

d. „Pijak sprzedaje się za kubek trucizny. Szatan przejmuje kontrolę nad jego rozumem, uczuciami, sumieniem. Taki człowiek niszczy świątynię Boga. Picie naturalnej herbaty wspomaga tę niszczycielską pracę. Ilu jest takich, którzy dobrowolnie umieszczają te wyniszczające artykuły na swoich stołach?”

Temperance, Section 8—Our Broad Temperance Platform, Chapter 2—The Body the Temple

e. „Ci, którzy otrzymali pouczenie o szkodliwości pokarmów mięsnych, kawy i herbaty oraz bogatych i niezdrowych przetworów spożywczych i którzy są zdecydowani zawrzeć przymierze z Bogiem przez poświęcenie, nie będą zaspokajając swojego apetytu niezdrowym jedzeniem. Bóg żąda aby okiełznać swój apetyt i wzmacniać silną wolę w stosunku do rzeczy, które nie są dobre. Jest to dzieło, które trzeba wykonać, aby Jego lud mógł stanąć przed Nim jako lud doskonały.” Counsels on Health, Section 3—Diet and Health, Faithfulness in Health Reform

f. „Poprzez swoje działania Szatan sprawił, że życie domowe stało się skomplikowanym obciążeniem, pełnym troski pod wieloma względami, aby tylko sprostać wymaganiom mody. Jego celem jest to, aby umysły były tak zajęte sprawami doczesnymi, żeby nie były w stanie poświęcić odpowiednio dużo uwagi temu, co jest najważniejsze. Nieumiarkowanie w jedzeniu i ubieraniu się, tak pochłonięło umysły świata Chrześcijan, że nie poświęcają czasu, aby stać się mądrzejszymi w zakresie praw rządzących światem tak, aby mogli ich przestrzegać. Mienienie się wyznawcą Chrystusa nie zda się na wiele, jeśli życie nie odpowiada woli Bożej objawionej w Jego słowie. . . .”

Temperance, Section 8—Our Broad Temperance Platform, Chapter 3—Temperance and Spirituality

Zaliczono: data, podpis .....

7. Omów sytuacje przedstawione poniżej oraz weź udział w scenie, gdzie zaprezentujesz, co zrobilibyś gdy:

- twój najlepszy przyjaciel proponuje Ci zapalenie papierosa,
- kolega z pracy proponuje Ci pieniądze za sprzedaż marihuany,
- starszy krewny proponuje Ci piwo,
- dym z papierosa obcej osoby Ci przeszkadza,
- przyjaciel proponuje Ci zapalenie skręta z marihuany
- jesteś na imprezie z przyjacielem, który pił alkohol i nalega, że Cię odwiezie do domu swoim autem.

Zaliczono: data, podpis .....

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

Opracowanie: KZS, 2020 r.

# WSTRZEMIĘŻLIWOŚĆ

## Temperance



Sprawność zdobywana przez:

.....

d. „Pijak sprzedaje się za kubek trucizny. Szatan przejmuje kontrolę nad jego rozumem, uczuciami, sumieniem. Taki człowiek niszczy świątynię Boga. Picie naturalnej herbaty wspomaga tę niszczycielską pracę. Ilu jest takich, którzy dobrowolnie umieszczają te wyniszczające artykuły na swoich stołach?”

Temperance, Section 8—Our Broad Temperance Platform, Chapter 2—The Body the Temple

e. „Ci, którzy otrzymali pouczenie o szkodliwości pokarmów mięsnych, kawy i herbaty oraz bogatych i niezdrowych przetworów spożywczych i którzy są zdecydowani zawrzeć przymierze z Bogiem przez poświęcenie, nie będą zaspokajając swojego apetytu niezdrowym jedzeniem. Bóg żąda aby okiełznać swój apetyt i wzmacniać silną wolę w stosunku do rzeczy, które nie są dobre. Jest to dzieło, które trzeba wykonać, aby Jego lud mógł stanąć przed Nim jako lud doskonały.” Counsels on Health, Section 3—Diet and Health, Faithfulness in Health Reform

f. „Poprzez swoje działania Szatan sprawił, że życie domowe stało się skomplikowanym obciążeniem, pełnym troski pod wieloma względami, aby tylko sprostać wymaganiom mody. Jego celem jest to, aby umysły były tak zajęte sprawami doczesnymi, żeby nie były w stanie poświęcić odpowiednio dużo uwagi temu, co jest najważniejsze. Nieumiarkowanie w jedzeniu i ubieraniu się, tak pochłonięło umysły świata Chrześcijan, że nie poświęcają czasu, aby stać się mądrzejszymi w zakresie praw rządzących światem tak, aby mogli ich przestrzegać. Mienienie się wyznawcą Chrystusa nie zda się na wiele, jeśli życie nie odpowiada woli Bożej objawionej w Jego słowie. . . .”

Temperance, Section 8—Our Broad Temperance Platform, Chapter 3—Temperance and Spirituality

Zaliczono: data, podpis .....

7. Omów sytuacje przedstawione poniżej oraz weź udział w scenie, gdzie zaprezentujesz, co zrobilibyś gdy:

- twój najlepszy przyjaciel proponuje Ci zapalenie papierosa,
- kolega z pracy proponuje Ci pieniądze za sprzedaż marihuany,
- starszy krewny proponuje Ci piwo,
- dym z papierosa obcej osoby Ci przeszkadza,
- przyjaciel proponuje Ci zapalenie skręta z marihuany
- jesteś na imprezie z przyjacielem, który pił alkohol i nalega, że Cię odwiezie do domu swoim autem.

Zaliczono: data, podpis .....

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

Opracowanie: KZS, 2020 r.

# WSTRZEMIĘŻLIWOŚĆ

## Temperance



Sprawność zdobywana przez:

.....

## Wymagania próby na sprawność

1. Zapamiętaj i podpisz przyrzeczenie wstrzemięźliwości: „Ja, ....., w pełni świadomy/-a znaczenia zdrowego ciała i umysłu, przyrzekam, z Bożą pomocą, żyć chrześcijańskim życiem prawdziwej wstrzemięźliwości we wszystkim, a szczególnie powstrzymać się od używania nikotyny, alkoholu i innych substancji narkotycznych.”

Zaliczono: data, podpis .....

2. Naucz się na pamięć 2 tekstów biblijnych oraz dwóch cytatów z Pism E.G. White z niżej podanych:

Wersety Biblijne:

- a. Rzym. 12,1-2
- b. I Kor. 10, 31
- c. I Kor. 6,19-20
- d. Przyp. 20, 1
- e. Gal. 5, 22-23
- f. III Jan 2

Duch Proroctwa:

- a. „Prawdziwa wstrzemięźliwość uczy nas powstrzymać się całkowicie od tego, co jest szkodliwe oraz używać rozsądnie tylko zdrowe i pożywne artykuły żywnościowe” Health Reformer, 01.04.1877
- b. „Jedynym bezpiecznym kierunkiem jest nie próbować, nie kosztować i nie podawać herbaty, kawy, wina, tytoniu, opium i napojów alkoholowych.” Chrześcijanin a dieta, Rozdział: Napoje, akapit: Herbata i Kawa.
- c. „...wstrzemięźliwość sama w sobie jest podstawą wszystkich łask, które pochodzą od Boga, podstawą wszystkich zwycięstw, jakie może przynieść.” Temperance, Section 10 – Preventive Measures, Chapter 2 – Signing the Pledge
- d. „Czyste, sprawiedliwe życie, życie zwycięstwa nad żądzą i zmysłowością jest możliwe do osiągnięcia przez tych, którzy połączą swą słabą, chwiejącą się ludzką wolę z wszechmocną, niezachwianą wolą Boga.” Śladami Wielkiego Lekarza, Rozdział: Pomaganie uwikłanym w nałogi, Podrozdział: Siła woli.
- e. „Tytoń działa powoli i podstępnie, ale jest najbardziej szkodliwą trucizną. Używany w jakiegokolwiek postaci ma zły wpływ na organizm i jest tym bardziej niebezpieczny, że działa powoli, a skutki na początku są niedostrzegalne.” Śladami Wielkiego Lekarza, Rozdział: Środki pobudzające i narkotyki, Podrozdział: Palenie tytoniu.

Zaliczono: data, podpis .....

3. Wykonaj cztery z poniższych zadań:
  - a. przygotuj i wygłoś 5 minutowe przemówienie na temat wstrzemięźliwości,
  - b. napisz esej na temat alkoholu, tytoniu, substancji odurzających lub aktywności fizycznej oraz twojego zobowiązania do prowadzenia zdrowego stylu życia,
  - c. ułóż krótki wierszyk (4 linijki) z podkładem muzycznym na temat przeciwdziałania narkomanii,
  - d. narysuj/wykonaj plakat formatu A2, który przedstawia szkodliwy wpływ narkotyków, tytoniu i alkoholu,
  - e. przygotuj wystawę na temat uzależnień w lokalnym centrum handlowym, bibliotece lub szkole,

- f. załóż zeszyt, w którym co najmniej 20 stron wykleisz reklamami dotyczącymi przeciwdziałania narkomanii,
- g. podziel się z co najmniej 5 osobami (spoza najbliższej rodziny) wykonanymi przez Ciebie zadaniami z listy powyżej i namów je do podpisania przyrzeczenia wstrzemięźliwości.

Zaliczono: data, podpis .....

4. Wykonaj polecenia:
  - a. Wyjaśnij, dlaczego na opakowaniach papierosów umieszczone są ostrzeżenia o szkodliwości palenia.
  - b. Podaj siedem składników dymu papierosowego.
  - c. Wyjaśnij pojęcia: rozedma płuc, marskość wątroby, uzależnienie.
  - d. Omów skutki używania tytoniu, alkoholu, narkotyków oraz ryzyka związanego z ciążą w młodym wieku.

Zaliczono: data, podpis .....

5. Przeczytaj rozdział “Środki pobudzające i narkotyki” z książki “Śladami Wielkiego Lekarza”. Przygotuj się do dyskusji lub napisz podsumowanie w formie ok. 2-3 akapitów.

6. Po przestudiowaniu poniższych materiałów, sporządź listę 3 sposobów, które pomagają w utrzymaniu wstrzemięźliwości i zdrowego stylu życia (poza powstrzymywaniem się przed tym, co szkodliwe). Teksty omawiają wstrzemięźliwość w zakresie pracy, diety, nauki i mody.
  - a. „Powinniśmy zachować umiar również w naszej pracy. Zajęcie, które wymaga od nas pracy ponad nasze siły, nie powinno należeć do naszych obowiązków. W niektórych przypadkach (w ograniczonym czasie) zachodzi taka konieczność, ale powinien to być wyjątek, a nie reguła. We wszystkim powinniśmy zachować umiar. Jeśli uczymy Boga wypełniając nasze obowiązki z naszej strony, On pobłogosławi nam zachowując nasze zdrowie. Powinniśmy kontrolować wszystkie nasze narządy w rozsądny sposób. Zachowując umiar w jedzeniu, piciu, ubieraniu się, pracy i pozostałych rzeczach, możemy zrobić dla siebie to, czego żaden lekarz nie jest w stanie dla nas zrobić.” Temperance, Section 8, Chapter 1 – What true Temperance Embodies
  - b. „Jesteśmy reformatarami zdrowia, starającymi się wrócić na ile jest to możliwe, do pierwotnego Pańskiego planu wstrzemięźliwości. Nie polega to tylko na powstrzymaniu się od odurzających napojów i tytoniu, lecz obejmuje szerszy zakres spraw. Musimy kontrolować to, co spożywamy.” Chrześcijanin a dieta, Rozdział 23 – Potrawy mięsne, Podrozdział – Reforma zdrowia w instytucjach adwentystów.
  - c. „Brak wstrzemięźliwości podczas nauki to rodzaj odurzenia, a ci, którzy się mu poddają, jak pijak, zbaczają z bezpiecznych ścieżek, potykają się i upadają w ciemności. Bóg chciałby, aby każdy uczeń pamiętał o tym, żeby być skupionym na Bożej chwale. Nie ma on wyczerpywać i marnować swoich sił fizycznych i psychicznych w dążeniu do zdobycia wszelkiej możliwej wiedzy naukowej, ale ma zachować świeżość i siłę wszystkich swoich zdolności, aby zaangażować się w pracę, którą Pan wyznaczył mu, aby pomagał innym ludziom odnaleźć ścieżkę sprawiedliwości.” Temperance, Section 8—Our Broad Temperance Platform, Chapter 1—What True Temperance Embodies

## Wymagania próby na sprawność

1. Zapamiętaj i podpisz przyrzeczenie wstrzemięźliwości: „Ja, ....., w pełni świadomy/-a znaczenia zdrowego ciała i umysłu, przyrzekam, z Bożą pomocą, żyć chrześcijańskim życiem prawdziwej wstrzemięźliwości we wszystkim, a szczególnie powstrzymać się od używania nikotyny, alkoholu i innych substancji narkotycznych.”

Zaliczono: data, podpis .....

2. Naucz się na pamięć 2 tekstów biblijnych oraz dwóch cytatów z Pism E.G. White z niżej podanych:

Wersety Biblijne:

- a. Rzym. 12,1-2
- b. I Kor. 10, 31
- c. I Kor. 6,19-20
- d. Przyp. 20, 1
- e. Gal. 5, 22-23
- f. III Jan 2

Duch Proroctwa:

- a. „Prawdziwa wstrzemięźliwość uczy nas powstrzymać się całkowicie od tego, co jest szkodliwe oraz używać rozsądnie tylko zdrowe i pożywne artykuły żywnościowe” Health Reformer, 01.04.1877
- b. „Jedynym bezpiecznym kierunkiem jest nie próbować, nie kosztować i nie podawać herbaty, kawy, wina, tytoniu, opium i napojów alkoholowych.” Chrześcijanin a dieta, Rozdział: Napoje, akapit: Herbata i Kawa.
- c. „...wstrzemięźliwość sama w sobie jest podstawą wszystkich łask, które pochodzą od Boga, podstawą wszystkich zwycięstw, jakie może przynieść.” Temperance, Section 10 – Preventive Measures, Chapter 2 – Signing the Pledge
- d. „Czyste, sprawiedliwe życie, życie zwycięstwa nad żądzą i zmysłowością jest możliwe do osiągnięcia przez tych, którzy połączą swą słabą, chwiejącą się ludzką wolę z wszechmocną, niezachwianą wolą Boga.” Śladami Wielkiego Lekarza, Rozdział: Pomaganie uwikłanym w nałogi, Podrozdział: Siła woli.
- e. „Tytoń działa powoli i podstępnie, ale jest najbardziej szkodliwą trucizną. Używany w jakiegokolwiek postaci ma zły wpływ na organizm i jest tym bardziej niebezpieczny, że działa powoli, a skutki na początku są niedostrzegalne.” Śladami Wielkiego Lekarza, Rozdział: Środki pobudzające i narkotyki, Podrozdział: Palenie tytoniu.

Zaliczono: data, podpis .....

3. Wykonaj cztery z poniższych zadań:
  - a. przygotuj i wygłoś 5 minutowe przemówienie na temat wstrzemięźliwości,
  - b. napisz esej na temat alkoholu, tytoniu, substancji odurzających lub aktywności fizycznej oraz twojego zobowiązania do prowadzenia zdrowego stylu życia,
  - c. ułóż krótki wierszyk (4 linijki) z podkładem muzycznym na temat przeciwdziałania narkomanii,
  - d. narysuj/wykonaj plakat formatu A2, który przedstawia szkodliwy wpływ narkotyków, tytoniu i alkoholu,
  - e. przygotuj wystawę na temat uzależnień w lokalnym centrum handlowym, bibliotece lub szkole,

- f. załóż zeszyt, w którym co najmniej 20 stron wykleisz reklamami dotyczącymi przeciwdziałania narkomanii,
- g. podziel się z co najmniej 5 osobami (spoza najbliższej rodziny) wykonanymi przez Ciebie zadaniami z listy powyżej i namów je do podpisania przyrzeczenia wstrzemięźliwości.

Zaliczono: data, podpis .....

4. Wykonaj polecenia:
  - a. Wyjaśnij, dlaczego na opakowaniach papierosów umieszczone są ostrzeżenia o szkodliwości palenia.
  - b. Podaj siedem składników dymu papierosowego.
  - c. Wyjaśnij pojęcia: rozedma płuc, marskość wątroby, uzależnienie.
  - d. Omów skutki używania tytoniu, alkoholu, narkotyków oraz ryzyka związanego z ciążą w młodym wieku.

Zaliczono: data, podpis .....

5. Przeczytaj rozdział “Środki pobudzające i narkotyki” z książki “Śladami Wielkiego Lekarza”. Przygotuj się do dyskusji lub napisz podsumowanie w formie ok. 2-3 akapitów.

6. Po przestudiowaniu poniższych materiałów, sporządź listę 3 sposobów, które pomagają w utrzymaniu wstrzemięźliwości i zdrowego stylu życia (poza powstrzymywaniem się przed tym, co szkodliwe). Teksty omawiają wstrzemięźliwość w zakresie pracy, diety, nauki i mody.
  - a. „Powinniśmy zachować umiar również w naszej pracy. Zajęcie, które wymaga od nas pracy ponad nasze siły, nie powinno należeć do naszych obowiązków. W niektórych przypadkach (w ograniczonym czasie) zachodzi taka konieczność, ale powinien to być wyjątek, a nie reguła. We wszystkim powinniśmy zachować umiar. Jeśli uczymy Boga wypełniając nasze obowiązki z naszej strony, On pobłogosławi nam zachowując nasze zdrowie. Powinniśmy kontrolować wszystkie nasze narządy w rozsądny sposób. Zachowując umiar w jedzeniu, piciu, ubieraniu się, pracy i pozostałych rzeczach, możemy zrobić dla siebie to, czego żaden lekarz nie jest w stanie dla nas zrobić.” Temperance, Section 8, Chapter 1 – What true Temperance Embodies
  - b. „Jesteśmy reformatarami zdrowia, starającymi się wrócić na ile jest to możliwe, do pierwotnego Pańskiego planu wstrzemięźliwości. Nie polega to tylko na powstrzymaniu się od odurzających napojów i tytoniu, lecz obejmuje szerszy zakres spraw. Musimy kontrolować to, co spożywamy.” Chrześcijanin a dieta, Rozdział 23 – Potrawy mięsne, Podrozdział – Reforma zdrowia w instytucjach adwentystów.
  - c. „Brak wstrzemięźliwości podczas nauki to rodzaj odurzenia, a ci, którzy się mu poddają, jak pijak, zbaczają z bezpiecznych ścieżek, potykają się i upadają w ciemności. Bóg chciałby, aby każdy uczeń pamiętał o tym, żeby być skupionym na Bożej chwale. Nie ma on wyczerpywać i marnować swoich sił fizycznych i psychicznych w dążeniu do zdobycia wszelkiej możliwej wiedzy naukowej, ale ma zachować świeżość i siłę wszystkich swoich zdolności, aby zaangażować się w pracę, którą Pan wyznaczył mu, aby pomagał innym ludziom odnaleźć ścieżkę sprawiedliwości.” Temperance, Section 8—Our Broad Temperance Platform, Chapter 1—What True Temperance Embodies