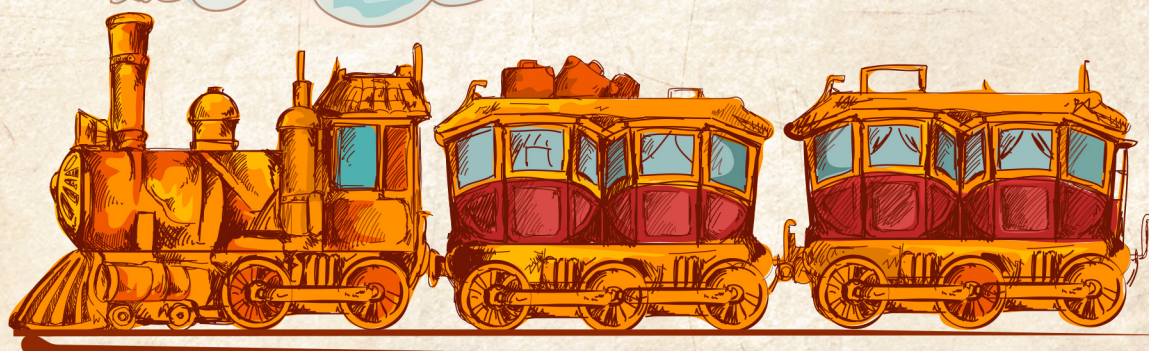



قطار ایمان





درس چهارم:

واگن سلامتی

هدف: من فرزند خدا هستم، پس برای خدا اهمیت دارد که چه میخورم، و چه میبینم و چه میگویم و چه میپوشم.

آیات مربوطه: دانیال ۱: ۸ تا ۲۱

گروه سنی: ۹ - ۱۲

سخنی با مربی

هدف این درس‌نامه این است که نونهالان بیاموزند خداوند ما، خدای سلامتی است و بهتر این است بدانیم که خدایی که ما را فرزندان خود می‌داند، دوست دارد ما نسبت به بدن خودمان مسئول باشیم و بدانیم که سلامتی فقط برای جسم تنها نیست، بلکه سلامتی در رفتارمان هم مهم است و اینکه لازم هست مواظب درست استفاده کردن هم از جسممان و هم از رفتارمان باشیم تا دچار آسیب و صدمه نشویم.

نکته مهم: به عنوان مباشر خداوند و کسانی که خداوند به ما اعتماد و این فرصت را به ما داده است که در این قسمت به کودکان خدمت کنیم، اگر در کانون شادی برای وقت‌های استراحت از تنقلات آماده استفاده می‌کنیم بهتر است از این پس این روش را تغییر دهیم و بجای آن بچه‌ها میوه‌هایی آماده کنیم (مثلاً چند میوه را قطعه قطعه کنید (برای هر هفته حداکثر دو یا سه میوه کافی است) یا حتی می‌توانید از نخودچی و کشمش یا نان و پنیر و گردو..... بنا به خلاقیت و شرایط شما این‌ها را در هر هفته تغییر دهید).

آمادگی برای ورود به داستان

موضوع: سلامتی

بچه‌ها کنار هم به صورت دایره وار بنشینند و مربی هم در کنار آن‌ها بنشیند و از هر یک از بچه‌ها بپرسد که چه خوراکی را دوست دارند و از عده‌ای دیگر بپرسد که چه میوه‌ای را دوست دارند؟ مطمئناً جواب هر یک از آن‌ها متفاوت است و بعد بپرسید که بین خوراکی‌ها مثل چیپس، پفک و کیک و میوه‌ها کدام برای سلامتی ما مفیدتر هست؟ (اگر جواب بچه‌ها اشتباه بود شما با آرامی جواب درست را با آنها در میان بگذارید).

دلیل اینکه لازم هست ما زیاد خوراکی‌های آماده مصرف نکنیم این هست که معمولاً برای تهیه این خوراکی‌ها از مقدار زیادی شکر یا نمک یا روغن استفاده می‌شود که برای بدن ما بسیار مضر است.

سوال از بچه‌ها: چرا استفاده زیاد نمک، روغن و شکر ضرر داره؟

استفاده زیاد از این‌ها باعث می‌شود طعم واقعی و خوشمزه غذاها را متوجه نشویم و لذت نبریم. نمک زیاد باعث خستگی و بی حالی می‌شود و امکان دارد روی بینایی ما و کلیه‌ها و استخوان‌های ما تاثیر بد بگذارد.

شکر زیاد باعث پوسیدگی دندان، چاقی، امکان داره سیستم ایمنی بدن ما را ضعیف کند. روغن زیاد باعث ایجاد چربی‌های مضر در بدن ما و ضعیف شدن و آسیب به معده و عضلات بدن ما می‌شود.

ورود به دنیای کتاب مقدس:

بچه‌ها تا به حال شما به سلامتی خودتان و اطرافیانتان فکر کردید؟ و یا اینکه خوراکی‌هایی که می‌خورید چقدر سالم هستند و باعث سلامتی ما می‌شوند و آیا چیزهایی هستند که شما می‌دانید آن‌ها ضرر دارند ولی به سراغ آن‌ها می‌روید و یا اینکه حتی رفتار یا برخوردی بوده یا هست که به سلامتی شما آسیب زده باشد؟

بعد از شنیدن جواب‌ها به آن‌ها بگویید که ما نسبت به بدن خودمان و رفتارمان مسئول هستیم. مثلاً وقتی می‌دانیم که یک غذای چرب برای بدنمان ضرر دارد پس باید مراقب باشیم که استفاده نکنیم. یا اینکه در رفتارمان، مثلاً اگر زود عصبانی می‌شویم به یاد بیاوریم که این عصبانی شدن چه تاثیرهای بدی بر ما می‌گذارد و مواظب رفتارمان باشیم. سلامتی نه فقط در بدن ما بلکه در رفتار و روابط ما اهمیت دارد. همینطور برای خداوند هم سلامتی ما چه در جسم ما چه در رفتار ما چه در پوشش و چه در افکار ما مهم است. مثلاً وقتی فیلم با تصویری که برای سن ما مناسب نیست ببینیم بر روی زندگی ما تاثیر غلط می‌گذارد و همینطور آهنگی که برای ما مناسب نیست می‌تواند بر روی رفتار، فکر و زندگی ما تاثیر بد بگذارد و ما را از سلامتی که خداوند برای ما در نظر دارد دور کند.

به یاد بیاوریم که ما به عنوان فرزندان خدا برای او ارزشمند هستیم و سلامتی ما در همه موارد برای او هم مهم است و به یاد داشته باشیم که کاری که انجام می‌دهیم هم در خوردن، هم در پوشیدن، هم در گفتن، هم در شنیدن و هم در فکر کردن لازم هست شایسته زندگی در حضور خدا باشد.

مری دانیال ۱: ۸-۲۱ را برای بچه‌ها بخواند.

همینطور که در داستان دانیال خواندیم، متوجه شدیم که دانیال یکی از افرادی بود که به حرف خداوند گوش می‌داد و نه تنها مراقب خوراک خودش، بلکه مراقب خوراک دوستانش هم بود. اگر دانیال غذای پادشاه را می‌خورد و به حرف او گوش می‌داد، پادشاه لباس، شغل جدید و موقعیت‌های بهتری به دانیال می‌داد. او نخواست که در غذاها و کارهای پادشاه شریک شود. و همه این‌ها نتوانست قلب دانیال را تغییر دهد و می‌بینیم که وقتی دانیال و دوستانش غذاهای پادشاه را نخوردند، بدن آن‌ها سالم‌تر و چهره آن‌ها نیکوتر از بقیه افراد بود و خداوند به آن‌ها ادب و دانش عطا کرد.

نتیجه گیری:

بچه‌ها ما امروز یاد گرفتیم از چیزهایی که به بدنمان آسیب وارد می‌کند دوری کنیم. شاید خیلی خوراکی‌ها، نوشیدنی‌ها، بازی‌ها، فیلم‌ها، موزیک‌ها و برنامه‌ها جالب یا لذت بخش باشد ولی برای سلامتی ما ضرر دارد و لازم است این را بدانیم که همه چیز برای ما خوب نیست و سلامتی که خدا برای ما در نظر دارد را به خطر می‌اندازد پس ما هم می‌توانیم مثل دانیال با دوری کردن از آن‌ها به سلامتی بدنمان اهمیت بدهیم. پدر آسمانی دوست دارد ما را سالم ببیند، چون به فکر ما است و نمی‌خواهد که آسیب ببینیم.

کارگاه اجرایی: آیه حفظی

اول قرن‌تین ۱۰: ۳۱ و ۳۲ را برای بچه‌ها بخوانید و یادگیرند و برای جلسه بعد آماده باشند.

" پس هرچه که می‌کنید، خواه خوردن، خواه نوشیدن، خواه هرکار دیگر، همه را برای جلال خدا بکنید. هیچ‌کس را آزرده خاطر مسازید، چه یهودیان، چه یونانیان و چه کلیسای خدا را."