

3. O ZÁVISLOSTIACH, časť 1.

Život v putách

1. PRÍPRAVA

A. VÝCHODZIE TEXTY

- **Rimanom 6,16:**

SEP „Či neviete, že ak sa niekomu oddávate za poslušných otrokov, ste otrokmi toho koho poslúchate – buď otrokmi hriechu, ktorý vedie k smrti, alebo otrokmi poslušnosti, ktorá vedie k spravodlivosti?“

NPK „Komu sa totiž dávame do služieb, ten sa stane naším pánom, buď sa rozhodneme pre hriech, ktorý vedie k smrti, alebo sa rozhodneme pre poslušnosť, ktorá prináša spravodlivosť.“

- **Príslovia 23,20.21:**

SEP „Nezdržuj sa medzi pijanmi vína ani medzi tými, čo hltajú mäso. Veď pijan a pažravec vyjdú na mizinu, do handier ich odejú driemoty.“

- **Rimanom 13,12-14:**

SEP „Noc pokročila a deň sa priblížil. Vyzlečme teda skutky tmy a oblečme si výzbroj svetla. 13. Kráčajme slušne ako vo dne, nie v obžerstve a opilstve, nie v smilstve a bezuzdnosti, nie v hádkach a závidosti. 14. Ale oblečte sa v Pána Ježiša Krista a nevyhovujte telu, aby ste neprepadli žiadostiam.“

NPK „Noc sa chýli ku koncu a čoskoro svitne deň jeho príchodu. Zanechajme preto skutky tmy a ozbrojme sa zbraňami svetla. 13. Žime tak, aby naše správanie znieslo jasné svetlo. Neoddávajme sa hýreniu, zábavám, nemravnosti a zmyselnosti. Vyhybajme sa zvadám a závidosti. 14. Svojím životom vyžarujte Krista a nevenujte sa svojmu telu natoľko, aby sa v ňom prebúdzali zlé žiadosti.“

- **Efezským 5,18.19:**

SEP „A neopíjajte sa vínom, lebo v ňom je samopašnosť, ale buďte naplnení Duchom. 19. Hovorte spoločne žalmy, hymny a duchovné piesne, v srdci spievajte a oslavujte Pána.“

NPK „Neholdujte alkoholu, lebo vedie k rozpustilosti, radšej sa dajte naplniť Svätým Duchom a ním sa viesť. 19. Medzi sebou veľa hovorte o Pánovi, spievajte žalmy, chválospevy a duchovné piesne. Nech vám aj v srdci zaznieva vďačná pieseň Pánovi.“

(Ďalšie texty sú uvedené v materiáloch pre žiakov.)

B. DÔLEŽITÉ POZNÁMKY K ÚLOHE „O ZÁVISLOSTIACH, časť 1.“

Väčšine dospievajúcich adventistov siedmeho dňa je dobre známe poučenie typu „Drogám a alkoholu musíš povedať Nie!“. Ale niekedy je to všetko, čo o záležitostiach týkajúcich sa závislosti vedia. Pokiaľ však majú byť schopní vysporiadať sa s pokušeniami reálneho života, potrebujú získať omnoho hlbšie znalosti o skutočnom nebezpečenstve súvisiacom so zneužívaním drog. Dospievajúci by sa tiež mali dozvedieť, že drogy a alkohol nie sú jedinými látkami, na ktorých sa môžu stáť závislými. Úloha na tento týždeň je zameraná na

problém závislosti zo všeobecného hľadiska a zasadzuje ho do kontextu celého života dospelávajúceho človeka.

(Poznámka: Rada definícií obsahuje myšlienky, že závislým môže byť človek na akejkolvek látke, chovaní alebo vzťahu, ktoré majú negatívny vplyv na závislú stranu a dôležité aspekty jej života, ale ktorých sa závislá strana navzdory týmto negatívnym vplyvom nie je schopná sa vzdať.)

C. CIELE

Chceli by sme, aby žiaci na základe tejto úlohy:

1. **vedeli definovať, čo je to závislosť.**
2. **boli schopní rozpoznať niektoré varovné príznaky závislosti.**
3. **boli schopní identifikovať možné oblasti svojho vlastného života, v ktorých im hrozí závislosť.**

D. POMÔCKY

Úvod: (Aktivita A) niť, nožničky; (aktivita B) papier a ceruzky, tabuľa alebo flipchart.

Súvislosti: Biblia, pracovné listy

Aplikácia: Pracovný list „Varovné príznaky“, ceruzky, tabuľa alebo flipchart.

2. PREPOJENIE

A. OPAKOVANIE

Desať minút, kedy žiaci prichádzajú využite nasledovne:

1. Opýtajte sa žiakov, ktorý verš z časti na stredu ich najviac zaujal a oslovil. Povzbudte ich aby sa tento verš pokúsili povedať naspamäť.
2. Dajte im príležitosť podeliť sa o vlastné „výroky“, ktorý si napísali k pondelňajšej lekcii. Hovorte potom zvlášť o tých, ktoré celkom nevystihujú kresťanský pohľad na život. (Takéto výroky sa zrejme neobjavia v každej lekcii.)
3. Pozrite sa spoločne na rôzne odpovede, ktorými reagovali na otázky v časti na nedeľu. Ak je to možné, stiahnite odpovede z fóra na internetovej adrese <http://deti.casd.cz>. Diskusiu o týchto rôznych názoroch zakončíte myšlienkami z časti „Dôležité poznámky k ...“ uvedenými v metodickéj príručke pre učiteľov.

Pokiaľ máte väčší počet študentov, je dobré, aby sa na túto aktivitu rozdelili do menších skupiniek s dospelým vedúcim.

B. DALŠIE SÚČÁSTI SOBOTNEJ ŠKOLY

- **Song servis**
- **Misijná časť**
- **Oznámenie**

3. ÚVOD

POZNÁMKA PRE UČITELOV: Zostav si vlastný program s alternatívami z nižšie uvedených kategórií – Úvod, Súvislosti, Aplikácia a Záver. Maj však na pamäti, že žiaci musia dostať príležitosť k interakcii (k aktívnej účasti a vzájomnej výmene názorov) a k štúdiu Písma. Niekde by si mal odvrátiť ich pozornosť od úlohy na tento týždeň, inde ich na ňu zas upozorniť.

A. ÚVODNÁ AKTIVITA

Pripravte sa – Prines si cievku s tenkou niťou na šitie. Vyber jedného dobrovoľníka z triedy a požiadaj ho, aby prišiel dopredu.

Pozor – Povedz tomuto dobrovoľníkovi, aby zdvihol ruky tak, aby mal zápästia pri sebe; omotaj mu okolo zápästia jedno vlákno niti, zaviaž ho a požiadaj ho, aby sa oslobodil. Niť ľahko pretrhne. Potom povedz: **Predstierajme, že táto niť predstavuje zvyk, ktorý by mohol prerásť v závislosť. Podívajme sa na to, čo sa stane, keď dovolíme veciam, aby pôsobili o trochu dlhšie.**

Štart – Ďalej omotávaj niť okolo zápästia dobrovoľníka, dokiaľ nie sú jeho zápästia silne omotané množstvom vlákien, a potom ho požiadaj, aby ich pretrhol. Pravdepodobne nebude schopný sa oslobodiť. **Spýtaj sa: Čo teraz potrebuješ, aby si si oslobodil ruky?** (pomoc zvonka) Prestrihni nite nožničkami, poďakuj dobrovoľníkovi a pošli ho na miesto.

Odozva – **Spýtaj sa: Čo má tento názorný príklad spoločného sa závislosťou? V čom sa od nej líši? V akom okamžiku môže byť stále ešte „ľahké“ zbaviť sa návykového chovania? V akom okamžiku sa závislosť stáva silnejšou než my? Si vždycky schopný odhadnúť, či si už dosiahol tento bod? Aký druh vonkajšej pomoci môže človek potrebovať, aby sa oslobodil, keď je spútaný závislosťou?**

(Upozorni žiakov na poznámku uvedenú v časti Dôležité poznámky k...)

B. ÚVODNÁ AKTIVITA

Pripravte sa – Daj každému žiakovi papier a ceruzku.

Pozor – Povedz: **Položím vám otázku a chcem, aby ste napísali všetko, čo vám príde na rozum, keď sa vás takto spýtam. Nemusíte písať celé vety alebo úplne všetko; stačí, keď napíšete zoznam slov alebo fráz, pokiaľ chcete. Jednoducho napíšte, čo vás napadne, myšlienky, ktoré sa vám potom, čo položím túto otázku, v priebehu jednej až dvoch minút vybavajú.**

Štart – **Spýtaj sa: Aký druh človeka je narkoman?** Daj žiakom v triede jednu alebo dve minúty na to, aby napísali, čokoľvek ich napadne. Po uplynutí tejto doby požiadaj každého, aby prečítal ostatným, čo napísal. Slová a frázy z ich odpovedí zapisuj na tabuľu umiestenú vpredu.

Odozva – **Spýtaj sa: Aký obraz nám teda vznikol? Aké duševné predstavy si spájame so slovom „narkoman“? Mohli by popisovať niekoho, kto je v rovnakom veku ako vy? Vás, vášho priateľa? Aké závislosti ste mali na mysli, keď ste odpovedali na moju otázku?**

Zdôrazni, že nie všetci narkomani a nie všetky závislosti zodpovedajú stereotypnému vzorcu. Niektorí ľudia môžu skrývať svoju závislosť celé roky. Môžu navonok žiť zdanlivo zdravý, normálny život, a pritom tajiť svoju závislosť na nejakej látke alebo chovaní. Ľudia môžu byť závislí nie len na takzvaných „neškodných“ veciach, ako je televízia alebo Internet, ale tiež na závažnejších veciach, akými sú drogy alebo alkohol. Neexistuje „typický“ narkoman – jediná vec, ktorá je pre neho typická, je fakt, že každý narkoman je otrokom, ktorý je pod kontrolou látky či chovania, ktoré celkom ovláda jeho život.

(Upozorni žiakov na poznámku uvedenú v časti Dôležité poznámky k...)

C. ÚVODNÁ ILUSTRÁCIA

Svojimi vlastnými slovami porozprávaj nasledujúci príbeh:

Niektorí z Adamových priateľov začínajú skúšať alkohol a marihuanu. Niekoľkí z nich už fajčia od piatej triedy a zdá sa, že tomu naozaj prepadli. Adam sa od toho všetkého drží bokom. Nechce byť do tohto životného štýlu zatiahnutý. Namiesto chodenia s týmito priateľmi trávi hodne času pri počítači vo svojej izbe. Na počítači ho nezaujímajú nič zlého. Len rád navštevuje rôzne webové stránky – posiela príspevky do webových fór a chatuje o niektorých svojich záľubách na chatových stránkach. Niekedy chodí spať až o jednej alebo o druhej hodine ráno a hrá sa na počítači aj vtedy, keď by si mal robiť domáce úlohy. Adamova mama zástava názor, že Adam je závislý na Internete. Adam si však myslí, že sa mylí. Domnieva sa, že problém so závislosťou majú jeho priatelia, nie on!

Odozva – Spýtaj sa: Mohol by byť Adam závislý? Je možné byť závislý na Internete? Ako by mohol Adam – alebo jeho mama – zistiť, či má naozaj problém? Ako sa definuje závislosť? Na akých iných veciach okrem drog a alkoholu môžu byť ľudia závislí?

(Upozorni žiakov na poznámku uvedenú v časti Dôležité poznámky k...)

4. SÚVISLOSTI

A. PREPOJENIE S BOŽÍM KRÁĽOVSTVOM

Svojimi vlastnými slovami vyjadri nasledujúce myšlienky:

O mnohých otázkach, s ktorými sa stretávame, keď hovoríme o závislostiach, nie je v Biblii žiadna konkrétna zmienka. Nie je tu žiadny verš, ktorý by nám hovoril, že nemáme fajčiť alebo užívať drogy, pretože tabak a väčšina dnes užívaných narkotík neboli v biblických dobách ešte ani objavené. V Biblii očividne nikto nemal problém s televíziou alebo Internetom! Keby sme sa však riadili radami, ktoré sú tu uvedené, boli by sme ochránení pred závislosťou na takých veciach, ako je jedlo, moc alebo sex. A ďalším problémom, ktorý dnes stále ešte existuje, je alkohol. Z biblických výpovedí o pití a opilstve si môžeme urobiť obrázok o tom, prečo je závislosť problémom a aká by dnes mala byť reakcia občana Božieho kráľovstva, pokiaľ ide o tieto veci.

Daj žiakom pokyn, aby si prečítali nasledujúce texty: Príslovia 23,20.21, 29-35; Rimanom 13,12-14; Efezským 5,18. **Spýtaj sa: Môžeme obsah týchto textov aplikovať na pitie**

alkoholu v dnešnej dobe? Ako by sme mohli tieto texty aplikovať na iné návykové chovanie?

B. PREPOJENIE S ILUSTRÁCIOU V LEKCII

Najskôr niekoho požiadaj, aby prečítal alebo prerozprával príbeh z oddielu na sobotu.

Spýtaj sa: Poznáš niekoho, kto užíva alkohol tak ako Sylva? Domnievaš sa, že by tento človek mohol byť ohrozený závislosťou? Je jej spôsob pitia typický pre chlapcov a dievčatá, ktorých poznáš? Pohovorte si o Sylviinej reakcii na diskusiu učiteľky o alkoholizme. Ako často počúvame učiteľov a rodičov, ktorí hovoria o takýchto problémoch (trebárs práve v dnešnej sobotnej škole!), a myslíme si: „To sa ma netýka – s tým nemám problém!“? Myslíš si, že Sylvia bola alkoholička, alebo bola na ceste k tomu, ako sa ňou stať? Keby si bol v tejto chvíli jej priateľom, čo by si jej poradil?

C. PREPOJENIE SO ŽIVOTOM

Popíš nasledujúcu situáciu:

Tvoja najlepšia kamarátka začala fajčiť marihuanu. Nerobí to príliš často, len príležitostne cez víkendy. Hovorí, že nikdy nebola naozaj sfetovaná, len trochu omámená, a nechápe, čo je na tom tak zlého. „Pomáha mi to uvoľniť sa a vôbec, nie je to návykové, nie je to ako tvrdé drogy. Nikdy by som nebola tak hlúpa, aby som sa dala na kokaín alebo niečo podobného,“ povie ti. „Keď neublížujem nikomu inému, nevidím v tom problém.“

Spýtaj sa: Ako by si mohla pomôcť svojej priateľke pochopiť varovné príznaky, podľa nich by sa dalo poznať, či sa stáva závislou, napriek tomu, že sa nejedná o závislosť telesnú? A ako by si jej odpovedala, keď hovorí: „Dokiaľ som tomu neprepadla, nie je to problém?“ Prečo je lepšie sa niektorým aktivitám úplne vyhnúť?

5. APLIKÁCIE

A. APLIKAČNÁ AKTIVITA

Rozdaj pracovný list „Varovné príznaky“ a spoločne so žiakmi ho prečítaj. **Spýtaj sa:** O akom druhu závislosti sa hovorí v tomto pracovnom liste? Týka sa zneužívania drog alebo alkoholu? Daj žiakom čas na prípravu odpovedí. **Povedz:** Tieto varovné príznaky vlastne pochádzajú z webovej stránky, ktorá pojednáva o závislosti na Internete. Prejdime si ich ešte raz, pričom majme na pamäti túto skutočnosť. Teraz, keď vieš, že tento materiál pojednáva o používaní Internetu, máš pocit, že sa viac týka tvojho života?

Požiadaj žiakov v triede, aby obrátili pracovný list a na jeho zadnú stranu napísali zoznam všetkých látok a/alebo činností, ktoré ich napadnú a na ktorých môže byť človek závislý. (Rovnako ako o bežne diskutovanej závislosti na drogách a alkohole aj o závislosti na Internete, o ktorej pojednáva tento pracovný list, premýšľajte tiež o hazardných hrách – závažnom spoločenskom probléme, s ktorým sa mládež zoznamuje v stále mladšom a

mladšom veku. Žiaci v triede budú mať aj iné nápady.) Potom nechaj každého žiaka prečítať svoj zoznam a napíš zoznamy na tabuľu umiestenú vpredu.

Odozva – Spýtaj sa: Mohli by tie isté varovné príznaky platiť pre všetky tieto závislosti? Ktoré z nich by mohli byť odlišné? Ktoré spoločné znaky sú spoločné pre uvedené varovné príznaky? Tieto spoločné znaky by nám mohli pomôcť definovať, čo to v skutočnosti je „závislosť“ (napr. niečo, na čom sa stávaš závislý, niečo, od čoho sa ľahko nemôžeš oslobodiť, niečo, čo prekáža tvojej schopnosti žiť zdravým, plnohodnotným životom)?

B. APLIKAČNÉ OTÁZKY

1. Kedy je správne užívať/robiť niečo „striedmo“ a kedy je lepšie úplne sa tomu vyhnúť? Ako sa to dá rozlíšiť?
2. Čo je tou najlepšou vecou, ktorú môžeš urobiť, keď sa domnievaš, že tvoj priateľ by mohol byť na niečom závislý?
3. Vzdal si sa niekedy niečoho, pretože si cítil, že to nad tvojím životom získava príliš veľkú moc? Bolo to pre teba ťažké sa toho vzdať?
4. Aké problémy v živote človeka môžu stáť v pozadí skutočnosti, že sa tento človek stane náchylnejším k závislosti na drogách, alkohole alebo iných chovaniach/látkach? Ako by vyriešenie týchto problémov mohlo prispieť k vyriešeniu problému závislosti?

6. ZÁVER

ZHRNUTIE

Ukonči nasledujúcimi myšlienkami, ktoré vyjadri svojimi vlastnými slovami:

Všetci vieme, že závislosť je problém. Je desivé len pomyslieť na to, že dovoľím niečomu, aby to ovládlo môj život tak, že kvôli tomu nebudem schopný správne sa rozhodovať. Obvykle sa však domnievame, že závislosť je problém niekoho iného. Možno máš kamaráta alebo niekoho v rodine, kto je na niečom závislý. Je dôležité dozvedieť sa toho o závislosti viac, aby sme mohli pomáhať druhým. Je však tiež dôležité poznať varovné príznaky, aby sme si uvedomili, v akých oblastiach nášho vlastného života sa zvyky môžu vymykať našej kontrole. Možno robíš niečo, čo sa zdá byť neškodné – sleduješ televíziu, hráš počítačové hry, venuješ sa gymnastike – čo zaberá príliš veľa tvojho času a stáva sa pre teba únikom z reality. Alebo si sa pustil do nejakého potenciálne fyzicky nebezpečného návykového chovania – do fajčenia, pitia, hrania hazardných hier – a myslíš si, že ich máš „pod kontrolou“. Pozorne sa zamysli nad svojimi vlastnými zvykmi a popros Boha, aby ťa upozornil, pokiaľ sú v tvojom živote oblasti, v ktorých sa vystavuješ ohrozeniu, že sa staneš závislým.

K ÚLOHE Č. 3:**PRACOVNÝ LIST K APLIKAČNEJ AKTIVITE**

Osem varovných príznakov závislosti na _____

1. Myslíš na _____, i keď ho práve nepoužívaš?
2. Máš potrebu používať _____ stále viac a viac, aby si získal pocit uspokojenia?
3. Pokúsil si sa niekoľkokrát získať kontrolu nad po/užívaním _____, obmedziť jeho po/užívanie alebo ho prestať používať?
4. Máš pocit nepokoja, si náladový alebo podráždený, keď sa snažíš s tým prestať alebo ho obmedziť?
5. Klamal si druhým, pokiaľ ide o to, ako často používaš _____?
6. Postavil sa _____ do cesty tvojej príprave do školy alebo dôležitým vzťahom s druhými?
7. Užívaš _____ častejšie alebo dlhšie, než si si naplánoval?
8. Používaš _____, aby si unikol pred problémami alebo aby ťa vzpružil, keď sa necítiš dobre?