo koristni in dobro izobraženi državljani, ki bodo spoštovali zakon. Adventistične šole obstajajo iz enakega razloga in še več – da pomagajo mladim ljubiti Boga, sprejeti Kristusa za svojega Zveličarja in si želeti isto tudi za druge.

**»Kajti Gospod daje modrost, iz njegovih ust prihaja spoznanje in razumnost.«** (Prg 2,6)

Ta teden srednješolci pričenjajo enomesečno proučevanje krščanske izobrazbe. Najprej si bomo podrobneje ogledali stališča krščanskih učiteljev — kako gledajo na svet in kakšno razliko ta pogled povzroča pri učencih. Srednješolci bodo:

1. Ogledali odnos med učiteljem in učencem v Svetem pismu.
2. Raziskali svoje poglede o tem, kaj po njihovem naredi učitelja dobrega.
3. Si ogledali podobnosti in razlike med adventističnimi in javnimi učitelji ter njihovim pogledom na svet.
4. Spoznali, zakaj je bil Kristus idealen učitelj.
5. Se zavedli prednosti krščanske izobrazbe.

**Svetopisemsko besedilo: Mr 1,22; Prg 2,2-6**

### Uvod v nauk

**Anketa.** Kaj mislijo učenci o svojih učiteljih? Otroci naj imajo pisalo in papir. Podaj jim izvode naslednjih vprašanj ali pa jim jih preberi. Ko bodo odgovorili na vprašanja, se pogovorite o nekaterih med njimi.

1. Kaj je po vašem mnenju razlika med učitelji javne srednje šole in učitelji adventistične srednje šole?
2. Kaj vam je najbolj všeč pri vašem najljubšem učitelju? Zakaj?
3. Kaj po tvojem mnenju naredi učitelja dobrega?
4. Kakšen naj bi bil idealen učitelj na adventistični šoli?
5. Kaj si želiš, da bi tvoji učitelji vedeli o tebi?

6. Kaj čutiš glede cene krščanske izobrazbe?
7. Kaj bi spremenil pri svojih učiteljih in zakaj, če bi bilo to v tvoji moči?
8. Ali so ti v vlogi učitelja bolj pri srcu moški ali ženske?
9. Kako vpliva nate spoznanje, če učitelj želi, da spoštuješ vsa pravila, on pa jih krši?
10. Ali se ti zdi, da je tvojim učiteljem mar zate? Kako to veš?
11. Kaj bi rekel, če bi lahko enemu svojih učiteljev dal predlog, po katerem bo postal boljši učitelj?

## **Povzetek nauka**

**A. Razlike.** Dokaži, da obstajajo resne razlike med adventisti sedmega dne in večino današnje družbe, zlasti nekrščanske. Srednješolci naj zapišejo nekaj razlik. Odgovore lahko napišete pod dva naslova: adventistični pogled in družbeni pogled. Seznam naj vsebuje stvari, kot so:

*Verovanje o Bogu.*

*Pogled na izvor človeka.* (Tokrat se vam ni treba spuščati v razpravo o stvarjenju proti evoluciji, vendar je pomembno poudariti, da večina naših filozofskih temeljev izvira iz ene od teh dveh teorij.)

*Stališče o prihodnosti zemlje.* Ali nam gre vse boljše ali slabše? Ali je človeška zgodovina polna lepih ali žalostnih poročil? Ali vse to vodi v drugi Jezusov prihod ali v idealno deželo tukaj na zemlji?

*Stališče o etiki.* Ali obstaja popolni prav in narobe ali pa je zakon in dobro vedenje nekaj, kar določa večina?

*Stališče do tragičnih dogodkov.*

*Stališče do družbenih težav,* kot so lakota, revščina in diskriminacija.

Pogovorite se o tem, da imajo učitelji globok vpliv na učenčevo mišljenje. Morda bi bilo dobro, če bi eden od srednješolcev povedal lastno izkušnjo ali pa ti podaj svojo.

1. Kaj storiti, kadar se učiteljevo mišljenje ne ujema s tvojimi verskimi prepričanji?
2. Kako oznaniti svoja verska prepričanja svojemu učitelju?



3. Kakšna je prednost, če imaš učitelje, ki imajo enaka verska prepričanja kakor ti? Ali so morda tudi kakšne pomanjkljivosti?

**Primer iz življenja:** Ronu je naravoslovje na javni srednji šoli šlo zelo dobro. Če bo pravilno odgovoril na vsa izpitna vprašanja, bo lahko odličen iz tega predmeta. Pred njim so vprašanja, na katera odgovarja z besedo pravilno ali nepravilno. Eno teh vprašanj se glasi: »Kolikor vemo, je Zemlja stara vsaj 5 milijard let.« Ron se spomni, da je učitelj to omenil pri uri, in se odloča za pravilni odgovor na to vprašanje. Kaj naj naredi?

**B. Učenje in Sveto pismo.** Bog je že v začetku v Edenskem vrtu vzpostavil izobraževalni ustroj. Adam in Eva sta bila učenca, učila sta se o naravi, učitelj pa je bil sam Bog. Oglej si še druge odnose učitelj učenec v Svetem pismu, in sicer v lekcijah od nedelje do torika v svojem nauku.

Kaj misliš, kaj si Bog želi, da bi bil glavni namen ali nameni izobrazbe? (Preberi naslednje navedke iz knjige *Vzgoja /Education/*.)

»Izoblikovanje značaja je najpomembnejše delo, ki je bilo kdaj zaupano ljudem, in še nikoli prej ni bilo tako pomembno marljivo proučevati o tem kakor sedaj.« */Education, str. 225/*

»Izobraževalne ustanove bi morale namesto izobraženih slabičev v svet pošiljati ljudi, ki znajo razmišljati in delati, ljudi, ki so gospodarji in ne sužnji razmer, ljudi, ki so globokoumni, jasnih misli in pogumno zagovarjajo svoja prepričanja.« */Education, str. 18/*

Kako lahko adventistični učitelj najbolje izoblikuje tvoj značaj? Ali lahko to dosežejo tudi neadventistični učitelji?

**C. Kristus kot učitelj.** Pri proučevanju izobrazbe moramo razmisliti o metodah najboljšega vseh učiteljev — Kristusa. Naj nekdo prebere Mr 1,22. Potem se pogovorite o naslednji točkah, zakaj je bil Kristus idealen učitelj.

Jezus je vzpostavil zvezo s svojimi poslušalci. Uporabljal je jezik, ki jim je bil znan, in razumel je njihove težave.

Jezus je ohranil pozornost svojih poslušalcev.

Zastavljal je vprašanja. »Kaj mislite?« je bilo njegovo najbolj priljubljeno vprašanje. Vedel je, da dobro vprašanje izzove razmišljanje.

Jezus je bil dober poslušalec.

Navajal je Sveto pismo. »Pisano je« je bila besedna zveza, ki jo je velikokrat uporabil.

Jezus je hotel, da bi ljudje razmišljali sami zase.

Uporabljal je domiselne ponazoritve. »Z domišljijo je dosegel srca. Ponazoritve je jemal iz vsakdanjega življenja, kljub svoji preprostosti pa so imele občudovanja vreden globok smisel.«  
*/Jezusovo življenje, str. 175/*

\* \* \*

## 6. ZVESTEJŠI OD BRATA

Temeljna misel: Krščanska prijateljstva

Prijateljstvo s kristjanom je pravi blagoslov od Gospoda, ki koristi vsem sodelujočim. Da pa bi imeli prijatelje, moramo biti prijateljski.

**»Vsak čas ljubi, kdor je prijatelj.«** (Prg 17,17)

Sveto pismo vsebuje popolne smernice za krščansko prijateljstvo. V tem nauku bodo srednješolci:

1. Spoznali svetopisemske primere pravega prijateljstva.
2. Proučili lastnosti pravega prijateljstva.
3. Se naučili doživeti radost prijateljstva drug z drugim.

**Svetopisemsko besedilo: Prg 17,17; 28,24; Jn 15,13-15**

### **Prijateljstvo: plusi in minusi**

Razdeli srednješolce na skupini A in B. Vsakomur daj papir in naslednja navodila.

Skupina A naj napiše vse, kar jim pri prijatelju ni všeč.

Skupina B naj napiše vse, kar jim je pri dobrem prijatelju všeč.

Vsaka skupina naj se pogovori o svojih odgovorih in na tablo zapiše odgovore, s katerimi se strinjata obe skupini.

Primerjaj seznam z lekcijo za nedeljo in ponedeljek.

Nekdo naj prebere Prg 17,17 in potem se pogovorite, kako se to besedilo nanaša na seznam lastnosti, ki so jim všeč.

### **Vzpostavljanje krščanskega prijateljstva**

Nikoli ne izpustimo iz rok priložnosti, da si najdemo prijatelja, saj ni nič vrednejšega od njega. Nujno pa si je zapomniti, da se pristno prijateljstvo prične z odločitvijo, da bomo prijatelj, in ne, da bomo imeli prijatelja. Biti dober prijatelj pomeni, da si pripravljen biti radodaren, skrben, pozoren in spodbuden do drugih in se za druge celo žrtvovati. Vsako pozitivno dejanje bo pritegnilo v krščanstvo še več ljudi. Jonatanova izkušnja jasno kaže lastnosti pravega krščanskega prijateljstva.

## **Pogovor**

1. Kaj je naredil Jonatan za Davida, kar je bilo dokaz pravega prijateljstva?
2. Ali je v enaindvajsetem stoletju mogoče razviti pravo krščansko prijateljstvo?
3. Zakaj je prijateljstvo za kristjana pomembno?
4. Ali se ti zdi, da je tvoja cerkev dovolj topla do obiskovalcev? Kaj predlagaš za gojenje boljšega prijateljstva?

## **Pozitivno krščansko prijateljstvo**

Vsak je že doživel tako dobre kakor slabe učinke drugih ljudi. Kolikokrat smo nevede prizadeli prijatelje s svojimi dejanji ali odzivom, vedoč, da naj bi bilo krščansko prijateljstvo nekaj pozitivnega? Vsak kristjan mora biti izredno previden v ravnanju z drugimi, da bi vse več ljudi po krščanskem prijatelju spoznalo Jezusa.

## **Pogovor**

1. Podaj nekaj primerov slabih izrazov, ki lahko ovirajo razvoj krščanskega prijateljstva.
2. V nasprotju s prvo točko podaj nekaj primerov dobrih izrazov, ki lahko pospešujejo krščansko prijateljstvo.
3. Zakaj je v prijateljskih odnosih pomembna govorica telesa?

Ljudje bodo občutili toplo prijateljstvo, če se jim bomo srčno nasmehnili, navdušeno rokovali, prijateljsko pomahali, na stolu nagnili naprej, obrnili proti komu, odprli vrata, potrepljali po ramenu ali pa jih objeli itn. Po drugi strani pa se bo večina odvrnila, če bo človek pokazal negativne izraze kot so mrščenje, srepe gledanje, korak nazaj, molk brez telesnega odziva, pogledi na uro, bobnanje s prsti po mizi, stokanje, vzdihovanje ali kaj podobnega. V izoblikovanju krščanskih prijateljstev je treba razvijati vedno več dobrih izrazov.

## **Jezus — zgled prijateljstva**

Življenje in delo Jezusa Kristusa kaže zgledno prijateljstvo. Napeto je poslušal Samarijanko in jo sprejel, kakršna je bila, čeprav ni

imela zadovoljivega moralnega ozadja. Prav tako ni obsojal Marije Magdalene in je bil sočuten do ljudi v potrebi. (Mt 14,14) Zaheja je sprejel za prijatelja z veliko možnosti, da dela dobro za Gospoda in druge. Zaupal je v svoje učence, čeprav so zbežali od njega. Jezus je jasno podal najboljši zgled krščanskega prijateljstva: »Večje ljubezni od te nima nihče, da kdo da svoje življenje za svoje prijatelje.« (Jn 15,13)

### **Pogovor**

1. Ali je bil Jezus pri izbiranju prijateljev izbirčen? Podaj razloge za svoje prepričanje.
2. Podaj nekaj primerov, ki kažejo, da je bil Jezus prijateljski do vseh ljudi.
3. Zakaj je Jezus izvolil samo 12 učencev, če pa je bil izredno prijateljski?

### **Izkušnja**

Daj učencem priložnost, da povedo kaj o svojem prijateljstvu z Jezusom in kako jim je to pomagalo izboljšati odnose z drugimi.

### **Pogovor**

Srednješolci naj podajo svetopisemske primere za naslednje dobre prvine prijateljstva in se potem pogovorite o tem, kako pomembni so za izoblikovanje krščanskega prijateljstva.

1. Pozdravljanje (3 Jn 15)
2. Cenjenje (Jn 12,1-8)
3. Spodbuda (1 Sam 23,16.17)
4. Sprejemanje (Lk 19,1-9)
5. Odpuščanje (Jn 8,1-11)
6. Osredotočenost na ljudi (Mt 14,13.14)
7. Pripravljenost prisluhniti (Jn 3,4)
8. Sočutje (Lk 10,29-37)
9. Zaupanje (Rut 1,16)
10. Brez predsodkov (Jn 8,1-11)
11. Skrb (Jn 5,6-8)

\* \* \*

## 7. O PRIJATELJSTVU

Temeljna misel: Izbira prijatelja

Boga zanimajo naša prijateljstva. Ustvaril nas je s potrebo po odnosih, dobrega in zvestega prijatelja pa je treba ceniti. Ker pa imajo prijatelji na nas velik vpliv, jih moramo skrbno izbirati. Adventistična vzgoja je najboljša priložnost za dobro in trajno krščansko prijateljstvo.

»**Ne imej prijateljstva z naglojeznim.**« (Prg 22,24)

Mladi se odločijo hoditi v adventistično šolo med drugim zato, da ohranijo prijateljstva, ki jih že imajo, ali pa da si ustvarijo nova. Prijateljstvo v krščanski izobrazbi vsebuje kar nekaj razsežnosti, in o nekaterih bodo ta teden razmislili srednješolci. Bodo namreč:

1. Raziskali razgibanost prijateljstva.
2. Spoznali vrednost pravega krščanskega prijateljstva.
3. Proučili svetopisemske primere prijateljstva.

**Svetopisemsko besedilo: Prg 22,24.25; 27,5.6; Jn 15,12.13**

### Uvod v nauk

**A. Beseda prijatelj.** Da bi srednješolce spodbudil k razmišljanju o prijateljstvu, naj napišejo na papir, na kaj najprej pomislijo, kadar slišijo besedo prijatelj. Besede napiši na tablo. Spisek bo najverjetneje vseboval tudi besede: zaveznik, družabnik, pomočnik, dobrotnik, tovariš, partner in podpornik. Učenci naj si izberejo pet besed s seznama in jih razvrstijo. Enica naj označuje besedo, ki najbolje opiše zamisel o prijatelju in zakaj.

Potem naj sestavijo seznam besed, ki opisujejo nasprotje prijatelja: sovražnik, nasprotnik, napadalec, izdajalec, tekmeč. Naj izberejo pet besed in jih razvrstijo. Enica naj označuje najslabšo možnost za prijatelja. Naj ti tudi razložijo, zakaj mislijo tako. Ob tem boš spoznal poglede srednješolcev na prijateljstvo.

**B. Anketa o prijateljstvu.** Otroci naj izpolnijo naslednje misli o prijateljstvu.

1. S svojim najboljšim prijateljem...
2. Ko nastopijo hudi časi, moji prijatelji...
3. Prijatelju laže povem svoje skrivnosti kakor svoji družini, ker...
4. Pomembno je, da prijatelj...
5. Pri svojem najboljšem prijatelju cenim...
6. Čisto v redu je ubrati srednjo pot s prijateljem, kadar...

## **Povzetek nauka**

**A. Prijatelji in Sveto pismo.** Bogu je veliko do prijateljstev. Pomembna mu je naša sreča in tudi ustvaril nas je kot družabna bitja. Sveto pismo obilno opisuje prijateljske odnose. (Otroci naj jih nekaj naštejejo.) Eden klasičnih primerov sta David in Jonatan. S srednješolci predelajte naslednje točke o pravem prijateljstvu, ki se ga naučimo od Jonatana.

*David je globoko ljubil.* Sveto pismo pravi, da je Jonatan ljubil Davida kakor samega sebe. (1 Sam 18,1)

*Bil se je pripraviljen žrtvovati.* Jonatan je dal Davidu svoja kraljevska oblačila in skoraj je zanj tudi umrl. Nekdo naj prebere 1 Sam 18,4; 20,30-34. Vprašaj, ali ima kdo od otrok koga, ki bi mu lahko bil tako vdan.

*Vedno je govoril dobro o svojem prijatelju.* Jonatan ni nikoli izustil kaj slabega ali zavistnega o Davidu. Pravzaprav je celo pomagal, da ga njegov oče, kralj, ni umoril, ker je poudaril, koliko dobrega je naredil za kraljestvo. (1 Sam 19,4-7)

*Izpolnil je svoje obljube.* Jonatan je Davidu dal obljube in jih tudi izpolnil.

*Pomagal je Davidu dojeti Božji načrt.* Spodbudil ga je v načrtu, ki ga je zanj imel Bog. (1 Sam 23,15.18)

Prijateljstvo med Davidom in Jonatanom je klasičen primer bratske zvestobe. Težave, ki sta jih doživljala, so ju samo še zbližale.

**B. Prijateljstvo in spor.** Ne plujejo pa vsa prijateljstva gladko skozi težave. Včasih težave ločijo prijatelje. Pomislite na Joba. Kaj se je zgodilo z njegovimi tako imenovanimi prijatelji? Nekdo naj prebere Job 6,15-21. Prijatelji nas včasih razočarajo.

1. Kako naj bi prijatelji ravnali v sporu?

2. Kdaj je v redu v čem nekoliko popustiti, da bi se izognil sporu ali ga rešil?

Pogovorite se o sporazumu. Sporazum včasih zajema zavestno izdajo lastnih vrednot in potreb, da bi zadostil vrednotam in potrebam koga drugega.

Včasih je težko vedeti, kaj naj storimo, ko se znajdemo pred zadevo, ki lahko ogrozi prijateljstvo. Pomagajo lahko naslednje smerice:

»Kako pomemben je ta odnos? ... Kolikor pomembnejši je odnos, toliko pomembnejše so lahko daljnosežne posledice tvojih dejanj.

Razčleni pričakovanja. Večino časa smo pod pritiskom, da bi sklenili sporazum, zato ker nekdo nekaj pričakuje od nas. ... Če ta pričakovanja niso za naše dobro, se moramo paziti.

Razmislite o nepristranskem merilu. Čustva naj vas ne zavedejo. Postavite si merila.

Razmislite o dolgoročnih posledicah. V katero smer vas bo odpehjal sporazum? Ali bo dolgoročno gledano pomagal spopolnjevati prijateljstvo?

Pretehtaj ceno. Čemu se boš odrekel in ali je vredno?« /Diane Eble, *The Art of Compromise*, str. 36/

**C. Pritisk vrstnikov.** Vsak si želi biti sprejet. Nihče ne želi ostati sam. Razred naj se razdeli v skupine, v katerih ne bo več kakor osem učencev. Oblikujejo naj krog in nekdo naj stopi iz kroga. Skupinam naročite, naj temu zunaj ne dovolijo stopiti nazaj v krog, on pa naj to poskuša. Pogovorite se o tem, kako so se osebe zunaj kroga počutile in kako so se počutili tisti v krogu.

1. Kaj delajo skupine, da bi ljudje ostali zunaj?

2. Kaj vse počnejo ljudje, da bi prišli noter?

3. Kaj je težava skupin?

Poudari pomembnost dobrega pritiska vrstnikov. Poudari tudi, koliko moči imajo otroci drug do drugega.

\* \* \*



## 8. DOLARJI IN RAZUM

Temeljna misel: Plačevanje krščanske izobrazbe

Plačevanje bo glavna tema mnogih mladih, ki se bodo želeli vpisati na adventistično fakulteto. Zato morajo srednješolci pričeti dovolj zgodaj razmišljati, kako bodo prišli do denarja, kjer je treba plačati študij.

**»Vsakemu torej, ki je preostal na katerem koli mestu, kjer biva kot tujec, naj mu pomagajo ljudje tega kraja s srebrom in zlatom, z blagom in z živino, razen tega, kar dobrovoljno darujejo za hišo Božjo, ki je v Jeruzalemu!« (Ezr 1,4)**

Denar je najpogosteje največja ovira pri izobraževanju. Ta teden se bomo osredotočili na premagovanje te ovire. Tako bodo učenci:

1. Razumeli, da sta vera in žrtvovanje dva pomembna dejavnika za pridobivanje krščanske izobrazbe.
2. Spoznali, da je na voljo pomoč v številnih oblikah.
3. Videli, kako so svetopisemski ljudje premagovali, kar je bilo na videz nepremagljivo.

### **Svetopisemsko besedilo: Ezr 1; 3; 4**

**Oskrbništvo.** Sobotni nauk govori deloma o dobrem oskrbništvu, kar so srednješolci proučevali prejšnji mesec. Predelajte znova ta del nauka in naredite naslednjo vajo: sestavite prednostni seznam, za kaj bi raje porabili denar.

### **Povzetek nauka**

**A. Jozue in angel.** Srednješolci naj preberejo Zah 3. Pogovorite se o naslednjih točkah, ki jih lahko dobite iz proučevanja tega dogodka:

Satan otežuje življenje Božjemu ljudstvu. To pomeni, da se še posebej trudi v adventističnih šolah in želi odvzeti pogum vsem, ki se želijo vpisati vanje.

Ko stojimo pred Bogom, se zaradi svojih grehov počutimo, kakor da bi pred njim stali v umazanih oblačilih namesto v čistih in spodobnih, kakršni gremo v cerkev. Vendar je Satan ta, ki se trudi pokazati naše grehe, katere smo Bogu že priznali.

Satan želi, da bi raje videli težave kakor priložnosti.

Samo Jezus lahko odgovori na Satanove obtožbe, mi tega ne zmoremo.

**B. Vzporednice.** Preglejte lekciji za torek in sredo. Pogovorite se o podobnostih med vrnitvijo iz Babilona in zidanjem templja (skupaj z angelom in Jozuetom) ter razmerami, s katerimi se srečajo tisti, ki se sprašujejo, od kod bodo vzeli denar za šolanje na fakulteti. Katere dragocene nauke lahko dobimo iz tega? Nekaj primerov je:

1. Pomembno je proučiti razmere in ugotoviti, za katere potrebe gre.
2. Žrtev je nujna in ne dogaja se pogosto, da prizadene osebo.
3. Ne zgodi se, da bi vsakič, ko kaj potrebujemo, Bog vdrl v naše življenje in naredil kakšen čudež. Napredovati moramo v veri.
4. Četudi se zdi, da Bog ne pomaga, je On vedno ob nas.

Obstaja še veliko drugih svetopisemskih primerov, ki ponazarjajo potrebo po žrtvovanju, po njem pa je na vrsti korak vere. Pogovorite se o vzporednicah ali lekcijah, ki se jih lahko naučimo o plačevanju krščanske izobrazbe iz naslednjih svetopisemskih dogodkov.

Prečkanje Jordana — Joz 3

Zavzetje Jerihe — Joz 5,13 do 6,27

Dogodek z Ruto — Rut 1 do 4

Vdova iz Sarepte, ki je hranila Elija — 1 Kr 17,8-24

Vdovino olje — 2 Kr 4,1-7

**C. Življenjske razmere.** Preberite lekcije za ponedeljek. Podan je hiter pregled o denarni pomoči. Srednješolcem predstavi naslednje razmere in naj govorijo o tem, kaj bi lahko naredil posameznik, da bi dobil denarno pomoč. Počnite to v skupinah.

**1. primer.** John je izvrsten umetnik. Razmišlja, ali naj se vpiše na krajevno umetnostno šolo ali na adventistično fakulteto. Izhaja

iz doma z enim roditeljem in mati nima denarja, da bi ga poslala na fakulteto. Zadnje čase ga vleče na adventistično fakulteto, vendar ne ve, kje naj vzame denar za šolnino. Kaj bi mu svetoval?

**2. primer.** Jana je odličnjakinja. Njeni starši so zaposleni in njihovi dohodki pokrivajo njihove potrebe. Jana pa ima tudi brata in sestro na vseučilišču in starši pravijo, da je to zelo obremenilno za njuni plači. Nista prepričana, kako bosta pomagala še njej priti na fakulteto. Želi se vpisati na adventistično fakulteto, vendar razmišlja tudi o tem, da bi se zaradi pomanjkanja denarja vpisala na državno šolo. Kako bi ji svetoval?

**3. primer.** Kim Lee je iz Koreje. Njegova družina se je pravkar preselila v ZDA in rad bi se vpisal na adventistično fakulteto. Zaveda se, da bo tesno pri denarju. Ne ve, kje naj začne.

**4. primer.** Richarda zanima vse v zvezi s poslovanjem. Poleti je delal za oglaševalsko podjetje in prihranil malo denarja. Vendar mu plahni pogum za vpis na adventistično fakulteto, saj mu je lani umrla mati, ki je bila adventistka. Oče, ki ni adventist, pravi, da si bo moral Richard sam priskrbeti denar, če bo hotel na adventistično fakulteto. Kaj bi svetoval Richardu?

Uporabi vprašanja, da z njimi spodbudiš razpravo v skupini.

1. Koliko ti pomeni višja krščanska izobrazba?
2. Kaj si pripravljen storiti, da bi dosegel ta cilj?
3. Kaj misliš, kaj bi morali storiti starši, da bi pomagali otrokom vpisati se na želeno fakulteto?
4. Kakšno pomoč naj bi ponudila krajevna cerkev?
5. Ali se vam zdi, da je na tisoče tolarjev, ki jih vložimo v višjo izobrazbo, dobra naložba glede na pomanjkanje delovnih mest? Zakaj?
6. Kaj naj stori oseba, če se zaradi pomanjkanja denarja ne more vpisati na adventistično fakulteto?
7. Kako naj otroci spregovorijo s svojimi starši o tem, da bi se vpisali na adventistično fakulteto? Kaj če je otrok adventist, starši pa ne?

\* \* \*

## 9. PETINDVAJSET LET POZNEJE

Temeljno besedilo: Krščanska podjetnost

Bog od nas zahteva, da razvijemo svoje talente do najvišje možne točke. Če si zastavljamo visoke cilje, smo lahko primerni predstavniki Božjega kraljestva na zemlji. Seveda pa podjetnost, ki se sprevrže v samopoveličevanje, vodi v plitkost in puhlost.

**»Dobro, vrli in zvesti hlapec, v malem si bil zvest, nad veliko te postavim; pojdi v veselje svojega gospoda.«** (Mt 25,21)

Ta teden si bomo ogledali krščansko podjetnost. Izraz podjetnost je lahko včasih povezan z iskanjem samega sebe, vendar se nikoli ne bi smeli sramovati, da si postavljamo visoke cilje in si jih prizadevamo doseči. Srednješolci se bodo ta teden naučili:

1. Kako se lahko podjetnost obrne navznoter ali pa se razvije v skladnosti z Božjim vodstvom.
2. Da Bog pričakuje, da bo njegovo ljudstvo razvijalo svojo nadarjenost in razum do skrajnih možnosti.
3. Da pravilno usmerjena krščanska podjetnost vodi v koristno življenje in širjenje Božjega kraljestva.

### Krščanski zgledi

Zaproši starejšega vernika, ki je po tvojem dober zgled »uspešnega kristjana«, naj pride za deset minut v vaš razred. Pripravljen naj bo govoriti o svojem življenju, in sicer s poudarkom na naslednjih točkah:

*Kaj so bili njegovi cilji, ko je bil še mlad?*

*Kako so se ti cilji z leti spremenili in preoblikovali?*

*Kaj namerava v prihodnosti?*

*Kako v vsem svojem početju predstavlja Kristusa?*

Po tej kratki predstavitvi naj bo pripravljen odgovoriti na vprašanja srednješolcev. Otroke spodbudi, naj zastavljajo vprašanja, ki jim bodo pomagala resnično spoznati tega vernika in zakaj je tako uspešen.

## **Kam vodi podjetnost**

Na spletu poišči članek, ki opisuje, kaj se zgodi, kadar si kdo zastavi cilj in ga doseže. Primeri lahko vključujejo: starejši občan se udeleži maratona, olimpijski drsalec trenira že od mladosti, mladenič meče na koš, dokler ni dovolj dober, da ga sprejmejo na fakulteto, nadarjen pisec izda novo knjigo, itn.

Članke preberi pred razredom (ali pa naj glasno berejo učenci) in se potem pogovorite o naslednjem:

1. Kaj je bilo potrebno, da je omenjeni posameznik postal v čem dober?
2. Kdaj se je prvič odločil uresničiti svojo podjetnost?
3. Kaj je naredil, da bi uresničil svojo podjetnost?
4. Kako je to podjetnost uporabil za osebno korist? Kaj pa za dobro drugih?
5. Ali se ti zdi dober zgled v današnjem svetu?

## **Za zlato**

Nauk pričnite z igro asociacij. Govorite besede, ki vam pridejo na misel, kadar slišite besedo ambicija. Besede razvrstite v dva stolpca: dobre in slabe. Pogovorite se o tem, da lahko vsako svojo nadarjenost uporabimo ali na slavo Bogu ali pa za posvetni dobiček.

Srednješolci se naj spomnijo svetopisemskih oseb, ki to ponazarjajo. Nekaj primerov za pogovor: Ruta, David, Pavel, Srna, Judež, Kajn, Noe, Mojzes, Debora.

Spomni srednješolce, da Bog zahteva, da damo od sebe najboljše. Izbranci, ki so osvojili zlato na olimpijskih igrah, tega niso dosegli na lahek način. Vsak lahko v svojem delovnem področju brusi in lošči določene spretnosti in nadarjenosti, da postane izvrsten.

Poglobi razumevanje srednješolcev tako, da omeniš veliko sposobnosti in spretnosti. Poskusi omeniti dobre lastnosti vsakega v razredu in njegove poskuse, da bi razvil podjetne načrte, ki so po eni strani duhovni, po drugi pa tudi usklajeni z njegovimi nadarjenostmi.

Prosi učence, naj obljubijo, da bodo dosegli najboljše, kar lahko in da bodo pri zastavljanju življenjskih ciljev prosili za Božje vodstvo.

## **Pogovor v skupinah**

Otrokom predstavi teorijo Howarda Gardnerja o mnogokratnem razumu. V tej teoriji Gardner trdi, da je družba zmotno omejila razlago razuma na matematično/jezikoslovno. Gardner veruje, da je ta razlaga veliko globlja od tega. V svoji knjigi opisuje sedem ravni razuma. Te so:

*Glasbeno ritmični:* sposobnost ustvarjati melodije, občutljivost za zvok in ritem, sposobnost ceniti glasbo.

*Pogovorno jezikoslovni:* razumevanje reda in pomena besed, dober spomin in sposobnost druge prepričati o poteku dogajanja.

*Vidno prostorski:* natančno dojetanje iz različnih kotov, dejavna domišljija, oblikovanje duševnih podob, najti svoj prostor.

*Telesno dinamični:* nadzor spontanib gibov, povezava uma in telesa, gibčnost in hitrost.

*Logično matematični:* abstraktni vzorci prepoznavanja, zapleteno računanje, znanstveno razmišljanje.

*Osebnostni:* umska osredotočenost, zavedanje in izražanje različnih čustev/občutkov, razmišljanje.

*Medosebnostni:* videti zadevo s stališča drugega, sodelovanje v skupini, dobro besedno in nebesedno vzpostavljanje stika.

Srednješolci naj se razdelijo v skupine in govorijo o svojih sposobnostih. Vsak naj poišče razum, ki mu najbolj ustreza.

\* \* \*

## 10. »DEŽELA MARLBORO«

Temeljna misel: Prvine zdravja

Kristjani si želimo živeti zdravo, ker nas je Kristus odrešil (1 Kor 6,19.20) in ker je naše telo edini posrednik, po katerem se učimo o njem. Načrt zveličanja zajema obnovitev v zdrav življenjski slog, hkrati pa imamo že sedaj možnost razviti pravilne zdravstvene navade.

**»Moj sin, na moje besede pazi, k mojim govorom nagni svoje uho. Nikar naj ti ne izginejo izpred oči, hrani jih v globočini svojega srca. Kajti življenje so njim, ki jih dosežejo, in zdravje vsemu njihovemu telesu.«** (Prg 4,20-22)

Ta teden si želimo ogledati nekaj prvin zdravja, ki so opisane v Svetem pismu, Duhu preroštva in v znanstvenih raziskavah. Boga zelo zanima naše zdravje, kar najdemo zapisano v 3 Jn 2. Želi si, da bi bili kristjani dobri oskrbniki svojega zdravja. Srednješolci bodo spoznali:

1. Nekaj prvin, ki pospešujejo zdravje in blaginjo.
2. Kako ugotoviti, kje so trenutno v osebnih zdravstvenih načelih.
3. Kaj zdravje in dobro počutje pomenita v okviru Svetega pisma.

**Svetopisemsko besedilo: Prg 4,20-22; 3 Jn 2; 2 Mz 23,25.26; 1 Kor 6,19.20**

### **Ali živiš zdravo**

Na tablo nariši vodoravno črto, na začetku te črte označi enko in na koncu desetko. Napiši naslednje vprašanje: Tvoje zdravo življenje je nekje med enko in desetko (med dobrimi in slabimi zdravstvenimi navadami). Kje si danes ti, če enica predstavlja slabe navade? Ugotovite povprečno stanje celotnega razreda.

Podaj naokoli pisala. Preberi sedem zdravih Breslowih navad: sedem do osem ur nočnega spanja na dan, pravilna teža, uživanje zajtrka, nič hrane med obroki, nič tobaka, nič alkohola, redna telovadba. /Lester Breslow, *Preventive Medicine*, str. 469-438/

## **Pogovor**

Srednješolci naj si ogledajo seznam in označijo s plusom ali minusom predmet, ki kaže, ali na tem področju čutijo dober ali slab vpliv. Potem naj prostovoljec pred razredom prebere svoje odgovore.

Na koncu ure naj še enkrat opravijo preizkus in ugotovijo, ali se razlikuje od preizkusa, ki so ga opravili na začetku ure.

## **Preizkus navad**

Srednješolci naj opravijo tale preizkus. Odgovori so zapisani. Čeprav so izračunani za Ameriko, približno veljajo tudi za Slovenijo.

1. Samo 22% Američanov telovadi in okoli 40% je nedejavnih na tem področju. N (nedejavnih je 60%)
2. Povprečen Američan poje preveč maščob in premalo ogljikovih hidratov. P
3. Eden od štirih Američanov je predebel. P
4. Okoli 13% Američanov kadi cigarete. N (26%)
5. 10% odraslih Američanov ima težave z alkoholom, in to je povezano z več kakor polovico vseh prometnih nesreč s smrtnim izidom, umorov, zlorabo zakoncev, napadov, posilstev, ubojev in utopitev. P
6. Polovica ameriških voznikov se ne pripne. P
7. Polovica do tri četrtine otrok in mladostnikov ima enega ali več piškavih zob. P /Prilagojeno po David Nieman, *The Adventist Healthstyle*, str. 43.44/

## **Smisel zdravja**

Pogosto pomislimo na zdravje kot odsotnost bolezni. Imamo bolnišnice, zdravnike in klinike, kjer zdravimo bolezni. Zdravje kot del skrbi za ohranjanje zdravja je novo. Gre pa za to, da vse življenjske vidike doživljamo v čim boljši smeri.

Vzemite s seboj v sobotno šolo fotokopijo gesla besed zdravje in blaginja iz Slovarja slovenskega knjižnega jezika. Nekdo naj prebere razlago teh besed. Preberite tudi svetopisemska besedila: Prg 4,20-22; 3 Jn 2; 2 Mz 23,25.26; 1 Kor 6,19.20. Srednješolci naj



podčrtajo, označijo z zvezdico ali obkrožijo ključne besede v teh besedilih, ki kažejo na telesno, duševno in duhovno zdravje.

V Novi zavezi besedi zdravje in blaginja izhajata iz istega korena. Prav tako imata pridevniški besedi ves in svet v grščini isti koren, vendar različna pomena. Navsezadnje ne moreš biti telesno zdrav in duhovno prazen.

## **Pogovor**

Zakaj misliš, da je Jezus človeku ob bazenu v Betezdi rekel: »Tvoja vera te je ozdravila«?

Razredu preberi naslednji navedek:

»Zdravje lahko prislužimo s pravilnimi življenjskimi navadami, od česar lahko imamo obresti in obrestne obresti.« /*Testimonies IV, str. 408*/ Kako je po tvojem mnenju možno od zdravja imeti »obresti in obrestne obresti«?

Vsak srednješolec naj se zaobljubi, da bo povzel vsaj nekaj dobrih zdravstvenih navad, ki so bile naštete. Spomni jih, da bodo tako lahko uživali dolgo in srečno življenje na zemlji in bodo poleg tega tudi pričakali Kristusov prihod. (1 Tes 5,23)

## **Opis**

Srednješolci naj naredijo kratek opis svojega vrstnika, ki bo najverjetneje popustil slabim zdravstvenim navadam. Omenite lastnosti, kot so dolgčas, odtujitev od družine, brezbržnost in nizka samozavest. Srednješolci naj predlagajo, kaj lahko ta stori, da bi bil manj izpostavljen nevarnosti.

\* \* \*

## 11. ZA SVETOPISEMSKO ZAVESO

Temeljna misel: Prehrana

Ali ste že kdaj slišali za izjavo: »Si, kar ješ«? Kaj pa pomeni? Ali je možno, da je to, kar daš noter, enako temu, kar pride ven, ali pa odpad noter, odpad ven — z drugimi besedami, kakovost hrane, ki jo uživamo, določa kakovost življenja, ki ga živimo? Kakšno življenje bi rad živel? Ali tvoja prehrana pospešuje obilno življenje, katero Jezus želi, da imamo, to je polno zdravja, sreče in svetosti? Zapomni si, da naše telo pripada Bogu.

**»Glejta, dal sem vama vso zelenjavo, ki rodeva seme, katera je na površju vse zemlje, in vse drevje, na katerem je drevesni sad, ki rodeva seme: bodi vama v hrano.« (1 Mz 1,29)**

Žarišče lekcije tega tedna je na pravilni prehrani in kako ta vpliva na zdravje telesa. Srednješolci bodo:

- A. Spoznali, kako pomembno se je odločati za dobro hrano.
- B. Prebrali nekaj nasvetov Duha preroštva o prehrani, prepoznali načela in jih uporabili v življenju.
- C. Raziskali prehranjevalne navade v Svetem pismu.

**Svetopisemsko besedilo: 1 Mz 1,29; Prg 23,19-21**

### Uvod v nauk

**A. Miselnost hitre prehrane.** »Na običajen dan 40% Američanov ne zaužije niti enega sadeža, 20% jih ne zaužije nobene zelenjave in več kakor 80% se izogne polnozrnatemu kruhu in žitu z veliko vlakninami.« /*Hippocrates, jan./feb. 1989*/

Vprašaj srednješolce, ali ta raziskava nekoliko opisuje njihove prehranjevalne navade.

Običajen obrok hitro pripravljene hrane sestoji iz dvoslojnega hamburgerja s posebno omako, ocvrtega krompirčka in čokoladnega napitka. Kalorij je 1170; kalorij v maščobah je 490; kalorij iz nasičenih maščob je 175; holesterola je 153 mg; soli je 1300 mg; vlaken samo 1,5 g. Pogovorite se o pomanjkljivi hranljivosti takšne prehrane.

Z razredom se pogovorite o razlogih za priljubljenost hitre prehrane. Zapomni si odgovore, ki omenjajo pripravnost, polne urnike in kraj, kjer se družijo s prijatelji. Vprašaj, kako bi uživanje zdrave hrane lahko zadovoljilo iste potrebe.

**B. Svetopisemska prehrana.** V lekciji za soboto so si srednješolci lahko ogledali številna besedila in prepoznali hrano v Svetem pismu. Z razredom predelajte ta besedila.

### **Povzetek nauka**

**A. Prvotna prehrana.** V začetku je Bog dal Adamu in Evi nekaj osnovnih navodil o načinu življenja. Dejal je: »Glejta, dal sem vama vso zelenjavo, ki rodeva seme, katera je na površju vse zemlje, in vse drevje, na katerem je sad drevesni, ki rodeva seme: bodi vama v hrano.« (1 Mz 1,29) »Žita, sadje, lupinasti plodovi in zelenjava so hrana, ki nam jo je določil naš Stvarnik.« /*Counsels on Diet, and Foods*, str. 81/ V pogovoru o vegetarijanstvu povprašaj učence, kaj menijo, zakaj Bog v 1 Mz 1,29 za prehrano ni omenil mesa.

### **Razmislite o naslednjem**

1. Krutost do živali.
2. Samo živalski proizvodi vsebujejo holesterol.
3. Živalske maščobe so nasičene.
4. Živalski proizvodi ne vsebujejo vlaknin.

Vprašaj, ali je uživanje mesa zdravstveno ali moralno vprašanje (greh) ali oboje.

**B. Hranjenje telesa.** Obstajajo tri osnovne vrste hrane: ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe.

**1. Ogljikovi hidrati** se razgradijo v neke vrste sladkor. So najbolj uporabni in z izgorevanjem priskrbijo telesu energijo. Zdravniki potrjujejo, naj bi uživali velik odstotek sestavljenih ogljikovih hidratov. Drugo ime za sestavljene ogljikove hidrate je dvojni sladkorji. Ti so v nekaterih kosmičih, zelenjavi, sadju in v laktozi v mleku. Še bolj sestavljeni ogljikovi hidrati pa se imenujejo sestavljeni sladkorji. Ti zajemajo zelenjavna vlakna, ki jih tvoje telo ne more predelati, lahko pa jih uporabi v druge namene. Preprosti ali

enojni sladkorji imajo sladek okus in so v belem in rjavem sladkorju, medu in sirupih. Vse to prekipeva od energije, vendar tudi od kalorij.

**2. Maščobe.** Čeprav nas nekateri strokovnjaki za prehrano spodbujajo, naj se rešimo vsakršne maščobe, se strinjajo, da so nekatere maščobe potrebne za zdravje. Pomembno pa je vedeti, katere. Tole je seznam dobrih in slabih maščob.

Vendar naj bi vsako olje uporabljali varčno, saj vsebuje veliko zgoščenost kalorij.

#### **Dobre maščobe**

olje rumenika  
koruzno olje  
olje bombaževega semena  
sojino olje  
olivno olje  
kikirikijevo olje  
olje oljne repice

#### **Slabe maščobe**

svinjska mast  
goveja mast  
maslo  
kokosovo olje  
palmovo olje  
trda margarina

**3. Beljakovine.** Imajo jih za potrebne dele, ki sestavljajo žive celice. Nahajamo jih v dveh skupinah: popolne in nepopolne beljakovine. Popolne so v mleku, jajcih in mesu. Nepopolne pa v nekateri zelenjavi, žitih, stročnicah in lupinastih plodovih.

Nepopolne beljakovine se lahko vežejo v popolne beljakovine, na primer: fižol z rižem ali koruzo, ali pa nepopolne beljakovine z mlekom ali jajci.

**C. Nadzorovanje telesne teže.** Da bi vedeli, kako nadzorovati telesno težo, podaj naslednji obrazec:

1. Ugotovi svojo težo.
2. Moški naj jo pomnožijo s 33, ženske z 28.
3. Zmnožek je število kalorij, ki jih potrebuješ vsak dan, da ohranjaš svojo težo.

Če odšteješ 500 kalorij dnevno, boš izgubil pol kilograma na teden. Če odšteješ 1000 kalorij, boš izgubil kilogram na teden. Hitreje od tega ne poskušaj izgubljati kilogramov.

**Primer za moškega, ki ima 100 kg:**  $100 \times 33 = 3300 - 1000 = 2300$ .  
Da bi izgubil 1 kg na teden, mora pojesti samo 2300 kalorij na dan.  
Kalorije so za ohranjanje teže okoli 75 kg.

Poudari, da nihče ne pridobiva ali izgublja teže na enak način. Telovadba in presnova imata s tem veliko opraviti. Ta obrazec je samo splošen. Prav tako opomni srednješolce, naj njihove kalorije prihajajo iz uravnovešene izbire hrane vseh prehrambnih skupin.

\* \* \*

## 12. UČINKOVITO ZDRAVILO

Temeljna misel: Razgibavanje

Bog je naše telo naredil za gibanje. Če ga ne bomo uporabljali, bomo izgubili sposobnosti, ki jih je vgradil v telo, da bi lahko živeli dolgo in zdravo življenje. Četudi zaradi česa ne moremo dobro telovaditi, lahko še vedno redno nekaj počnemo, da ohranimo dober pretok krvi, močno srce in bister um, ki prepozna Božji glas. Razgibavanje ima tudi duhovni značaj.

**»Vsak pa, ki se tam bori, se zdržuje vsega: oni seveda, da dobe strohljiv venec, mi pa nestrohljivega.« (1 Kor 9,25)**

Ta teden bomo predelali telovadbo in njene koristi, ki jih ima za srednješolce. Ti bodo:

1. Videli povezavo med dejavnim telesnim življenjem in dejavnim duhovnim življenjem.
2. Razumeli, da nam je Bog dal telo, ki ga moramo uporabljati, ne pa pustiti krneti.
3. Odgovorili na vprašanja o razgibavanju.
4. Razvili željo po dejavnosti, ki nam bo koristila na vseh področjih.

**Svetopisemsko besedilo: Rim 12,1.2; 1 Kor 9,27**

### Uvod v nauk

Svetopisemske osebe. V lekciji za soboto je omenjen seznam svetopisemskih oseb in dejavnosti, v katerih so sodelovali. Srednješolci naj si ogledajo ta besedila in se pogovore o telesni pripravljenosti sodelujočih in o vajah, ki bi jih danes lahko izvajali, da bi dosegli enake izide.

### Povzetek nauka

**A. Telovadba — nič novega.** Veliko je znanega o telovadbi. Hoja k najrazličnejšim razgibavanjem je postala v zadnjem desetletju že konjiček skupaj s prodajo opreme, članstvom v savni, posebnimi oblačili in video kasetami — vse to je spremenilo telovadbo v do-

bičkonosno industrijo. Vendar telovadba za kristjana ne bi smela biti nič novega. Bog nas je ustvaril, da smo telesno dejavni.

Razmisli o življenjskem slogu Adama in Eve. Kaj misliš, kaj sta počela? Razgibavanje je pomemben del zdravstvene preнове v adventistični cerkvi. Preberi naslednje odlomke iz knjige T II, str. 525.526: »Bolj ko se gibljemo, boljši krvni obtok imamo. Več ljudi umre zaradi pomanjkanja gibanja kakor pa zaradi izčrpanosti; še več pa jih zarjavi, kakor pa se jih izrabi.«

»Nenehna nedejavnost je ena največjih vzrokov za slabotnost telesa in šibek um.« /T II, str. 524/

Zakaj je razgibavanje povezano z duhovnostjo?

Vsak srednješolec naj napiše, kako se razgibava med tednom.

**B. Koristi.** Na tablo napiši naslova »Telesno« in »Psihološko«. Srednješolci naj na papir napišejo kolikor se spomnijo koristi razgibavanja pod vsakim naslovom. Zavedamo se, da je razgibavanje nujni del na poti k ozdravljenju, kadar človek boleha za srčno kapjo, resnimi poškodbami kosti itn. Razgibavanje pa očitno tudi preprečuje ali pa zdravi naslednje zdravstvene težave:

1. Raka tankega črevesja, možganov in ledvic. (Ti sklepi temeljijo na statistiki, natančen vzrok ni znan.)
2. Sladkorno bolezen ter nizko ali neredno stanje sladkorja v krvi.
3. Levkemijo (tudi temelji na statističnih podatkih.)
4. Osteoporozo (zaradi česar se kosti hitreje lomijo).

Razgibavanje preprečuje tudi potrtoost in kot posledico tega samomor. Dobra mera razgibavanja lahko tudi lajša napetost, ki se nabere v šoli ali na delu.

Kadar telovadimo, se mišice okrepijo in njihova masa se poveča, kar da telesu prijetno obliko. Če pa mišic ne uporabljamo, postanejo šibke in vlaknaste.

Ali mislite, da bomo morali v nebesih telovaditi? Razmislite o telesu, ki ga bomo imeli po vstajenju. Ali se bo takšno telo ohranilo v dobrem stanju, če bomo samo poležavali? Ali meniš, da se bo od nas pričakovalo, da uporabljamo obnovljene mišice?

**C. Zavest o koristnosti dejavnosti.** Kaj po tvoje pomeni zavedati se koristi dejavnosti? Preglejte sredin nauk in se pogovorite,

kako lahko srednješolci v svojem natlačenem dnevu povečajo telesno dejavnost.

1. Ali vpliva na tvojo telesno dejavnost, če imaš avto? Kako to?
2. Kaj meniš, kakšno razgibavanje je primerno za sobotne ure? Kaj pa ni primerno in zakaj?

**Č. Razgibavaj se načrtno in varno.** Telovadba je nekoristna, če vanjo ne vložimo nekaj moči. Lagodna hoja navkreber ali kolesarjenje po bregu navzdol ne bosta pomagala. Po drugi strani pa pretiravanje v razgibavanju pripelje do poškodb in če imaš težave s srcem in ožiljem tudi v smrt.

V nauku za srednješolce je bilo omenjeno »lenuhovo srce«. Mera telovadbe, ki nam bo pomagala, da se bomo izognili »lenuhovemu srcu« in ohranili zmogljivost, se imenuje ciljno področje. Sledi pa obrazec, ki vam bo pomagal izvedeti, koliko je to za vas (manj ni dovolj dejavno; več pa je preveč).

1. korak. Izmeri srčni utrip v sedenju (utripi na minuto).
2. korak. Odštej svojo starost od 220.
3. korak. Odštej število utripov v stanju sedenja od prejšnjega zneska.
4. korak. Pomnoži to število z 0,5 in tudi z 0,7.
5. korak. Vsaki vsoti dodaj število utripov v stanju sedenja.

In sedaj primer za 44-letnega moškega:

1. korak = 67
2. korak =  $220 - 44 = 176$
3. korak =  $176 - 67 = 109$
4. korak =  $109 \times 0,5 = 54,5$   
 $109 \times 0,7 = 76,3$
5. korak =  $54,5 + 76 = 121,5$   
 $76,3 + 67 = 143,3$

Ciljno področje je med 122 in 143 utripov na minuto. Če imate čas, izračunajte število za nekaj prostovoljcev.

Tri do štirikrat tedensko bi morali počasi 30 minut delati aerobne vaje in poskrbeti, da je število srčnih utripov v ciljnem področju.

Opomni srednješolce, da lahko tek, skoki in drugo razgibavanje povzroči tudi poškodbe. Mnogi strokovnjaki za razgibavanje poudarjajo vaje, ki te pripeljejo do zelenega cilja počasi.



**D. Obleci se primerno.** Morda se boste na kratko pogovorili o primerni obleki za razgibavanje. V pogovor zajemite: koristnost (naj bo obleka primerna dejavnosti), obleka za razgibavanje v vročih razmerah, obleka za razgibavanje v hladnih razmerah in skromnost (smo krščanski telovadci).

Res ti ni treba porabiti veliko denarja za vsa priljubljena oblačila, ki so danes na voljo, vendar si le kupi par najboljših športnih copat, ki si jih lahko privoščiš. Te ne bodo ščitile samo tvojih nog, marveč tudi tvoje kolenske vezi in glavne nožne mišice.

\* \* \*

## 13. ENKRAT PREVEČ

### Temeljno besedilo: Zloraba snovi in zdravje

Če želimo ostati zdravi, moramo telo, ki je bilo ustvarjeno po Božji podobi, vzdrževati, kakor je nameraval Stvarnik. Zaužitje le ene snovi, ki zmoti normalno zdravo delovanje telesa, imenujemo zloraba.

**»Na vseh svojih poteh ga spoznavaj, in On ravne naredi tvoje steze. Ne šteje sam sebe za modrega; boj se Gospoda in ogiblji se hudega. To bo zdravilo tvojemu telesu in krepilo tvojim kostem.«** (Prg 3,6-8)

Naše telo je sestavljeno tako, da lahko učinkovito deluje veliko let. Tuje snovi pa lahko spremenijo normalne telesne postopke. Ta teden bodo srednješolci:

1. Spoznali, da je dovolj, da smo enkrat vzeli nezakonito snov, pa smo že uvrščeni med uživalce mamil.
2. Ugotovili, da obstajata prelomna točka in točka, s katere ni vrnitve. Na obe nas pripeljejo mamila in s tem ogrozijo naše življenje.
3. Razumeli, da ni treba, da bi bilo mamilo nezakonito, da bi resno vplivalo na naše zdravje.

### Svetopisemsko besedilo: 1 Kor 10,31; Prg 3,6-8

#### Kako prepoznati uživalca mamil

Preberimo izkušnjo Carla in Kathleen iz uvodne zgodbe lekcije za ponedeljek. Učenci naj opišejo uživalca mamil. Naj se potrudijo najti čimveč odgovorov, vendar ti omeni naslednjega: »Uživalci mamil so tisti, ki redno uživajo nezakonite snovi in so od njih odvisni.«

Potem naj pojasnijo, kaj naredi zloraba teh snovi s telesom. Ko boš slišal nekaj odgovorov, pritegni njihovo pozornost na izkušnjo Carla in Kathleen ter vprašaj: Ali sta zlorabila snovi? Kakšen je bil učinek? Ali mora človek redno jemati mamila, da ga imenujemo uživalec mamil? Preberi naslednje:

**»Uživanje mamil poseže v človekovo telesno zdravje in življenjski slog na zelo uničevalen način.«**

Končajte z vprašanjem: Ali je Božja volja, da poskusimo z odmerkom škodljive snovi? Srednješolci naj preberejo 1 Kor 10,31.

### **Ne samo nezakonite snovi**

Srednješolci naj opredelijo pomen besedne zveze »nezakonite snovi« in se osredotočijo na besedo nezakonite. Poiščite odgovor za pojem protizakonito. Povejte, da gre za dve vrsti zakonov: 1) državni zakoni in 2) zdravstveni zakoni.

Sedaj ugotovite, katere snovi so proti državnim zakonom. Ne pozabite, da so vse trde droge kot so crack, heroin in LSD nezakonite, toda mamila kot so lepilo (vohanje lepila), tobak, alkohol niso protizakoniti. Potem poudari, da so vse snovi, ki povzročajo škodljive spremembe v telesu in v duševnem stanju, nezakonite za zdravje. Srednješolci naj imenujejo nekaj držav, v katerih je kajenje nezakonito. (Morda ne boste dobili odgovora.) Kaj pa alkohol? (Možna odgovora sta Savdska Arabija in druge muslimanske dežele).

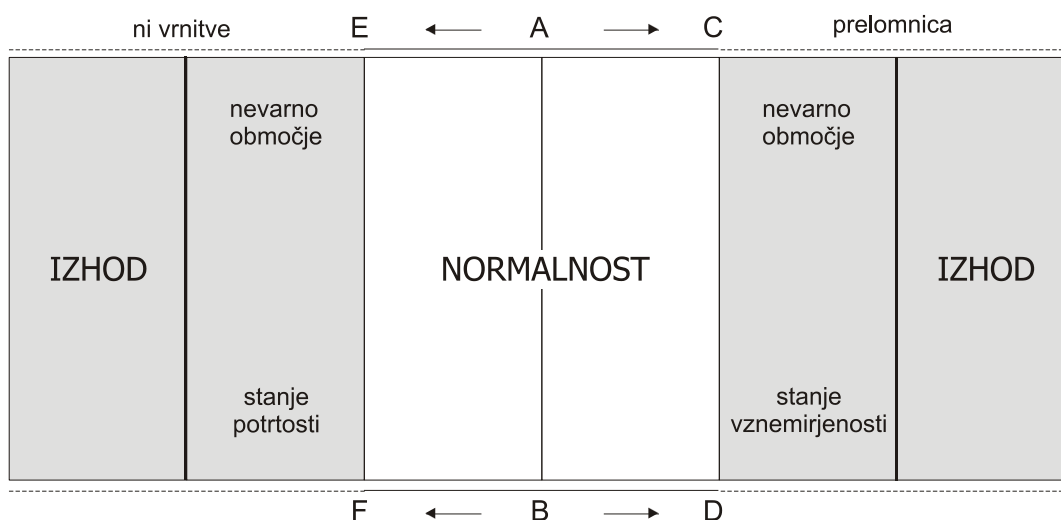
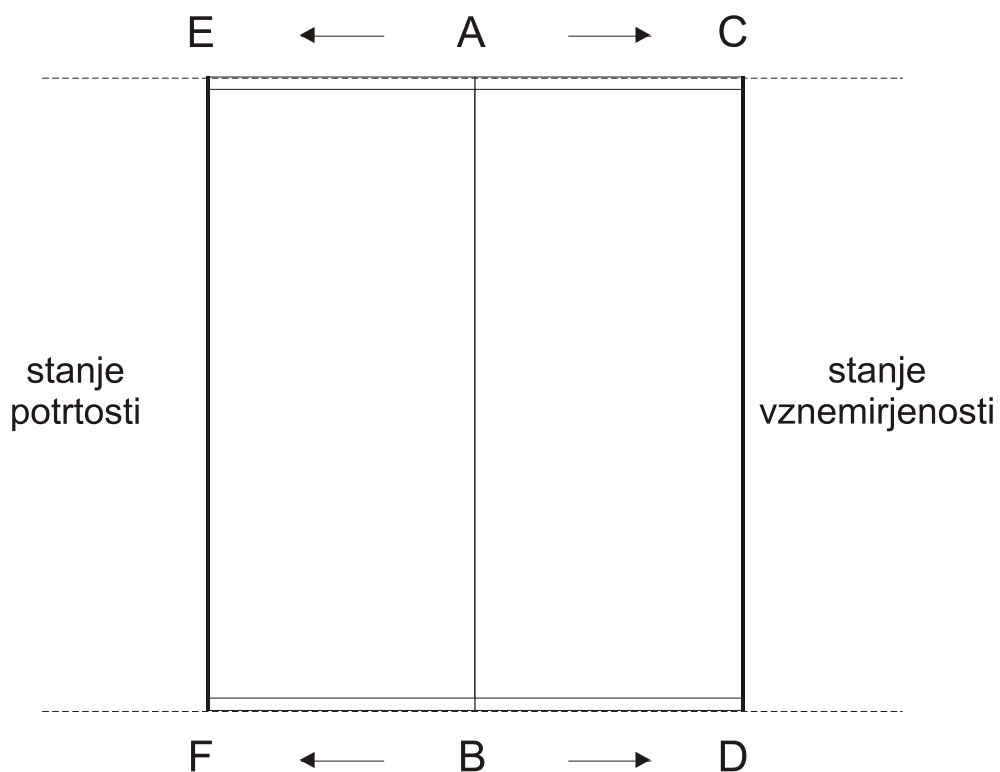
Obvesti srednješolce: alkohol in cigarete so najbolj zlorabljeni mamila, pa vendar jih ne obravnavajo kot mamila. Neki pisec pravi: »Ta rod je tako zelo nagnjen h kupovanju mamil kot so konoplja, LSD in amfetamini, kakor h kupovanju športnih copat.« /*Sunday Times*, 23.10.1994/ Kot vidimo, se tobak in alkohol piscu nista zdela omembe vredna. Pa vendar v Veliki Britaniji vsako leto umre okoli 100.000 ljudi zaradi s tobakom povezanih obolenj in več kakor 2000 zaradi alkohola.

Da bi bili varni pred tem, imejte nezakonita mamila za snovi, ki škodijo zdravju, najsi bo njihovo delovanje počasno ali hitro.

### **Prelomna točka in točka, s katere ni vrnitve**

Nariši na tablo priložene grafe. Tvoj cilj je pojasniti vpliv, ki ga imajo mamila na telo.

Normalna oseba doživlja čustvene vzpone in padce. (Glej sliko 1.) Menjavanje razpoloženja pa ima varnostni razpon in mu telesni mehanizmi zlahka sledijo. Kadar je oseba vznemirjena, telo proizvede kemikalije, ki mu pomagajo prilagoditi se tem novo nastalim razmeram in črta AB se pomakne navzgor proti črti CD (območje varnosti). Kadar je oseba žalostna, se črta AB pomakne navzdol pro-



ti črti EF (druga meja varnosti). Zdravo telo se je sposobno obdržati znotraj območja EF in CD tako, da prilagaja dotok kemikalij, kot je adrenalin, in omejevati impulze gibanja živčnih končičev. (Zanašanje na Boga in zaupanje vanj nam pomaga v stresnih razmerah in drugih težavnih okoliščinah. Glej 1 Pt 5,7)

Kadar oseba zaužije poživilo, kot so amfetamini (speed itn.), se črta AB (slika 2) pomakne za mejo varnosti CD v območje nevarnosti. Prevelik odmerek (za nekatere je to lahko ena sama tableta) lahko potegne črto AB za točko, s katere ni vrnitve, kar pomeni smrt.

Po drugi strani pa pomirjevala, kot so barbiturati, stlačijo telesne mehanizme pod črto EF v nevarno območje. Prevelik odmerek lahko prav tako pomeni smrt.

Zapazite, da poživila pospešijo delovanje živčnega sistema, posledica tega je nemir, povečane zenice, suha usta, potenje, napadalnost, glavoboli, nespečnost, prevelika živahnost, ki jo zamenja potrtoost.

Pomirjevala pa sproščajo in upočasnijo dejavnost živčnega sistema, posledica pa je počasen govor, dremavost, nezmožnost razmišljanja, oslavljen nadzor čustev, zmanjšano število srčnih utripov, zmeda in motnje v dihanju.

Tako pomirjevala kakor poživila premaknejo telo iz območja normalnega delovanja v nevarni območji. Ko je kdo enkrat v nevarnem območju, utрпи trajne duševne ali telesne poškodbe. Te so lahko bolj ali manj vidne (kakor je vidno v lekciji za četrtek) ali pa so celo resnejše.

Spomni srednješolce na naslednje:

33% mladostnikov med 12 in 15 letom je v Veliki Britaniji že imelo stik z nezakonitimi trdimi mamili; 90% pa jih je že pilo alkohol in 65% kadilo.

Britanska podjetja vsako leto izgubijo okoli 800 milijonov funtov, ker je njihovo osebje uživalo mamila in popivalo.

Mnogi mladi kristjani so del zgoraj omenjene statistike.

Britanska vlada spodbuja ljudi proti mamilom, kar zajema tudi osnovne šole (pod 11. letom), kjer uporaba mamil narašča. Priznavajo, da je poučevanje otrok o mamilih nujna odgovornost družbe, saj se znižuje povprečna starost, v kateri otroci pričnejo uporabljati nedovoljena mamila, smrtnost pa narašča.

Srednješolce tudi opomni, da je Jezus prišel rešit grešnike, uživalce mamil in druge. (Jn 10,10) Spomni jih, da Jezus ne obsoja. Vesel je, da se je LT (iz lekcije za četrtek) odločil hoditi za njim, četudi s svojo omejenostjo. Preberi Rim 8,1.2.

\* \* \*