



Sănătate

că-i mai bună decât toate

PROGRAM COMPA
2024



MEDANA CROITORU

Cuvânt înainte pentru instructori

Un program despre sănătate nu pare, probabil, prea tentant pentru companioni (și, prin urmare, nici pentru instructori), dar cei care își asumă riscul de a-l pregăti și prezenta s-ar putea să constate că reacția comunității va fi una peste așteptări.

Am ales această temă pentru 2024 știind că există o campanie de sănătate în desfășurare în cadrul Departamentului de tineret al Uniunii, dublată de o altă campanie, „Din grijă pentru tine”, care se desfășoară în mai multe orașe ale țării (Cluj-Napoca, Târgu-Mureș, Satu Mare, Pitești). Nu mai vorbim de faptul că, atât statisticile, cât și realitatea ne demonstrează că avem nevoie să reflectăm mai mult asupra subiectului și să luăm decizii, respectiv să facem schimbări, cât mai devreme în viață.

Ca și în anii precedenți, am grupat mai jos, pe categorii, mai multe sugestii și propuneri de activități, urmând ca, în funcție de timpul de care dispuneți, numărul de tineri din grupă, preferințe, specificul comunității etc., să puteți alege și schița un program cât mai potrivit.

Mult succes și... multă sănătate!

Medana Croitoru

Program (orientativ)

Cântare de deschidere
Ca apa în pustie
(Imnuri creștine, nr.95)

Rugăciune de deschidere

Imn compa

Introducere
Poveste cu final deschis, statistici

Imn compa

Poezie

Experiențe personale/ecouri
ale campaniilor de sănătate
desfășurate recent/clip

Imn compa

Poezie

Sondaj realizat de companioni,
discuții, concluzii, ținte

Concurs „Biblia și sănătatea” /
Principiile NEW START¹ /
Discuții pe grupe

Imn compa

Propuneri de proiecte care
se pot desfășura la nivel de
comunitate

Concluzii

Cântare de închidere

Rugăciune de închidere

Masă de părtășie (masă de
fructe sau gustări sănătoase)

Versete biblice (despre sănătate²)

Ieremia 33:6

Iată, îi voi da vindecare și sănătate, îi voi vindeca și le voi deschide un izvor bogat în pace și credincioșie.

3 Ioan 1:2

Prea iubitule, doresc ca toate lucrurile tale să-ți meargă bine și sănătatea ta să sporească tot așa cum sporește sufletul tău.

Matei 11:28

Veniți la Mine, totii cei trudiți și împovărați, și Eu vă voi da odihnă.

Proverbe 3:8

Aceasta va aduce vindecare trupului tău și înviorare oaselor tale.

Isaia 40:31

Dar cei ce se încred în Domnul își înnoiesc puterea, ei zboară ca vulturii; aleargă, și nu obolesc, umblă, și nu ostnesc.

Imnuri compa³

- Imnul compa
- Tineri pentru Dumnezeu
- Să fii tânăr
- El poate
- Ești Dumnezeul meu
- Pentru soarele-auriu
- Minunat
- Împreună în mâna Sa
- Te-aștept, Isus

Introducere

Bine ați venit la programul companionilor, cu tema... „Sănătate, că-i mai bună decât toate”! *De ce un program despre sănătate?* – vă veți întreba. Mai mult decât atât, de ce un program despre sănătate prezentat de tineri? *Ei bine, de ce nu?* – am spune noi. Fiindcă, așa cum bine știm și toată lumea recunoaște, fie și doar verbal sau tardiv, „E mai bine să previi bolile decât să le tratezi”.

Vom începe prin a vă spune un fel de poveste a copiilor, dar... una cu final deschis și cu învățăminte pentru toate vârstele.⁴ Probabil nu vă este străină povestea celor trei purceluși. Pentru cei care nu o cunosc sau nu și-o mai amintesc, iată un scurt rezumat:

Pentru că iarna bătea la ușă, trei frați purceluși au decis să-și construiască fiecare câte o casă. Mezinul era leneș și se juca toată ziua, așa că și-a construit o casă din paie, pe care a terminat-o repede. Nici fratele mijlociu nu prea iubea munca, așa că și-a ridicat o casă din nuiele. Singurul care a dat dovadă de înțelepciune și de hărnicie a fost fratele cel mare. Acesta și-a construit o casă trainică, din cărămidă. La început, cei doi frați mai mici au râs de fratele lor mai mare, care trudea din greu, în timp ce ei

se jucau. Însă, când a apărut lupul, iar casele lor s-au spulberat sub șuieratul lui, singura lor salvare a fost casa de cărămidă. Astfel au scăpat nevătămați, învățând pe pielea lor câtă dreptate avea fratele mai mare când spunea: „Casa purcelușului trebuie să fie ca o cetate, ca să-l apere de lupul cel rău.”

„Ei bine, și ce legătură are asta cu mine?”, te vei întreba. Ești tânăr și plin de energie. Te simți în putere, ești sănătos tun și-ți faci o mulțime de planuri de viitor. Sau, dimpotrivă, te bucuri de anii tăi tineri și frumoși și nu-ți faci niciun plan. Toamna vieții e încă departe.

Mănânci ce, cât și când apuci, fără să-ți bați capul dacă e sănătos sau nu. Mergi la culcare doar când nu mai poți să-ți ții ochii deschiși, fără să-ți pese că e trecut de miezul nopții sau se crapă de ziuă. Când oboseala te împiedică să-ți vezi de ale tale, o ții la distanță cu o băutură cofeinizată sau cu un energizant.

Mișcare nu prea ai când să faci, fiindcă programul tău e foarte încărcat. Prin urmare, te limitezi să-ți exersezi doar musculatura mâinii în timp ce tastezi mesaje pe telefon sau te joci pe PlayStation.

Apoi anii trec și, în ciuda vârstei, corpul tău începe să-ți trimită primele semnale de alarmă. Iei în greutate, obosești din ce în ce mai repede, ai probleme cu somnul. Îți spui că o să-ți treacă sau, în cel mai bun caz, chiar îți propui să faci unele schimbări. Descoperi însă că nu e deloc ușor. Ți-e greu să alergi prin parc, când tu obosești după ce urci două etaje sau mergi zece minute la pas. Salatele și fructele nu au niciun gust după ce atâția ani ai savurat doar fast-food și dulciuri. Iar de culcat odată cu găinile... să fim serioși, nici nu poate fi vorba.

Ce se va întâmpla mai târziu, când stresul și bolile vor încerca să lovească în „cetatea” pe care ți-ai zidit-o? Ei bine, doar tu poți răspunde la această întrebare. De alegerile tale depinde dacă povestea ta va fi una lungă și cu final fericit sau se va termina brusc și tragic, transformându-te într-un număr dintr-o statistică. Și, apropo de statistici, poate că niște date statistice te vor convinge să-ți stabilești ținte mai bune și să ai mai multă grijă de corpul tău.



Numărul accidentelor vasculare cerebrale în rândul tinerilor a crescut îngrijorător în ultimii ani. AVC-ul reprezintă principala cauză de mortalitate în România și prima cauză de invaliditate pe glob. Până nu de mult, această boală afecta persoanele vârstnice. Un motiv pentru care vârsta celor ce fac AVC a scăzut este acela că tot mai mulți tineri (și de la vârste tot mai fragede) consumă alcool, fumează, pierd nopțile sau suferă de obezitate, diabet și hipertensiune arterială.



În 2011, la nivelul întregii lumi, au murit din cauza bolilor provocate de fumat circa 6 milioane de oameni (aproximativ de 3 ori cât populația Bucureștiului). Aceștia li se adaugă 600.000 de nefumători, victime ale fumatului pasiv, majoritatea dintre ei fiind copii și femei.



În ultimii 8 ani, numărul copiilor obezi din România s-a dublat. Astăzi, un copil din doi are probleme cu greutatea corporală.

Raport privind sănătatea mintală a adulților tineri

(cu vârsta cuprinsă între 18 și 25 de ani⁵)

Conform Organizației Mondiale a Sănătății, 1 din 8 persoane din lume suferă de o tulburare mintală. Cele mai prevalente probleme de sănătate mintală în rândul adulților tineri sunt anxietatea (afectează în prezent 301 de milioane de oameni), depresia (afectează în prezent peste 280 de milioane de oameni) și tulburările alimentare (bulimia, anorexia, dismorfia corporală).

Conform Institutului Național de Sănătate Mintală (NIMH), adulții tineri cu vârsta cuprinsă între 18-25 de ani au cea mai mare prevalență a tulburărilor mintale, în comparație cu adulții cu vârsta cuprinsă între 26-49 de ani și peste 50 de ani.

Tulburările mintale

50% din tulburările mintale se declanșează până la vârsta de 14 ani, în timp ce 75% din ele se declanșează până la vârsta de 24.

Tulburările mintale se numără printre cele mai importante cauze de deces la nivel mondial, iar depresia reprezintă prima cauză de dizabilitate în lume. Ea poate duce la suicid, care contribuie la peste 700.000 de decese în fiecare an.

Suicidul

Suicidul reprezintă a doua cauză de deces în rândul adulților tineri (15-24 de ani). Pentru fiecare suicid reușit, sunt raportate aproximativ 100 de tentative de sinucidere.

România se află pe locul 58 în lume în ceea ce privește rata de suicid și pe locul 126 în ceea ce privește depresia. Anxietatea, depresia și tulburările de comportament sunt printre principalele cauze de boală și suferință în rândul tinerilor. În România, aproximativ 22.000 de copii și tineri trăiesc cu un diagnostic de boală mintală.

La toate acestea, însă, se adaugă pericolele moderne – sedentarismul, dependența de gadgeturi sau de pornografie, depresia și anxietatea, drogurile, tulburările alimentare (bulimie, anorexie etc.)

Nu știu dacă v-am convins sau doar v-am speriat – oricum, nu acesta era scopul nostru – dar sperăm că toate aceste date ne-au ajutat pe toți să conștientizăm, dacă mai era nevoie, că sănătatea este un dar și că trebuie să ne preocupăm mai mult de modul în care îl păstrăm.

¹ Se poate organiza un concurs la nivel de comunitate sau doar cu companiile/tinerii din biserică, eventual pe grupe, și se pot oferi premii „sănătoase” sau motivante în acest sens – rucsac, termos, cort, gantere, coardă, minge etc.

² Pot fi afișate pe plasmă, înainte de începerea programului sau pot fi oferite semne de carte sau pot fi găsite alte modalități creative de a le prezenta.

³ Se poate alege unul și învăța cu sala, proiectat pe plasmă/perete.

⁴ Textul povestirii îmi aparține, fiind publicat cu ani în urmă la Pagina copiilor din revista Viață + sănătate.

⁵ Informațiile provin de pe site-ul Institutului Național de Sănătate Publică



Poezii

DE VREI SĂ-ȚI FIE BINE

Benoni Catană

De vrei să-ți fie bine,
Împrietenește-te cu Dumnezeu
Și-mprietenește-te cu tine!

Domnul cunoaște încercările și plânsu-ți.
De vrei să-ți fie bine,
Împrietenește-te cu tine însuși!

Dă vieții tale tot ce poți mai bun,
Alungă tot ce-i rău din casă!
Picioarelor le dă adevăratul drum,
Iar ochilor și minții, hrană sănătoasă.

Nu vinde veșnicia pe o clipă,
Nu fi vrăjmașul fericirii tale!
Prea iute clipa bate din aripă
Și lasă-n urmă inimile goale.

De vrei să-ți fie veșnic bine,
De vrei ca Dumnezeu s-alunge plânsu-ți,
Împrietenește-te cu El
Și-mprietenește-te cu tine însuși!

NEW START⁶

Benoni Catană

Nutrition – Nutriția

Știu că vrei și crezi că poți mânca de toate,
Parcă ai stomac de supraom,
Dar ca să-l păstrezi cu sănătate,
Nu-l trata ca pe un tomberon!

Exercise – Mișcarea

Știu că ți-este greu să faci mișcare,
Însă nu mai sta indiferent.
Dă din mâini și dă și din picioare,
Ăsta-i cel mai ieftin tratament.

Water – Apa

Știu că nu-ți prea place apa chioară,
Însă bea, și fără văicăreli!
Dacă tot te speli pe dinafară,
Prin "năuntru cum ai să te speli?"

Sun – Soarele

Știu că nu te poți uita la soare,
Și nici nu e cazul, că orbești,
Însă ai nevoie, frățioare,
Să te vadă el ca să trăiești.

Temperance – Temperanța

Știu c-adesea nu te poți abține,
Dar să știi că e-n folosul tău
Să fii cumpătat în tot ce-i bine
Și-abstinent la tot ce este rău.

Air – Aerul

Știu că uiți ce treabă au plămânii,
Dar ei niciodată n-au uitat.
Dacă-n fum îi tot îneacă unii,
Tu inspiră-adânc aer curat.

Rest – Odihna

Știu că nu te poți opri din muncă,
Harnic ești și ai să te-mbogățești,
Dar odihna nu-i doar o poruncă,
E și-un leac să nu te-mbolnăvești!

Trust – Încrederea

Știu că-n viață stresul te pândește...
Dacă îl lași, îți face tare rău.
Fii deci optimist și hotărăște
Să te încrezi mai mult în Dumnezeu!

SFATURI CU TÂLC

Daniel Chirileanu

*Fii vesel, tinere, în tinerețea ta,
Distrează-te până târziu, în noapte.
Poți bâigui orice, te poți și desfăta,
Dar nu uita că mâine nu mai e departe.*

*Te poți purta ca un barbar, aiurea,
Îți poți vopsi falangele și gura,
Poți fi un zdrențăros și un hoinar,
Dar vezi să nu-ți îngropi măsura.*

*Adoptă orice ritm pentru vacarmul tău
Și nu alege între blugii rupți sau goliciune,
Supune-te nestingherit oricărui zeu,
Dar nu uita că toate sunt deșertăciune.*

*Te poți juca de-a postul mare
Și poți mima chiar rugăciuni de pipirig,
Atâta doar că orice înscenare
Se va sfârși cu bezna de afară și cu frig.*

*Fii vesel tinere, în zbenguiala ta,
Și nu lua în serios Apocalipsa,
Trăiește-ți rătăcirea, nu te mai lupta,
Dar fii atent că a-nceput eclipsa.*

*Poți fi vitezoman, tâlhar sau pierde-vară,
Pensionat pe caz de bancuri și bârfeli,
Dar ține minte că-i târziu afară
Și pe-ntunerice tare și se-ntâmplă să te-nșeli.*

*Poți fi orice, oricând, oriunde,
Și fiu de împărat, și cerșetor,
Atâta doar că așteptarea nu se-ascunde;
Tu ești așteptător, fiindcă ți-e dor.*

Experiențe personale

În orașele unde s-au desfășurat în această primăvară campanii de sănătate (Cluj-Napoca, Târgu-Mureș), tinerii pot povesti experiențele pe care le-au avut implicându-se în organizare sau la standuri sau pot fi chemate persoane din comunitate sau nu numai care pot povesti ce impact a avut credința sau schimbarea stilului de viață asupra sănătății lor.

În cazul în care nu aveți persoane dispuse să își împărtășească experiența, puteți găsi pe internet clipuri cu experiențe/mărturiile unor persoane care și-au schimbat stilul de viață și relatează despre impactul pe care l-a avut acest lucru asupra stării lor fizice și psihice.

Se pot prezenta și clipuri despre beneficiile unui stil de viață sănătos și impactul asupra vieții în cazul adventiștilor comparativ cu alții

Sondaj despre sănătate realizat de companioni

În săptămânile premergătoare prezentării programului, companionii pot face un sondaj printre alți tineri (pe stradă, la școală și chiar în biserică etc.), dar pot adresa întrebări și celor mai în vârstă. Răspunsurile pot fi anonime (în scris) sau poate fi făcut un clip, în cazul în care obțineți acordul celor intervievați.

⁶ În paralel, pe măsură ce tinerii recită poezia, se pot afișa pe plasmă imagini reprezentative pentru fiecare principiu de sănătate în parte SAU se poate combina poezia cu concursul sau discuțiile despre principiile NEW START.

Sugestii de întrebări

pentru tineri

Cât de mult te preocupă sănătatea ta și ce faci în acest sens?

Când ai fost ultima data la medic pentru un control de rutină (analize de sânge, consultație etc.)?

Privind în jur, care crezi că sunt problemele de sănătate cu care se confruntă cei mai mulți tineri din ziua de azi? Care crezi că sunt cauzele? Dar soluțiile?

Care este obiceiul dăunător asupra sănătății la care ți-ai dori să renunți?

Sugestii de întrebări

pentru vârstnici

Dacă ar fi să dați un sfat tinerilor de azi, cu privire la sănătate și ținând cont de experiența dvs. de viață, care ar fi acela?

Campanie de tineret

de pe siteul tin.ro⁷

Schimbări personale

Stabilește-ți unul sau mai multe obiective de a face schimbări pentru a trăi mai sănătos, mai echilibrat sau mai organizat. Obiectivul trebuie să fie clar și măsurabil (ex. voi bea 2 litri de apă pe zi minimum o lună).

Sănătatea ca mesaj

Distribuie pe o rețea de socializare minimum trei mesaje care să promoveze sănătatea. Pot fi reprezentări artistice, creative (fotografii sugestive; videoclip, artă grafică etc.), cu un mesaj ușor de reținut.

Promovează sănătatea în familia ta!

La inițiativa de a aduce schimbări pozitive în meniul familiei. De exemplu, poți găti o rețetă sănătoasă pentru toată familia sau poți propune trei rețete participând la pregătirea lor.

Promovează sănătatea în biserica ta!

Poți prezenta public o „pastilă de sănătate” sau poți contribui la scrierea și prezentarea unui program al tinerilor pe teme de sănătate ori poți realiza un interviu cu un specialist (în plen sau filmat).

Promovează sănătatea în mediul tău!

(școală, localitate, vecini etc.)

Poți face asta prin exemplul personal/prin seminare specifice (droguri/fumat/sexualitate/depresie etc.). De exemplu, când mănânci cu prietenii în oraș, alege în minimum trei ocazii preparate vegetariene.

⁷ În caz că nu se cunosc, se pot prezenta tinerilor și, în măsura în care credeți că e potrivit, se pot proiecta și pt comunitate, ca inspirație în vederea unor schimbări de stil de viață

Sănătatea, planul lui Dumnezeu

Participă la seminare sau împarte pliante la evenimente ce promovează sănătatea.

Ajut pe cineva

Cu medicamente/tratamente/deplasare pentru sănătate.

Vizitez bolnavii „Campania noastră”

Prin asocierea la un proiect deja propus de cineva sau inițierea unei campanii personale/locale

Sănătatea ca motiv

Mesajul și acțiunile în domeniul sănătății pot fi și vehicul pentru alte mesaje, gen: mesaj moral, spiritual, cunoaștere personală etc. De exemplu, participă la un cros organizat de biserică (Alerg pentru mama) și vorbește cu cei pe care îi inviți la eveniment despre Dumnezeuul tău.

Biblia și sănătatea⁸

Ce trebuie să fac pentru a fi sănătos?

1 Corinteni 6:19-20

Nu știți că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt, care locuiește în voi și pe care L-ați primit de la Dumnezeu? Și că vou nu sunteți ai voștri? Căci ați fost cumpărați cu un preț. Proslăviți dar pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu.

⁸ Le-am găsit pe net, se pot citi sau afișa, sub formă de întrebări și răspunsuri, în cadrul unui concurs pe grupe sau pur și simplu, cu caracter informativ.

Care este dorința lui Dumnezeu pentru noi?

3 iohan 1:2

Prea iubitele, doresc ca toate lucrurile tale să-ți meargă bine și sănătatea ta să sporească tot așa cum sporește sufletul tău.

În ce condiții a fost promisă sănătatea pentru poporul lui Dumnezeu?

Exodul 15:26

El a zis: „Dacă vei asculta cu luare aminte glasul Domnului, Dumnezeului tău, dacă vei face ce este bine înaintea Lui, dacă vei asculta de poruncile Lui și dacă vei păzi toate legile Lui, nu te voi lovi cu niciuna din bolile cu care am lovit pe Egipteni; căci Eu sunt Domnul, care te vindecă”.

Ce a promis Dumnezeu poporului său din vechime?

Exodul 23:25

Voi să slujii Domnului, Dumnezeului vostru și El vă va binecuvânta pâinea și apele și voi depărta boala din mijlocul tău.

Cine poate vindeca?

Psalmul 103:2-3

Binecuvintează, suflete, pe Domnul și nu uita niciuna din binefacerile Lui! El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate boalele tale.

Care este legătura dintre sănătate și muncă, respectiv odihnă?

Exodul 20:8-10

Adu-ți aminte de ziua de odihnă, ca s-o sfințești. Să lucrezi șase zile și să-ți faci

lucrul tău. Dar ziua a șaptea este ziua de odihnă închinată Domnului, Dumnezeuului tău: să nu faci nici o lucrare în ea, nici tu, nici fiul tău, nici fiica ta, nici robul tău, nici roaba ta, nici vita ta, nici străinul care este în casa ta. Căci în șase zile a făcut Domnul cerurile, pământul și marea și tot ce este în ele, iar în ziua a șaptea S-a odihnit: De aceea a binecuvântat Domnul ziua de odihnă și a sfințit-o.

Ce se poate face spre a preveni transmiterea bolilor sexuale?

1 Corinteni 6:18

De aceea zic, trebuie să ocoliți cu desăvârșire orice formă de imoralitate sexuală. Nici un alt păcat nu afectează trupul ca acesta. Când păcătuiești astfel, păcatul e îndreptat chiar împotriva trupului vostru. (NT pe înțelesul tuturor).

Exodul 20:14

Să nu comiți adulter. (Traducerea engleză NIV).

Care a fost dieta originală recomandată oamenilor?

Geneza 1:29

Și Dumnezeu a zis: „Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ și orice pom, care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră”.

Imediat după potop, când rămăsese puțină vegetație, ce a spus Dumnezeu despre dietă?

Geneza 9:2-4

Să apuce groaza și frica de voi pe orice dobitoc de pe pământ, pe orice pasăre a cerului, pe tot ce se mișcă pe pământ și pe toți peștii mării: Vi le-am dat în mâinile

voastre! Tot ce se mișcă și are viață, să vă slujească de hrană: toate acestea vi le dau, ca și iarba verde. Numai carne cu viața ei, adică sângele ei, să nu mâncați.

Unde scrie că oamenii trebuiau să fie atenți în legătură cu hrana lor și să facă o distincție între ceea ce era bun pentru ei și ceea ce nu era bun?

Levitic 11:47

Ca să faceți deosebire între ce este necurat și ce este curat, între dobitocul care se mănâncă și dobitocul care nu se mănâncă.

Deosebirea dintre animalele curate și necurate era o interdicție doar pentru ludei? - Nu, a existat înainte de Avraam, care era primul ludeu.

Geneza 7:1-2

Domnul a zis lui Noe: „Intră în corabie, tu și toată casa ta; căci te-am văzut fără prihană înaintea Mea în neamul acesta de oameni. Ia cu tine câte șapte perechi din toate dobitoacele curate, câte o parte bărbătească și câte o parte femeiască; o pereche din dobitoacele care nu sunt curate, câte o parte bărbătească și câte o parte femeiască”.

Până când este valabilă această distincție, între animale curate și necurate

Isaia 66:15,17

Căci iată, Domnul vine într-un foc și cărțile Lui sunt ca un vârtej; Își preface mânia într-un jărratic și amenințările în flăcări de foc. Cei ce se sfințesc și se curățesc în grădini, mergând unul câte unul, în mijlocul celor ce mănâncă și carne de porc și șoareci și alte lucruri urâcioase, toți aceia vor pieri, zice Domnul.

Ce exemplu a lăsat Daniel cu privire la importanța dietei potrivite?

Daniel 1:8

Daniel s-a hotărât să nu se spurce cu bucatele alese ale împăratului și cu vinul pe care-l bea împăratul și a rugat pe căpetenia famenilor dregători să nu-l silească să se spurce.

Ce a mâncat Daniel?

Daniel 1:12

Încearcă pe robii tăi zece zile și să ni se dea de mâncat zarzavaturi și apă de băut.

De ce trebuie să ne controlăm obiceiurile noastre în ceea ce privește dieta?

1 Corinteni 10:31

Fiindcă tot ce faceți voi trebuie să fie spre slava lui Dumnezeu, chiar și ce mâncați și ce beți. (NT pe înțeleseul tuturor).

Ce spune Scriptura despre alcool?

Proverbe 20:1

Vinul este batjocoritor, băuturile tari sunt gălăgioase; oricine se îmbată cu ele nu este înțelept.

Ce efecte va avea asupra noastră folosirea băuturilor alcoolice?

Proverbe 23:29-35

Ale cui sunt vaietele? Ale cui sunt oftările? Ale cui sunt neînțelegerile? Ale cui sunt plângerile? Ale cui sunt rănirile fără pricină? Ai cui sunt ochii roșii?

Ale celor ce întârzie la vin și se duc să golească paharul cu vin amestecat. Nu te uita la vin când curge roșu și face mărgăritare în pahar; el alunecă ușor, dar pe urmă ca un șarpe mușcă și înțepă ca

un basilic. Ochii ți se vor uita după femeile altora și inima îți va vorbi prostii. Vei fi ca un om culcat în mijlocul mării, ca un om culcat pe vârful unui catarg. M-a lovit... dar nu mă doare!... M-a bătut... dar nu simt nimic! Când mă voi trezi? Mai vreau vin!

Care este rezultatul îmbuibării cu hrană și băutură?

Proverbe 32:20-21

Nu fi printre cei ce beau vin, nici printre cei ce se îmbuibază cu carne. Căci bețivul și cel ce se dedă la îmbuibare sărăcesc și ațipirea te face să porți zdrențe.

Când și prin cine a fost făcut Sabatul?

Geneza 2:1-2

Astfel au fost sfârșite cerurile și pământul și toată oștirea lor. În ziua a șaptea Dumnezeu Și-a sfârșit lucrarea, pe care o făcuse; și în ziua a șaptea S-a odihnit de toată lucrarea Lui pe care o făcuse.

Care e motivul pentru ținerea Sabatului ca zi sfântă?

Exodul 20:11

Căci în șase zile a făcut Domnul cerurile, pământul și marea și tot ce este în ele, iar în ziua a șaptea S-a odihnit; de aceea a binecuvântat Domnul ziua de odihnă și a sfințit-o

Pentru cine spunea Isus că a fost făcut Sabatul?

Marcu 2:27

Apoi le-a zis: „Sabatul a fost făcut pentru om, iar nu omul pentru Sabat”.

Ce ne cere porunca a patra?

Exodul 20:8-10

Adu-ți aminte de ziua de odihnă, ca s-o sfințești. Să lucrezi șase zile și să-ți faci lucrul tău. Dar ziua a șaptea este ziua de odihnă închinată Domnului, Dumnezeului tău: să nu faci nici o lucrare în ea, nici tu, nici fiul tău, nici fiica ta, nici robul tău, nici roaba ta, nici vita ta, nici străinul care este în casa ta.

Care e semnul pus de Dumnezeu între El Însuși și poporul Său?

Ezechiel 20:20

Sfințiți Sabatele Mele, căci ele sunt un semn între Mine și voi, ca să știți că Eu sunt Domnul, Dumnezeul vostru!

Principiile NEW START⁹

- Nutriție
- Exercițiu fizic
- Apă
- Soare
- Temperanță
- Aer
- Odihnă
- Încredere în Dumnezeu

Discuții pe grupe

Se pot forma grupe în care să se răspundă la câteva întrebări sau să se dezbată un studiu de caz, tematica fiind aceeași – sănătatea. La final, se pot înălța rugăciuni pentru persoanele implicate sau pentru situațiile discutate.

Exemple de întrebări:

- Cum poți ajuta (concret) pe cineva apropiat să scape de o dependență?
- Ce modalități de a te motiva să faci schimbări în stilul de viață ai găsit (din experiența proprie)?
- Ce greșeli ar fi bine să evităm în zelul nostru de a-i convinge pe alții că greșesc sau că trebuie să facă schimbări?

Alegerea unui proiect care să se desfășoare la nivel de comunitate

Distribuirea unor pliante sau cărți despre sănătate, proiect antifumat, o vizită la spital, un stand cu literatură și măsurarea tensiunii amplasat duminică într-o zonă circulantă etc., clase de gătit cu rețete vegetariene, drumeție, picnic sau o ieșire cu comunitatea etc.

⁹ Se pot prezenta într-o formă creativă/attractivă, se poate organiza un concurs inspirat din aceste principii sau se poate face referire la cărțile scrise de Ellen White pe această temă. În plus, există și o poezie cu această temă (de Benoni Catană).

Autor: **MEDANA CROITORU**
Grafică și tehnoredactare: **ALIN SÎRBU**

