Juniorsoldaten

Einheit 11, Lektion 1

Gesund leben

Ziel: Die Kinder entdecken und verstehen, dass es für Gott wichtig ist, wie sie mit ihrem Körper, ihre Emotionen und ihre Beziehungen umgehen.

GOTT HAT EINEN HOHEN PREIS FÜR EUCH BEZAHLT. DESHALB EHRT GOTT MIT EUREM LEIB!

1. Korinther 6,20

Bedenken & Vorbereiten

Lies:

- 1. Korinther 6,12–20
- Römer 12,1–2
- Philipper 4,2-9
- 1. Korinther 9,24-25

Es ist nicht schwer, als ungesund eingestuft zu werden. Bei dem großen Angebot an Fast Food, Junk Food und Unterhaltung, bei der man selbst nichts tun muss, leicht und günstig zu bekommen, entscheiden sich viele Menschen für eine ungesunde Lebensweise und entwickeln ungesunde Gewohnheiten. Leider bedeutet dies, dass Probleme wie Herzerkrankungen, Fettleibigkeit, Diabetes und allgemein ein Gefühl der Unwohlsein statistisch gesehen zunehmen.

Wir müssen uns nicht nur gut um unseren Körper kümmern. Was wir tun, womit wir unsere Zeit verbringen und mit wem wir Zeit verbringen, auch das kann beeinflussen, was wir denken, sagen und tun. Die Entscheidungen, die wir treffen, Aktivitäten, an denen wir teilnehmen, was wir ansehen oder anhören und die Leute, mit denen wir Zeit verbringen, können Einfluss nehmen auf unseren Lebensstil, unsere Entscheidungen, unsere zwischenmenschlichen Beziehungen und unsere Ansichten.

Also, warum ist das wichtig? Warum kümmert es Gott, ob wir gesund oder ungesund sind? Mit diesen Fragen werden sich die Juniorsoldaten in dieser Lektion beschäftigen. Um ihnen zu helfen, diese Fragen zu untersuchen, müssen wir uns zuerst anschauen, was es bedeuten kann, ungesund zu sein, und welche Faktoren das beinhaltet. Es setzt sich aus verschiedenen Bereichen zusammen, zu denen unser Körper, unser Geist und unser Denken gehören. Wenn wir nicht täglich unsere Bibel lesen und beten, können (!) wir geistig krank werden. Wenn wir Fernsehsendungen ansehen oder Bücher lesen, die moralisch fragwürdig sind, kann unser Geist krank werden. Und wenn wir unseren Körper mit ungesunden Lebensmitteln und Getränken füttern, zu viel essen und uns nicht bewegen, wird unser Körper krank.

Wenn diese ungesunden Entscheidungen Teil unseres Lebens sind, können sie beginnen, uns körperlich, emotional und in unseren Beziehungen zueinander zu beeinflussen – wir können lethargisch, traurig und unmotiviert werden und Schwierigkeiten damit bekommen, unseren Alltag zu bewältigen. Auch unsere Beziehung zu Gott und die Qualität der Zeit, die wir mit Ihm verbringen, kann dadurch beeinflusst werden. Andere Dinge wie Fernsehshows, Computerspiele oder Essen bekommen möglicherweise eine höhere Priorität als Zeit mit Gott zu verbringen und so zu leben, wie es ihm gefällt. Wir können uns von den Dingen dieser Welt ablenken lassen, unsere Aufmerksamkeit auf Gott zu richten, und das ist für uns nicht gesund.

Im Gegenteil, wenn wir gesund sind, können wir Gott in vollem Umfang dienen. Wenn wir gesund sind, können wir im Einklang mit Gott sein und so leben, wie er es möchte. Gott möchte, dass wir über uns selbst, unseren ganzen Körper und Geist und Geist nachdenken und achtsam damit umgehen, da dies der Ort ist, an dem der Heilige Geist lebt. Er möchte, dass wir uns um unseren Körper kümmern und ihn benutzen, um Gott zu ehren. Es ist wichtig, dass die Kinder dieses Thema erforschen und herausfinden, wie sie für sich selbst Sorge tragen und damit Gott ehren können. Es wäre hilfreich für sie, deine Gedanken zu diesem Thema zu erfahren und wie du deinen Körper, Geist und Sinn gesund erhältst.

Achte während dieser Lektion auf deine Ausdrucksweise und darauf, wie die Botschaft von Kindern aufgenommen wird, die möglicherweise übergewichtig sind oder an Gewichts- oder Gesundheitsproblemen leiden. Auch können Kinder dabei sein, die sich tagtäglich von Fastfood oder unausgewogen ernähren.

Du brauchst:

- Uhr
- evtl. Tennisbälle
- mehrere Zeitschriften und Zeitungen
- zwei große Blätter Papier
- Schwere und Klebstoff
- Stifte
- zwei Mixer
- ein Happy Meal
- Erdbeeren
- Bananen
- Joghurt
- Milch
- Teelöffel und kleine Tassen

- Bibeln in verschiedenen Übersetzungen
- Papier
- Knete
- eine „Zuhause & darüber hinaus“-Karte für jedes Kind

Aufwärmen

Gesunde Herzen

Bei dieser Aktivität sehen sich die Kinder ihre Herzfrequenz an. Damit sie das tun können, hilf ihnen, ihren Puls an der Halsschlagader oder am Handgelenk zu finden. Lass sie zählen, wie viele Schläge sie in 15 (bzw. 30) Sekunden fühlen können, und die Anzahl mal vier (bzw. mal zwei) nehmen. Das Ergebnis ist ihre Herzfrequenz (Anzahl der Herzschläge pro Minute). Mit zunehmendem Alter nähern sich die Pulswerte beim Kind denen der Erwachsenen an. Kinder liegen meist zwischen 100 und 110 Schlägen und Jugendliche bei 90 bis 100 Schlägen pro Minute.

Alter	Normalpuls (Ruhepuls)
Neugeborene	ca. 120-140 / min
Säuglinge	ca. 130 / min
Kinder	ca. 100-110 / min
Jugendliche	ca. 90-100 / min
Erwachsene	ca. 60-70 / min
Senioren	ca. 90 / min

„Heute beginnen wir mit einem Blick auf die Gesundheit unserer Herzen. Wir werden unseren Puls messen, während wir still sitzen, uns dann ein bisschen bewegen und danach noch einmal messen.“

Die Übungen, die du für diese Aktivität ausführen lässt, können variieren, wir empfehlen jedoch, mindestens drei oder vier verschiedene zu machen, zum Beispiel folgende:

- Wie viele Liegestütze oder Kniebeugen könnt ihr in 30 Sekunden machen?
- Wie weit könnt ihr in drei Versuchen einen Ball werfen (wie beim Kugelstoßen)?
- Wie häufig könnt ihr in einer Minute von einer Seite des Raums zur anderen laufen?
- Wie viele Sternsprünge könnt ihr in 30 Sekunden machen?

Lass die Kinder direkt im Anschluss an diese Aktivitäten ihren Puls noch einmal messen.

Überleitung: „Es kann sehr viel Spaß machen, Sport zu treiben oder Spiele zu spielen und mit Freunden herumzulaufen.

➢ Was ist euer Lieblings-Laufspiel, Aktivität oder Sport?

Zu spielen und zu trainieren macht nicht nur Spaß, sondern ist auch eine Art, Gott zu ehren. Gott möchte, dass wir körperlich, emotional und in unseren Beziehungen fit und gesund sind. Das bedeutet, wenn wir an etwas teilnehmen, das so einfach ist wie herumzulaufen, dann kann das eine Möglichkeit für uns sein, Gottes anzubeten, weil wir auf uns selbst aufpassen und versuchen, gesunde Entscheidungen zu treffen. Heute werden wir uns zusammen andere Möglichkeiten ansehen, für uns selbst zu sorgen, indem wir gesunde Entscheidungen treffen, und feststellen, warum das für Gott wichtig ist.

Kollagen

Für diese Aktivität benötigst du einige Zeitschriften, Zeitungen und Kataloge mit Bildern von Menschen und verschiedenen anderen Dingen wie Essen, Sportausrüstung, Kleidung, Büchern, DVDs, Spielen usw. Außerdem brauchst du zwei große Blätter Papier für die Kinder, um Poster zu basteln, ein „gesundes“ und ein „ungesundes“.

Frage die Kinder:

- Wie sieht es aus, wenn man gesund ist?
- Wie sieht es aus, wenn man nicht gesund ist?

„Heute werden wir eine Kollage erstellen mit Sachen, die ihr für gesund und ungesund haltet. Ihr könnt die Bilder aus den Zeitschriften, Zeitungen und Katalogen ausschneiden, die ihr für gesund und ungesund haltet. Wenn ihr wollt, könnt ihr auch aufschreiben (oder Wörter aus den Zeitschriften verwenden), was für euch etwas Gesundes oder Ungesundes repräsentiert.“

Überleitung: „Schon wenn ich mir die wundervollen Kollagen ansehe, die ihr erstellt habt, kann ich erkennen, dass es einen großen Unterschied zwischen den Menschen gibt, die sich für ein gesundes Leben einsetzen und entsprechende Entscheidungen fällen, und den Menschen, die sich ungesund verhalten. Welche Unterschiede fallen euch am meisten auf?“

„Gott möchte, dass wir gesund sind, damit wir ihn immer bestmöglich anbeten können. Das bedeutet nicht nur körperlich gesund, mit dem Essen, das wir essen oder wieviel wir herumlaufen, sondern auch geistlich (wie oft wir beten und die Bibel lesen) und emotional (ob wir uns glücklich, gestresst, traurig oder geliebt fühlen). Heute werden wir uns zusammen andere Möglichkeiten ansehen, für uns selbst zu sorgen, indem wir gesunde Entscheidungen treffen, und feststellen, warum das für Gott wichtig ist.“

Das Wichtigste

Man bekommt heraus, was man hineinsteckt

Für diese Aktivität benötigst du zwei Mixer, ein Happy Meal, Erdbeeren, Bananen, Milch und Joghurt. Vielleicht möchtest du vor Beginn dieser Lektion den „gesunden Smoothie“ schon einmal zubereiten, um zu testen, wieviel von jeder Zutat du für einen leckeren Smoothie/Milchshake brauchst. Stelle außerdem ein paar Teelöffel und kleine Tassen bereit, damit die Kinder die Smoothies probieren können.

- Was ist euer Lieblingsessen? Warum?
- Meint ihr, das fällt eher in die Kategorie „gesund“ oder „ungesund“?
- Welche Lebensmittel würdet ihr als gesund bezeichnen?
- Welche Lebensmittel würdet ihr als ungesund bezeichnen?
- Lebensmittel von welcher dieser beiden Listen esst ihr lieber?

„Wer von euch geht gerne zu McDonalds? Was esst ihr dort am liebsten? Nun, heute habe ich ein Happy Meal mitgebracht, das ist ein Cheeseburger, eine Portion Pommes frites und eine Cola. Sieht ziemlich lecker aus, aber würdet ihr es in die Kategorie „gesund“ oder „ungesund“ einstufen?“

- Wer mag Pommes frites? *(Füll die Pommes frites in einen der Mixerbecher.)*
- Was ist mit Cheeseburgern? *(Füge den Cheeseburger den Pommes frites hinzu.)*
- Und wer trinkt gerne Cola? *(Gieße die Cola ebenfalls in den Mixerbecher.)*

„Jeder Teil der Mahlzeit, die ich in den Mixer gegeben habe (Pommes frites, Cheeseburger und Cola) ist etwas Ungesundes, das wir unserem Körper zumuten. Zu Beginn sehen sie schön und köstlich aus, aber wenn wir sie mischen *(stell den Mixer an)*, igitt! Obwohl das Gemixte immer noch die gleiche Mahlzeit ist, scheint es bei Weitem nicht mehr so appetitlich zu sein. Ich bin mir nicht einmal sicher, ob ich das überhaupt in meinen Mund stecken und essen möchte – was ist mit euch? *(Gib jedem Kind einen Teelöffel, das gerne das gemixte Essen probieren möchte.)* Denkt ihr, dass dies ein gutes Essen für unseren Körper ist? Vielleicht könnte es ein Essen für „manchmal zwischendurch" sein, eine Leckerei, aber keine Wahl, die wir oft treffen sollten – was meint ihr?"

Nun, das Happy Meal ist eine Möglichkeit, aber schauen wir uns eine andere an. Es gibt andere Möglichkeiten mit leckeren und gesunden Lebensmitteln, die wirklich gut für uns sind.

- Wer mag leckere Früchte wie Bananen und Erdbeeren? *(Während du fragst, lege die Früchte in den Mixer.)*
- Sie haben gute Vitamine und Ballaststoffe, die gesund für unseren Körper sind.
- Wenn das nicht eure Lieblingsfrüchte sind, was würdet ihr verwenden?
- Zu den Früchten gebe ich etwas Joghurt *(füge den Joghurt dem Mixer mit den Früchten hinzu).*
- Er enthält Probiotika und Eiweiß. Beides hilft unserem Körper dabei, gesund und stark zu bleiben und sich gut zu fühlen.
- Zuletzt habe ich etwas Milch *(gib die Milch in den Mixer zu Obst und Joghurt)*.
- Milch gibt unserem Körper Kalzium, das hilft unseren Knochen, stark zu bleiben. Ohne die richtige Menge Kalzium hätten wir sogar Schwierigkeiten zu laufen!

„Während ich das mixe, denkt ihr über den Unterschied zwischen diesem Essen und dem Happy Meal nach, das wir vorher gemixt haben."

- Welches schmeckt besser?
- Welches ist besser für uns?

Gibt jedem Kind eine kleine Tasse (vorsichtig bei Allergien), um den Smoothie auszuprobieren.

„Wir haben die Wahl, gesunde oder ungesunde Dinge zu essen und zu trinken. Wie werdet ihr euch fühlen, wenn ihr weiterhin die ungesunden Lebensmittel auswählt? Denkt ihr, dass sie sich auf eure Gefühle oder euer Energieniveau auswirkt?

Essen ist nur ein Bereich, auf den wir uns konzentrieren können, wenn wir darüber nachdenken, gesund zu leben. Welche fallen euch noch ein? *(Gib den Kindern etwas Zeit, darüber nachzudenken und sich auszutauschen.)*

So wie wir unseren Körper mit ungesundem Essen vollstopfen können, können wir das mit anderen ungesunden Dingen und unserem Geist tun oder Zeit mit Leuten verbringen, die ungesunde Entscheidungen treffen. Das, was wir tun, lesen oder sehen, kann für uns ungesund sein, genauso wie Essen. Wenn wir bestimmte Fernsehsendungen, Filme oder sogar einige YouTube-Clips ansehen, kann das beeinflussen, wie wir denken und uns verhalten, ebenso wie andere Entscheidungen, die wir treffen, besonders, wenn wir das oft tun. Unsere Einstellung und Wortwahl können auch von den Menschen beeinflusst werden, mit denen wir viel Zeit verbringen, und auch das kann ungesund für uns sein.

Gott möchte, dass wir ihn so gut wie möglich anbeten, lieben und ihm dienen können. Das bedeutet, dass wir körperlich, geistig und geistlich gesund sein müssen, um dies auf eine Weise zu tun, die ihm gefällt. Dafür müssen wir daran denken, wie Gott uns liebt und welchen Preis er bezahlt hat,

indem er Jesus sandte, um für uns zu sterben, damit wir mit ihm verbunden leben können. Wir sind mit dem Geschenk des Lebens gesegnet, und es ist wichtig für uns, uns um dieses Geschenk zu kümmern und für unsere Gesundheit in allen Bereichen unseres Lebens zu sorgen. Lasst uns das genauer anschauen, was die Bibel uns darüber zu sagen hat."

Anknüpfen

Was sagt die Bibel?

Für diesen Abschnitt benötigst du einige Bibeln oder ausgedruckte Kopien der folgenden Verse. Es wäre gut, verschiedenen Übersetzungen zur Auswahl zu haben, damit die Kinder sie lesen und vergleichen können, wenn sie sich damit auseinandersetzen, was Gott sagt, z. B. NLB, HFA, NGÜ etc. Außerdem brauchst du einige Blätter Papier und Stifte für die Kinder, wenn sie sie die folgenden Fragen bearbeiten.

Lest Römer 12,1-2 in mehreren Bibelübersetzungen (z. B. die im Anhang).

- Was fällt euch in diesen Versen auf?
- Warum möchte Gott, dass wir einen gesunden Körper und Geist haben?
- Wie können wir unseren Körper dazu benutzen, Gott zu verherrlichen?
- Denkt ihr, wir können Gott besser anbeten, wenn unser Körper und Geist gesund ist? Warum, warum nicht?
- Wie sieht man aus, wenn man einen gesunden Geist hat, wie hört man sich an, wie verhält man sich?
- Wie sieht man aus, wenn man einen gesunden Körper hat, wie hört man sich an, wie verhält man sich?
- Wie sieht man aus, wenn man geistlich gesund ist, wie hört man sich an, wie verhält man sich?

Gebet

Für diese Gebetsaktivität benötigst du Knete und ein Blatt Papier, das in drei Abschnitte mit den Überschriften „Geist", „Körper" und „Verstand" unterteilt ist.

Bitte die Kinder, aus der Knete einen Körper zu formen. Ermutige sie, dabei über die klugen Entscheidungen nachzudenken, die sie treffen können, um einen gesunden Verstand, einen gesunden Körper und einen gesunden Geist zu haben. Sie können in dem jeweiligen Abschnitt des Blattes entsprechende Begriffe aufschreiben oder Bilder zeichnen, die ihnen zu dem jeweiligen Bereich einfallen.

Lass die Kinder ihre Knetfigur dem Kind geben, das neben ihnen sitzt, und etwas aus den drei Bereichen (Geist, Körper und Verstand) auswählen, wofür sie beten möchten. Ermutige sie, Gott darum bitten, demjenigen zu helfen, weise Entscheidungen zu treffen, um gesund zu bleiben. Sie können ihre Knetfigur mit nach Hause nehmen als Erinnerung daran, weiter zu beten – nicht nur für ihre eigenen Entscheidungen, sondern auch für die Entscheidungen der Person, für die sie heute gebetet haben.

Zuhause & darüber hinaus

Drucke die „Zuhause und darüber hinaus“-Karten aus. Die Kinder können sie in ihrem Tagebuch oder Notizheft aufbewahren und ihre Herausforderungen, Gedanken, Antworten oder andere Aktivitäten hineinschreiben.

Tagebuch / Grafik

Schreibe oder zeichne in dieser Woche ein Tagebuch, eine Grafik oder eine Mind Map über deine Familie, um Folgendes zu zeigen:

- Was ihr esst.
- Wieviel Zeit ihr vor dem Fernseher verbringt.
- Wieviel Zeit ihr damit verbringt, zu beten und mit Gott zu reden.
- Wieviel Zeit ihr damit verbringt, die Bibel zu lesen oder darüber zu reden.
- Wieviel Zeit ihr mit sportlichen Aktivitäten verbringt oder sonst aktiv seid.

Bringe deine Ergebnisse beim nächsten Mal mit und erzähle der Gruppe, was du beobachtet hast. In der Gruppe könnt ihr besprechen, ob es etwas gibt, was ihr gerne ändern würdet.

Anhang

Römer 12,1-2

Weil Gott so barmherzig ist, fordere ich euch nun auf, liebe Brüder, euch mit eurem ganzen Leben für Gott einzusetzen. Es soll ein lebendiges und heiliges Opfer sein – ein Opfer, an dem Gott Freude hat. Das ist ein Gottesdienst, wie er sein soll. Deshalb orientiert euch nicht am Verhalten und an den Gewohnheiten dieser Welt, sondern lasst euch von Gott durch Veränderung eurer Denkweise in neue Menschen verwandeln. Dann werdet ihr wissen, was Gott von euch will: Es ist das, was gut ist und ihn freut und seinem Willen vollkommen entspricht. (NLB)

Weil ihr Gottes reiche Barmherzigkeit erfahren habt, fordere ich euch auf, liebe Brüder und Schwestern, euch mit eurem ganzen Leben Gott zur Verfügung zu stellen. Seid ein lebendiges Opfer, das Gott dargebracht wird und ihm gefällt. Ihm auf diese Weise zu dienen ist der wahre Gottesdienst und die angemessene Antwort auf seine Liebe. Passt euch nicht den Maßstäben dieser Welt an, sondern lasst euch von Gott verändern, damit euer ganzes Denken neu ausgerichtet wird. Nur dann könnt ihr beurteilen, was Gottes Wille ist, was gut und vollkommen ist und was ihm gefällt. (HFA)

Ich habe euch vor Augen geführt, Geschwister, wie groß Gottes Erbarmen ist. Die einzige angemessene Antwort darauf ist die, dass ihr euch mit eurem ganzen Leben Gott zur Verfügung stellt und euch ihm als ein lebendiges und heiliges Opfer darbringt, an dem er Freude hat. Das ist der wahre Gottesdienst, und dazu fordere ich euch auf. Richtet euch nicht länger nach den Maßstäben dieser Welt, sondern lernt, in einer neuen Weise zu denken, damit ihr verändert werdet und beurteilen könnt, ob etwas Gottes Wille ist – ob es gut ist, ob Gott Freude daran hat und ob es vollkommen ist. (NGÜ)

Brüder und Schwestern, weil Gott so viel Erbarmen mit euch gehabt hat, bitte und ermahne ich euch: Stellt euer ganzes Leben Gott zur Verfügung! Bringt euch Gott als lebendiges Opfer dar, ein Opfer völliger Hingabe, an dem er Freude hat. Das ist für euch der „vernunftgemäße“ Gottesdienst. Passt euch nicht den Maßstäben dieser Welt an. Lasst euch vielmehr von Gott umwandeln, damit euer ganzes Denken erneuert wird. Dann könnt ihr euch ein sicheres Urteil bilden, welches Verhalten dem Willen Gottes entspricht, und wisst in jedem einzelnen Fall, was gut und gottgefällig und vollkommen ist. (GN)

Weil Gott uns solches Erbarmen geschenkt hat, liebe Geschwister, ermahne ich euch nun auch, dass ihr euch mit Leib und Leben Gott als lebendiges und heiliges Opfer zur Verfügung stellt. An solchen Opfern hat er Freude, und das ist der wahre Gottesdienst. Und richtet euch nicht nach den Maßstäben dieser Welt, sondern lasst die Art und Weise, wie ihr denkt, von Gott erneuern und euch dadurch umgestalten, sodass ihr prüfen könnt, ob etwas Gottes Wille ist – ob es gut ist, ob es Gott gefallen würde und ob es zum Ziel führt! (NeÜ)

Weil Gott euch so total und ohne Ende liebt, sage ich euch das jetzt: Setzt euch auch radikal für Gottes Sache ein! Es sollte so laufen, dass ihr euch total Gott zur Verfügung stellt, dass ihr so lebt, dass Gott sich darüber freut! Das ist doch nur eine normale Sache, Gott jetzt radikal zu dienen, oder? Orientiert euch nicht an dem, wie die Welt drauf ist, und daran, was die für richtig und falsch hält, sondern lasst euch von Gott eine neue Denke geben. Dann könnt ihr auch kapieren, was er von euch will, was gut ist und worauf er Bock hat. (Volxbibel)