

## PŘÍBĚH Z BIBLE

**Zdroj**  
(Město se zbořenými hradbami)  
**Příslaví 25:28**  
(k doplnění 2. Petr. 1:3a)

## SHRNUTÍ

**Bůh nám může dát  
SÍLU se ovládat.**

## VERŠ K ZAPAMATOVÁNÍ

„Bezbranné město, zborcená  
hradba je ten, kdo sám  
sebe nezvládá.“  
**Příslaví 25:28 (B21)**

## PRAKTICKÁ APLIKACE

**Sebeovládání – zvolit si to, co  
bychom udělat měli, místo toho,  
co bychom udělat chtěli.**

## HLAVNÍ MYŠLENKA

**Potřebujeme dělat  
moudrá rozhodnutí.**

## SPOLEČNÝ ČAS (15 minut)

Co je silnější?

## PŘÍBĚH (25 minut)

Otvírák  
Příběh z Bible  
Modlitba  
Zavírák

## VE SKUPINÁCH (25 minut)

Jdi se nabít  
Nabij se!  
Seřaď to  
Modlitba

### SPOLEČNÝ ČAS: POSKYTNĚTE ČAS PRO ZÁBAVU

Privítejte děti a zeptejte se jich, jak se jim tento týden dařilo. Ráno, než děti přijdou, se pravidelně za každé z nich jmenovitě modlete. Modlete se za ty, kdo možná přijdou poprvé. Požádejte Boha, aby při představení tématu sebekontroly mluvil do jejich srdce. Modlete se, aby jim připomněl chvíle, kdy se neovládly, a vedl váš společný rozhovor, kdy budete mluvit o tom, jak jim Bůh dává sílu ovládat se.

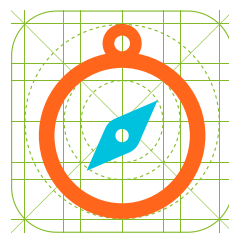
## CO JE SILNĚJŠÍ?

**Co budete potřebovat:** karty „Co je silnější“ z balíčku aktivit

**Co musíte připravit:**

- Připravte karty „Co je silnější“.
- Vyberte náhodně dvě karty a zeptejte se dětí, která karta je silnější. Jsou tam některé, kde je to jasné, ale také některé, kde se možná neshodnou. (Poznámka: mladším dětem budete možná muset vysvětlit, co znamená „silnější“ nejen ve fyzickém kontextu.)
- Nechte děti hlasovat o síle karet nějakým viditelným způsobem; například pro jednu kartu se děti postaví a pro druhou kartu zůstanou sedět, nebo tlesknou pro jednu a dupnou pro druhou. Vyberte si pohyb, který uznáte za vhodný.
- Pokračujte v aktivitě a porovnejte všechny karty se všemi, dokud nebudete mít škálu karet od nejslabší po nejsilnější.

**Co můžete říct:** „Představte si, že jste natolik silní, že byste mohli ovládat některé tyto mocné věci. To byste potřebovali hodně síly, že? **[Přechod]** Pojďme se spolu podívat, kde bychom pro sebe mohli takovou sílu najít!“



### PŘÍBĚH Z BIBLE

**Zdroj**  
(Město se zbořenými hradbami)  
**Příslaví 25:28**  
(k doplnění 2. Petr. 1:3a)

### SHRNUTÍ

**Bůh nám může dát  
SÍLU se ovládat.**

### VERŠ K ZAPAMATOVÁNÍ

„Bezbranné město, zborcená  
hradba je ten, kdo sám  
sebe nezvládá.“

**Příslaví 25:28 (B21)**

### PRAKTICKÁ APLIKACE

**Sebeovládání – zvolit si to, co  
bychom udělat měli, místo toho,  
co bychom udělat chtěli.**

### HLAVNÍ MYŠLENKA

**Potřebujeme dělat  
moudrá rozhodnutí.**

### PŘÍBĚH: POUTAVĚ SDÍLEJTE BOŽÍ PRAVDU

Zaujmete dětská srdce dynamickým a interaktivním příběhem z Bible a prostřednictvím zkušeností s modlitbou ve větší skupině.

### OTVÍRÁK

**Co budete potřebovat:** stůl, židli, 4 přístroje s displejem (mobil, tablet, notebook)

**Co musíte připravit:**

- Na stůl připravte „obrazovky“; pokud nemáte přístup ke všem nebo se vám je nepodaří sehnat, můžete použít i imitace (hračky), doporučujeme ale skutečné (vlastní nebo půjčené).

**Co můžete říct:** *Sedíte u stolu naprosto odtržení od všech a hrajete si s přístroji, díváte se z obrazovky na obrazovku.*

„Ale no tak, chlapče! Skoč... na... tu... plošinu. Ty jo! To bylo těsné. *(Koukněte se na jinou obrazovku.)* Jé! Další email od babičky. *(Dělejte, že píšete.)* „Ano, chtěl bych nějaké čokoládové sušenky. Řekni mamce, ať mi je podstrčí pode dveřmi. Mám tu moc práce s... no, prostě moc práce. *(Podíváte se na jinou obrazovku.)* Jej, můj kamarád Tom teď poustnul novou fotku. *(Šilháte.)* To vypadá jako nový domácí mazlíček. Možná chlupatý pes. *(Podíváte se blíže.)* Aha, tak ne. To je jenom jeho mladší brácha. Potřebuje nový účes.“

*Podíváte na jinou obrazovku a zařízení (tablet, mobil) nechtěně málem upustíte. Vaše pozornost by se teď měla upínat k dětem.*

Jé, ahoj lidi. Skoro jsem vás neviděl. Ty jo, to už je čas na program? Kámo, to jsem musel úplně ztratit pojem o čase. Byl jsem... no..., jak vidíte, byl jsem..., vlastně, nebudeme zacházet do drobných detailů, že? Teď jsem tady s vámi!

*Zařízení vám neustále pípají, jako by vám přicházely zprávy a emaily, a vás to ruší.*

Ups. Vydržte vteřinu.

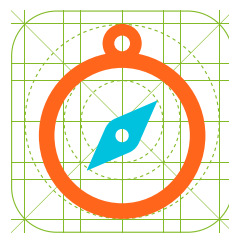
*Dojděte k zařízením a dotkněte se pár obrazovek. Potom se vraťte k dětem.*

Za to se omlouvám. Co jsem říkal? Jó jasně, moje jméno. Jmenuji se [jméno] a jsem rád, že vás všechny vidím! Dnes se budeme mít společně báječně! Pokud se těšíte tolik jako já, tak až napočítám do tří, zvedněte pěst do vzduchu a řekněte: „Rozjedem to!“ Jedna, dva, tři!

Mám pro vás skvělou zprávu. Jste připraveni? Dnes začínáme s úplně novou aplikací pro život – a tohle bude neuvěřitelně úžasné. Je to aplikace sebeovládání. Možná jste to slovo už slyšeli, ale možná ne. Zvedněte ruku ten, kdo ví, co znamená „sebe“. *(Pauza pro odpověď.)* To je správně! Sebe znamená my. Takže sebevládat znamená, CO dělat s námi? *(Pauza pro odpověď.)* Správně! Sebeovládání je, když ovládáme sami sebe. Přečtu vám oficiální definici.

Sebeovládání je zvolit si to, co bychom udělat měli, místo toho, co bychom udělat chtěli. Pojdme to říct společně. Opakujte po mně: sebeovládání je...

Přesně tak. Ovládat se ale není vždy jednoduché, že? Někdy je těžké se ovládnout, když něco opravdu moc a moc chceme udělat, ale neměli bychom. Zvedněte ruku, jestli jste někdy ukradli sušenku nebo sladkost, i když jste věděli, že byste neměli. *(Pauza pro odpověď.)* Ano, já také! To ale nebyla ukáзка dobrého sebeovládání, že?



### PŘÍBĚH Z BIBLE

#### Zdroj

(Město se zbořenými hradbami)  
**Příslaví 25:28**  
(k doplnění 2. Petr. 1:3a)

### SHRNUTÍ

**Bůh nám může dát  
SÍLU se ovládat.**

### VERŠ K ZAPAMATOVÁNÍ

„Bezbranné město, zborcená  
hradba je ten, kdo sám  
sebe nezvládá.“

**Příslaví 25:28 (B21)**

### PRAKTICKÁ APLIKACE

**Sebeovládání – zvolit si to, co  
bychom udělat měli, místo toho,  
co bychom udělat chtěli.**

### HLAVNÍ MYŠLENKA

**Potřebujeme dělat  
moudrá rozhodnutí.**

Teď zvedněte ruku, jestli jste někdy křičeli na maminku, tatínka nebo učitele, i když jste věděli, že to je neslušné. Já jsem to udělal taky! Lidé, kteří se umí ovládat, nekřičí jako pominutí, protože to je tak trochu opak sebeovládání.

Ještě mě napadá jedna věc. Zvedněte ruku, jestli jste někdy prozradili tajemství nebo překvapení, protože jste to nedokázali udržet v tajnosti. (*Pauza pro odpověď.*) Já jsem několikrát hledal a našel schované vánoční dárky, a to je téměř totéž a rozhodně to NENÍ ukázka dobrého sebeovládání.

Teď už naposled. Zvedněte ruku, jestli jste... (*Pípne zpráva na mobilu nebo tabletu.*)

Hm. Opravdu chci vědět, co to je. Ale vím, že bych neměl, protože mám teď trávit čas s vámi. Dobrá, nebudu si toho všimát, zvedněte ruku, jestli...

*Pípne zpráva na mobilu nebo tabletu.*

(*k sobě*) Bud' silný. Bud' - silný. (*zpět k dětem*) Zvedněte ruku...

*Pípne zpráva na mobilu nebo tabletu. Tvaříte se slabě a frustrovaně.*

Zve...

*Pípne zpráva na mobilu nebo tabletu. Otevřete pusu, jako byste chtěli něco říct. Pípne zpráva na mobilu nebo tabletu.*

Tohle nezvládnou! Musím se podívat na svůj počítač a telefon. Pořád jen zvoní a zvoní a já to prostě MUSÍM zkontrolovat.

*Běžte k zařízením a začněte je kontrolovat.*

Lidi, vůbec se nedokážu ovládat, když jde o můj počítač a telefon. Počítačové hry, esemesky, obrázky, zprávy... Nedělám teď moudrá rozhodnutí! Nedělám to, co bych měl dělat. Víte co? Pojďme si poslechnout dnešní příběh. Doufám, že se dovím něco, co mi pomůže!"

### PŘÍBĚH

**Co budete potřebovat:** průhlednou clonu (něco jako sprchový závěs), obruč, pásku, barevnou pěnu ve spreji (aspoň 3 různé barvy, jednu schovejte na poslední týden této série, nemusí být plná)

**Co musíte připravit:**

- Páskou připevněte závěs na obruč tak, že když se někdo postaví dovnitř obruče a zvedne ji, závěs bude okolo něj jako ve spreše.

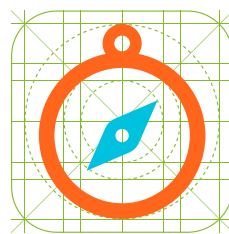
**Co můžete říct:**

#### ÚVOD DO PŘÍBĚHU

„Vím, co si asi myslíte: sebeovládání? Jak někdo může být nadšený z toho, že budeme mluvit o sebeovládání? Sebeovládání není zrovna nejbáječnější téma hovoru.“

#### CO KDYBY SEBEOVLÁDÁNÍ NEEXISTOVALO

„Sebeovládání znamená dělat to, co dělat máme, místo toho, co se nám dělat chce. Jak můžeme s nadšením mluvit o něčem takovém? Chci, abyste se nad něčím zamysleli. Zamyslete se, jaké by to bylo, kdyby se nikdo neuměl ovládat. Představte si, že byste jeli po silnici. Co by se stalo, kdyby lidé zastavovali na červenou, jen když by se jim chtělo? Nebo si představte vánoční večeři. Co kdyby váš strejda



### PŘÍBĚH Z BIBLE

#### Zdroj

(Město se zbořenými hradbami)  
**Příslaví 25:28**  
(k doplnění 2. Petr. 1:3a)

### SHRNUTÍ

**Bůh nám může dát  
SÍLU se ovládat.**

### VERŠ K ZAPAMATOVÁNÍ

„Bezbranné město, zborcená  
hradba je ten, kdo sám  
sebe nezvládá.“

**Příslaví 25:28 (B21)**

### PRAKTICKÁ APLIKACE

**Sebeovládání – zvolit si to, co  
bychom udělat měli, místo toho,  
co bychom udělat chtěli.**

### HLAVNÍ MYŠLENKA

**Potřebujeme dělat  
moudrá rozhodnutí.**

chtěl všechno cukroví pro sebe a nikomu jinému nenechal, protože by se neuměl ovládnout? Nebo co takhle doma? Co kdyby vaši rodiče umývali nádobí, jen když by se jim chtělo? Myslím, že by to dopadlo tak, že byste jedli cereálie z dlaní jako zvířátka.

Vidíte, že když nám sebeovládání v něčem pomáhá, líbí se nám to. Chceme, aby se druzí ovládali. Ale když přijde na NAŠE sebeovládání? To je těžké. A bylo to těžké vždycky. Bůh věděl, že pro nás bude sebeovládání těžké. Věděl! **Ale dal nám schopnost se ovládat.** Můžete o tom číst v Bibli, v knize Příslaví. Bůh do ní dal různé rady a moudrost. Je to jedna z mých nejoblíbenějších knih v celé Bibli. Učíme se v ní o sebeovládání. Je tam napsáno:

„Bezbranné město, zborcená hradba je ten, kdo sám sebe neovládá.“ Příslaví 25:28 (B21)

#### MĚSTO SE ZBOŘENÝMI HRADBAMI

„Ty jo, slyšeli jste to? Člověk, který se neovládá, je jako město, jehož hradby byly zbořeny. Chápu, že to pro vás nemusí moc znamenat. Můžete se sami sebe zeptat: Město bez hradeb? Moje město hradby nemá a je celkem v pohodě! Ale když byl tento verš před tisíci lety napsán, město MUSELO mít hradby na obranu před nájezdníky – před lidmi, kteří chtěli vejít dovnitř a obsadit ho. Když vaše město nemělo hradby, bylo zničeno.“

Tak to děláme ale také, že? Když si něčeho ceníme, tak to chráníme. Necháváte svého domácího mazlíčka v domě. Necháváte peníze v peněžence nebo kabelce. Necháváte svého oblíbeného plyšáka na tom samém místě ve své posteli. Když je něco pro nás důležité, tak to držíme v bezpečí. Bible říká, že přesně takhle sebeovládání vypadá. Sebeovládání je jako hradba, kterou vybudujeme okolo města, abychom ho udrželi v bezpečí.“

#### ILUSTRACE

VEDOUČÍ: „Vysvětlím to ještě jinak. [Jméno asistenta], můžeš sem, prosím, přijít? Potřebuji tvoji pomoc. (Pauza a zavržení hlavou.) Vsadím se, že [asistentovo jméno] je zase na mobilu. Můžete mi pomoci? Na tři všichni zakřičíme jeho jméno společně. Jedna, dva, tři!“

VEDOUČÍ a DĚTI: „[Asistentovo jméno]!“ (Asistent vchází, drží telefon, tablet nebo herní ovladač.)

ASISTENT: „Hm, říkal jste někdo něco?“

VEDOUČÍ: „Nejdříve budu potřebovat tohle.“ (Vezme asistentovi telefon, tablet, herní ovladač.)

ASISTENT: „Hej! To bylo za co?“

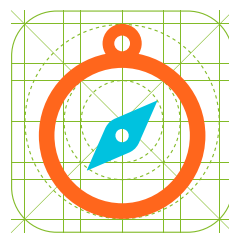
VEDOUČÍ: „Protože [asistentovo jméno], co se týče elektroniky, úplně ti chybí sebeovládání a já potřebuji tvou pomoc. Tady se postav doprostřed a drž to nahoře.“

Vedoucí podá asistentovi obruč s přípevněnou zástěnou. Asistent se postaví dovnitř a přetáhne si obruč až k pasu. Vedoucí potom vytáhne tři plechovky spreje s barevnou pěnou.

ASISTENT: „Měl bych být nervózní?“

VEDOUČÍ: „Ne, když se naučíš projevovat sebeovládání. Náš verš nám říká, že ten, kdo se neovládá, je jako město, jehož hradby byly zničeny. Platí to i obráceně. Člověk, který se ovládá, je jako město s velmi silnými hradbami. Jinými slovy, člověk, který se neovládá, se nechrání. A člověk, který se ovládá, tak se chrání. Dobře, [asistentovo jméno]. Tahle plechovka představuje všechny chvíle, kdy jsi v pokušení neovládat se. Začneme s touhle barvou. Podíváme se, jestli projevíš sebeovládání v této oblasti. Zvedni svoje hradby a chraň se.“

Když tě tvůj bratr nebo sestra zlobí tak moc, že na ně chceš křičet, ať tě nechají na pokoji, ovládneš se a odejdeš pryč? Nebo na ně křičíš?“



### PŘÍBĚH Z BIBLE

#### Zdroj

(Město se zbořenými hradbami)  
**Příslaví 25:28**  
 (k doplnění 2. Petr. 1:3a)

### SHRNUTÍ

**Bůh nám může dát  
 SÍLU se ovládat.**

### VERŠ K ZAPAMATOVÁNÍ

„Bezbranné město, zborčená  
 hradba je ten, kdo sám  
 sebe nezvládá.“

**Příslaví 25:28 (B21)**

### PRAKTICKÁ APLIKACE

**Sebeovládání – zvolit si to, co  
 bychom udělat měli, místo toho,  
 co bychom udělat chtěli.**

### HLAVNÍ MYŠLENKA

**Potřebujeme dělat  
 moudrá rozhodnutí.**

*Vedoucí se rychle otočí k asistentovi a začne na něj stříkat sprej. Asistent zvedne obruč právě včas, aby se ubránil.*

ASISTENT: „Ano! Ano! Dokážu se ovládnout. Dokážu odejít, místo abych se rozzlobil a křičel.“

*Vedoucí pokračuje ve sprejování. Sprej by měl zasáhnout pouze závěs, nikoli asistenta.*

VEDOUČÍ: „Dobrá práce, [asistentovo jméno]. (Přestaňte sprejovat, vezměte si jinou plechovku.) Projevil jsi sebeovládání, takže ses nedostal do problému se svojí maminkou. Ochránil jsi sám sebe a svého brášku a sestru. Teď něco jiného. Řekněme, že jsi ve škole a během vyučování opravdu moc chceš říct kamarádovi o novém Minecraftu, ale učitel právě mluví. Dokážeš se ovládnout a počkat do přestávky? Nebo... (otočte se a začněte stříkat na asistenta)... budeš mluvit, když mluví učitel?“

*Asistent tak tak zvedne obruč včas. Možná ho zasáhne jen trochu spreje.*

ASISTENT: „Umím se ovládat! Dokážu počkat do přestávky, než kamarádovi řeknu o nové hře. Umím projevovat sebeovládání! Umím se bránit!“

VEDOUČÍ: „Dobrá práce, [asistentovo jméno]. (Přestaňte sprejovat, vezměte si novou plechovku.) Dvakrát jsi projevil sebeovládání a dvakrát ses uchránil. Ovládl jsi své chování. Projevil jsi učitelů úctu, ale poslední výzva bude ta nejtěžší.“

Tvůj mobil zrovna pípnul. Může to být email, nová fotka, zpráva nebo hra. Může to být COKOLIV, ale ty jsi tady na pódiu a pomáháš mi a víš, že bys neměl odpovídat.“

ASISTENT: (viditelně bojuje s emocemi) „Já... jsem tak slabý, když dojde na můj... telefon...“

*Asistent sahá do kapsy, aby vylovil telefon. Vedoucí na něj začne stříkat sprej.*

VEDOUČÍ: (stále sprejuje) „Není moc pěkné dívat se na mobil, když trávíš čas s kamarády. Odolej pokušení. Projev sebeovládání! Braň se! Dokážeš to. Všichni povzbuzujte se mnou. Ovládej se! Ovládej se!“

VEDOUČÍ a DĚTI: „Ovládej se! Ovládej se!“ (Asistent přestává lovit mobil v kapse.)

ASISTENT: „Dokážu to. Dokážu se ovládnout.“ (Asistent pomalu vytáhne obruč nahoru.)

VEDOUČÍ: (stále sprejuje) „Zvládáš to! Projevuješ sebeovládání! Všichni asistentovi zatleskejte. Dobrá práce! Víš co? Jsem na tebe opravdu pyšný, že jsi projevil dobré sebeovládání.“ (Asistent odchází i s obručí.)

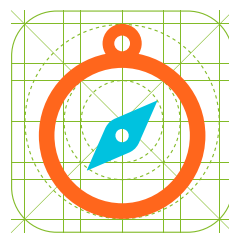
### UKONČENÍ PŘÍBĚHU

„To byla legrace. Víte co? Vím, že ne vždy máme sebeovládání rádi, ale sebeovládání nám pomáhá. Neškodí nám, ale není vždy jednoduché se ovládnout. Vlastně jako jsme to viděli u [asistentovo jméno], někdy je to téměř nemožné. Super věc ale je, že na to nejsme sami. Pojďme se kouknout na dnešní hlavní myšlenku.“

**[Hlavní myšlenka] Bůh nám může dát SÍLU se ovládat.** Tento týden můžeme projevovat sebeovládání a nemusíme to dělat sami. Bůh nám může dát sílu se ovládat. Pojďme to říct společně. Kdo nám může dát sílu se ovládat? Bůh nám může dát sílu se ovládat.

Správně. S Boží pomocí můžeme dělat to, co říká verš, který se budeme učit z paměti. Ještě jednou se na něj podíváme.

„Bezbranné město, zborčená hradba je ten, kdo sám sebe neovládá.“ Příslaví 25:28 (B21)



### PŘÍBĚH Z BIBLE

#### Zdroj

(Město se zbořenými hradbami)  
**Příslaví 25:28**  
(k doplnění 2. Petr. 1:3a)

### SHRNUTÍ

**Bůh nám může dát  
SÍLU se ovládat.**

### VERŠ K ZAPAMATOVÁNÍ

„Bezbranné město, zborcená  
hradba je ten, kdo sám  
sebe nezvládá.“

**Příslaví 25:28 (B21)**

### PRAKTICKÁ APLIKACE

**Sebeovládání – zvolit si to, co  
bychom udělat měli, místo toho,  
co bychom udělat chtěli.**

### HLAVNÍ MYŠLENKA

**Potřebujeme dělat  
moudrá rozhodnutí.**

Můžeme být jako město se silnými hradbami. Můžeme se bránit tím, že děláme to, co bychom dělat měli, a ne to, co dělat pouze chceme. Půjdeme se modlit a poprosíme Boha, aby nám se sebeovládáním pomohl.“

#### Modlitba

„Bože, děkujeme ti, že se můžeme učit tuhle pravdu. Je pro nás důležité si pamatovat, že člověk bez sebeovládání je jako město bez hradeb a nebrání to, co je pro něj důležité. Pomoz nám tento týden dělat, co bychom dělat měli. Pomoz nám poslouchat naše rodiče, učitele a kamarády. Pomoz nám projevat sebeovládání. Milujeme tě a prosíme tě o to všechno ve jménu Ježíše. Amen!“

### ZAVÍRÁK

„Děkuji všem za pomoc! Kdybyste byli ve městě obehnaném velkou hradbou, cítili byste se v bezpečí. Ale ne, pokud by ta hradba byla rozbitá, že? To by vám neustále hrozilo nebezpečí! Vaši nepřátelé by mohli přijít, kdykoli by se jim zachtělo.“

Když se neovládáme, někdo přijde k úrazu. Pokud se nedokážeme ovládnout, můžeme něco rozbít. Pokud nemáte kontrolu nad slovy, která říkáte, můžete někoho zranit. A pokud nedokážete ovládat to, nad čím přemýšlíte, můžete ublížit svému srdci. Je důležité se naučit ovládat, abychom zvládli udržet hradby neporušené a zachovat v bezpečí sebe i ostatní.

Nemusíme v tom spoléhat pouze na své vlastní síly. Můžeme věřit a spoléhat se na Boha, který nám pomůže s tím, jak bychom se měli chovat.

Jedna věc k zapamatování dnes je tato: **[hlavní myšlenka] Bůh nám může dát SÍLU se ovládat.**

Je to pravda – on to skutečně dokáže! Dobře, uvidíme se příště! A, ehm, nepřinesu s sebou žádnou techniku. Slibuji!“

*Rozpusťte děti do skupinek.*

### VE SKUPINÁCH: VYTVOŘTE BEZPEČNÉ PROSTŘEDÍ PRO ROZVÍJENÍ VZTAHŮ

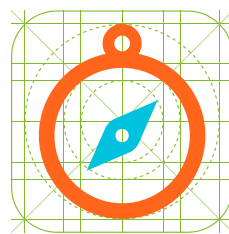
Vytvořte bezpečné prostředí, kde se děti mohou při společných aktivitách a nad diskusními otázkami seznamovat a učit se aplikovat biblický příběh v každodenním životě.

### JDI SE NABÍT (aktivita k aplikování a zopakování příběhu z Bible)

**Co budete potřebovat:** kelímky, které lze skládat na sebe, velké sešity, LEGO pro stavbu hradby, červené a zelené lepicí papírky, dvě kopie „Jdi se nabít“ z balíčku aktivit, pokryté zelenými lepicími papírky (každá strana stejným počtem papírků)

#### Co musíte připravit:

- Na jedné straně hracího prostoru udělejte dvě hromádky stavebního materiálu a do prostoru naproti každé hromádce položte vytištěné stránky „Jdi se nabít“, pokryté lepicími papírky.
- Rozdělte skupinu na dva týmy.
- Cílem je v určitém časovém limitu (alespoň 5-7 minut) postavit co nejvyšší nebo nejširší budovy.
- Zatímco budou děti stavět, čas od času dejte někomu z dětí na záda červený lepicí papírek a řekněte, „[Jméno], běž se nabít!“ To znamená, že má málo energie a potřebuje přerušit stavění a jít si vzít zelený papírek z verše.



### PŘÍBĚH Z BIBLE

**Zdroj**  
(Město se zbořenými hradbami)  
**Příslaví 25:28**  
(k doplnění 2. Petr. 1:3a)

### SHRNUTÍ

**Bůh nám může dát  
SÍLU se ovládat.**

### VERŠ K ZAPAMATOVÁNÍ

„Bezbranné město, zborcená  
hradba je ten, kdo sám  
sebe nezvládá.“  
**Příslaví 25:28 (B21)**

### PRAKTICKÁ APLIKACE

**Sebeovládání – zvolit si to, co  
bychom udělat měli, místo toho,  
co bychom udělat chtěli.**

### HLAVNÍ MYŠLENKA

**Potřebujeme dělat  
moudrá rozhodnutí.**

- Pak může svůj červený lísteček vyhodit.
- Pokud je to možné, pokuste se rozdávat červené lístečky tak často, aby byl verš, který je pod zelenými lístečky, odhalen dřív, než vyprší čas.

**Co můžete říct:** „Stavění vám jde skvěle! Pracujete opravdu pilně. Jak jste se cítili, když jste museli přestat pracovat a jít se nabít? Možná jste měli pocit, že to nepotřebujete. Chtěl někdo z vás přeskočit nabíjení a prostě dál pokračovat ve stavbě? (Čas na odpovědi.) Může být těžké si uvědomit, že potřebujete pomoc, především, když jde o sebeovládání. Všichni si myslíme, že máme sami sebe pod kontrolou. Ale to není vždy pravda, že?”

**[Udělejte to osobní] (Povězte dětem o situaci, kdy jste zápasili se sebeovládáním, především ve chvíli, kdy jste chtěli rozptýlení - třeba jste se při nějaké práci doma chtěli dívat na televizi a zjistili jste, že jste do toho pořadu tak zabraní, že tu práci vůbec neděláte. Nebo jste si namlouvali, že sníte jenom jeden brambůrek, nebo jste se tolik zabrali do hry na mobilu, že jste v důsledku toho někoho zcela ignorovali). Pokud jde o sebeovládání, nikdo není dokonalý v každé situaci. Potřebujeme trochu pomoc a já přesně vím, kde ji najít. (Ukažte na verš, který byl zakryt lepicími papírky.) Bůh nám se sebeovládáním dokáže pomoci a hodně nám o tom říká v Bibli, jako například v našem verši. I když je někdy těžké přijmout pomoc, je skvělé vědět, že [hlavní myšlenka] Bůh nám může dát SÍLU se ovládat.“**

### NABIJ SE (aplikační aktivita)

**Co budete potřebovat:** karty „Zapnutý“ a „Vypnutý“ z balíčku aktivit, jeden set pro každé dítě, zvonek nebo bzučák (nepovinné)

#### Co musíte připravit:

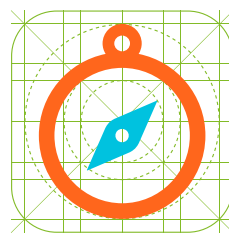
- Položte karty Zapnutý a Vypnutý doprostřed vašeho prostoru, vedle karty Zapnutý umístěte zvonek a vedle značky Vypnutý bzučák.
- Řekněte dětem, ať se postaví ve stejné vzdálenosti od obou značek.
- Přečtete scénář o sebeovládání, udělejte krátkou pauzu (dejte dětem čas na přemýšlení nad odpovědí) a potom zavolejte: „Start!“
- Pokud scénář popisuje situaci, ve které dítě vykazuje sebeovládání, děti by měly běžet ke značce Zapnutý, zazvonit na zvonek a pak utíkat zpátky. Pokud je scénář situace, při které se dítě neovládá, děti běží k nápisu Vypnutý, zmáčknou bzučák a utíkají nazpět.

**Poznámka:** Pokud nemáte zvonek nebo bzučák, řekněte dětem, aby pokleply na kartu Zapnutý nebo Vypnutý a se zvednutou pěstí zavolaly „Zapnutý!“ nebo v podřepu „Vypnutý!“

Přidejte obměny, kdy se děti budou pohybovat různými způsoby: pomalou chůzí, krabí chůzí, po špičkách, bokem, po patách, skákáním na jedné noze atd. Starší děti můžete nechat vymýšlet vlastní způsoby, jak se v dalším kole pohybovat.

#### Možné scénáře:

- Pjijdeš domů a na stole uvidíš táč PLNÝ tvých oblíbených sušenek. Chceš je sníst VŠECHNY, ale sníš jenom jednu.
- Někdo ti nadává. Ty se naštveš TOLIK, že ho praštíš.
- Tvůj oblíbený televizní seriál dávají celý víkend. Díváš se na něj od chvíle, kdy vstaneš, do té doby, než si jdeš opět lehnout.
- Tvůj bratr ti vezme ovladač, zatímco hraješ svou oblíbenou hru. Chceš na něj zakřičet, ale rozhodneš se, že to neuděláš.
- Tvůj učitel přinese do třídy koblihy. Když všichni snědí jednu, zůstanou tam dvě. Ty je obě zhltněš.
- Tvůj malý bráška ti rozbije tvou oblíbenou hračku. Křičíš na něj a nadáváš mu, že je hloupý.
- Hraješ svou oblíbenou videohru. Chceš ji hrát hodiny, ale místo toho ji po 30 minutách vypneš.
- Tvůj kamarád ti řekl něco ošklivého a ty na něj chceš křičet, ale místo toho řekneš: „To je v pořádku. Odpouštím ti.“



## PŘÍBĚH Z BIBLE

### Zdroj

(Město se zbořenými hradbami)  
**Příslaví 25:28**  
(k doplnění 2. Petr. 1:3a)

## SHRNUTÍ

**Bůh nám může dát  
SÍLU se ovládat.**

## VERŠ K ZAPAMATOVÁNÍ

„Bezbranné město, zborcená  
hradba je ten, kdo sám  
sebe nezvládá.“

**Příslaví 25:28 (B21)**

## PRAKTICKÁ APLIKACE

**Sebeovládání – zvolit si to, co  
bychom udělat měli, místo toho,  
co bychom udělat chtěli.**

## HLAVNÍ MYŠLENKA

**Potřebujeme dělat  
moudrá rozhodnutí.**

**Co můžete říct:** „Někdy je těžké se ovládnout. **[Udělejte to osobní]** (Řekněte dětem o tom, kdy je pro vás těžké se ovládnout, ať už to je tehdy, když jste v pokušení zhltnout při sledování svého oblíbeného filmu celou vaničku zmrzliny, zatímco se koukáte na svůj oblíbený film, nebo jste pokoušeni křičet, když jste naštvani, nebo prokrastinovat). Kdy je pro vás těžké se ovládnout? (Pauza.)

Ovládat se může být těžké, ale je tu někdo, kdo je připravený nám pomoci, když jsme v pokušení přestat se ovládat. Kdo je to? (Pauza.) Ano! Bůh nám chce pomoci, když jsme v pokušení neovládnout se. Chce nám dát SVOJI sílu k sebeovládání, když my žádnou nemáme. Takže si zapamatujte: **[hlavní myšlenka]** Bůh nám může dát SÍLU se ovládat.“

## SEŘAĎ TO (aktivita k zapamatování verše)

**Co budete potřebovat:** karty „Seřaď to“ z balíčku aktivit (2 sady pro každou skupinu)

**Co musíte připravit:**

- Pomozte své skupině najít verš v jejich Bibli a potom ho několikrát přečtete nahlas.

**Hledání veršů s předškoláky:** Řekněte dětem, ať si otevřou Bibli na označené straně. Ukažte na slovo Příslaví nahoře na stránce a řekněte: „Příslaví“. Potom děti vyběhnou, ať na stránce najdou velké číslo 25. Vysvětlete jim, že je to číslo kapitoly. Nakonec jim řekněte, ať pod velkou 25 hledají malou 28 - to je číslo verše. Řekněte jim, aby si na verši nechaly položený prst, zatímco ho budete číst nahlas. Potom řekněte verš všichni společně.

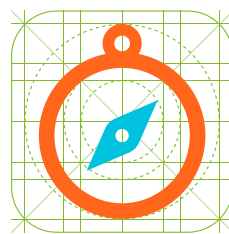
**Hledání veršů s prvňáčky:** Řekněte dětem, ať si otevřou Bible na začátku a najdou obsah. Podržte otevřenou Bibli na obsahu a ukažte jim, jak tato stránka vypadá. Až děti najdou obsah, vedte je k tomu, aby pod nadpisem „Starý zákon“ našly slovo „Příslaví“. Můžete jim pomoci tím, že jim řeknete, že Příslaví začíná na písmena P-Ř. Až děti najdou příslaví, řekněte jim, aby se podívaly na číslo strany vedle toho slova. Vysvětlete jim, že to číslo jim říká, na které straně mohou Příslaví najít. Pomozte dětem najít danou stranu. Až najdou Příslaví, vysvětlete jim, že ta velká čísla na stránce jsou čísla kapitol. Pomozte jim najít kapitolu 25. Vysvětlete jim, že malá čísla jsou čísla veršů. Pomozte jim najít verš 28 v kapitole 25.

**Hledání veršů s dětmi ze druhé a třetí třídy:** Řekněte dětem, ať si otevřou Bible na začátku a najdou obsah. Podržte otevřenou Bibli na obsahu a ukažte jim, jak tato stránka vypadá. Až děti najdou obsah, vedte je k tomu, aby pod nadpisem „Starý zákon“ našly slovo „Příslaví“. Až děti najdou, řekněte jim, aby se podívaly na číslo strany vedle něj. Vysvětlete jim, že to číslo jim říká, na které straně mohou Příslaví najít. Pomozte dětem najít danou stranu. Až najdou Příslaví, vysvětlete jim, že ta velká čísla na stránce jsou čísla kapitol. Pomozte jim najít kapitolu 25. Vysvětlete jim, že malá čísla jsou čísla veršů. Pomozte jim najít verš 28 v kapitole 25.

**Hledání veršů s dětmi ze čtvrté a páté třídy:** Náš verš je z knihy Příslaví. Zeptejte se dětí, jestli je to verš ze Starého, nebo Nového zákona. (Starého.) Takže víme, že je blíže začátku Bible. Je přímo za velkou knihou Žalmů, v úplném středu Bible. Až děti najdou Příslaví, vysvětlete jim, že to velké číslo na stránce je číslo kapitoly. Řekněte jim, ať najdou kapitolu 25. Vysvětlete jim, že ta malá čísla jsou čísla veršů. Řekněte jim, ať najdou verš 28 v kapitole 25.

- Rozdělte děti do dvou týmů, zamíchejte karty pro oba týmy a umístěte je kousek opodál.
- Vždy jeden člen týmu poběží ke kupičce, kde najde první slovo verše, a potom běží nazpět.
- Děti, které zrovna neběží, staví kolem své skupinky zeď ze získaných karet (jednoduše mohou pokládat karty v kruhu kolem sebe na zem tak, aby byly ve správném pořadí).
- Závod probíhá, dokud nejsou všechny karty ve správném pořadí.





### PŘÍBĚH Z BIBLE

#### Zdroj

(Město se zbořenými hradbami)  
**Příslaví 25:28**  
(k doplnění 2. Petr. 1:3a)

### SHRNUTÍ

**Bůh nám může dát  
SÍLU se ovládat.**

### VERŠ K ZAPAMATOVÁNÍ

„Bezbranné město, zborcená  
hradba je ten, kdo sám  
sebe nezvládá.“

**Příslaví 25:28 (B21)**

### PRAKTICKÁ APLIKACE

**Sebeovládání – zvolit si to, co  
bychom udělat měli, místo toho,  
co bychom udělat chtěli.**

### HLAVNÍ MYŠLENKA

**Potřebujeme dělat  
moudrá rozhodnutí.**

**Co můžete říct:** „Vedli jste si skvěle. Tento verš se celý měsíc budeme učit nazpaměť! Učit se Bibli nazpaměť může být jako stavět kolem sebe ochranné zdi. Pokud se ocitnete v situaci, ve které nebudete vědět, co máte dělat, ale budete umět nazpaměť pár veršů, můžete si na ně vzpomenout a najít v nich povzbuzení, abyste udělali to, co udělat máte. Já doufám, že tento verš vám pomůže si zapamatovat, že **[hlavní myšlenka] Bůh nám může dát SÍLU se ovládat.**“

*Pokud vedete spíše starší děti, zvažte, jestli jim nepoložit tyto diskuzní otázky:*

- Co je jednodušší: udělat něco, co máte udělat, ale nechcete, nebo odolat něčemu, co byste dělat neměli, ale přesto to udělat chcete? Jaké jsou dobré a špatné důsledky těchto situací?
- Jak byste pomohli vést ostatní, aby se dokázali ovládat? Jak můžete pomoci sami sobě nebo svým kamarádům, abyste projevovali sebeovládání? (Povzbudte děti, aby byly konkrétní, ale aby při tom o sobě nebo o svých kamarádech neodhalovaly věci, které by byly příliš osobní.)
- Jakým způsobem vám Bůh v kterékoli z těchto situací dává sílu ovládat se? Přepne vás jednoduše na to, abyste si včas udělali úkol nebo abyste mamince nesnědli pizzu, kterou si objednala k večeři? (Vyhlížejte odpovědi typu: Bůh člověku dává moudrost nejdříve se učit, až poté si hrát. Nebo Bůh dává trpělivost počkat na ostatní členy rodiny, a teprve až si všichni vezmou kousek, vzít si další.)

### MODLITBA A ZÁVĚR

**Co budete potřebovat:** obrázek výrazně zářícího úplňku, ve tmě svítící samolepky, jednu pro každé dítě (volitelné)

**Co můžete říct:** (Podržte obrázek měsíce.) „Viděli jste někdy měsíc v úplňku, jak září do tmy? Má měsíc schopnost zářit sám o sobě? Ne. Jak získává schopnost svítit? Měsíc odráží světlo slunce, které na něj svítí. Když nastane noc, vypadá to, jako kdyby svítil!“

(Podržte samolepku.) Viděli jste někdy svítit samolepku ve tmě? Má ta nálepka schopnost svítit sama o sobě? Ne. Jak ta samolepka získává schopnost svítit? Nálepka absorbuje neboli pohlcuje světlo, které na ni svítí. Když zhasnete, tak září!“

Drahý Bože, pomoz nám si zapamatovat, že člověk bez sebeovládání je jako město bez hradeb. Lidé bez sebeovládání nechrání to, co je pro ně důležité. Pomoz nám tento týden spoolehnout se na tvou SÍLU, abychom se ovládali a volili to, co bychom měli udělat, a ne to, co bychom chtěli. Děkuji ti, Bože, za pomoc, kterou nám dáš. Máme tě moc rádi. Amen.“

(Dobrovolné: Dejte každému dítěti samolepku svítící ve tmě, aby si ji vzaly domů jako připomínku, že Bůh jim může dát SÍLU ovládat se.)

*Až si rodiče budou vyzvedávat děti, dejte každému z nich kartu. Při odchodu se zeptejte každého dítěte: „Kdo ti může dát SÍLU ovládnout se? Bůh ti může dát SÍLU ovládnout se.“ Potvrďte to plácnutím si.*