



## 7. Zdravý životní styl

### 1.Hra:

Žiješ zdravě? Jaký je Tvůj životní styl? Projděte si spolu bod po bodu (viz níže), a zkuste sami sebe ohodnotit takovým způsobem, že si označíte křížkem „X“ místo které určí, ke kterému z extrémů máte blíže. Pak se spolu ve skupince sdílejte o tom, jak jste se ohodnotili.

#### **Např.:**

umím výborně bruslit.....X.....neumím vůbec bruslit  
(v tomto případě umíš bruslit středně dobře, protože jsi křížek umístil doprostřed mezi obě výpovědi)

umím výborně bruslit...X.....neumím vůbec bruslit  
(v tomto případě umíš bruslit výborně, protože jsi křížek umístil blíže k této výpovědi)

### Můj životní styl by se dal charakterizovat takto:

#### **STRAVOVACÍ NÁVYKY**

jím zdravá jídla (zeleninu, vlákniny).....miluji hamburgery, pizzu a sladkosti

#### **POHYB**

cvičím a sportuji pravidelně.....nepotřebuji cvičit a sportovat

#### **SPÁNEK**

„Dobré ráno, Bože“.....“Bože, to už je ráno?“

#### **KOURENÍ**

Mr. Clean.....Mr. Joe Camel

#### **HYGIENA**

kdybych se neumyl a nevyčistil si zuby tak neusnu.....přehnaná čistota škodí zdraví

#### **VITALITA**

Energizer.....vybitá baterka

#### **ZDRAVÍ**

Nepamatuji se kdy jsem byl(a) posledně u lékaře.....často mně něco bolí

### 2. Čtení textu: Jan 5,1-15

### 3. Diskuse: (Některé z níže uvedených bodů můžete rozdat několika dorostencům předem jako svědectví.)

1. Když je Ti špatně anebo jsi nemocný(á), co děláš pro to, aby Ti bylo líp?
2. Je pro Tebe důležité být fyzicky zdravý a fit ? Co děláš proto, aby ses udržel v dobré kondici?
3. Myslíš, že je nějaké spojení mezi Tvým fyzickým a duševním zdravím?
4. Proč se Ježíš zeptal toho muže, jestli chce být uzdraven? (viz verše 5-6)
5. Ve které oblasti svého života potřebuješ nejvíce uzdravení? Psychické? Fyzické? Emoční? Ve vztazích? Duchovní?
6. Už se Ti někdy stala v životě situace, že Ti Ježíš řekl: „Vstaň, vezmi své lože a chod“?
7. Modlete se navzájem za uzdravení v těch oblastech o kterých jste hovořili v otázce č.5)

### 4. Naučení biblického verše:

**1. Timoteova 4,12**

## **5. Hra:**

Připravte si s dorostenci nějakou malou „zdravou svačinku“ (ne chipsy a sušenky ☺). Můžete si ji spolu připravit na dorostu, anebo dorostence požádat aby si něco připravili doma a přinesli to s sebou. Zkuste spolu něco udělat pro své zdraví...např. po dorostu se vydejte na procházku, anebo si zahrajte venku volejbal.

## **6. Čtení textu: 1. Timoteova 4,1-16**

## **7. Studium ve skupinkách:**

1. Co jsi měl dneska k snídani?
2. Jak často cvičíš? Jsi v lepší psychické nebo duchovní kondici?
3. Máš nějaký zlozvyk, kterého by ses chtěl(a) zbavit? Jaký „zdravý“ zvyk bys chtěl(a) začít dělat?
4. Kolik Ti bylo let když jsi se sám (sama) začal(a) rozhodovat co si oblečeš, jaké máš v životě cíle, kdy si budeš dělat úkoly, apod.
5. Kdy se na Tebe díval někdo z patra jen proto, že jsi mladý? Jak můžeš být příkladem (viz 12. verš) pro druhé, i když jsi mladší než oni?
6. Které oblasti svého života máš tendenci přeceňovat: Tělesné? Duševní? Vztahy? Duchovní? Které oblasti máš tendenci podceňovat?
7. Kterou oblast ve svém životě bys chtěl v příštím měsíci zlepšit?<sup>1</sup>

## **APLIKACE!**

---

<sup>1</sup> Dorostová biblická studia jsou zpracována podle Serendipity Student Bible, New International Version r.1994, 1278 s.