

*ОБЩЕСТВО
МОЛОДЫХ
ЖЕНЩИН*

Часть 1

Общество молодых женщин 1

От составителей

Мы будем признательны вам за ваши замечания и предложения по поводу данного руководства.

Просьба посылать их по адресу:

Office of the Seventy
Attention: Curriculum Department
46 East South Temple Street
Salt Lake City, UT 84150
USA

Укажите ваше имя, адрес, приход или небольшой приход, а также кол или миссию. Не забудьте указать название руководства. Затем сообщите нам свое мнение о сильных и слабых его сторонах.

Авторское право © 1995 г. сохранено за
Церковью Иисуса Христа Святых последних дней

Все права защищены

Printed in Germany

Английский текст утвержден: 5/94
Перевод утвержден: 5/94

Название английского оригинала:
Young Women 1

34823 173
Russian

СОДЕРЖАНИЕ

Номер и название урока	Стр.
Введение	V
Особые рекомендации для вовлечения в занятия членов Церкви, имеющих физические или другие недостатки	IX
Жить, как подобает дочери Бога	1
1 Дочь Бога	2
2 Иисус Христос – Спаситель	6
3 Следуя примеру Иисуса Христа	9
4 Быть достойной присутствия Святого Духа	13
Выполнение Божественного предназначения женщины	17
5 Радоваться тому, что заложено в нас Богом	18
6 Радоваться сейчас	20
7 Создание семейного очага	24
8 Отношение к нашему Божественному предназначению	28
Вклад в семейную жизнь	31
9 Почитание родителей	32
10 Поддержка членов семьи	38
11 Мы растем и становимся самостоятельными, часть 1	42
12 Мы растем и становимся самостоятельными, часть 2	47
Получение знаний о священстве	51
13 Содействие носителям священства	52
14 Патриархальное управление семьей	56
15 Священство Мелхиседеково	61
16 Женщины и носители священства	66
Изучение семейной истории и храмовая работа	71
17 Цель заветов и таинств	72
18 Храмовый брак – необходимое условие вечной семейной жизни	76
19 Личные записи	81
Включаемся в миссионерскую работу	87
20 Идти людям навстречу	88
21 Праведный пример влияет на других	93
Укрепление духовности	97
22 Покаяние	98
23 Прощение	101

24	Молитва и размышления	105
25	День субботний	109
26	Свидетельство	113
27	Изучение Священных Писаний	117
28	Сопrotивление греху	121
29	Второе пришествие	125
30	Служение	128
Жить целомудренно		133
31	Коллективный досуг – основа разумного поведения в период взросления	134
32	Сохранять чистоту, дисциплинировать себя	139
33	Избегать пагубного влияния средств массовой информации	143
34	Достойные мысли	148
35	Жить праведно, несмотря на давление извне	153
36	Истина и праведная жизнь	158
Забота о физическом здоровье		163
37	Забота о физическом теле	164
38	Питание и Слово Мудрости	167
39	Употребление наркотиков	171
40	Обеспечение здоровья в домашних условиях	176
Социальное и эмоциональное развитие		181
41	Возможность добиться успеха	182
42	Мужество дерзать	186
43	Праведная жизнь	189
Распоряжение личными ресурсами		193
44	Разумное использование времени	194
45	Значение труда	198
46	Цель и значение образования	203
47	Поощрять развитие талантов	206
Развитие навыков руководителя		211
48	Краткосрочные цели как камни, проложенные через речку	212
49	Делегирование ответственности	215
50	Консультанту по работе с Обществом молодых женщин: проведение уроков по материалам обращений, прозвучавших на Генеральных конференциях	218
Иллюстрации		

Введение

ОБЩИЕ СВЕДЕ- НИЯ

Этот курс обучения предназначен для молодых женщин Церкви. Изучение уроков, входящих в данное руководство, поможет каждой девушке лучше понять предназначенный для нее план Господа и руководствоваться в своем выборе и поведении законами Евангелия.

Старейшина М. Расселл Баллард указывал: «Учителям настоятельно рекомендуется внимательно изучать Священные Писания и все относящиеся к ним руководства, прежде чем браться за дополнительные материалы. Создается впечатление, что слишком многие учителя отклоняются от одобренных учебным планом материалов, так и не осветив их полностью. Если учителя почувствуют необходимость использовать для урока какие-либо дополнительные подходящие источники, помимо Священных Писаний и руководств, им прежде всего следует иметь в виду церковные журналы» (M. Russell Ballard, in Conference Report, Apr. 1983, p. 93; или *Ensign*, May 1983, p. 68).

Комплексное обучение

Комплексное обучение включает в себя повторение, тщательное исследование и изучение соответствующих основ до полного их понимания и ежедневного практического применения. Это руководство состоит из следующих разделов:

Жить, как подобает дочери Бога

Выполнение Божественного предназначения женщины

Вклад в семейную жизнь

Получение знаний о священстве

Изучение семейной истории и храмовая работа

Включаемся в миссионерскую работу

Укрепление духовности

Жить целомудренно

Забота о физическом здоровье

Социальное и эмоциональное развитие

Распоряжение личными ресурсами

Развитие навыков руководителя

При преподавании этих разделов определяйте потребности девушек вашего класса, задавая себе вопросы:

Какие проблемы перед ними встают?

Какие уроки они уже прошли по этой теме?

Что они уже знают об этой теме?

Какие из этих уроков лучше всего отвечают их потребностям?

Тщательно выяснив, в чем заключаются потребности девушек вашего класса, изучите название и цели каждого из уроков, чтобы определить, какие из них лучше всего способствуют удовлетворению этих потребностей. Заранее проведенное тщательное планирование даст вам уверенность в том, что, во-первых, девушки проработают уроки всех разделов и, во-вторых, что вы обеспечите полное и равноценное усвоение учебного материала.

Источники

Священные Писания. Главной основой этого курса являются Священные Писания. Призывайте девушек *каждую* неделю приносить с собой в класс свои экземпляры образцовых трудов Церкви.

Ведите урок таким образом, чтобы Священные Писания использовались еженедельно. При недостатке времени или снижении внимания прибегайте только к тем

выдержкам, которые дадут наибольший эффект. Применяйте Священные Писания благоразумно. В ваших руках они могут стать мощным средством обучения.

Желательно, чтобы почти на каждом уроке девушки вашего класса сами зачитывали отрывки из Священных Писаний. Привлекайте их к этому, задавая вопрос или ставя перед ними проблему. Может быть, вы пожелаете записать ссылки на Священные Писания на доске, с тем чтобы девушки знали, где их искать. Обычно вопрос задается перед чтением того или иного отрывка. Иначе, чтобы ответить на вопрос, девушкам, скорее всего, придется вновь перечитать этот отрывок.

Иногда кто-то из девушек может дать правильный ответ своими словами, не ссылаясь на Священные Писания. В таком случае задайте ей дополнительный вопрос, отсылающий ее к Священным Писаниям, например: «А как сказал об этом Апостол Павел?» или «Что еще мы можем понять из этого отрывка?» Для того чтобы чтение Священных Писаний могло увлечь девушек, вы сами должны ими увлечься. Готовьтесь к занятиям с помощью глубокого изучения, молитвы и обдумывания тех отрывков, которые ваши девушки должны изучить на уроке.

Книга **Teaching – No Greater Call (33043)** является ценным руководством для всех учителей. Она содержит советы по подготовке уроков, по духовному настрою и по таким педагогическим приемам, как ролевая игра, одновременная работа в малых группах, вопросы, использование иллюстраций, наглядные уроки, а также предложения по вовлечению в занятия всех учеников. В ней также содержатся идеи о контроле поведения в классе, предложения об оформлении классной комнаты и многие другие рекомендации для повышения преподавательского мастерства. Обращайтесь к ней за помощью при подготовке и проведении уроков.

Церковные журналы. Церковные журналы содержат статьи и рассказы, которые могут помочь обогатить материал урока.

СТРУКТУРА УРОКА

Основные
элементы урока

Каждый урок содержит следующие элементы:

1. **Цель.** Здесь формулируется цель урока, то есть то, что вы хотите, чтобы девушки поняли или сделали в результате урока.
2. **Подготовка.** Сюда включаются материалы, необходимые для проведения урока, такие, как иллюстрации и памятки, а также приготовления, которые нужно сделать заранее. Большая часть иллюстраций к урокам помещена в конце этого руководства. Цифра на иллюстрации соответствует ее порядковому номеру в конце руководства. Цифра в круглых скобках указывает, что под этим номером иллюстрацию можно найти в библиотеке прихода. **Не следует** разъединять иллюстрацию с самим руководством. Памятки и чистые листы для заметок обычно помещаются в конце каждого урока. Не отделяйте их от руководства. При необходимости их можно размножить.

Примечание. Для большей части уроков потребуются Священные Писания, мел и доска.

3. **Рекомендуемый порядок проведения урока.** Слева на полях обозначены рекомендуемые методы преподавания, а в основной части урока приводится обучающий материал. Выберите из всей приведенной информации те материалы и методы, которые лучше всего отвечают потребностям ваших девушек с учетом имеющегося в вашем распоряжении времени. (В случае необходимости урок можно провести более чем за одно классное занятие.)

Основная часть урока содержит следующее:

- a. **Введение.** Здесь дается совет, как начать урок, как завладеть вниманием учеников и заинтересовать их.
- б. **Подзаголовки.** В разделах урока содержатся его основные идеи. При обучении каждому разделу используйте указанные стихи из Священных Писаний, рассказы, цитаты и практические задания на уроке.
- в. **Заключение.** Подводится итог урока и предлагается высказать свое понимание обсуждавшихся законов Евангелия или принести свое свидетельство о них.

- г. **Практическое применение урока.** Здесь предлагается специальный план действий, задание или цель, чтобы помочь каждой девушке применять обсуждавшийся Евангельский закон в жизни. (Если нужно, можно отвести время в начале следующего занятия, чтобы девушки могли поделиться своим опытом такого практического применения. Вы можете стимулировать этот краткий обмен опытом такими словами: «На прошлой неделе мы говорили о _____. Пробовали ли вы применить это? Каковы ваши успехи?» Если поначалу ответа не последует, вы можете сказать: «Я попыталась, и вот что у меня получилось». Рассказывая о своем положительном опыте, вы можете помочь девушкам научиться применять законы Евангелия в жизни.)
- д. **Предлагаемая деятельность.** Здесь приводятся виды деятельности, которые можно запланировать, чтобы дополнить и закрепить пройденное на уроке.

ОБУЧЕНИЕ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН

Вы обучаете молодых женщин, а не просто даете уроки! Неустанно молитесь о вдохновении, чтобы помочь им познать и полностью развить в себе потенциал, присущий дочерям Бога.

Чтобы обучение было эффективным, вы должны знать каждую девушку, ее родителей и ее семью.

Думайте о каждой девушке. Думайте о ее семье.

Цените и воспринимайте каждую девушку подобно тому, как это делает Небесный Отец.

Принимайте каждую такой, какая она есть, и помогайте ей постигать Евангелие.

Изучайте каждую девушку, задавая себе следующие вопросы:

Какие у нее интересы, стремления, таланты и цели?

Какой опыт у нее за плечами, с чем она встречается дома, в церкви, в школе, на работе? Какова она со своими ровесниками?

Каковы ее потребности?

Чем я могу ей помочь?

Лучший способ помочь каждой девушке — это помогать ей изучать Евангелие и жить по нему. Президент Мэрион Дж. Ромни учил: «Изучать Евангелие как печатное слово — этого еще не достаточно. По нему надо жить. По сути овладение знанием Евангелия и применение его в жизни взаимосвязаны. Они идут рука об руку. Невозможно полностью постичь Евангелие, не применяя его в жизни. Знание Евангелия приходит поэтапно: человек узнает немного, следует тому, чему научился; узнает еще немного и тоже применяет это в жизни. Этот цикл повторяется бесконечно. Вот пример того, как можно идти к полному знанию Евангелия» (Marion G. Romney, «Records of Great Worth», *Ensign*, Sept. 1980, p. 4).

Особые рекомендации для вовлечения в занятия членов Церкви, имеющих физические или другие недостатки

В начале Своего земного служения, придя в день субботний в синагогу в Своем родном городе Назарете, Иисус встал перед всеми, чтобы читать.

«Ему подали книгу Пророка Исаии; и Он, раскрыв книгу, нашел место, где было написано: „Дух Господень на Мне; ибо Он помазал Меня благовествовать нищим и послал Меня исцелять сокрушенных сердцем, проповедовать пленным освобождение, слепым прозрение, отпустить измученных на свободу...“» (от Луки 4:17–18).

На протяжении всего Своего служения Спаситель оказывал самое большое предпочтение тем, кто нуждался в особой помощи. Хотя обычно учителя в церковном классе не имеют специальной подготовки или оборудования для оказания профессиональной помощи членам Церкви, имеющим физические недостатки, все-таки предполагается, что каждый из них проявит понимание, сердечную заботу и стремление вовлекать таких членов во все виды учебной деятельности класса всякий раз, когда это возможно. К нуждающимся в особом внимании относятся люди с умственными, слуховыми, зрительными, физическими, речевыми, культурными (и языковыми), эмоциональными, социальными, возрастными и познавательными отклонениями. Следующие рекомендации должны быть полезны каждой учительнице для сближения с прихожанами, нуждающимися в особой помощи.

Будьте в курсе потребностей и возможностей каждой учащейся класса. Выясняйте с помощью руководителей священства, родителей, членов семьи и, если возможно, с помощью самих инвалидов их индивидуальные нужды.

Перед тем как попросить такую ученицу почитать, выступить или помолиться на уроке, заранее обратитесь к ней с вопросом: «Сможешь ли ты почитать в классе, помолиться при всех и так далее?»

Не упускайте возможности привлечь прихожан-инвалидов к работе и лучше познакомиться с ними.

Убедитесь, что делается все возможное для того, чтобы было налажено должное уважение и понимание между всеми учениками вашего класса.

Будьте естественны, дружелюбны. Все мы – дети Божьи, которым нужны любовь и понимание независимо от каких бы то ни было недугов или степени их тяжести.

Преподаватели должны помнить, что каждый член Церкви, независимо от его физических, умственных, эмоциональных или социальных возможностей, имеет замечательный потенциал для совершенствования вплоть до полного уподобления Господу. В нашу обязанность входит, если понадобится, приложить все силы, чтобы внушить им всем, что они в состоянии учиться. Помните слова Спасителя: «... так-как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне» (от Матфея 25:40).

*Жить, как подобает
дочери Бога*

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая девушка должна ясно понять свою уникальную связь с Небесным Отцом.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

1. Приготовьте плакат с написанными на нем словами: *Дочь Бога*.
2. Иллюстрация 1: «Отец и дочь», помещенная в конце руководства.
3. Приготовьте для каждой девушки рулончик, карточку или лист бумаги с двумя цитатами из той части в конце урока, которая озаглавлена «Вас любили и любят».
4. Поручите одной из девушек подготовить чтение гимна «О Небесный мой Отец» с музыкальным сопровождением (*Hymns*, no. 292).
5. Поручите девушкам прочесть вслух подобранные вами стихи из Священных Писаний, рассказы или цитаты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Знакомство: Кто ты?

Знакомство с учащимися класса

Сначала представьтесь сами, а затем пусть каждая девушка сделает то же самое. Во время знакомства подведите девушек к тому, чтобы они рассказали о себе что-то такое, что делает их неповторимыми в семье и среди друзей. После знакомства попросите девушек подумать о той роли, которую играют в их жизни отношения с другими людьми. Укажите, что каждая девушка имеет различные взаимоотношения, и благодаря тому, что она уникальна, ее вклад в эти взаимоотношения также уникален. Затем объясните, что у всех девушек также имеются и схожие взаимоотношения. Каждая из них — чья-то дочь, и у нее есть отец и мать, дедушки с бабушками и прадедушки с прабабушками и так далее.

Каждая молодая женщина — дочь Бога

Иллюстрация и обсуждение с использованием доски

После того как состоится знакомство, укажите, что не у всех девушек имеются одинаковые родственные связи (у кого-то может не быть сестер, двоюродных родственников и т. д.), но все они имеют матерей и отцов, и поэтому все они являются дочерьми. Теперь скажите, что вы намерены остановиться на одном из этих видов взаимоотношений — на отношениях между отцом и дочерью.

Продемонстрируйте иллюстрацию, изображающую отца и дочь.

Предложите каждой девушке постараться представить идеальные отношения между отцом и дочерью. Попросите девушек сказать, что требуется от отца, чтобы эти отношения были хорошими. Записывайте все ответы на доске под заголовком «Отец» и направляйте обсуждение так, чтобы получить ту информацию, которую следует разместить на доске по приведенному ниже образцу.

Затем попросите девушек объяснить, что требуется от дочери, чтобы способствовать идеальным отношениям между нею и отцом. Снова направляйте обсуждение и затем запишите ответы на доске под заголовком «Дочь».

Пример записей на доске

Отец	Дочь
1. Обеспечивает все необходимое для жизни	1. Проявляет признательность
2. Выслушивает	2. Доверяет отцу и советуется с ним
3. Направляет	3. Уважительна
4. Учит	4. Послушна
5. Любит	5. Любит
6. Утешает	6. Услужлива
7. Постоянен во взаимоотношениях	7. Постоянна во взаимоотношениях

Сообщите учащимся, что, помимо того, что каждая из них приходится дочерью своему земному отцу, все они вступают и в одно совершенно особое взаимоотношение, будучи дочерьми нашего Небесного Отца. Покажите плакат «Дочь Бога».

Чтение под музыкальное сопровождение

Чтобы помочь девушкам понять, что они в буквальном смысле духовные дочери своего Небесного Отца, попросите их подумать о себе как о Его дочерях во время чтения под музыку слов гимна «О Небесный мой Отец». (Наиболее эффективным было бы чтение под мелодию, записанную, если это необходимо, заранее, но можно и просто прочитать или спеть этот гимн.)

Обобщение

Ссылаясь на гимн, напомните классу о любви нашего Небесного Отца в предземной жизни. Он — отец наших душ, мы — Его дети. Он воспитывал и учил нас, и Он хорошо знает нас.

Вас любили и любят

Обсуждение Священного Писания

Скажите классу, что Господь задал однажды интересный вопрос, заставивший Иова задуматься о том, что было вначале. Попросите одну из учениц прочитать и прокомментировать Иов 38:4–7. Обсудите это место в Священных Писаниях и то, какое отношение оно имеет к каждой из девушек. При желании в обсуждении можно использовать некоторые из следующих вопросов:

- О каком периоде вечной истории говорится в этом месте Священных Писаний?
- Почему все звезды запели, а дети Бога восклицали от радости?
- Какой ответ мог бы дать Иов или могли бы дать вы, отвечая на вопрос Господа: «Где ты был?»

Цитата

«На Небесах обитает Бог — безграничный и вечный, вечно существующее, великое, возвышенное Существо. Он обладает телом — святилищем из плоти и костей. Он — воскресший, святой и совершенный Человек, а мы — Его потомки. Мы — Его духовные дети. Он живет в семье. Мы — члены Его семьи. Мы жили с Ним в нашей предземной жизни бесконечно долго» (Bruce R. McConkie, *Making Our Calling and Election Sure*, Brigham Young University Speeches of the Year [Provo, 25 Mar. 1969], p. 5).

Обсуждение с использованием доски

Обратите внимание класса на то, что Небесный Отец любил каждую из девушек в ее предземном существовании. Его любовь вечна и неизменна. Он и сейчас всех их любит. Попросите класс назвать некоторые из своих благословений, свидетельствующих о любви Небесного Отца. Опросите весь класс по крайней мере дважды, прося девушек рассказать о том, какие благословения они получили от нашего Небесного Отца.

По окончании опроса обратитесь к записям на доске, где говорится, что должен делать отец, чтобы, со своей стороны, обеспечить успешные взаимоотношения с дочерью. Обсуждая благословения, перечисленные классом, укажите, каким образом наш Небесный Отец проявляет Свою любовь к каждой из Своих дочерей.

Изучение Священных Писаний и обсуждение

Попросите девушек найти и прочитать следующие стихи из Священных Писаний, которые показывают, что, кроме перечисленных благословений, наш Небесный Отец обещал нам великое благословение — удовлетворять наши потребности.

От Иоанна 14:16–18 (утешение)
Иаков 4:10 (наставление и совет)
От Матфея 7:7–11 (помощь в решении проблем, понимание)
От Иоанна 3:16 (величайшее доказательство любви Бога)

Цитаты

Попросите учащихся объяснить, почему важно понимать, что мы являемся дочерьми нашего Небесного Отца.

После ответов попросите кого-нибудь прочитать классу две следующие цитаты:

«Истина заключается в том... что человек — дитя Бога, Бог в начальной стадии развития...»

«Что человек — дитя Бога, — это самое важное из всего, что могут узнать смертные» (Marion G. Romney, in Conference Report, Apr. 1973, p. 136; или *Ensign*, July 1973, p. 14).

«Я просил бы вас повторять себе снова и снова: „Я — сын [или дочь] Бога“, и, делая это, вы начинаете сегодня жить ближе к тем идеалам, которые сделают вашу жизнь счастливее и плодотворнее благодаря пробужденному осознанию того, кто вы есть» (Harold B. Lee, in Conference Report, Oct. 1973, p. 10; или *Ensign*, Jan. 1974, p. 6).

Рулончики

Раздайте всем учащимся рулончики бумаги, на которых написаны приведенные выше цитаты. Попросите девушек запомнить эти цитаты и регулярно применять их в жизни.

Небесный Отец желает, чтобы мы приблизились к Нему

Выступление учительницы

Объясните, что из Священных Писаний и через наших Пророков мы знаем, что все мы — дети нашего Небесного Отца. Мы жили с Ним, и Он любит нас. Также мы знаем из Священных Писаний и благословений, перечисленных на уроке, что Небесный Отец доказывает нам Свое желание иметь хорошие взаимоотношения с каждой из Своих дочерей.

Обсуждение

Пусть девушки скажут, что они могли бы сделать, чтобы показать свое стремление продолжать и улучшать отношения со своим Небесным Отцом.

Обратитесь к записи на доске — что требуется от дочери в ее взаимоотношениях с отцом. Задайте приведенные ниже вопросы, чтобы показать, как эти же качества развивают и поддерживают взаимоотношения с нашим Небесным Отцом.

- Как мы выражаем признательность нашему Небесному Отцу? (Послушанием, проявлением благодарности.)

- Каким образом мы оказываем доверие нашему Небесному Отцу и советуемся с Ним? (В молитве.)

Объясните, что иногда кое-кто из девушек расстраивается из-за того, что молитвы, казалось бы, остаются без ответа. Но наш Небесный Отец в Своей мудрости предоставляет нам самим решать многие наши проблемы, помогая нам и направляя нас там, где это необходимо.

- Каким образом мы учимся у нашего Небесного Отца? (Изучая Его слово в Священных Писаниях, слушая Его Пророков и прислушиваясь к Его ответам на наши молитвы.)

- Каким образом мы проявляем любовь к нашему Небесному Отцу? (Соблюдая Его заповеди [см. от Иоанна 14:15] и служа другим [см. от Матфея 25:40 и Мосия 2:17].)

Заключение: Божественные взаимоотношения

Стихи из Священных Писаний

Попросите девушек найти и прочитать Учение и Заветы 88:63. Затем подчеркните, что наш Небесный Отец истинно желает, чтобы все люди приблизились к Нему.

Выступление учительницы

Напомните девушкам, что они в буквальном смысле дочери Небесного Отца и что Он любит их. Их поступки и выбор определяют, насколько сильна будет их связь с Ним. Небесный Отец никогда не оставит их. Выполняя Его волю, моля Его о помощи, они будут знать, какой дорогой идти в жизни, веря в то, что они — дочери Бога, истинно любимые своим Отцом.

Практическое применение урока

Обратитесь еще раз к двум цитатам на рулончиках и призовите девушек запомнить и применять их в жизни.

Иисус Христос – Спаситель

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая девушка должна узнать, что Иисус Христос – ее Спаситель и что через Его искупление она сможет воскреснуть и снова жить с Богом.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

1. Иллюстрация 2: «Спаситель», помещенная в конце руководства. Перед началом занятия установите иллюстрацию на красиво убранном столе, чтобы создать настроение благоговения.
2. Поручите девушкам прочитав вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Обсуждение с использованием доски и Священных Писаний

Священные Писания свидетельствуют, что Иисус есть Христос, Спаситель мира

Напишите на доске фразу «*Иисус есть Христос*» и приведенные ниже ссылки на стихи из Священных Писаний. Попросите девушек найти в своих Священных Писаниях указанные места. Прочитайте их вместе. Попросите девушек отметить эти стихи. Подробно обсудите каждый из них.

Иисус есть Христос

От Иоанна 3:16–17
 От Иоанна 14:6
 Учение и Заветы 76:40–42
 1 Нефий 22:12
 1-е Иоанна 4:14
 Мосия 3:17–18

Объясните: это только некоторые из многих отрывков, свидетельствующих, что Иисус есть Христос, Спаситель мира.

Обсуждение Священного Писания

Искупление Иисуса Христа делает возможным спасение и возвышение

Попросите одну из желающих прочитать третий Символ веры. Обсудите с классом, что такое искупление Христа и что оно значит для нас. Должны быть обсуждены следующие положения:

1. Христос вызвался пожертвовать Своей жизнью во имя спасения всех людей.
2. Христос был предназначен или избран для Своей миссии до сотворения мира.
3. Согрешение Адама принесло смерть на Землю. Жертва Христа стала искуплением за нарушенный закон и сделала возможным наше торжество над смертью.
4. Христос искупил не только грехи Адама, но и наши грехи, *если* мы послушно исполняем законы и таинства Евангелия.
5. Будучи истинным Сыном Бога, Христос – *единственный*, Кто мог иметь власть над смертью. Он унаследовал от Бога силу жизни, или бессмертие. К тому же, как единственный безгрешный человек, когда-либо живший на Земле, Он *единственный*, перед Кем сатана бессилен. Вот почему Он единственный из всех когда-либо живших людей смог совершить искупление.

6. Благодаря жертве Христа *все* люди воскреснут.
7. Пророки приносили свидетельства о Христе и до и после Его земной жизни.
- Запишите следующие ссылки на Священные Писания на доске:

Алма 11:42–43
Алма 11:40

Попросите девушек прочитать эти стихи про себя и отметить два важных результата искупления Иисуса Христа. (Мы можем воскреснуть; мы можем быть возвышены, т.е. можем обрести вечную жизнь.)

- Какие люди, согласно Алме, обретут вечную жизнь? (Те, кто верует в имя Иисуса Христа.)

Рассказ

Спросите девушек, пытались ли они когда-либо представить себе, каково было Христу взять на Себя наши грехи. Прочитайте вслух или попросите кого-либо прочитать следующее свидетельство старейшины Орсона Ф. Уитни:

«Затем явилось чудесное свидетельство, указание из высшего Источника – нечто, чем нельзя пренебречь. Это был сон или видение во сне, когда я находился в постели, в маленьком городке Колумбия, округ Ланкастер, штат Пенсильвания. Мне виделось, будто я в Гефсиманском саду присутствую при страданиях Спасителя. Я видел Его яснее, чем кого-либо из виденных мною людей. Стоя за деревом вблизи, я видел, как через маленькую калитку справа от меня вошел Спаситель с Петром, Иаковом и Иоанном. Повелев трем Апостолам встать на колени и молиться, Сын Бога оставил их там и пошел на другую сторону, где Он также опустился на колени и стал молиться. Это была та самая молитва, которая известна всем, кто читает Библию: „Отче Мой! если возможно, да минует Меня чаша сия; впрочем не как Я хочу, но как Ты“.

Во время молитвы по лицу Его, обращенному ко мне, струились слезы. Это так тронуло меня, что я зарыдал от искреннего сочувствия. Всем сердцем я рвался к Нему, я любил Его всей душой и так страстно желал быть с Ним рядом, как ничего никогда не желал.

Спустя некоторое время Он поднялся и пошел к коленопреклоненным Апостолам, очень скоро заснувшим! Он встряхнул их тихонько, разбудил и с мягким упреком в голосе, без тени гнева или нетерпения горестно спросил, неужели не могли они один час бодрствовать с Ним. Так Он и был там – с тяжким бременем греха всего мира на плечах, со страданиями всех людей, и мужчин, и женщин, и детей, – страданиями, разящими Его чуткую душу, а они не могли и одного часа бодрствовать с Ним!» (*Through Memory's Halls: The Life Story of Orson F. Whitney* [Independence, Mo.: Zion's Printing and Publishing Co., 1930], p. 82.)

Вопросы для обдумывания

- Не бываем ли мы равнодушны к страданиям, через которые Христос прошел ради нас? Удастся ли нам оценить те два важных дара, которые Он дал нам?
- Что от нас требуется, чтобы искупление стало действенным моментом в нашей жизни?

Обсуждение Священного Писания

Для возвышения нам необходимо покаяться и обратиться ко Христу

Напишите на доске: *Геламан 14:13*

- Какая потребность у нас появится, согласно Геламану 14:13, если мы истинно уверуем в Иисуса Христа?

Добавьте к записи на доске: *Учение и Заветы 19:16–19*. Прочитайте эти стихи вслух.

- Что вы ощущаете, зная, что Иисус Христос страдал за ваши грехи, и поэтому, если вы покаетесь, вам не придется страдать за них самой?

Добавьте к написанному на доске: *Учение и Заветы 58:43*

- Согласно Учению и Заветам 58:43, что будет делать истинно раскаявшийся человек?

Для того чтобы искренне покаяться, требуется время и усилие. Необходимо показать себе и Господу, что мы не совершаем прежних ошибок.

Цитата	<p>«Некоторые люди верят в мгновенное раскаяние. Хотя вы можете перестать делать что-то плохое, истинное раскаяние станет очевидным, когда вы на опыте покажете с течением времени, что решение, которое вы приняли, действительно выполняется и греху не осталось места в вашей жизни» (Loren C. Dunn, <i>Read, Ponder, Pray</i>, Brigham Young University Speeches of the Year [Provo, 7 Mar. 1972], p. 4).</p>
Обсуждение Священного Писания	<p>Объясните, что признаться в своем грехе и отказаться от него необходимо и жизненно важно. В некоторых грехах нужно признаваться руководящим носителям священства. Но чтобы получить прощение, требуется нечто большее.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что еще необходимо? <p>Объясните, что все люди в следующих трех отрывках из Священных Писаний покались и жаждали получить прощение своих грехов, и все они испытали одно и то же. Попросите девушек следить по книгам за чтением вслух этих стихов.</p> <p>Енос 1:4–8 Мосия 4:1–3 Алма 38:8</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как люди получили прощение в каждом из этих примеров? <p>Напомните девушкам, что для получения прощения грехов мы должны обратиться к Небесному Отцу с верой в Иисуса Христа. Благодаря Иисусу Христу каждый из нас обрел два величайших дара. Воскресение даровано всем. Возвышение, или вечная жизнь, зависит от нашей веры в Иисуса Христа и нашего искреннего раскаяния.</p>
<hr/>	
Свидетельство	<p>Заключение</p> <p>Возможно, вам захочется принести свое свидетельство о важности Иисуса Христа как нашего Спасителя. Помогите каждой девушке понять для себя Его значение. Без Него мы не обрели бы возможности воскреснуть и надежды вернуться в Его присутствие. Благодаря Христу у нас есть не только эта надежда, но также и благословения, обещанные нам в этой жизни за нашу праведность.</p>

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна стараться следовать примеру Иисуса Христа.
ПОДГОТОВКА К УРОКУ	<ol style="list-style-type: none">1. Иллюстрация 2: «Спаситель».2. Это не обязательно, но при желании вы можете приготовить памятку, предложенную в конце раздела «Мы можем научиться следовать примеру Иисуса Христа».3. Поручите одной из девушек спеть или прочитать гимн «Иди за Мной» (<i>Hymns</i>, no. 116) или приготовьтесь спеть этот гимн хором.4. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, выдержки из Священных Писаний или цитаты.
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	Введение <ul style="list-style-type: none">• Что значит «следовать примеру Иисуса Христа в жизни»? (Объясните, что Иисус Христос – совершенный пример для каждого человека.)
Пение	Попросите девушку, которой было дано такое задание, или весь класс спеть или продекламировать гимн «Иди за Мной» (<i>Hymns</i> , no. 116).
Работа со Священными Писаниями и обсуждение	Иисус Христос служит для нас совершенным примером <p>Попросите девушек прочитать и отметить следующие стихи в Священных Писаниях: 2 Нефий 31:10 2 Нефий 31:16–17 1-е Петра 2:21</p> <p>Спаситель обратился к Своим двенадцати ученикам-Нефийцам с вопросом: «Какого образа мужи должны вы быть?» Затем, отвечая на Свой вопрос, Он сказал: «Истинно говорю вам: вы должны быть подобными Мне» (3 Нефий 27:27). Это наставление относится и ко всем молодым женщинам. Ответ тот же.</p> <p>Попросите девушек прочитать и отметить от Иоанна 13:15.</p>
Использование доски	<p>Попросите девушек назвать некоторые достоинства и черты характера Христа, которые мы можем взять для себя как пример. Запишите высказывания на доске и обсудите случаи, когда эти черты характера проявляются. Сюда можно включить:</p> Кротость и смирение <p>От Матфея 11:29 (Иисус был «кроток и смирен сердцем».) К Филиппийцам 2:8 (Иисус «смирил Себя, быв послушным даже до смерти».)</p> Стойкость против соблазнов <p>От Матфея 4:1–11 (Иисус не поддался соблазнам сатаны.) Учение и Заветы 20:22 (Иисус не поддавался искушениям.)</p> Любовь и служение ближнему <p>От Марка 1:40–44 (Иисус исцелил прокаженного.) От Иоанна 11:20–46 (Иисус воскресил Лазаря из мертвых.) 3 Нефий 17:7, 9–10, 21 (Иисус исцелял больных и немощных, благословлял маленьких детей.)</p>
Выступление учительницы	Объясните, что Иисус Христос во всем служит для нас примером. Нам заповедано следовать Ему. Выполняя эту заповедь, мы испытаем величайшую радость в жизни. Обратитесь к записям на доске.

- Каким образом мы можем проявлять смирение в нашей жизни? (Например, мы можем быть послушны родителям и соблюдать Божьи заповеди; мы можем ставить нужды и праведные желания других людей выше своих собственных.)
- Как мы можем следовать примеру Спасителя в нашей повседневной жизни? (Например, какие конкретные соблазны вам приходится преодолевать каждый день? Как пример Христа может помочь вам преодолевать эти соблазны?)

Мы можем научиться следовать примеру Иисуса Христа

Выступление учительницы и цитата

Предложите девушкам послушать рассказ Мэриона Дж. Ромни о том, как он учился следовать примеру Иисуса Христа:

«В ранней юности мне в руки попала небольшая книжечка или брошюра под названием „Как поступил бы Христос?“... Этот вопрос был краткой записью моего давнего желания еще со времен детства. Бесчисленное количество раз, сталкиваясь с затруднениями и необходимостью принимать решения, я спрашивал себя: „Как поступил бы Христос?“... Задаваясь таким вопросом, я обращался в поисках ответа к Священным Писаниям. Там, а именно в Евангелии от Святого Иоанна, я нашел ясный и убедительный ответ: Иисус всегда выполнял волю Своего Отца. Он Сам часто повторял: „Я... ничего не делаю от Себя, но как научил Меня Отец Мой, так и говорю;

Пославший Меня есть со Мною; Отец не оставил Меня одного, ибо Я всегда делаю то, что Ему угодно“ (см. от Иоанна 7:15, 16, 18; 8:26, 28, 29; 10:30). После того как я узнал, что Иисус всегда исполнял волю Своего Отца, моим следующим стремлением было выяснить, что делал Иисус, чтобы узнать Его волю. В результате поисков ответа я обнаружил в Новом Завете, что прежде всего Иисус старательно выяснял для Себя то, что Его Отец провозглашал как Свою волю, как это было записано в Ветхом Завете. О том, что Он действительно делал это, свидетельствует тот факт, что в Своих высказываниях, согласно Новому Завету, Иисус цитировал или ссылался на Священные Писания Ветхого Завета более ста раз.

Наконец, и это самое главное, я узнал, что Он постоянно общался со Своим Отцом посредством молитвы. Он делал это не только для того, чтобы узнать волю Своего Отца, но и чтобы получить силу для выполнения Его воли. Он постился и молился... И кажется, что в течение всего Своего земного служения Он ни разу не принял ни одного важного решения и не вступил в борьбу с трудностями, не помолвившись (см. от Матфея 4:2; от Луки 4:2; от Луки 6:12–13; от Матфея 26:39; от Луки 22:42,44)...

Полагаясь на вышеупомянутые и другие места из Священных Писаний, я еще в юности заключил, что лучший способ решения проблем — поступать подобно Иисусу: лелеять в себе искреннее стремление исполнять волю Господа; стараться узнать, что открыл Господь относительно стоящих передо мной проблем; молиться с усердием и верой о вдохновенном понимании Его воли и о мужестве исполнять ее...

К самым удачным решениям проблем и к самым лучшим ответам на вопросы, которые мне задавала жизнь, я приходил следующим образом:

1. С юности я изучал Священные Писания.
2. Я старался достойно встречать встававшие передо мной проблемы или вопросы с искренним желанием решить их так, как это сделал бы Иисус.
3. Я старался рассмотреть все возможные варианты решения через усердное изучение и молитву в соответствии с законами Евангелия.
4. Я принимал самостоятельное решение.
5. Затем я обращался к Господу, говорил Ему о своей проблеме, о том, что я желал бы разрешить ее согласно Его воле, и просил послать мне умиротворение, если принятое мною решение было правильным» (Marion G. Romney, «What Would Jesus Do?», *New Era*, Sept. 1972, pp. 4–6).

Обсуждение

Обсудите пять шагов, которыми пользовался президент Ромни, чтобы узнать, чего ожидает от него Иисус.

Использование доски (не обязательно)	Запишите эти шаги на доске или раздайте их как памятки. Обсудите с девушками, как можно использовать каждый из этих шагов в их жизни, чтобы, следуя примеру Иисуса Христа, узнавать, чего Он от них ожидает.
Обобщающая цитата	«Следуя этому образцу, Иисус прожил совершенную жизнь. Конечно же, мы не можем с Ним сравняться. Но тем не менее мы можем добиться большего успеха, подражая Ему, чем делая что-либо еще» (Marion G. Romney, «What Would Jesus Do?», <i>New Era</i> , Sept. 1972, p. 5).

Следуя примеру Спасителя, мы можем улучшить нашу жизнь

Выступление учительницы	Объясните, что следование примеру Спасителя даже в чем-то самом малом может значительно улучшить нашу жизнь. Приведенный ниже рассказ показывает, как одна девушка, применяя учение Христа на практике, обнаружила, что ее жизнь изменилась к лучшему.
Рассказ	<p>«В жизни Шарлотты наступили тяжелые времена. Она была всем недовольна. Все ей казалось не таким, как хотелось бы... Друзья были банальными, собственный дом — непривлекательным, сама она — несимпатичной, и в этом она была уверена... Проблема была слишком тяжелой для Шарлотты.</p> <p>Она обратилась за помощью к Маргарет Эймс — женщине, которая жила так, как хотела бы жить Шарлотта. Шарлотта излила ей свою сердечную боль по поводу разбитой, несчастной жизни... После нескольких ласковых слов сочувствия Маргарет сказала: „Имея волю, ты можешь изменить все это, если у тебя на самом деле есть такое желание.“...</p> <p>Чтобы начать новую жизнь, миссис Эймс предложила Шарлотте: „Попробуй прожить двадцать четыре часа так, как если бы Иисус Христос был рядом и видел все, что ты делаешь. После этого опять приходи ко мне, и мы все обсудим. Ты сделаешь это?“</p> <p>Немного сомневаясь, Шарлотта ответила: „Да, миссис Эймс.“...</p> <p>Был уже вечер, когда Шарлотта пришла домой. Она знала, что ей надо помочь накрыть на стол к ужину. Она подошла к ящику комода и достала измятую скатерть. Расправляя ее на столе, она заметила несколько грязных пятен. Здесь-то и пришла к ней впервые мысль о перемене.</p> <p>„Если бы Христос должен был поужинать с нами, я бы не постелила грязную скатерть“, — сказала она себе.</p> <p>Она достала свежую скатерть. Потом с той же мыслью принесла со двора вазу с цветами, взяла под масло чистую тарелку вместо уже использованной. Тщательно нарезала хлеб...</p> <p>„Ужинаем не одни?“ — спросил отец.</p> <p>„Только с вами“, — улыбнулась Шарлотта отцу.</p> <p>Ее мать, усталая и измученная жарой... садясь, сказала: „Не знаю, с чего бы она устроила все это только ради нас. Думаю, она ждет кого-то к ужину.“...</p> <p>„Не знаю, для кого бы я хотела все устроить лучше, чем для своих родных“, — ответила Шарлотта.</p> <p>С минуту вся семья смотрела на нее с изумлением. На Шарлотту это было совсем не похоже.</p> <p>После ужина, сидя в гостиной, Шарлотта вытянула из-под стопки журналов один и принялась за чтение. Она сама принесла этот журнал в дом и прятала его. Через несколько минут она опустила журнал... „Я бы не стала читать это, если бы Христос сидел где-то рядом и мог читать вместе со мной“, — подумала она. И, вынеся журнал, бросила его в мусорную корзину...</p> <p>На следующий день Шарлотта снова пошла на работу... Работа была ей не по душе...</p> <p>„Христос рядом“, — говорила она себе, входя в магазин... Она с улыбкой поздоровалась со всеми, кого встретила...</p>

Ей даже удавалось улаживать отношения с грубыми покупателями, напоминая себе, как следовало бы вести себя, если бы рядом был Христос. В тот же вечер она пошла в дом Маргарет Эймс, чтобы обсудить происшедшее.

„Я старалась делать все как можно лучше, миссис Эймс, и вот – все изменилось. Я думаю, что теперь я понимаю вас. Конечно, это не изменило того, что меня угнетает. Я по-прежнему бедна и не могу ходить в школу, и живу я в некрасивом доме.“ . . .

„Моя дорогая, но ты посеяла первые зерна только двадцать четыре часа назад . . . Сможешь ли ты продолжать, как начала? У тебя есть магическое слово. Это Христос. Раздражение . . . не приносит существенных перемен; они приходят с Христом. Только помни, что каждый день ты должна жить так, чтобы быть как можно ближе к Нему“.

„Я буду так жить“, – ответила Шарлотта» (Janet Craig, цит. по *Stories That Live*, comp. Lucy Gertsch Thomson [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1956], pp. 34–43; цит. по *The Latter-day Saint Woman: Basic Manual for Women, Part B* [1979], pp. 5–7).

Обсуждение

Если позволяет время, обсудите с девушками, что они могли бы изменить в их повседневной жизни, если бы, подобно Шарлотте, они следовали примеру Иисуса Христа.

Практическое применение урока

Посоветуйте девушкам поставить перед собой цели, которые помогут им стать более похожими на Иисуса Христа, если они будут следовать Его примеру. Призовите их изменить свое поведение по примеру Шарлотты.

Быть достойной присутствия Святого Духа

Урок

4

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая девушка должна стараться быть достойной постоянного присутствия Святого Духа.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

1. Иллюстрация 3: «Нефий, Ламан и Лемуил», помещенная в конце руководства.
2. Не обязательно: принесите платок или шарф такого размера, чтобы им можно было повязать голову.
3. Не обязательно: приготовьте большие карточки (с красиво оформленными краями) и ручки, чтобы каждая девушка могла на них делать записи.
4. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Наглядный опыт

Введение

Попросите одну из девушек надеть повязку на глаза. Поверните ее несколько раз вокруг себя так, чтобы она не знала, в какую сторону обращено ее лицо. Теперь попросите ее указать что-нибудь (например, северную часть комнаты, доску или какой-нибудь другой предмет). Она может сказать, что не знает, где это, либо может дать неправильный ответ. Не снимая с нее повязки, попросите другую девушку встать около названного вами предмета и сказать тихим голосом: «Это здесь». Теперь снова попросите девушку с завязанными глазами определить местонахождение предмета. Если она доверится голосу, то наверняка сможет ответить правильно.

Обсуждение

- Что из того, что нам известно о Святом Духе, демонстрирует этот опыт? (Во многих случаях мы сами не можем решить, как поступить, так как бываем сбиты с толку различными влияниями. Чтобы найти правильное направление, нам нужно искать Святого Духа. Мы не можем видеть Святого Духа, но мы можем слышать или чувствовать, как Он направляет нас. Святой Дух говорит с нами очень тихо, и, чтобы услышать Его, мы должны прислушиваться к Его голосу. И мы всегда можем верить, что Святой Дух поведет нас в правильном направлении.)

Мы можем жить так, чтобы быть достойными присутствия Святого Духа

Обсуждение

- Как вы получили дар Святого Духа? (После крещения погружением в воду носитель Священства Мелхиседекова возложил руки на мою голову, конфирмовал меня в члены Церкви и повелел мне *принять* Святого Духа.)

Укажите, что во время конфирмации не Святому Духу повелевают прийти к нам. Наоборот, *нам* повелевают *принять* Святого Духа. Нефий сказал, что Дух Святой «есть дар Божий всем тем, которые усердно ищут Его» (1 Нефий 10:17). Получим ли мы это духовное руководство, зависит только от нас.

Индивидуальные карточки для обсуждения с использованием доски

Дайте каждой девушке по большой карточке из толстой бумаги. Попросите девушек переписать записи с доски на эти карточки. Может быть, им захочется повесить карточки дома на стену, чтобы обращаться к ним в будущем.

Напишите на доске заголовок *Быть достойной*.

Обсудите с девушками, что каждая из них должна делать, чтобы быть достойной присутствия Святого Духа. Запишите их мысли на доске. Проследите, чтобы было упомянуто следующее:

Быть достойной

1. Покайся в грехах
2. Выполняй заповеди Небесного Отца
3. Молись о присутствии Святого Духа
4. Проси с верой
5. Откажись от мира сего
6. Живи, оставаясь верной завету крещения
7. Будь восприимчивой к учению

Выступление
учительницы

Объясните, что после обретения Святого Духа самое важное – *слушать* Его «тихий и кроткий голос» (1 Нефий 17:45). Он может говорить с нами на языке слов, но чаще всего Его голос приходит естественно – как мысль, чувство или впечатление. И в то время, как подобное чувство может переполнять одного человека, другой человек может совсем ничего не почувствовать, если он недостойн принять Святого Духа. Мы должны быть достойны и исполнены молитвы, чтобы Святой Дух постоянно пребывал с нами.

Рассказ
и иллюстрация

Расскажите следующее.

Опыт Нефия, Ламана и Лемуила показывает, как важно быть достойным того, чтобы тебя направлял Святой Дух. Легий жил со своей семьей в Иерусалиме во времена величайшей несправедности, накануне разрушения города. Господь пожелал защитить эту хорошую семью, поэтому Он повелел Легию покинуть город. Один из сыновей Легия, Нефий, был очень праведным человеком. Он послушался Святого Духа и помог вывести семью в землю обетованную. Но два брата Нефия, Ламан и Лемуил, были не так преданы Богу, как Нефий. Они не верили, что это Господь направляет их, и роптали на отца и брата. Они считали, что со стороны отца было глупо покинуть их удобный дом и все, что им принадлежало в Иерусалиме, ради скитаний в суровой пустыне. Они даже пытались убить своего отца и младшего брата. Ламан и Лемуил не желали выполнять волю Господа. Их сердца настолько очерствели и перестали что-либо чувствовать, что Святой Дух не мог установить связь с ними (см. 1 Нефий 17:7–45).

Стих из Священных
Писаний

Попросите одну из девушек прочитать 1 Нефий 17:45.

Обсудите, почему Ламан и Лемуил не могли слышать тихий и кроткий голос Святого Духа. Укажите, что, хотя Святой Дух то и дело говорил с ними, они были «лишены всякого чувства» и *не восприняли* слов Его.

- Почему мы должны быть внимательны к своим чувствам, чтобы понимать указания Святого Духа?

Отметьте, что Святой Дух часто говорит с нами через ощущение умиротворения и душевного покоя или может предупреждать нас, давая нам почувствовать беспокойство.

- Как мы можем потерять способность чувствовать предупреждения Святого Духа? (Игнорируя их, отказываясь от покаяния, отдавая предпочтение тому, что говорят другие.)

Обсуждение
с использованием
доски

Святой Дух может благословить нашу жизнь

Теперь напишите на доске заголовок *Благословения*.

Обсудите различные способы, которыми Святой Дух благословляет нашу жизнь. Позаботьтесь, чтобы в обсуждение вошло перечисленное на доске. Если пожелаете, можете прочитать стихи из Священных Писаний. Попросите девушек переписать текст с доски на карточки.

Быть достойной	Благословения
1. Покайся в грехах	1. Всему учит и обо всем напоминает (от Иоанна 14:26)
2. Выполняй заповеди Небесного Отца	2. Возвещает будущее (от Иоанна 16:13)
3. Молись о присутствии Святого Духа	3. Открывает истину обо всем (Мороний 10:5)
4. Проси с верой	4. Свидетельствует об Отце и Сыне (У. и З. 42:17)
5. Откажись от мира сего	5. Утешает (от Иоанна 14:26; У. и З. 42:16)
6. Живи, оставаясь верной завету крещения	6. Открывает все нашему разуму и сердцу (У. и З. 8:2)
7. Будь восприимчивой к учению	

Рассказ

Приведите следующие рассказы, чтобы показать, как Святой Дух может быть благословением для тех, кто Ему внимает.

Как-то в четверг, придя домой из школы, Дженни увидела, что родители дожидаются ее. Мать сказала: «Сегодня утром умер твой дядя Карл. Мы с отцом собираемся побыть несколько дней у тети Маргарет до конца похорон. Я знаю, что на тебя можно оставить дом, пока нас не будет. Если понадобится помощь, позвони сестре Мартин».

После отъезда родителей Дженни почувствовала легкое волнение. Ей нравилось хозяйничать без чьих-либо указаний. Она любила чувство ответственности. И вот она подготовилась к контрольной по математике, позвонила нескольким друзьям, поужинала, затем принялась за недочитанный рассказ к уроку английского языка.

Но к тому времени, когда нужно было ложиться спать, она почувствовала некоторое беспокойство. До сих пор ей никогда еще не приходилось оставаться на всю ночь одной. Глядя в темноту широко раскрытыми глазами, она вдруг услышала какие-то тихие звуки. Чем больше она прислушивалась, тем яснее слышала звуки, напоминающие скрип или треск. Неужели кто-то пытается проникнуть в дом? Сердце девочки тревожно забилось. Она взглянула на часы. Ей казалось, что с того момента, когда она выключила свет, быстро помолилась на коленях и легла в постель, минуло несколько часов. Но часы показывали, что прошло только двадцать минут.

Отчаянно соображая, что делать, Дженни мысленно взмолилась о помощи, взывая к Небесному Отцу. И почти в тот же миг она вспомнила, как Президент Дэвид О. Маккей в детстве испугался и молился о помощи. Пересилив себя, она спустилась с кровати и стала подле нее на колени. Чувство покоя, сошедшее на нее во время молитвы, уняло бешено бьющееся сердце. Оказавшись снова в постели, она сразу заснула.

На следующий день в школе Дженни чувствовала себя отдохнувшей и готовой к контрольной по математике.

Обсуждение

- Какие два благословения принес Дженни Святой Дух? (Воспоминание о том, что она уже знала, и чувство душевного покоя.)

Рассказ

«Тягостное чувство охватило всех присутствовавших на похоронах к моменту завершения погребальной службы по молодой матери, умершей при родах. Красноречиво прозвучали восхваления, но многие из собравшихся в тот день чувствовали горечь. Как мог любящий Небесный Отец допустить, чтобы ушла из жизни такая чудесная мать, оставив после себя на руках у безутешного отца четырех малышек?»

По завершении официальной программы молодой отец спокойно поднялся со своего места и прошел к кафедре. „Я чувствую ваше горе и участие, — тихо сказал он, — но я должен вам сказать кое-что, чтобы утешить вас. В первый час после смерти жены я не знал, как смогу вынести это, как буду дальше жить без нее. Но затем сладостное

спокойствие наполнило мою душу, и с того момента я испытываю уверенность, что все будет хорошо. Не беспокойтесь, у нас все будет просто замечательно“.

И тот же дух утешения передался собравшимся. Все ушли домой успокоенные» (Spencer J. Condie, „Thy Constant Companion“: The Promised Blessings of the Holy Ghost», *Ensign*, Oct. 1980, p. 33).

Обсуждение

Предложите девушкам обсудить, как Святой Дух благословил этого молодого отца.

Заключение

Цитата

Прочитайте это высказывание:

«Случается ли так, что человек мгновенно обретет защиту, или ему почудятся Его слова, или при чтении он услышит Его голос – знайте: это исходит от Бога. Все это дары Святого Духа для тех, кто принял Его при крещении и стремится к благодати Его влияния» (S. Dilworth Young, «How the Holy Ghost Can Help You», *New Era*, Oct. 1971, p. 6).

Напомните девушкам, что их способность слышать этот тихий и кроткий голос Святого Духа зависит от их верности заповедям Господним. Если они будут прислушиваться к Святому Духу, Его слова могут стать величайшим источником утешения и руководства, Он будет их постоянным спутником. Нам не грозит одиночество, если мы достойны принять Святого Духа.

Практическое применение урока

Попросите девушек взять свои карточки домой, повесить их на стене и обращаться к ним перед вечерней молитвой. Посоветуйте им активно искать постоянного присутствия Святого Духа.

*Выполнение Божественного
предназначения женщины*

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна осознать способности, данные ей Богом, и научиться радоваться им.
ПОДГОТОВКА К УРОКУ	<p>1. Пригласите рекомендованную носителем священства достойную сестру по вере (желательно заключившую брак в храме и имеющую семью) для беседы с девушками о счастье быть женщиной. Попросите ее рассказать о радостях и испытаниях из своего прошлого, включая период, когда она была одного возраста с девушками из класса. Она может рассказать о тех событиях и поступках, которые помогли ей стать ближе к Небесному Отцу, и тех благословениях и радостях, которые она испытала в результате этого. Пусть она особенно подчеркнет мысль о том, как замечательно в любом возрасте быть женщиной. Отведите на ее выступление примерно двадцать минут. Попросите ее оставить время на то, чтобы девушки могли задать ей вопросы и высказать свои чувства.</p> <p>ИЛИ</p> <p>Вы можете пригласить чью-то бабушку, мать и молодую замужнюю женщину, получивших одобрение носителей священства, чтобы те рассказали девушкам о радости быть женщиной, которую они испытывают в повседневной жизни. Вы могли бы предложить им также вспомнить о чем-либо радостном из того времени, когда они были одного возраста с девушками из класса. Напомните им, что в распоряжении каждой из них есть только пять или шесть минут. Вы можете предложить им свои услуги по контролю за временем и подать им знак, когда их время будет кончаться.</p> <p>2. По вашему усмотрению, если возможно, приготовьте по одному экземпляру послания Генерального Президентства Общества молодых женщин для каждой учащейся и гости.</p>
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	Мы можем испытывать радость, сознавая, что мы представляем собой на данный момент и чего мы можем достичь
Выступление гостей и обсуждение	<p>Представьте выступающих и объясните, что сегодня в классе речь пойдет о Божественном потенциале молодой женщины и радости быть дочерью Бога. Скажите девушкам, что после беседы они смогут задать вопросы и высказать свои впечатления.</p> <p>После беседы и ответов на вопросы класса выразите выступившим гостям свою признательность.</p>
Впечатления уча- щихся и свидетель- ство учительницы	<p>Выразите девушкам вашего класса свою любовь. Скажите, как высоко вы цените энергию и энтузиазм, с которыми они вступают на путь взросления. Подчеркните возможность и необходимость быть счастливыми на этом этапе, если они принимают правильные решения и следуют примеру Иисуса Христа. Мы должны делать это сейчас, а не ждать будущего, когда наши нынешние проблемы, может быть, разрешатся сами собой, а мечты и желания сбудутся. В этом мире испытаний и трудностей такое идиллическое время может никогда и не наступить. Истинная радость и спокойствие в любой период жизни сопутствуют тем, кто живет согласно воле Небесного Отца.</p> <p>Укажите, как Евангелие направляет и благословляет нас в жизни, помогая понять нам, женщинам, свое предназначение и возможности.</p>
Выступление учительницы	<p>Мы можем радоваться на каждом этапе жизни</p> <p>Выразите свою радость от того, что вы женщина, а также убеждение, что женщины — Святые последних дней могут быть очень счастливы на каждом этапе жизни.</p>

Если позволяет время и есть подходящее настроение, предложите девушкам рассказать о чем-нибудь радостном, что они пережили, будучи Святыми последних дней.

Заключение

Чтение

Прочитайте специальное обращение Генерального Президентства Общества молодых женщин ко всем молодым женщинам:

«Наши дорогие юные подруги!

Благодаря нашему Небесному Отцу вы имеете благословение и привилегию жить в настоящее время. Мир сейчас полон красоты и возможностей, как никогда раньше в истории человечества. В эти особые годы подготовки вы будете открывать, искать, находить, стремиться, добиваться и познавать все о плане Господа и о том, чего Он ожидает от вас как от Своих дочерей.

Вместе с тем тот же самый мир уродлив и полон дурных влияний. В соответствии с дьявольскими планами и убеждениями вам будут бросать вызовы, всячески мешать, вас будут соблазнять и атаковать всеми возможными способами.

Наш Небесный Отец знает об этом и знает вас. Он верит в вас и не сомневается в том, что вы правильно распорядитесь этими годами подготовки, как послушные дети Бога, которых можно приготовить для особой миссии и судьбы, предназначенной вам Богом. Всегда молитесь, больше узнавайте о вашем Спасителе Иисусе Христе, изучайте Священные Писания и находите свои пути применения этих учений в вашей жизни. Живите так, чтобы быть достойными благословений священства, будьте счастливы и живите с уверенностью, радостью и благодарностью в свете Евангелия Иисуса Христа.

Вокруг вас много людей, которые любят вас, хотят защитить и помочь. Это ваши друзья, классные наставники, взрослые руководители, ваше епископство, родители и семьи, и прежде всего Иисус Христос и ваш Небесный Отец.

Позвольте и нам считать себя в числе тех, кто заботится о вас и очень любит вас. Мы всегда молимся о вашем благословении и укреплении в период подготовки к новой жизни с Небесным Отцом, ибо Он призвал „всех прийти ко Христу“ (У. и З. 20:59) и „усовершенствоваться в Нем“ (Мороний 10:32).

С любовью,

Генеральное Президентство Общества молодых женщин».

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая из учащихся должна испытать радость от того, что она молодая женщина – Святая последних дней.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

1. Принесите бумагу и карандаши для всех учащихся класса.
2. Принесите маленькое зеркало.
3. Подготовьте плакат или большой лист бумаги с написанным на нем высказыванием Президента Гарольда Б. Ли: «Счастье зависит не от того, что происходит вне вас, а от того, что делается внутри вас».
4. Поручите одной из девушек прочитать абзац, озаглавленный «Сотворение».
5. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Урок с наглядными пособиями

Введение: Отражения

Пустите по классу маленькое зеркало. Попросите, чтобы каждая девушка, глядя на свое отражение в зеркале, подумала над следующими вопросами:

- Что ты видишь в зеркале?
 - Счастлива ли девушка, которую ты видишь в зеркале? Почему?
 - Ты хочешь быть такой, как девушка, которую ты видишь?
 - Что тебе больше всего нравится в девушке, которую ты видишь?
 - Что бы ты хотела изменить в девушке, которую видишь?
 - Каковы таланты и благословения девушки, которую ты видишь?
 - Чего бы ты пожелала девушке, которую видишь?
-

Счастье – это...

Классификация

Раздайте всем бумагу и карандаши. Попросите девушек провести вертикальную черту посередине листа и написать заглавия двух колонок: «Продолжительное счастье и радость» и «Временная забава и удовольствие». Прочитайте классу нижеприведенный список занятий и попросите девушек расписать их по колонкам соответственно тому, как они их оценивают. Вы можете изменить список занятий сообразно интересам ваших воспитанниц и особенностям вашей местности.

- | | |
|----------------------|----------------------------------|
| 1. Плавание | 11. Уборка дома или квартиры |
| 2. Лакомства | 12. Беседа с другом |
| 3. Помощь другим | 13. Чтение Священных Писаний |
| 4. Покупки | 14. Победа в соревновании |
| 5. Успехи в учебе | 15. Чтение хорошей книги |
| 6. Молитва | 16. Завершение большого труда |
| 7. Творчество | 17. Музыка |
| 8. Шитье | 18. Приготовление любимого блюда |
| 9. Прогулки | 19. Танцы |
| 10. Забота о ребенке | 20. Рассказ о Евангелии |

Как только девушки завершат классификацию этих занятий, попросите их припомнить другие приятные виды деятельности и вписать их в ту или иную колонку. Укажите девушкам, что их списки будут различаться из-за индивидуальности их интересов и точек зрения.

Небесный Отец хочет, чтобы мы радовались

Определения
и обсуждение

После завершения классификации попросите класс дать определения следующим понятиям: *забава, удовольствие, счастье, радость*.

Обсудите с классом разницу между этими чувствами и соотнесите их с проведенной классификацией.

Обсуждение Свя-
щенного Писания

Спросите класс, помнят ли они, что сказано Небесным Отцом о радости и счастье. Объясните, что в Священных Писаниях эти два понятия употребляются равнозначно. После того как девушки вспомнят и обсудят это, напишите на доске нижеприведенные ссылки на стихи из Священных Писаний. Попросите девушек найти эти стихи в своих экземплярах образцовых трудов Церкви и прочитать их вместе вслух. Подчеркните, что Небесный Отец хочет, чтобы мы были счастливы и радовались.

Ссылки: 2 Нефий 2:24–25; от Иоанна 13:15, 17; Алма 41:10

Обсуждение Свя-
щенного Писания

• Является ли эта радость тем, что мы можем чувствовать сегодня, или тем, что у нас будет только в будущем?

Подведите класс к пониманию того, что девушки могут быть счастливы сейчас и что они должны стремиться радоваться сейчас.

• От кого это зависит, чтобы вы сейчас были радостны и счастливы?

Предложите учащимся найти ответ на этот вопрос в Учении и Заветах 58:27–28 и прочитать это место вслух. Выделите фразу «Ибо они имеют силу в себе», подчеркивая мысль, что в каждой девушке есть сила, чтобы сделать себя счастливой.

Плакат

Продемонстрируйте плакат с высказыванием Президента Гарольда Б. Ли: «Счастье зависит не от того, что происходит вне вас, а от того, что делается внутри вас» («A Sure Trumpet Sound: Quotations from President Lee», *Ensign*, Feb. 1974, p. 78). Кратко обсудите истинность этого высказывания и то, как оно применимо к каждой из девушек.

Обсуждение
с использованием
доски

Объясните, что, даже имея силу контролировать свои эмоции, мы часто бываем несчастны. Попросите девушек указать причины наших несчастий. Когда прозвучат ответы, запишите их на левой стороне доски. Оставьте правую сторону свободной для последующей записи способов преодоления несчастий. Приводим примеры таких причин.

Причины несчастий

- | | |
|--|--|
| 1. Непослушание Господу | 7. Неудовлетворенность домашней жизнью |
| 2. Отсутствие целей | 8. Отсутствие друзей |
| 3. Волнение и страх | 9. Одиночество |
| 4. Низкая самооценка | 10. Замкнутость |
| 5. Неумение довести дело до конца | 11. Слабая духовная связь с Небесным Отцом |
| 6. Сознание того, что ты не была любима или не любима сейчас | |

Мы можем испытывать радость сейчас

Обсуждение
с использованием
доски

• Будучи Святыми последних дней, что вы знаете или имеете, чтобы преодолеть каждую из этих причин несчастья и обрести большую радость?

Попросите девушек подумать о том, что можно сделать, чтобы обрести радость уже сейчас. Дополните список на доске ответами девушек и попросите их записать эти

ответы на обратной стороне их листков. Руководите этой деятельностью, помогая девушкам испытать радость от сознания того, кем они являются сейчас: молодыми женщинами — Святыми последних дней. Ведите обсуждение в положительном ключе, подчеркивая следующие моменты:

1. Каждая девушка — это личность, которую любит и ценит Небесный Отец, а также ее семья.
2. Каждой девушке есть чем поделиться с другими, помогая им.
3. Каждая девушка может развивать свои таланты так, что это принесет ей удовлетворение.
4. Каждая девушка может и обязана изменять и направлять свою жизнь по пути праведности и счастья.
5. Девушки — Святые последних дней располагают особыми возможностями и помощью в достижении этих целей.

В итоге скажите, что радость и счастье должны стать частью их жизни уже сейчас, а не чем-то ожидаемым в будущем.

Цитата

Попросите девушку, которой предварительно было дано такое задание, прочитать приведенную ниже цитату, чтобы заострить внимание на том, чему можно радоваться уже сейчас. Мир полон прекрасного, и это может и должно сделать каждую из нас счастливой.

Сотворение

«В начале (но по сути не в начале, а только в какой-то короткий миг существования, чем является вечность) я узнал, в чем заключается план моего Небесного Отца для меня и моих духовных братьев и сестер. Возвышенный, совершенный и святой, наш Небесный Отец захотел, чтобы мы получили возможность следовать по Его пути. Его едиnorodный Сын — наш старший брат Иисус Христос — должен был устроить мир, где бы мы смогли жить, расти и учиться любить и проявлять истинную заботу. Предстояло трудное испытание в мире несовершенных людей и неизменного закона, и нам надо было решить, следовать ли за Ним.

И тогда я сказал: „Да“. И стал ждать своего часа.

[Иисус] начал сотворение мира для меня и *тебя* — детей Отца. И однажды я покинул место, которое не могу помнить теперь, и прибыл сюда, чтобы связать свою жизнь с Землей.

В той смутной яркости, которая называется детством, ко мне пришло первое ощущение красоты: запах эвкалипта, первое знакомство с морем, солнцем, песком, туманом в виде мокрых капелек на лице, пчелой, цветами и кипарисами, причудливо согнутыми ветром.

И по мере того, как я рос, мир становился еще восхитительнее; и глубоко внутри меня зародилась теплая, сладкая боль, которая называется любовью к Земле.

[Иисус] сотворил свет, серебристо струящийся сверху ночью и сплетающий узоры из теней на ветру; свет, золотисто-голубой и нежный в дни весеннего солнца, и свет, разливающийся оттенками от бледно-розового к оранжевому и дальше, к золотому, разгоняющий сине-черную ночь, — свет, называемый восходом. И я был наделен зрением, чтобы видеть это.

И Он сотворил ветер, мягко шелестящий в тысячах листьев; искрящуюся серебристо-сонную воду, с пением преодолевающую преграды на своем пути к морю; и птиц, наполняющих утренний воздух нежными звуками флейты. И я был наделен слухом, чтобы слышать это.

Он сотворил руки, чтобы согреть прикосновением, как бы говоря: „Ну как ты?“, или „Я помогу“, или „Я начинаю любить тебя“; и глаза — красноречивые, способные видеть больше сказанного, и понимать, и делать открытия.

Он наделил меня сердцем, способным видеть, и слышать, и чувствовать сотворенную Им Землю, и глубоко во мне вскипает любовь к Земле, силясь выплеснуться наружу. Он наделил меня слезами, чтобы изливать мою радость.

И вы обладаете всем этим. Все это дары, благословения, которые мы сами себе добыть не можем.

И однажды, снова увидев Христа и вернувшись к своему Отцу, я надеюсь, что смогу вместе со своей женой положить начало подобному миру. И наши дети обратят свои взоры на прохладную благодать утреннего света, простирающегося к небесам их Земли с глазами, сверкающими от слез, зародившихся от земной любви, чтобы сказать: „Спасибо, Отец“» (Ann Busath, «Creation,» *Improvement Era*, Sept. 1967, p. 56).

Заключение

Принесите свое свидетельство о важности ощущать себя счастливой сейчас и о радости, которая является результатом верности стилю поведения девушки – Святой последних дней. С энтузиазмом призовите девушек взять на себя ответственность за свое собственное счастье в настоящем.

Практическое применение урока

Попросите учащихся выбрать один или два способа, которые помогут им обрести радость в настоящий момент. Посоветуйте им выбрать одну или две цели, на которых они сосредоточат свои усилия в течение предстоящей недели.

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая девушка станет больше ценить радость от создания семейного очага.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ Принесите бумагу и карандаш для каждой учащейся класса.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Создание семейного очага – важное и святое дело

Характеристики работы Попросите девушек представить, что им только что предложили работу. В то время как вы будете зачитывать приведенные ниже данные об этой работе, пусть девушки поднимают руку каждый раз, когда названная характеристика покажется им привлекательной.

Данные о работе

1. Вы будете делать нечто полезное, способное принести счастье окружающим.
2. Вы будете помогать в улучшении рабочих условий и создавать приятную атмосферу для других.
3. Вам предстоит помогать контролировать расходы.
4. Вы будете решать, какая работа, когда и как должна быть сделана.
5. Вы будете устанавливать сроки.
6. Вам предстоит приятная обязанность быть в контакте со всеми в данной организации и возмочь радовать этих людей.

Обсуждение • К какой работе относятся эти характеристики? (Создание семейного очага, или забота женщины о своей семье.)

Выступление учительницы Объясните, что создание семейного очага – это одна из данных нам обязанностей. Небесный Отец хочет, чтобы все мужчины и женщины отдавали самое высокое предпочтение своему домашнему очагу, своим супругам и своим семьям. Наши семьи – это часть нашей Божественной миссии.

Рассказ Обратите внимание девушек на самоотверженность, проявленную матерью в следующем рассказе:

«Возможно, как многие подростки, я принимала любовь своих родителей как нечто само собой разумеющееся. По существу, я никогда не задумывалась о той бездне времени, усилий, денег и терпения, которую они тратили на меня. Особенно мать.

Как мне теперь кажется, я много раз обижалась на свою мать, возмущаясь тем, чего она добивалась и требовала от меня, и тем, что она рассказывала мне о своем детстве. Мне не нравилось, что, будучи старшей из семерых детей, я за все должна отвечать – так мне тогда казалось. Я должна была подавать пример – я росла с ненавистью к этому слову, – во всем быть впереди, все первой испробовать и своим горьким опытом, как мне казалось, расчищать дорогу остальным детям, чтобы они могли делать, что им вздумается. Помню, как я не любила тон материнского голоса, которым она просила меня помочь ей. Отдельные фразы сохранились у меня в памяти, и я могу слышать их интонацию даже сейчас:

„Кристи, помоги мне с обедом“.

„Близнецам нужно вычистить обувь“.

„Кристи, Сью и Гей ссорятся, сделай что-нибудь“.

„Нэнси нужно уделить внимание; может быть, ты ей считаешь?“

Мне всегда хотелось ответить „Нет“, но, конечно, я сдерживалась.

Затем наступил сентябрь, и я уехала в университет. В детстве университет всегда был для меня окружен некоей романтической аурой. Это было место, где встретились

мои родители; там они полюбили друг друга и поженились; там родилась я. Поэтому я с нетерпением ждала отъезда — как я считала — „домой“.

Но тогда, в тот сентябрь, мое желание было еще больше: я жаждала уехать из дома — из моего настоящего дома. И все же с течением времени, читая письма матери, рассказывающие обо всем, что она делала день за днем, внутренне я стала понимать, что она отдает все свое время, деньги, силы и помыслы своим детям. Я увидела, что все встречи, хождение по магазинам, уборка дома, поучения — фактически все — прямо или косвенно связано со служением семье. Но осознание этого приходило так медленно и постепенно, что я и не заметила, когда стала это знать.

Затем однажды я вернулась к себе после утренних занятий и увидела письмо от матери. Это было простое, обычное письмо, полное домашних новостей. В нем говорилось, как Дэн и Дейв, близнецы, затолкали в унитаз целый рулон туалетной бумаги, и вода потекла через край в тот момент, когда мать чуть было не ушла на занятия Общества милосердия. В нем также говорилось, как мать с трудом выкроила время, чтобы постричь Сэнди. В письме рассказывалось, как мать водит Нэнси в танцевальный класс и очень гордится ею, когда смотрит, как та танцует.

Это было обычное будничное письмо, какие получают каждый день, но едва я дошла до второй страницы, как внутри родилось и целиком меня заполнило какое-то чувство. Оно было как солнце, прорвавшееся сквозь тучу и разлившее свой свет. Внезапно я смогла увидеть свою мать такой, какой она была, — самоотверженным, любящим человеком, сделавшим для меня больше, чем кто-либо еще, и перед кем я больше всего была в долгу.

Я бросилась на кровать и заплакала; я плакала от счастья внезапного открытия; плакала, страдая от своей неблагодарности и сознания несомненной обиды, нанесенной мною матери. Я немедленно написала ей письмо о том, как я люблю и ценю ее. Это было письмо, далекое от совершенства, но зато очень искреннее; и мать ответила мне немедленно:

„Дорогая Кристи, я прочитала твое письмо и заплакала“» (Kristine Walker, «I Found My Mother,» *New Era*, Oct. 1974, p. 27).

Обсуждение

- Почему каждая девушка обязательно должна ценить и понимать роль своей матери как создательницы семейного очага?

Выступление учительницы

Объясните, что радость, испытанная матерью Кристи, доступна каждой из нас. Личное удовлетворение, которое получает женщина, заботясь о семейном очаге, содержащееся в осознании того, что она вносит свой вклад в счастье семьи, поддерживает ее в повседневных заботах. Когда члены семьи выражают ей благодарность, она испытывает еще большее удовлетворение.

Создание семейного очага — это больше, чем ведение домашнего хозяйства

Выступление учительницы

Объясните, что понятие семейного очага включает в себя широкий круг обязанностей, и важна каждая из них. Конечно, необходимо содержать дом в чистоте и заботиться об удовлетворении жизненных потребностей членов семьи. Однако существует другая важная сторона в деле создания семейного очага, как указывает бывший Генеральный президент Общества милосердия сестра Белла С. Спэффорд.

Цитата

«Понятие семейного очага, как я думаю, распадается на две главные составляющие: создание семейного очага и ведение домашнего хозяйства. Создание семейного очага подразумевает духовные ценности: любовь, мир, спокойствие, гармонию между членами семьи, безопасность. Это превращает место обитания в такое место, где члены семьи могут укрыться от мирской суеты и забот и где они могут найти взаимопонимание и отдых. Его признак — это покой в доме, его отличает хороший вкус, культура, утонченность. И мужчины, и женщины, и дети в равной мере вносят свой вклад в устройство хорошей домашней и семейной жизни, и каждый пользуется ее благами.

Понятие ведения домашнего хозяйства включает в себя работу по содержанию дома в чистоте, порядке, его четкую и хорошую организацию. Сюда входит и семейный бюджет, крах которого часто служит источником семейных неурядиц» (Belle S. Spafford, *A Woman's Reach* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], pp. 24–25).

Обсуждение

- Как создание семейного очага и ведение домашнего хозяйства дополняют друг друга? Каким образом и то, и другое вознаграждается?

Попросите девушек описать дом, в котором развиваются духовные ценности. Попросите их также объяснить, почему такие навыки, как умение рассчитывать семейный бюджет или готовить, имеют важное значение в создании семейного очага, где может обитать Дух Божий.

Любая девушка может участвовать в создании семейного очага уже сейчас

Обсуждение
с использованием
доски

- Какой вклад вы можете внести в создание семейного очага уже сейчас?

Можно записать ответы на доске. Проследите, чтобы в список вошли идеи, упоминаемые в вышеприведенной цитате.

Работа в малых
группах

Разделите девушек на две группы и дайте каждой группе одно из следующих заданий. Попросите их обсудить задания и подготовить несколько четких рекомендаций о том, как решить эти проблемы и выполнить необходимое задание. Попросите их указать источники помощи. Раздайте девушкам бумагу и карандаши для записей.

Задание 1

Вы приходите из школы домой и застаёте мать страдающей от жестокой головной боли. Младенец плачет, два ваших младших брата ссорятся, а в доме — кавардак. Ваш отец скоро должен прийти с работы к ужину. Что вы можете сделать, чтобы создать духовную атмосферу в вашем доме? Как вы будете это делать?

Задание 2

Вашей матери не будет дома до обеда, и она попросила приготовить хорошо сбалансированный питательный обед на вашу семью из четырех человек. Расскажите, как вы будете выбирать и готовить каждое блюдо меню. Объясните, как вы распределите время для того, чтобы все было готово одновременно.

Предоставьте девушкам несколько минут на обдумывание заданий, затем пусть каждая группа выскажет свои соображения классу. Попросите учащихся дополнить выступления каждой группы. Где необходимо, добавьте информацию от себя.

Выступление
учительницы

Объясните, что, хотя девушки еще не стали хозяйками своего собственного дома, они все равно являются устроительницами семейного очага и в их силах улучшить атмосферу в доме, где они живут. То, как они это делают, может принести большую радость в их семью. Если время позволяет, вы можете привести следующий рассказ одной матери:

Рассказ

«Когда Карен приехала на недельные каникулы из колледжа домой, мы вместе делали столько всего интересного! Ходили по магазинам, навещали друзей, беседовали по душам, шили новый брючный костюм, искали работу на лето и весело коротали время за разными общими семейными делами.

Ведение домашнего хозяйства было слегка запущено в угоду более важным делам. Даже в общей комнате не успевали пропылесосить. Она была завалена швейными принадлежностями.

Та неделя пролетела очень быстро, и в 5 часов вечера в ту памятную среду за дочерью должны были заехать друзья, чтобы отвезти ее обратно в колледж. У меня была назначена встреча на 3 часа дня, поэтому я поцеловала ее на прощание и ушла, испытывая благодарность за то, что она будет дома и встретит своих младших братьев, когда они вернутся из школы, и позаботится о них до прихода отца с работы.

Вскоре после моего ухода позвонили друзья Карен и сказали, что задерживаются и заедут за ней не раньше 9 вечера. У Карен оказалось еще целых четыре часа свободного времени, так как она была уже готова, а вещи уложены в чемодан. Она села за фортепиано со Стюартом и помогла ему попрактиковаться; она присела на ступеньках, задержавшись с Роджерсом, помогая ему свернуть газеты для дороги, которую он соорудил из бумаги; она накрыла стол и приготовила все для обеда, когда отец вернулся с работы; потом, взяв в помощники братьев, она прибралась в кухне.

После того как отец и мальчики занялись вечерними делами, Карен взяла все, что нужно для уборки, включая пылесос, и превратила захлавленную гостиную в комнату, которой можно было только гордиться. Затем, обнаружив, что у нее есть еще один час, она вымыла ванную.

Вернувшись поздно вечером домой со своей встречи, я спустилась вниз взглянуть на мальчиков. Проходя через гостиную и увидев ванную и кухню, я почувствовала особенную гордость.

Мы поговорили с мужем и вспомнили, что, пока Карен росла, она частенько выполняла роль создательницы семейного очага. Мы припомним несколько случаев, когда заставляли ее с братьями в кухне за приготовлением печенья. А на прошлое Рождество она купила отрез материи и выкройку и сделала мне сюрприз – прекрасную длинную юбку. Я с гордостью ношу ее и сейчас. Как эта чудесная девочка своим радостным взглядом на жизнь обогащает наш семейный очаг!»

Обсуждение

- Каким образом Карен доставила радость своим братьям? Отцу? Матери?
- Как участие в создании семейного очага сближает нас с семьей?
- Почему порядок и чистота способствуют тому, чтобы члены семьи старались делать все как можно лучше?
- Почему бывает приятно прийти домой, когда там порядок?
- Как ухоженный дом отражает любовь членов семьи друг к другу?
- Каким образом усилия по созданию семейного очага дополняют духовную атмосферу в доме?

Объясните, что налаженный быт и хорошо ухоженный дом, где всегда ожидают Духа Господня, создают ощущение уверенности и гордости у людей, живущих в нем. Они чувствуют себя более удобно и спокойно. В таком доме может укрепляться их вера и свидетельство. Этот дом требует усилий от каждого, кто в нем живет, и отражает заботу всех членов семьи друг о друге. Такой дом – воплощение прилежания и трудолюбия.

Мероприятия, которые можно провести с классом

Посоветовавшись с активом класса, вы можете решить, какие мероприятия по налаживанию семейного очага можно провести в течение недели, чтобы помочь учащимся освоить новые полезные навыки и дать им возможность ощутить радость, которую доставляет такой труд. Предлагаем некоторые варианты (заручитесь одобрением руководства прихода, прежде чем пригласить выступающего):

1. Пригласите специалиста, который покажет классу, как заменить водопроводный кран, электропробки, как починить штепсель, прочистить раковину, канализационную трубу или повесить картину на стену.
2. Изучите правильные приемы мелкого ремонта одежды и проведите с классом вечер по починке вещей.
3. Пригласите специалиста, который научит девушек тому, как правильно использовать цвет, стиль и ткань в одежде и как применять эти знания при планировании их гардероба.
4. Пригласите специалиста, который научит девушек, на что обращать внимание при покупке одежды и тканей, как читать и понимать ярлыки и как ухаживать за тканями.
5. Пригласите чью-нибудь мать, которая научит учащихся купать, одевать, менять пеленки, кормить младенцев и ухаживать за маленькими детьми, а также успокаивать плачущего ребенка.
6. Пригласите специалиста, который научит их обращаться с деньгами, рассчитывать бюджет и делать покупки в кредит.
7. Пригласите специалиста, который покажет девушкам, как можно украсить дом, включая использование цвета, учитывая соразмерность, сочетаемость и пропорции, а также расскажет о способах, которыми девушки могут улучшить интерьер своего жилища.
8. Запланируйте и проведите специальные мероприятия, посвященные еде, например: вечер по украшению тортов, ярмарку национальных блюд, встречу, посвященную приготовлению завтрака, или праздник «Кухня наших предков».
9. Устройте вечер обмена рецептами, на котором каждая девушка угостит других своим любимым блюдом и где можно будет обменяться рецептами.
10. Проведите «Вечер кулинарного творчества», на котором класс, разделенный на группы, будет готовить блюда из содержащихся в коробке или мешочке продуктов.

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна выработать положительное отношение к своему Божественному предназначению быть женой и матерью.
------------	--

ПОДГОТОВКА К УРОКУ	1. Не обязательно: приготовьте памятки, предлагаемые в разделе «Заключение». 2. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.
-----------------------	--

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	Мы принимаем взгляд Господа на предназначение женщины
Рассказ	Путник, проходя мимо каменоломни, увидел троих работавших там людей. Он спросил у них, что они делают. Ответ каждого показал, как по-разному они относятся к одной и той же работе. «Я дроблю камни», — ответил первый человек. Второй сказал: «Я зарабатываю три золотых в день». Третий улыбнулся и сказал: «Я помогаю строить дом Бога».
Выступление учительницы и обсуждение	<ul style="list-style-type: none">• Каким образом мировосприятие каждого из этих людей повлияло на оценку стоящей перед ними задачи?• Почему, вероятнее всего, третий человек считает свою работу интересной и полезной? <p>Укажите, что мы можем относиться к своему Божественному предназначению жены и матери положительно и отрицательно. Одни смотрят на эти обязанности как на унизительное и тяжелое бремя, но в действительности наши обязанности — часть торжественного обещания, данного нами Господу до прихода на Землю. Они часть благословений, которые посылаются нам как дочерям Бога.</p> <p>Президент Спенсер В. Кимбалл объяснял: «Мы дали обеты — торжественные обеты на Небесах, — прежде чем пришли в эту земную жизнь.</p> <p>Мы заключили заветы. Мы заключили их до того, как приняли занимаемое на Земле положение...</p> <p>Мы приняли на себя обязательство перед нашим Небесным Отцом в том, что, если Он пошлет нас на Землю и даст нам тело и неоценимые возможности земной жизни, мы сохраним чистоту, заключим брак в святом храме, вырастим детей и научим их праведности. Это была торжественная клятва, торжественное обещание» (Spencer W. Kimball, «Be Ye Therefore Perfect,» address given at the Salt Lake Institute of Religion, 10 Jan. 1975, p. 2).</p> <ul style="list-style-type: none">• Какие обязанности мы обещали Небесному Отцу принять на себя перед приходом на Землю? (Мы вступим в брак, и у нас будет семья.) <p>Президент Кимбалл предостерегал: «Не... совершайте ошибку, отдавая предпочтение второстепенным задачам, что повлечет за собой пренебрежение к вашим вечным предназначениям, таким, как рождение и воспитание духовных детей нашего Небесного Отца» (<i>Ensign</i>, Nov. 1979, pp. 102–103).</p>
Выступление учительницы и обсуждение	Понимание важности нашего предназначения Укажите, что мирской взгляд на предназначение женщины отчасти ошибочен, так как он эгоистичен. Он до такой степени сосредоточен на том, чтобы дать женщине права, что почти полностью игнорирует ее возможности отдавать. Взгляд Господа гораздо шире. Он сосредоточен на том, чтобы и у мужчин, и у женщин была возможность любить и служить. Такой взгляд помогает нам избежать участи эгоистов и неудачников.

Объясните, что если мы считаем, что жизнь жены и матери однообразна и скучна, то такой она и будет. Но если мы сможем понять цели, поставленные перед нами Богом, и осознаем свои великие возможности, наше предназначение будет иметь большее значение, чем любая другая задача в этом мире. С бодростью и энтузиазмом поддерживая мужей, рождая, взращивая и воспитывая праведные души, мы можем достичь полной реализации своего предназначения.

- Почему ясное понимание и праведное отношение к роли жены и матери может благословить нашу жизнь?
- Как наше отношение к этой роли повлияет на нашу последующую жизнь?
- Каким образом учения Господа и Его служителей о нашем предназначении могут оградить нас от опасности мирских взглядов?

Роль жены и помощницы

Стихи из Священных Писаний

Попросите девушек прочесть Учение и Заветы 25:5,14,16, где содержатся указания Господа Эмме Смит. Объясните, что этот совет успокаивать наших мужей кротким к ним отношением можно адресовать всем женщинам.

Выступление учительницы

Женщина никогда не должна принижать значения своего огромного могущества как утешительницы и помощницы мужа. Утешение и поддержка часто необходимы ему в выполнении своего предназначения мужа, кормильца, руководителя и наставника.

Цитата

Будучи призванным служить Апостолом и принимая это призвание, Президент Кимбалл пережил потрясение. Он рассказывает, как жена утешила и поддержала его: «„Когда Церковь призывает, мы повинемся“. Но мною полностью овладело сознание собственной ограниченности, несостоятельности и слабости — так, что меня стошнило. Затем хлынули слезы — неистощимый поток... Я рыдал и рыдал... Я бился в конвульсиях рыданий. Моя жена сидела подле меня на полу и гладила мои волосы, стараясь успокоить...»

Моя жена оказалась моим спасением. Она успокоила и вдохновила меня, не уставая повторять, что есть только один путь, чтобы идти по нему...

Я же твердил Камилле: я не уверен в том, что мне нужно делать, хотя все время знал о единственном существующем пути. Она продолжала подбадривать меня и настаивала на том, что принятие призвания — единственный выбор» (Edward L. Kimball and Andrew E. Kimball, Jr., *Spencer W. Kimball* [Salt Lake City: Bookcraft, 1977], pp. 191–192).

Выступление учительницы и обсуждение

Подчеркните, что Президент Кимбалл, следуя по этому пути, стал великим Пророком Господним.

- Насколько важной была роль Камиллы — жены и помощницы — в жизни ее мужа?

Укажите, что, если мы правильно относимся к своему предназначению жены и помощницы, мы тоже сможем положительно влиять на жизнь наших будущих мужей независимо от их жизненного статуса. Не стоит недооценивать значение женщины как жены.

Священные Писания и обсуждение

Попросите одну из девушек прочесть 1-е к Коринфянам 11:11.

- Как могут мужья и жены помогать друг другу?

Роль матери и наставницы

Президент Дэвид О. Маккей сказал: «Материнство сродни Божественности. Это — самое великое, самое святое служение, которое принимает на себя женщина» (in Conference Report, Oct. 1942, pp. 12–13).

- Как это утверждение Божьего Пророка укрепляет нашу веру в свое предназначение?
- Каким образом понимание подобных утверждений Божьих Пророков может уберечь нас от мирского подхода к назначению женщины как матери, в котором некоторые видят только домашние обязанности и обузу, ограничивающие их личную свободу?

Объясните, что материнство учит нас постигать искусство любви и самопожертвования.

Президент Спенсер В. Кимбалл сказал:

«Молодые женщины должны готовить себя к браку, рождению и воспитанию детей. Это — ваше Божественное право и путь к величайшему и наивысшему счастью» («Privileges and Responsibilities of Sisters», *Ensign*, Nov. 1978, p. 103).

Рассказ

Молодая мать двух девочек дошкольного возраста страдала от рака в последней его стадии. Незадолго до ее смерти муж договорился в больнице, чтобы Мэрилин перенесли в укромное место на больничной территории, где он устроил для нее и двух маленьких дочерей пикник. До болезни матери они часто и с удовольствием устраивали семейные пикники. И теперь они сидели все вместе под большим кленом, завтракали и радовались в эти немногие драгоценные минуты семейного единения. После этого Мэрилин вернулась на свою больничную койку и записала в дневнике следующее:

«Мне всегда говорили: „Иметь здоровье — значит иметь все“. Сегодня я поняла, что это не так, потому что у меня есть все и нет здоровья. Все мое находилось со мной под большим деревом: мой дорогой муж и мои милые дети. Остальное не имеет существенного значения. Предназначение женщины и матери принесло величайшую радость и счастье в мою жизнь. Я навсегда оставлю пикники и многие земные удовольствия, но моя семья будет со мной на протяжении целой вечности».

Обсуждение

- Каким образом отношение этой молодой женщины и матери к своему предназначению помогало ей переносить свою болезнь?
- Как это может повлиять на отношение ее дочерей к их предназначению, когда они сами станут женами и матерями?

Заключение

Президент Спенсер В. Кимбалл оставил нам следующее ободряющее высказывание:

Цитата и необязательная памятка

«Быть праведной женщиной — благословенно в любые времена. Быть праведной женщиной во времена последних событий на Земле перед Вторым пришествием нашего Спасителя — это особенно величественное призвание. Могущество и влияние праведной женщины сегодня могли бы возрасти вдесятеро, если бы время было более спокойным. Она послана сюда для помощи в деле укрепления, защиты и сохранения семейного очага — основной и самой возвышенной ячейки общества» (*Ensign*, Nov. 1978, p. 103).

*Вклад в
семейную жизнь*

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна постараться улучшить взаимоотношения со своими родителями.
ПОДГОТОВКА К УРОКУ	1. Сделайте копию анкет, приведенных в этом уроке, для каждой девушки. Вы можете раздать анкеты за неделю вперед, чтобы девушки могли принести их в класс уже заполненными. 2. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами стихи из Священных Писаний, рассказы или цитаты.
Учительнице на заметку	В ходе подготовки к уроку изменяйте материал в случае, если у кого-то из учащихся в вашем классе не окажется отца или матери.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Рассказ

Мы можем научиться распознавать любовь наших родителей

Прочитайте первую часть приведенного здесь рассказа «Уроки праздника».

«Мне трудно рассказывать об этом потому, что я вела себя тогда, как глупая девчонка, но я никогда не забуду последнее Рождество. Видите ли, у меня есть подруга, которая живет на холме, и у этой семьи есть все: большой дом, красивые машины, одежда... Поймите меня правильно: они очень хорошие люди и прекрасно ко мне относятся. Отец Карен состоит в епископстве, и дома у них действительно все прекрасно — как раз так, как я себе представляла идеальный дом.

... Я часто бываю там, и они пригласили меня на обед в канун Рождества. Все было просто как в сказке. Я имею в виду обед в столовой при свечах с хрусталем, фарфоровой посудой и двумя вилками и ложками на каждого. Отец Карен прочитал семейную молитву перед началом.

... Ни разу в жизни я не получала подарка дороже пяти долларов. Я вполне могла себе представить, что за подарок принесет мне Санта Клаус и в ту ночь...

Когда брат Миллер отвезил меня домой, я почувствовала, что не хочу идти туда. Он сказал: „Счастливого Рождества, Шерил. Нам было действительно приятно с тобой“. Он был так добр и по-отечески ласков. Я хотела сказать ему, что он очень милый, но лишь промолвила на прощание: „Спасибо, все было замечательно!“

Дверь оказалась закрытой, и я стояла, нажимая на кнопку звонка и разглядывая облупившуюся краску дома. Затем я обратила внимание на обивку двери, порванную собакой еще год назад. Невозможно было не заметить разницу между домом Миллеров и нашим жалким домишком. Я услышала, как отец идет к двери, шаркая домашними туфлями под громкий звук работающего в гостиной телевизора. Он открыл дверь и сразу стал кричать, что я пришла слишком поздно и что по крайней мере в рождественский вечер я могла бы остаться дома... Он был полупьян, и я не стала принимать все сказанное им всерьез.

... Ничто вокруг не напоминало о Рождестве, разве что увядший венок на двери и дешевая рождественская елка с маленькими шариками, подвешенными на заколках для волос. В доме царил беспорядок и пахло лежалой копченой свининой.

В дверях показалась мать, одетая в старый халат... Я могла определить по выражению ее лица, что ее опять мучит мигрень. „Как бы я хотела, чтобы моя девочка хотя бы раз осталась дома и дала возможность матери отлучиться“.

В горле зашипало, и я поняла, что сейчас расплачусь. Я тронула мать за плечо и с трудом вымолвила: „Прости, мама“, не чувствуя раскаяния.

Я вошла в спальню и закрыла дверь, отшвырнув ногой с дороги туфли моей младшей сестры.

Я не понимала, как меня угораздило родиться в моей семье, а не в семье, похожей на Миллеров... Трудно приходится, если ты – единственный член Церкви в семье. Старейшины предупреждали, что будет трудно и мне предстоит много потрудиться, чтобы быть хорошим примером. Я старалась, но чувствовала, что в семье сочили мое вступление в Церковь и перемены в жизни всего лишь пустой забавой...

... Не помолившись, я сразу легла в постель. Я просто не могла молиться. Мне было так горько, что, я думала, Господь не услышит меня».

Обсуждение

- Как Шерил относилась к своим родителям? Почему?
- Что вы думаете о родителях Шерил?
- Что могла бы сделать Шерил, чтобы улучшить ситуацию дома?

Рассказ

Прочитайте заключительную часть рассказа.

«В рождественское утро я проснулась поздно, когда вся моя кровать уже была залита солнечным светом. Рождественское утро! Я вскочила, ощущая в себе этот рождественский праздничный трепет. Натянув платье, я вышла в гостиную...

„Это тебе, Шерил“, – сказала мать, указывая на коробку под елкой. Отец подтолкнул коробку ко мне. Большая, без обертки, она была перевязана обрезками разных лент. Я подумала, что внутри свитер из хлопка для спортивных занятий, потому что мне был нужен такой. Но это оказался не он. Под тонкой оберточной бумагой было сложено самое роскошное длинное платье, какое я когда-либо видела. Это было одно из тех платьев, сделанных по старинному фасону, с широкой юбкой, кружевом и оборками. Без сомнений, оно было очень дорогим.

С минуту я не могла вымолвить ни слова. У меня перехватило дыхание.

„Я просто не могу поверить! Фантастика!“ – только и делала, что повторяла я, прижимая платье к себе.

Отец смотрел в сторону, но я подошла и села рядом. Я просто не смогла удержаться и, обхватив его руками, крепко сжала в объятиях. Не знаю, когда я это делала в последний раз.

„Как тебе удалось, отец? То есть, я знаю, ты не можешь это себе позволить!“

Он перевел взгляд... на кушетку и ничего не сказал, но мне показалось, губы его напряглись и едва заметно дрогнули. Он быстро обнял меня за плечи и так же быстро убрал руку. А я еще посидела немного, глядя на потертые колени его брюк и размышляя об умении любить, жертвовать и о той большой работе, которая мне предстояла» (Carol C. Ottesen, «Holiday Homework», *New Era*, Dec. 1972, pp. 22-23).

Обсуждение

- Как изменилось ваше отношение к отцу Шерил после того, как вы прослушали окончание рассказа?
- Как вы думаете, почему эта девушка и ее отец не могли понять друг друга?
- В чем проявилась любовь родителей к Шерил?
- Сомневаетесь ли вы иногда в любви ваших родителей к вам?
- В чем проявляется любовь ваших родителей к вам?
- Как можно научиться лучше понимать своих родителей?

Понимание родителей – путь к улучшению взаимоотношений

Объясните, что чем лучше мы знаем людей, чем больше мы вникаем в их судьбу, чем глубже понимаем, что им довелось пережить, каковы их взгляды, тем сильнее становится наша любовь и признательность к ним.

Анкеты

Если девушки заранее заполнили анкеты, начните их обсуждение. Если нет, раздайте по экземпляру каждой. Попросите заполнить их как можно подробнее в течение предстоящей недели. Если они не смогут заполнить все графы, посоветуйте им обратиться за помощью к родителям.

Что вы знаете о своей матери?

1. Девичья фамилия и имя: _____
2. Место рождения: _____
3. Воспитывалась ли она своими родителями? _____
4. Сколько у нее братьев и сестер? _____
5. Каким по счету ребенком она была в семье? _____
6. Профессия ее отца: _____
7. Хорошо ли они были обеспечены? _____
8. Вероисповедание ее семьи: _____
9. Ее самые памятные духовные впечатления: _____

10. Имелись ли в семье какие-либо особенности и традиции? _____

11. Каковы были ее взаимоотношения с родителями? _____
12. Данные об образовании: _____
13. Что ей больше всего запомнилось из школьного периода? _____

14. Работала ли она до замужества? _____
15. Какова главная цель ее жизни? _____

16. Что делает ее счастливой? _____
17. Что огорчает ее? _____
18. Какие трудности она пережила? _____
19. Какая деятельность в кругу семьи доставляет ей наибольшее удовольствие? _____

20. Что она любит делать в свободное время? _____

Что вы знаете о своем отце?

1. Полное имя: _____
2. Место рождения: _____
3. Воспитывался ли он своими родителями? _____
4. Сколько у него братьев и сестер? _____
5. Каким по счету ребенком он был в семье? _____
6. Профессия его отца: _____
7. Хорошо ли они были обеспечены? _____
8. Вероисповедание его семьи: _____
9. Его самые памятные духовные впечатления: _____

10. Имелись ли в семье какие-либо особенности и традиции? _____

11. Каковы были его взаимоотношения с родителями? _____
12. Данные об образовании: _____

13. Что ему больше всего запомнилось из школьного периода? _____

14. Какова его профессия? _____
15. Какова главная цель его жизни? _____

16. Что делает его счастливым? _____
17. Что огорчает его? _____
18. Какие трудности он пережил? _____
19. Какая деятельность в кругу семьи доставляет ему наибольшее удовольствие? _____

20. Что он любит делать в свободное время? _____

Обсуждение

Продолжите беседу, используя анкету.

- Понимаете ли вы причины того, как ваши родители относятся к религии (или к Церкви)?
- Каким образом сведения о прежней жизни ваших родителей помогают вам лучше понимать их?
- Как ответы на вопросы анкеты помогут вам улучшить ваши взаимоотношения с матерью и отцом?

Завершите обсуждение, объяснив, что отец девушки из рассказа стал ей ближе после того, как она поняла его чувства. Подчеркните, что чем больше девушки будут знать о своих родителях, тем лучше будут их взаимоотношения с ними.

Небесный Отец заповедал всем молодым женщинам чтить своих родителей

Стих из Священных Писаний

Попросите девушек обратиться к Книге Исход 20:12. Объясните, что Бог заповедал нам чтить своих родителей. Прежде чем кто-то из учащихся зачитает Исход 20:12, попросите девушек прислушаться к обещанию, которое дается с этой заповедью.

- Какое обещание дает Господь тем, кто чтит своих родителей?
- Что может означать это обещание?
- Как вы думаете, почему Господь дал такую заповедь – чтить своих родителей?

Попросите одну из девушек прочесть Послание Апостола Павла к Колоссянам 3:20.

- Как Апостол Павел объясняет необходимость послушания родителям?

Объясните, что, учась почитать и слушаться наших земных родителей, мы улучшаем наши взаимоотношения с ними. Это также готовит нас к более полной любви и послушанию в отношении к нашему Небесному Отцу.

Мы в ответе за улучшение отношений с нашими родителями

Вопрос для обдумывания

- Достаточно ли только знать Божью заповедь почитать и слушаться своих родителей для того, чтобы *автоматически* улучшить свои взаимоотношения с ними?

Обсуждение с использованием доски

- Что бы вы, например, могли сделать для улучшения своих взаимоотношений с родителями?

После того как девушки ответят, обобщите их ответы на доске. Следующие предложения могут послужить ориентиром.

Чтобы улучшить взаимоотношения со своими родителями, я постараюсь:

1. Быть послушной.
2. Быть их сторонницей, не огорчать и не критиковать их.
3. Ободрять всех членов семьи.
4. Быть хорошим человеком.
5. Больше помогать по дому.
6. Понимать, почему они поступают так, а не иначе.
7. Выражать свою признательность и благодарность.
8. Обсуждать с ними свои проблемы, планы и цели.
9. Всегда держать их в курсе того, где я нахожусь.

Выступление учительницы

Объясните, что у любой дочери имеется много возможностей для улучшения ее взаимоотношений с родителями. У разных родителей разные требования, но для каждой девушки стараться быть хорошим человеком — это один из верных способов чтить родителей. Заменить родителей невозможно, но хорошая дочь может улучшить и укрепить свои взаимоотношения с ними, изменив собственное поведение. Старейшина Лорен К. Данн приводит хороший пример:

«Я вспоминаю театральную пьесу, по которой недавно сняли фильм. В ней говорилось о родителях, чей единственный сын вернулся со службы в армии. Отец и сын никогда не были близки. Это был тот случай, когда отец и сын любили друг друга, но не знали, как открыться, и это послужило причиной зарождения обоюдной враждебности, так как каждый подозревал другого в неприязни... Кульминация пьесы наступает в том месте, когда сын говорит отцу примерно следующее:

„Папа, в детстве я всегда был недоволен тобой, потому что ты никогда не говорил, что любишь меня, но потом я понял, что и я никогда не говорил тебе о своей любви. И вот, папа, я говорю тебе сейчас: я люблю тебя“.

Затем последовал трогательный момент, когда отец и сын обнялись, будучи не в силах сдерживать годами скрываемую любовь и признательность. Возможно, этого никогда бы и не произошло, не пойми сын, что он не менее своих родителей виноват в сдерживании своих чувств» (in Conference Report, Apr. 1969, pp. 22–23; или *Improvement Era*, June 1969, pp. 52–53).

Использование доски и рассказ

Добавьте к написанному на доске фразу: *Скажи им, что любишь их.*

Одна молодая девушка, приняв решение лучше относиться к своим родителям, обратилась с искренней молитвой к Небесному Отцу. В молитве она решила поблагодарить Господа за своих родителей, хотя она ни разу еще этого не делала. Как только она произнесла эти слова, ей сразу стало ясно, почему она должна быть благодарной за своих родителей. Она поднялась с колен, переполненная обновленной любовью и пониманием двух людей, которые, как она поняла, были такими же детьми Бога, как и она сама.

Использование доски Добавьте к написанному на доске: *Молитесь о помощи.*

Вопрос для обдумывания

• Что вы сделаете, чтобы улучшить ваши отношения с родителями и этим угодить вашему Небесному Отцу?

Предлагаемые мероприятия

1. Запланируйте вечер «Почитание родителей».
2. Составьте план поведения, который каждая девушка могла бы выполнять дома со своими братьями и сестрами, чтобы выразить почитание и признательность к своим родителям.
3. Предложите девушкам написать признательные письма своим родителям.
4. Каждая девушка может поставить перед собой какие-то индивидуальные цели, которые помогут ей проявлять почитание и уважение к своим родителям.

Что вы знаете о своей матери?

1. Девичья фамилия и имя: _____
2. Место рождения: _____
3. Воспитывалась ли она своими родителями? _____
4. Сколько у нее братьев и сестер? _____
5. Каким по счету ребенком она была в семье? _____
6. Профессия ее отца: _____
7. Хорошо ли они были обеспечены? _____
8. Вероисповедание ее семьи: _____
9. Ее самые памятные духовные впечатления: _____
10. Имелись ли в семье какие-либо особенности и традиции? _____
11. Каковы были ее взаимоотношения с родителями? _____
12. Данные об образовании: _____
13. Что ей больше всего запомнилось из школьного периода? _____
14. Работала ли она до замужества? _____
15. Какова главная цель ее жизни? _____
16. Что делает ее счастливой? _____
17. Что огорчает ее? _____
18. Какие трудности она пережила? _____
19. Какая деятельность в кругу семьи доставляет ей наибольшее удовольствие? _____
20. Что она любит делать в свободное время? _____

Что вы знаете о своем отце?

1. Полное имя: _____
2. Место рождения: _____
3. Воспитывался ли он своими родителями? _____
4. Сколько у него братьев и сестер? _____
5. Каким по счету ребенком он был в семье? _____
6. Профессия его отца: _____
7. Хорошо ли они были обеспечены? _____
8. Вероисповедание его семьи: _____
9. Его самые памятные духовные впечатления: _____
10. Имелись ли в семье какие-либо особенности и традиции? _____
11. Каковы были его взаимоотношения с родителями? _____
12. Данные об образовании: _____
13. Что ему больше всего запомнилось из школьного периода? _____
14. Какова его профессия? _____
15. Какова главная цель его жизни? _____
16. Что делает его счастливым? _____
17. Что огорчает его? _____
18. Какие трудности он пережил? _____
19. Какая деятельность в кругу семьи доставляет ему наибольшее удовольствие? _____
20. Что он любит делать в свободное время? _____

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна научиться помогать членам своей семьи и быть с ними заодно.
ПОДГОТОВКА К УРОКУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Иллюстрации 4 и 5, помещенные в конце руководства, на которых члены семьи оказывают поддержку друг другу. 2. Сделайте для каждой девушки копию стиха из Священных Писаний, приведенного в разделе «Заключение». 3. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.
Учительнице на заметку	При подготовке данного урока будьте чутки к тем учащимся, у кого нет отца, матери, братьев или сестер или чьи члены семьи не активны в Церкви.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Выступление учительницы и обсуждение	<p>Введение</p> <p>Попросите девушек вспомнить, не приходилось ли им говорить с кем-либо из своих друзей и почувствовать, что те не слушают их. Затем попросите их вспомнить о тех случаях, когда их друзья проявляли внимание и чуткость к тому, о чем они говорили.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что вы испытывали, когда вам казалось, что друзья не проявляют к вам интереса? • Что вы испытывали, когда ваши друзья внимательно и с интересом выслушивали вас?
Выступление учительницы	Укажите, что каждый из нас нуждается в одобрении со стороны людей, которые поддержат и ободрят нас. Необходимую силу, энергию и чувство защищенности может дать семья, если все ее члены поддерживают друг друга. Господь повелел нам объединиться на Земле в семье. Чувство единения — это залог счастья в семьях Святых последних дней. Совместная помощь родителей детям и детей родителям и взаимная поддержка братьев и сестер помогают сформировать это чувство. Для того чтобы наши семьи могли достичь своей вечной цели, мы должны вместе трудиться и поддерживать друг друга.
Цитата	«Будьте среди тех, кто взращивает и создает. Будьте среди тех, кто обладает чутким, великодушным сердцем, кто ищет в людях лучшее, что в них есть. Пусть люди станут лучше после встречи с вами» (Marvin J. Ashton, in Conference Report, Apr. 1992, p. 26; или <i>Ensign</i> , May 1992, p. 20).
Обсуждение	<ul style="list-style-type: none"> • Кто из ближайшего окружения мог бы оказать нам поддержку? (Родители, братья, сестры, другие родственники, учителя, друзья и руководители Церкви.) • Кто наши невидимые помощники? (Небесный Отец, наши умершие родственники, наши потомки.)
Выступление учительницы	Объясните, что важно научиться оказывать поддержку членам наших семей. Хорошо для начала узнать, чем каждый член семьи занимается в Церкви, на работе, в школе и дома. Необходимо быть в курсе их проблем.

Поддержка отца

Обсуждение	<p>Объясните, что отец как глава семьи несет ответственность за духовное и физическое благосостояние ее членов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каковы семейные обязанности ваших отцов? (У каждой девушки свои обстоятельства, и в их ответах может быть сказано, что отцы обеспечивают удовлетворение ряда физических, эмоциональных, интеллектуальных и духовных потребностей семьи.)
------------	--

Выступление учительницы	<ul style="list-style-type: none"> • Как можно узнать, что требуется от вашего отца на его повседневной работе и в связи с его призванием в Церкви? Как вы можете помочь вашему отцу в выполнении этих важных обязанностей?
Обсуждение	<p>Укажите, что, интересуясь обязанностями своего отца и ежедневно молясь за него, каждая девушка получит ответ, как поддержать и помочь ему. Иногда ежедневная молитва — лучшая поддержка. Девушки также могут попросить своих отцов молиться за них, когда им это необходимо, или отечески благословлять их. Подчеркните, что такая взаимная поддержка может оказаться очень действенной.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Когда вам может понадобиться помощь Бога или особые благословения? (Во время экзамена, в начале учебного года, перед важным выступлением, поездкой и т. д.) <p>Объясните, что иногда, в моменты волнений, испытаний или соблазнов, нам необходимы дополнительные силы, которые может дать нам Господь. Большинство отцов охотно помогают своим детям, узнав об их затруднениях. Но мы сами должны решать, рассказывать ли о своих чувствах отцу и обращаться ли к нему за помощью.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каким образом ваша просьба об отцовском благословении может послужить поддержкой вашему отцу? Объясните, что даже если у отца нет священства, а значит, нет и возможности дать благословение, то все равно у него есть много других способов помочь вам.
Рассказы и обсуждение	<p>Представьте вниманию девушек следующие рассказы и используйте вопросы, чтобы завязать дискуссию.</p> <p>Однажды во время занятий в колледже у Сары возникли трудности и крайняя необходимость в мудром совете. Ее отец не был активным членом Церкви, но Сара почувствовала, что он как раз тот человек, к кому ей следует обратиться за помощью. Когда она рассказала ему о своей проблеме, сначала он не смог посоветовать ей что-либо. Но в конце концов он нашел-таки для нее хороший выход из положения. Позднее отец признался матери Сары: «Я никогда не был так горд, как в тот момент, когда моя дочь обратилась ко мне за советом».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каким образом Сара оказала поддержку своему отцу? • Какое длительное влияние, возможно, оказала на своего отца Сара, когда обратилась к нему за советом? • Каковы могут быть взаимоотношения отца и дочери, поддерживающих друг друга? <p>Укажите, что наши отцы, так же как и мы, испытывают признательность, когда другие замечают их достижения или хвалят за хорошую работу. Одна дочь написала отцу ко дню рождения особое письмо. В конце письма говорилось: «Ты — лучший из всех известных мне людей. Иногда, слушая, как мои друзья критикуют своих родителей, я испытываю еще большую благодарность за то, что ты мой отец. Я так люблю тебя. Спасибо за все, что ты для меня делаешь, и особенно за то, что ты такой хороший пример для меня».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какие чувства может вызвать у отца такое письмо? • Как, например, еще можно выразить любовь, уважение, признательность и благодарность? <p>Попросите девушек припомнить случай, когда они в последний раз делали комплименты своему отцу по любому поводу: от его внешности и до поступков.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как может дочь выразить свою признательность за такие вещи, как домашний уют, одежда, наставления и советы, хороший пример, за саму жизнь?
Использование доски	Предложите девушкам высказать как можно больше других идей по оказанию поддержки своему отцу и запишите их на доске.

Поддержка матери

Обсуждение	<ul style="list-style-type: none"> • Каковы семейные обязанности ваших матерей? (В ответах может быть сказано, что мать обеспечивает удовлетворение физических, эмоциональных, интеллектуальных и духовных потребностей.) <p>Помогите девушкам понять, каких огромных усилий и самоотверженности стоит родителям благополучие их семей.</p>
------------	--

- Каков ежедневный распорядок дня вашей матери? Каких усилий требует ее призвание в Церкви? Как вы можете поддержать свою мать в выполнении ее важных обязанностей?

Выступление
учительницы

Скажите девушкам, что интерес к материнским обязанностям – это первый шаг к тому, чтобы быть ей поддержкой. Объясните, что, поддерживая отца, они часто поддерживают этим и мать. Они могут обращаться к матери за советом, молиться за нее, выражать свою признательность за все, что она делает для них.

Рассказ и обсуждение

Предложите вниманию девушек следующий рассказ.

После смерти матери дочь нашла среди ее личных вещей несколько пачек аккуратно перевязанных записок и писем. Она была потрясена, увидев, что ее мать сохранила выражения любви и признательности, полученные ею от членов семьи за многие годы. Это были ее сокровища. Дочь и не подозревала, что это имело такое огромное значение для ее матери.

- Что, по вашему мнению, испытывает мать, когда дети благодарят ее за то, что она для них делает? Подумайте, замечает ли она, когда дети неблагодарны по отношению к ней?

Поддержка родителей

Выступление
учительницы

Объясните девушкам, что родителям нужна большая поддержка, чем только слова благодарности. Обязанности родителей зависят от особенностей данной семьи.

Рассказ

Представьте вниманию девушек следующий рассказ, показывающий, что сделала одна дочь, чтобы поддержать своих родителей.

По случаю призвания мужа служить в президентстве кола жена выразила с высоты кафедры глубокую благодарность своей старшей дочери за ее постоянную поддержку. Она упомянула, что, когда ее муж служил епископом, Кристина во многом помогала ей управляться с семьей из восьми человек. Она также рассказала о записи в дневнике, которую Кристина показала ей спустя год после того, как написала ее. В ней говорилось: «Я знаю, я не все делаю, что могла бы делать, для своей семьи, поэтому поставила своей целью помогать каждый раз, когда это необходимо. В связи с предстоящим рождением ребенка мама будет особенно нуждаться в помощи. Я всегда хочу быть там, где могу быть ей полезна. Я знаю, что, служа своей семье, я также служу и своему Небесному Отцу».

Обсуждение

Предложите вниманию девушек следующие ситуации и спросите, что бы они сделали в каждом случае, чтобы помочь своим родителям или проявить свою любовь и заботу.

1. Ваша бабушка больна и нуждается в особом уходе, а живет она отдельно.
2. Вашего дедушку парализовало, и он должен поселиться в вашем доме.
3. Наступает годовщина свадьбы ваших родителей.
4. Приближается постное воскресенье, и вы знаете, что ваша мать озабочена особыми проблемами.
5. Вашему отцу требуется помощь, но после школы к вам должна прийти подруга, и вам хочется пообщаться с ней.
6. Ваших родителей не будет дома весь день, а вы возвращаетесь из школы домой одновременно с младшими братьями и сестрами.

Поддержка каждого из братьев и сестер

Выступление
учительницы

- Почему бывает трудно оказывать симпатию и поддержку братьям и сестрам?

Укажите, что одни люди стесняются показывать свою любовь к братьям и сестрам. Другие имеют плохую привычку принижать достоинство братьев и сестер вместо того, чтобы воспитывать в них чувство собственного достоинства.

Рассказ

Сестра Эмма Рей Маккей, жена Президента Дэвида О. Маккея, рассказывает об одной маленькой девочке, которая любила петь перед гостями или своими друзьями под собственный аккомпанемент.

«Однажды старший брат услышал ее пение и по возвращении домой стал передразнивать ее, насмехаться и делать язвительные замечания: „Ты думаешь, людям нравиться слушать, как ты пытаешься петь? Они просто делают вид!“ После этого нелегко было уговорить девочку петь, по крайней мере она всегда хотела быть уверенной, что брат не слышит ее пения. Куда бы ни пошли братья и сестры, они должны молиться за успех друг друга, и если девушка почувствует, что эти молитвы способствуют ее успеху, она всегда будет хотеть, чтобы ее семья присутствовала при важных событиях ее жизни, когда она испытывает робость и страх. В таких случаях ее нужно ободрять похвалами, исходящими от членов ее семьи. Какое счастье после трудной подготовки и выступления оказаться в окружении своих родных, от которых вы не услышите ничего, кроме слов воодушевления и похвалы!» (Emma Rae Riggs McKay, *The Art of Rearing Children Peacefully* [Provo: Brigham Young University Press, 1952], p. 11).

Рассказ

Одна дочь вспоминает, что ее отец продемонстрировал однажды, как дети в семье могут помогать друг другу. «Однажды папа принес два ведра в большую комнату: одно — полное воды, другое — пустое. Затем он попросил нас вспомнить все, что расстраивало, беспокоило или мешало нам в тот день. Каждый раз, когда мы называли что-то, он отливал из полного ведра в пустое чашку воды. Затем он сказал, что с нами происходит нечто подобное. Всякий раз, потерпев неудачу, мы теряем частицу самоуважения. Постепенно его уровень снижается, пока не останется ничего (как в опустевшем до дна ведре). Затем он повернулся ко второму ведре. Он попросил нас подумать о том, как можно помочь человеку, чье самоуважение утрачено, восполнить его опять. После каждого предложения он просил нас встать и вылить чашку воды обратно в пустое ведро. Затем в заключение папа сказал, что дом — это место, куда мы приходим наполнять свои ведра, и что мы должны быть наблюдательны и чутки к другим, потому что мы обязаны помогать нашим братьям и сестрам, когда они в этом нуждаются» (Eric G. Stephan and Judith Stephan Smith, *What Happy Families Are Doing* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1981], pp. 57–58).

Использование
доски и обсуждение

Составьте на доске список предложений девушек по поводу того, как можно воодушевлять и поддерживать своих братьев и сестер. Ведите обсуждение, опираясь на предыдущие рассказы. Вы можете использовать, например, следующие вопросы:

- Что вы испытываете, когда кто-то из вашей семьи выигрывает какой-нибудь приз или добивается чего-то? Охотно ли вы делитесь тем, что имеете, с другими? Когда в последний раз вы поступились своими интересами, чтобы поддержать брата или сестру? Как это повлияло на ваши взаимоотношения? Прежде чем оказать кому-либо поддержку, дожидаетесь ли вы услуги от этого человека в свой адрес?

Обсуждение

- Что может сделать девушка, чтобы оказать поддержку в следующих ситуациях?
 1. Брат служит на миссии.
 2. Сестра с мужем не часто выбираются из дома, так как у них есть маленькие дети.
 3. Младшая сестра впервые получила задание прочитать молитву в Первоначальном обществе.
 4. Брат получает продвижение в священстве.
 5. В ближайший четверг сестре предстоит сольный фортепианный концерт. У вас важная контрольная в пятницу.

Заключение

Выступление
учительницы

Попросите одну из учащихся класса прочитать вслух Учение и Заветы 108:7. Скажите девушкам, что их готовность оказывать поддержку может служить примером. Она может перейти от них ко всем членам семьи, устраняя ссоры и способствуя возникновению теплых чувств и единству семьи.

Практическое применение урока

Призовите девушек в предстоящую неделю сделать хотя бы что-то одно в поддержку отца, матери, братьев и сестер.

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна признать, что становится менее зависимой и постарается быть самостоятельнее.
ПОДГОТОВКА К УРОКУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Иллюстрации 6, 7, 8 и 9: «Маленькая девочка», «Молодая женщина», «Невеста и жених», «Молодая мать с ребенком». Все они помещены в конце руководства. 2. Принесите карандаши для каждой учащейся. 3. Сделайте для каждой девушки по экземпляру цитаты, помещенной на следующей странице, или приготовьтесь прочитать ее вслух. 4. Не обязательно: размножьте стихотворение «Появление на свет», чтобы каждая девушка могла взять его домой. 5. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	<p>Взрослея, мы становимся менее зависимы и более самостоятельны</p>
Выступление учительницы и обсуждение	<p>Продемонстрируйте изображение девочки и девушек разных возрастов. Попросите учащихся обсудить иллюстрации. Используя вопросы, завяжите дискуссию об увеличении наших возможностей с наступлением зрелости. Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что умеет делать пятилетняя девочка и не умеет младенец? (Ходить, говорить, одеваться, принимать простейшие решения и т. д.) • Что может двадцатидвухлетняя девушка из того, что не свойственно четырнадцатилетней? (Водить машину, ходить на свидания, иметь постоянную работу, выйти замуж, иметь собственную семью и т. д.) • Почему мы не ожидаем от пятилетней девчушки того же, что посылно для четырнадцатилетнего подростка, а от четырнадцатилетней девочки не ждем поступков, свойственных двадцатидвухлетней женщине?
Цитата	<p>Президент Спенсер В. Кимбалл сказал:</p> <p>«Первые десять лет жизни состоят из радостных, счастливых, лишенных ответственности дней. Ваши родители и семья вас оберегали, учили, кормили, одевали и обеспечивали вам крышу над головой; но в следующие десять лет вашей жизни наступает некоторое ослабление опеки. Постепенно вы развиваете себя как личность, и число самостоятельно принимаемых вами решений растет. Вы вступаете в пору зрелости и возрастающей ответственности» («President Kimball Speaks Out on Planning Your Life», <i>New Era</i>, Sept. 1981, p. 47).</p>
Обсуждение	<ul style="list-style-type: none"> • Почему первые десять лет жизни можно отнести к периоду, «лишенному ответственности»? Кто тогда был полностью за вас в ответе? • Как ваша семья и родители обеспечивали ваше существование? • Какие новые обязательства вы взяли на себя при крещении? • Почему опека над вами ослабевает в следующие десять лет? • Какие решения из тех, что были непосильны для вас в возрасте десяти лет, вы можете принимать сейчас?

Учительнице на заметку

Убедитесь, что девушки ясно понимают, что принятие на себя ответственности и обретение самостоятельности — это то, к чему надо стремиться, и то, чего ждет от нас Небесный Отец и на что Он надеется. Но это не значит, что мы освобождаемся от необходимости выполнять Его волю в нашей жизни или прислушиваться к советам родителей или руководителей священства. «Господь очень щедро наделяет нас свободой. Чем лучше мы научимся следовать истине, тем больше мы будем уверены в своих духовных силах, тем больше утверждается наша свобода и самостоятельность» (Boyd K. Packer, «Self-reliance», *Ensign*, Aug. 1975, p. 89).

Использование доски

Напишите слово *зависимость* на левой стороне доски и слово *самостоятельность* на правой. Нарисуйте между ними стрелу, направленную от *зависимости* к *самостоятельности*. Укажите, что Пророк Джозеф Смит дал хорошее определение самостоятельности, когда его спросили, как ему удастся руководить Святыми. Попросите кого-нибудь прочесть вслух это определение: «Я учу их истине, и они управляют собой сами» (цит. по John Taylor, *Millennial Star*, 13:339).

Укажите, что существует два важных признака самостоятельности. Сначала мы должны познать истину. Затем мы должны научиться действовать, опираясь на эту истину.

Тест

Чтобы помочь девушкам оценить их самостоятельность, предложите им следующий тест. Раздайте всем карандаши и копии теста. Зачитайте список парных утверждений. Утверждения из левой колонки свидетельствуют о том, что вам необходимо совершенствовать себя; утверждения из правой колонки свидетельствуют о вашей самостоятельности. Попросите девушек оценить самих себя по каждому пункту по десятибалльной системе, где 1 — это самый низший балл, а 10 — наивысший.

	Ваш балл	
Соответствует 1 баллу		Соответствует 10 баллам
1. В основном другие решают, что мне делать.		1. Я могу принимать решения, опираясь на законы Евангелия, даже если это отличается от того, что делают мои подруги.
2. Я избегаю работы и обязанностей по дому.		2. Я признаю, что должна помогать в работе по дому и поддерживать моих родителей и всю семью.
3. Я часто не выполняю домашних заданий и без напоминаний не могу учить уроки.		3. Я справляюсь с учебой и планирую время для занятий.
4. Я не зарабатываю денег; все, что имею, мне дают родители.		4. Я подрабатываю самостоятельно. Я умею распределять и откладывать деньги на десятину и пожертвования от поста. Я умею сделать нужную покупку.
5. Когда пора вставать или заниматься саморазвитием, мне трудно заставить себя.		5. Я учусь самодисциплине, поэтому встаю вовремя, чтобы заняться самосовершенствованием.
6. Когда у меня что-то не ладится, я нахожу этому оправдание или ишу причину в других.		6. Я сама отвечаю за свои ошибки или промахи.
7. У меня нет определенных планов ни в досуге, ни в учебе.		7. Я приобретаю навыки, которые готовят меня к работе, и планирую заняться дальнейшим образованием.
8. Я редко читаю Священные Писания, кроме тех, которые проходят на занятиях.		8. У меня есть личный учебный план, и я регулярно читаю Священные Писания.
9. Я часто опаздываю на занятия или собрания.		9. Я планирую свое время и всегда пунктуальна.
10. Я редко соблюдаю пост, потому что от этого чувствую себя голодной и не в духе.		10. Я пошусь всякий раз, когда мне нужна помощь Господа в разрешении каких-либо особых проблем.

Мы можем стать более самостоятельными

Обсуждение и одно-
временная работа
в малых группах

Проведя тест, заострите внимание девушек на том, что обретение самостоятельности – процесс постепенный. Мы не становимся самостоятельными сразу. И мы приобретаем навыки самостоятельности с разной скоростью в различных сферах, указанных в тесте.

С помощью девушек выберите из теста два или три пункта, которые больше всего подходят вашему классу. Если количество учащихся в классе достаточно велико, разделите девушек на маленькие группы и дайте задание обсудить одну из тем. Попросите девушек высказать свои соображения о том, как стать более самостоятельной в этой области. Например, предложите им высказать различные мысли о том, как напоминать себе о необходимости выполнять и завершать обычные повседневные дела, как контролировать расходы и в первую очередь планировать десятину, как заставить себя ежедневно укреплять свой дух чтением Священных Писаний. Пусть одна из девушек в каждой группе записывает все высказанные предложения. Попросите группы представить результаты обсуждения всему классу.

Обсуждение Свя-
щенного Писания

Попросите девушек найти Учение и Заветы 93:13–14, 20, прочитать и отметить эти стихи. Помогите им понять, что прогресс и рост не приходят внезапно. Спаситель Сам совершенствовался до «полноты» и получал «благодать за благодатью». Попросите их обсудить стих 20.

- Что обещано нам в этом стихе? (Мы можем постепенно духовно расти подобно Спасителю и достичь совершенства.)

Объясните, что подобно тому, как крохотный птенец, вылупляясь из яйца, должен пробиться наружу сам, так же и рост нашей самостоятельности требует от нас усилий и напряжения. Не всегда этот рост бывает безболезненным.

Карточки со
стихотворением
(не обязательно)

Прочитайте следующее стихотворение:

Появление на свет

Бывает больно вылупляться . . .

Пушистый новичок

Так нежно хрупок.

Себя страшится показать

Не чем иным, как желторотцем слабым,

Способным лишь пищать.

Вот тут-то помни,

Что звучит рожок

Призывом обрести защиту:

«Я сберегу вас . . .

Как птица

Бережет птенцов

Под сенью крыл».

Там наберетесь сил.

(Dianne Dibb Forbis, *New Era*, Dec. 1977, p. 7.)

Обсуждение

- С какими совершенно новыми для вас явлениями вы знакомитесь во втором десятилетии вашей жизни? (Примерами могут быть рост свидетельства, новые соблазны, новые требования в школе, изменения в отношениях с друзьями и т. д.) Заставляет ли вас все вновь встреченное и требуемое иногда чувствовать себя «нежно хрупким», испуганным «желторотцем»?

- Что подразумевается под «рожком», звучащим «призывом обрести защиту»? (Рожок – это средневековая труба с чистым серебряным звучанием.)

- Что, согласно стихотворению, мы делаем, если чувствуем неуверенность или робость на пути к самостоятельности? У кого и где мы можем найти покровительство? (У Господа, у наших родителей, в семьях, у себя дома.)

Обсуждение Свя-
щенного Писания

Попросите девушек найти в Учении и Заветах 29:1–2, прочитать и отметить это место.

- Кто обещал собрать нас подобно тому, «как птица собирает птенцов своих под крылья»?

Объясните, что, стараясь быть ближе к нашему Небесному Отцу и Спасителю, мы становимся сильнее.

Выступление
учительницы

Заключение

Объясните, что, становясь самостоятельнее, мы совершаем дело, угодное нашему Небесному Отцу. Он очень хочет, чтобы мы научились во многом быть самостоятельными. Он недоволен теми, кто делает только то, что ему скажут (см. У и З. 58:27–29).

Укажите, что, постепенно освобождаясь от зависимости от других людей, нам нужно учиться ясно слышать указания — «призывный звук рожка» Господа. Нам нужно научиться управлять собой, опираясь на Его учение. Наш Небесный Отец с волнением ожидает нашего совершенства и даст нам силы, чтобы достичь его.

Тест

Соответствует 1 баллу

1. В основном другие решают, что мне делать.
2. Я избегаю работы и обязанностей по дому.
3. Я часто не выполняю домашних заданий и без напоминаний не могу учить уроки.
4. Я не зарабатываю денег; все, что имею, мне дают родители.
5. Когда пора вставать или заниматься саморазвитием, мне трудно заставить себя.
6. Когда у меня что-то не ладится, я нахожу этому оправдание или ищу причину в других.
7. У меня нет определенных планов ни в досуге, ни в учебе.
8. Я редко читаю Священные Писания, кроме тех, которые проходят на занятиях.
9. Я часто опаздываю на занятия или собрания.
10. Я редко соблюдаю пост, потому что от этого чувствую себя голодной и не в духе.

Ваш балл

Соответствует 10 баллам

1. Я могу принимать решения, опираясь на законы Евангелия, даже если это отличается от того, что делают мои подруги.
2. Я признаю, что должна помогать в работе по дому и поддерживать моих родителей и всю семью.
3. Я справляюсь с учебой и планирую время для занятий.
4. Я подрабатываю самостоятельно. Я умею распределять и откладывать деньги на десятину и пожертвования от поста. Я умею сделать нужную покупку.
5. Я учусь самодисциплине, поэтому встаю вовремя, чтобы заняться самосовершенствованием.
6. Я сама отвечаю за свои ошибки или промахи.
7. Я приобретаю навыки, которые готовят меня к работе, и планирую заняться дальнейшим образованием.
8. У меня есть личный учебный план, и я регулярно читаю Священные Писания.
9. Я планирую свое время и всегда пунктуальна.
10. Я пошусь всякий раз, когда мне нужна помощь Господа в разрешении каких-либо особых проблем.

Мы растем и становимся самостоятельными, часть 2

Урок
12

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка, обретая все большую самостоятельность, постарается укрепить связи со своей семьей.
------------	--

ПОДГОТОВКА К УРОКУ	<ol style="list-style-type: none">1. Принесите для учащихся бумагу и карандаши.2. Принесите два предмета одежды, не соответствующих возрасту девушек вашей группы: один – на совсем маленькую девочку, другой – на взрослую женщину.3. Поручите четырем девушкам заранее подготовить сценки.4. Полагаясь на рекомендацию вашего руководителя, имеющего священство, подберите четырех участников для выступлений на заданные темы. Темы 1 и 2 следует поручить семнадцатилетним девушкам или молодым женщинам. Попросите их посоветовать девушкам приемлемые способы успешного адаптивования в своих семьях. Тему 3 лучше поручить матери и четырнадцати-пятнадцатилетней девочке (возможно, ее дочери). Попросите их поделиться с классом, как матери и дочери могут общаться на уровне взрослых людей. На каждое выступление отводится не более четырех минут. Вам следует направлять обсуждение, комментируя, задавая вопросы так, чтобы цель урока была достигнута. Если такой вид работы невозможен, проведите обсуждение наиболее важных тем с классом. Вместе составьте список мероприятий, которые девушки и их родители могли бы осуществлять с целью сохранения хороших взаимоотношений в семье в период взросления.5. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.
Учительнице на заметку	Чтобы успешно использовать время занятия, изучите урок и тщательно продумайте задания. На обсуждение выступлений по подготовленным темам потребуется половина или две трети времени урока.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	С ростом самостоятельности нам нужно приспособиться к изменениям в наших отношениях и чувствах
Задание и обсуждение	Покажите молодым девушкам два предмета одежды. Спросите у одной из них: смогла бы она носить вещь, сшитую на маленького ребенка? Будет ли ей в этом удобно? Хотела бы она появиться в этом наряде среди своих друзей? Если нет, почему? Попросите другую девушку подумать о том, какое чувство будет вызывать у нее непомерно большая одежда. Будет ли она чувствовать себя в ней удобно? Если нет, почему?
Выступление учительницы	Предложите девушкам задуматься о текущем периоде их жизни. Они взрослеют и принимают на себя все большую ответственность за свои действия. Иногда ограничения, свойственные детству, могут казаться им обременительными. А ответственность в связи с взрослением может вызывать чувство неуверенности. В период развития навыков самостоятельности они могут испытывать нечто подобное тому, что чувствовали бы в непомерно большой одежде. Укажите, что изменения в их мировосприятии могут оказаться неожиданными как для самих девушек, так и для их семей.
Сценка	Используйте следующие сценки для того, чтобы помочь девушкам понять, как меняется их поведение и как это влияет на других. Кэрл [находясь в своей комнате с мамой]: Мама, тебе совсем не нужно приводить мою комнату в порядок в мое отсутствие. Я достаточно взрослая и организованная, чтобы позаботиться о себе. Мать: Прекрасно, Кэрл! Я рада, что ты хочешь взять это на себя. Вот если бы и твои братья думали, как ты. [Она выходит из комнаты, проходит несколько секунд.]

Обсуждение	<p>Кэрол [из комнаты]: Мама! Я только что вспомнила, что уже полчаса, как должна быть на репетиции гастрольной группы. Я не могу найти свой костюм! Знаю, что он где-то в моей комнате!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каким образом Кэрол пыталась быть более самостоятельной? • Как к этому отнеслась ее мать? • Всегда ли поведение Кэрол соответствует ее намерениям быть самостоятельной? • Что, по вашему мнению, подумала ее мать, когда Кэрол не смогла найти свой костюм? • Что необходимо понять и Кэрол, и ее матери относительно изменений в поведении?
Сценка	<p>Линда [подходит к своему папе, занятому чтением]: Папа, можно мне как-нибудь подработать?</p> <p>Отец: Зачем?</p> <p>Линда: Я хочу купить новые туфли.</p> <p>Отец: Кажется, мы только что купили тебе туфли.</p> <p>Линда: Но это спортивные уличные туфли для игры в мяч на школьных занятиях!</p> <p>Отец: Почему бы не поносить старые туфли твоей сестры?</p> <p>Линда [сердито]: Ах, папа! Тебе все равно, как я выгляжу. Родители вообще ничего не понимают. [Бросается вон из комнаты.]</p>
Обсуждение	<ul style="list-style-type: none"> • Каким образом Линда пытается стать самостоятельнее? • Как следовало бы ей поступить в этой ситуации, чтобы показать, что она стала самостоятельнее и взрослее?
Отрывок из Священных Писаний	<p>Пусть девушки прочитают Послание к Ефессянам 6:1–4. Попросите их обсудить, как понимание этого наставления изменило бы разговор между Линдой и ее отцом.</p> <p>Объясните, что взрослеть — значит, в частности, учиться контролировать свои эмоции, настроения и реакции. Родителям и девушкам необходимо постоянно проявлять любовь и терпение друг к другу в период взросления и достижения зрелости.</p> <p>Завершите эту часть урока обсуждением следующих высказываний о самостоятельности.</p>
Цитаты	<p>«Господь очень щедро наделяет нас свободой. Чем больше мы учимся следовать истине, чем больше уверены в своих духовных силах, тем больше утверждается наша свобода и самостоятельность» (Boyd K. Packer, «Self-Reliance,» <i>Ensign</i>, Aug. 1975, p. 89).</p> <p>«Правильно понятая и примененная <i>самостоятельность</i> есть заветная святая добродетель; теряя же из виду Бога, она становится пороком, сбивающим людей с праведного пути...</p> <p>Но при этом человек не может быть полностью независимым от всех. Он не должен полагаться лишь на собственные духовные или физические силы. Господь — наш Наставник и Руководитель, и на Его советы, указания и вдохновения мы должны полагаться» (Bruce R. McConkie, <i>Mormon Doctrine</i>, 2nd ed. [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], pp. 701–702).</p>

В период взросления важно поддерживать прочные семейные отношения

Вопрос для обдумывания	<ul style="list-style-type: none"> • Как вы реагируете, когда чувствуете, что вам не дают достаточной свободы?
Рассказ	<p>Объясните, что иногда наше стремление стать независимыми и самостоятельными так сильно, что мы начинаем оказывать сопротивление любым авторитетам. Старейшина Джеймс И. Талмейдж (ранее представитель Высшей власти Церкви) рассказывает, как однажды к нему в кабинет залетела пчела. С жужжанием облетев комнату несколько раз, она так и не нашла приоткрытое окно, через которое влетела. Старейшина Талмейдж понял то, что было недоступно пчеле. Он знал, что, если пчела не сможет выбраться из комнаты, она погибнет. Желая выпустить ее, он подошел к окну и открыл его настежь. Он попытался подогнать пчелу к окну. Но она не давалась. Он приложил еще больше усилий, но пчела только разозлилась и даже ужалила его</p>

в руку. Она продолжала летать без толку, так и не найдя выхода на свободу. На следующий день она погибла (см. James E. Talmage, «The Parable of the Unwise Bee,» *Improvement Era*, Nov. 1962, p. 817).

Скажите девушкам, что в жизни многие люди хотят им помочь и направить в их поисках свободы и самостоятельности. Эти люди часто знают и понимают то, что скрыто от девушек.

- Каким образом строптивость мешает обретению свободы и самостоятельности?
- В чем ваша ошибка, если вы хотите, чтобы родители предоставили вам возможность самостоятельно и свободно делать то, что хочется?
- Почему это неразумно и бессмысленно?
- Перед кем мы и наши родители несем главную ответственность? (Перед нашим Небесным Отцом.)

Выступление
учительницы

Объясните, что Господь возлагает на родителей огромную ответственность — учить и совершенствовать своих детей согласно Его заповедям. Попросите кого-нибудь из класса прочитать Учение и Заветы 93:40—43 и 68:25. Укажите, что Священные Писания учат, что дети должны слушаться родителей, о чем мы и говорили в предыдущем обсуждении. Процесс обретения самостоятельности часто очень сложен. Он требует от детей послушания одновременно с приобретением навыков самостоятельности. В этот период, помогая детям принимать на себя ответственность, родители тоже могут испытывать трудности в предоставлении им возможности действовать самостоятельно. Но существуют способы, с помощью которых девушки могут упрочить взаимоотношения в семье в этот период.

Тематические
выступления

Представьте выступающих, которым было дано задание заранее подготовиться. Раздайте девушкам бумагу и карандаши и предложите им записывать мысли, которые покажутся им важными. Если время позволяет, попросите девушек в ходе выступления задавать вопросы.

Тема 1 (Раскрывается семнадцатилетней девушкой или молодой женщиной.)
«Как я могу улучшить взаимоотношения с родителями?»

Приведенные ниже и некоторые другие идеи, предложенные самими выступающими, могут послужить основой для этого выступления:

В случае напряженных взаимоотношений ваша обязанность — честно постараться улучшить ситуацию. Вот как можно ослабить напряженность во взаимоотношениях:

1. Чтобы пообщаться и поговорить с родителями, выберите время, когда они в наилучшем расположении духа.
2. Выразите родителям признательность за что-нибудь.
3. Постарайтесь осторожно узнать, чем заняты ваши родители, затем помогите им, не дожидаясь просьбы о помощи.
4. Извинитесь, если вы обидели кого-то из родителей.
5. Будьте всегда готовы простить явную и кажущуюся несправедливость родителей (см. У. и З. 42:88; 64:9—10).
6. Молитесь вместе.
7. Сохраняйте чувство юмора.

Тема 2 (Раскрывается семнадцатилетней девушкой или молодой женщиной.)
«Как я могу завоевать доверие своих родителей?»

Приведенные ниже или собственные мысли выступающих могут послужить основой для этого выступления:

1. Родители любят своих детей и часто переживают за них. Поэтому они могут запрещать детям то, что кажется им опасным или неразумным. Дети должны это понимать и достаточно подробно говорить родителям о том, чем они собираются заниматься, чтобы те могли быть спокойны, давая им свое разрешение.
2. Насколько родители будут доверять девушке, во многом будет зависеть от ее поведения. Чем больше она показывает себя способной выполнять свои обязательства, чем больше дисциплинирует себя, тем меньше будет запретов для нее. Многие

разногласия возникают в семье по самым простым причинам: работа по дому, учеба, своевременное возвращение домой. Если девушка доказывает, что она может справиться со всем этим, и она, и ее родители поверят в ее самостоятельность и зрелость.

Тема 3 (Раскрывается матерью и четырнадцати-пятнадцатилетней девушкой.)
«Как можно приспособиться к изменениям в наших взаимоотношениях?»

Приведенные ниже или собственные мысли выступающих могут послужить основой для этого выступления:

Мать:

1. Родители привыкают поучать и давать подробные указания своим детям. Иногда они забывают, насколько некоторые вещи важны для их детей. «Родители, вспомните свою молодость, вспомните, почему вам хотелось сделать то или иное, вспомните, как вы жаждали признания окружающих, как восприимчивы вы были к неосторожной критике и как легко было вас обидеть, как то, что сейчас кажется незначительным, когда-то было очень важным. Все это как родителей мы просим вас помнить» (Richard L. Evans, in Conference Report, Apr. 1968, p. 87; или *Improvement Era*, June 1968, p. 89).
2. Для кого-то из родителей может оказаться трудным наблюдать за тем, как взрослеет и становится независимым их ребенок, но отношения с ним на более взрослом уровне могут принести не изведенные до сих пор радость и счастье.

Дочь:

1. Неуважительное отношение причиняет родителям боль. «У родителей... есть сердце, способное страдать... они, как и вы, восприимчивы к неуместной критике и к непониманию мотивов их поступков. Помните, нет такого праведного деяния, которого бы они для вас не сделали» (Richard L. Evans, *Improvement Era*, June 1968, p. 90).

Обсудите, как можно проявлять уважение к родителям в период вашего взросления.

2. Отрицательные чувства и эмоции можно контролировать, а не давать им волю или вымещать их на членах семьи. Родители и дети должны найти приемлемые способы избавления от отрицательных чувств и эмоций.

Мать и дочь:

Подумайте, как матери и дочери могли бы строить свои взаимоотношения на более взрослом уровне. «Они принадлежат вам, а вы им, и вы так же, как и они, имеете привилегию, право, обязанность сесть рядом, поделиться своими мыслями и обсудить решения друг друга, так, чтобы каждый был выслушан и не обделен уважением, а также сообща работать, и молиться, и строить планы во имя полноты постоянного обоюдного счастья во веки веков» (Richard L. Evans, *Improvement Era*, June 1968, p. 90).

В заключение урока сделайте особый акцент на том, что изменения в чувствах и отношениях, которые переживают молодые девушки и их семьи в период взросления, закономерны. Крепкие семейные узы в этот период создаются взаимным уважением и сотрудничеством.

Практическое применение урока

Предложите девушкам использовать то, что они записали, в обсуждении их личных чувств и потребностей со своими родителями.

*Получение знаний
о священстве*

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая девушка должна понять важность содействия носителям священства.

- ПОДГОТОВКА
К УРОКУ
1. Подготовьте для каждой девушки по экземпляру следующей анкеты:
 Можете ли вы назвать следующих служащих вам руководителей священства:
 Президент Церкви _____
 Члены Кворума Двенадцати Апостолов _____,
 _____,
 _____,
 _____,

 Президент кола или миссии _____
 Епископ или президент небольшого прихода _____
 Ваши домашние учителя _____,

 Кто ваш непосредственный руководитель, имеющий священство? (Убедитесь, что девушки понимают, что речь идет об их отце, если у него есть священство.) _____
 2. Принесите для каждой девушки по карандашу.
 3. Подготовьте для каждой девушки по экземпляру вопросника из восьми пунктов, взятого из статьи сестры Ардес Кэп.
 4. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ
ПОРЯДОК
ПРОВЕДЕНИЯ
УРОКА

- Задание **Мы можем оказывать поддержку руководителям священства**
 Раздайте девушкам карандаши и анкеты. Попросите их написать в отведенных местах имена указанных носителей священства. Когда они закончат, спросите, оказывают ли они этим руководителям поддержку и содействие.
- Обсуждение • Что значит «оказывать кому-то содействие и поддержку»?
- Использование
доски Одно из словарных определений английского слова *support*, что означает *поддерживать*, — «проявлять заинтересованность и понимание» или «одобрять и отстаивать как нечто действительно истинное; защищать». Слово *sustain* — *codeйствовать* — означает «оказывать поддержку или помощь» (*Webster's New Collegiate Dictionary*, 7th ed. [Springfield, Mass.: G. & C. Merriam Co., 1973], pp. 1171, 1174).
 Напишите эти определения на доске.
 Под определениями напишите слова *Почему* и *Каким образом*. Ниже запишите столбиком имена всех руководителей священства (епископа, домашнего учителя и т. д.).

Поддерживать: «проявлять заинтересованность и понимание» или «одобрять и отстаивать как нечто действительно истинное; защищать».

Содействовать: «оказывать поддержку или помощь».

Почему Каким образом

Президент Церкви

Кворум Двенадцати

Апостолов

Президент кола

Епископ

Домашний учитель

Отец

- Каковы некоторые причины того, почему Господь просит нас поддерживать наших руководителей и содействовать им? Каким образом мы можем это осуществлять?

Попросите девушек назвать хотя бы одну причину, почему они должны поддерживать каждого из этих руководителей священства, а также попросите указать, каким образом это можно сделать. Запишите ответы рядом с именами руководителей священства. Предложите девушкам обдумать способы особой поддержки для каждого руководителя. Например, вместо «Выполняй то, о чем просит епископ» они могут написать: «С готовностью отнесись к поручению выступить на причастном собрании и тщательно подготовься к нему».

Священные
Писания и цитата

Чтобы помочь девушкам понять, почему они должны содействовать руководителям священства, попросите их прочитать следующие стихи из Священных Писаний и цитаты: Учение и Заветы 3:1–38; Учение и Заветы 112:20; 2 Паралипоменон 20:20 и Амос 3:7.

«Прерогатива содействовать священству вменяется женщинам так же, как и мужчинам. Незначительными будут вдохновения и прогресс как дома, так и в какой-либо организации Церкви, где женщины не поддерживают священство» (Matthew Cowley, *Matthew Cowley Speaks* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1954], p. 194).

Мы можем оказывать поддержку нашим руководителям, молясь за них

Укажите, что один из важных способов помощи нашим руководителям – молитва за них.

Рассказ

Предложите учащейся, которой было дано задание, прочитать девушкам следующий рассказ о впечатлении, произведенном на одну молодую женщину тем, как семья Эзры Тафта Бенсона оказывала ему поддержку в его призвании:

«В свой первый приезд в Святилище Солт-Лейк-Сити на Генеральную конференцию Церкви я испытала чувство благоговения перед размерами этого здания, но еще большее благоговение вызвало у меня заполняющее пространство ощущение присутствия представителей Высшей власти Церкви, собравшихся здесь.

Пока я росла, многие из них побывали в нашем маленьком приходе в Монтане. У нас не было ни телевидения, ни возможности слушать конференции по радио. Поэтому мы как особого благословения с нетерпением ждали каждого посещения. Мне казалось, что их сила и их вера были значительнее, чем у других людей.

И вот в тот апрельский день... я обнаружила один из источников силы Высшей власти.

Мое место было рядом с шестью детьми старейшины Эзры Тафта Бенсона; одна из его дочерей была моей соседкой по комнате в колледже. Мой интерес к происходящему возрос, когда поднялся Президент Маккей и объявил следующего докладчика. Я с трепетом наблюдала, как старейшина Бенсон, с которым мне еще не доводилось встречаться, шел к микрофону. Это был крупный человек, ростом более шести футов. Человек со степенью доктора философии, известный всему миру как министр Соединенных Штатов по вопросам сельского хозяйства и особый свидетель Бога, человек, внешне спокойный и уверенный, тот, кому внимали самые разные аудитории мира. Вдруг кто-то тронул меня за руку. Маленькая девочка наклонилась ко мне и быстро прошептала: „Молись за папу“.

Немного опешив, я подумала: „Это послание передается вдоль ряда, и мне нужно передать его дальше. Сказать ли мне: „Молись за старейшину Бенсона“ или: „Тебе нужно молиться за своего отца“? Понимая, что действовать нужно немедленно, я наклонилась дальше и прошептала просто: „Молись за папу“.

Я видела, как этот шепот прошел по ряду до того места, где сидела сестра Бенсон, уже склонившая голову.

Много раз с того дня я вспоминала это послание: „Молись за папу, главу семьи“. Молись за него, служит ли он президентом округа или домашним учителем. Молись за него, когда он становится исполнительным секретарем какого-либо гражданского объединения, процветают ли его дела или ему сокращают заработную плату. Молись, когда он дает совет на семейном домашнем вечере. Молись за папу, который трудится долгими часами, чтобы Джералд мог поехать на миссию, а Диана имела возможность учиться в колледже. Молись за него, выступает ли он на причастном собрании или благословляет мать, чтобы помочь ей поправиться. Молись за него, когда он крестит Уильяма или дает крошке-новорожденному имя и отцовское благословение. И вечером, когда он, усталый или опечаленный, приходит домой, молись за него. Молись за папу всегда – что бы он ни делал, будь то малое или великое.

За долгие годы минуло много Генеральных конференций, но всякий раз, когда Президент Бенсон вставал, чтобы выступить, я думаю: его дети, рассеянные по всему миру, сейчас объединились в молитве за своего отца.

И я верю, что то краткое послание, прошедшее по ряду... много лет назад, – самое важное, что может дать семья. Как велики могут быть сила и вера человека в ежедневных жизненных испытаниях, если где-то в мире его дочь или сын шепчет: „Молись за папу“» (Elaine S. McKay, «Pray for Dad,» *New Era*, June 1975, p. 33).

Подчеркните, что содействовать и поддерживать священство не значит только поднять руку в знак одобрения. Это означает молиться за священников, по-доброму отзываться о них и слушаться их.

Мы можем вселять силу в молодых носителей священства

Выступление
учительницы

Укажите, что в обязанность девушки входит поддерживать не только тех носителей священства, которые являются ее руководителями. Она может с успехом укреплять и поддерживать также и юношей своего возраста.

Рассказ

Попросите заранее подготовившуюся девушку представить следующий рассказ.

Молодой старейшина, призванный служить на миссии за рубежом, выступил на причастном собрании своего прихода. Присутствовало много молодежи, особенно молоденьких девушек.

«В заключительных словах этого молодого человека, не по годам зрелого духовно, я почувствовала то огромное влияние, которое оказали на него его друзья. Выразил благодарность семье и близким, перед тем как принести последнее свидетельство, он взялся руками с обеих сторон за кафедру и наклонился вперед. На мгновение его голова поникла. Затем, подняв взор, он тихо сказал: „И я благодарю всех моих друзей, особенно вас, присутствующие здесь девушки, чья верность основам праведности вдохновила меня следовать вашему примеру“. И более глубоким голосом он продолжил: „Благодарю за ваше влияние, которое помогло мне подготовиться к миссии“» (Ardeth G. Kapp, «By the Way She Is,» *New Era*, Sept. 1976, pp. 10–12).

Обсуждение

- Каким образом девушки могли повлиять на этого молодого миссионера?
- Как вы своим отношением и поведением можете влиять на решение молодого человека?

Цитата

Объясните, что девушки могут оказывать положительное влияние на носителей священства в исполнении их обязанностей. Прочитайте следующие слова сестры Ардес Кэп, описывающие способы оказания такого влияния:

«Молодые женщины Церкви Иисуса Христа Святых последних дней, [1] знают ли молодые люди, с которыми вы общаетесь, что у вас есть образец совершенства, от которого вы не отступите? [2] Знают ли они, из чего вы исходите в словах и делах своих, почитая и уважая ваших родителей и [3] следуя советам руководителей

Церкви? [4] Знают ли они, что вы отложите все свидания до того времени, когда вам исполнится шестнадцать, потому что так завещал Пророк Господа? [5] Знают ли они из ваших поступков, что вы приняли решение жить праведно и решение ваше непоколебимо? [6] Могут ли они принимать вашу дружбу как источник уверенности в собственных силах и самоуважения? [7] Способствует ли ваша речь, одежда, выбираемые вами развлечения, музыка, книги и кинофильмы развитию у общающихся с вами юношей чувства восхищения и уважения к женщине? Подвергаясь влиянию существующего в мире искаженного понимания предназначения женщины, [8] могут ли юноши видеть в вас утонченность и обаяние, вызывающие чувство благоговения, уважения и почитания к этому святому призванию?

Странно, что я не замечала этого раньше, но огромное влияние девушки проявляется не только в том, что она вдохновляет юношу служить на миссии. Оно также осуществляется через ее поступки, когда она раскрывает перед другими свое обязательство и свидетельство о Евангелии Иисуса Христа и доказывает посредством своей силы и влияния торжество праведности» («By the Way She Is,» p. 13; числа добавлены автором).

Практическое применение урока

Памятка

Раздайте учащимся класса экземпляры вопросника из восьми пунктов, предложенного сестрой Кэп. Попросите девушек взять их домой и, исполнившись молитвы, критически взглянуть на себя и свои поступки. Предложите девушкам вложить листы с вопросами в свои записные книжки, с тем чтобы время от времени обращаться к ним для самооценки.

Анкета

Можете ли вы назвать следующих служащих вам руководителей священства:

Президент Церкви _____

Члены Кворума Двенадцати Апостолов _____,

_____, _____,

_____, _____,

_____, _____,

Президент кола или миссии _____

Епископ или президент небольшого прихода _____

Ваши домашние учителя _____,

Кто ваш непосредственный руководитель, имеющий священство? _____

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна понять, что такое патриархальный порядок в семье.
ПОДГОТОВКА К УРОКУ	<ol style="list-style-type: none">1. Принесите карандаши для всех девушек.2. Используя приведенные ниже вопросы, подготовьте по экземпляру теста этого урока для каждой девушки. Если вы не хотите проводить работу в тестовой форме, поручите учащимся заранее обдумать отдельные вопросы. Раздайте девушкам соответствующие их вопросам цитаты и попросите подготовить выступления.3. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.
Учительнице на заметку	Девушки вашего класса живут в разных жизненных обстоятельствах и семейных условиях. Отцы одних – праведные главы своих семейств. У других отцы не активны в Церкви или не являются членами Церкви. У третьих в семье может вообще не быть отца. Будьте чутки к обстоятельствам каждой девушки. Независимо от существующих семейных условий цель урока – узнать о патриархальном порядке и о том, как патриарх может благословить свою семью.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Тест

Патриархальный порядок – план Господа, уготованный для семьи

Раздайте девушкам карандаши и экземпляры следующего теста. Отведите им пять минут для того, чтобы ответить на вопросы. Объясните, что никто не увидит их ответов. Укажите, что на некоторые вопросы может быть несколько правильных ответов.

Что ты знаешь о патриархальном порядке?

Выбери правильный ответ или ответы на каждый из последующих вопросов:

1. Патриархальный порядок – это:
 - а) рекомендация для получения патриархального благословения;
 - б) порядок получения товаров со склада епископа;
 - в) исходящая от Бога система управления.
2. Самая важная организация в Церкви – это:
 - а) Кворум Двенадцати Апостолов;
 - б) Первое Президентство;
 - в) семья.
3. Управление вашей семьей осуществляет:
 - а) Президент Церкви;
 - б) епископ;
 - в) ваш отец (или мать, если в семье нет отца).
4. Как глава семьи ваш отец среди прочих имеет следующие обязанности:
 - а) возглавлять и направлять жизнь семьи по пути праведности;
 - б) обеспечивать удовлетворение мирских и духовных потребностей семьи;
 - в) обращаться к Господу для получения личных откровений, касающихся его семьи.
5. В обязанности вашей матери входит:
 - а) родить и растить детей;
 - б) помогать обеспечивать удовлетворение мирских и духовных потребностей семьи;
 - в) быть спутницей, советчицей и другом своему мужу.

6. На кого ложится обязанность любить и обучать детей согласно плану Господа?
 - а) только на отца;
 - б) только на мать;
 - в) на обоих родителей.
7. Согласно плану Господа:
 - а) между мужчиной и женщиной существует полное равенство;
 - б) мужчина важнее, так как у него есть священство;
 - в) Господь любит Своих дочерей так же, как и сыновей.
8. Хотя каждый отец имеет решающее слово в семье, чтобы осуществлять патриархальное руководство семьей, он должен:
 - а) иметь высшее образование;
 - б) иметь хорошую работу;
 - в) иметь Священство Мелхиседеково.
9. Назначение отца – быть главой семьи, потому что:
 - а) он более достоин и имеет лучшую квалификацию;
 - б) это – его Божественное предназначение;
 - в) так диктует закон и порядок.

После того как девушки закончат тесты, зачитайте эти вопросы вслух. По мере зачитывания вопросов пусть девушки дадут свои ответы. Затем прочитайте или попросите кого-либо прочитать соответствующие цитаты, приведенные ниже.

Каждая цитата содержит ключ к правильному ответу на соответствующий вопрос. Эти ключевые слова выделены курсивом. После зачитывания каждой цитаты уточните правильный вариант или варианты ответов.

Цитаты и обсуждение Вопрос 1

«Система управления Господа патриархальна по своей природе. Семья . . . – это центр» (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2nd ed. [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], p. 559; курсив автора).

Вопрос 2

«Семья – наиболее важная организация во времени и в вечности. Цель нашей жизни – создать для себя вечные семейные союзы» (Joseph Fielding Smith, in Conference Report, Apr. 1972, p. 13; или *Ensign*, July 1972, p. 27).

Вопрос 3

«В кругу семьи главенствующая роль всегда принадлежит отцу, и во всех делах, касающихся дома и семьи, не существует более высшего авторитета» (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1975], p. 27; курсив автора).

Вопрос 4

Президент Эзра Тафт Бенсон сказал: «Бог установил отцам быть главой семьи. Отцы должны обеспечивать, любить, учить и направлять» (in Conference Report, Apr. 1984, p. 6; или *Ensign*, May 1984, p. 6; курсив автора).

«Отцовство – это руководство, наиболее важный его вид. Так было всегда, так всегда будет. Отец, опираясь на помощь, совет и вдохновение твоего вечного товарища, будь главой семьи» [*Father, Consider Your Ways*, pamphlet, 1973, pp. 4–5] (As cited by President Benson, *Ensign*, Nov. 1987, p. 49).

Учительнице
на заметку

Учитывая важность этой мысли, вы можете обсудить ответ на этот вопрос более подробно. Подчеркните, что все три ответа на данный вопрос теста правильны. Попросите девушек дополнить перечень обязанностей отца как главы семьи. В высказываниях Президента Бенсона приводятся некоторые из них; возможно, удастся услышать от девушек и другие, например служить образцом праведности, делиться своим свидетельством и убеждениями, следить, чтобы члены семьи обучались правильным духовным основам.

Вопрос 5

«Во времена сотворения мира ответственность за рождение и воспитание детей возлагалась на мать. Преобладающая роль добытчика отводилась отцу. Во всем Священном Писании нет отступления от этого основного понимания; и в действительности

современные Священные Писания и современные Пророки укрепили эту основную взаимосвязь между отцом и матерью» («The Church and the Proposed Equal Rights Amendment» [booklet], pp. 11–12, *Ensign*, Mar. 1980; курсив автора).

«К счастью, не требуется, чтобы [отец] возглавлял, судил и действовал без совета и помощи. [У него есть] жена — спутница, советчица, соратница, помощница, подруга» (*Father, Consider Your Ways* [pamphlet, n. d.], p. 3; курсив автора).

Вопрос 6

«Поистине огромная ответственность ложится на *супругов*, когда они рожают на свет детей. От них требуется обеспечить их не только одеждой и домом, но также любовью, доброжелательным контролем, наставлениями и привитием навыков» (Spencer W. Kimball, «Train Up a Child,» *Ensign*, Apr. 1978, p. 5; курсив автора).

Вопрос 7

«В Церкви между мужчиной и женщиной существует полное равенство. Евангелие . . . было завещано Господом как мужчинам, так и женщинам . . . Привилегии и требования Евангелия одинаковы в своей основе для мужчин и для женщин. Господь любит Своих дочерей так же, как Он любит Своих сыновей» (John A. Widtsoe, *Evidences and Reconciliations* [Salt Lake City: Bookcraft, 1960], p. 30; курсив автора).

Вопрос 8

«Хотя каждый отец является главой семьи, строго подходя к этому вопросу, семья Святых последних дней не может называться патриархальной, если муж не имеет Священства Мелхиседекова, а жена не состоит с ним в храмовом браке или не запечатана с ним в храме, а дети рождены вне завета или не запечатаны к родителям» (*A Light unto the World* [Melchizedek Priesthood course of study, 1967–1968], p. 55).

Учительнице
на заметку

Так как в вашем классе могут оказаться девушки, отцы которых не имеют Священства Мелхиседекова, вы можете прочитать и обсудить следующее утверждение:

«На замечание „Мой муж [или отец] не только не является членом Церкви, но даже не уважает ее“ я с любовью и сочувствием отвечаю: „Дорогая сестра, член ли он Церкви или нет, он все-таки отец и глава семьи . . . Поддержи его в добрых начинаниях. Покажи ему, что ты веришь в его способности руководить семьей и доверяешься им. Вдохновляй его благородными примерами“» (Richard G. Scott, «Father Is Head of the Family,» *Ensign*, Feb. 1977, pp. 84–85).

Вопрос 9

«Патриархальный порядок *исходит от Бога* и будет длиться во времени и в вечности. Существует и особенная причина, почему женщины и дети должны понимать такой порядок и способ управления домашним хозяйством у Божьего народа . . . Вопрос не столько в том, кто *наиболее квалифицирован*. Или кто ведет *наиболее достойный образ жизни*. Это главным образом вопрос закона и порядка» (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, p. 287; курсив автора).

Выступление
учительницы

Укажите, что слово *патриарх* близко по значению к слову *отец*. Но мы употребляем это слово в особом значении. Понятие *патриархальный порядок* имеет отношение к цепочке людей (от Адама через все поколения), связанных между собой вечными храмовыми таинствами. Эти люди будут поддерживать свои семейные связи вечно. Когда супруги заключают брак в храме, муж и жена могут по праву стать частью этой великой вечной семьи. Мужчина становится не только отцом, но и патриархом семьи. Это означает, что он обязан помогать своей семье жить так, чтобы они могли вместе вернуться к Небесному Отцу. А обладая Священством Мелхиседековым, он может благословлять членов своей семьи и учить их так, как не смог бы этого делать, не имея его.

Молодая девушка может поддерживать своего отца в его предназначении

Обсуждение
с использованием
доски

Попросите девушек подумать о том, как они могли бы поддерживать своих отцов. Запишите высказанные мысли на доске. В их высказываниях может содержаться следующее:

Как поддерживать отца

Будьте послушными
 Проводите вместе время
 Делитесь друг с другом своими заботами и интересами
 Просите отца об отцовском благословении
 Прислушивайтесь к его мнению и советам
 Старайтесь узнать его
 Будьте хорошим примером для братьев и сестер
 Выражайте отцу свою любовь и признательность
 Создавайте, а не разрушайте
 Поддерживайте его на семейных домашних вечерах
 Будьте жизнерадостны и помогайте дома

Рассказ

Некоторым девушкам может показаться трудным выразить любовь и поддержку своим отцам. Может быть, вы пожелаете, чтобы одна из девушек представила их вниманию следующий рассказ.

Когда сестра Лоис Кристенсен была девочкой, учительница ее Воскресной школы попросила всех учащихся класса сказать своим отцам, что они любят их. Лоис почувствовала, что выполнить это задание невозможно для нее. Ее отец не был активен в Церкви, и их разделяла широкая пропасть непонимания. В ее семье никогда не говорили о любви. Подождав, пока другие учащиеся уйдут, она сказала учительнице, что не может сделать этого. Она передает этот разговор своими словами:

«Но я не убедила сестру Инес. Она посмотрела на меня и сказала: „Не важно, кто твой папа и что он делает; ему необходимо услышать от тебя эти слова так же, как любому другому отцу. Я хочу, чтобы ты дала мне обещание, что выполнишь это задание“.

Я согласилась и в течение нескольких дней испытывала большую неловкость. Я знала, что освободиться от этого ощущения можно, только выполнив мое обязательство. Однажды, после того как другие ушли спать, я с волнением подыскивала удобный момент, чтобы сказать эти слова. Отец курил сигарету и встал, чтобы стряхнуть пепел в пепельницу. Дрожащим от волнения, чуть слышным голосом я сказала: „Папа, я люблю тебя“.

Он стоял ко мне спиной и не повернулся, не сказал и не сделал ничего. Я была уверена, что он не слышал меня. И поэтому я слабо повторила: „Папа, я люблю тебя“. И тогда очень медленно он повернулся ко мне. По щекам моего бесчувственного, невозмутимого отца текли слезы. Он обнял меня, притянул к себе и поцеловал в макушку. Впервые за шестнадцать лет, насколько я помню, мы с отцом обнялись.

Теперь я сама мать большой семьи. *Я люблю тебя* – известная фраза, часто звучащая в нашем доме. А что же мой возлюбленный отец? Сегодня он первосвященник, неустанно трудящийся на строительстве Царства Божьего» (Lois Christensen, «Telling My Father I Loved Him,» *Ensign*, Feb. 1978, p. 51).

Заключение**Выступление
учительницы**

Напомните девушкам, что согласно Божественному предназначению отец является патриархом и главой семьи. Господь возложил на него ответственность за духовное и земное благополучие его семьи, и ему придется держать ответ за выполнение этой обязанности. Его призвание – возглавлять и вести все домашние и семейные дела в духе праведности и любви. Каждый член семьи обязан поддерживать отца и помогать ему в исполнении его патриархального назначения. Молодая девушка может делать многое для выполнения этой обязанности и оказывать влияние на других членов семьи, чтобы и они поддерживали своего отца в его важном предназначении.

Практическое применение урока

Попросите каждую девушку выбрать из списка на доске две или три идеи, которые она осуществит, чтобы поддерживать своего отца как главу семьи.

Что ты знаешь о патриархальном порядке?

Выбери правильный ответ или ответы на каждый из последующих вопросов:

1. Патриархальный порядок – это:
 - а) рекомендация для получения патриархального благословения;
 - б) порядок получения товаров со склада епископа;
 - в) исходящая от Бога система управления.
2. Самая важная организация в Церкви – это:
 - а) Кворум Двенадцати Апостолов;
 - б) Первое Президентство;
 - в) семья.
3. Управление вашей семьей осуществляет:
 - а) Президент Церкви;
 - б) епископ;
 - в) ваш отец (или мать, если в семье нет отца).
4. Как глава семьи ваш отец среди прочих имеет следующие обязанности:
 - а) возглавлять и направлять жизнь семьи по пути праведности;
 - б) обеспечивать удовлетворение мирских и духовных потребностей семьи;
 - в) обращаться к Господу для получения личных откровений, касающихся его семьи.
5. В обязанности вашей матери входит:
 - а) рожать и растить детей;
 - б) помогать обеспечивать удовлетворение мирских и духовных потребностей семьи;
 - в) быть спутницей, советчицей и другом своему мужу.
6. На кого ложится обязанность любить и обучать детей согласно плану Господа?
 - а) только на отца;
 - б) только на мать;
 - в) на обоих родителей.
7. Согласно плану Господа:
 - а) между мужчиной и женщиной существует полное равенство;
 - б) мужчина важнее, так как у него есть священство;
 - в) Господь любит Своих дочерей так же, как и сыновей.
8. Хотя каждый отец имеет решающее слово в семье, чтобы осуществлять патриархальное руководство семьей, он должен:
 - а) иметь высшее образование;
 - б) иметь хорошую работу;
 - в) иметь Священство Мелхиседеково.
9. Назначение отца – быть главой семьи, потому что:
 - а) он более достоин и имеет лучшую квалификацию;
 - б) это – его Божественное предназначение;
 - в) так диктует закон и порядок.

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая девушка должна понять, в чем заключается долг и обязанности носителей Священства Мелхиседекова.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

1. Иллюстрация 10: «Восстановление Священства Мелхиседекова» (62371), помещенная в конце руководства.
2. Если возможно, сделайте для каждой девушки экземпляр памятки «Чины и обязанности в Священстве Мелхиседековом», приведенной в конце урока.
3. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Цитата

Введение

«Священство — это Божья сила, вверяемая мужчинам, чтобы использовать ее для благословения и спасения всего человечества. Называя иногда носителей священства словом „священство“, мы никогда не должны забывать, что священство не присваивается и не олицетворяется теми, кто его имеет. Его носителям свято доверили пользоваться им на благо мужчин, женщин и детей в равной мере. Старейшина Джон А. Видтсоу сказал: „У мужчин нет преимущества перед женщинами в обретении благословений, проистекающих от священства и сопутствующих обладанию им“ (*Priesthood and Church Government*, Salt Lake City: Deseret Book Co., 1939, p. 83). Например, наши девушки имеют столько же возможностей получать благословения от руководителей священства, как и наши юноши» (Dallin H. Oaks, in Conference Report, Apr. 1992, p. 51; или *Ensign*, May 1992, p. 36).

Выступление учительницы

Священство Мелхиседеково было восстановлено

Продемонстрируйте иллюстрацию о восстановлении Священства Мелхиседекова. Объясните, что Петр, Иаков и Иоанн имели ключи Священства Мелхиседекова. Они явились Джозефу Смиту и Оливеру Каудери накануне организации Церкви, чтобы восстановить на Земле власть священства.

Работа с использованием доски

Носители Священства Мелхиседекова имеют особые обязанности

Объясните, что Господь организовал священство, чтобы Царство Божье могло распространиться по всему миру и благословить всех членов Церкви. Каждой должности в Священстве Мелхиседековом были сообщены особые обязанности с тем, чтобы цели и работа Господа могли осуществляться согласно Его воле.

Объясните, что вы зачитаете некоторые отличительные признаки различных кворумов и должностей в Священстве Мелхиседековом. Как только кому-то из девушек покажется, что она знает должность или кворум, о котором идет речь, ей нужно поднять руку. Прочитайте все признаки, даже если девушки узнают ответ по первому из них. После прочтения попросите девушек дать правильный ответ.

По мере получения правильных ответов записывайте их на доске.

1. (а) Члены моего кворума являются особыми свидетелями Иисуса Христа перед всем миром. (б) Члены моего кворума повсюду поддерживаются членами Церкви как Пророки, Провидцы и Носители откровений. (в) Обычно я выступаю с речью на Генеральной конференции. К какому кворуму я принадлежу? (Кворум Двенадцати Апостолов.)

2. (а) Мой кворум имеет особую обязанность вести миссионерскую работу по всему миру и нести Евангелие в другие страны. (б) В Церкви может быть до семи таких кворумов представителей Высшей власти Церкви. (в) В полном составе мой кворум будет содержать семьдесят представителей Высшей власти Церкви. Кто мы? (Один из Кворумов Семидесяти.)
3. (а) В моем кворуме может быть девяносто шесть членов. (б) Я могу крестить и даровать дар Святого Духа вступающим в Церковь людям. (в) Вы часто видите меня на миссии с напарником. (г) Меня часто зовут прислуживать больным людям. Какой у меня чин в священстве? (Старейшина.)
4. (а) Я носитель Священства Мелхиседекова. (б) Вы обычно видите меня на Генеральных конференциях. (в) Я председательствующий первосвященник Церкви. (г) Одновременно только один человек может занимать эту должность. Какое у меня призвание? (Президент Церкви.)
5. (а) Я первосвященник. (б) Вместе со мной служат два советника и двенадцать других представителей. (в) Я несу ответственность за любую деятельность, связанную со священством в нескольких приходах Церкви. (г) Я обычно выступаю на конференциях кола. Какое у меня призвание? (Президент кола.)
6. (а) Я председательствующий первосвященник прихода. (б) Я президент кворума священства в своем приходе (см. У. и З. 107:87–88). (в) Большая часть моей работы связана с молодежью нашего прихода. (г) Одна из важных моих обязанностей – проводить собеседования с молодыми женщинами. Какое у меня призвание? (Епископ.)
7. (а) В членстве моего кворума нет численных ограничений. (б) Я могу быть епископом или советником епископа. (в) Президент кола – это президент моего кворума. Какой у меня чин в священстве? (Первосвященник.)

Обсуждение

Чтобы девушки лучше поняли долг и обязанности носителей Священства Мелхиседекова, изучите вместе с ними информацию, данную в таблице «Чины и обязанности в Священстве Мелхиседековом». По мере необходимости используйте стихи из Священных Писаний для ответов на вопросы, которые могут возникнуть у девушек.

Чины и обязанности в Священстве Мелхиседековом

Чин	Число в кворуме	Обязанности	Ссылки на Священные Писания
Старейшина	96	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать 2. Проповедовать 3. Крестить 4. Конфирмовать 5. Проводить собрания 6. Прислуживать больным 7. Работать в дисциплинарных советах Церкви 8. Выполнять обязанности носителя Священства Ааронова 9. Посвящать других старейшин или священников, учителей или дьяконов 	У. и З. 20:39, 41–45; У. и З. 42:43–44, 80
Первосвященник	Все первосвященники в коле	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исполнять все обязанности старейшины 2. Может быть посвящен в епископы, президенты кола и т. д. 	У. и З. 20:67 и 107:10; У. и З. 84:111 и 68:19
Патриарх	Не входит в состав кворума; патриархи также являются первосвященниками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исполнять обязанности старейшины и первосвященника 2. Давать патриархальные благословения 	У. и З. 107:39–53

Чины и обязанности в Священстве Мелхиседековом

Чин	Число в кворуме	Обязанности	Ссылки на Свя- щенные Писания
Член Кворума Семидесяти	70	1. Быть представителем Высшей власти Церкви 2. Проповедовать всему миру	У. и З. 107:25, 34, 38, 93–97
Апостол	12	1. Исполнять все обязанности носителя священства 2. Служить особым свидетелем Иисуса Христа перед всем миром 3. Кворум Двенадцати хранит ключи Царства Божьего на Земле; ключи передаются в случае смерти Президента Церкви	У. и З. 18:26–27; У. и З. 107:23, 33

Посвящение в Священство Мелхиседеково – великое благословение

Выступление
учительницы

Объясните, что Священство Мелхиседеково является одним из наиболее важных благословений, которые Бог когда-либо давал Своим детям. Священство Мелхиседеково дает мужчинам власть совершать таинства спасения, необходимые каждому человеку, чтобы обрести вечную жизнь и все величайшие Божьи благословения. Так как это высшее священство имеет такое значение для вечного развития, посвящение в Священство Мелхиседеково является очень важным шагом в жизни мужчины.

Объясните, что каждый молодой человек в Церкви должен готовить себя к получению Священства Мелхиседекова. Ему предстоит ответить на вопросы епископа и президента кола, и те оценят, насколько он посвящает себя Господу и Церкви. Если они решат, что он достоин, его посвятят в Священство Мелхиседеково. Он примет это священство с клятвой и заветом (см. У. и З. 84:33–44), значение которых ему перед этим объяснят.

Цитата

Старейшина Мэрион Дж. Ромни учил об ответственности, которую получают носители Священства Мелхиседекова. Он сказал:

«Положение того, кто принимает священство, а затем нарушает завет, объясняется Господом в следующих словах: „... кто расторгает завет сей после того, как он получил его, и совершенно отвергается от него, тому не будет прощения грехов ни в этом мире, ни в мире будущем“ (У. и З. 84:41).

Подобная кара, обещанная за нарушение завета, может вызвать у человека сомнения в целесообразности принятия обязательств завета; то есть он может сомневаться в этом до тех пор, пока не прочтает стих, следующий за высказыванием о наказании. Здесь он узнает, что тот, кто не принимает клятву и завет, *не многим*, а может быть, и вообще не лучше тех, кто принимает их и нарушает. Ибо в этом стихе Господь говорит: „И горе всем тем, которые не вступают в это священство, которое вы получили“...» (У. и З. 84:42).

„Таков здравый смысл *„клятвы и завета, которые относятся к священству“*» (in Conference Report, Apr. 1962, p. 18; или *Improvement Era*, June 1962, p. 416).

Священные
Писания

Прочитайте и обсудите Учение и Заветы 84:41–42, насколько это необходимо, чтобы помочь девушкам понять, какую большую ответственность берут на себя мужчины, когда их посвящают в Священство Мелхиседеково.

Обсуждение

Обсудите с классом следующие вопросы, чтобы помочь девушкам понять необходимость проявления ими уважения к Священству Мелхиседекову и к его носителям.

- Возможно ли наше вечное развитие как женщин без Священства Мелхиседекова?
- Как наше уважение к Священству Мелхиседекову отражается в наших мыслях, словах и действиях?
- Каким образом мы чтим Священство Мелхиседеково, проявляя уважение к его носителям?

- Что мы можем сделать, если хотим вдохновить носителей священства на то, чтобы они почитали его?
-

Выступление
учительницы

Заключение

В заключение подчеркните, насколько важно почитать Священство Мелхиседеково и его носителей. Носители Священства Мелхиседекова дали обязательство быть послушными нашему Небесному Отцу и использовать Его священство для благословения Его детей. Они, как и мы, стараются уподобиться Богу. Наша вера и доверие к ним будут их самих побуждать и вдохновлять чтить их священство в полной мере.

Чины и обязанности в Священстве Мелхиседековом

Чин	Число в кворуме	Обязанности	Ссылки на Свя- щенные Писания
Старейшина	96	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать 2. Проповедовать 3. Крестить 4. Конфирмовать 5. Проводить собрания 6. Прислуживать больным 7. Работать в дисциплинарных советах Церкви 8. Выполнять обязанности носителя Священства Ааронова 9. Посвящать других старейшин или священников, учителей или дьяконов 	У. и З. 20:39, 41–45; У. и З. 42:43–44, 80
Первосвященник	Все первосвященники в коле	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исполнять все обязанности старейшины 2. Может быть посвящен в епископы, президенты кола и т. д. 	У. и З. 20:67 и 107:10; У. и З. 84:111 и 68:19
Патриарх	Не входит в состав кворума; патриархи также являются первосвященниками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исполнять обязанности старейшины и первосвященника 2. Давать патриархальные благословения 	У. и З. 107:39–53
Член Кворума Семидесяти	70	<ol style="list-style-type: none"> 1. Быть представителем Высшей власти Церкви 2. Проповедовать всему миру 	У. и З. 107:25, 34, 38, 93–97
Апостол	12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исполнять все обязанности носителя священства 2. Служить особым свидетелем Иисуса Христа перед всем миром 3. Кворум Двенадцати хранит ключи Царства Божьего на Земле; ключи передаются в случае смерти Президента Церкви 	У. и З. 18:26–27; У. и З. 107:23, 33

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая девушка должна понять, что женщина и ее муж могут только вместе достичь высшей степени Целестиальной славы.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

1. Приготовьте необходимые для урока полоски бумаги с надписями.
2. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Женщины связаны важными узами с мужчинами и священством

Обсуждение Священного Писания Попросите учащихся прочитать 1-е Коринфянам 11:11 и Учение и Заветы 131:1–4.

- Что, согласно этим цитатам из Священных Писаний, нам необходимо, чтобы достичь высшей степени славы Целестиального Царства?

Выступление учительницы Помогите девушкам понять, что для того, чтобы достичь своего Божественного потенциала, они должны вступить в целестиальный брак с праведным носителем священства. Они должны осознать всю полноту своего назначения в вечном плане Господа, который они осуществляют вместе с мужчинами, имеющими священство. Мужчина необходим женщине, а женщина необходима мужчине.

Обсуждение Священного Писания

- Что говорится в Книге Бытия 2:18 о мужчине без женщины?

Объясните, что выражение «помощника, соответственного ему» означает, что Господь хотел дать Адаму кого-то, кто бы ему подходил, кто был бы его достоин.

Прочитайте Моисей 5:1. Укажите, что между первым мужчиной и первой женщиной существовали взаимоотношения, имевшие для каждого из них важное значение. «И Ева, его жена, тоже работала с ним».

- Почему важно, чтобы муж и жена действовали вместе? Какова самая важная связь, в которой состоит замужняя женщина? Как должен относиться муж к своей жене?

Цитата Прочитайте следующее высказывание Президента Спенсера В. Кимбалла:

«Во свидетельство значения, которое придавали боги женщинам, Господь изрек: „Потому оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей; и будут одна плоть“ (Бытие 2:24).

Вы понимаете это? Она, женщина, стоит на первом месте. Ей отдается предпочтение даже перед родителями, которые так дороги всем нам. Даже дети должны занимать надлежащее, хотя и значительное место» («The Blessings and Responsibilities of Womanhood», *Ensign*, Mar. 1976, p. 72).

Во взаимоотношениях с носителем священства молодая женщина должна оказывать ему поддержку

Вопрос для обдумывания

- Каково ваше личное отношение к тем носителям священства, с которыми вы работаете и общаетесь? Оказываете ли вы им поддержку? Почему «да» или почему «нет»?

Полоски бумаги с надписями Следующие полоски бумаги с надписями демонстрируйте по одной. Попросите девушек определить, обозначает ли демонстрируемое слово поддерживающее действие или наоборот. Поместите каждую полоску с надписью на доску под соответствующим определением.

Окончательный вид на доске:

Неподдерживающее действие	Поддерживающее действие
Лишать внимания	Воодушевлять
Ослаблять	Укреплять
Игнорировать	Содействовать
Пренебрегать	Направлять

Обсуждение

• В чем главное различие между словами в этих двух колонках? (В одной колонке представлены положительные действия; в другой – отрицательные, непродуктивные, а возможно, и разрушительные.)

Вопрос для обдумывания

Какие слова выражают ваше личное отношение к тем носителям священства, с которыми вы работаете и общаетесь?

Изучение примеров и обсуждение

Прочитайте и обсудите следующие примеры, чтобы помочь девушкам понять, что они в настоящий момент располагают многими возможностями оказать поддержку носителям священства.

Пример для изучения 1

В январе Линн была призвана в качестве президента группы молодых женщин. Ей казалось, что при совместной деятельности юношей и девушек большая часть работы доставалась девушкам. Линн стала проявлять беспокойство и нетерпение. Ей приходилось напоминать руководителям группы молодых мужчин почти обо всем. Ей не нравилось оказывать постоянное давление, но она боялась, что без этого ничего не будет сделано. После продолжительной беседы ее советница предложила ей изменить свое отношение. Она посоветовала Линн выработать у себя положительное отношение к своим обязанностям и к молодым носителям священства.

Линн послушалась совета и с молитвой в сердце постаралась определить свои обязанности в каждом задании и то, каким образом она могла бы его быстро и эффективно выполнить. Затем она стала ожидать и молиться, чтобы молодые люди выполняли их обязанности так же быстро и эффективно.

Ее положительный, исполненный молитвы подход и отношение подействовали. Юноши откликнулись, потому что она стала обращаться с ними как с руководителями священства, сознающими свою ответственность. Они поняли, что девушки, находясь в зависимости от юношей, поддержат и ободрят их. Они стали полностью выполнять свою часть работы. Вместо придинок и давления Линн показала свою зависимость от носителей священства. Это было замечательное ощущение!

- Каким образом отрицательное отношение Линн мешало ее усилиям поддерживать носителей священства?
- Как настрой Линн на поддержку изменил ее собственное поведение и поведение тех, с кем она служила?

Пример для изучения 2

Во время обсуждения с подругами грандиозных планов на вечер пятницы Дженни была очень возбуждена. Уже несколько дней они обсуждали праздничный обед в доме Джулии по случаю окончания учебного года. Отец Дженни, который был президентом небольшого прихода, и ее брат Дэвид, который только что был рукоположен в священники, тоже планировали нечто волнующее на тот же вечер в пятницу. Их несколько отдаленный приход в Кенае, Аляска, не часто имел возможность принимать представителей Высшей власти Церкви. В ту пятницу они запланировали поехать за 150 миль в Анкоридж, чтобы присутствовать на выездной конференции кола для отцов и сыновей, имеющих священство, с одним из представителей Высшей

власти Церкви. Отец Дженни особенно волновался, потому что, как недавно избранный руководитель священства, он хотел задать много вопросов.

В пятницу в полдень Дженни вышла из школы и поспешила домой. Дома она увидела, что отец и Дэвид сильно расстроены. Мать Дженни заболела гриппом и слишком плохо себя чувствовала, чтобы заниматься с ее маленькими братом и сестрой. Кроме того, упаковывая свои вещи, Дэвид зацепил спальный мешок за гвоздь и разорвал его. Набивка стала вываливаться наружу. Казалось, они не смогут присутствовать на конференции.

Попросите девушек поставить себя на место Дженни и закончить рассказ. Попросите их подумать, какие благословения могла бы принести Дженни своей семье и своему небольшому приходу, приняв решение остаться дома и помочь матери. Сюда могло бы войти: дух самопожертвования, который бы ей довелось испытать; вдохновение и руководство, которые получил бы себе в помощь ее отец в выполнении своего нового призвания в священстве; опыт, который получил бы ее брат Дэвид, и его признательность Дженни.

Используйте любой из следующих вопросов, чтобы стимулировать обсуждение:

- Если бы Дженни осталась дома, как она этим помогла бы отцу?
- Какие чувства испытал бы к ней ее брат Дэвид?
- В чем заключалась бы разница, принеси она свою жертву с готовностью и радостью либо с обидой и горечью?
- Какое действие мог бы оказать ее пример на младших детей в семье?
- Что вы как молодая женщина можете сделать, чтобы оказать активную поддержку молодому носителю священства? Запишите все высказанные девушками идеи на доске. Можно включить некоторые из следующих идей:
 1. Сосредоточить внимание на его положительных качествах.
 2. Предлагать идеи.
 3. Относиться к нему так, как если бы он был таким, как вы хотите.
 4. Быть чуткой.
 5. Быть честной в похвалах.
 6. Поддерживать его в его планах и призваниях.
 7. Быть советчицей, когда попросит.
 8. Исполнять все, что поручит.
 9. Поддерживать его молитвой.

Обсуждение
с использованием
доски

Заключение

Прочитайте следующие высказывания:

«Поистине не существует привилегированных классов или полов в истинной Церкви Христа; и в действительности не может быть дискриминации между полами, кроме той, что сами люди *создают* или *допускают*. Мужчины должны исполнять свою работу и применять власть на благо всех членов Церкви независимо от пола или возраста.

Так же и женщина: ее особый дар – служить для блага и воспитания потомства. Такое равное разделение обязанностей делает мужчин и женщин действительными соратниками во всем, что служит человеческому прогрессу. Один является дополнением другого, и *ни один пол сам по себе не может функционировать полноценно в мировом процессе»* (*Priesthood and Church Government*, comp. John A. Widtsoe [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1939], p. 92; курсив автора).

«Никогда в истории женщины не наслаждались такой свободой мысли и действия, какая предоставлена им в этой Церкви. Со дня ее восстановления женщинам было дано полное право участия в выборах, и в храмах восстановленного Евангелия ни один мужчина не может участвовать в высших таинствах без находящейся рядом жены. В любой жизненной деятельности ей предоставляется полная независимость.

Цитаты

Это возлагает на женщину огромную ответственность, которая, если женщина ее чтит и выполняет, увеличивает ее могущество; но если она пренебрегает ею, или легкомысленно к ней относится, или не преумножает ее значимость, то может потерять то, что имеет сейчас, и поэтому лишиться своего права, полученного при рождении. За эту великую привилегию женщины Церкви должны испытывать вечную благодарность и желание использовать и сохранять эту драгоценную и бесценную связь. Где много дается, там много требуется» (Leah D. Widtsoe, *Priesthood and Womanhood*, цит. по *Priesthood and Church Government*, comp. John A. Widtsoe, pp. 90–91).

Свидетельство

Поведайте девушкам о своих чувствах и благодарности за свою связь со священством. Помогите им увидеть, что каждая из них на деле может благословить жизнь окружающих ее носителей священства. Совершая это, они получают благословения священства и обретут большие возможности для выполнения своих собственных обязанностей.

Предлагаемые мероприятия для молодежи старше шестнадцати лет

Предложите юношам и девушкам совместно провести какое-нибудь мероприятие. Используйте то, что было изучено на уроке, в ходе его подготовки и выполнения. Убедитесь, что у каждого есть задание, так чтобы ваше мероприятие прошло успешно. Можно выбрать одно из следующих мероприятий:

Устройте обсуждение подготовленных выступлений о способах, которыми девушки могут помочь юношам чтить и укреплять их священство и готовиться к миссии.

Организируйте пикник на рассвете.

Помогите юношам подготовиться к их миссиям, научив их печь хлеб или готовить какую-либо другую основную пищу.

Опираясь на помощь руководителей священства, составьте план деятельности в помощь члену или не члену Церкви в вашем районе.

*Изучение семейной истории
и храмовая работа*

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна понять, как вступление в заветы и совершение таинств влияют на ее жизнь.
ПОДГОТОВКА К УРОКУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Иллюстрации 11, 12, 13: «Крещение» (62018); «Причастие» (62021); «Храм». 2. Сделайте лестницу из бумаги или научитесь рисовать ее на доске, оставляя достаточно места, чтобы писать на ступенях. 3. Подготовьте, чтобы раздать ученицам, следующие ссылки на Священные Писания: Енос 1:15–17; Учение и Заветы 92:10; пятый Символ веры; Учение и Заветы 84:19–22; Моисей 6:58–59; от Луки 22:19–20. 4. Приготовьте лист бумаги для каждой из обсуждаемых проблем с вопросом, стихами из Священных Писаний или цитатой, которые подходят к каждой из проблем. 5. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты. 6. Если у вас есть такая возможность, покажите видеofilm «Temples are for Eternal Covenants,» из <i>Family Home Evening Video Supplement 2</i> (53277).

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Введение

Задания по Священным Писаниям	Перед началом урока раздайте ссылки на Священные Писания. Попросите девушек подготовиться к чтению этих стихов на соответствующих этапах урока.
Выступление учительницы	Помогите девушкам до конца осознать, насколько важно полностью понимать те договоренности, которые мы заключаем с другими людьми. Для этого попросите девушек представить, что кто-то предложил им работу на три дня в неделю после школы. Зарплата хорошая, но наниматель будет выплачивать ее только по мере возможности.
Обсуждение	<ul style="list-style-type: none"> • Согласитесь ли вы заключить подобный договор? Почему «да» или почему «нет»? • Что необходимо знать, прежде чем вступить в соглашение с другим человеком? <p>Укажите, что при любом договоре мы должны быть уверены в другой договаривающейся стороне. Нам необходимо знать, что мы можем доверять другому человеку.</p>

Получая таинства священства, мы заключаем священные заветы

Выступление учительницы	<p>Объясните, что существует одна личность, которой мы всегда можем доверять в выполнении ею договоренности. Заключая какие-либо соглашения с этой личностью, мы знаем, что они всегда справедливы и никогда не будут нарушены. Соглашения с этой личностью называются <i>заветами</i>, и они приносят нам благословения непреходящей ценности. Эта личность есть Господь.</p> <p>Попросите девушку с заданием из Еноса 1:15–17 прочитать эти стихи.</p>
Обсуждение с использованием доски	<p>Напишите на доске слово <i>заветы</i>. Затем прочитайте следующее определение: «<i>Завет</i> – это скрепленный и торжественный договор, соглашение, контракт или взаимное обещание между Богом и отдельным человеком или группой избранных людей» (Bruce R. McConkie, <i>Mormon Doctrine</i>, 2nd ed. [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], p. 166; курсив автора).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Где мы можем узнать условия наших заветов с Небесным Отцом?

Укажите, что в Священных Писаниях содержится большая часть этих условий. В них объясняется, чего ожидает от нас Небесный Отец и что Он обещает нам в ответ.

Попросите девушку, имеющую такое задание, прочитать из Учения и Заветов 82:10. Укажите, что получение благословений зависит от выполнения условий договора с нашей стороны. Мы можем полностью рассчитывать на надежность Небесного Отца.

Объясните, что многие таинства священства требуют, чтобы мы вступали в заветы с Господом, принимая данное таинство.

Напишите на доске слово *таинство*.

• Что такое таинство?

Приведите следующую цитату, чтобы помочь девушкам понять, что такое таинство:

«*Таинство* — это земной символ духовной действительности. Обычно это еще и какое-то действие, символизирующее завет или соглашение с Господом» (John A. Widtsoe, *Priesthood and Church Government*, rev. ed. [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1954], p. 348; курсив автора).

Иллюстрации

Продемонстрируйте иллюстрации крещения, причастия и храма. Подчеркните, что и крещение, и причастие, и запечатывание в храме являются таинствами. Принимая любое из них, мы демонстрируем, что заключаем определенный договор, или завет, с Небесным Отцом.

Священные Писания и обсуждение

Попросите девушку с заданием из Моисея 6:59–59 и Луки 22:19–20 прочитать эти стихи. Укажите, что символы таинств крещения и причастия помогают нам помнить наши заветы.

• Зачем необходимы заветы и таинства Евангелия? Почему недостаточно быть просто хорошим человеком?

Попросите девушку с заданием из Учения и Заветов 84:19–22 прочитать эту цитату.

Выступление учительницы

Укажите, что каждый завет и таинство Евангелия служат нам на пользу. Верность заветам и принятие таинств помогают нам подготовиться к возвращению в присутствии Небесного Отца. Заключая эти заветы, принимая священные таинства и оставаясь им верными, мы как бы поднимаемся по лестнице, которая в конце концов приведет нас к нашему Небесному Отцу.

Цитата и использование наглядного пособия или доски

Попросите одну из девушек прочитать вслух следующую цитату. Одновременно продемонстрируйте бумажную или нарисованную лестницу.

«Во время путешествия из Вирсавии в Харран Иакову приснился сон, в котором он видел себя на земле у подножия лестницы, уходящей на Небеса, где наверху стоял Господь. Он увидел поднимающихся и спускающихся по лестнице Ангелов и понял, что заветы, заключенные им с Господом, — это ступени лестницы, по которой ему самому предстоит подняться для того, чтобы получить обещанные благословения — благословения, которые позволят ему взойти на Небеса и соединиться с Богом» (Marion G. Romney, «Temples — The Gates to Heaven,» *Ensign*, Mar. 1971, p. 16).

Обсуждение

Обсудите, какие заветы можно рассматривать как ступени лестницы. Записывайте называемые девушками заветы на ступеньках лестницы. Чтобы помочь девушкам, можно предложить им подумать о заветах, связанных с такими таинствами священства, как крещение или конфирмация, принятие причастия, посвящение в священство для юношей, облечение и целестиальный брак (вы можете обратиться к Мосии 18:8–10; Учению и Заветам 20:37; 20:75–79; 84:33–34, 39–40; 132:6).

Обсудите, каким образом получение этих таинств и жизнь по заветам позволят нам «взойти на Небеса и соединиться с Богом».

Мы ответственны за соблюдение заветов, заключенных с Богом

Выступление учительницы

Помогите девушкам осознать, что, когда мы заключаем заветы с Господом, мы даем священные обязательства «всегда помнить Его и соблюдать заповеди Его» (У. и З. 20:77). С момента заключения заветов с Богом мы должны помнить о своих обещаниях и соблюдать их.

Впечатления из личного опыта	<p>Приведите следующий рассказ молодой сестры с острова Самоа.</p> <p>«Получив последние наставления от своего епископа и президента кола, я вошла в храм. Что за удивительное благословение — находиться внутри этого здания! Всем своим зрением, слухом и сердцем я жадно внимала всему происходящему. Я ощущала реальность всех заключаемых заветов каждой клеточкой, каждой косточкой моего тела. Я чувствовала, что стою прямо перед Господом, заключая каждый завет с Ним... Для меня было очевидно, что я действительно нахожусь в мире, а не вне его» (Sipua J. Matuauto, «The Glorious Moments,» <i>Ensign</i>, Aug. 1974, p. 64).</p> <p>Подчеркните, что носитель священства, который совершает таинство, на самом деле представляет Господа. Попросите девушку прочитать вслух пятый Символ веры.</p>
Выступление учительницы	<p>Укажите, что Небесный Отец знает о таинствах, которые мы заключаем. Временами может показаться, что мы одиноки в своем стремлении оставаться верными заветам. Но Господь знает о нас и будет с нами в наших усилиях оставаться праведными.</p>
Цитата	<p>Прочитайте следующее высказывание одного из прежних руководителей Церкви:</p> <p>«Когда мы вступили в воды крещения и заключили завет с нашим Небесным Отцом, чтобы служить Ему и соблюдать Его заповеди, Он также связал Себя заветом с нами в том, что никогда не покинет нас, никогда не предоставит нас самим себе, никогда не забудет о нас, что среди испытаний и трудностей, когда все ополчится против нас, Он будет рядом и поддержит нас. В этом Его завет, и... мы можем связать себя с обещаниями, данными Им» (George Q. Cannon, <i>Gospel Truth</i>, vol. 1, comp. Jerreld L. Newquist [Salt Lake City: Zion's Book Store, 1957], p. 170).</p> <p>Обсудите, как знание об обещании Небесного Отца помогать нам укрепляет нашу способность и решимость оставаться верными заключенным заветам.</p>

Степень нашей верности заключенным заветам влияет на нашу жизнь

Необязательный рассказ	<p>Приведите следующий рассказ, чтобы показать, как заключенные одной девушкой заветы повлияли на ее жизнь.</p> <p>Несколько лет назад одна девушка приняла крещение в озере близ своего дома. Когда она сидела в еще влажной одежде, ее отец объяснил ей, что крещение было ее первым шагом на пути в Целестиальное Царство. Он сказал, что она должна готовиться ко второму шагу в своей жизни, чем являются облечение и храмовый брак. Затем он подробно объяснил, что, когда он подтверждает ее, она получит дар Святого Духа. Этот дар поможет ей оставаться верной заключенным ею заветам.</p> <p>После конфирмации девушка дала мысленное обещание Господу, что она не совершит ничего такого, что помешает ей сделать этот второй шаг. Всю свою юность, в моменты принятия решения и в минуты сильных искушений, она помнила о своем обещании. Теперь, спустя годы, будучи матерью шестерых детей, она вспоминает, насколько то обещание помогло ей остаться достойной получения облечения и храмового брака и положить начало своей собственной вечной семье.</p>
Вопросы и ссылки	<p>Обдумывание следующих вопросов может помочь девушкам осознать, как верность заветам с Господом повлияет на их жизнь. Можно попросить девушек ответить на каждый из трех вопросов при обсуждении всем классом или разделить класс на три группы и дать каждой из них вопрос для обсуждения и подготовки сообщения по нему.</p> <p>Приводим вопросы, а также ссылки на Священные Писания, цитаты и идеи с тем, чтобы помочь вам найти ответы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Если вы не заключаете никаких заветов, то какое влияние это окажет на вашу жизнь? (См. У. и З. 58:30; 132:7.) «Возьмем для примера двух человек; они могут быть равны с точки зрения добродетели; они могут быть одинаково праведны, милосердны, честны и справедливы, но один из них крещен, а другой нет. Между ними существует огромная разница, ибо один из них — сын Бога, искупленный послушанием Его законам, а другой пребывает во тьме» (Joseph F. Smith, <i>Gospel Doctrine</i> [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1986], p. 97). 2. Если, заключив заветы, вы не соблюдаете их, то какое влияние это окажет на вашу жизнь? (См. У. и З. 1:14–15; 58:29; обратитесь к высказыванию старейшины Кэннона.) Чем отличалась бы жизнь без благословений, описанных старейшиной Кэнноном?

3. Если, заключив заветы, вы остаетесь верными им, то какое влияние это окажет на вашу жизнь? (См. У. и З. 54:6; Моисия 5:7,15.) «Бог... любя нас, снизошел до заключения заветов с нами, чтобы мы могли быть избавлены от неудачи, от печали, от сожаления и чтобы мы могли достичь высочайшей славы, обещанной тем, кто остается верным и претерпевает до конца» (ElRay L. Christiansen, in Conference Report, Oct. 1972, p. 46; или *Ensign*, Jan. 1973, p. 51).
-

Практическое применение урока

Предложите девушкам во время причастия обдумать заветы, которые они заключили при крещении, и запланировать более полное их соблюдение на предстоящей неделе.

Храмовый брак – необходимое условие вечной семейной жизни

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна понять, что храмовый брак необходим для вечной семейной жизни.
ПОДГОТОВКА К УРОКУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Иллюстрация 8: «Невеста и жених», помещенная в конце руководства. 2. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	Введение
Обсуждение с использованием доски	<p>Покажите девушкам изображение невесты и жениха. Напишите на доске слово <i>свадьба</i> и попросите девушек назвать как можно больше слов, ассоциирующихся с иллюстрацией и со словом <i>свадьба</i>. Быстро запишите эти слова на доске. В этом списке могут быть такие слова, как: <i>свадебное платье, счастье, кольцо, вечность, рекомендация для посещения храма, цветы, подруги невесты, любовь, достоинство, медовый месяц, церемония, подарки, друзья, семья, разрешение, прием гостей</i>.</p> <p>Сотрите слово <i>свадьба</i> с доски и напишите вместо него <i>храмовый брак</i>. Объясните девушкам, что между храмовым браком и празднованием свадьбы существует разница. Праздновать свадьбу можно по-разному, например устроить прием гостей или преподнести подарки. Но храмовый брак по своей сути – священная церемония, завет между невестой, женихом и Господом. Невеста вступает в завет с женихом и Господом; жених – с невестой и Господом; невеста и жених вместе вступают в завет с Господом. Попросите девушек найти в списке те слова, которые соответствуют только храмовому браку, а не празднованию свадьбы. Обведите эти слова кружком. Предложите девушкам дополнить список другими словами.</p>
Иллюстрация и выступление учительницы	<p>Обратитесь к иллюстрации с невестой и женихом и объясните, что храмовый брак не празднуется с помпой и церемонией, которая часто ассоциируется с пышными свадьбами в церквях. Он заключается в маленькой, простой красивой комнате для запечатывания. Молодые становятся на колени лицом друг к другу по разные стороны алтаря в присутствии семьи и близких друзей, имеющих рекомендации для посещения храма. Человек, наделенный властью запечатать их во времени и в вечности, дает им разъяснения. Затем он совершает таинство запечатывания.</p>
Обсуждение	<p>Попросите девушек назвать причины, которыми молодые люди объясняют свое нежелание заключить брак в храме. Ниже приводится ряд причин, называемых молодыми людьми. Кратко обсудите с классом каждую из этих причин, а также все те, которые могут назвать девушки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Некоторые не понимают важности храмового брака. 2. Некоторые вступают в брак слишком молодыми. 3. Некоторые не хотят носить одеяние. 4. Некоторые недостойны (не чисты морально, не соблюдают Слово Мудрости, не платят десятину и т. д.). 5. У некоторых родители, члены семьи, родственники или друзья не могут присутствовать на такой свадьбе. 6. Некоторые вступают в брак не с членом Церкви. 7. Некоторые не настолько уверены в своей любви, чтобы заключить брак на вечность.

Теперь попросите девушек назвать причины, по которым молодые люди хотят заключить брак в храме. Ниже приводится перечень некоторых причин, называемых молодыми людьми. Кратко обсудите эти причины и те, которые назовут учащиеся класса.

1. Это Божья заповедь.
2. Небесный Отец обещал многие благословения тем, кто вступает в брак в Его доме и живет согласно заключенным там заветам.
3. Это единственный способ для мужа, жены и семьи остаться вместе в будущем.
4. Это дает нам возможность жить в присутствии Бога в высшей славе Целестияльного Царства.
5. Храмовый брак детей – результат воспитания и желания родителей.
6. Друзья заключают храмовые браки.
7. Молодые так сильно любят друг друга, что хотят остаться вместе навсегда.
8. Каждый может убедиться, что его партнер ценит Евангелие.
9. Каждый может увериться, что его партнер целомудрен и добродетелен.

Храмовый брак – вечное таинство

Рассказ

Прочитайте следующее высказывание старейшины Брюса Р. Макконки:

«Недавно у нас с женой произошел важный разговор, в котором мы припоминали свои многочисленные благословения. Мы перечислили множество благ, сошедших на нас благодаря Церкви, благодаря нашей семье, благодаря славному восстановлению вечной истины, которую мы имеем сегодня, и тут жена задала кульминационный вопрос: „А какое самое главное благословение из всех когда-либо посланных тебе в жизни?“

Ни секунды не колеблясь, я сказал: „Величайшее благословение, когда-либо посланное мне, было в тринадцатый день октября 1937 года в 11.20 дня, когда я был удостоен привилегии преклонить колени у Божьего алтаря в храме Солт-Лейк-Сити и получил тебя в качестве вечного спутника“.

На это она сказала: „Ну что же, ты выдержал этот экзамен“.

Я думаю, что самым важным из того, что когда-либо совершает в этом мире любой Святой последних дней, является вступление в брак с верным человеком в верном месте при посредстве верной власти и что, когда они запечатаются силой и властью, восстановленной Пророком Илией, самое важное для любого Святого последних дней – жить так, чтобы все условия завета, заключенного таким образом, обязательно соблюдались как сейчас, так и всегда» («Agency or Inspiration?», *New Era*, Jan. 1975, p. 38).

Выступление
учительницы

Объясните, что власть, навеки соединяющая мужчину и женщину, – это священство. Когда мужчина и женщина вступают в брак, они заключают завет, или дают обещание при посредстве власти священства своему Небесному Отцу, в том, что будут жить праведно и будут соблюдать Его заповеди. Их Небесный Отец дает завет в том, что они и их дети будут единой семьей в вечности. Небесный Отец также обещает этой паре множество других особых благословений, если они останутся праведными и будут верны Его заповедям.

Обсуждение

- Почему вступление в брак с верным человеком в верном месте при посредстве верной власти является самым важным из того, что человек может совершить в своей жизни?
- Какое значение имеет вступление в брак?
- Почему Небесный Отец желает, чтобы Его сыновья и дочери вступали в брак в храме?
- Существует ли какая-либо власть, кроме священства, способная запечатать мужчину и женщину на вечность?
- Каким образом храмовый брак может помочь в вечном развитии мужа и жены?

Выступление
учительницы

• Если брак супружеской пары скреплен гражданской властью, то сохраняется ли брачный контракт в вечности? Почему «да» или почему «нет»?

Объясните, что Небесный Отец заповедал Своим сыновьям и дочерям вступать в брак в храме. Президент Кимбалл сказал: «Только через celestialный брак можно найти ту прямую дорогу, тот узкий путь. К вечной жизни нет другого пути. Господь придавал совершенно особенное и определенное значение браку» («Marriage – The Proper Way,» *New Era*, Feb. 1976, p. 6). Чтобы остаться мужем и женой вечно, супруги должны заключить брак посредством власти священства в доме Господа, а затем жить согласно заветам, заключенным в храме.

Готовиться к храмовому браку нужно сейчас

Цитаты и обсуж-
дение

Прочитайте и обсудите следующие высказывания прежних Президентов Церкви:

«Я думаю, что все достойные молодые пары, мужчины и женщины – Святые последних дней, должны сделать все возможное, чтобы начать совместную жизнь с посещения дома Господа. Клятвы, даваемые супругами в этом святом месте, и священные заветы, в которые они вступают на время и на вечность, являются защитой против многочисленных соблазнов жизни, которые ведут к разрушению семей и крушению счастья.

Благословения и обещания, полученные в начале совместной жизни на время и на вечность в храме Господа, нельзя получить каким-то другим способом, и молодые мужчины и женщины – Святые последних дней, так начавшие свою совместную жизнь, знают, что их вечный брак под защитой вечного завета становится основанием, на котором строятся мир, счастье, добродетель, любовь и все другие вечные ценности жизни отныне и во веки веков» (Heber J. Grant, «Presidents of the Church Speak on Temple Marriage,» *New Era*, June 1971, p. 8).

«Теперь семена счастливой супружеской жизни посеяны среди молодежи. Счастье берет свое начало не у алтаря; оно начинается в период юности и ухода за собой. Эти семена счастья закладываются способностью управлять бушевающими вас страстями. Целомудрие должно быть главной добродетелью среди молодежи. В Церкви существует один-единственный образец. Он хорош как для юношей, так и для девушек. Если вы будете соответствовать этому образцу, если по-настоящему послушаетесь голоса собственного искреннего сердца, вы узнаете, что самоконтроль с юных лет и соответствие единственному образцу морали являются источником зрелой мужественности, венцом прекрасной женственности, основой счастливой семьи и укрепляющим фактором, обеспечивающим силу и вечность человеческой жизни.

Распушенность в юности – это долг, который каждому придется с возрастом оплатить. Спустя двадцать, тридцать, сорок лет вам еще придется оплачивать его. Самоконтроль и целомудрие – это тоже семена, которые спустя годы принесут свои плоды, и эти годы пройдут быстро, ой как быстро» (David O. McKay, «The Choice of an Eternal Companion,» *Improvement Era*, Apr. 1965, p. 285).

Храмовый брак может стать источником радости для молодой женщины

Рассказ

Прочитайте следующий рассказ:

«Все это началось в то первое воскресенье марта. Или нет? Думаю, что начала вообще не могло быть, потому что Карен, Эмили и я были друзьями всегда. Праздновали ли мы дни рождения, вязали ли еще маленькими девочками одинаковые сумочки в Первоначальном обществе, участвовали ли в шоу-параде или встречались вдвоем или втроем – мы были совершенно разными, но, казалось, как-то дополняли друг друга и в течение пятнадцати лет практически не разлучались.

Тем не менее после окончания средней школы в нашей веселой троице наметились изменения. Карен и Эмили жили дома и посещали университет, а я жила в трех часах езды в маленьком общежитии при колледже с пятью незнакомыми девушками. Так много пережив вместе, мы спрашивали себя, что может расстояние в несколько миль сделать с нашей великой дружбой. И скоро мы узнали...

Я заметила, что характерный для нас стиль общения исчез, но еще больше я была поражена, получив однажды почту и обнаружив там объявление о свадьбе Эмили. Но самым удивительным было отсутствие слова *храм* в объявлении.

В те выходные я просто неслась домой и сразу направилась к Эмили. И мы говорили, говорили в почти забытой за этот бесконечный год манере. Она знала Тэда только два месяца, но он был самый красивый, интеллигентный и известный юноша во всем университете. Они должны были вместе закончить колледж, а затем Тэду предстояло учиться на зубного врача. Его родители уже согласились помочь им материально, так что проблем не предвиделось. Эмили пошутила, что после окончания его учебы им останется только сидеть рядышком и загребать денежки.

Я опять стала чувствовать, что Эмили мне очень близка, как вдруг я поймала себя на том, что вслух удивляюсь тому, что в объявлении не упоминалось о храме.

„Знаешь, мы не можем, — сказала она с легкомыслием, плохо скрывавшим тревогу. — Во-первых, Тэд — баптист, и, кроме того, мы хотим пожениться в лыжном домике его родителей и придумать свою собственную церемонию. Свадьба должна быть по-настоящему личной и значительной, а не просто как у всех. Тэд когда-нибудь вступит в Церковь. Но даже если и нет, мой отец тоже не член Церкви, и это не помешало моей матери быть активной в Церкви. Мне это тоже не помешает“.

К тому времени, как Эмили закончила свое маленькое, хорошо отрепетированное выступление, ее отступничество вновь воздвигло стену между нами. Что я могла сказать? После нескольких минут напряженной болтовни в попытках ослабить неловкость я распрошалась».

Прервите рассказ и попросите девушек подумать над таким вопросом:

- Если бы вы дружили с Эмили, что бы вы ей сказали?

Продолжите рассказ:

«Через три недели я присутствовала на бракосочетании Тэда и Эмили в лыжном домике. Против моих ожиданий, это было весьма впечатляющее событие, хотя далекое от религии во всех отношениях. В качестве церемонии они читали друг другу стихи под нежные звуки флейты. Затем последовали танцы с фруктовым напитком для нас, мормонов, и шампанским для других. Должна сказать, что родители Тэда были очень богаты, и почти все свадебное торжество было придумано ими. Они были без ума от своей новой невестки (а может быть, в какой-то степени шампанское было тому причиной). Но я заметила, что глаза матери Эмили покраснели и опухли, как будто бы она долго плакала. Матери всегда таковы, особенно если это их единственный ребенок.

Удивительно, но Эмили действительно продолжала быть активной в Церкви. При всей своей учебной нагрузке и супружеских обязанностях она оставалась пунктуальной в посещении собраний и к тому же выполняла обязанности помощника библиотекаря. Они с Тэдом жили в квартире в нашем районе, и мы часто виделись. Она всегда красочно описывала свою супружескую жизнь и рассказывала, как прекрасно относится к ней Тэд. „Что за жизнь!“ — думала я.

Через шесть месяцев Карен вышла замуж за вернувшегося миссионера, который должен был вот-вот получить диплом магистра. Они заключили брак в храме в Логане, и потому я, конечно, не смогла поехать. Но я присутствовала на приеме в нашем ритуальном зале, и это было действительно красиво...

Я по-прежнему вижу, как Эмили приходит в церковь, сияющая от радости и волнения, что бы она ни делала. „Абсолютно никаких проблем, — говорила она. — Он действительно очень либерален. „Ты ходи в свою церковь, а я буду ходить в свою“.

Только он ведь в свою не ходит“.

Но в глубине памяти я вижу Эмили тех времен, когда мы были младше: ее молитвы за то, чтобы папа, который не был членом Церкви, крестил ее; сомнения, поведет ли он ее на вечер для отцов и дочерей в Первоначальном обществе; попытки притвориться равнодушной, когда он отправился играть в гольф, вместо того чтобы прийти к ней на окончание семинарии. Но детство — такая малая часть жизни. Какое значение оно имеет на этом долгом пути?

Карен и Эмили, по-прежнему не отставая друг от друга, обзавелись дочерьми с недельной разницей в возрасте. Я принесла розовое платье девочке Эмили и совершенно влюбилась в нее. Мать Карен сообщила мне однажды в церкви, что

Карен и Дэвид со своей маленькой Мелиссой приезжают в марте — показать малышку и благословить ее, так чтобы бабушка и все трое любящих старших братьев Карен могли стоять в кругу.

Затем наступило первое воскресенье марта...

На пути в причастный зал я встретила в фойе Эмили с ребенком. Она впервые вернулась в церковь после рождения Джулии. Мы поговорили с минуту, а потом вошли в причастный зал. Эмили с матерью сели передо мной...

Сквозь ряды голов и плеч, которые я видела со своего места в четвертом ряду с конца, я заметила Карен и остальных членов ее семьи, занимавших всю центральную скамью...

После окончания гимнов и объявлений и принятия причастия епископ Эдвард встал за кафедру и сказал: „Сегодня у нас особое событие. Я знаю, многие знакомы с Карен Эванс с детства“. Эмили обернулась ко мне и многозначительно подмигнула, но затем быстро отвернулась, так как епископ продолжал: „Итак, сегодня Карен, ныне Карен Сандерс, принесла свою маленькую дочь, чтобы та получила имя и благословение от мужа Карен. Помогать в кругу будут ее отец и братья“.

Наблюдая, как Дэвид берет свою маленькую дочь и почти благоговейно несет ее вперед, я могла сбоку видеть Эмили. Слезы быстро наполняли ее темно-синие глаза и стекали по лицу вниз, на нежную головку Джулии. Ее плечи дрожали, она уткнулась головой в шейку ребенка. Мать Эмили нежно обняла трясущиеся плечи дочери, и мне было видно, что она тоже плачет. Эмили подняла глаза, и я услышала, как она судорожно выдохнула отчаянным шепотом: „О мама! Кто же благословит моего ребенка?“

„Я благословляю тебя, Мелисса, живым разумом и здоровым телом, — услышала я слова Дэвида Сандерса из передней части помещения, — и тем, что ты будешь жить праведно, а когда наступит время, ты встретишь избранного сына нашего Отца на Небесах, того, кто будет чтить свое священство и кто приведет тебя в храм Господа, чтобы запечататься с тобой на вечность“. На протяжении всего благословения и до конца собрания одеяльце малышки Эмили впитывало ее слезы.

И теперь, хотя прошел уже год... всякий раз, когда... я вижу одинокую мать с ребенком, что-то сжимается у меня в сердце, потому что я снова вижу Эмили» (Carolyn White Zaugg, «I Keep Seeing Emily,» *New Era*, June 1975, pp. 26–29).

Заключение

Цитата

Прочитайте следующую цитату из обращения старейшины Бойда К. Пэкера. Вы также можете сделать копии этого высказывания для каждой девушки.

«Я вижу, как вы приходите в храм для запечатывания на время и на вечность. Мне страстно хочется поговорить с вами о священном таинстве запечатывания, но мы не делаем этого вне этих священных стен. Необыкновенная природа всего, что даруется нам у супружеского алтаря, так чудесна, что ради этого стоит ждать и хранить целомудрие...

Но на этом не завершается история любви. В книгах или пьесах занавес опускается. Но в настоящей любви не так. Это не завершение, а лишь начало» (*Eternal Love* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1973], p. 20).

ЦЕЛЬ УРОКА

Все девушки должны осознать важность ведения личных записей.

**ПОДГОТОВКА
К УРОКУ**

1. Подготовьте по одному экземпляру двух вопросников, приведенных в начале урока. Включите в них ссылки на Священные Писания без ответов.
 2. Приготовьтесь рассказать девушкам об одном из ваших предков и о его влиянии на вашу жизнь или пригласите рекомендованного руководителем священства человека, который расскажет девушкам о своем предке.
 3. Приготовьте для каждой учащейся класса памятку с цитатами, приведенными в конце данного урока.
 4. Поручите двум или трем девушкам кратко рассказать о своем дедушке или прадедушке и о его влиянии на их жизнь.
 5. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.
 6. Просмотрите конец урока для проведения необязательного занятия по изучению семейной истории.
-

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ
ПОРЯДОК
ПРОВЕДЕНИЯ
УРОКА****Вопросники****Небесный Отец завещает Своим детям вести личные записи**

Разделите класс на две группы. Убедитесь, что каждая группа имеет комплект образцовых трудов Церкви и карандаши. Дайте одной группе вопросы и ссылки на Священные Писания из вопросника А, приведенного ниже, а другой соответственно – из вопросника Б. Предоставьте девушкам примерно пять минут для ответов на эти вопросы.

Вопросник А

1. Кто сделал первые записи в «памятной книге»? (Моисей 6:5–8.)
2. Назовите двух других Пророков Ветхого Завета, которые вели «памятные книги». (Моисей 6:45; Малахия 3:16.)
3. Где ведутся записи при совершении таких таинств, как крещение и храмовый брак? (У. и З. 128:7.)
4. Назовите одну из причин необходимости ведения дневников или личных записей. (2 Нефий 25:23.)
5. Явившись Нефийцам, Христос узнал, что в их записях недостает описания некоторых важных событий. Что Он заповедал людям делать? (3 Нефий 23:6–13.)

Ответы к вопроснику А

1. Адам.
2. Енох и Малахия.
3. На Земле и на Небесах.
4. Чтобы убедить наших детей верить в Христа.
5. Описать события, которые они пропустили в своих записях.

Вопросник Б

1. Откуда мы знаем, что Иисус – потомок Давида и Авраама? (От Матфея 1:1.)
2. Почему Нефий и его братья вернулись в дом Лавана? (1 Нефий 3:1–4.)

3. Почему Нефий вел летопись своей жизни, когда вместе с семьей своего отца покинул Иерусалим и отправился в Америку? (1 Нефий 1:1–3.)
4. Кто научил Авраама и его детей вести «памятную книгу»? (Моисей 6:46.)
5. Откуда Авраам узнал о правах священства и о сотворении мира? (Авраам 1:31.)

Ответы к вопроснику Б

1. Сведения об этом даются в Библии.
2. Чтобы взять летописи об Иудейском народе и генеалогии своих предков.
3. Потому, что у него было знание о праведности и Божьих таинствах.
4. Они были научены рукой Господа.
5. Об этом было написано в летописях его отцов.

Обсуждение

Предоставьте каждой группе возможность дать классу ответы на их вопросы. После того как девушки ответят на них, попросите весь класс ответить на следующие вопросы:

- Какие сведения хранили в своих «памятных книгах» Моисей, Нефий и Авраам? (Имена членов семьи, важные события, личные свидетельства, пророчества о предстоящих событиях, благословения, полученные ими от Небесного Отца, и полученные ими заповеди.)
- Почему важно вести личные записи? (В своих личных записях можно рассказать потомкам о событиях собственной жизни, о своих свидетельствах, о мыслях и чувствах, о благословениях Небесного Отца.)
- Откуда мы знаем, что Небесный Отец хочет, чтобы мы вели летопись своей жизни? (С начала времен Он заповедал Своим детям вести летописи их жизни. И современные Пророки призывают нас вести дневники на протяжении всей нашей жизни.)

Летописи прародителей могут оказаться источником радости и силы

Рассказ

Прочитайте или расскажите следующую вымышленную историю:

«Двоюродный дедушка Бенджамин умер более тридцати лет назад, и некоторые его вещи сложили в старые сундуки на чердаке фермерского дома.

„Интересно, почему дедушка хранил вещи своего двоюродного брата все эти годы?“ – ворчал Джон, помогая матери и сестре разбирать их. Дедушка умер несколько недель назад, и Дженни Лин, единственная из оставшихся его дочерей, и двое ее детей приехали, чтобы навести порядок в старом родительском доме.

Джон бросил бесформенную фетровую шляпу в большое ведро, стоявшее в центре помещения. „Человек, задумайся: не подвергались ли корни твоего родового древа нападкам какой-то порчи? Я имею в виду, зачем только им было нужно хранить весь этот хлам? Взгляните, например, на эту старую, развалившуюся книгу: *Памела, или Вознагражденное целомудрие*. Ну и ну!“

„Это, – спокойно заметила его сестра Алиса, – экземпляр первого из всех когда-либо написанных английских романов. Будь добр, осторожно положи его в „сохранную“ коробку“.

„Хорошо, а как насчет этого? Наполовину исписанная тетрадь. Кто, будучи в здравом уме, будет хранить это?..“

Дженни подошла и посмотрела на тетрадь, которую держал Джон...

„Ты можешь разобрать, о чем там говорится?“ – спросила Алиса, подходя к матери и брату.

„Запросто“, – ответил Джон, усаживаясь и начиная читать, то и дело пропуская целые страницы.

«4 мая 1888 года...»

„Ого, похоже, это дневник или что-то в этом роде!“

4 мая 1888 года: Сегодня утром мать опять заперла мою скрипку в кедровом сундуке. Она говорит, что, пока коровы не доены, это слишком большое искушение для меня.

Думаю, она права. Хорошо, что другие мальчики прилежнее меня — иначе мы, восемь душ, никогда бы не прокормились с этих нескольких акров. Если бы отец был жив, нам было бы легче.

3 сентября 1888 года: Мистер Картер сказал сегодня моей матери, что научил меня всему, что умел сам, и что мне нужен более знающий учитель. В Коулвилле есть сестра Кендал, про которую говорят, что она играла когда-то в оркестре Филадельфии до того, как вступила в Церковь и уехала на запад. Мать разрешила мне узнать, не возьмет ли она меня в ученики. Единственная проблема заключается в том, сколько она будет брать за уроки. Мне разрешили ухаживать за цыплятами и оставлять деньги, вырученные за яйца, на оплату моих музыкальных занятий...

8 апреля 1892 года: Я понял сегодня, что есть три вещи, которые я люблю больше других: Господь, моя семья и моя музыка. И я знаю, что не обязательно, чтобы любовь к одному умаляла любовь к другому. Если все это — добродетели, они могут сосуществовать.

1 декабря 1892 года: Ужасно поздно, но я не могу спать. Мы с мамой весь вечер переписывали ноты. Меня пригласили приехать в Солт-Лейк для прослушивания на вакантную должность в местном оркестре...

5 марта 1893 года: После нескольких недель практики, чередующейся с часами молитвы, я поехал в Солт-Лейк, где меня прослушали. Мистер Дин, дирижер, сказал, что я самый совершенный скрипач, какого ему когда-либо приходилось слышать к западу от Денвера. Возможно, к западу от Денвера ему не приходилось слышать слишком многих, но мать была довольна, когда я сказал ей об этом. Я должен быть на репетициях в Денвере в начале осени, и моего заработка будет хватать на то, чтобы содержать себя и покрывать кое-какие расходы матери и остальных членов семьи. В воскресенье на причастном собрании я должен играть избранное из произведений Моцарта — то, что я выучил для пробных выступлений.

11 марта 1893 года: Почему это случилось сейчас? Почему как раз на этом этапе моей жизни? После причастного собрания епископ Рейнолдс вызвал меня к себе в кабинет и поинтересовался, как прошли пробные выступления. Я ответил, что получил место, а он спросил, не мог бы я отложить работу в оркестре года на два. Он объяснил, что, прежде чем зарабатывать деньги, нужно оплатить еще один долг Господу. Нисколько не сомневаясь, что выполняет Божью волю, он попросил меня принять призвание на миссию. Я знаю: всем, что имею, я обязан моему Богу, и оставить скрипку на два года не слишком большое требование, но я думаю, что бросить ее совсем — это больше, чем я могу вынести. Все же я знал, что эта неуверенность в сердце скорее была страхом, чем сомнением, поэтому я обещал епископу, что, если найдется какой-либо способ достать деньги, я приму призвание...

13 марта 1893 года: Вчера вечером я рассказал матери о призвании на миссию. Она была более чем рада. Она сказала, что отец всегда хотел служить на миссии, но его убили прежде, чем он смог это сделать. Теперь я могу служить вместо него. Когда я спросил ее, как достать денег, ее лицо омрачилось. Объяснив, что я больше не допущу, чтобы она продавала нашу землю, я сообщил ей об условном обещании, данном мною епископу. Она молча смотрела на меня какое-то мгновение, а потом сказала: „Бен, способ достать деньги есть. Наша семья владеет одной вещью, ценность которой достаточно велика, чтобы послать тебя на миссию. Тебе придется расстаться со своей скрипкой“.

17 марта 1893 года: Обещания нужно выполнять, выход нашелся. В следующий понедельник я поеду в Солт-Лейк и продам свою скрипку. Если я смогу получить необходимую для оплаты проезда сумму, я немедленно отправлюсь на миссию. Я принял решение и теперь спокоен.

23 марта 1893 года: Сегодня утром я проснулся и вынул скрипку из футляра. Весь день я играл свои любимые произведения. Вечером, когда свет потускнел и продолжать игру стало невозможно, я положил инструмент в футляр. Довольно, завтра я уезжаю».

„Все, — не веря своим глазам, сказал Джон. — На этом кончается. Больше ничего нет. Что же дальше? Он приехал и купил другую скрипку? Да? Пришлось ли ему когда-нибудь играть в симфоническом оркестре? Мама, ты знаешь, что было дальше?“

„Не знаю, Джон, — тихо ответила его мать. — Думаю, что кто-нибудь да знает, но я не жалею, что повествование кончается на этом. Ты уже знаешь самое главное о нем“.

„Подождите! — вскрикнул Джон. — Смотрите, в конце тетради написано еще немного“. Он взглянул на краткую записку, слегка кашлянул, чтобы скрыть звук, вырвавшийся было из его горла, и протянул тетрадь Дженни. „Ты, мама“, — только и сказал он, боясь произнести еще что-либо, чтобы не выдать себя.

Дженни взяла тетрадь, придвинулась к окну на фронтоне, ловя угасающий свет, и взглядела в страницу. Рука, написавшая эти слова, была совсем не такой твердой, как та, что начала дневник, но буквы все же были выведены аккуратно и ровно. Она прочла:

«23 июня 1938 года: Самым важным решением, которое я когда-либо принял в жизни, было решение навсегда оставить то, что я горячо любил, ради Бога, Которого я любил еще больше. Он никогда не забывал меня за это. Бенджамин Лэндарт» (Karen Nolen, «Benjamin: Son of the Right Hand,» *New Era*, May 1974, pp. 35–37).

Обсуждение

- Что мы можем узнать о ведении дневника из опыта Алисы и Джона?
- Что узнали Алиса и Джон о своем двоюродном дедушке из его дневника?
- Как, по вашему мнению, Алиса и Джон стали относиться к своему двоюродному дедушке после прочтения его дневника?
- Каким образом дневник Бенджамина Лэндарта мог принести ему счастье в жизни?
- Каким образом дневник человека может благословить жизнь его детям и внукам?
- Знаете ли вы что-нибудь интересное из жизни ваших родителей, когда они были примерно в вашем возрасте?
- Любите ли вы слушать, как ваши родители рассказывают о своем детстве, о том, как они встретились и поженились, и о вас, когда вы были маленькими?
- Каким образом сведения о жизни ваших родителей или других предков помогают вам быть более достойными в сегодняшней жизни?

Выступление
учительницы

Поясните, что, прочитав дневник двоюродного дедушки, Алиса и Джон узнали о семье и личных интересах Бенджамина Лэндарта. Они также узнали о его любви к Небесному Отцу. Узнав о его жизни, они стали больше любить его. Дневник помогает нам помнить о событиях нашей жизни. Ведение личных записей может стать источником радости для наших детей и внуков.

Одна молодая женщина комментирует: «В нашей семье стало традицией вести личные дневники. . . . Иногда на домашних семейных вечерах папа читает нам выдержки из дневника моего прадеда, и это побуждает меня вести свой собственный. Если мои потомки получат даже половину удовольствия, испытанного мною от чтения дневников моих прадедов, то время, которое я трачу на ведение моего дневника, окупится с лихвой» (Laura Call, цит. по Kathleen Lubeck, «A Journal Called Lucy,» *New Era*, Nov. 1981, p. 40).

Личные рассказы

Поделитесь с девушками рассказом о ваших предках и расскажите, как чей-то жизненный опыт повлиял на вас, или предоставьте слово приглашенному на урок гостю. Затем попросите девушек, подготовивших рассказы о своих предках, выступить перед учащимися класса.

Заключение

Раздайте памятки со следующими высказываниями Президента Спенсера В. Кимбалла и попросите прочитать их вслух:

«Мы настаиваем на том, чтобы наши молодые люди начали сегодня же вести и хранить записи важных событий в их жизни» («The Angels May Quote from It», *New Era*, Oct. 1975, p. 4).

«Я обещаю вам, что, если вы будете вести дневники и записи, они послужат источником великого вдохновения для ваших семей, детей, внуков и других людей из поколения в поколение. Мы важны для тех, кто рядом и кто дорог нам, и наши потомки, прочитав о событиях нашей жизни, также узнают и полюбят нас. И в тот чудесный день, когда наши семьи воссоединятся в вечности, мы уже будем знать друг друга» («President Kimball Speaks Out on Personal Journals,» *New Era*, Dec. 1980, p. 26).

Необязательное задание по изучению истории семьи

Поиск данных о предках с помощью программы FamilySearch®

ЦЕЛЬ

Каждая девушка должна узнать, что представляет собой программа FamilySearch, как с ее помощью можно устанавливать личность родственников и как использовать ее с максимальными результатами.

ОПИСАНИЕ

Это занятие проводится там, где имеется программа FamilySearch.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

При подготовке инструктор определяет место проведения данного занятия. В зависимости от конкретных условий его можно провести в Центре по изучению семейной истории, в Центре кола, в местном молитвенном доме или на дому у какого-либо члена Церкви. Если возможно, выберите место, где имеется несколько компьютеров с программой FamilySearch (с тем чтобы одновременно могли работать несколько девушек).

Примечание: Если класс очень большой, может быть, имеет смысл разделить его на меньшие группы.

Распланируйте дополнительные виды деятельности. Пока одни девушки работают с программой FamilySearch, другие могут познакомиться с программой Family Record Extraction и затем принять участие в установлении данных о какой-либо семье. Это необходимо согласовать с координатором, ответственным за генеалогическую работу в приходе. Другие виды деятельности могут включать рассказ о храмах или игры, помогающие привлечь внимание молодежи к своим предкам.

Девушкам следует поручить при подготовке к этому занятию провести работу с их родителями, чтобы заполнить родословную таблицу как можно полнее.

Работа по изучению истории семей наших предков

Деятельность

Скажите девушкам, что мы разыскиваем сведения о наших предках, чтобы предоставить им такую же возможность запечататься к семье Бога, какую мы получаем в этой жизни. Эти спасительные таинства (крещение, посвящение в священство, облечение и запечатывание) позволяют нам войти в Целестильное Царство, если мы достойны этого во всем остальном.

FamilySearch – это компьютерная программа, позволяющая людям находить информацию о своих предках и посылать их имена в храм. Когда имя кого-либо из предков вводится в компьютер, FamilySearch быстро просматривает миллионы имен в своих файлах, отыскивая подходящие. Найдя нужное имя, она предоставляет человеку полные экраны такой информации, как дата и место рождения, заключение брака и смерть, имена родителей, детей и супругов.

Информация поступает в программу FamilySearch из таких источников, как семейные родословные, церковные и государственные документы.

Информация в FamilySearch содержится в нескольких файлах. Один из них, который может быть особенно полезным для молодежи, называется Ancestral File™. Этот файл содержит информацию о семьях, собранную членами Церкви и другими людьми по всему миру, начиная с 1979 года. В нем содержатся имена миллионов людей, сгруппированные по семейному и родословному признакам.

Примечание: Инструктор может проиллюстрировать девушкам важность пополнения информации об истории семей, продемонстрировав «памятную книгу», заполненную родословными таблицами и сведениями о семейных группах. Инструктор может объяснить, что сведения, содержащиеся в этой книге, представляют большую ценность, но в таком печатном виде они могут быть полезны лишь немногим людям. Между тем после ввода этой информации в компьютер (с использованием программы Personal Ancestral File®) она может быть включена в Ancestral File и ею смогут пользоваться многие.

Инструктор должен также указать, что Ancestral File не завершен. Он содержит огромное количество информации, но еще большее количество можно добавить, включая ту информацию, которую девушки могут знать о своих собственных предках.

Ancestral File также содержит имена и адреса людей, которые внесли в него информацию. Таким образом девушки могут познакомиться с двоюродными братьями, родственниками, которых они никогда не видели.

Чтобы помочь девушкам еще лучше понять значение программы FamilySearch, инструктор может объяснить, что без компьютера, чтобы найти эти сведения, им пришлось бы просмотреть множество микрофильмов и толстых книг. У людей, делавших это, подобная работа занимала множество часов. Компьютер позволяет отыскивать ту же информацию за считанные минуты.

Предложите девушкам попрактиковаться в работе с программой FamilySearch, чтобы найти информацию о своих предках. Помогите им запросить имена, записанные на их родословных таблицах. Если в Ancestral File нет их предков, напомните им, что они могут сослужить большую службу, позаботившись о том, чтобы информация об их предках была добавлена в этот файл.

Во время работы с программой FamilySearch девушкам следует отпечатать найденную информацию. В Ancestral File они могут отпечатать и родословные таблицы.

После того как всем девушкам удастся поработать с программой FamilySearch, сделайте обзор того, что у них получилось. Призовите их к дальнейшему поиску информации об их предках и введению информации в Ancestral File.

Дальнейшая
деятельность

В приходе могут оказаться члены Церкви, собравшие много сведений об истории своих семей в печатном виде («памятные книги»). Девушки могут оказать ценную услугу, вводя эту информацию в компьютер и помогая таким прихожанам пополнять Ancestral File. Для того чтобы это стало возможным, понадобится достаточное количество персональных компьютеров с системой Personal Ancestral File. Консультанты прихода по семейно-исторической работе могут оказать помощь руководителям Общества молодых женщин в организации подобной работы.

*Включаемся в
миссионерскую работу*

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая девушка будет дружелюбна к своим ровесницам и воодушевит их на участие в мероприятиях и собраниях Церкви.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Введение: Найти сходство

Изучение ситуаций Прочитайте девушкам вслух описание следующих ситуаций. Пусть они постараются догадаться, чего не хватает в каждой из них. (Друга — того, кто проявляет заботу.)

1. На лежащего на краю дороги ограбленного и избитого человека никто из проходящих не обращает внимания.
 2. Девочка в старой, поношенной одежде, слишком большой для ее худенькой фигурки, день за днем ходит в школу одна, в то время как ее сверстницы ходят группами в нескольких шагах впереди нее.
 3. Каждое воскресенье юноша остается дома, потому что чувствует, что никому в его кворуме священства до него нет дела.
-

Мы можем дружить с множеством разных людей

Басня Однажды две собаки играли у обочины дороги. Мимо проходила кошка. «Можно мне поиграть с вами?» — спросила кошка.

«Нет!» — резко ответила одна из собак, и кошка пошла дальше по дороге.

«Зачем ты это сделала?» — спросила другая собака.

«Собаки не играют с этими животными. Кошки не похожи на нас. Они издают странные звуки и только и думают, как бы ползти по деревьям. Я хотела бы играть с кем-то более на меня похожим».

Через несколько минут скучающая от одиночества черепаха медленно запыхтела на дороге. Она тоже остановилась и спросила, нельзя ли ей повеселиться вместе с ними. Опять одна из собак ответила отказом, и черепаха отправилась восвояси.

«А почему ей нельзя было поиграть?» — спросила другая собака.

«Ты обратила внимание, как она выглядит? Она же совсем на нас не похожа. К тому же она такая медлительная. Наверняка не может бегать и гоняться так, как мы. Я хотела бы кого-нибудь более похожего на меня».

«А-а», — промолвила ее подруга.

Прошли минуты, и на дороге показался серый прыгающий кролик. Заметив играющих собак, он остановился неподалеку в надежде, что его примут в игру. Но его тоже отвергли. Он все же поинтересовался, почему ему нельзя поиграть.

Собака, ответившая отказом, оставила игру и посмотрела на него.

«Ты не похож на меня. У тебя не такая шерсть, не такой вид. Ты и ведешь себя по-другому. По-другому говоришь. Я предпочитаю кого-нибудь более похожего на меня».

«А что ты любишь делать?» — спросил кролик.

«Я люблю бегать и прыгать», — последовал ответ.

«Хорошо...» — сказал кролик.

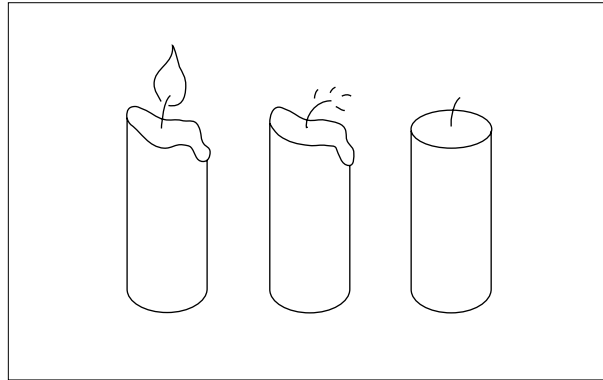
Обсуждение	Прервитесь на этом месте и попросите девушек предположить, как закончится рассказ.
Рассказ	Завершите рассказ: Кролик вызвал обеих собак на состязание в ближайшем лесу. В конце концов он оставил их далеко позади. Он обернулся и подождал, пока собаки догонят его. «Я тоже люблю бегать и прыгать», — сказал кролик. «Ты выглядишь и говоришь не так, как мы, но в чем-то ты такой же, — сказала вторая собака. — Мы просто не знали тебя».
Обсуждение	Как вы можете соотнести этот рассказ с вашей жизнью? <ul style="list-style-type: none"> • Почему первая собака не хотела играть с какими-либо другими животными? • Почему собаки все-таки стали играть с кроликом? • Как можно применить эти идеи в вашей жизни? • Можете ли вы вспомнить девушек из вашего окружения, которые нуждаются в общении? • Как вы узнаете о своих общих с ними интересах?
Выступление учительницы	Объясните, что иногда мы не замечаем некоторых людей и не включаем их в круг своего общения потому, что они отличаются от нас по цвету кожи, одежде или привычкам. Нам нужно время, чтобы лучше узнать их, обнаружить их достоинства и общность наших интересов.

Мы можем идти людям навстречу

Обсуждение Священного Писания	Объясните, что Иисус очень заботился о «потерянных» людях. В одной из притч Он говорит о потерянной монетке. Попросите класс найти в их Библиях Евангелие от Луки 15:8–10. Попросите одну из девушек прочитать эту притчу. Укажите, что потерявшуюся монетку из притчи можно сравнить с одиноким и «потерянным» человеком. Женщину можно было бы сравнить с тем, кому такой человек нужен и кто активно его разыскивает. Перечитайте эту притчу стих за стихом и обсудите, как ее можно применить к девушкам, у которых не много друзей и которые нерегулярно ходят в церковь. Попросите девушек объяснить, как Господь дает нам понять, что мы действительно беспокоимся о ком-то.
Мозговой штурм	Попросите девушек обсудить, что можно было бы сделать, чтобы помочь кому-то из класса стать активным членом Церкви. Подчеркните, что испытывать и проявлять искреннюю заботу очень важно.
Изучение ситуаций	Представьте девушкам следующие ситуации и попросите их решить соответствующую проблему: <ol style="list-style-type: none"> 1. Вы встречаете в магазине менее активную одноклассницу. Вы хотите показать свой интерес к ней. Что вы сделаете? 2. Вы приглашаете менее активную подругу на занятия. Она колеблется, прежде чем дать вам ответ. Потом говорит, что, может быть, когда-нибудь придет. Что бы вы могли сделать? 3. Вы приглашаете менее активную подругу на занятия Общества молодых женщин. Она говорит, что не хочет ходить туда, чтобы люди не глазели на нее из-за того, что она посещает церковь. Что вам следует сделать и сказать? 4. Вы убеждаете менее активную девушку — члена Церкви посещать занятия, а она отвечает, что ей не нравятся собрания. Что вы сделаете? 5. Вы приглашаете менее активную девушку — члена Церкви на занятия, а она отвечает отказом. Что вы можете сделать?
Выступление учительницы	Укажите, что не существует единственного верного ответа для всех ситуаций, с которыми сталкиваются девушки, когда пытаются активизировать менее активных членов Церкви. В каждой ситуации важно проявить заботу о таком человеке и показать, что он вам интересен. Заботливое отношение поможет вам преодолеть многие трудности и повлияет на людей как ничто другое.

Обсуждение
с использованием
доски

Нарисуйте на доске три свечи так, как показано ниже:



Укажите на первую, ярко горящую свечу. Скажите девушкам, что эта свеча может символизировать их. Напишите слово *ты* под первой свечой. Объясните, что вторая свеча символизирует менее активного члена – ту девушку, чей огонь был однажды зажег, но в настоящий момент погас. Пламенем горящей свечи можно вновь зажечь погасшую свечу. Восстановить пламя – значит сделать неактивного человека более активным. Нарисуйте пламя на второй свече.

- Кого, по вашему мнению, символизирует третья свеча? (Того, кто не является членом Церкви.)

Обсуждение Свя-
щенного Писания

Третья свеча никогда не горела, но если к ней прикоснуться источником огня, она может вспыхнуть, подобно двум другим. Укажите, что в целом свечи одинаково устроены – у них есть все необходимое для горения. Но чтобы вспыхнуть, им нужен внешний источник огня. Люди в основном тоже похожи, но если их коснется Святой Дух, они могут стать светом мира, подобно свече. Попросите кого-нибудь из класса обратиться к Учению и Заветам 103:9 и прочитать, что Господь сказал о Святых.

- В каких случаях мы можем быть светом для кого-то? (Выпишите ответы на доске сбоку от свечей. Возможные ответы могут включать поездку на миссию, воодушевление через пример, дружбу, товарищество и служение.)

Нарисуйте пламя на третьей свече.

Рассказ

Расскажите следующую историю. Этот человек стал источником, который зажег Евангельским светом еще чью-то свечу.

«Она была моей лучшей подругой, тем человеком, с кем я выросла и кого знала с самого первого, такого страшного школьного дня. С тех пор мы делили с ней все – от кроваток для кукол и печенья „хампти-дампти“ до занятий в средней школе и поздних вечеринок. Между нами была только одна большая разница: я хочу сказать, она еще не знала истины, а я знала.

Двенадцать долгих лет понадобилось мне, чтобы понять, что Евангелие принадлежит не только мне, но и ей и что именно через меня она могла бы открыть его для себя.

Я пришла со своей проблемой к миссионерам, думая, что предоставлю это их заботам, но тут я ошиблась.

„Ты спроси ее согласия, а мы будем ее обучать“, – сказали они.

Обучение не составляло проблемы. Самое трудное предстояло сделать мне.

Я позвонила ей по телефону.

„Послушай, как насчет того, чтобы прийти ко мне домой сегодня вечером и посмотреть фильм? – сказала я. – Его будут показывать новые миссионеры нашего прихода“.

Она пришла. Посмотрела фильм и ушла, почти ничего не сказав о нем.

Через неделю ко мне зашли старейшины. „Вы назначили время, когда она сможет слушать Евангелие?“ – спросили они.

„Да она, по сути, ничего не сказала о фильме. Я не знаю, спрашивать ее еще раз или нет“.

„Позвони ей и спроси“, — сказал один из них. Он принадлежал к тому типу людей, которые не любят терять время. Не могла же я спорить со старейшиной, поэтому, сомневаясь, колеблясь, я подняла трубку и набрала номер. Мне всегда было интересно, почему в подобных ситуациях бывает так трудно.

„Привет, Шерил, — сказала я. — Я хотела спросить... Ну, старейшины сейчас у меня и... В общем, я только хотела узнать: может быть, ты когда-нибудь захочешь прийти и... побольше узнать о Церкви?“

Последовало долгое молчание.

„Ну что ж, думаю, что да“.

У меня вырвался вздох облегчения. „Когда ты можешь прийти?“

„Думаю, в любое время, когда ты захочешь“.

„Завтра вечером?“

„Ладно, хорошо“.

Я повернулась к старейшинам. „Как насчет завтра?“

Они с энтузиазмом закивали...

„Шерил, спасибо“, — сказала я, собираясь повесить трубку.

„Минутку, Пэтти, — сказала она. — Я хочу, чтобы ты знала: я не собираюсь соглашаться с тем, что они говорят“.

„О, ничего страшного. Только приходи!“

„Но я могу поспорить с ними, а мне этого не хочется“.

„Если тебе угодно не соглашаться с ними, это не страшно. Они ничего не имеют против“.

Второй шаг был сделан.

До конца четвертого посещения она ни разу не затеяла спора. По сути, она полностью приняла все сказанное миссионерами. В тот вечер говорил тот, младший напарник, и, заканчивая, он посмотрел на нее и сказал: „Мы бы хотели назначить твое крещение на субботу. Что ты об этом думаешь?“

Старший напарник чуть не задохнулся от изумления. Он никак не ожидал этого так скоро. Мое сердце заколотилось учащенно, и мне оставалось только затаить дыхание. На мгновение наступило молчание.

Шерил кивнула и сказала: „Да“.

Когда они попросили ее прочитать молитву, я не пошевелилась, но почувствовала, что дрожу.

Она произнесла очень простую и красивую молитву.

Я продолжала сидеть с опущенной головой. Я не могла поднять глаза. Миссионеры молча ушли.

Затем я почувствовала, как ее руки обнимают меня, и мы вместе заплакали.

„Пэтти, — сказала она, улыбаясь сквозь слезы, — спасибо“.

Она благодарила *меня* за то, что сама же для себя и сделала, она выражала мне свою благодарность, в то время как сама дала мне величайший из даров, на который я могла когда-либо надеяться, приняв самое ценное, что у меня было, — Евангелие Иисуса Христа» (Patti Wiltbank, «The First Step Was the Hardest,» *New Era*, Jan. 1976, pp. 18–19).

Заключение

Выступление
учительницы

Укажите на свечи на доске. Объясните, что Господь велел нам не прятать свой свет под сосудом (от Матфея 5:15–16). Нам следует делиться им с другими. Свет каждой отдельной молодой женщины очень важен.

Свидетельство

Принесите девушкам свое свидетельство о том, что, если они искренне постараются протянуть другим руку дружбы, Господь благословит их за приложенные усилия. Призовите девушек сознательно делиться своим светом с другими.

Практическое применение урока

Предложите девушкам выбрать кого-нибудь, кого они всем классом сделают вновь активным или новообращенным в Евангелии. Попросите их разработать план действий. Попросите одну из девушек записывать обсуждаемые предложения. Выберите из списка одно дело, которое класс мог бы начать осуществлять в настоящий момент.

Праведный пример влияет на других

Урок
21

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна служить праведным примером для других.
------------	--

ПОДГОТОВКА К УРОКУ	<ol style="list-style-type: none">1. Приготовьте на отдельных листках бумаги записи следующих стихов из Священных Писаний: от Иоанна 13:15; 1-е Тимофея 4:12; 1-е Петра 2:21; от Матфея 5:16.2. Ознакомьтесь с высказываниями и рассказами из данного урока.3. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.
-----------------------	--

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Рассказ

Пример праведности может влиять на других

Прочитайте следующее высказывание сестры Ардес Дж. Кэп:

«Когда вы соблюдаете заповеди и следуете за Христом, вы как будто бы освещаете всем путь. Своим хорошим примером вы помогаете другим найти дорогу в мире сгущающейся тьмы. Требуется мужество, чтобы исполнять то, что вы считаете истиной, несмотря на трудности, порой большие трудности. И вы никогда не потеряете своего мужества, если сами не захотите этого» («Stand for Truth and Righteousness,» *Ensign*, Nov. 1988, p. 94).

Приведите следующий рассказ:

«Мне семнадцать лет, и я член Церкви с восьмилетнего возраста. Жить по Евангелию никогда не было для меня по настоящему большой проблемой вплоть до недавнего времени, когда я получила незабываемые впечатления, связанные с парнем по имени Крейг.

... Однажды на уроке алгебры группа ребят решила особенно грубо подшутить над Крейгом, который сидел рядом со мной. Крейг был тихий и не самый смелый в нашем классе, поэтому эти парни и любили посмеяться над ним. Однажды они решили подговорить весь класс устроить ему бойкот. Обычно я помогала ему с задачами, которые он не понимал, поэтому, услышав, что они собираются сделать, я не знала, как поступить.

... За несколько минут до того, как всех отпустили, Крейг наклонился ко мне и спросил, как решать очередную задачу. Весь класс повернулся, чтобы посмотреть, как я поступлю. У меня тяжело забило сердце и вспотели ладони. Я хотела оказать ему услугу и ответить, но чувствовала лишь возрастающее давление одноклассников, ожидающих, чтобы я бойкотировала его.

Я почувствовала, что лицо у меня горит, когда, повернувшись к Крейгу, стала объяснять ему задачу. И вот началось. Как только класс отпустили, те парни стали обзывать меня, задевая за живое. Мне не верилось, что мы в средней школе. Было такое ощущение, что это первый класс, и я чуть не заплакала. Но в глубине души я знала, что поступила правильно.

На следующий день я с ужасом думала об уроке алгебры. Но когда я пришла туда, те же самые парни, встретив меня, сказали, что они хотят повторить вчерашнюю шутку, и попросили поддержать ее. Но на этот раз я уже была уверена, что накануне поступила правильно, и никоим образом не собиралась играть в их игру.

Сказав им об этом, я сделала жизненно важное открытие. Моя лучшая подруга, сидевшая неподалеку, сказала, что тоже не собирается поддерживать их. К нам присоединилось еще несколько человек, и скоро почти весь класс решил, что их замысел был глупым ребячеством. К концу занятий все уже говорили с Крейгом, и даже ребята, затеявшие злую шутку, обсуждали с ним какие-то задачи.

Из всего этого я поняла, что быть хорошим примером не так просто, как кажется, но тем не менее и один человек может значить очень много. Если у вас достаточно мужества и веры, вы можете повлиять на целую группу, оказавшуюся под чьим-то давлением» (Stephanie Christensen, «When the Pressure Is On,» *New Era*, Jan. 1988, pp. 8–9).

Обсуждение	<p>Задайте следующие вопросы. Предоставьте время нескольким девушкам для ответов на эти вопросы.</p> <ul style="list-style-type: none">• Почему мы всегда должны стараться подавать хороший пример, даже если это трудно?• Какой помощью мы располагаем, когда подаем хороший пример?• Как можно оказывать на своих друзей благотворное влияние?
Выступление учительницы	<p>Объясните, что члены Церкви Иисуса Христа Святых последних дней имеют великую обязанность идти навстречу людям и служить хорошим примером. Мы знаем, что есть добро, а что зло, и верим, что наш Небесный Отец всегда будет с нами, когда мы поступаем правильно. Намного лучше быть с Небесным Отцом, соблюдая Его заповеди, чем пользоваться популярностью у других людей, нарушая эти заповеди.</p>
Обсуждение	<p>Предложите девушкам рассказать о случаях, когда они подверглись благотворному влиянию кого-либо или сами хорошо повлияли на другого человека. Вы можете привести примеры из своего опыта.</p> <p>Попросите нескольких девушек рассказать о ситуациях, в которых они могли бы послужить хорошим примером, но не сделали этого. Попросите их рассказать, что они чувствовали после этого.</p>
Обсуждение с использованием доски	<p>Нарисуйте на доске большой знак «минус» (–). Спросите, что мы имеем в виду, когда говорим, что кто-то дурно влияет на других.</p> <p>Нарисуйте на доске большой знак «плюс» (+). Спросите, что имеется в виду, когда мы говорим, что кто-то хорошо влияет на других.</p> <p>Обсудите способы, которыми можно благотворно влиять на других.</p>

В Священных Писаниях подчеркивается важность примера

Обсуждение Священных Писаний	<p>Объясните, что Спаситель показал нам, как быть хорошим примером. Он всегда оставался верным тому, что считал правильным. Раздайте четырем девушкам копии следующих стихов из Священных Писаний, чтобы они прочитали их вслух:</p> <ol style="list-style-type: none">1. «Ибо Я дал вам пример, чтоб и вы делали то же, что Я сделал вам» (от Иоанна 13:15).2. «Никто да не пренебрегает юностью твоею; но будь образцом для верных в слове, в житии, в любви, в духе, в вере, в чистоте» (1-е Тимофея 4:12).3. «Ибо вы к тому призваны; потому что и Христос пострадал за нас, оставив нам пример, дабы мы шли по следам Его» (1-е Петра 2:21).4. «Так да светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела и прославляли Отца вашего Небесного» (от Матфея 5:16). <p>Обсудите, как эти стихи из Священных Писаний применяются в жизни девушек. Задайте следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none">• Как распространение вами света (или служение хорошим примером) прославляет Небесного Отца?• Как вы можете быть положительным примером для ваших друзей в слове? В милосердии? В вере? В чистоте?
------------------------------	--

Хороший пример может доставить радость многим людям

Рассказ	<p>Прочитайте следующий рассказ сестры Шерли Каспер, жены знаменитого игрока в гольф Билла Каспера. Попросите девушек обратить внимание на разнообразие важных влияний, которые почувствовали на себе Шерли и Билл Касперы.</p>
---------	---

«При случае я много раз говорила, что была готова вступить в Церковь Иисуса Христа Святых последних дней на несколько лет раньше Билла. Я была лучше знакома с мормонами, чем Билл. Когда я была маленькой, среди близких друзей моей мамы были мормоны. Когда я росла и потом, когда мы поженились, среди моих друзей по всей стране было много мормонов.

Когда в 1959 году Билл выиграл открытый чемпионат США, мы смогли немного дольше задержаться в Солт-Лейк-Сити, штат Юта. Я достаточно хорошо разбиралась в религии, чтобы сделать ряд важных наблюдений. К этому времени у меня уже проявился определенный интерес: я хотела изучать „мормонизм“, и чем больше знавала, тем больше хотела изучать дальше.

В мормонах была какая-то прямота, но не та, что бывает сродни нахальству. Скорее это их уверенность в том, что все, что они делают в отношении религии, — именно то, что они и хотят делать.

Казалось, они живут лучше других людей, процветают — я сужу не с материальной точки зрения. Это здоровые, счастливые, деловые люди. Они преданы своим семьям. Если встречаешь мормона, то обычно встречаешь и его семью.

Мне нравились молодежные программы Церкви. Мне очень нравился Табернакальный хор, и я хотела бы в нем петь. Никто не навязывал нам свою религию. Нам, кажется, просто нравились наши друзья мормоны такими, как они есть.

Я вспоминаю несколько первых вечеринок в Юте. Казалось, там меньше пили и определенно меньше курили. После того как посидишь вечер за вечером в заполненной дымом комнате, роскошь чистого воздуха — это просто наслаждение.

Повторяю. Мне нравилось, как живут мормоны. Это больше чем когда-либо подогревало мое любопытство...

Я мечтала пойти с Биллом в храм задолго до того времени, как мы попали туда, но он не был готов к этому. Доброта нашего Господа и Спасителя в том, что Он не устанавливает для нас законов, превышающих нашу способность соблюдать их. Нам всем пришлось совершенствоваться до этой способности прежде, чем нам было дано то, что мы имеем сейчас.

Когда Билл сказал, что он будет креститься, я знала, что это — искреннее желание.

Перед нами открылись новые миры. Я смогла последовать с девушками-миссионерками в Гонконг — просто чтобы больше узнать о миссионерской программе.

С нашим гольфом мы побывали в отдаленных концах мира, и куда бы ни приезжали, мы везде находили в Святых тех же любящих и добрых людей. Поклонники Билла не просто фанаты гольфа. Они наши братья и сестры в Евангелии, те же братья и сестры, которых мы имели в духовном мире, когда жили с Небесным Отцом как Его сыновья и дочери...

Мы, Касперы, обнаружили, что если мы наилучшим способом покажем свою принадлежность к мормонам, то станем еще лучше. Люди уважают нас за нашу веру. Они могут не соглашаться с нами, но уважают нас так же, как мы уважаем их и их веру... Нас уважают за наши принципы. Нами восхищаются, если мы заслуживаем восхищения.

И я узнала, что в каждой ситуации пример значит очень много. Я вступила в Церковь отчасти благодаря примеру знакомых мормонов. Я хочу сделать для других так же много, как они сделали для меня» (Hack Miller, *The New Billy Casper* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1970], pp. 132–135).

Обсуждение

Попросите девушек обсудить, как пример других повлиял на сестру Каспер. Укажите, что впечатления сестры Каспер зародили в ней желание помогать другим, служа им хорошим примером.

Практическое применение урока

Призовите девушек замечать хорошие примеры людей вокруг них и стараться быть примерами добродетели для всех окружающих.

Укрепление духовности

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая девушка должна понять закон покаяния.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

1. Подготовьте девять полосок бумаги с надписями: «Шаги покаяния», «Признать вину», «Обещать не повторять грехов», «Взять обязательство вести более праведную жизнь», «Искупить вину», «Искренне сожалеть о грехе», «Дать себе время на исправление», «Прощать себе и другим», «Получить прощение от Господа».
2. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Вопрос для обдумывания

Покаяние необходимо для получения прощения

- Что вы испытываете *до* и *после* покаяния?

Стихи из Священных Писаний

Алма описал свои чувства после искреннего раскаяния. Попросите одну из девушек прочитать Мosisя 27:29.

Цитата и обсуждение

Прочитайте следующую цитату, в которой один из руководителей нашей Церкви сравнивает покаяние с ластиком:

«У Бога . . . есть карандаш с ластиком на конце, и Он обещал воспользоваться им, если мы покаемся и исправимся . . . Он сказал, что если мы избавимся от греха и полностью отречемся от него, тогда Он сотрет его из Своего разума и просто забудет обо всем. Конечно, Он ожидает, что мы тоже сотрем его из нашего разума» (Sterling W. Sill, *Making the Most of Yourself* [Salt Lake City: Bookcraft, 1971], p. 93).

- Почему покаяние является таким замечательным законом и великим благословением в нашей жизни?

Шаги покаяния

Цитата, полоски бумаги с надписями и обсуждение

- Как вы раскаиваетесь?

Чтобы ответить на этот вопрос, обсудите шаги покаяния, как они выделены в следующей цитате старейшины Роберта Д. Хейлса. Рассказывая об очередном шаге, или этапе, вывешивайте соответствующие полоски с надписями. Обсудите с девушками значение каждого этапа. Попросите учащихся прочитать стихи из Священных Писаний, упоминаемые во 2-м и 8-м этапах.

Сначала покажите полоску бумаги с надписью «Шаги покаяния»:

- «1. Признать, что мы поступили неправильно.
2. Дать обещание Господу, что мы никогда не повторим греха, который совершили и в котором раскаиваемся. „Таким образом вы можете знать, кается ли человек в своих грехах, вот, он признается в них и оставит их“ (У. и З. 58:43).
3. Взять повторное обязательство вести более праведный образ жизни согласно всему, чему учит Евангелие.
4. Искупить вину за совершенное через:
 - а) покаяние в молитве Господу;
 - б) исповедь перед своим епископом [если грех серьезный];
 - в) извинение перед теми, кого мы обидели.
5. Наше раскаяние по своей глубине должно быть таким же, как совершенный грех. Легкого пути здесь нет. Это мучает, но в то же время очищает.

6. Время является следующим этапом покаяния и искупления:
 - а) время на то, чтобы доказать самим себе, нашему Господу, окружающим, что мы обязуемся вести новый образ жизни;
 - б) время на то, чтобы изучать Священные Писания и посвятить свою жизнь выполнению заповедей, которые научат нас сделать ее счастливой и радостной.
7. Полное прощение самих себя и других без какого-либо чувства мести по отношению к нашим обидчикам.
8. Наконец, величайшее из всех благословений: прощение Господа. Мы больше не обращаемся к прошлому с унынием и обидой, мы глядим в будущее с надеждой, радостью и любовью к Богу, к самим себе и ко всему человечеству» (in Conference Report, Oct. 1976, p. 34; или *Ensign*, Nov. 1976, p. 26).

Покаяние – это процесс непрерывный

Цитаты и обсуждение Объясните, что покаяние – это чудесный дар, который может способствовать нашему прогрессу в этой жизни. Нам следует быть мудрыми, пользуясь этим даром. Прочитайте следующую цитату:

«Покаяние дается как второй закон Евангелия . . .

Мы все совершаем ошибки. Если наше раскаяние искренне, мы имеем право обращаться к [Небесному Отцу] за прощением, но помните, что нормы на количество ошибок нам не установлено. *Всегда* лучше, если мы их не совершаем. И конечно, нам не следует глупо или упрямо снова и снова повторять одни и те же старые ошибки. Нам следует учиться на них. Недостаточно сегодня быть всего лишь таким же хорошим, как вчера. Следует быть лучше . . . Но одним из самых дьявольских ухищрений было бы утверждение, что раз ошибка совершена, то уже не важно, согрешил ли человек еще раз или много раз. Лучше всего покаяться сразу, до наступления следующего раза» (Richard L. Evans, in Conference Report, Oct. 1969, p. 68; или *Improvement Era*, Dec. 1969, pp. 74, 76).

Помогите девушкам понять, что покаяние существует не только для тех, кто сильно согрешил; *это еще и процесс совершенствования человека*. В жизни нам следует ежедневно соблюдать закон покаяния.

Следующая цитата помогает понять непрерывность процесса покаяния:

«Покаяние есть необходимый процесс развивающейся жизни, так как в любом развитии всегда есть корректировка, выполнение и освобождение от ненужного. Мы не можем заменить плохой образ жизни на хороший каким-либо одним словом или делом. Здесь должен быть постоянный процесс замены ошибочного и неправедного на верное и праведное; движение от плохого к хорошему, а от хорошего к лучшему. . .

Когда мы говорим о необходимости постоянного покаяния, не стоит понимать так, что мы имеем в виду замкнутый круг из грехопадений, покаяний и новых грехопадений. В этом случае раскаяние не является полным. Мы должны видеть правду и следовать ей, признавать ошибки и исправлять их с чувством „вины перед Богом“, если хотим получить благословения полного покаяния» (Hugh B. Brown, *Eternal Quest*, comp. Charles Manley Brown [Salt Lake City: Bookcraft, 1956], pp. 99, 102).

Выступление учительницы и обсуждение

Объясните, что по мере духовного роста мы узнаем, что то, что раньше казалось нам правильным, оказывается порочным. Духовный рост помогает справиться с этими вновь выявленными недостатками. Это и есть прогресс. Узнавая каждый день о том, чего мы должны избегать, мы пополняем наши знания и поднимаемся на новый уровень развития. Подчеркните, что *покаяние – это непрерывный процесс самосовершенствования в мыслях и делах* по мере признания ошибок. Этот процесс продолжается на всем протяжении жизни взрослого человека.

- Можете ли вы вспомнить несколько «мелких» проступков в вашей жизни, в которых вам необходимо покаяться?
- Если бы вы постарались исправлять по одной из этих ошибок каждую неделю, насколько изменились бы к лучшему ваша жизнь и чувство самоуважения?

Цитата Президент Спенсер В. Кимбалл сказал: «Поскольку все мы в большей или меньшей степени грешники, нам всем необходимо постоянно каяться, непрерывно совершенствовать свои мысли и поступки. Вряд ли можно выполнить заповеди Господа в течение дня, недели, месяца или года. Это — усилие, которое должно прилагаться человеком на протяжении всей оставшейся ему жизни» (*The Miracle of Forgiveness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1969], p. 202).

Покаяние приносит успокоение

Рассказ Попросите девушек прослушать следующий рассказ, чтобы увидеть, как его можно соотнести с законом покаяния.

Джейн любила бывать на воздухе и часто ходила в горы одна. Однажды она обнаружила пещеру. Хотя чувство осторожности подсказывало ей не входить туда, руководимая любопытством, она решила взглянуть, что там внутри. Разглядывая множество заманчивых образований, она заходила все дальше и дальше в пещеру. В конце концов в пещере стало совершенно темно, и она поняла, что заблудилась.

Ее охватила паника, затем страх, затем злость на себя за создавшуюся ситуацию. А когда она не смогла найти обратной дороги, ею овладело отчаяние. Что теперь она могла сделать? Она перестала ориентироваться и не могла найти верный путь. Вот тут-то она и решила помолиться о помощи. Она молила Господа вывести ее на верный путь и исправить ее глупую ошибку. Не надо было заходить в пещеру. Держась за стены, она ощупью пошла назад и увидела вдалеке слабый луч света. Она быстрее стала пробираться к свету, пока наконец не вышла на солнце.

Вопросы для обдумывания

- Думала ли Джейн, что заблудится в пещере?
- Как вы думаете, что почувствовала Джейн, когда вышла из пещеры?
- Приходилось ли вам чувствовать себя растерянными и неспособными найти обратную дорогу к своему Небесному Отцу?

Объясните, что покаяние подобно чувству, которое испытала Джейн, когда она признала свою ошибку, проявила раскаяние, взмолилась о прощении и помощи и затем вышла на свет. Это — одно из самых сладостных, самых умиротворяющих ощущений, доступных человеку.

Обсуждение Священного Писания

Укажите, что в своей жизни мы совершаем ошибки каждый день. Только через истинное и полное раскаяние мы можем обрести чувство внутреннего умиротворения.

Алма, Пророк Книги Мормона, в молодости вредил Церкви. Ему явился Ангел и велел прекратить творить зло. Алма почувствовал величайшие угрызения совести и начал каяться в своих грехах. Предложите одной из девушек прочитать Алма 36:12–13, 15–16.

- Что почувствовал Алма, когда однажды наконец признал свои грехи?

Предложите другой девушке прочитать Алма 36:17–21.

- Что Алма говорил о своих чувствах, которые он пережил, вспомнив об искуплении Иисуса Христа и узнав, что может быть прощен?
 - Как возрастает наша любовь и признательность к Спасителю, когда мы искренне каемся и ищем прощения?
-

Заключение

Свидетельство

Принесите свое свидетельство о реальности любви и искупительной жертвы Иисуса. Засвидетельствуйте, что праведность — это путь к счастью, и там, где совершены грехи, полное прощение возможно — через веру в Иисуса Христа и искреннее раскаяние.

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая девушка должна узнать о том, как важно прощать других.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

1. Принесите для каждой девушки карандаш и листок бумаги.
2. Приготовьте плакат – слова из Священных Писаний: «Но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (к Ефесянам 4:32).
3. Напишите на листе бумаги высказывание Президента Спенсера В. Кимбалла, приведенное во втором разделе урока. Вручите этот лист одной из девушек до начала урока и попросите ее изучить это высказывание, чтобы как следует прочитать его во время урока.
4. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Учебные ситуации **Введение**
Раздайте девушкам карандаши и листки бумаги. Сообщите им, что вы собираетесь описать две ситуации. В заключение каждой из них им нужно написать, что бы они сделали, оказавшись в подобной ситуации.

Учебная ситуация 1

Мэриэнн поделилась сокровенным со своей подругой Кэти и попросила ее держать их разговор в тайне. Через некоторое время она случайно услышала, как Кэти рассказывает об этом кому-то еще. И не только об этом: Кэти присочинила кое-что, добавив факты, которых на самом деле не было. Мэриэнн оскорбилась до глубины души тем, что ее подруга не сдержала своего обещания. К тому же она очень рассердилась – так рассердилась, что решила больше не разговаривать с Кэти.

Попросите девушек написать, что бы они сделали на месте Мэриэнн.

Учебная ситуация 2

Во время физической разминки Карен положила свой кошелек на скамью. Она забыла его там, когда все разошлись по классам. Затем она вернулась за ним, но кошелек уже не было. На следующий день Сьюзен, недавно поселившаяся по соседству девочка, пришла к Карен домой. Она призналась, что взяла кошелек. Возвращая его, она сказала, что виновата и просит Карен простить ее. Карен ответила: «Конечно, считай, что все забыто». Через несколько дней, когда Карен разговаривала с друзьями, одна девушка спросила, не знает ли кто-нибудь Сьюзен.

Дайте девушкам время написать, что бы они сделали на месте Карен. Попросите их сохранить листочки, чтобы обратиться к ним на уроке в дальнейшем.

Обсуждение Священного Писания

Спаситель учил прощать словом и примером

Объясните, что Иисус Христос учил людей тому, что им следует делать, когда кто-то обидит их. Попросите девушек послушать стихи из Священных Писаний и обратить внимание на данные Иисусом указания. Попросите кого-нибудь из девушек прочитать вслух от Матфея 5:43–44.

- Как вы должны поступить с теми, кто обидел вас?

Иисус учил, что Его последователи должны прощать всех. Они должны любить своих врагов и благословлять тех, кто проклинает их. Он объяснял даже, что, если человек

не может простить, он совершает еще больший грех, чем обидевший его. Попросите кого-нибудь из девушек прочитать Учение и Заветы 64:9–10.

- Насколько серьезным грехом является неспособность прощать?
- Кого вы должны прощать?

Цитата и обсуждение

Иисус дал нам высший пример прощения тех, кто обижает и причиняет боль. Один из руководителей нашей Церкви объяснял: «Библейская история показывает нам, что ни один смертный человек никогда не подвергался такому унижению, боли и страданиям, какие довелось пережить Спасителю мира во время последних часов Его смертной жизни.

После нескольких ложных обвинений Он был предан человеком, который, казалось, принадлежал к кругу Его ближайших друзей. Затем Его подвергли так называемому суду и вынесли приговор, продиктованный не правосудием, а соображениями политического характера и настроением толпы».

Сделайте паузу и спросите:

- Как бы вы себя чувствовали, если бы вас предал друг?
- Как бы вы реагировали, если бы вас ложно обвинили в совершении преступления?

Объясните, что страдание Иисуса не закончилось после ложного обвинения и предательства со стороны друга. Продолжите чтение.

«Затем в скорой и мучительной последовательности было изнурительное восшествие на Голгофу, когда Он нес тяжелый крест; толпа осмеивала и оплевывала Его на всем этом пути; Ему дали уксус вместо воды, Он испытал мучительную боль от жестоких шипов, и, наконец, когда Он висел там, Его тело, измученное и кровоточащее, все еще подвергалось издевательствам, и среди всего этого Иисус молил, возможно, тихим голосом, с глубоким благоговением: „Отче! прости им, ибо не знают, что делают...“ (от Луки 23:34)» (Robert L. Simpson, in Conference Report, Oct. 1966, p. 128; или *Improvement Era*, Dec. 1966, p. 1148).

Для получения Божьего прощения мы должны прощать других

Цитата и обсуждение

Объясните, что, прощая, девушка тем самым дает возможность Господу простить ее саму. Старейшина Мэрион Д. Хэнкс поднимает следующий вопрос: «Не кажется ли сверхнаглостью просить и ожидать прощения Господа, если мы сами не прощаем — и внешне, и „в сердцах наших“?» (In Conference Report, Oct. 1973, p. 15; или *Ensign*, Jan. 1974, p. 20.)

- Как вы внешне и «в сердцах наших» прощаете людей?
- Каким образом можно настолько преодолеть чувство обиды, гнева или мести по отношению к тем, кто обидел вас, чтобы искренне простить?
- Каким образом молитва может научить прощать?
- Как понимание и знание о Христе помогают вам прощать других?

Отметьте, что Небесный Отец объяснял, как это написано в Священных Писаниях, что, если люди каются, Он прощает их грехи и «не вспоминает их больше» (У. и З. 58:42). Прощая кого-либо, девушки должны открыто сказать ему об этом, а затем забыть обиду, не вспоминая ее больше.

Цитата

Попросите девушку, которой вы дали высказывание Президента Спенсера В. Кимбалла, прочитать его вслух.

«Должен ли [я] прощать, если [обидевший меня] по-прежнему холоден, безразличен и груб? Ошибки здесь быть не может.

Общепринятой ошибкой является мысль, что обидчик должен извиниться и смиренно посыпать голову пеплом прежде, чем получить прощение. Несомненно, нанесший обиду должен полностью уладить дело, но что касается обиженного, он должен простить обидчика независимо от его [поведения]» (*The Miracle of Forgiveness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1969], p. 282).

- Как вы должны поступить с человеком, который обидел или оскорбил вас, если он не просит прощения? Что, если он совсем не чувствует себя виноватым?

- Как следует относиться к человеку, который постоянно наносит одни и те же обиды? (От Матфея 18:21–22.)

Плакат

Продемонстрируйте приготовленный вами плакат со словами из Священных Писаний: «Но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (к Ефессянам 4:32).

Обсуждение учебных ситуаций

Обратитесь к учебным ситуациям, которые вы представили в начале урока. Попросите девушек подумать над теми ответами, которые они написали. При желании девушки могут внести изменения в свои записи.

- Если бы вы были Мэриэнн, как бы вы обошлись с Кэти при встрече?
- Если бы Мэриэнн и Карен искренне простили, что бы они почувствовали в своем сердце?
- Прощая Сьюзен, Карен сказала: «Все забыто». Как следует поступить Карен, если она действительно простила Сьюзен?

Прощение приносит любовь и благословения

Рассказ и обсуждение

«Это было в одной из мюнхенских церквей, когда я увидела его – лысеющего, тяжелого сложения человека, в сером пальто, в коричневой фетровой шляпе, зажатой в руках. Люди толпой выходили из помещения в подвале, где я только что выступала, двигаясь вдоль рядов деревянных стульев к двери в дальнем конце. Был 1947 год, и я приехала из Голландии в побежденную Германию с посланием о Божьем прощении.

Истина – вот что больше всего нужно было услышать людям в той горькой, истерзанной бомбами земле, и я нарисовала им самую лучшую картину, на какую только был способен мой разум. Может быть, потому, что мысли любого голландца всегда связаны с морем, мне понравилась идея, что в него-то и сбрасываются прощенные грехи. „Когда мы признаемся в своих грехах, – сказала я, – Бог бросает их в самый глубокий океан, скрывая навсегда...“

Торжественные лица внимательно глядели на меня, не совсем решаясь поверить. После выступления в Германии 1947 года вопросов не задавали. Люди молча вставали, молча брали свои вещи и молча уходили.

И вот тогда я увидела, как он проталкивался сквозь толпу. В первый момент я увидела его пальто и коричневую шляпу, потом синюю форму и нависающую над лицом фуражку с черепом и скрещенными костями. В памяти стремительно возникло: огромная комната с резким светом наверху; куча жалкой одежды и обуви в центре на полу; стыд, что приходится голой идти мимо этого человека. Я вижу перед собой хрупкое тело моей сестры с выпирающими из-под пергаментной кожи ребрами. *Бетси, какая ты была худая!*

[Нас с Бетси арестовали за укрывание евреев у себя дома во время оккупации Голландии нацистами; этот человек был охранником концлагеря в Равенсбрюке, куда нас сослали.]

Теперь он стоял передо мной, протягивая мне руку: „Чудесное известие, фрейлейн! Как хорошо знать, что, как вы сказали, все наши грехи на дне моря!“

И я, так бойко говорившая о прощении, вцепилась в мою записную книжку вместо того, чтобы пожать ту руку. Конечно, он не помнил меня. Как он мог вспомнить одну заключенную из тысяч тех женщин?

Но я помнила его и кожаную плетку, свисающую с его пояса. Я стояла лицом к лицу с одним из своих тюремщиков, и кровь моя, казалось, застыла.

„В своем выступлении вы упомянули о Равенсбрюке, – говорил он, – я был там охранником“. Нет, он не помнил меня.

„Но с тех пор, – продолжал он, – я стал христианином. Я знаю, Бог простил меня за жестокости, которые я там совершил, но я хотел бы услышать это и из ваших уст, фрейлейн. – Рука снова выдвинулась вперед. – Вы простите меня?“

А я стояла там – я, чьи собственные грехи должны были снова и снова прощаться, – и не могла простить. Бетси умерла в том месте – мог бы он смыть с себя ее медленную ужасную смерть, всего лишь испросив прощения?

Он не простоял и нескольких секунд с рукой, протянутой вперед, но мне показалось, прошли часы, пока я справилась с самым трудным, что мне когда-либо приходилось делать.

Ибо я должна была сделать это — я это знала. Весть о том, что Господь прощает нас, предвосхищается одним условием: что мы простим тех, кто причинил нам боль. „Если не простите вы людям их согрешений, — говорит Иисус, — то и Отец ваш Небесный не простит вам согрешений ваших“.

Я знала, что для меня это не только Божья заповедь, но и каждодневная практика. В конце войны я поселилась в Голландии, в доме для жертв нацистской жестокости. Те, кто смог простить своих прежних врагов, также смогли вернуться в мир и восстановить свою жизнь, как бы их ни покалечило. Те, кто лелеял в себе обиду, остались инвалидами. Вот так просто и ужасно это было.

И я стояла там с сердцем, скованным льдом. Но прощение — не эмоция. Я знала и это. Прощение — это усилие воли, а воля может проявляться независимо от температуры сердца. „... Помоги! — мысленно молила я. — Я могу поднять мою руку. Я справлюсь с этим. Дай мне это чувство“.

Итак, деревянным, механическим жестом я втокнула свою руку в ту, протянутую мне. И как только я сделала это, случилось невероятное. Теплая струя, возникшая в моем плече, сбегала вниз по руке и влилась в наше рукопожатие. А затем это согревающее тепло, казалось, заполнило меня всю, вызвав на глазах слезы.

„Я прощаю тебя, брат! — воскликнула я. — Всем своим сердцем!“

Мы долго сжимали руки друг друга — бывший охранник и заключенная. Я никогда не знала более сильной любви Бога, чем в тот момент» (проецировано из «I'm Still Learning to Forgive» by Corrie ten Boom. Воспроизводится с разрешения *Guideposts Magazine*. Copyright © 1972 by Guideposts Associates, Inc., Carmel, New York 10512).

Заключение

Стихи из Священных Писаний и свидетельство

В завершение урока прочитайте девушкам Учение и Заветы 64:8–10 и проиллюстрируйте эти наставления личным примером или опытом из чьей-либо жизни. Принесите свое свидетельство о необходимости жить по этому закону, если нам надо обрести благословения, обещанные нам Господом.

Священное Писание

Прочитайте еще раз к Ефесянам 4:32 с плаката и призовите девушек быть добрыми и снисходительными к другим, учась прощать и следовать примеру Спасителя.

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая девушка должна понять огромное значение ежедневной молитвы и размышлений в ее жизни.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

1. Иллюстрация 14: «Иисус, молящийся в Гефсиманском саду» (62175).
2. Приготовьте плакат с высказыванием Президента Гарольда Б. Ли: «Жизнь хрупка, и потому живите с молитвой».
3. Приготовьте для каждой девушки копию следующего приглашения.

ПРИГЛАШЕНИЕ	
КТО:	У. и З. 104:79
ПОЧЕМУ:	У. и З. 19:28
	1-е Фессалоникийцам 5:18
	Иакова 1:5
	Алма 34:27
КАК:	3 Нефий 19:6
	1-е Тимофея 4:15
ГДЕ:	от Матфея 6:6
	Алма 34:26
КОГДА:	Алма 34:21
	1-е Фессалоникийцам 5:17
ОБЕЩАНИЕ:	Алма 37:37
R.S.V.P.	(«Ответьте, пожалуйста»)

4. Дайте задание учащимся класса приготовить и прочитать на уроке следующее:
 - а) стихотворение «Искренняя молитва»;
 - б) высказывание старейшины Х. Бурке Петерсона о том, как следует молиться;
 - в) высказывание Президента Дэвида О. Маккея о размышлениях.
5. Предложите двум девушкам вашего класса спеть дуэтом гимн «Prayer Is the Soul's Sincere Desire» (*Hymns*, no. 145).
6. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Памятка

Введение: Обращение с призывом

Раздайте учащимся приглашения. В ходе урока попросите девушек читать стихи из Священных Писаний, чтобы постичь смысл приглашения.

Обсудите с классом, кому посылается приглашение. Попросите класс найти в Учении и Заветах 104:79 и вместе прочитайте этот стих. Человек, которому направлено приглашение, – это каждая девушка.

Священные Писания учат нас молиться

Обсуждение

Попросите девушек сказать, почему Господь призывает нас молиться. После того как девушки выскажутся, попросите их найти в приглашении четыре стиха из Священных Писаний. Попросите прочитать их и в каждом случае установить, как Господь объясняет необходимость молиться.

Учение и Заветы 19:28 (это заповедь); 1-е Фессалоникийцам 5:18 (благодарите за все, это есть Божья воля); Иакова 1:5 (если у вас недостает мудрости, просите); Алма 34:27 (молитесь на благо себе и другим).

Объясните девушкам, что существует много других причин, почему надо молиться, а в этих четырех стихах содержится лишь небольшая их часть.

Стихотворение

Чтобы начать обсуждение того, как надо молиться, попросите девушку, которой было дано задание, прочитать следующее стихотворение.

Искренняя молитва

«Вернейший способ молитву творить –
И лучшего способа нет –

Колени в смирении преклонить», –
Дьяк Лемьюэл Киз дал совет.

«Отнюдь! – возразил преподобный Уайз. –
Чтоб слышал Он, нужно, молясь,

Вскинувши руки, прямо стоять,
С восторгом ввысь устремясь».

«О нет, нет, нет, – старейшина Сноу
Вскричал, – твой вид горделив!

Молиться нужно, закрыв глаза,
Главу сокрушенно склонив».

«А мне сдается, перстами к земле
Лишь строго руки сомкни –

Я, доктор Хант, свидетельствую:
Заслужишь лучшие дни».

«В колодец у Ходжкина прошлой весной, –
Вступил в разговор падре Браун, –

Свалился я, верите ль, вниз головой...
Не будь я Сайрус Браун!

И так – пятки кверху, макушкой вниз –
Взмолился я и признаю,
Что искренней, чем тормашками вверх,
Я не был за всю жизнь мою!»

(Sam Walter Foss, «The Prayer of Cyrus Brown,» цит. по *Stars to Steer By*, ed. Louis Untermeyer [New York: Harcourt, Brace and Co., 1941], pp. 301–302.)

Выдержка из Свя-
щенных Писаний

Попросите девушек найти 3 Нефий 19:6, как указано в их приглашениях. Объясните, что, явившись на Американский континент, Спаситель учил Своих последователей молиться, а те, в свою очередь, учили людей. Предложите прочитать этот стих из Священных Писаний и попросите девушек рассказать, как Нефийцев учили молиться.

Цитата

Объясните девушкам: чтобы помочь нам приблизиться к Нему, Небесный Отец послал нам через современных руководителей важное указание о том, как молиться. Попросите учащуюся, которой было дано такое задание, прочитать предложения епископа Х. Бурке Петерсона, а затем обсудите их.

«Когда вы чувствуете потребность довериться Богу или выйти в своем общении с Ним на более высокий уровень, то, если вы позволите, я предложил бы осуществлять процесс молитвы в следующей последовательности: пойдите туда, где можно остаться в одиночестве, туда, где можно собраться с мыслями, пойдите туда, где можно преклонить колени, где можно говорить с Ним вслух. Подойдут и спальня, и ванная, и чулан. Теперь представьте Его в своем воображении. Думайте о Том, с Кем вы говорите, следите за своими мыслями: не давайте им разбегаться, обращайтесь к Нему как к Отцу и другу. Теперь скажите Ему то, что, как вы чувствуете, нужно сказать Ему, — не банальные, малозначащие фразы, а беседуйте с Ним искренне, сердечно. Откройтесь Ему, попросите прощения, защиты, насладитесь Его обществом, поблагодарите Его, выскажите Ему свою любовь, а затем выслушайте Его ответы... Господь отвечает тихо — всегда так тихо. В действительности не многие улавливают Его ответы своим слухом. Нам следует вслушиваться очень внимательно — иначе мы никогда не распознаем их. Чаще всего ответы Господа мы чувствуем сердцем как ощущение тепла и удовлетворения или они могут возникать в нашем разуме в виде мыслей. Они приходят к тем, кто подготовлен и терпелив» (in Conference Report, Oct. 1973, p. 13; или *Ensign*, Jan. 1974, p. 19).

Обсуждение
иллюстрации

Продемонстрируйте изображение Спасителя, молящегося в Гефсиманском саду, и попросите девушек сказать, что мы узнаем о молитве, изучив эту картину. Помогите им увидеть смирение, уединенность, веру, коленапреклоненность, сосредоточенность и углубленное размышление.

Размышление — это форма молитвы

Обсуждение Свя-
щенного Писания
Цитата

Попросите девушек найти и прочитать стих из 1-го Тимофея 4:15 под словом «Как» в их приглашениях. Попросите девушек сказать, как они понимают слово *размышление*.

После ответов класса на вопросы предложите учащейся, которой было дано такое задание, прочитать вслух следующее высказывание Президента Дэвида О. Маккея:

«Я думаю, мы уделяем слишком мало внимания значению размышлений — основе молитвенного самозабвения... Размышления — это язык, на котором говорит душа. Ее определяют как «форму личного молитвенного самозабвения, как духовное состояние, представляющее собой глубокое, продолжительное раздумье над каким-то религиозным вопросом». Размышление — это форма молитвы...

Размышление — это одна из самых сокровенных, самых священных дверей, через которую мы попадаем в присутствие Господа» (David O. McKay, *Man May Know for Himself*, comp. Clare Middlemiss [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1969], pp. 22–23).

Кратко обсудите еще раз места, куда президент Петерсон предлагает нам уходить для уединения. Затем попросите девушек подумать о том, куда бы они пошли для погружения в размышление.

Обсуждение Свя-
щенного Писания

Объясните, что между тем, как и где мы молимся и погружаемся в размышление, существует близкая связь. Предложите учащимся обратиться к их приглашениям и найти стихи из Священных Писаний, помещенные под словом «Где». Прочитайте их вместе и обсудите, где предлагает нам уединиться Господь:

От Матфея 6:6 (Молитесь в своей комнате или любом укромном месте.)

Алма 34:26 (Молитесь в убежищах ваших, в тайных местах и в вашей пустыне.)

Теперь попросите девушек подумать о том, какое место могло бы служить им «пустыней». Помогите им определить те места, где можно было бы в одиночестве погрузиться в размышления.

Обсуждение Свя-
щенного Писания

Объясните, что Небесный Отец также указал нам, когда нужно молиться. Попросите девушек обратиться к их приглашениям, чтобы определить, когда, согласно Священным Писаниям, следует молиться:

Алма 34:21 (Молитесь утром, в полдень и вечером.)

1-е Фессалоникийцам 5:17 (Молитесь непрестанно.)

Доведите до полного понимания учащихся тот факт, что Небесный Отец всегда доступен и желает, чтобы они общались с Ним. Праведная жизнь включает в себя непрестанную молитву и благодарение Господа.

	Жизнь хрупка – живите с молитвой
Плакат	Покажите плакат: «Жизнь хрупка, и потому живите с молитвой» (цит. по Harold B. Lee, in Conference Report, Mexico and Central America Area Conference 1972, p. 48).
Использование доски	Спросите девушек, с какими проблемами, решениями и соблазнами в их жизни можно было бы справиться успешнее с помощью размышлений и молитвы. Запишите их ответы на доске. Размышления и молитва помогут: <ol style="list-style-type: none"> 1) в росте силы свидетельства; 2) в преодолении негативного мировосприятия; 3) в соблюдении целенаправленного поста; 4) в противостоянии давлению сверстников; 5) в соблюдении требований Церкви; 6) в решении школьных проблем; 7) в повышении самоуважения; 8) в следовании Слову Мудрости; 9) в формировании хороших привычек; 10) в преодолении слабостей.
Цитата	<ul style="list-style-type: none"> • Как могли бы размышления сделать ваши молитвы, связанные с перечисленными на доске проблемами, более действенными? • После того как девушки ответят на вопрос, прочитайте следующее высказывание старейшины Бойда К. Пэкера, поясняющее этот вопрос: «Когда у вас есть проблема, сначала мысленно проработайте ее. Обдумайте ее, проанализируйте и поразмышляйте, чтобы ее решить. Читайте Священные Писания. Молитесь об этом...» Думайте над проблемами каждый день понемногу и не принимайте скоропалительных решений по важным вопросам...» По своему опыту я знаю, что лучшее время для решения важных проблем – раннее утро... После хорошего ночного отдыха ваш разум чист. Накопившиеся раздражители дня не мешают вам. Тело ваше тоже отдохнуло. Это – лучшее время для глубоких размышлений и получения личных откровений» («Self-reliance», <i>Ensign</i>, Aug. 1975, p. 88).

Заключение

Укажите, что на многих приглашениях стоят буквы «R.S.V.P.» («Ответьте, пожалуйста»), означающие, что человек, который получает приглашение, должен решить, принять или не принять его, и дать ответ. Попросите девушек обратиться к их приглашениям и прочитать обещание Господа перед тем, как решить, принять или отклонить призыв к размышлению и молитве. Предложите им прочитать Алма 37:37, чтобы найти это обещание, данное Господом. (Он направит их к доброму, будет охранять и вознесет в последний день.)

Попросите девушек серьезно обдумать, что они сами ответят на это приглашение. Объясните им, что если они согласятся на молитву и размышление, то им следует делать это каждый день.

Прочитайте еще раз плакат «Жизнь хрупка, и потому живите с молитвой».

Свидетельство	Призовите девушек жить с молитвой и принесите им свое свидетельство о значении молитвы и размышлений в вашей жизни. Расскажите с молитвой о своем опыте и пригласите девушек рассказать об их опыте.
---------------	--

Гимн	В конце урока попросите девушек, которым было дано такое задание, спеть гимн «Prayer Is the Soul's Sincere Desire» (<i>Hymns</i> , no. 145).
------	---

ЦЕЛЬ УРОКА Каждой девушке следует соблюдать день субботний святым.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

1. Принесите карандаш и бумагу для каждой девушки.
2. Приготовьте для каждой девушки памятку, напоминающую линейку для измерений. Она может выглядеть приблизительно так:

Для оценки деятельности в день субботний

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Служит ли это добру? Возвышает ли духовно? Стал бы это делать Христос?

Моя цель: не дать миру запятнать себя.

3. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Подготовка к дню субботнему увеличивает благословения этого дня

Письменное задание Раздайте девушкам карандаши и листы бумаги. Попросите всех сложить листы пополам по вертикали и, написав над первой колонкой «Что я делала в прошлое воскресенье», перечислить ниже все дела. На эту работу должно уйти не больше пяти минут. Попросите их сохранить листы для дальнейшего использования на уроке.

Рассказ Прочитайте следующий рассказ:

«Бывало, я говорила: „Что со мной? Я боюсь воскресений. Я чувствую смущение. Головную боль. Я плачу. Ссорюсь с родителями. Кажется, что даже мои регулярные посещения церкви ничего не решают. Где все обещанные нам благословения? Ведь я стараюсь свято соблюдать день субботний. Я не хожу ни в кино, ни в магазин. Я посещаю наши собрания. Что со мной происходит?“ И вот я поняла, в чем была моя ошибка.

Сердцем я знала, что раз я готовила уроки в воскресенье, смотрела телевизор, шила или даже посещала подруг, с которыми мы разговаривали обо всем, что любят обсуждать девчонки, то на самом деле я не соблюдала день субботний святым. Воскресенье было почти похожим на любой другой день.

После урока о дне субботнем я решила попробовать все изменить. Я решила установить за собой тщательный контроль. Приняв такое решение, я вдохновенно размышляла, как можно сделать этот день особенным. На уроке было сказано, что нам следует составлять списки того, что можно заранее сделать, чтобы подготовиться к воскресенью. Как только я составила такой список, все встало на свои места».

Мозговой штурм Предложите девушкам обратиться к спискам, которые они сделали в начале урока. Спросите их, что из упомянутого в списке можно было бы сделать заранее, чтобы воскресенье стало особенным днем. Подчеркните, что воскресенье — святой день и к нему надо специально готовиться. Разделите девушек на группы. Предложите каждой группе решить, кто будет вести записи. Дайте каждой группе один из следующих вопросов и предложите им провести мозговой штурм, но не более чем в течение пяти минут. В этой деятельности им могут помочь списки их воскресных дел.

1. Какую подготовку следует провести в субботу, чтобы воскресенье стало особенным днем?
2. Что следует исключить из обычных воскресных дел, чтобы сделать воскресенье более духовным?
3. Что можно сделать заранее, чтобы семья вместе провела время в воскресенье?

Предложите девушкам, ведущим записи, высказать идеи и выводы своих групп.

Обсуждение
с использованием
доски

• Какие мы могли бы получить благословения, заранее готовясь к дню субботнему? (Чувство удовлетворения; предвкушение дня субботнего; время для размышления, молитвы и чтения Священных Писаний; более прочные связи с членами семьи и с Небесным Отцом.) Запишите ответы на доске.

Стихи из Священ-
ных Писаний

Укажите, что, свято соблюдая день субботний, мы получаем благословения за выполнение заповедей нашего Небесного Отца. Предложите кому-нибудь из девушек прочитать Исход 20:8–11.

Поклонение выражается в словах, мыслях, пении и делах

Обсуждение Свя-
щенного Писания

В Учении и Заветах 59:9–10 сообщается, куда нам следует ходить в день субботний. Предложите кому-нибудь из девушек прочитать эти стихи.

- Куда нам заповедано ходить в день субботний?
- Каково должно быть наше мировосприятие, когда мы посещаем причастные собрания?
- Каким образом посещение собраний всей семьей укрепляет семейные узы и взаимоотношения?

Цитата и обсуждение

Прочитайте следующую цитату:

«Слишком часто мы приходим поклониться и оставить свои пожертвования, не попытавшись довести свое внутреннее „Я“ до той степени совершенства, какой мы достигаем внешне, в одежде и причёске» (Robert L. Simpson, in Conference Report, Oct. 1966, p. 129; или *Improvement Era*, Dec. 1966, p. 1148).

- Как можно подготовить свое «внутреннее Я» к дню субботнему?

Разбор ситуаций

Предложите девушкам проанализировать и обсудить следующие ситуации (помогите девушкам понять, что существует много возможностей свято соблюдать день субботний или потерпеть в этом неудачу):

1. Хелен и Ширли проскользнули на задний ряд, как только епископ объявил вступительную молитву. Во время службы они продолжали шептаться и то и дело писали друг другу записки.
 - Каким образом поведение Хелен и Ширли могло влиять на окружающих во время Богослужения?
2. Во время исполнения причастного гимна Эмили закрыла глаза и, не принимая участия в пении, сидела, наклоняясь над нераскрытой книгой гимнов.
 - Как слова и музыка гимнов способствуют духовной атмосфере собраний?
3. На Богослужении Сью сидела рядом с Мэри. Когда благословляли и разносили причастие членам Церкви, мысли Сью были заняты фильмом, который она видела накануне. Она вздрогнула, когда Мэри легонько подтолкнула ее, чтобы она приняла причастие.
 - Как бы вы сравнили внешнее, кажущееся благоговение Сью с ее истинными чувствами?
 - Как следует вести себя девушке во время причастия, чтобы как можно полнее ошутить чувство благоговения?
4. Терри была глубоко тронута проповедью епископа ее прихода. Он говорил о покаянии, и она почувствовала спокойную уверенность, что это действительно прекрасная часть Евангелия.
 - Каким образом Терри продемонстрировала свое серьезное отношение к Бого-служению?

- Какие благословения можно получить, если полностью отдавать себя Богослужению?
5. Элейн была приглашена в дом Карен, чтобы послушать новые популярные записи. Но она узнала, что другая ее подруга, Анна, заболела. Тогда, вспомнив, что Анна помогала ее матери готовить печенье в субботу, она решила взять печенье и навестить ее вместо того, чтобы пойти к Карен.
- Как поступок Элейн свидетельствует о ее серьезном отношении к служению?
 - Как могла бы она утратить чувство добросовестного служения, если бы пошла к Карен?

Подведите итог всему сказанному утверждением, что мы можем служить посредством слов, праведных мыслей, духовной музыки и добрых дел. Отметьте, что служить означает жить и действовать, подчиняясь воле нашего Небесного Отца.

Цитата

Прочитайте высказывание Президента Бенсона:

«День субботний предназначен для духовного роста, обновления заветов, Богослужения, отдыха, молитвы. Он существует для того, чтобы напитать наш дух, чтобы мы могли сохранить себя в чистоте от мира, выполняя Божью волю» (Ezra Taft Benson, *God, Family, Country: Our Three Great Loyalties* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], pp. 10–14).

Мы должны быть разборчивы в делах в день субботний

Обсуждение

- Как можно узнать, что следует и чего не следует делать в день субботний?
- Не хотите ли вы составить список того, что можно и что нельзя делать в день субботний?

Объясните, что древним Иудеям не удавалось выполнять данное им указание свято соблюдать день субботний. Чтобы помочь им знать то, что им следовало и не следовало делать, раввины выработали строгие правила. Некоторые из этих правил приводятся ниже:

1. Определенные типы узлов нельзя было завязывать или развязывать. Можно было развязывать узлы, но только одной рукой.
2. Нельзя было гасить или зажигать огонь.
3. Передвигаться можно было не дальше, чем на расстояние немногим больше одной мили. Это расстояние, известное под названием „субботнего путешествия“, соответствовало расстоянию от святилища до палаток самых отдаленных стоянок и обратно и использовалось во времена Моисея как единица измерения расстояний. Если кто-нибудь передвигался на большее расстояние, то, значит, он совершал работу и, следовательно, грех» («Is It Lawful to Do Good on the Sabbath,» *New Testament Daily Teacher Manual* [seminary manual, 1980–1981], p. 97).
4. Обсуждался также вопрос, следует ли есть яйцо, снесенное не ведающей закона курицей в день субботний. Один раввин разрешал это, другой нет (см. Albert E. Bailey, *Daily Life in Bible Times* [New York: Charles Scribner's Sons, 1943], p. 255).

Цитата

Объясните, что вместо подобных ограничений нам были даны указания последних дней касательно дня субботнего.

«Сегодня, в наши дни, Господь особенно настаивает на соблюдении дня субботнего...

Так как мы живем в обществе, не соблюдающем день субботний, мы должны... живя в мире, не принадлежать этому миру...

Нам не следует совершать покупки в день субботний. В граде Сиона в день субботний не будет торговли.

Нам не следует развлекаться, охотиться или ловить рыбу в день субботний.

Если мы по-настоящему захотим... мы будем в день субботний жить, не нарушая указаний, данных Господом в... Учении и Заветах» (Marion G. Romney, in Conference Report, Apr. 1974, pp. 116–117; или *Ensign*, May 1974, p. 80).

- В чем одно из основных назначений дня субботнего согласно Учению и Заветам 59:9? (Не дать миру запятнать себя.)
- Как мы можем судить, сохранит ли нас та или иная деятельность в чистоте от влияния мира?

Индивидуальная оценка

Напишите на доске следующие вопросы и предложите девушкам записать их в правой колонке своих листков:

1. Служит ли это добру?
2. Возвышает ли духовно?
3. Стал бы это делать Христос?

Предложите каждой девушке оценить дела, которыми она обычно занимается в день субботний, с учетом этих трех вопросов.

Выступление учительницы

Эти вопросы дают нам критерий оценки для того, чтобы решить, подходит ли та или иная деятельность для дня субботнего. Для такого подхода требуется быть более зрелым, чем просто следовать какому-то правилу в той или иной ситуации. Если мы будем все время помнить о назначении дня субботнего и о том, что нам нужно остаться не запятнанными миром, мы сможем более успешно регулировать свои дела в день субботний.

Цитата

После того как девушки обсудят эти три идеи, зачитайте следующее высказывание одного из руководителей нашей Церкви:

«Дома ли, в церкви ли, ваши мысли и поведение всегда должны находиться в гармонии с духом и назначением дня субботнего. Места для развлечения и досуга, которые могут в надлежащее время быть необходимыми, не способствуют духовному росту, и такие места не сохраняют вас „не запятнанными от мира“, но скорее отдалят вас от „полноты Земли“, обещанной тем, кто соблюдает закон дня субботнего. Вы, у кого нарушение дня субботнего вошло в привычку, своей неспособностью „свято соблюдать его“ отдаете душу, наполненную радостью, в обмен на наперсток удовольствий. Вы придаете слишком большое значение своим физическим желаниям в ущерб духовному здоровью» (Harold B. Lee, *Decisions for Successful Living* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1973], pp. 147–148).

Памятка

Раздайте девушкам линейки и призовите их лучше соблюдать день субботний, оценивая свою деятельность с учетом этих трех критериев. Принесите свое свидетельство о важности соблюдать день субботний святым и о приходящих вследствие этого благословениях.

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна узнать, как получать, укреплять и приносить свои свидетельства.
ПОДГОТОВКА К УРОКУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Принесите несколько семян и какое-нибудь растение в горшочке. 2. Сделайте плакат, содержащий следующее определение: Свидетельство – это твердое, полученное от Святого Духа знание того, что: <ol style="list-style-type: none"> а) Иисус есть Сын Божий и Спаситель мира; б) Джозеф Смит – Пророк Божий, восстановивший Евангелие; в) Церковь Иисуса Христа Святых последних дней – единственная истинная Церковь, и она управляется сегодня живым Пророком. 3. Напишите каждую из следующих ссылок на Священные Писания на отдельном листке бумаги: Алма 32:27; Учение и Заветы 11:22; Мороний 10:4; от Иоанна 7:17; Алма 5:46. 4. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Урок с наглядными пособиями и обсуждение Священных Писаний

Введение

Покажите классу семена и растение в горшочке.

- Какая связь между этими двумя предметами?
- Что необходимо, чтобы семена превратились в растение?

Объясните, что в Книге Мормона Алма с чем-то сравнивает семя. Попросите девушек прочитать Алма 32:27–28, чтобы узнать, что это за сравнение. (Слово Бога.)

- Что мы называем знанием об истинности Евангелия? (Свидетельство.)

Плакат и обсуждение

Продемонстрируйте плакат, на котором дано определение свидетельства (см. «Подготовка»), и предложите одной из девушек прочитать его вслух. Объясните, что без любого из этих важнейших признаков наши свидетельства являются неполными. Оставьте плакат на виду на весь урок (см. Bruce R. McConkie, in Conference Report, La Paz Bolivia Area Conference 1977, p. 7).

Каждая девушка может получить свидетельство

Стихи из Священных Писаний

Объясните, что у того же Алмы, который сравнивал получение свидетельства с ростом семени, было сильное собственное свидетельство. Несмотря на то что в юности Алма видел Ангела (Мосия 27:8–15), ему пришлось самому узнать, что Евангелие – истина.

Предложите одной из девушек прочитать Алма 5:45–46 вслух.

- Как Алма открыл истину для себя?

Объясните, что никто не рождается со свидетельством и что для многих получение свидетельства по-настоящему начинается в возрасте девушек этого класса.

Вопросы для обдумывания

- Есть ли у вас такое свидетельство, о котором говорится на плакате?
- Можете ли вы, подобно Алме, честно сказать: «И ныне я знаю»?
- Если у вас до сих пор нет свидетельства, интересовались ли вы, как вы можете его получить?

Цитата
и обсуждение

Президент Спенсер В. Кимбалл сказал, что получить свидетельство может каждый: «Мы можем обрести твердую уверенность в действительном существовании реального Бога; в том, что Иисус продолжает жить и действовать... в том, что восстановление было осуществлено Богом через Джозефа Смита... Это каждый ответственный человек может узнать так же точно, как то, что солнце светит. Человек, который не смог обрести эту уверенность, должен признать, что не заплатил за это» (*Faith Precedes the Miracle* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1972], pp. 13–14).

- Что должен сделать человек, чтобы «заплатить» за получение свидетельства, как предлагает Президент Кимбалл? (Получить знание – свидетельство – о Боге, Джозефе Смите и восстановлении Церкви.)

В Священных Писаниях мы находим, что велят нам делать другие Пророки для того, чтобы «заплатить» за получение свидетельства.

Работа со Священными Писаниями
и обсуждение

Раздайте листки со следующими ссылками на Священные Писания: Алма 32:27, Учение и Заветы 11:22, Мороний 10:4, от Иоанна 7:17, Алма 5:46. Если класс достаточно большой, разделите девушек на четыре или пять групп. Если класс маленький, предложите учащимся работать поодиночке или парами. После прочтения данных им стихов из Священных Писаний задайте каждой группе следующий вопрос:

- Что является частью «платы» за получение свидетельства согласно прочитанным вами стихам из Священных Писаний?

Получив ответы, запишите их, а также ссылки на Священные Писания на доске и обсудите, как каждый из них может помочь получить свидетельство.

Желать верить (Алма 32:27)
Изучать Священные Писания и то,
что говорят современные Пророки
(У и З. 11:22)
Молиться с истинным желанием
(Мороний 10:4)
Жить по законам Евангелия (от Иоанна 7:17)
Поститься и молиться (Алма 5:46)

Примечание: Оставьте этот список на доске; позднее на уроке он понадобится.

- После того как вы «заплатили» своим стремлением, изучением Писаний, молитвой, праведным образом жизни и постом, что вам необходимо еще получить для того, чтобы завершить процесс обретения свидетельства?

Если девушки не смогут ответить на этот вопрос правильно, предложите им прочитать Мороний 10:4.

Сразу или постепенно, но все свидетельства приходят силой Святого Духа. Свидетельство приходит к разным людям по-разному, но очень часто его описывают как горячее чувство в нашем сердце или мысль в уме (см. У и З. 8:2–3; 9:8; от Луки 24:32).

Цитата

«Увидеть воочию – этого еще не достаточно. Даже то, что видели и о чем свидетельствовали первые Апостолы, необходимо подтверждать свидетельством Святого Духа. Один из Пророков сказал нам, что присутствие Святого Духа производит более сильное впечатление на наши души, чем „посещение Ангела“» (Dallin H. Oaks, in Conference Report, Oct. 1990, p. 36; или *Ensign*, Nov. 1990, p. 30).

Личное свидетельство приносит великие награды

Рассказ
и обсуждение

Если девушка получила свидетельство, оно принесет и другие благословения в ее жизнь. Прочитав девушкам следующий рассказ об их сверстнице, попросите их назвать благословения, пришедшие к ней благодаря ее свидетельству о Евангелии.

«В мае 1972 года Джули [Ванг] шла по улице города Гаосюн, на Тайване, и увидела двух молодых иностранцев, предлагавших какие-то листки бумаги всем, кто проходил мимо. Она взяла листок и вскоре узнала, что это было краткое послание о восстановлении Евангелия Иисуса Христа... Джули воспитывали в строгом соответствии с учениями Евангелия, и Святой Дух побудил ее узнать об этом восстановлении. Она оставила свою карточку, и эти старейшины вскоре посетили ее. Она поняла, что восстановленное Евангелие — истина, как только услышала о нем, и пожелала креститься.

Отец Джули, служивший священником в их конгрегации, не мог понять ее желания... Тем не менее, когда Джули более подробно рассказала ему о Церкви Иисуса Христа Святых последних дней, он также принял эту весть о восстановлении.

В воскресенье 1 апреля 1973 года Джули с отцом и матерью и 62 другими членами церкви Ки Лайоу пришли в здание Гаосюнского прихода. В тот день со слезами на глазах Джули стояла и наблюдала, как крестились ее отец и мать... Радость переполнила ее, когда она увидела, как еще 48 человек, которых она любила всю свою жизнь, входили в воды крещения.

... Благодаря силе, мужеству и свидетельству пятнадцатилетней девочки целая конгрегация была приведена в Церковь Иисуса Христа Святых последних дней» (Malan R. Jackson, «Julie Wang,» *New Era*, June 1973, p. 7).

- Какие благословения принесло свидетельство Джули в ее жизнь и в жизнь других людей?

Рассказ
и обсуждение

Объясните, что следующее происшествие из жизни одной молодой новообращенной девушки раскрывает другие, более частные влияния свидетельства. Послушайте о благословениях, которые свидетельство принесло в ее жизнь.

«Спустя немного времени после крещения я узнала, что мне необходима операция. Когда моя подруга, которая не была членом Церкви, навестила меня в больнице, я сообщила ей о своем крещении. Она сказала в ответ, что я попала в больницу из-за того, что вступила в Церковь, в которой не верят в Христа. Зная, что она прожила среди мормонов несколько лет, я удивилась тому, что она так мало знает об этой Церкви.

До этого я никогда не приносила свидетельств, но в тот момент я почувствовала необходимость сделать это. Я сказала ей, что мы поклоняемся Иисусу Христу, что Он Сын Бога, что Джозеф Смит был Пророком Божьим и что Церковь продолжает получать откровения и сейчас.

Я не убеждала мою подругу вступать в Церковь, но после сказанного почувствовала неопишемую внутреннюю силу. Эта сила помогла мне в дни моего выздоровления и с тех пор всегда была мощным источником покоя».

- Каким образом принесенное вами свидетельство может пойти вам на пользу?
- Почему принесение свидетельства дает нам внутреннюю силу и покой?

Свидетельство
учителя

Скажите классу, что каждая девушка, которая готова «заплатить», чтобы получить свое собственное свидетельство, получает его и приходящие с ним благословения.

Свидетельство необходимо постоянно укреплять и делиться им

Урок с наглядными
пособиями и обсуж-
дение

- Получив однажды свидетельство о Евангелии, может ли девушка иметь гарантию, что ее свидетельство навсегда останется с ней?

Покажите девушкам растение.

- Как можно сравнить это растение со свидетельством какой-либо девушки? (И то, и другое нужно постоянно подпитывать.)

- Что будет со свидетельством, если о нем не заботиться как следует?

- Почему девушка может потерять свое свидетельство? (Возможные ответы: несоблюдение дня субботнего, пренебрежение молитвой и изучением Евангелия, предпочтение мирского духовному, нарушение Слова Мудрости.)

- Что будет с этим растением, если я буду поливать его и ухаживать за ним?

То же самое происходит и со свидетельством.

- Каким образом мы укрепляем наше свидетельство?

Теперь обратитесь к доске и помогите девушкам понять, что дальнейшее выполнение того, что привело их к свидетельству, также поможет им укрепить его.

Цитата
и обсуждение

Объясните, что принесение свидетельства является одним из способов его укрепления.

Старейшина Гордон Б. Хинкли сказал нам: «Получив однажды свидетельство, мы *обязаны* свидетельствовать о нем другим» (in Conference Report, Seoul Korea Area Conference 1975, p. 12; курсив автора).

- Почему мы «обязаны» приносить свои свидетельства? (См. У. и З. 88:81.)
- На каждом четвертом причастном собрании Церкви приносятся свидетельства. Каковы, по вашему мнению, причины этого?
- Что вы чувствуете, когда кто-нибудь приносит сильное свидетельство о Евангелии?
- Как это влияет на ваше свидетельство?

Объясните, что наши свидетельства становятся сильнее, когда мы делимся ими и слушаем свидетельства других.

Одна девушка пережила следующее во время принесения свидетельства:

Рассказ

«Интересно, как стремительно растет свидетельство, если им делиться. Я родилась и выросла в Церкви и всегда делала все от меня зависящее, чтобы следовать ее учению. Я думала, что мое свидетельство такое же сильное, как любое другое, но я никогда не приносила его по-настоящему. Конечно, мои ближайшие друзья знали о моем убеждении, но этим все и ограничивалось.

И вот однажды, сидя на занятиях семинарии, я услышала, как среди имен трех других девушек прозвучало и мое — меня пригласили принести свидетельство. Я была в шоке, не говоря уж о том, что испугана до смерти. Когда настала моя очередь, я просто стояла, не зная, что сказать, но потом слова начали приходить. Фактически я излила все, что у меня было на сердце. Я свидетельствовала, что Иисус есть Христос, что Церковь — истинная, а Джозеф Смит — Пророк Бога, равно как и нынешний Президент Церкви.

Закончив, я ощутила особенное теплое чувство внутри. Мое свидетельство выросло; я могла ощущать это. Это походило на наблюдение за ростом цветка в научно-популярном фильме с ускоренным показом».

Обратитесь к плакату и объясните, что свидетельство этой девушки включало все признаки, упомянутые старейшиной Макконки.

Вопросы для
обдумывания

- Насколько сильно ваше свидетельство?
- Что вы делаете для того, чтобы укрепить его?
- Когда вы в последний раз приносили свое свидетельство?

Свидетельство
учительницы

Если вы чувствуете необходимость, принесите девушкам свое свидетельство. Выразите уверенность, что каждая девушка может узнать для себя, что Иисус есть Христос, что Джозеф Смит — Божий Пророк, что Церковь Иисуса Христа Святых последних дней — единственная истинная Церковь сейчас и что нами руководит живой Пророк. Призовите девушек принести их свидетельства в течение следующего месяца.

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая девушка должна ощутить возросшее желание ежедневно изучать Священные Писания.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

1. Принесите карандаш и бумагу для каждой девушки.
2. Подготовьте один или несколько предметов из тех, что указаны в разделе «Введение».
3. Выпишите приведенные ниже ссылки на Священные Писания на отдельные карточки или на листки бумаги и положите их в коробку. Сделайте, если нужно, дубликаты, чтобы каждой девушке досталась хотя бы одна карточка.
От Матфея 18:15
2 Нефий 32:9
Учение и Заветы 121:7–8
Иакова 1:5–6
4. Сделайте для каждой девушки закладку, как показано в конце урока. (Если возможно, используйте плотную бумагу.)
5. Примерно за неделю до урока попросите двух или трех учащихся приготовить рассказ о своем любимом месте в Священных Писаниях и объяснить, почему оно является для них особенным.
6. Не обязательно: поручите одной из девушек выступить на тему: «Размышление бесполезно».

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Введение

Продемонстрируйте один или несколько следующих предметов: банку с едой без этикетки, бутылку с напитком без этикетки, выкройку одежды без инструкций или рецепт с пропущенными рекомендациями. Укажите, чего не хватает в каждом случае.

- Какую ценность представляют эти предметы в их теперешнем состоянии?
- Поймете ли вы, как их использовать?
- Какое значение имеют инструкции? (Они дают указания и помогают узнать, как использовать и как делать определенные вещи.)
- Когда в нашей жизни нам нужны инструкции?
- Где можно найти письменные инструкции для жизни? (Поднимите экземпляры Священных Писаний.)

Стихи из Священного Писания

Напишите на доске стихи из 2 Нефия 33:4–5.

Предложите девушкам прочитать эти стихи и ответить, почему, согласно Нефию, нам следует изучать Священные Писания.

Может быть, вы захотите записать ответы на доске.

Выступление учительницы

Много жертв было принесено, чтобы у нас сегодня были Священные Писания

На протяжении всей истории Пророкам надлежало вести записи об их общении с Господом. Пророки и авторы этих записей принесли великие жертвы, чтобы мы могли иметь Священные Писания.

Письменное задание

Раздайте девушкам бумагу и карандаши. Дайте каждой из них по книге Священных Писаний и попросите начать переписывать эти книги. Предложите девушкам начать

с первого стиха первой книги или главы. Прежде чем остановить их, позвольте им попереписывать в течение двух или трех минут.

- Сколько времени понадобится, чтобы переписать всю книгу при вашей скорости письма?

Объясните, насколько утомительно переписывать что-либо от руки и как много времени и внимания это требует. Подчеркните, насколько трудно, должно быть, было Пророкам выгравировывать Священные Писания на металле или писать их на свитках. После того как Священные Писания были записаны, требовались месяцы труда и непосредственной помощи Господа, чтобы сделать перевод с пластин или со свитков с первоначального языка на другие.

- Наряду со временем и усилиями, необходимыми для перевода и записи Священных Писаний, какие еще усилия или жертвы были сделаны, чтобы мы могли иметь Священные Писания?

Ответы могут включать:

1. Усилия Нефий и его братьев, чтобы завладеть медными листами (1 Нефий 3–4).
2. Утомительный труд Мормона по сокращению «больших листов» Нефий и изготовлению листов Мормона, с которых Джозеф Смит перевел Книгу Мормона. (Слова Мормона 1:1–5 и Мормон 1:1–5; 5:8–9; 6:6.)
3. Усилия одинокого Морония, чтобы закончить и сокрыть золотые листы. (Мормон 8:1–5; Мороний 1:1–4.)
4. Страдания, преследования и мученичество Джозефа Смита за то, что он перевел Книгу Мормона и помог восстановить Церковь Иисуса Христа на Земле. (Джозеф Смит–История 1:30–67; У. и З. 135:1–3.)

(Ссылки на Священные Писания предназначены для учительницы и могут не зачитываться в классе.) Подчеркните, что этим людям было дано, казалось бы, непосильное задание, и все-таки своими стараниями они сделали возможным сегодня существование Божьего слова на Земле в письменной форме.

Мы можем научиться испытывать восторг, читая Священные Писания

Выступления учащихся и обсуждение Священных Писаний

Предложите заранее подготовившимся девушкам поделиться их любимыми стихами из Священных Писаний и объяснить, почему они так важны для них.

- Как относился к Священным Писаниям Нефий? (Чтобы помочь ответить на этот вопрос, прочитайте 2 Нефий 4:15.)
- Что значит для нашей души испытывать восторг за чтением Священных Писаний? (Получать удовольствие, радоваться и испытывать признательность за Священные Писания.)

Объясните, что, когда мы научимся находить в Священных Писаниях ответы на свои вопросы, наша признательность за Священные Писания и наш восторг от них возрастут.

Цитата

Расскажите, как Парли П. Пратт, один из прежних руководителей Церкви, делится своим опытом чтения Книги Мормона:

«Я с интересом открыл ее и прочитал титульный лист. Затем я прочитал удостоверения нескольких свидетелей, касающиеся ее происхождения и перевода. После этого я с нетерпением принялся за ее содержание. Я читал весь день; еда была в тягость, есть совсем не хотелось; сон превратился в обузу, ибо я предпочел ему чтение.

Во время чтения Дух Господень сошел на меня, и я осознал и постиг, что эта книга была истиной, так четко и ясно, как человек может осознать и постичь, что он существует. Радость моя достигла своего апогея, и ее было более чем достаточно, чтобы окупить все беды, лишения и муки труда моей жизни» (*Autobiography of Parley P. Pratt* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1938], p. 37).

Выступление учительницы

Объясните, что Священные Писания представляют собой личные откровения, посланные Пророкам, и когда мы будем читать их, они могут стать нашими личными откровениями. Когда это происходит, мы можем испытать душевный восторг от Священных Писаний.

Решения проблем, предлагаемые Священными Писаниями	<p>Предложите девушкам взять из коробки по одной или по несколько карточек. Попросите каждую девушку найти стихи из Священных Писаний, указанные на карточках, и прочитать их про себя. Попросите девушек послушать описание следующих ситуаций, и пока вы будете читать, пусть они решат, предлагается ли в их стихах решение этих проблем. Одна или несколько девушек, получившие стихи из Священных Писаний с подходящим решением, должны будут прочитать их вслух.</p> <p>Джуди пользуется большой популярностью в школе. Сьюзен – подруга Джуди, но она завидует ей. Сьюзен пустила по школе слух, который навредил репутации Джуди. Как Джуди следует поступить? (См. от Матфея 18:15.)</p> <p>Мэри очень волнует ее предстоящее выступление в школе. Она хочет сделать все, на что способна. Она чувствует, что нуждается в помощи, но не знает, куда пойти или где найти необходимую поддержку. Что ей следует сделать? (См. 2 Нефий 32:9.)</p> <p>Бекки недавно потеряла близкого члена семьи. Это была неожиданная утрата, и она сильно переживает. Где она может обрести покой и утешение? (См. У. и З. 121:7–8.)</p> <p>Двое миссионеров, остановившись у дома Тани, получили приглашение войти. Во время разговора с ними у Тани возникло сильное желание узнать, правда ли то, о чем они говорят. Как она может это сделать? (См. Иакова 1:5–6.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приходилось ли кому-либо из вас находить в Священных Писаниях совет, как решить ту или иную проблему? <p>Предоставьте девушкам время на то, чтобы поделиться опытом и объяснить, как Священные Писания помогли им. Если у вас есть пример из собственной жизни, приведите его.</p>
Объяснения учительницы	<p>Предложите девушкам запоминать наизусть те стихи из Священных Писаний, которые имеют для них особое значение. Укажите, что тематический указатель, имеющийся теперь в Библии Святых последних дней, помогает найти нужную ссылку или дополнительные стихи по данной теме, которая нас особенно интересует. Покажите ученицам тематический указатель и дайте им возможность отыскать соответствующий стих, чтобы познакомить их с тем, как им пользоваться.</p>
Выступление учительницы	<p>Объясните, что мы можем читать и изучать Священные Писания таким образом, что они откроют нам свой глубокий смысл и доставят наибольшее удовольствие. Вот как одна девушка, начавшая регулярное изучение Священных Писаний по программе, рассказывает нам об озарениях мысли и восторге, который она испытала во время этого изучения.</p>
Цитата	<p>Предложите заранее подготовившейся девушке выступить по теме «Размышление бесполезно».</p> <p>«Я изучила до мельчайших подробностей, как <i>все</i> Божьи святые люди учились <i>познавать</i> Господа и Евангелие. Это знание <i>не</i> есть дар для немногих избранных, а скорее благословение, основанное на соблюдении закона послушания, долготерпения и изучения.</p> <p>Читая Священные Писания . . . я постигла некоторые основы размышления и поиска.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Всегда молитесь, прежде чем начать чтение Священных Писаний.</i> Успокойте свой разум и отрешитесь от этого мира. Молитесь также во время чтения всякий раз, когда идеи Евангелия озарят вашу душу или когда у вас возникают вопросы. Не колеблясь обращайтесь к вашему Отцу. 2. <i>Во время чтения имейте при себе бумагу и карандаш.</i> Это очень стимулирует изучение, и часто случается, что волнующие идеи или оригинальные мысли обновляют ваш разум. 3. <i>Не торопитесь!</i> Изучение Священных Писаний не гонка. Не старайтесь также успеть прочитать до сна намеченное вами количество глав. Отводите по несколько дней на одну главу или стих. Выучивайте стихи из Священных Писаний наизусть, и они раскроют вам скрытый смысл, которого вы еще не знали, смысл, объясняющий вашу нынешнюю жизнь. 4. <i>Читая, задавайте себе вопросы.</i> . . . Поставьте вопрос, а потом обратитесь к Господу. Вопросая, я открываю двери своего сердца и освобождаю в нем место для пребывания во мне Святого Духа.

5. *В течение дня прерывайтесь много раз и останавливайтесь на каждой мысли, которую вы извлекли из прочитанного.* Например, рассмотрите истину „возлюби ближнего твоего, как себя самого“. Повторяйте эту заповедь, рассмотрите ее с позиций каждого из своих действий и выпишите эту мысль для себя на карточку.

Задача в том, чтобы заставить себя не спешить; обновление происходит день за днем. Вы будете вознаграждены, когда ваши взгляды обновятся. Жизнь ваша обретет новое направление и даже ежедневные откровения.

Размышляя таким образом, вы приходите к правильному и глубокому пониманию Евангелия, своей миссии и славы Божьей. Размышляя так, вы снова и снова прокладываете путь в свое сердце сладостному умиротворению Святого Духа, чтобы, войдя, оно озарило все ваше существо светом истины...

[Президент] Джозеф Филдинг Смит сказал: „Всю свою жизнь я изучал и *обдумывал* основы Евангелия и стремился жить согласно Божьим законам. В результате этого в мое сердце пришла великая любовь к Нему и Его работе и ко всем, кто стремится осуществить Его цели на Земле“ (in Conference Report, Oct. 1971, p. 6; курсив автора).

Не спешите в размышлениях. Это ключ к невероятной радости и познанию истины в этой смертной жизни.

[Спаситель сказал:] „Я... оставляю вам эти изречения, чтобы вы обдумали их в сердцах своих с этой заповедью, которую Я даю вам, чтобы вы призывали Меня, пока Я близок...“

Приближайтесь ко Мне, и Я приближусь к вам...“ (У. и З. 88:62-63)» (Susan Hill, «Pondering Isn't Preposterous», *New Era*, May 1976, pp. 49–50).

Обобщение

Подчеркните, что обдумывание Священных Писаний может способствовать росту радости и удовольствия от их чтения и приблизить нас к Спасителю.

Заключение: Ключ к счастью

Цитата

Чтобы подчеркнуть, что Священные Писания имеют важное значение в нашей жизни, прочитайте следующее высказывание: «Каждый из нас в какой-то момент своей жизни должен открыть для себя Священные Писания; и открыть их не однажды, но открывать снова и снова» (Spencer W. Kimball, «How Rare a Possession – the Scriptures!», *Ensign*, Sept. 1976, p. 4).

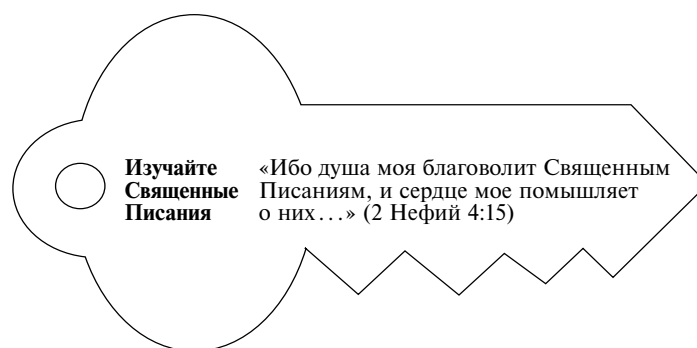
Божий Пророк также учил нас, что мы должны каждый день читать Книгу Мормона.

Президент Эзра Тафт Бенсон сказал: «Существует книга, которую необходимо изучать ежедневно индивидуально и в семейном кругу; имя ее – Книга Мормона» (in Conference Report, Apr. 1986, pp. 99-100; или *Ensign*, May 1986, p. 78).

«Нам необходимо ежедневно читать [ее] страницы, [и она] сделает нас „ближе к Господу через следование ее указаниям, чем это может сделать любая другая книга“ (*History of the Church*, 4:461)» (in Conference Report, Oct. 1988, p. 3; или *Ensign*, Nov. 1988, p. 4).

Памятка

Раздайте девушкам закладки. (См. образец внизу.) Попросите девушек написать на обратной стороне закладки определенное время для ежедневного чтения Священных Писаний. Даже если они будут каждый день читать только несколько стихов, они принесут себе величайшую пользу. Призовите их использовать закладки по назначению при чтении Священных Писаний и как напоминание об обязательстве ежедневно изучать Священные Писания. Они также должны напоминать им, что изучение и обдумывание Священных Писаний – это ключи к их спасению и счастью.



ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна понять, что ей следует укреплять свой дух для преодоления искушений.
------------	--

ПОДГОТОВКА К УРОКУ	<ol style="list-style-type: none">1. Иллюстрация 15: «Приманки, ловушки и капканы», помещенная в конце руководства. (Если возможно, принесите настоящие приманки и ловушки.)2. Принесите для каждой девушки карандаш и бумагу.3. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты. <p><i>Предупреждение:</i> Не задерживайтесь на учениях сатаны. Не обсуждайте опыта, который кто-либо получил от общения с сатаной.</p>
-----------------------	---

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	Знание о том, кто такой сатана и каковы его цели и сила, может помочь девушкам преодолеть искушения
Ключи для разгадки	<p>Раздайте девушкам карандаши и бумагу и попросите их написать на своих листках десять номеров по порядку от одного до десяти. Когда вы будете зачитывать следующие ключи для разгадки, пусть девушки напишут около называемого номера имя того, кто, по их мнению, соответствует данному ключу. Никто не должен ничего говорить вслух, пока не будут зачитаны все десять ключей.</p> <p>Ключи для разгадки:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Я – духовное дитя Небесного Отца.2. Я – твой духовный брат.3. Я присутствовал на Небесном Совете.4. Я был Божьим Ангелом.5. Я имел влияние в присутствии Бога.6. Меня назвали «Сын зари».7. Я отверг план Небесного Отца и восстал против него.8. Многие из моих духовных братьев и сестер последовали за мной.9. У меня есть только духовное тело.10. Я увел одну треть всех духов на Небесах из присутствия Бога. <p>Сравните ответы, чтобы увидеть, кто из девушек узнал сатану, или Люцифера, первой.</p>
Обсуждение	<ul style="list-style-type: none">• Почему некоторые характеристики сатаны смутили вас?• Каковы другие известные имена сатаны? (Дьявол, разрушитель, нечистый, губитель, царь демонов, демон, Люцифер, искушитель, отец всякой лжи и др.)
Стихи из Священных Писаний	<ul style="list-style-type: none">• Каковы цели сатаны на Земле? (Чтобы ответить на этот вопрос, попросите девушек прочитать Моисей 4:3–4.) (Сатана стремился лишить людей свободы выбора, заполучить над ними власть, подобную Божьей, обмануть и ослепить их и подчинить своей воле.) <p>Объясните, что существует другая причина того, почему сатана искушает нас. Попросите учащихся прочитать 2 Нефий 2:27: «Ибо он пытается сделать все человечество таким же несчастным, как он сам».</p> <ul style="list-style-type: none">• Каким образом сатана может подчинить нас своей власти?

Цитата и обсуждение	<p>После того как девушки ответят, прочитайте следующую цитату:</p> <p>«Сатана не имеет над нами никакой власти, кроме той, что мы ему сами даем... Бог никогда не заставляет нас поступать правильно, и сатана не имеет власти заставить нас поступать неправильно» (Sterling W. Sill, in Conference Report, Apr. 1970, pp. 29–30; или <i>Improvement Era</i>, June 1970, p. 45).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Почему важно знать, кто такой сатана и каковы его цели и власть? (Чтобы распознавать его происки и остерегаться его влияния с тем, чтобы мы могли оставаться сильными в Евангелии и противостоять лукавому.) <p>«[Президент] Спенсер В. Кимбалл, выступая перед молодежью, заверил, что знание о самом факте существования сатаны, его власти и замыслах вместе с незыблемым и живым свидетельством о Боге, Евангелии и о планах нашего Отца... поможет им добиться беспрецедентных достижений, которые могут влиять на их жизнь вечно» (ElRay L. Christiansen, in Conference Report, Oct. 1974, p. 30; или <i>Ensign</i>, Nov. 1974, p. 24).</p>
---------------------	--

Искушения приходят разными путями

Иллюстрация и обсуждение	<p>Покажите различные рыболовные крючки, капканы, ловушки, силки или изображения этих предметов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каково назначение таких крючков, капканов, ловушек и силков? (Заманивать и ловить рыбу или животных.) • Как эти силки и ловушки замаскированы для того, чтобы сделать их соблазнительными? <p>Объясните, что сатана использует много коварных ловушек и силков, пытаясь поймать нас. Предложите девушкам прочитать Алма 12:5–6.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каково назначение ловушек сатаны согласно Священным Писаниям? • Какие ловушки успешно применяет сатана для молодых людей? • Как можно избежать этих ловушек? <p>Спросите девушек, захотели бы они попробовать пройти через комнату, где расставлено несколько капканов, в темноте.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каким образом темнота замедляет или останавливает наше развитие? (Мы не можем видеть, работать и делать многое другое.)
Стихи из Священных Писаний	<p>Предложите девушкам прочитать Учение и Заветы 50:23–25, чтобы узнать, почему важно иметь свет Божий.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что подразумевается под светом? (Бог, Его правда и деяния.) • Как этот свет может помочь изгнать темноту, то есть сатану, из вашей жизни?
Цитата	<p>«Сатана в своем коварстве знает, где и как нанести удар. Молодость – вот когда его жертвы наиболее уязвимы... Дьявол применяет многие, многие ухищрения» (Ezra Taft Benson, <i>God, Family, Country: Our Three Great Loyalties</i> [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], p. 247).</p>
Выступление учительницы	<p>Одна из легенд Древней Греции рассказывает о юноше, у которого было только одно уязвимое место. Попросите кого-нибудь из класса рассказать историю об Ахиллесе.</p>
Рассказ	<p>Ахиллес (Ахилл) был одним из величайших героев греческой мифологии. Вскоре после его рождения мать Фетида окунула его в реку Стикс, что, согласно легенде, должно было сделать его тело неуязвимым. Тем не менее вода не коснулась пятки, за которую Фетида держала его. В десятый год Троянской войны Парис поразил стрелой незащищенную пятку Ахиллеса. От этой раны Ахиллес умер.</p>
Обсуждение	<ul style="list-style-type: none"> • Что значит выражение «иметь Ахиллесову пятку»? (Иметь уязвимые или незащищенные, слабые места.) • Откуда сатана знает о наших слабостях? (Он знает нас по предземной жизни.) • Как мы можем преодолеть свои слабости?

- Цитата** Вслед за обсуждением прочитайте следующую цитату: «Сатана — мастер на всякого рода хитрости. Он знает, где мы слабы перед искушениями и как соблазнить нас на плохое. Он и его посланники предлагают зло, принижают серьезность греха и делают зло привлекательным» (ElRay L. Christiansen, «Q and A», *New Era*, July 1975, p. 49).
- Цитата** Дайте задание одной из учащихся записывать на доске все искушения, которые будут упомянуты во время чтения вслух следующей цитаты.
- «Итак, лукавый знает, что маленький грех не останется маленьким, и он увлекает всех и всякого в свое царство, пытаясь сначала заставить нас немного солгать, затем, помогая нам в наших попытках оправдать себя в этом, толкает на мошенничество или воровство. Одних людей он склоняет к осквернению дня субботного, пока это не входит у них в привычку. Другие начинают употреблять спиртные напитки — просто чтобы „немного расслабиться“. Кроме того, употребление наркотиков, злословие, сквернословие, непослушание родителям или обман товарищей — все это его средства совращения нас с правильного пути. Он точно знает, что если так продолжать, то результатами этих отклонений будут сожаления, угрызения совести и утраты, ибо они приводят нас к еще большей греховности.
- Без сомнения, наиболее коварные ловушки, расставляемые лукавым, связаны с потерей целомудрия» (ElRay L. Christiansen, in Conference Report, Oct. 1974, p. 29; или *Ensign*, Nov. 1974, p. 24).
- Использование доски** Попросите девушек назвать искушения, которые им могут встретиться. Дополните ими перечень на доске.

Искушения	
ложь	пьянство
мошенничество	воровство в магазинах
сквернословие	употребление наркотиков
воровство	непослушание родителям
промедление в соблюдении заповедей	обман
осквернение дня субботного	распушенность
уныние	злословие
	(и другие)

- Работа в группах** Разделите класс на группы по три или четыре человека. Попросите в каждой группе обсудить два или три из перечисленных искушений. Они должны определить способы борьбы и преодоления этих искушений. После обсуждений предложите каждой группе сделать сообщение классу. Во время высказывания предложений стирайте искушения с доски и записывайте взамен положительные способы их преодоления.
- Возможные ответы:**
1. Заранее принимайте правильные решения.
 2. Избегайте зла.
 3. Подумайте о других возможностях.
 4. Смените тему.
 5. Выработайте тактику защиты.
 6. Молитесь о помощи.
 7. Советуйтесь с родителями.
 8. Выбирайте хороших людей в друзья.
 9. Заполните время полезными делами.
 10. Избегайте ситуаций, где могут возникнуть искушения.

Небесный Отец поможет девушкам в их усилиях преодолеть искушения

Цитата

Следующая цитата объясняет, как мы можем обрести достаточную силу противостоять искушениям:

«Во всех своих кознях лукавый не может зайти дальше, чем грешник позволит ему, и мы можем обрести достаточную силу для противостояния проискам сатаны, следуя законам Евангелия Иисуса Христа. Члены Церкви могут иметь благословения Святого Духа – советчика и друга, – и, когда Святой Дух действительно пребывает в нас, сатане приходится держаться подальше. Изучение Священных Писаний, молитва, жизнь в верности заповедям Господа, выполнение обязанностей и долга в Церкви . . . могут создать необходимые условия для того, чтобы Святой Дух был постоянным спутником и защитой» (ElRay L. Christiansen, in Conference Report, Oct. 1974, p. 30; или *Ensign*, Nov. 1974, p. 24).

Если на доске еще нет фразы «*Добивайтесь присутствия Святого Духа*», добавьте ее.

Обсуждение Священного Писания

Спаситель выделял очень важный способ преодоления искушений. Предложите девушкам прочитать 3 Нефий 18:15, 18–19. Добавьте к написанному фразу «*Молитесь о помощи*», если ее еще нет на доске.

Подчеркните, что нам также было сказано об особом способе просить такой помощи в молитве. Прочитайте Мормон 9:28.

- Как в этом стихе предлагается молиться, чтобы преодолеть искушения? (Просите «. . . с непоколебимой твердостью, чтобы вам не поддаваться никакому искушению».) Добавьте к написанному на доске «*Принять решение не поддаваться*».

Небесный Отец также обещал нам и другую помощь. Прочитайте 1-е Коринфянам 10:13.

- Какое обещание здесь дано?

Помогите девушкам понять, что, если они будут добросовестно стараться избегать и преодолевать искушения, Небесный Отец поддержит их.

Практическое применение урока

Призовите девушек следовать советам, которые они записали на доске, и всегда помнить обещание, данное в 1-м Коринфянам 10:13.

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая девушка должна осознать ответственность ее поколения за подготовку ко Второму пришествию.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

1. Иллюстрация 16: «Второе пришествие» (62562), помещенная в конце руководства.
2. Принесите несколько книг гимнов.
3. Не обязательно: сделайте большой плакат с цитатой из книги Учение и Заветы 87:8.
4. Сделайте для каждой девушки маленькую привлекательную карточку с цитатой из Учения и Заветов 87:8 или с любым другим кратким высказыванием, выбранным вами из любой цитаты этого урока.
5. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Введение

Начните урок с рассказа о том, что за всю историю существования мира многими земными народами управляли цари и царицы. Некоторые из этих царей и цариц были праведными монархами, справедливо обращавшимися со своими подданными. Другие были жестокими правителями, применявшими свою власть для угнетения подвластного им народа. Эти тираны были недостойны верности своего народа.

Иллюстрация

Скажите девушкам, что верные люди, где бы они ни жили, всегда с нетерпением ожидали правления монарха, настолько справедливого и милосердного, что он был бы достоин имени «Царь царей».

Продемонстрируйте изображение Спасителя. Объясните, что поколение, к которому девушки принадлежат, названо «царским поколением», потому что герой этого поколения поможет подготовить мир ко Второму пришествию Спасителя.

Обсуждение с использованием доски

Попросите девушек назвать некоторые качества, которые могут характеризовать молодежь царского поколения, чьим царем является Иисус Христос. Запишите эти слова на доске и кратко обсудите их:

умеющий сделать выбор	чистый
праведный	счастливый
жизнерадостный	смелый
достойный	великий
безупречный	любящий
верный	правдивый
избранный	сильный

Цитата

Попросите одну из девушек прочитать высказывание, адресованное молодежи Церкви: «Мои дорогие друзья, вы относитесь к царскому поколению. Вам предназначено прийти на Землю в это время с особой целью. Не только некоторым из вас, но всем вам. Для каждого из вас есть дело, которое никто больше не может сделать так, как вы . . . Если вы призовете Его, я свидетельствую, что наш Небесный Отец будет сопровождать вас на жизненном пути и вдохновит на то, чтобы вы познали вашу особую цель здесь» (Н. Burke Peterson, «Your Life Has a Purpose», *New Era*, May 1979, p. 5).

	Земля должна быть приготовлена к возвращению Спасителя
Выступление учительницы	Укажите, что тот, кто живет праведно, с нетерпением и великой радостью ожидает Второго пришествия Господа. Это благословение – быть среди тех, кто может помочь приготовить Землю к Его пришествию. Объясните, что приходу Господа в Его славе будет предшествовать много знамений и событий. Среди них те события, которые уже произошли, некоторые происходят сейчас, а другие еще наступят, как предсказано древними и современными Пророками.
Обсуждение	<ul style="list-style-type: none"> • Что должно произойти на Земле, прежде чем Спаситель придет опять? <p>К некоторым из таких знамений и предсказаний относятся: призвание Пророка Джозефа Смита, появление Книги Мормона, восстановление священства и Церкви, восстановление храма и таинств священства, проповедование Евангелия по всему миру, гибель грешников и спасение праведных. (<i>Примечание:</i> Не тратьте время на обсуждение всех знамений и событий, которые должны предшествовать возвращению Господа. Более подробно они обсуждаются в других уроках.)</p>
Выступление учительницы	Укажите, что для того, чтобы эти и другие события, предвещающие Второе пришествие, могли произойти, потребовалось и еще потребуются благородное поколение. (<i>Примечание:</i> Если слову <i>поколение</i> придавать только обычное значение – значение короткого периода времени, может быть, лет тридцать или сорок, – девушки могут ошибочно предположить, что мы приблизительно знаем время, когда вернется Спаситель. Укажите, что слово <i>поколение</i> имеет несколько разных значений, включая и период времени в тысячу лет [см. Bruce R. McConkie, <i>Mormon Doctrine</i> , 2nd ed. (Salt Lake City: Bookcraft, 1966), p. 310]). Обязанность всех членов Церкви – помогать готовить Землю к возвращению Господа через праведность и преданное, самоотверженное служение. Необходимо, чтобы были на Земле убежденные Святые, которые принимают и осуществляют указания и цели Господа, поколение сильных, неколеблющихся членов Церкви, чтобы способствовать построению Царства Божьего на Земле.
Цитата	<p>Прочитайте следующее высказывание:</p> <p>«Когда Он придет к нам, это будет как славный Небесный Царь . . .</p> <p>. . . Созидание Его Царства всегда было назначением Его народа . . . Построить Сион – наша обязанность, но Сион не только как город, принадлежащий Господу, а как религиозный, общественный и экономический порядок, который должен стать образцом для народов до Его прихода (У. и З. 64:42). Мы должны подготовить поколение свободных от греха Святых, готовых принять своего Царя. „А посему, <i>стойте на святых местах непоколебимо, пока не придет день Господень</i>“» (Courtney Lassetter, «When He Comes Again», <i>Ensign</i>, June 1976, pp. 68–70; курсив автора).</p>
Обсуждение Священного Писания	<p>Продемонстрируйте плакат с цитатой из Учения и Заветов 87:8.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что значит «стойте на святых местах непоколебимо»? <p>После того как девушки выскажут свое мнение, попросите их отметить этот стих в своих книгах Священных Писаний.</p>

Нынешнее поколение было избрано для того, чтобы помочь подготовить Второе пришествие Спасителя

Выступление учительницы	Объясните девушкам, что жить в эру Евангелия полноты времен – великая привилегия. Древние Пророки с радостью ожидали того дня, когда восстановленное Евангелие будет проповедоваться среди разных народов и когда будут сделаны последние приготовления ко Второму пришествию Спасителя.
Обсуждение	<ul style="list-style-type: none"> • Как мы можем удостовериться, что принадлежим к числу верных людей, которые помогают подготовить возвращение Спасителя? • Почему и каким образом нам следует быть начеку в условиях окружающего нас мира?
Цитаты	Приведите одну или все из последующих цитат, чтобы обобщить идеи о роли «восходящего поколения». Можно попросить учащихся прочитать вслух те высказывания, в которых говорится о проблемах и задачах нашего времени и выражаются ожидания Господа относительно молодежи нашей Церкви.

1. «Это поколение сильно отличается от всех других. Это — поколение того времени, когда, как Господь преопределил, — и это также было до сотворения мира — в последние дни Бог Небес утвердит Царство, которое никогда не будет ни разрушено, ни отдано другим людям» (Wilford Woodruff, *Discourses of Wilford Woodruff*, sel. G. Homer Durham [Salt Lake City: Bookcraft, 1946], p. 145).

«Господь избрал небольшое число лучших из духов... для прихода в последние дни... чтобы заложить Царство Божье на Земле, построить его и защитить» (Wilford Woodruff, цит. по *Our Lineage* [course of study for genealogy classes, 1933], pt. 1, p. 4).

2. «Вы не просто обычные юноши и девушки. Вы — лучшие из духов, многие из которых приберегались почти 6000 лет, чтобы прийти сегодня, во времена наибольших искушений, ответственности и возможностей...

Мы молимся о том, чтобы вы были готовы взять на себя бразды правления...

Я молюсь, чтобы вы, молодое восходящее поколение, оставались чисты и телом и разумом, избегали пороков мира, молюсь о том, чтобы вы послужили безупречными кораблями, достойными нести на своем борту Царство Божье, триумфально завершив подготовку ко Второму пришествию нашего Спасителя» (Ezra Taft Benson, in Conference Report, Oct. 1977, pp. 43, 46–47; или *Ensign*, Nov. 1977, pp. 30, 32).

3. «Ныне Господь послал чудесное поколение молодежи, которое, возмужав, не будет знать поражений...

Помните, мои дорогие друзья, вы должны быть худощавы и крепки. Вы должны сохранять хорошую форму для испытаний. Ваш характер, честность и истинные принципы должны стать путеводными огнями в темноте грядущих дней...

Величие будущего... ожидает тех, кто безупречен и верен учениям и примеру Учителя» (Vaughn J. Featherstone, «These Are Not Men to Be Conquered», *New Era*, Apr. 1980, p. 5).

4. «Сестры, вы рождены в этом времени и в этом месте не случайно. Вы здесь потому, что Господь желает, чтобы вы здесь были...

Нужны сильные женщины — женщины, которые останутся морально чистыми, когда все вокруг падут; женщины, которые создадут семейные очаги — частички Небес, где семья будет иметь поддержку, а маленькие дети обретут материнскую заботу, любовь и внимание; женщины, избегающие порнографии — не только старые, но и молодые тоже, — стремящиеся к утонченности как в личном, так и в социальном плане, старающиеся повысить свою культуру, уважающие установленный семейный уклад и власть священства. С ростом Церкви понадобится большее число женщин, способных быть лидерами; повсюду понадобятся женщины, имеющие мужество провозгласить свое свидетельство об Иисусе Христе; женщины, которые молитвой и изучением будут узнавать, чего ожидает от них Господь, а затем, сделав правильный выбор, вверят себя в руки Господа» (Betty E. Brown, in Conference Report, Melbourne, Australia Area Conference, Feb. 1976, p. 29).

5. «Вы, наша нынешняя молодежь, относитесь к числу наиболее прославленных духов, когда-либо в мире рожденных для смертной жизни... Будьте готовы быть впереди в тот день Тысячелетия, когда Сам Христос будет править как Царь царей и Бог богов» (Harold B. Lee, *Happiness through Faith in Jesus Christ* [family home evening manual, 1977–1978], pp. 34, 39).

Памятка

Раздайте девушкам приготовленные вами карточки с подобранными цитатами, которые напомнят им об их царской роли. Попросите девушек хранить карточки там, где они смогут часто к ним обращаться.

Заключение

Гимн

Спойте или вместе прочитайте строфы гимна «Come, O Thou King of Kings» (*Hymns*, no. 59).

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна обрести радость в служении.
ПОДГОТОВКА К УРОКУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Принесите два или три инструмента или их изображение, например молоток, пилу, грабли, лопату или отвертку. 2. Напишите на бумажной полосе для дальнейшего использования на уроке: «С любовью служите друг другу» (к Галатам 5:13). 3. Перед уроком обсудите с активом класса значение слова <i>служить</i> и то, какими способами учащиеся могли бы служить индивидуально и все вместе. В конце урока девушки могут пожелать выбрать какой-либо индивидуальный или групповой вид служения. 4. Попросите четырех девушек подготовиться рассказать о примерах служения из жизни четырех Пророков (материал во втором разделе урока). 5. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	Введение: Инструменты Господа
Показ	<p>Покажите несколько инструментов или их изображение.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что заставляет их работать?
Цитата и обсуждение	<p>Объясните, что независимо от назначения этих инструментов они могут осуществлять свою функцию только в руках человека.</p> <p>Старейшина Мэрион Д. Хэнкс рассказывает о тех инструментах, которыми работает наш Небесный Отец:</p> <p>«Говоря о Своих слугах, Господь сказал: „И их рука будет Моя рука“ [У. и З. 35:14]. Вы когда-нибудь задумывались над этим? Для меня это одно из самых святых, и важных, и личных полномочий, о каком я только смог прочитать в священных книгах или где-либо еще. Господь сказал, что моя рука — это Его рука. Мой ум, мой язык, мои руки, мои ноги, мой кошелек — все это единственные инструменты, которыми Он может работать при условии, если я это позволяю. . . И также, если позволяете вы, ваши руки, ваши средства, ваш интеллект, ваш язык, ваша энергия служат единственными инструментами, которыми может работать Господь» (<i>Service</i>, Brigham Young University Speeches of the Year, [Provo, 15 Oct. 1958], p. 3).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как вы понимаете это высказывание?
Выступление учительницы	<p>Наши Пророки своим примером учили нас бескорыстному служению другим</p> <p>Пророки, которых Небесный Отец призвал руководить Церковью и проповедовать людям, показали на собственном примере, как надо бескорыстно служить в качестве инструментов Господа. Теперь девушкам, которым заранее было дано такое задание, следует выступить перед классом со следующими рассказами.</p>
Рассказы и обсуждение	<p><i>Джозеф Смит</i></p> <p>Мерси Р. Томпсон — женщина, знавшая Пророка Джозефа, — писала: «Я никогда не смогу забыть нежную симпатию и братскую доброту, которую он всегда проявлял ко мне и моему ребенку, росшему без отца. Я помню, что, когда мы с ним и Эммой ехали однажды в их повозке, он сошел и набрал в прерии цветов для моей маленькой девочки» («Recollections of the Prophet Joseph Smith», <i>Juvenile Instructor</i>, 1 July 1892, p. 399).</p>

- Какое качество проявил Джозеф Смит этим актом служения?

Джордж Альберт Смит

«В поезде, следовавшем из Солт-Лейк-Сити в Сан-Франциско, Президент [Джордж Альберт] Смит встретил [человека] из города Напа, штат Калифорния. Они провели время в приятной беседе и после расставания стали переписываться.

Спустя некоторое время Президент Смит обратил внимание, что от его друга Джона Дилени нет вестей. Сделав запрос, Президент Смит узнал, что мистер Дилени находится в больнице. Президент послал ему в ободрение и поддержку письмо и предложил... мистеру Дилени... слушать по воскресеньям с утра выступление Табернакального хора по радио. Мистер Дилени так и сделал и очень воспрянул духом. Он написал Президенту благодарственное письмо, в котором упомянул, что „надеется когда-нибудь услышать любимый гимн „The Lord’s Prayer“... К своему удивлению и удовольствию, он услышал, как хор исполняет его уже в следующее воскресное утро. Представьте восторг мистера Дилени, когда он услышал, как орган Табернакального хора проигрывает вступление гимна, исполнение которого его друг поспешил организовать для него» (см. Edith Smith Elliott, «The Joy of Serving Humanity», *Instructor*, Nov. 1966, p. 427).

- Что вы узнали о служении другим из примера Президента Смита?

Джозеф Филдинг Смит

Когда Джозефу Филдингу Смигу было тридцать четыре года, его призвали быть членом Совета Двенадцати Апостолов. По долгу своего призвания он путешествовал по всему миру, и среди членов Церкви он был повсюду известен. Но его жена дает более личную характеристику этого великого человека.

«Я знаю этого человека как доброго, любящего мужа и отца, чье самое большое желание в жизни – сделать свою семью счастливой при полном самоотречении в усилиях добиться этого. Это тот, кто убаюкает капризного ребенка, кто расскажет малышам сказку на ночь, кто никогда не будет слишком усталым или занятым, чтобы не засиживаться допоздна или не встать спозаранку, чтобы помочь старшим детям разобраться со школьными трудностями. Знаю, что в случае болезни этот человек окружит страдальца нежной заботой и станет его сиделкой» (Ethel Smith, цит. по Bryant S. Hinckley, «Joseph Fielding Smith», *Improvement Era*, June 1932, p. 459).

- Какие поступки Президента Джозефа Филдинга Смита показывают его любовь к своей семье?
- Что вы можете узнать из примера Президента Смита о служении собственной семье?

Спенсер В. Кимбалл

Старейшина Бойд К. Пэкер рассказывает следующую историю о Президенте Спенсере В. Кимбалле:

«Семья, друзья и коллеги Президента Кимбалла знают, что он никогда не был спокоен. Он всегда хлопотал, выполняя какие-то дела...»

Однажды на дороге близ границы штата Айдахо мне случилось проезжать мимо Президента и сестры Кимбалл. Они ехали в северном направлении на очередную конференцию. Сестра Кимбалл была за рулем, а брат Кимбалл на заднем сиденье привычно расположил портативную пишущую машинку на коленях, а по бокам бумаги, потому что была возможность поработать, сделать немного больше, чтобы помочь другим» («President Spencer W. Kimball: No Ordinary Man», *Ensign*, Mar. 1974, p. 6).

- Из чего видно, что Президент Кимбалл любил членов Церкви?
- В чем заключалось служение сестры Кимбалл?
- Каким образом работа Президента Церкви благословляет вашу нынешнюю жизнь?
- Что вы можете узнать о служении Церкви из опыта Президента Кимбалла?

Цитата и обсуждение

Мы можем по примеру Пророков служить другим. Президент Спенсер В. Кимбалл сказал: «Бог видит нас и наблюдает за нами. Но помогает Он нам обычно через других людей. Вот почему так важно служить друг другу... В Учении и Заветах мы читаем о том, как важно указание: „Помогай слабым, поднимай опустившиеся руки и укрепляй ослабевшие колени“ (У. и З. 81:5). Так часто наши попытки служения

закljučаются в простом ободрении или в оказании земной помощи в решении земных проблем, но в какие великолепные последствия могут вылиться земные дела и маленькие, но продуманные поступки» («There Is Purpose in Life», *New Era*, Sept. 1974, p. 5).

Объясните, что слово *земной* означает простой, каждодневный. Президент Кимбалл учил, а жизнь Пророков свидетельствует, как каждодневные акты служения благословляют жизнь людей. Совершая их, люди служат инструментами своего Небесного Отца.

Отношение при служении так же важно, как само служение

Полоска бумаги
с надписью

Прикрепите на доске бумажную полоску со словами: «С любовью служите друг другу».

Рассказ

Следующий рассказ демонстрирует, как группа молодых девушек послужила эффективными инструментами служения:

«Карен родилась с умственным дефектом, но благодаря, в частности, помощи нескольких молодых девушек у нее оказались хорошие перспективы вести осмысленный образ жизни. В первые месяцы жизни Карен ничем не отличалась от других детей. Затем постепенно ее родители стали замечать, что она развивается медленнее, чем развивались ее братья и сестры в таком же возрасте. Узнав об ее умственном дефекте, родители Карен были вне себя от горя. Доктора все же ободрили их. Карен могла научиться делать многое, если кто-нибудь будет терпеливо работать с ней.

Родители Карен старались дать ей необходимую любовь и заботу, но другим детям в семье тоже нужно было уделять время. Узнав о беде Карен, девушки их прихода предложили свою помощь. Было составлено скользящее расписание на все лето, и девушки проводили с Карен по часу утром и днем. В тот момент, когда девушки начали помогать, у Карен были слишком слабые мышцы, чтобы поддерживать свое тело. Ее мать объясняет: „Девушки помогли разработать ее мышцы. Понемногу она начала ползать. Когда они поработали с ней еще какое-то время, она стала ползать лучше. Ее постоянно надо было стимулировать и подбадривать.

Доктор посоветовал ей проводить по два часа в день в пружинящих качельках, чтобы помочь развить мышцы ног. Теперь нужно было развлекать Карен, чтобы ей было достаточно весело проводить каждый день по часу утром и днем, прыгая вверх и вниз. Девушки играли с ней в разные игры, чтобы заставлять ее двигаться“.

Когда осенью начались занятия в школе, пять девушек, одна из общества „Лавр“ и четыре из „Созвездия“, продолжали посещать Карен. Благодаря служению этих девушек Карен научилась делать то, чему никогда бы не смогла научиться, или потратила бы на приобретение тех же навыков гораздо больше времени.

Мать Карен сказала: „Девушки так много делали для нее! Они гуляли с ней, давая ей возможность поиграть среди зелени, и просто стали ее хорошими друзьями. Каждый день Карен с нетерпением ждала их прихода. К двум с половиной годам она уже ходила — всего год спустя после того, как девушки начали осуществлять свою программу служения ей“.

Мать Карен также чувствует, что, помимо внимания, которым девушки окружили Карен, играя и разговаривая с ней, держа ее на руках и заставляя двигаться, самое важное — это то, что они любят ее и беспокоятся о ней» (см. «Young Women’s Loving Service», *Church News*, 27 Nov. 1976, pp. 8, 13).

Обсуждение

Обратитесь к надписи на бумажной полоске и спросите:

- Что, по вашему мнению, имел в виду Апостол Павел, когда говорил: «С любовью служите друг другу»?
- Каким образом эти девушки показали, что они любят Карен и ее родителей?
- Чем пришлось пожертвовать девушкам, чтобы «с любовью служить» Карен?
- Каким должно быть наше отношение, когда мы служим?

Цитаты из Священных Писаний

Чтобы ответить на этот вопрос, предложите девушкам прочитать 2-е Коринфянам 9:7.

Цитаты и обсуждение	<p>Каждая девушка может обрести радость в ежедневном служении</p> <p>Попросите учащихся послушать слова работавших с Карен девушек, которые рассказывают о своих чувствах, связанных с их служением.</p> <p>«„Мне нравится сознавать, что я помогла кому-то . . . Когда мы начали, я не думала, что Карен когда-нибудь сможет ходить. Я все время ставила себя на ее место и старалась представить, каково ей было. Я думаю, это укрепило меня в моем решении помочь ей научиться ходить“.</p> <p>Одна из самых больших наград другой девушки – видеть, как Карен радуется, научившись чему-нибудь новому. „Я думаю, что этим стоило заниматься“, – сказала она» («Young Women’s Loving Service», p. 13).</p> <p>Если у кого-то из девушек есть что рассказать из их собственного опыта, пригласите их поделиться этим со всеми.</p>
Выступление учительницы	<ul style="list-style-type: none"> • Чем вознаграждается служение? • Как следует поступить, если вы оказали услугу такому человеку, который не отблагодарил вас и, кажется, не оценил вашу доброту или не знает о вашем служении ему? (Помогите девушкам понять, что нельзя служить с целью получения благодарности или похвалы.) <p>Напомните девушкам о высказывании Президента Спенсера В. Кимбалла: «Так часто наши попытки служения заключаются в простом ободрении или в оказании земной помощи в решении земных проблем, но в какие великолепные последствия могут вылиться земные дела и маленькие, но продуманные поступки!»</p>
Обсуждение	<ul style="list-style-type: none"> • Каким образом вы можете служить в качестве инструмента для нашего Небесного Отца в своей жизни? • Каким образом вы можете ежедневно с любовью служить вашей семье, друзьям и другим людям, с которыми вам приходится встречаться? • Почему такое служение приносит вам радость? <p>Прежде чем девушки ответят, предоставьте им время обдумать этот вопрос. Затем предложите им обсудить их мысли. Вы можете предложить такие виды служения, как чтение маленьким братьям и сестрам, улыбка или доброе слово ближнему, выполнение какого-либо поручения для семьи или для ближнего.</p>
Выступление президента класса	<p>Практическое применение урока</p> <p>Если девушки еще не работают над осуществлением какой-либо цели, связанной со служением или состраданием, призовите их поставить перед собой такую цель.</p> <p>Отведите время для президента класса с тем, чтобы она поговорила с девушками о программе служения всей группой. Попросите их определить цель и внести ее в классный календарь.</p>

Жить целомудренно

ВВЕДЕНИЕ

Учительнице
на заметку

Через Священные Писания и Своих Пророков Господь установил нормы морали для каждой эры Евангелия. Крушение нравственных норм в окружающем мире образовало огромную пропасть между тем, что приемлет мир, и тем, что одобрено Господом. Мы должны знать нормы морали, установленные Господом, чтобы жить по ним.

При ведении уроков этого раздела необходимо проявлять осторожность и следить, чтобы стиль обучения девушек Господним нормам был деликатным и соответствовал их уровню развития и готовности к восприятию данного материала.

В этих уроках вам особенно потребуется наставление Святого Духа в том, чему учить, как учить и когда учить. На обсуждение должны выноситься те темы, по поводу которых имеются учения Пророков и которые представлены в материалах этих уроков.

Видеофильм *Morality for Youth [Нравственность молодежи]* может послужить подходящим вступлением или заключением для уроков данного раздела. Мы рекомендуем вам использовать эту видеокассету как в начале, так и по завершении уроков данного раздела. На уроке не будет достаточно времени, чтобы включить в него просмотр и подробное обсуждение видеокассеты; поэтому следует провести специальный урок, посвященный просмотру и обсуждению фильма *Нравственность молодежи*.

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна осознать, что полезные коллективные мероприятия могут способствовать развитию дружбы между юношами и девушками.
ПОДГОТОВКА К УРОКУ	1. Принесите для каждой девушки бумагу и карандаш. 2. Если возможно, сделайте копии цитат из второй части урока, чтобы учащиеся могли прочитать их вслух. Вы можете разделить одну длинную цитату Президента Спенсера В. Кимбалла на три короткие.
Учительнице на заметку	Внимательно ознакомьтесь с необязательным материалом и заданием в конце этого урока. Если вы захотите использовать обсуждение тематических высказываний, то заранее раздайте задания.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Групповые мероприятия могут развить новые интересы, уверенность в себе и социальные навыки

Прочитайте следующую цитату из обращения Первого Президентства и Совета Двенадцати Апостолов:

Цитата

«Для девушек из класса „Созвездие“ и учителей . . . имеется много видов общественной деятельности в школах и в программах Церкви, которыми им следует заниматься в группах. Им следует избегать отношений по типу уединенного свидания юноша–девушка» («Policies and Procedures», *New Era*, Jan. 1971, p. 30).

Президент Спенсер В. Кимбалл дал молодежи следующий совет:

Цитата

«Мои дорогие молодые люди, вы должны быть серьезными. Жизнь — это не одни только радости и забавы. Жизнь — это серьезнейшее дело. Очень хорошо, если в ваши детские годы вы, взрослея, будете поначалу общаться как с девочками, так и с мальчиками. Когда вы достигнете подросткового возраста, круг вашего общения должен быть заполнен общим знакомством как с юношами, так и с девушками. Любые свидания или общение парами при общественных контактах следует отложить по крайней мере до шестнадцатилетнего или более старшего возраста и даже тогда следует проявлять большую строгость и серьезность при выборе.

Юношам следует воздерживаться от близких контактов на несколько лет, так как им предстоит поехать на миссию в возрасте 19 лет. Число контактов необходимо ограничить и, уж конечно, исключить любые интимные отношения, включающие секс. Секса в любом его проявлении до свадьбы быть не должно» («Marriage — The Proper Way», *New Era*, Feb. 1976, p. 5).

Попросите девушек рассмотреть этапы надлежащих отношений между юношей и девушкой, указанных Президентом Кимбаллом. При желании по мере поступления ответов вы можете записывать их на доске.

- Как вы думаете, почему Президент Кимбалл предлагает отложить свидания по крайней мере до шестнадцатилетнего или более старшего возраста?
- Почему важно следовать его совету?

Продолжение
цитаты

«Каждому юноше надлежит откладывать деньги на миссию и сторониться всякого рода соблазнов, для того чтобы оставаться достойным. По возвращении с миссии он может свободно начинать знакомиться и встречаться с девушками. После того как он встретит достойную девушку, ему надлежит заключить храмовый брак. Можно обрести все благословения, если контролировать себя и набираться опыта в надлежащем порядке: сначала ограниченное число социальных контактов на уровне знакомства, затем миссия, затем период ухаживания, затем храмовый брак, образование

и собственная семья, затем зарабатывать на жизнь. Любая другая последовательность могла бы привести к затруднениям» (Spencer W. Kimball, «Marriage – The Proper Way», *New Era*, Feb. 1976, p. 5).

В этой цитате говорится о юношах. Попросите девушек объяснить, каким образом она применима и к девушкам.

- Что можно делать *сейчас*, чтобы подготовиться к свиданиям после достижения шестнадцатилетнего возраста? (Ответы должны включать знакомство и дружбу с юношами, развитие новых интересов, приобретение социальных навыков.)
- Почему важно, чтобы дружба с представителями противоположного пола была лишена каких-либо романтических привязанностей?
- Что может принести девушкам и юношам участие в коллективных мероприятиях?

При желании вы можете записать ответы девушек на доске. Проследите, чтобы было упомянуто следующее: они приобретают веру в себя. Они открывают новые сферы интересов и деятельности. Они узнают об интересах других. Они учатся, как нужно говорить друг с другом. Они приобретают социальные навыки. Общаясь в группах, они становятся более интересными людьми.

Коллективные мероприятия закладывают хорошую основу для свиданий

Укажите, что руководители Церкви советуют девушкам использовать предшествующие свиданиям годы как время подготовки, время становления.

Цитата

«Я рассматриваю предшествующие свиданиям годы как время, когда набирает силу „процесс становления“. „Процесс становления“ должен приносить девушкам такое же удовлетворение, как и достижение цели . . . [Предшествующие свиданиям годы] – это время, когда девушки готовятся к коллективной деятельности, к развлечениям, к зрелости, к совершенствованию . . .

Ожидание само по себе – напрасная трата времени . . . Можно сделать так много вместо того, чтобы просто ждать [пока исполнится шестнадцать, чтобы ходить на свидания]. Девушки могут двигаться вперед, осознавать, чего они достигли на данный момент, и наслаждаться сегодняшним днем, вместо того чтобы просто ждать того, что случится завтра» (Ruth H. Funk, цит. по Gerry Avant, «Pre-dating Years: A Vital Season», *Church News*, 3 Dec. 1977, p. 9).

Цитата

«Существует много чудесных занятий для девушки в противовес ожиданию периода свиданий, например, учиться получать удовольствие от общения с людьми и от обретения друзей, что может оказаться очень интересным, если к этому соответственно относиться.

Кажется, что девушка, имеющая множество друзей, привлекает их еще больше. Расширяя круг своих друзей, она вовлекает в него других. И без свиданий она будет обмениваться опытом, накапливать воспоминания и весело проводить время.

Если девушка иногда испытывает беспокойство или нетерпение в ожидании периода свиданий, ей следует не забывать обращаться к Небесному Отцу с этой проблемой.

. . . Годы подготовки, которые жизненно необходимы, не следует слишком скоро прерывать преждевременными свиданиями. Необходимо, чтобы девушка обращалась с этим периодом ее жизни с осторожностью, ожидая более подходящей поры, чтобы в случае, когда ее контакты действительно примут форму свиданий, она была способна осознать те качества, которым она желала бы подражать . . .

Предшествующие свиданиям годы, прожитые надлежащим образом, могут дать девушке опыт, способствующий развитию качеств, которые позволят ей оказывать сильное положительное влияние на других.

. . . Без необходимого времени для подготовки общение девушки может оказаться весьма поверхностным. Без подготовительного периода девушка будет плохо подготовлена к обязанностям, связанным со свиданиями и поддержкой как себя, так и других» (Ardeth G. Kapp, цит. по Gerry Avant, *Church News*, 3 Dec. 1977, pp. 9, 14).

Цитата

«Стремление к коллективной деятельности естественно для молодежи, когда у нее еще нет преждевременных и незрелых стимулов к чему-то еще, а оздоровительная или общественная деятельность коллектива может приносить пользу и служить

развлечением. Физическая и нравственная безопасность растет с увеличением числа друзей. Домашние коллективные развлечения могут оказаться не только очень занимательными, но и плодотворными».

Прервите чтение данной цитаты Президента Кимбалла и попросите девушек внимательно прислушаться к видам групповой деятельности, которые он рекомендует.

Если вы начали записывать на доске положительные результаты совместной деятельности, попросите кого-нибудь из учащихся класса пополнять перечень во время чтения оставшейся части цитаты. Если нет, предложите девушкам записывать их индивидуально и по окончании чтения еще раз перечислить их вслух.

Продолжение
цитаты

«Вечер встречи может способствовать дружбе, духовному воодушевлению и развитию интеллекта. Групповые пикники помогут развить у молодежи хорошие манеры и чувство товарищества, а также расширят круг близких друзей.

Занятия спортом помогут стать физически сильными и выносливыми. Они смогут выработать силу духа для встречи с трудностями, поражениями и успехами, научить самоотверженности и чуткости, развить порядочность и терпимость как в самих спортсменах, так и в их болельщиках. Постановка спектаклей может дать развитие таланту, научить терпению, способствовать развитию товарищеских и дружеских взаимоотношений. Похожее действие оказывают коллективные занятия музыкой, они также помогают стать мягче и духовно добрее и удовлетворять эстетические потребности. . .

Правильно организованные танцы служат хорошим местом, приятным времяпрепровождением и подходящими обстоятельствами для встречи с новыми людьми и расширения круга друзей. Их можно сравнить с открытой дверью, ведущей к счастью. В один вечер, приятно проведенный за танцами и разговором, можно познакомиться со многими замечательными молодыми людьми, каждый из которых обладает отличными достоинствами и может как нельзя лучше подойти кому-то по крайней мере по нескольким качествам. Здесь партнеры могут начать разбираться и оценивать, замечать достоинства, знания и преимущества, сравнивая и сопоставляя. Такая осознанная дружба может положить начало разумным, избирательным нечастым свиданиям тех, кто достиг необходимого возраста и зрелости, за которыми в свое время последуют частые встречи, а за ними надлежащее ухаживание, венцом которого будет счастливый вечный брак» (Spencer W. Kimball, *The Miracle of Forgiveness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1969], pp. 221–222).

Мозговой штурм

Используйте метод мозгового штурма, чтобы придумать новые идеи для коллективной деятельности. Объясните следующие принципы метода мозгового штурма:

1. Будьте изобретательны. Не отказывайтесь ни от каких идей.
2. Подумайте, как к занятиям, обычным для юношей, привлечь девушек, а юношей привлечь к занятиям девушек.
3. Обдумайте виды деятельности, занимательные и одновременно развивающие чувство уверенности и социальные навыки (такие, как умение разговаривать друг с другом, не испытывая дискомфорта, навыки правильного этикета и т. п.).

Следующие идеи могут послужить стимулом для обсуждения:

Соревнование

Проведите какие-нибудь спортивные соревнования, марафон или турнир между командами, включающими с обеих сторон и девушек, и юношей. Если вы выбрали что-то незнакомое для некоторых участников, обязательно дайте сначала соответствующие инструкции. Можно провести шахматный турнир, волейбольный матч или соревнования, в котором за определенное время нужно будет выгладить рубашку.

Снимите свой собственный фильм

Возьмите видеокамеру, пленку, костюмы, несложные декорации и другой реквизит для создания интересного оформления. Напишите сценарий действия. (Слова необязательны, достаточно мимики.) Назначьте время совместного просмотра.

Изготовьте книжки

Применяя ножницы, бумагу и клей, сделайте книжки рассказов для детей, используя иллюстрации из журналов или рисунки художников группы. Подарите готовые книжки больницам или детским садам.

Импровизированный театр

Найдите или напишите сами сценарий короткой юмористической пьесы или мелодрамы. Подберите костюмы и несложные звуковые эффекты или музыку. Предложите каждому участнику выбрать роль и затем прогоните спектакль без всяких репетиций. Можно записать его на магнитофон и послушать позднее за каким-нибудь угощением.

Праздники

Узнайте, как отмечают праздники в какой-либо другой стране. Отметьте праздник, как это делается в этой стране, включая угощение, убранство и развлечения.

Внеклассная деятельность

Сходите с группой детей в зоопарк, в парк или на игровую площадку. Возьмите для них что-нибудь перекусить. Продумайте специальную программу для выступления в больнице или перед теми, кто болен и не выходит из дому.

Официальный обед

Запланируйте приготовление и проведение официального обеда с использованием столового серебра, фарфора и других необходимых аксессуаров. Перед обедом заручитесь помощью специалиста, чтобы научиться этикету (когда и какой вилкой пользоваться, как есть определенное блюдо, как себя вести и т. п.).

Обсуждение

Если время позволит, спросите девушек, каким образом предложенные ими виды деятельности могут помочь девушкам и юношам лучше сдружиться.

- Как они способствуют тому, чтобы в период свиданий мы были более интересными партнерами?

Практическое применение урока

Предложите девушкам последовать совету Президента Кимбалла. Родителям, дочери которых приняли решение следовать этому совету, не стоит беспокоиться. Девушка, научившаяся правильным нормам и управляющая собой соответственно им, проявляет величайшую зрелость.

Цитата

Перечитайте окончание одного из высказываний Президента Спенсера В. Кимбалла: «Можно обрести все благословения, если контролировать себя и набираться опыта в надлежащем порядке: сначала ограниченное число социальных контактов на уровне знакомства, затем миссия, затем период ухаживания, затем храмовый брак, образование и собственная семья, затем зарабатывание на жизнь. Любая другая последовательность могла бы привести к затруднениям» (Spencer W. Kimball, «Marriage — The Proper Way», *New Era*, Feb. 1976, p. 5).

Выступление учительницы

Подчеркните, что к благословениям, о которых он говорит, относится и благословение благотворных дружеских контактов. Юношеский возраст — это период жизни, предназначенный для установления этих особых контактов и подготовки к периоду свиданий в будущем.

Дополнительный урок или предлагаемая деятельность

Учительнице на заметку

При желании можно посвятить этой теме вторую неделю или провести вечер у камина или какое-либо мероприятие в середине недели, пригласив троих-четверых юношей из вашего или соседнего прихода для участия в обсуждении подготовленных выступлений на тему: «Коллективные мероприятия — подготовка к серьезным свиданиям».

Если вы решите проводить это, то пригласите юношей из кворумов Священства Ааронова, и хорошо бы сделать это заранее. Убедитесь, что президент Общества молодых женщин согласовала имена приглашенных юношей с епископом или президентом вашего прихода. Попросите девушек своего класса представить вам за две недели вперед вопросы, чтобы вы могли составить юношам список подходящих вопросов для обдумывания.

Приводим несколько вопросов для примера:

1. Как, по мнению юношей, должны одеваться девушки?
2. О чем, по мнению юношей, девушкам следует говорить с ними?
3. Предпочитают ли юноши молчаливых или разговорчивых девушек?
4. Нравится ли юношам, когда девушки звонят им по телефону?
5. Что испытывают юноши к девушкам, использующим в своей речи богохульные и бранные слова?

Вероятно, юноши дадут более продуманные и осмысленные ответы, если получат вопросы заранее. К тому же при желании можно предоставить гостям несколько подходящих материалов и ориентиров, таких, как цель этого урока и цитаты, которые, по вашему мнению, им нужно знать (например, высказывания Президента Кимбалла).

Убедитесь, что юноши понимают, что проведение тематического обсуждения имеет целью помочь молодым людям оценить значение развития благотворных дружеских контактов в группе и использования коллективной деятельности в качестве основы и подготовки для мудрого поведения в период свиданий.

Вы должны взять на себя роль ведущей и вести обсуждение. Обеспечьте надлежащее качество ответов и комментариев. Тактично и умело исправляйте все неправильные или неподходящие ответы. Как ведущая вы будете задавать тон мероприятию и объявлять собравшимся темы для обсуждения. Начните обсуждение со знакомства участников. Задавайте вопросы из составленного вами списка и внимательно слушайте ответы, немедленно ставя дополнительные вопросы, если почувствуете, что необходимо пояснить ответ или развить мысль. Запланируйте дополнительные вопросы для оживления дискуссии. Привлеките к обсуждению всех подготовившихся.

В заключение тематического обсуждения подведите итог всего мероприятия и поблагодарите гостей за участие в нем.

Сохранять чистоту, дисциплинируя себя

Урок
32

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна понять, что самодисциплина помогает вести добродетельную жизнь.
------------	---

ПОДГОТОВКА К УРОКУ	<ol style="list-style-type: none">1. Заготовьте пять полосок бумаги с надписями, которые будут использованы после рассказа об Анне.2. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами стихи из Священных Писаний, рассказы или цитаты.
-----------------------	--

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	Самодисциплине можно научиться
Рассказ	Громовые аплодисменты наполнили концертный зал. Один из величайших скрипачей мира только что закончил исполнение последнего произведения вечерней программы. Одна женщина с нетерпением устремилась к сцене в надежде выразить свое восхищение великому мастеру. Пробравшись сквозь толпу, она наконец подошла к нему. Пожимая ему руку, она с жаром воскликнула: «О, я бы жизнь отдала, чтобы так играть!» На что немедленно последовал ответ: «Что я и сделал, мадам!»
Обсуждение	<ul style="list-style-type: none">• Что, по вашему мнению, должен был делать скрипач, чтобы в совершенстве овладеть скрипкой? (Заставлять себя практиковаться, отказываться от более легких и приятных занятий, иметь желание, иметь отличного учителя, поставить цель стать великим мастером.) <p>Объясните, что многое из того, чем мы занимаемся или не занимаемся в жизни, зависит от нашей способности дисциплинировать себя. Эта дисциплина наряду с выполнением того, что трудно или сложно, подразумевает также и <i>отказ</i> от чего-то другого.</p> <ul style="list-style-type: none">• Какие из ежедневных занятий вы с трудом заставляете себя делать? (Предоставьте девушкам возможность ответить.)• Каким образом вы отказываетесь от того, что, по вашему мнению, вам не следует делать? <p>Попросите девушек представить самих себя в следующих ситуациях:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ваш брат дразнит вас. Он только что сказал нечто такое, что провоцирует вас ответить ему тем же или даже ударить его. Можете ли вы заставить себя не делать этого?2. Сегодня постное воскресенье, вы очень голодны, но время прервать пост еще не настало. Можете ли вы удержаться от того, чтобы поесть?
Выступление учительницы	<ul style="list-style-type: none">• Испытываете ли вы в себе некоторую внутреннюю борьбу, когда мы говорим об этих ситуациях? <p>Объясните, что, с одной стороны, мы были бы не прочь дать волю нашим эмоциям и желаниям; с другой – не хочется выпускать их из-под контроля. Контроль, сопротивление влиянию осуществляются нашим духом.</p>
Цитата	«Одним из заблуждений нашего общества является понятие, что мы – жертвы своих желаний и страстей. Но истина заключается в том, что тело контролируется обитающим в нем духом» (Terrance D. Olson, «Teaching Morality to Your Children», <i>Ensign</i> , Mar. 1981, p. 14).
Использование доски	Напишите на доске: «Наш дух контролирует наше тело». В чем-то это бывает легко, а в чем-то труднее.

Выступление учительницы	Укажите, что мы можем очень хорошо управлять некоторыми частями нашего тела, например, пальцами. Если мы даем команду одному из них согнуться, он немедленно сгибается. Если мы хотим разогнуть его, он разгибается. Наши ноги тоже немедленно подчиняются нашим командам. Предположим, что мы таким же образом могли бы избрать образ мышления и, таким образом, научиться придавать нашим мыслям положительное, конструктивное направление.
Эксперимент	<p>Объясните девушкам, что вы собираетесь провести эксперимент по самодисциплине. Попросите девушек поочередно сделать кругообразное движение правой рукой, движение назад-вперед левой ногой, затем — вверх-вниз головой. Теперь попросите, чтобы они сидели очень тихо и сосредоточились на чем угодно, <i>кроме</i> того, что вы будете им описывать. Затем подробно опишите какое-нибудь изысканное блюдо или десерт.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чем было труднее управлять: руками и ногами или мыслями и эмоциями? <p>Объясните, что многие люди не верят в то, что они могут управлять своими мыслями и контролировать себя. Но наш мозг одновременно может сосредоточиться только на одной мысли. Мы можем управлять нашими мыслями, намеренно заставляя себя думать о чем-то другом. Некоторые считают, что в подобной дисциплине нет необходимости, или что это слишком трудно, или не стоит затрачиваемых усилий.</p>
Цитата	«Некоторые становятся рабами приобретенных привычек или поддаются искушению желаний или неблагоприятных поступков и оправдываются тем, что они беспомощны против своих привычек — подчинены и подавлены ими; что искушение оказалось сильнее их силы воли. Но мы <i>можем</i> выбирать... Мы <i>можем</i> избавляться от дурных привычек; мы <i>можем</i> приобретать хорошие; мы <i>можем</i> абсолютно намеренно выбирать, о чем <i>думать</i> » (Richard L. Evans, «Self Control», <i>Improvement Era</i> , Dec. 1963, p. 1113).
Выступление учительницы	Внушите девушкам, что управлять собой трудно, но все-таки мы можем этому научиться. Наш Небесный Отец велел нам держать наши мысли, желания и эмоции в определенных рамках. Подобно нашему Отцу, мы не потребуем от себя такого, чего мы не смогли бы сделать. Мы — Его дети. У нас есть возможности уподобиться Ему.
Рассказ	<p>Послушайте внимательно следующее воспоминание одной девушки по имени Анна. Подумайте, можете ли вы обнаружить, что сделала Анна, чтобы научиться самодисциплине.</p> <p>«Все вокруг так делают, почему же мне нельзя? В заповедях сказано, что мы только не должны напрасно упоминать имя Бога. Я поймала себя на том, что пытаюсь оправдать то, что употребляю бранные слова, но это не помогало. Я знала, что ругаться нехорошо, даже если все мои друзья делают это. Это не давало мне покоя, и наконец я решила, что нужно с этим что-то делать. Я чувствовала себя как бы „грязной“ и недостойной того, чтобы обратиться к Господу в молитве. Но я знала, что если не покаюсь, то будет еще хуже.</p> <p>Я стала пытаться контролировать себя в течение одного дня. Я знала, что бранные слова вошли у меня в привычку. Целыми днями в школе я слышала столько вульгарных выражений, что употреблять их самой казалось естественным. Я решила постараться прожить один день без этого.</p> <p>В первый день я добросовестно старалась, и мне это удавалось до обеда. Затем наступило всеобщее шумное возбуждение, и прежде чем я успела опомниться, моя речь пришла в соответствие с моими эмоциями. Я с опозданием поняла, что я сказала, но, снова осознав проявление своей привычки, почувствовала разочарование, и мне стало не по себе.</p> <p>В тот вечер я очень горячо молилась и просила дать мне силы. На следующий день я набралась смелости сказать двум моим лучшим школьным подругам, что мне не по душе язык, на котором мы разговариваем, и что я пытаюсь измениться. В этот день я попробовала еще раз.</p> <p>Я и не подозревала, что это будет так трудно. Почему-то я думала, что жить по Евангелию будет всегда легко. Прошло четыре дня, прежде чем наконец я прожила целый день без единого бранного слова. Я была радостно взволнована, но знала, что каждый день должна быть очень осторожна. Ведь так легко оступиться и вновь опуститься до своих старых привычек.</p>

Все это время я не переставала в молитвах просить поддержки. Я делала успехи и покончила с дурной манерой выражаться, но я не чувствовала, что получила прощение. И вот на собрании Общества молодых женщин, где все приносили свидетельства, я попросила своих друзей простить меня за плохой пример, какой я им подавала. На этом собрании ощущалось такое сильное внимание Духа, что я не смогла устоять против желания принести свидетельство. Я выразила свою любовь Небесному Отцу, и Его Сыну, и Евангелию. По окончании ощущение было такое, как будто бы с моих плеч сняли гигантскую тяжесть. Я поняла, что прощена».

Обсуждение

Обсудите с девушками опыт Анны, используя следующие вопросы как план. После обсуждения каждого вопроса вывешивайте соответствующую полоску бумаги с надписью, содержащую вывод о самодисциплине, который следует из этого обсуждения.

1. Как Анна пыталась оправдать свое поведение? Почему мы пытаемся так же оправдывать собственное поведение? Почему следует избегать этого? (Повесьте полоску с надписью: «Оправдывая нарушение заповедей, мы ослабляем свою способность управлять собой».)
2. Почему Анна захотела изменить свое поведение? Что она чувствовала? Что происходит, когда мы нарушаем какую-либо заповедь? (Повесьте полоску с надписью: «Нарушая какую-либо заповедь, мы утрачиваем Дух Господа».)
3. Что она сделала, чтобы дисциплинировать себя? Каким образом решение рассказать обо всем своим друзьям помогло ей? Как мы можем шаг за шагом помочь себе научиться самодисциплине? (Повесьте полоску с надписью: «Мы научаемся управлять собой последовательно, шаг за шагом».)
4. Что служило для Анны величайшим источником сил, когда она училась управлять собой? (Повесьте полоску с надписью: «Наш Небесный Отец даст нам силы, если мы обратимся к Нему в молитве за помощью».)
5. Что почувствовала Анна после того, как она справилась с собой? Каким образом принятие свидетельства помогло ей обрести покой? (Повесьте полоску с надписью: «Самодисциплина приводит нас к гармонии с нашим Небесным Отцом и к гармонии внутри нас».)

Попросите, чтобы девушки поделились своим опытом в попытках управлять собой и особенно выделили найденные ими способы помочь этому.

Управляя собой, мы можем вести добродетельную жизнь

Выступление
учительницы

Объясните: учимся ли мы играть на музыкальном инструменте, стараемся ли сдерживаться, заставляем ли себя вставать, когда нам хочется подольше поспать, попытки управлять собой в любом деле помогут нам в наших усилиях вести добродетельную жизнь.

Рассказ

Приведите следующий рассказ:

«Миссионеру, служащему на востоке Соединенных Штатов, пришлось столкнуться с одним студентом колледжа, которого интересовала не столько вещь [о Евангелии], сколько строгий моральный кодекс миссионера. Студент насмешливо спросил миссионера, как тот сдерживал свои желания, когда кругом было столько красивых девушек, намекая на то, что миссионеру, должно быть, [неведомы нормальные чувства]. Старейшина дал такое объяснение: „Причина не в том, что я ненормален; причина в том, что я несу ответственность за свой разум и свое тело. Ты считаешь себя беспомощным перед своими желаниями. Ты думаешь, что ты их жертва. Я же доказал себе, что являюсь хозяином всех этих чувств“» (Terrance D. Olson, «Teaching Morality to Your Children», p. 14).

Обсуждение

- Чем отличаются точки зрения студента колледжа и старейшины? Что научился делать со своими чувствами и эмоциями старейшина?

Выступление
учительницы

Объясните, что для того, чтобы быть морально чистым и целомудренным, необходимы физическая сдержанность и самоконтроль.

Помогите девушкам понять, что, вырабатывая умение управлять собой, мы усиливаем духовный контроль над собственным телом. И наша способность к самоконтролю увеличивается с каждым разом, когда мы совершаем правильный выбор.

Учебные ситуации	Выберите из следующих ситуаций те, которые больше всего подходят вашему классу. После описания каждой ситуации задайте следующие вопросы: (1) Как можно было бы использовать умение управлять собой в этой ситуации? (2) Что может случиться, если этого не сделать? (3) Что можно было бы сделать, чтобы предотвратить такую ситуацию или избежать ее? (4) Насколько важно в подобных ситуациях умение управлять собой? После того как девушки ответят на эти вопросы, прочитайте заключительные части этих ситуаций.
Ситуация и обсуждение	1. Несколько моих школьных друзей пригласили меня на вечеринку. Мне очень хотелось пойти, потому что один из юношей, который мне особенно понравился, сказал, что он будет там и хочет, чтобы я пришла. Мне просто не терпелось пообщаться с ним. Прибыв с подругами на место, мы обнаружили, что родителей дома не было и вечеринка никем не контролировалась. Свет был сильно приглушен. Некоторые из подростков танцевали, другие, разбившись на пары, обнимались и целовались. Тут меня увидел юноша, который мне понравился.
Заключение	Я знала, что следует уйти с вечеринки, но мне действительно понравился этот мальчик. Меня беспокоило, что он подумает, если я уйду. На улице было темно. Мне не хотелось идти домой всю дорогу одной. Наконец я овладела своими чувствами. Позвонив домой, я попросила своих родителей прийти за мной.
Ситуация и обсуждение	2. Я знала, что не следует ходить на свидания до шестнадцати лет, но мне так нравилось в школе разговаривать и шутить с мальчиками. Одного из них, красивого мальчика, которому я, кажется, нравилась, звали Брэд. Однажды за обедом он попросил меня встретиться с ним у ярмарки и вместе пойти в кино. На это же время было намечено мероприятие Общества молодых женщин. Было бы очень просто сказать родителям, что я пойду туда, а самой сесть в автобус, идущий к ярмарке. Я могла успеть вернуться назад к концу мероприятия. Я ответила: «Да». Но когда пришло время уходить из дома, я сильно занервничала. Мама позвала меня, чтобы убедиться, что я надела жакет, и сказала: «Счастливого повеселиться!» Затем она опять ушла в дом.
Заключение	Я пошла к остановке автобуса. Я должна была чувствовать себя счастливой. Мне предстояло вместе с мальчиком, которому я нравилась, посмотреть замечательный фильм. Почему же мне было так плохо? Одна моя половина рвалась к автобусу, другая – назад. Я как вкопанная остановилась на тротуаре. Я подумала о том, как мне придется притворяться, когда приду домой, как в течение многих дней я буду лгать. Затем мне вспомнилась фраза, которую говорил нам отец: «Если у человека есть воля, он сможет сказать себе „нет“». Я почувствовала, что успокаиваюсь и что мысли мои проясняются. Я велела себе идти домой, позвонить Брэду, сказать ему, что не приду, объяснив причину, и затем идти на мероприятие. Я выполнила то, что велела себе сделать.
Завершите эту часть урока обсуждением того, как выработка навыков самодисциплины в подобных ситуациях позволит девушкам управлять собой и вести добродетельную жизнь.	

Заключение

Выступление учительницы

Объясните девушкам, что в каждой из обсужденных на этом уроке ситуаций сохранить самоконтроль было очень трудно, но обе девушки справились с этим. Каждый раз, когда мы делаем усилие над собой, мы увеличиваем свои возможности вести добродетельную жизнь. Завершите урок следующим высказыванием Президента Бригама Янга, которое подтверждает, что мы можем научиться владеть собой. Попросите девушек внимательно прислушаться к обещанию, которое дано нам, если мы сохраним контроль над собой.

«Если вы провинились или необдуманно совершили проступок, если вас переполняет пагубная страсть и желание поддаться ей, *остановитесь и доверьтесь Духу, заложенному в ваши святилища Богом*. Если вы сделаете это, я обещаю, что вы победите любое зло и обретете вечную жизнь» (цит. по *Journal of Discourses*, 2:256; курсив автора).

Избегать пагубного влияния средств массовой информации

Урок
33

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна знать о пагубном влиянии средств массовой информации и избегать его.
ПОДГОТОВКА К УРОКУ	<ol style="list-style-type: none">1. Не обязательно: принесите одно неочищенное и по возможности белое вареное яйцо; сосуд, наполненный водой настолько, чтобы она покрывала яйцо; ложку и пищевой краситель для демонстрации опыта. Вместо яйца можно использовать кусок белого материала.2. Сделайте на доске таблицу или плакат. В одной колонке запишите орудия Люцифера, о которых сказано у Спенсера В. Кимбалла в первой части урока. Во второй колонке запишите критерии оценки Президента Бенсона, помещенные во второй части урока. В третьей – способы избежать пагубного влияния средств массовой информации, предложенные епископом Петерсоном. Прикройте колонки так, чтобы в нужное время их можно было по отдельности выставлять на обозрение.3. Приготовьте для каждой девушки памятку «Критерии оценки средств массовой информации».4. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами стихи из Священных Писаний, рассказы или цитаты.
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	Пагубное влияние средств массовой информации – одно из самых могущественных орудий сатаны
Обсуждение	Попросите девушек назвать какие-нибудь вещества, которые могут оказывать и полезное, и вредное воздействие. Можно назвать инсектициды, ядохимикаты, химические продукты, моющие средства. Скажите в заключение, что действие любого из них может быть полезным или вредным в зависимости от того, как они используются.
Выступление учительницы	Объясните, что череп и скрещенные кости служат всеобщим символом ядовитого вещества. Повсюду в мире люди узнают его как графическое предупреждение о том, что может случиться с ними, если это вещество попадет в их организм. Пророки – Святые последних дней предупредили нас о другом виде поражения, которое может оказаться смертельным не для тела, а для духа и разума. Средства массовой информации – телевидение, радио, кино, журналы и газеты – обращаются одновременно ко многим людям. Эти средства массовой информации могут способствовать работе Бога на Земле, образованию и культурному отдыху. Но их можно использовать и для разрушения. Они являются главным оружием лукавого, который стремится уничтожить нравственность в поведении каждого из нас.
Обсуждение	Объясните, что, хотя некоторые люди утверждают, что не подвержены влиянию эротики, богохульства, непристойности и насилия, средства массовой информации показывают, что это не так. Обсудите с девушками, каковы могут быть некоторые из пагубных воздействий эротики, богохульства, насилия и непристойности.
Цитата	Президент Спенсер В. Кимбалл предупредил о некоторых результатах воздействия на нас пагубного влияния средств массовой информации: «Определенно... трагедия... часто начинается с похода в кинотеатр на [неподходящий] фильм или просмотра непристойного журнала. Путь к тяжким грехам внебрачных связей, прелюбодеяния и гомосексуализма может начаться... с просмотра эротических или ориентированных на насилие программ, которые сейчас демонстрируются по телевидению, включая кабельное» (in Conference Report, Oct. 1976, p. 6; или <i>Ensign</i> , Nov. 1976, p. 6).

Цитата	<p>Президент Кимбалл также предупреждал о вреде порнографии, встречающейся в любой форме в средствах массовой информации: «Существует связь между порнографией и . . . извращениями . . .</p> <p>Нелепо утверждать, что порнография безвредна. Она определенно связана с преступностью. Убийства, грабежи, изнасилования, проституция и порок, ставший источником дохода, вскормлены этим видом безнравственности. Статистика сексуальных преступлений отражает определенную связь между преступлением и порнографией» (in Conference Report, Oct. 1974, p. 7; или <i>Ensign</i>, Nov. 1974, p. 7).</p>
Обсуждение	<p>Попросите девушек привести примеры шоу, реклам и т. п., с которыми они ежедневно сталкиваются, и рассказать об их влиянии на них при выборе одежды, используемых продуктов, развлечений и остального, на что девушки расходуют свое время и деньги. Помогите девушкам осознать, насколько действенно влияние средств массовой информации на их жизнь. Обсудите негативные стороны этого влияния.</p>
Выступление учительницы	<p>Укажите, что мы можем не сразу заметить все результаты пагубных влияний. Мы можем позволять духовно ослаблять себя мало-помалу, день за днем, неделя за неделей, пока мы не потеряем способность различать истинность происходящего, станем бесчувственны к Духу Божьему и погрязнем в дурных влияниях, ведущих к греху.</p>
Плакат	<p>Откройте первую колонку на плакате или в списке на доске.</p>
Цитата	<p>Президент Спенсер В. Кимбалл описал то, как происходит духовное ослабление:</p> <p>«Дьявольский замысел Люцифера состоит в том, чтобы обмануть неосторожных, используя все имеющиеся в его распоряжении средства . . . Он прибегает к [1] сбивающей с толку логике и [2] пагубным оправданиям. Он [3] будет искажать смысл происходящего, [4] открывать одновременно только малую толику целого и [5] уводить от ослепительного света через все закоулки сумрака в крошечную тьму» («President Kimball Speaks Out on Morality», <i>Ensign</i>, Nov. 1980, p. 94; цифры добавлены автором).</p>
Показ (не обязательно)	<p>Чтобы наглядно показать, как средства и методы Люцифера могут мало-помалу влиять на нас, продемонстрируйте следующее: обмакните один раз яйцо или кусочек материи в воду с пищевым красителем. Покажите девушкам, что изменение цвета происходит очень незначительно. Может быть, сначала это даже незаметно. Затем погружайте яйцо в подкрашенную воду, омывая его при помощи ложки много раз. Покажите девушкам, как скорлупа становится чуть-чуть темнее каждый раз, когда вы окунаете ее в пищевой краситель.</p>
Обсуждение	<ul style="list-style-type: none"> • Какая связь между этим опытом и воздействием на нас пагубного влияния средств массовой информации? Каким образом просмотр даже одного непристойного фильма или телевизионной программы может повлиять на нас? К чему может привести длительное воздействие такого рода?
Выступление учительницы	<p>Объясните, что иногда нам может казаться, что средства массовой информации оказывают на нас не такое пагубное влияние, как на других окружающих. На самом же деле мы просто можем не замечать ее отрицательных воздействий до тех пор, когда избавиться от них окажется уже невозможным.</p>
Цитата	<p>«Великий Пророк Мормон, наблюдая нравственное падение своего народа, написал своему сыну Моронию очень назидательное послание, в котором говорится, что у его погрязшего в грехе народа „не осталось . . . чувств“ (см. Мороний 9:20). Какая это трагедия — дойти до такого состояния, чтобы утратить Дух и способность понимать и чувствовать, что есть добро, а что — зло!» (Marvin J. Ashton, in Conference Report, Oct. 1977, p. 109; или <i>Ensign</i>, Nov. 1977, p. 72).</p>
Обсуждение	<ul style="list-style-type: none"> • Как понимать выражение «не осталось . . . чувств» и связать его с массовой информацией непристойного содержания? Каким образом мы так привыкаем к окружающему нас влиянию, что теряем способность судить, что пагубно, а что нет? Насколько важны праведные критерии оценки того, что нам следует смотреть, слушать или читать?

Девушка может оценивать то, что преподносят средства массовой информации, и избегать пагубного

Выступление учительницы	<p>Укажите, что, прежде чем выбрать, что смотреть, слушать или читать, следует навести об этом справки. Мы получили предостережение осторожно относиться к тем мнениям, на основании которых мы принимаем свои решения. Другие, возможно, не пользуеть</p>
-------------------------	--

ются надлежащими критериями оценки средств массовой информации. Профессиональные обозреватели могут призывать всех насладиться какими-нибудь «потрясающими» фильмами, телевизионными шоу, записями, пластинками или книгами, несмотря на имеющиеся в них непристойности. Президент Эзра Тафт Бенсон привел некоторые критерии, чтобы использовать их в качестве ориентиров при оценке продукции средств массовой информации. Хотя он ссылается в основном на книги, которые мы читаем, эти же критерии можно применить и к другим средствам массовой информации.

- Плакат Откройте вторую колонку плаката или следующие пять критериев, заранее написанных на доске.
- Цитата «Сегодня, при таком изобилии книг, нужно быть хорошо образованным человеком, чтобы разбираться в том, чего не следует читать... Мать Джона Весли советовала ему: „Избегай [1] всего, что ослабляет твой разум, [2] снижает чувствительность твоей совести, [3] мешает чувствовать Бога, [4] лишает склонности к духовному, [5] подчиняет разум власти плоти“.
- Если книга старая, это не всегда является признаком ее ценности. Одна хорошая книга того или иного автора не всегда служит доказательством того, что все его книги стоят вашего времени. Не превращайте ваш разум в место, куда другие сваливают свой мусор. Очистить разум от безнравственного чтива труднее, чем очистить тело от некачественной пищи, а для души это еще более губительно» («In His Steps», цит. по *Speeches of the Year, 1979* [Provo: Brigham Young University Press, 1980], p. 61).
- Обсуждение Обсудите каждый из этих пяти критериев. Помогите девушкам понять, что пагубное влияние средств массовой информации может изгнать Духа, оставив нас без защиты Святого Духа. Спросите девушек, как можно применять эти критерии, чтобы определить, какую информацию выбрать.
- Выступление учительницы Объясните, что сторониться влияния порочной информации, которая, кажется, так и стучится вокруг нас, становится все труднее и труднее. Тем не менее существует ряд предосторожностей, с помощью которых можно с самого начала избежать этого, а также ряд мер, которые можно предпринять, если помимо нашей воли мы оказались в соответствующих обстоятельствах.
- Цитата Епископ Х. Бурке Петерсон говорил нам, что «нет таких [непристойных] фильмов, в просмотре и обсуждении которых нам следует принимать участие. Это также касается порнографических журналов, иллюстраций или рассказов... Есть ли у вас мужество отказаться от сомнительного фильма или вы смотрите, слушаете и говорите себе: „Это скоро кончится“ или „Все так делают; это, должно быть, общепринятый вид развлечения“? Есть ли у вас мужество сделать неприемлемыми в вашем доме телевизионные программы, содержащие неприличные сексуальные разговоры или даже действия? Задумывались ли вы после этого, насколько сильно влияние подобных шоу даже на самые стойкие души?... Нам не следует питаться отбросами!» (in *Confidence Report*, Oct. 1980, pp. 56–57; или *Ensign*, Nov. 1980, pp. 38–39; курсив автора).
- Обсуждение с использованием доски Откройте третью колонку плаката или списка, написанного на доске. Попросите девушек назвать предлагаемые способы избежать пагубного влияния средств массовой информации. Попросите учащихся обсудить предложения на плакате или на доске в качестве ориентиров или возможных решений для следующих учебных ситуаций.
- Учебные ситуации и их обсуждение
1. Друзья пригласили Диану на вечеринку, где они должны были посмотреть видеофильм. Перед этим она узнала, что кино было сомнительного качества, и смогла убедить хозяйку дома заменить его. Но в другой раз Диана оказалась в ситуации, когда не знала заранее о предстоящем развлечении. Им оказался получивший отличные отзывы в газетах фильм, который многие ее друзья уже видели. Все они говорили, что он замечательный. Диана же слышала, что в фильме используется язык, идеи и сцены, которые, она знала, приведут ее в смущение.
 - Какие альтернативы были у Дианы? Как бы вы поступили в данных обстоятельствах?
 2. Одна из ближайших подруг Сары, казалось, постоянно слушала свою любимую радиостанцию. Однажды у них зашел разговор о музыке, которую обычно передавала эта радиостанция. Сара поинтересовалась, почему Мэри слушает ее, несмотря

на то, что слова большинства этих песен пропагандировали всякого рода безнравственность. Мэри ответила, что ей нравится ритм и сама музыка, что она почти совсем не обращает внимания на слова.

- Какое действие могли оказывать на Мэри слова песен, даже если она непроизвольно слушала их? Что, по всей видимости, Сара сказала Мэри?

3. Молодой человек оказался в большом городе на соревновании школ. Его сопровождающий заболел, а больше он никого не знал. У него выдался свободный вечер, поэтому он остался в гостиничном номере и просмотрел список телевизионных программ. К своему смятению, он узнал, что там было только кабельное телевидение, которое предлагало непристойный фильм. Весь вечер он спорил с самим собой, смотреть его или нет. Усилия преодолеть искушение посмотреть фильм, когда никто об этом не узнает, оказались настоящим испытанием его способности управлять собой (см. Jack Weyland, «The Quiet War», *New Era*, Oct. 1981, pp. 12–19).

4. Отец одного семейства позвонил в кинотеатр, где шел фильм, который вся семья собиралась посмотреть. Администратор сказал ему, что фильм представляет собой «подходящее развлечение для семьи». Первое, что они увидели, прибыв туда, была откровенная сцена в постели. Вся семья покинула кинотеатр.

- Чему отец научил своих детей? Если бы отец предпочел остаться, то что из оружия Люцифера нашло бы свое применение, если бы дети продолжали следовать его примеру в других ситуациях?

5. Однажды Дэн и Марта пытались придумать, чем заняться вечером. Дэн предложил сходить в кино. «Я не против, но хочу предупредить тебя, что ухожу с фильмов, которые не отвечают моим стандартам», — ответила Марта.

Очевидно, Марта установила для себя нормы, которых придерживалась. Что подумал юноша о девушке, которая не только установила для себя такие высокие критерии, но и действительно придерживалась их во время свидания, рискуя обидеть своего спутника?

Цитата

Президент Эзра Тафт Бенсон сказал: «Некоторые из величайших сражений, в которые вам предстоит вступить, произойдут в безмолвии тайников вашей собственной души» («In His Steps», p. 60).

Заметьте, что иногда мы наедине с собой смотрим телевизионную программу или рассматриваем журналы, выставленные для продажи даже на полках бакалейного магазина. Попросите девушек вспомнить, какие телепередачи они смотрели, когда, кроме них, никого не было дома. Какое оружие Люцифера использовали бы девушки, если бы в этих обстоятельствах они смотрели что-то непристойное?

Заключение

Объясните, что миллионы людей находятся под влиянием средств массовой информации. Но мы многое сами можем сделать, чтобы оградить себя от их пагубного влияния. Нам, может быть, придется потратить время в поисках ценных произведений и книг. Нам придется узнать или научиться, как разбираться в том, что следует читать, смотреть и слушать, и вырабатывать способность самоограничения и самоконтроля при ежедневном выборе.

Практическое применение урока

Дайте девушкам памятки «Критерии оценки средств массовой информации». Предложите им использовать эти критерии, чтобы избегать пагубного влияния средств массовой информации в их жизни. Попросите их вложить эти памятки в свои дневники.

Критерии оценки средств массовой информации

Порока лик чудовищный узрев,
 Сторонимся его, тотчас презрев.
 Но, чаще видясь с ним, не замечаем,
 Как, оправдав и притерпевшись, принимаем.
 (Alexander Pope, «An Essay on Man», epistle 2, lines 217–221.)

Оружие сатаны

Использует сбивающую с толку логику.
 Использует пагубные оправдания.
 Искажает смысл происходящего.
 Открывает одновременно только малую толику целого.
 Уводит от ослепительного света через все закоулки сумрака в кромешную тьму.
 (См. Spencer W. Kimball, «President Kimball Speaks Out on Morality», *Ensign*,
 Nov. 1980, p. 94.)

Признаки пагубной информации

Все, что ослабляет разум.
 Все, что снижает чувствительность совести.
 Все, что мешает чувствовать Бога.
 Все, что лишает склонности к духовному.
 Все, что подчиняет разум власти плоти.
 (См. Ezra Taft Benson, «In His Steps», цит. по *Speeches of the Year*,
 1979 [Provo: Brigham Young University Press, 1980], p. 61.)

Как избежать пагубных влияний

Не участвуйте в просмотре или обсуждении непристойных фильмов.
 Не интересуйтесь порнографическими журналами, картинками или рассказами.
 Имейте мужество отказаться от сомнительного фильма.
 Сделайте так, чтобы телепрограммы, содержащие обсуждения и показ
 непристойностей, стали неприемлемы в вашем доме.
 (См. Н. Burke Peterson, in Conference Report, Oct. 1980, pp. 56–57; или *Ensign*,
 Nov. 1980, pp. 38–39.)

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна понять, что добродетельные мысли ведут к добродетельной жизни.
ПОДГОТОВКА К УРОКУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Принесите диафильм и кассету <i>Worthy Music, Worthy Thoughts</i> (20 минут; 51129). Принесите также фильмоскоп, плеер и экран. Установите оборудование перед началом урока. 2. Просмотрите диафильм за несколько дней до этого урока. (Чтобы помочь вам подготовиться, к диафильму прилагается текст. Если диафильма не окажется в наличии, возьмите за основу обсуждения текст из раздела данного урока «Предлагаемая деятельность».) 3. Приготовьте плакат со следующей выдержкой из Священных Писаний: «Пусть добродетель всегда украшает ваши мысли» (У. и З. 121:45). 4. Приготовьте для каждой девушки памятку с вышеприведенной цитатой. Просмотрите рекомендации в конце урока. 5. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами стихи из Священных Писаний, рассказы или цитаты.
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	Учась контролировать свои мысли, мы можем обрести силы для добродетельной жизни
Выступление учительницы	Объясните, что некоторые девушки вашего класса, может быть, знают людей, нарушивших закон целомудрия и всем своим сердцем сожалеющих, что они совершили эту серьезную ошибку. Из этого урока каждая девушка узнает о главном элементе добродетельной жизни.
Цитата	Предложите девушкам выслушать следующее высказывание старейшины Бойда К. Пэкера и извлечь из него этот главный элемент: «Наши мысли – это распределительный щит, пульт управления, руководящий нашими действиями» (<i>Let Virtue Garnish Thy Thoughts</i> , Brigham Young University Speeches of the Year [Provo, 26 Sept. 1967], p. 4).
Обсуждение плаката	Покажите плакат с цитатой из Учения и Заветов 121:45. <ul style="list-style-type: none"> • Почему, по вашему мнению, Господь велел, чтобы добродетель «всегда» присутствовала в наших мыслях?
Диафильм и обсуждение	<p>В диафильме <i>Worthy Music, Worthy Thoughts</i> старейшина Пэкер объясняет, как добродетель может украшать наши мысли и как, учась контролировать их, мы можем вести целомудренную, добродетельную жизнь. Попросите девушек найти особые способы развития способности контролировать свои мысли.</p> <p>Продемонстрируйте диафильм. (Если диафильма нет в наличии, используйте его текст как основу для обсуждения.) После окончания диафильма обсудите, как девушки могут развить у себя способность контролировать свои мысли.</p>
Обсуждение	<p>Ниже приводятся дополнительные вопросы для обсуждения, которые при желании можно использовать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что, по словам старейшины Пэкера, является, может быть, самым трудным, с чем вам придется встретиться в жизни? (Научиться управлять своими мыслями.) 2. Что дает умение управлять своими мыслями? (Преодоление дурных привычек, обретение мужества, преодоление страха, счастливую жизнь.) 3. Кто определяет ваши мысли? (Вы.)

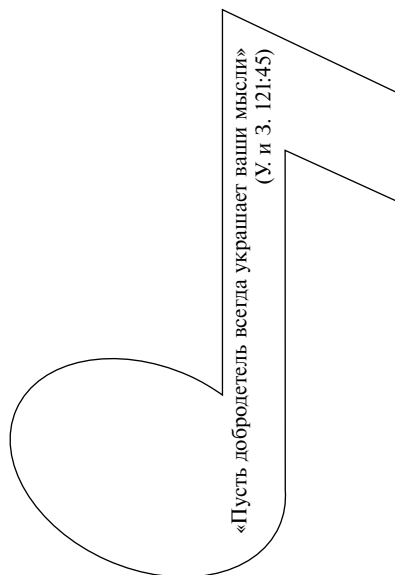
4. Можете ли вы привести случаи, когда порочные мысли выдаются за невинные и безвредные?
5. Что вы можете сделать, чтобы избавить свой ум от нечистых мыслей?
6. Что предлагает использовать старейшина Пэкер, чтобы помочь нам контролировать наши мысли? (Достойную музыку.)
7. В чем опасность недостойной музыки? (Она вызывает недостойные мысли, часто пропагандирует или сопровождает неуважительность, безнравственность, вредные пристрастия.)
8. Какую музыку нам следует предпочитать? (Возвышенную, вдохновенную музыку, способствующую духовности, благоговению, счастью и пониманию прекрасного.)
9. Какое благословение нам обещано, если мы преисполним наш разум добрым, прекрасным и вдохновенным? (Постоянная поддержка и вдохновение Святого Духа.)
10. Что рекомендовал нам делать старейшина Пэкер, чтобы помочь контролировать свои мысли? (Выбрать какой-нибудь гимн, выучить его и использовать подобно каналу, по которому следует направлять наши мысли.)

Практическое применение урока

Пусть каждая девушка выберет гимн, который она будет использовать, как предложил старейшина Пэкер. Призовите их выучить слова этого гимна и использовать его подобно каналу, чтобы направлять по нему ход своих мыслей.

Памятка

Раздайте девушкам следующую памятку: музыкальную ноту с написанной на ее штиле цитатой из Священных Писаний: «Пусть добродетель всегда украшает ваши мысли». Может быть, они захотят написать название выбранного ими гимна на обратной стороне этой памятки. Попросите кого-нибудь из девушек еще раз прочитать Учение и Заветы 121:45.



Предлагаемая деятельность

Призовите учащихся разобрать и оценить имеющиеся у них дома пластинки и записи и избавиться от тех, которые не способствуют появлению достойных мыслей.

Достойная музыка, достойные мысли

Диафильм, сопровождаемый звукозаписью выступления старейшины Бойда К. Пэкера:

«Во времена моего детства мы жили в доме, окруженном садом. Казалось, деревьям всегда не хватало воды. Каждую весну свежевспаханные борозды очень скоро наполнились сорняками. Однажды в день моей очереди поливать я оказался в затруднении. Вода, стекая с борозд, забитых сорняками, разливалась во все стороны. Я работал,

стоя в луже, и старался соорудить запруду. Только мне удавалось заделать одну брешь, как тотчас же образовывалась другая. Мимо по саду проходил сосед. Он с минуту наблюдал за мной, а потом несколькими сильными ударами лопаты расчистил дно борозды, пустив воду по проделанному им каналу. Он сказал: „Если хочешь, чтобы вода текла в нужном направлении, тебе придется проделать для нее проход“.

Я пришел к заключению, что мысли, подобно воде, будут идти в правильном направлении, если мы придадим им это направление. Иначе наши мысли пойдут по пути наименьшего сопротивления, всегда стремясь занять самый низкий уровень. *Может быть, самой большой и самой трудной задачей в вашей смертной жизни будет научиться управлять своими мыслями.* В Библии сказано о человеке: „... каковы мысли в душе его, таков и он“ (Притчи 23:7). *Умеющий управлять своими мыслями – властелин собственного Я.*

Научившись контролировать свои мысли, вы сможете преодолевать и привычки, даже вредные личные привычки. Вы можете обрести мужество, побороть страх и сделать свою жизнь счастливой. Когда я рос, мне сотни раз говорили, что мысли нужно контролировать, но никто не научил как. Годами я думал над этим и решил, что ум человека можно сравнить со сценой. Пока мы не спим, занавес поднят. На сцене всегда происходит какое-то действие. Оно может быть комедией, трагедией, интересным или скучным, хорошим или плохим, но это действие всегда заполняет сцену нашего разума.

Замечали ли вы, как темные, низкие мысли могут выползти из-за кулис и привлечь ваше внимание в разгар любого спектакля и безо всякого вашего намерения? Эти преступные мысли постараются оттеснить все другое на задний план. Если позволить им продолжать, все добродетельные мысли покинут сцену. Покинут вас, потому что вы на это согласились, поддались влиянию несправедливых мыслей. Если вы уступите, они будут все что угодно разыгрывать для вас на сцене вашего разума, покуда хватит вашего терпения. Они могут представлять сцены горечи, ревности или ненависти. Они могут быть вульгарными, безнравственными, даже развратными. С вашего позволения завладев сценой, они станут изобретать самые разумные доводы, чтобы удерживать ваше внимание. Они могут все очень интересно устроить, даже убедить вас в собственной невинности, ведь они всего-навсего мысли. А что вы делаете в то время, когда сцена вашего разума оккупирована бесенятами нечистого мышления – серенькими, почти чистыми с виду, или такими отвратительными, что в этом не приходится сомневаться? Если вы сумеете заполнить ваш разум чистыми творческими мыслями, тогда для этой назойливой нечисти не останется места, и она исчезнет.

Я понимаю, что в сегодняшнем мире часто бывает трудно сохранять в своем разуме только достойные мысли. За этим нужно тщательно следить. Тем не менее это возможно, если придавать мыслям безопасное направление. Я нашел способ, как это делать, и хотел бы поделиться им с вами. Это связано с музыкой – с достойной музыкой. Один мудрый человек однажды сказал: „Музыка – это одно из самых действенных средств управления разумом“. Ведет ли она его к хорошему или плохому, определяется тем, что она выставляет на сцену вашего разума. Если о песне можно сказать, что она духовно вдохновляет или позволяет увидеть себя в более высоком свете, то такая музыка благотворна. Если она просто развлекает или поднимает настроение, тогда она тоже полезна. Но если она провоцирует вас на чувственную, плотскую реакцию или возбуждает низменные желания, то такой музыки нужно избегать. Это недостойная музыка.

Всегда находились люди, которые брали прекрасные творения и искажали их. Это случалось в природе, в литературе, драматургии, искусстве и, конечно, в музыке. Давно известно, что когда несправедливые слова положены на трогательную музыку, такая песня может сбить людей с истинного пути. И даже сама музыка манерой исполнения, своим ритмом, интенсивностью, силой звука может притуплять чувствительность к духовному.

Мы живем во времена, когда общество претерпевает трудноуловимые, но существенные изменения. Оно становится все более и более снисходительным к тому, что принимается в качестве развлечения. В результате создается впечатление, что большая часть музыки, исполняемой сегодня популярными артистами, скорее призвана возбуждать, чем умиротворять, взвинчивать, чем успокаивать. Некоторые музыканты открыто провоцируют несправедливые мысли и действия.

Молодые люди, вы не можете позволить забивать свои головы недостойной музыкой современности. Она не безвредна. Она может вызвать на сцену вашего разума недостойные мысли и задаст ритм, в котором они запляшут, а вы, возможно, станете действовать. Вы встаете на путь деградации, принимая все то, что порой сопутствует крайностям в музыке: низость, непочтительность, безнравственность, вредные пристрастия.

Будьте разборчивы в том, что вы слушаете и исполняете. Музыка становится частью вас самих. Она направляет ваши мысли и влияет на жизнь других. Я бы посоветовал вам перебрать имеющиеся у вас музыкальные записи и выбросить все, что вызывает низменные мысли. Такой музыки не должно быть у молодых людей, заботящихся о своем духовном развитии.

Этим я не хочу сказать, что вся музыка сегодня порождает недостойные мысли. Существует и музыка, которая способствует взаимопониманию людей, вселяет в них мужество, пробуждает одухотворенность, благоговение, ощущение счастья и чувство прекрасного.

Господь сказал: „Потому что душа Моя восхищается песней сердечной; ибо песня праведных есть молитва Мне, и Я отвечу им благословением“ (У. и З. 25:12). В комментариях Первого Президентства Церкви о влиянии музыки на нашу жизнь сказано:

„Музыка как по тонкости, так и по силе дает человеку большие возможности выразить себя, чем слова языка. Музыка может использоваться для возвышения и вдохновения или вещать о деградации и разрушении. Вот почему важно, чтобы мы, как Святые последних дней, всегда руководствовались основами Евангелия и обращались за помощью к Духу при выборе музыки, которой мы себя окружаем“ (*Priesthood Bulletin*, 1970, p. 10).

Мы полностью доверяем вам, молодежи Церкви. Мы перешли на составление таких программ, в которых ваши стремления и желания стали в большей степени определять нашу деятельность. Это возлагает на вас большую ответственность, особенно на тех, кто призван руководить. Позвольте посоветовать вам, молодые руководители, уделять пристальное внимание музыке, которую вы подбираете к своим мероприятиям. При выборе обращайтесь за советом к своим наставникам. Вам необходима их благотворная мудрость, ибо разрыв между Церковью и миром с его музыкой крайностей в наши дни больше, чем когда-либо в минувших поколениях.

Президент Дж. Рубен Кларк, один из наших великих руководителей Церкви, объяснял это так:

„Мы не можем, исполняя свои обязанности, устраивать низкопробные развлечения или мириться с ними, основываясь на теории, что, если мы не сделаем этого, молодежь пойдет куда-либо еще, чтобы получить их. Едва ли мы могли бы установить стол с рулеткой в церковном зале для развлечений, чтобы играть на деньги, оправдываясь тем, что если мы не сделаем этого, то молодежь в поисках азартных игр уйдет в игорный дом. Таким способом мы никогда не сможем по-настоящему удержать молодежь“.

Не лучшим выбором с нашей стороны будет окружать себя музыкой и атмосферой, которые привлекают молодежь в мире. Вы должны стоять твердо и не поступаться тем, что считаете правильным и хорошим; вы должны иметь мужество усилить свет и уменьшить громкость музыки, если они не способствуют атмосфере, рождающей достойные мысли; и вы должны настаивать на высоких требованиях к одежде и поведению тех, кто принимает участие в развлечении, так же как и тех, кто пришел только посмотреть. Я напоминаю вам, что это не наша привилегия и не привилегия кого-либо из тех, кто призвал нас руководить, молодой ли это или взрослый человек, — варьировать Церковь в надежде направить ее по пути, которым, кажется, молодежь уже следует. Церковь стоит на прочном якорю, она крепко пришвартована к истине, и все в ней останется так, как есть. Наша задача — обеспечить такой стиль руководства, который создаст ясное направление для устремлений молодежи, направление, которое поможет им повышать моральные нормы и сохранять их от недостойного влияния мира. Я советую вам развивать свои таланты и, если у вас имеется талант к музыке, подумать о следующем: много музыки еще будет создано и много исполнено. Вашей может стать достойная музыка, которая будет воодушевлять, распространять Евангелие, трогать сердца, утешать и укреплять смятенные умы.

Существует много примеров, как древних, так и современных, свидетельствующих о влиянии праведной музыки. Уныние исчезло, и умиротворение наполнило сердца, когда слова «Вперед, Святые» придали пионерам мужества в борьбе с трудностями. Та же песня вдохновляла многих на протяжении долгих лет. Однажды я разговаривал с летчиком, который только что вернулся из опасного полета. Мы говорили о смелости и страхе, и я спросил, как ему удалось собраться с силами перед лицом того испытания, что он перенес. Он сказал: „У меня есть любимый гимн, и в минуты отчаяния, когда было так мало надежды на возвращение, я мысленно повторял его, и, казалось, двигатели самолета подпевали мне“.

„Вперед, Святые,
Не боясь труда,
Путь сей к счастью ведет.
Хоть и трудна
Дорога иногда,
Милость Божья грядет“.

Это укрепило в нем веру, один из существенных элементов смелости.

Сам Господь готовился к Своему величайшему испытанию с помощью влияния музыки, ибо в Священных Писаниях сказано: „И воспевши пошли на гору Елеонскую“ (от Марка 14:26).

Помните, молодые люди, я хочу, чтобы каждый из вас помнил, что это ваша Церковь и что это ваш Господь и Спаситель, Который стоит у штурвала. В вашем распоряжении Его постоянная поддержка и вдохновение, если разум ваш исполнен добрым, прекрасным, вдохновенным. И вот как этого можно добиться. Выберите любимый вами гимн или песню, как это сделал мой друг летчик, гимн, слова которого воодушевляют, а музыка полна благоговения, гимн, вызывающий у вас чувства, родственные вдохновению. Для выбора существует много прекрасных песен. Обратитесь за поддержкой к Святому Духу, когда будете выбирать. Внимательно обдумайте каждое слово песни. Выучите ее наизусть. Даже если у вас нет музыкальной подготовки, вы можете мысленно напевать какую-нибудь несложную песню. Теперь используйте ее как направление для своих мыслей. Пусть это будет направление, в котором надо идти в экстремальных ситуациях.

Каждый раз, обнаруживая сомнительных актеров, выбирающихся из глубин мышления на сцену вашего разума, проигрывайте эту запись. Она полностью изменит ваше настроение.

Благодаря возвышенной и чистой музыке низменные мысли со стыдом удалятся. Ибо пока добродетель предпочитает не связываться с безнравственностью, порок не может выносить присутствия света. Вы обнаружите, что в нужное время почти автоматически напеваете эту мелодию, чтобы прогнать недостойные мысли. Включаясь в праведные и полезные занятия, молодые люди, сохраняйте ваш разум преисполненным достойных мыслей, ибо как человек мыслит, таков он и есть, и вы сможете осуществить все, чтобы полностью реализовать свои возможности.

Вы являетесь сыном или дочерью Всемогущего Бога. Я приношу свидетельство, что Бог есть наш Отец, что мы — Его дети, что Он любит нас и обеспечил нас в этой жизни великим и прекрасным. Я знаю это и благодарю Его за возвышенное влияние хорошей музыки на мою жизнь, которая направляет мои мысли и возвышает мою душу».

Жить праведно, несмотря на давление извне

Урок
35

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна суметь научиться жить праведно, несмотря на давление извне.
------------	---

ПОДГОТОВКА К УРОКУ	<ol style="list-style-type: none">1. Иллюстрация 17: «Даниил» (62096), помещенная в конце руководства.2. Принесите для учащихся книги гимнов и карандаши.3. Приготовьте для каждой девушки памятку «Жить праведно, несмотря на давление извне».4. Не обязательно: приготовьте памятку: «Да и устою я против воздействий мира сегодня, дабы мог я царствовать в славе Целестинальной в вечности» (см. раздел «Заключение»).5. Поручите одной из девушек подготовиться руководить пением гимна «True to the Faith» (<i>Hymns</i>, по. 254) в классе. Может быть, вы захотите закончить урок исполнением этого гимна.6. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами стихи из Священных Писаний, рассказы или цитаты.
-----------------------	---

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	<p>Введение</p> <p>Эван Стивенс, в те времена бывший дирижером Табернального хора, только что закончил свою работу с хором на сессии Генеральной конференции. Тихонько заняв свое место, он слегка наклонился вперед, взволнованно ожидая послания, с которым вот-вот должен был выступить Президент Джозеф Ф. Смит. Проповедь Пророка, посвященная молодежи, испытываемым ею воздействиям мира и важности оставаться верным учениям Евангелия, взволновала его. По окончании службы профессор Стивенс бродил в одиночестве по Сити-Крик-Каньон, размышляя над вдохновенными словами Президента. Он присел «на камень, который твердо стоял под постоянным натиском бьющейся воды». Ему показалось, что камень символизирует то, что он услышал утром. Внезапно к нему пришли слова и музыка, которые впоследствии стали одним из любимых гимнов у молодежи. Сидя на том камне, он карандашом записал слова и музыку к гимну «True to the Faith». Как и Пророк, он любил молодежь и говорил, что эта песня была «его духовным наставлением ей» (цит. по: J. Spencer Cornwall, <i>Stories of Our Mormon Hymns</i> [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1963], pp. 173–174).</p>
Обсуждение	<p>Раздайте девушкам книги гимнов и попросите найти гимн «True to the Faith». Предложите девушкам по очереди читать четверостишия и припев гимна.</p> <ul style="list-style-type: none">• Какую мысль пытался выразить композитор?

Выступление учительницы	<p>Мы можем жить праведно в неправедном мире</p> <p>Укажите, что с начала времен мужчины и женщины проявляли величайшее мужество, чтобы не «оступиться» и жить праведно, несмотря на давление окружающего неправедного мира. Классическим примером такого человека является Даниил из Ветхого Завета.</p> <ul style="list-style-type: none">• Каким образом Даниил доказал, что можно жить праведно в неправедном мире? <p>Попросите девушек найти в Ветхом Завете Книгу Даниила.</p>
Памятка	<p>Дайте каждой девушке памятку, содержащую вопросы и ссылки. Напомните девушкам о следующих деталях и предоставьте им время для того, чтобы найти ответы на появляющиеся в тексте вопросы.</p>

Объясните, что «Даниила привезли в незнакомую страну, когда он был юношей, — страну с чужими обычаями, чужим языком, чужими условиями жизни и чужой [религией]... Его первое испытание... наступило, когда царь повелел, чтобы [все привезенные в Вавилон] пили его вино и ели его обильную пищу. Даниил знал из заповедей, которым его научили родители, Божьих заповедей, что все это было вредно для его тела... Даниила и его друзей [научили] соблюдать Божьи заповеди... Даниил попросил, чтобы ему и его друзьям позволили следовать здоровым правилам, которые были даны им». Он предложил устроить десятидневное испытание, чтобы выявить, какая пища лучше (адапт. из L. Tom Perry, «In the World», *Speeches of the Year, 1981* [Provo: Brigham Young University Press, 1981], pp. 2–7).

1. Каковы были последствия диеты Даниила в сравнении с обильной мясной пищей, предложенной царем? (Даниил 1:15.)
2. Как Бог благословил Даниила и его друзей за верность и выполнение Его закона о здоровье? (Даниил 1:17.)

Второе испытание Даниила пришло, когда царь Навуходоносор увидел сон и пожелал, чтобы его истолковали. Никто из мудрецов и гадателей царства не мог объяснить царю, что это был за сон и что он означал. Это так рассердило царя, что он повелел умертвить всех мудрецов Вавилона, включая Даниила.

3. Что сделал Даниил, когда услышал о намерениях царя? (Даниил 2:16.)
4. Каким образом Даниил получил нужные ему ответы о царском сне? (Даниил 2:18–20.)
5. После того как Даниил истолковал царский сон, что сделал и как наградил его царь? (Даниил 2:47–48.)

Даниилу пришлось пройти и третье испытание. «Он занимал выдающееся положение при трех царях [и] был назначен главным над всеми князьями. Князья завидовали Даниилу... Они старались найти какие-нибудь улики против него, чтобы представить их царю. Когда это не удалось, замыслили новый заговор. Подлые князья предложили царю принять закон, согласно которому в течение тридцати дней никому в царстве не разрешалось молиться, все должны были славить только царя. Оказалось, что царю такая идея понравилась... поэтому он установил наказание для [тех, кто не подчинится] этому закону... Когда Даниил услышал о новом законе, он сильно обеспокоился, [потому] что молитва [и] общение со своим Богом были чрезвычайно важны для него» (см. Perry, «In the World», p. 6).

6. Каково было наказание за неподчинение этому закону? (Даниил 6:7.)
7. Что сделал Даниил, невзирая на закон и наказание? (Даниил 6:10.)
«Желающие убрать Даниила со своей дороги шпионили за ним в его доме и, увидев, как он молился, [донесли царю]. Царь любил Даниила и понял, как ужасно провели его подлые князья. Он попытался изменить закон, чтобы спасти Даниила от львов, но князья напомнили ему, что ни один принятый царем закон нельзя изменять» (см. Perry, «In the World», p. 6).
8. Что сказал Даниилу царь, когда его бросали в ров со львами? (Даниил 6:16.)
«Даниил продемонстрировал царю такой великий пример, что [царь] положился на Бога [Даниила] в том, [что] Он вызовет Даниила из рва со львами. Царь провел всю ночь, постясь за Даниила. Утром он поспешил ко рву со львами и окликнул [его]» (Perry, «In the World», p. 6).
9. О чем спросил царь Даниила? (Даниил 6:20.) Что ответил Даниил? (Даниил 6:22.)
10. Какой закон издал царь, оказавшись свидетелем этого чуда и верности Даниила своему Богу? (Даниил 6:26–27.)

(Адапт. из L. Tom Perry, «In the World», *Speeches of the Year, 1981*, pp. 2–7.)

Попросите девушек мысленно сравнить собственное выполнение обязательств веры с тем, как это делал Даниил.

- Хватило бы у вас мужества поступить так же, как Даниил?

Укажите на огромное влияние, которое Даниил оказал один на целое царство своим выбором жить праведно.

Выступление учительницы

Объясните, что наши нынешние испытания будут отличаться от испытаний Даниила. Но наши испытания придут, и они могут оказаться такими же трудными. И наши решения будут иметь далеко идущие последствия.

Рассказ

Приведите следующий рассказ о том, как одна девушка отказалась поступиться своими требованиями к свиданию:

«Она была единственным членом Церкви в своем классе в школе. Как девушка она пользовалась популярностью среди юношей и имела много возможностей ходить на свидания. Юноши ее класса не жили по тем нормам, которым ее учили в нашей Церкви. Она решила сообщать всем назначающим ей свидания юношам о правилах, по которым жила. Если она соглашалась на свидание, то они должны были вести себя согласно ее нормам. Они обещали ей это, прежде чем она соглашалась на свидание. Однажды известный всей школе футболист подошел к ней накануне самого большого бала в году и сказал: „Знаешь, я бы попросил тебя пойти со мной на танцы, если ты чуть-чуть умеришь свою строгость“. Без каких-либо колебаний в голосе она ответила: [„Извини, но если это значит, что я должна отступить от своих правил, чтобы пойти с тобой, то я не могу пойти. Я дала обязательство жить по ним независимо от того, кто приглашает меня на свидание“]» (L. Tom Perry, in Conference Report, Oct. 1979, p. 51; или *Ensign*, Nov. 1979, p. 36).

Обсуждение

- Почему, по вашему мнению, у этой девушки нашлось мужество ответить так, как она это сделала?

Выступление учительницы

Укажите, что Даниил не остался без помощи, когда сделал выбор жить праведно, и мы также не останемся. Господь любит всех Своих детей, желает, чтобы они добились успеха, не оставляет без помощи в затруднении. Тем не менее Он также желает, чтобы мы учились на собственном опыте, чтобы у нас могли быть знания и мужество чаще поступать праведно.

Цитата

Прочитайте следующую цитату:

«Он любящий Отец, желающий, чтобы мы обрели счастье, которое происходит не от абсолютной невинности, а от *доказанной праведности*. Поэтому временами Он не избавляет нас от суровых умудряющих переживаний, которые каждому могут выпасть на долю, хотя и помогает вынести их» (Neal A. Maxwell, «Talk of the Month», *New Era*, May 1971, p. 30; курсив автора).

Обсуждение с использованием доски

- Откуда еще, кроме нашего Небесного Отца, мы можем получить помощь в своих стремлениях жить праведно?

Запишите ответы девушек на доске. Их ответы могут включать: от родителей и других членов семьи, от Святого Духа, из Священных Писаний, от священства и руководителей Церкви, от хороших друзей. Попросите показать на примерах, как можно использовать эти источники помощи, чтобы жить праведно. Попросите девушек поделиться опытом, который они, возможно, получили, стараясь жить праведно, несмотря на давление окружающего мира.

Радость и благословения приходят к тем, кто выбирает праведность

Выступление учительницы

- Какие благословения пришли к Даниилу в результате его следования своим убеждениям?

Объясните, что Даниил знал, что не сможет быть в ладу с самим собой, если послушается своего Бога. Для него это было бы хуже самой смерти. Как бы мог он обрести радость в сердце и внутренний покой, отвернувшись от того, что, как он знал, было истиной, или скрыв свои убеждения? Поэтому, несмотря на давящее воздействие окружающего мира и трудные обстоятельства, он предпочел жить праведно. За это он был благословлен нашим Небесным Отцом и награжден царем. Мы также получаем благословения, если выбираем добродетельный и праведный образ жизни. Возможно, нам предстоят испытания, и, может быть, мы не добьемся мирского богатства и славы, но мы будем богаты в более важных сферах нашей жизни. Старейшина Джеймс И. Фауст сказал:

«Так как добродетель и вера часто не популярны в мире, где все продается и покупается, то некоторые могут подумать, что можно жить согласно правилам, установленным по их прихотям или воображению. В обществе, свободном от ценностей — свободном от морали, от каких-либо норм, — многие также живут, не ведая чувства собственной значимости, самоуважения и достоинства. Слишком много молодых людей, да и людей постарше так и не могут понять, что, как утверждает девиз английского города Ноттингема, *Vivet post funera virtus* („Добродетель живет и после смерти“») (цит. по Conference Report, Apr. 1981, p. 9; или *Ensign*, May 1981, p. 9).

Обсуждение

- Какие из упомянутых радостей и благословений проистекают от добродетельного и праведного образа жизни? Почему они более важны, чем мирское признание и слава?

Заключение

Несмотря на омрачающую картину, которую так часто представляет собой мир, среди нас есть современные даниилы. Мы также можем, подобно Даниилу, жить праведно, несмотря на окружающие воздействия, зная, что наш Небесный Отец всегда будет рядом, поддерживая и благословляя нас. Мы можем «сохранять веру» и «не колебаться».

Гимн

В качестве заключительного гимна спойте «True to the Faith» (*Hymns*, no. 254).

Необязательная
памятка

«Да и устою я против воздействий мира сегодня, дабы мог я царствовать в славе Целестиальной в вечности».

Жить праведно, несмотря на давление извне

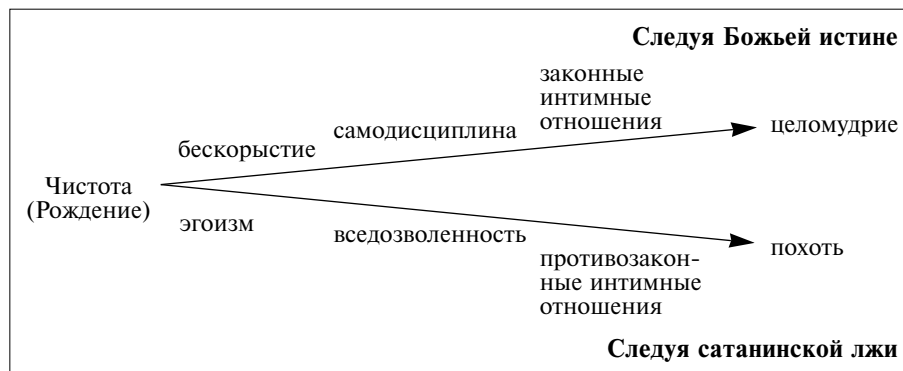
1. Каковы были последствия диеты Даниила в сравнении с обильной мясной пищей, предложенной царем? (Даниил 1:15.)
2. Как Бог благословил Даниила и его друзей за верность и выполнение Его закона о здоровье? (Даниил 1:17.)
3. Что сделал Даниил, когда услышал о намерениях царя? (Даниил 2:16.)
4. Каким образом Даниил получил нужные ему ответы о царском сне? (Даниил 2:18–20.)
5. После того как Даниил истолковал царский сон, что сделал и как наградил его царь? (Даниил 2:47–48.)
6. Каково было наказание за неподчинение закону? (Даниил 6:7.)
7. Что сделал Даниил, невзирая на закон и наказание? (Даниил 6:10.)
8. Что сказал царь Даниилу, когда того бросали в ров со львами? (Даниил 6:16.)
9. О чем спросил царь Даниила? (Даниил 6:20.) Что ответил Даниил? (Даниил 6:22.)
10. Какой закон издал царь, оказавшись свидетелем этого чуда и верности Даниила своему Богу? (Даниил 6:26–27.)

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна понять важность истины в праведной жизни.
ПОДГОТОВКА К УРОКУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приготовьте полоски бумаги с надписями, как указано в первом разделе урока. 2. Приготовьте таблицу или рисунок на доске, как предложено во втором разделе урока. 3. Не обязательно: приготовьте памятку, как указано в разделе «Практическое применение урока». 4. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами стихи из Священных Писаний, рассказы или цитаты.
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	Мы можем узнать истину обо всем
Заполните пропуски	Напишите следующие слова на доске: «_____ есть знание всего сущего, как оно _____, как оно _____ и как оно _____». Попросите девушек обратиться к Учению и Заветам 93:24 и вставить пропущенные слова данного определения истины. После того как они восполнят недостающие слова, попросите, чтобы каждая девушка отметила это место в Священных Писаниях. Попросите одну из девушек прочитать его вслух.
Выступление учительницы	Ссылаясь на эту выдержку из Священных Писаний, помогите девушкам понять, что вечная истина неизменна. Истина, которую Бог открыл нам здесь, на Земле, такая же, как та, которой нас учили в предземной жизни, и она вечно будет такой же. Она неизменна.
Полоска бумаги с надписью	Повесьте полоску бумаги с надписью: «Истина неизменна».
Обсуждение Священного Писания	<ul style="list-style-type: none"> • Как мы находим истину? <p>Попросите двух девушек найти и прочитать Послание Иакова 1:5 и Иаков 4:13 (см. Книгу Мормона). Подчеркните, что Бог является источником всякой истины. Мы можем молиться нашему Небесному Отцу и просить Его открыть нам Его истину. Мы узнаем об этой истине через Святого Духа.</p>
Цитата	<p>Президент Кимбалл дал нам такую рекомендацию, чтобы помочь в поисках истины: «Вы можете <i>знать</i>. Вам не надо сомневаться... Необходимо только <i>изучать, думать, молиться и исполнять</i>. . . Господь неоднократно обещал, что даст вам знание о духовных истинах, когда вы преобразуете ваш разум. „И силою Духа Святого вы сможете узнать истину о всем“ (Мороний 10:5)». (Spencer W. Kimball, «Absolute Truth», <i>Ensign</i>, Sept. 1978, pp. 7–8; курсив автора.)</p>
Обсуждение	<ul style="list-style-type: none"> • Какие четыре ступени, предложенные Президентом Кимбаллом, приведут нас к истине? <p>После того как девушки ответят, повесьте соответствующие полоски бумаги с надписями: «Мы можем познать истину, если будем»: «Изучать», «Думать», «Молиться», «Исполнять». Используйте приведенные ниже стихи из Священных Писаний, чтобы помочь девушкам научиться следовать этим ступеням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучать (от Иоанна 5:39). 2. Думать (3 Нефий 17:2–3; Мороний 10:3; У. и З. 88:62–63). 3. Молиться (Иеремия 29:12–13; Алма 5:45–46; Мороний 10:4). 4. Исполнять (от Иоанна 7:16–17).

Рассказ	Старейшина Ричард Дж. Скотт приводит следующий рассказ: «Господь открывает нам истину, когда мы живем праведно. Иногда это происходит в ответ на настоятельную, искреннюю мольбу о помощи, когда нам необходим совет. Я помню, как однажды вечером, на миссии. . . у меня возникло сильное ощущение, что с кем-то из миссионеров что-то неладно. Я пытался догадаться, с кем это могло быть, но не мог. Я. . . поднялся на плоскую часть крыши здания миссии. Всю ночь я трудился, мысленно перебирая все миссионерские пары, все, что мне было известно о каждом миссионере, и молил Бога открыть мне, где находился нуждающийся в помощи миссионер. Наконец, когда забрезжил рассвет, я получил представление, в каком месте миссии он жил. . . Я отправился туда и, расспросив людей, нашел его и помог человеку, которому Господь хотел помочь. Да, Бог отвечает на молитву и открывает нам истину, если в своей жизни мы послушны и укрепляем необходимую веру» («Truth», цит. по <i>Speeches of the Year, 1978</i> [Provo: Brigham Young University Press, 1979], p. 101).
Обсуждение	Выделите то, как президент миссии использовал указанные на полосках с надписями четыре ступени. Подчеркните, что Господь использовал «представление», чтобы оказать необходимую помощь, и президент миссии должен был думать, трудиться, мысленно перебирая информацию, и молить Господа, прежде чем он смог узнать, что делать.
Рассказ	Расскажите о следующем духовном опыте Президента Джозефа Ф. Смита: «Мальчиком . . . я часто уходил куда-нибудь и просил Господа открыть мне какое-нибудь чудо, чтобы я смог получить свидетельство. Но Господь хранил меня от чудес и показывал мне истину строчку за строчкой, заповедь за заповедью, немного здесь, немного там, пока не заставил меня понять истину всем моим существом, от пят до кончиков волос, и пока сомнение и страх совершенно не покинули меня. . . Шепотом, спокойным, тихим голосом Духа живого Бога Он дал мне то свидетельство, которое у меня есть. И таким же образом и посредством той же силы Он даст всем детям человеческим знание об истине, которое останется с ними, и это приведет их к такому знанию истины, какое есть у Бога, и научит исполнять волю Отца так, как это делает Христос» (Joseph F. Smith, <i>Gospel Doctrine</i> , 5th ed. [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1939], p. 7).
Обобщение	Быстро обобщите эту часть урока, вновь обратившись к полоскам бумаги с надписями и перечитав их.

Мы можем построить добродетельную жизнь на основе истины

Обсуждение Священного Писания	Прочитайте и отметьте стихи из Священных Писаний, приведенные ниже. Используя их как основу дискуссии, помогите девушкам понять каждый из последующих пунктов. 1. Моисей 5:58; Моисей 5:12. Истина Евангелия была открыта Адаму и Еве, а они открыли ее своим детям. 2. Моисей 5:13. Сатана являлся потомкам Адама, опутав своей ложью многих из них. «Отказавшись от Бога, люди попадают под влияние сатаны. Под этим влиянием они скоро теряют знание о Боге и становятся плотскими, похотливыми и бесовскими» (Marion G. Romney, «Truth and Knowledge», цит. по <i>Speeches of the Year, 1977</i> [Provo: Brigham Young University Press, 1978], p. 63).
Демонстрация таблицы или рисунка на доске	Объясните: живя на Земле, мы должны научиться познанию истины, чтобы делать выбор между добром и злом. Нам необходимо знать, что сатана делает все, на что он только способен, чтобы обмануть и заставить нас стать «плотскими, похотливыми и бесовскими». (Приготовьте следующий материал в виде таблицы или рисунка на доске.)

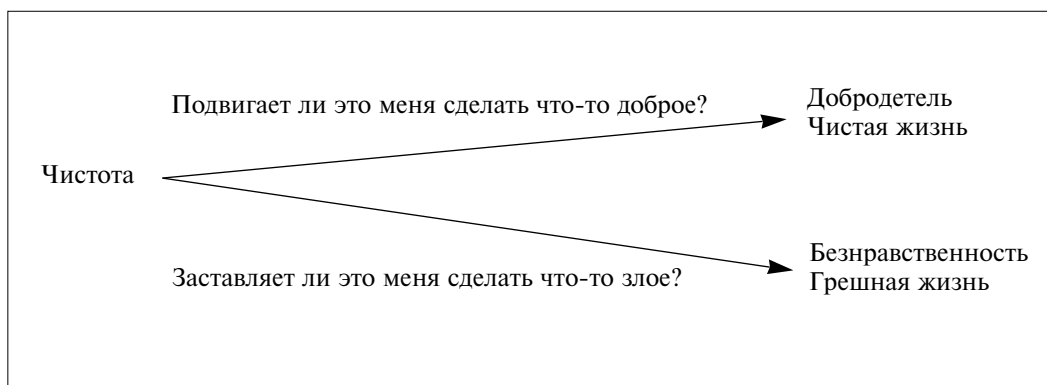


Обсуждение	<p>Ссылаясь на таблицу, задайте девушкам следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какими мы вступаем в земную жизнь при рождении? • Когда мы растем и начинаем формировать отношения с другими, который из двух путей ведет нас за сатаной? • Какое поведение ведет нас дорогой Божьей истины? • Который из двух путей показывает, какая жизнь поистине подобна вечной? • Какой путь ложный?
Стихи из Священных Писаний	<p>Укажите, что наш Небесный Отец дал нам ключ, чтобы отличать добро от зла и узнавать Его истину. Предложите девушкам прочитать и отметить Мороний 7:15–17. Когда мы встречаемся с необходимостью сделать выбор или отличить добро от зла, мы можем спросить себя: «Подвигает ли это меня сделать что-то доброе? Усилит ли это мою веру в Христа?»</p>
Рассказ	<p>Попросите девушек найти и вместе прочитать от Иоанна 8:32. Затем предложите им прослушать следующие рассказы. (Они помогут девушкам понять, как важна истина, как узнавать ее и как поступать согласно ей.)</p> <p>Анна попала в затруднительное положение, когда стала ходить на свидания. Ей очень нравился один юноша, который не был членом Церкви. «Я помню, что молилась, чтобы узнать, как правильно поступить, а когда получила ответ, не захотела послушаться. Я чувствовала, что если прерву отношения с этим парнем, то останусь совсем одна. Я противилась чувствам, которые получала в своих молитвах, но понимала, что они правильные. Сердцем я знала, что мне следует делать. Я знала, что продолжение этих отношений уведет меня далеко от той дороги, которой мне следовало идти. Я сопротивлялась, но в конечном итоге набралась мужества и последовала советам, которые получала в своих молитвах. Я знаю, что наш Небесный Отец любит нас и страдает вместе с нами, когда нам выпадает сделать трудный выбор».</p>
Обсуждение	<ul style="list-style-type: none"> • Каким образом Анна узнала правду по поводу своих взаимоотношений с этим юношей? • Что могло бы случиться, если бы Анна отошла от истины и продолжала верить, что эти отношения благотворны для нее? • Как познание истины и следование ей освободило Анну? • Каким из двух путей, представленных на таблице, следует Анна?
Рассказ	<p>Дженифер отвечала на вопросы своего епископа. Он спросил ее об одной особой заповеди. Когда он рассказывал ей, как надо себя вести, выполняя эту заповедь, Дженифер вдруг поняла, что она сделала что-то не то. Сердце у нее забилось, а руки вспотели. Она могла пробормотать «Да», не останавливаясь на этом, и перейти к другим вопросам или могла признать наличие проблемы.</p>
Обсуждение	<p>Обсудите, какой из выборов привел бы ко вседозволенности, а какой потребовал бы самодисциплины.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что могло бы произойти, если бы Дженифер оставила без внимания подсказку и предпочла солгать? На каком из двух путей она оказалась бы?
Цитата	<p>Прочитайте следующее описание последствий ухода от истины. «Ни один человек, живущий во лжи, никогда не будет абсолютно свободным. Только тот, кто несет или нес на себе такую гнетущую тяжесть, может дать надлежащий ответ на данное заявление. Нам всегда следует помнить, что плохое не становится хорошим только потому, что многие люди так делают. Плохое не становится хорошим только потому, что его не видно» (Marvin J. Ashton, in Conference Report, Apr. 1982, p. 14; или <i>Ensign</i>, May 1982, p. 11).</p>
Заключение	<p>Укажите, что сатана активно старается обмануть нас. Если мы не хотим вступить на его путь, мы должны иметь мужество делать то, что, как мы чувствуем, правильно.</p> <p>Объясните, что если мы будем прилежно изучать, думать, молиться и исполнять, мы построим свою жизнь на прочной основе истины Евангелия. Мы постигнем основы Евангелия, и за стремление повиноваться им Господь поддержит нас во всех наших испытаниях, в несчастьях и в затруднениях при совершении выбора. Следование истине избавит нас от вины, печали и греха. Мы сможем свободно вести</p>

добродетельный образ жизни и испытать вечную радость, ибо «истина пребывает во веки веков» (У. и З. 1:39).

Практическое применение урока

Раздайте девушкам приготовленную памятку. Попросите использовать ее, чтобы отличать добро от зла, правильный путь от ошибочного, задаваясь наперед вопросом, ведет ли то или иное поведение к Богу или уводит от Него.

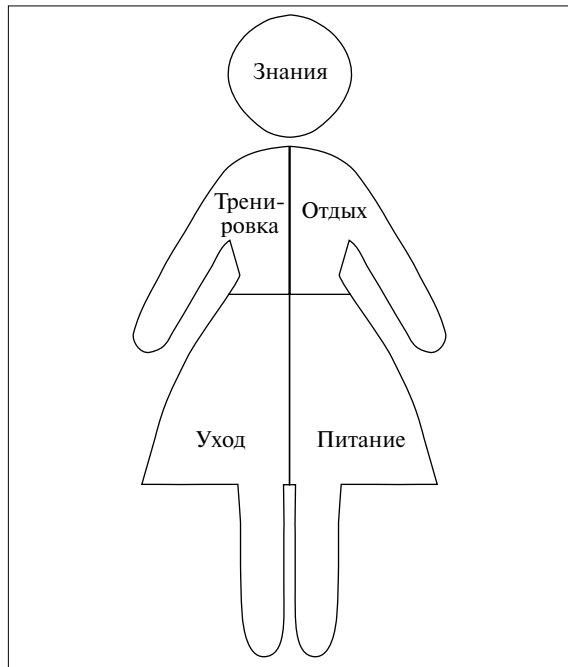


*Забота о
физическом здоровье*

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая девушка должна научиться ценить свое физическое тело и содержать его в возможно лучшем состоянии.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

1. Приготовьтесь показать следующие иллюстрации, помещенные в конце руководства: № 13 – «Храм» (или подберите изображение храма в библиотеке молитвенного дома) и № 18 – «Девушки на велосипедной прогулке».
2. Приготовьте для каждой девушки карандаш и листок бумаги.
3. Приготовьте туалетные принадлежности (такие, как мыло, воду, дезодорант, расческу, щетку для волос, шампунь, зубную щетку и пилку для ногтей).
4. Нарисуйте большой контур девушки на плотной оберточной или плакатной бумаге и разделите его на пять частей по типу головоломки, как показано на рисунке. Сделайте надписи в соответствии с образцом, приведенным ниже. Приготовьтесь к его показу на демонстрационной доске или на листе бумаги большего размера.



5. Если хотите, подготовьте для демонстрации таблицу определения силы и выносливости.
6. Если пожелаете, поручите девушкам привести стихи из Священных Писаний.

Учительнице на заметку

Перед уроком проведите в один из дней недели соревнование, на котором девушки могли бы определить собственную силу и выносливость. (Запаситесь двумя или тремя веревками, каждая длиной около трех метров.) **ИЛИ** попросите, чтобы каждая девушка определила, сколько раз она сможет, не сбившись, прыгнуть через скакалку. Пусть затем они сообщат вам эти сведения перед уроком. Если это будет выполняться индивидуально, проконтролируйте в течение недели всех девушек, чтобы убедиться, что они выполнили это задание.

Соревнование на силу и выносливость

Предложите двум или трем девушкам взять одну из веревок и постараться перепрыгнуть через нее пятьдесят раз, не останавливаясь и не задев ее головой или ногами. Можно дать им немного потренироваться перед самым тестом. Пусть каждая девушка запишет на листе бумаги, сколько раз она прыгнула.

Предупреждение. Девушкам, имеющим ограничения в физической нагрузке и серьезные проблемы со здоровьем, не следует участвовать в соревновании, но они могут помогать другим вести счет и записывать очки.

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ
ПОРЯДОК
ПРОВЕДЕНИЯ
УРОКА**

Девушка, которая ценит свое тело и хочет быть привлекательной, следит за собой

Иллюстрация, обсуждение и стихи из Священных Писаний

Продемонстрируйте изображение храма и попросите прочитать 1-е Коринфянам 3:16–17. Подчеркните, что нам заповедано хорошо заботиться о своем теле.

Головоломка и обсуждение

Поместите часть, изображающую голову, на демонстрационную доску или большой лист бумаги.

- Где в Священных Писаниях мы можем найти информацию о том, как ухаживать за своим телом? (У. и З. 89, Слово Мудрости.)
- От чего мы должны уберегать свое тело согласно Слову Мудрости? (От вина и других алкогольных напитков, табака, горячих напитков, в частности от кофе и чая.)

Стихи из Священных Писаний

Наряду с соблюдением Слова Мудрости девушки располагают и многим другим, чтобы сделать свой храм привлекательным, чистым и безупречным. Попросите девушек найти и прочитать про себя Учение и Заветы 88:124.

- Как велено нам в этом стихе заботиться о себе?

Попросите девушек прочитать вслух вторую половину этого стиха, начиная со слов *идите на ночлег*.

Головоломка и обсуждение с использованием доски

Поместите на доску или лист бумаги часть головоломки с надписью «Отдых».

- Как вы думаете, почему Господь советует нам рано ложиться и рано вставать?
- В чем преимущество полноценного отдыха? (Запишите ответы на доске: лучше учишься в школе, чувствуешь себя счастливее, лучше чувствуешь, бываешь более энергична, выглядишь лучше.)
- Почему вредно слишком много спать?

Стихи из Священных Писаний и головоломка

Попросите девушек обратиться к Учению и Заветам 42:41, чтобы узнать, как еще можно сделать себя более привлекательной. Подчеркните, что физическая чистота так же важна, как чистота нравственная. Добавьте к головоломке часть с надписью «Уход».

Урок с наглядными пособиями и обсуждение

Продемонстрируйте туалетные принадлежности. Подчеркните, что любой человек выглядит привлекательнее, если его зубы, кожа и волосы чистые. Укажите, что запах свежести привлекает, а запах пота или неухоженного тела отталкивает. Попросите девушек осмотреть свои волосы, кожу, ногти и зубы и решить, как они могут улучшить уход за собой. Предложите им в течение следующей недели выработать какую-нибудь хорошую привычку по уходу за собой.

Головоломка и обсуждение

Поместите на демонстрационную доску или лист бумаги часть головоломки с надписью «Питание». Раздайте учащимся класса листы бумаги и карандаши и попросите их за две-три минуты записать как можно больше названий фруктов и овощей. Затем попросите девушку, чей список оказался самым большим, прочитать его вслух. Попросите остальных девушек добавить к нему то, что не было названо, а затем пусть каждая девушка дополнит свой собственный список. Убедитесь, что в перечень вошли цитрусовые, корнеплоды и зелень.

- Какая пища, кроме фруктов и овощей, нам необходима каждый день? (Хлеб или крупы, мясо, яйца, птица или рыба, молоко и другие молочные продукты.)

Подчеркните необходимость разнообразия. Часто рацион девушек неудовлетворителен, потому что они едят только то, что любят. Обратитесь к составленному длинному списку фруктов и овощей и призовите девушек попробовать что-нибудь новое.

Попросите девушек перевернуть листы и за одну-две минуты перечислить продукты, имеющие, по их мнению, низкую питательную ценность.

- Какое действие эти продукты оказывают на внешность и здоровье? (Проследите, чтобы ответ включал прибавку в весе.)

Подчеркните, что для того, чтобы как можно лучше выглядеть, они должны ограничить или совсем исключить некоторые из этих продуктов. Напишите на доске: «Откажитесь от хорошего во имя лучшего».

- Что же «лучшее» мы получаем, отказываясь от неполноценной пищи? (Подчеркните, что правильное питание способствует улучшению кожи, волос, зрения, зубов и фигуры.)
- Известно, что можно сбавить вес, ограничивая себя в необязательных продуктах и получая соответствующую физическую нагрузку, но как можно набрать вес, не употребляя многое из того, что вредно?

Мы можем прибавить в весе, поступая разумно и используя в пищу *побольше* разнообразных высококалорийных питательных продуктов.

Выступление
учительницы

Мы обсудили уход, питание, Слово Мудрости и хороший отдых, но наша девушка (укажите на головоломку) все еще нуждается в чем-то, чтобы ее физическое благополучие было полным.

Обсуждение
головоломки

Поместите на демонстрационную доску или плакат последнюю часть с надписью «Тренировка».

Повесьте или напишите на доске следующую таблицу очков.

Определение силы и выносливости

10–24 прыжка без перерыва – достаточно

25–44 прыжка без перерыва – хорошо

45–50 прыжков без перерыва – отлично

Обсудите полученные девушками данные об их силе и выносливости.

Иллюстрация
и обсуждение

Продемонстрируйте изображение девушек на велосипедной прогулке и обсудите важность активного участия в спорте, танцах, легком беге, ходьбе и других видах физической деятельности.

- Почему тренировка нам необходима?
- Назовите некоторые развлечения, обеспечивающие достаточную физическую нагрузку.

Наряду с разнообразной физической деятельностью целенаправленные упражнения часто могут помочь нам укрепить мышцы или развить определенную часть тела. Они также помогают нам истратить потребленные нами калории. Предложите каждой девушке выбрать один вид спорта или вид деятельности, которые, по ее мнению, пойдут ей на пользу, и принять решение выполнять их на предстоящей неделе.

Подчеркните, что достигнуть наилучшей физической формы можно только ежедневными усилиями.

Правильный уход за нашим телом хорошо вознаграждается

Обсуждение

- Чем может быть вознаграждено выполнение всего того, о чем мы говорили? (Возможные ответы: лучшим здоровьем, лучшим мнением о себе, большей энергией, более привлекательной внешностью, ощущением большего счастья.) Побуждайте каждую девушку назвать хотя бы что-то одно.

- Стоит ли ради этого идти на жертвы?

Мы наметили, как лучше всего заботиться о своем драгоценном храме – физическом теле. Мы должны постоянно работать по этому плану, пока хорошие навыки не войдут в привычку. (Уберите какую-нибудь часть головоломки.) Наше тело не может функционировать или выглядеть наилучшим образом, пока какая-нибудь часть плана не выполняется. (Верните убранный кусок на ее место.)

Старейшина Делберт Л. Степли сказал: «Между физическим здоровьем и духовным развитием существует тесная связь... Когда физическое здоровье подорвано нарушением вечных законов Бога, духовное развитие тоже страдает» (in Conference Report, Oct. 1967, p. 74; или *Improvement Era*, Dec. 1967, p. 77).

Практическое применение урока

Свидетельство
учительницы

Принесите свидетельство о том, как важно тщательно заботиться о своем физическом теле, и призовите всех девушек в чем-то улучшить эту заботу на предстоящей неделе.

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна понять и стремиться применять на практике основы правильного питания, содержащиеся в Слове Мудрости.
------------	--

ПОДГОТОВКА К УРОКУ	<ol style="list-style-type: none">1. Заверните в бумагу несколько ценных в питательном отношении продуктов, например, что-нибудь из фруктов или овощей, продукт из недробленого зерна, сваренное вкрутую яйцо или сыр. Заверните также несколько калорийных, но пустых по содержанию продуктов, например, конфеты, газированный напиток, картофельные чипсы, кондитерские изделия или печенье. Положите все упакованное в большой бумажный мешок так, чтобы каждая девушка могла что-нибудь выбрать.2. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами стихи из Священных Писаний, рассказы или цитаты.
--------------------	---

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	Введение
Урок с наглядными пособиями	<p>Покажите классу бумажный мешок с завернутыми продуктами. Пусть каждая девушка выберет себе упаковку и откроет ее.</p> <p>Попросите девушек объяснить, что из предложенного полезнее всего для них. Затем обсудите, какую пользу мы приносим себе, употребляя ценные в питательном отношении продукты.</p> <p>Объясните девушкам, что они имеют дело со свободой выбора даже при подборе продуктов питания и что, отдав предпочтение полезным продуктам, они будут вознаграждены хорошим здоровьем.</p>

Рассказ	<p>Стремление к хорошему физическому здоровью обусловлено духовными причинами</p> <p>Прочитайте следующий рассказ о Данииле и царе Навуходоносоре.</p> <p>Во время войны с вавилонским царем Навуходоносором много Иудеев было взято в плен. Даниил был юноша знатного рода, и его вместе с другими способными отроками доставили в царский дворец, чтобы обучать книгам и языку Халдеев. Когда ему предложили пищу, от которой Господь завещал Иудеям воздерживаться, он попросил начальника евнухов во дворце давать ему и его товарищам пищу, которую им позволялось есть. Начальник евнухов подумал, что за выполнение этой просьбы царь может наказать его. Но Даниилу удалось убедить его позволить им в течение десяти дней есть их пищу.</p> <p>Через десять дней Даниил и его товарищи оказались на вид здоровее, чем те, кто ел пищу Халдеев. Начальник евнухов кормил их пищей, которую они предпочитали, еще три года. К концу этого времени царь устроил им испытание. Они оказались разумнее всех его мудрецов и гадателей (см. Даниил 1).</p>
Выступление учительницы	<p>Объясните, что ни один закон не служит разрешению только физических или мирских проблем. Каждый закон имеет духовный смысл. Наше тело – это дар Бога. Господь знает нас и знает, что нам нужно. Он указал нам то, что укрепит наше тело, и, контролируя себя и выполняя эти указания, мы пожнем духовные блага и благословения.</p>
Обсуждение	<ul style="list-style-type: none">• Как мы называем указания, данные Господом, чтобы заботиться о нашем теле? (Словом Мудрости.)• Почему для нас важно следовать этому закону?

Чтение Священных Писаний и обсуждение	<p>Попросите кого-нибудь из девушек прочитать вслух 1-е Коринфянам 3:16–17 и 1-е Коринфянам 6:19–20. Обсудите с классом эти стихи из Священных Писаний. Спросите их, почему Павел называет наше смертное тело храмом. Предложите обсудить, почему важно оберегать наше смертное тело и как мы можем это делать.</p>
Обсуждение	<p>Попросите учащихся назвать виды продуктов, которые, по мнению современных диетологов, необходимы нам для хорошо сбалансированного дневного рациона.</p> <p>Разделите доску на четыре части и запишите ответы девушек в левой средней части под заголовком «Хорошо сбалансированный рацион».</p> <p>Эти ответы будут использованы в течение урока для сравнения с тем, что рекомендовано нам в Слове Мудрости. Проследите, чтобы ответы включали то, что указано под этим заголовком (см. примерные записи на доске в конце урока).</p>
Учебные ситуации	<p>Спросите, что неправильно в питании этих девушек:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тина считает, что завтрак совсем не обязателен и что от него полнеют. Ко времени обеда она раздражена, ворчлива и не в состоянии сосредоточить внимание на работе. 2. Сью почувствовала, что у нее избыточный вес, и решила прибегнуть к мгновенно действующей диете. Она ела только конфеты, быстро обеспечивающие ее энергией. Всего лишь через три дня она серьезно заболела. 3. Крис решила есть только пшеничную кашу и хлеб грубого помола, потому что слышала, что это очень полезно для здоровья. 4. Диана хотела быть в компании наравне со всеми; поэтому, несмотря на свой сахарный диабет и безуглеводную диету, она каждый день вместе с друзьями ела конфеты, мороженое и другие сладости.
Обсуждение	<p>Обсудите с девушками, насколько ценно хорошее здоровье.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что вы будете чувствовать, если заболете и будете вынуждены долго лежать в постели? • Почему невозможно купить хорошее здоровье? • Если у вас подорвано здоровье, будет ли иметь значение то, какой суммой денег вы располагаете? • Можно ли сравнить хорошее здоровье с какими-либо материальными благами, такими, как большой дом, дорогая машина, экзотический отдых или красивая одежда? • Как физическое здоровье влияет на ваше духовное состояние?
Выступление учительницы	<p>Объясните, что наше тело – это Божий дар и обитель нашей небесной души. Наше физическое тело оказывает влияние на обитающий в нем дух. Хорошее физическое здоровье настолько бесценно, что о нем надо заботиться и тщательно его сохранять для того, чтобы мы могли реализовать свой огромный потенциал дочерей Бога.</p>

Слово Мудрости содержит рекомендации для крепкого физического и духовного здоровья

Стихи из Священных Писаний	<p>Попросите девушек обратиться к разделу 89 Учения и Заветов и прочитать вступительное слово. Обсудите происхождение и цель этого раздела так, как они в нем объясняются.</p> <p>Попросите кого-нибудь из девушек прочитать Учение и Заветы 89:1–2. Обсудите сообща, к кому и каким стилем написано Слово Мудрости. Предложите девушкам обсудить, почему, по их мнению, Господа может беспокоить мирское спасение Святых.</p>
Цитата	<p>Чтобы убедиться в том, что девушки знают, что Слово Мудрости является для нас сегодня обязательной заповедью, прочитайте следующее:</p> <p>«Нет сомнений, что Слово Мудрости было дано не как „заповедь или принуждение“, по крайней мере для тех времен, потому что, если бы оно было дано как заповедь, это привело бы к осуждению каждого, склонного употреблять эти пагубные вещества; поэтому Господь проявил милосердие и дал им возможность преодолеть это прежде, чем поставить их перед лицом закона. Позднее с этой трибуны было провозглашено Президентом Бригамом Янгом, что Слово Мудрости есть откровение и повеление Господа. Я хотел напомнить об этом факте, потому что не хочу, чтобы вы думали, что для нас нет ограничений. Мы не хотим быть осужденными» (Joseph F. Smith, in Conference Report, Oct. 1913, p. 14).</p>

Обсуждение Священного Писания

Попросите одну из девушек прочитать Учение и Заветы 89:3. Обсудите выражение «... применительно к способности слабых и наислабейших из всех Святых». Кто подразумевается под этим?

Попросите другую девушку прочитать Учение и Заветы 89:4.

Скажите девушкам, что Господь, заботясь о нас, предупреждает, что некоторые постараются воспользоваться нашими слабостями.

Попросите их предположить, какие «злые замыслы... будут пребывать в сердцах».

Предложите им подумать над тем, для чего журналы, телевидение и другие средства массовой информации рекламируют курение и алкоголь.

Сообщите девушкам, что следующие пять стихов Слова Мудрости можно назвать предупреждением. Во время прослушивания этих стихов попросите их обратить внимание на вредные для организма продукты.

Священные Писания и обсуждение с использованием доски

Озаглавьте левую часть на доске «*Не для тела*».

Попросите кого-нибудь из девушек прочитать вслух Учение и Заветы 89:5–9.

С помощью девушек запишите все, что мы не должны вводить в свой организм (см. пример записей на доске в конце урока).

Если девушки ответят «горячие напитки», прочитайте следующие слова Пророка Джозефа Смита, произнесенные в июле 1833 года, пять месяцев спустя после получения откровения. Они помогут им отнести чай и кофе к горячим напиткам, о которых говорится в Слове Мудрости.

«Я понимаю, что некоторые люди оправдывают себя в употреблении чая и кофе тем, что Господь в Слове Мудрости сказал только „горячие напитки“...»

Сказав „горячие напитки“, Господь имел в виду [чай и кофе]» (Joseph Smith, цит. по Joel H. Johnson, *A Voice from the Mountains* [Salt Lake City: Juvenile Instructor Office, 1881], p. 12).

Попросите девушек обсудить данные науки и медицины за последние годы о курении, алкоголе, чае и кофе. Попросите их назвать как можно больше вредных воздействий, оказываемых этими веществами на наше здоровье. Ответы должны включать увеличение числа заболеваний раком, сахарным диабетом, болезней сердца, легких, печени и внутриутробных поражений младенцев.

Священные Писания и обсуждение с использованием доски

Попросите девушек внимательно прослушать следующие восемь стихов, обращая внимание на то, что является *полезным* для нас.

Озаглавьте третью часть доски «*Нужно употреблять*».

Попросите кого-нибудь из девушек прочитать Учение и Заветы 89:10-17.

С помощью девушек перечислите под этим заголовком полезные продукты, рекомендованные нам Богом. Если необходимо, перечитайте эти стихи из Священных Писаний (см. пример записей на доске в конце урока).

Обратитесь с девушками к хорошо сбалансированному рациону, ранее записанному на доске, и сравните его с тем, что рекомендовано в Слове Мудрости. Укажите, что оба перечня идентичны.

Объясните, как продукты, перечисленные в Слове Мудрости, отвечают нынешним требованиям основ полноценного питания. (Они полностью совпадают.)

Обсудите смысл слов, использованных в 11-м стихе: «... в свое время; все они должны употребляться благоразумно и с благодарением».

Озаглавьте последнюю часть доски справа «*Обещания за выполнение Слова Мудрости*». Попросите еще одну девушку прочитать Учение и Заветы 89:18–21. С помощью девушек запишите на доске обещанные вознаграждения за выполнение Слова Мудрости. Если необходимо, перечитайте эти стихи из Священных Писаний (см. пример записей на доске в конце урока).

- Какие духовные благословения обещаны нам за соблюдение этого закона?
- Что подразумевает Господь под *сокрытыми сокровищами* знания?
- Почему вы сможете лучше служить Господу, соблюдая этот закон?

- Почему соблюдение этого закона сегодня помогает вам приблизиться к вашему Небесному Отцу?

Скажите девушкам, что наш Небесный Отец добр и терпелив. Он очень любит нас, и все же, когда мы не соблюдаем Его заповеди, мы можем остаться без обещанного Им и утратить возможные благословения.

Заключение

Стихи из Священных Писаний

Предложите одной из девушек прочитать Учение и Заветы 29:34–35.

Выступление учительницы

Хотя многие Божьи заповеди оказывают на нас влияние в этой, земной жизни, они даются специально для того, чтобы улучшить наше духовное состояние. Выполняя Его заповеди, мы обретаем и мирское счастье, и духовные благословения.

Практическое применение урока

Попросите девушек поговорить о вечной природе духа, обитающего в их теле. Пусть они убедятся, что их дух имеет спокойную, здоровую обитель и благодаря этому они могут добиться успеха и наиболее полно развить свои способности и осуществить величайшее из обещаний – жизнь в славе Целестальной.

Пример записей на доске

НЕ ДЛЯ ТЕЛА	ХОРОШО СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН	НУЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ	ОБЕЩАНИЯ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ СЛОВА МУДРОСТИ
1. Табак 2. Крепкие напитки (алкоголь) 3. Горячие напитки (кофе и чай)	1. Белковые продукты, такие, как мясо, рыба, птица, яйца 2. Фрукты и овощи 3. Молоко и молочные продукты 4. Продукты из зерна, такие, как хлеб, каши	1. Растительную пищу (зелень и овощи) 2. Фрукты 3. Мясо и птицу (умеренно) 4. Все зерновые, особенно пшеницу	1. Здоровье 2. Мудрость 3. Сокровища знания – скрытые сокровища 4. Сила 5. Защита от ангела смерти

Употребление наркотиков

Урок
39

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна узнать о том, какое действие на тело и дух оказывает употребление наркотиков.
------------	---

ПОДГОТОВКА К УРОКУ	<ol style="list-style-type: none">1. Принесите карандаши для каждой девушки.2. Не обязательно: приготовьте для каждой девушки по экземпляру списка, данного во введении.3. Не обязательно: приготовьте плакат с определением, что такое употребление наркотиков, которое дано во введении.4. Не обязательно: приготовьте плакат со словами из 1-го Послания Коринфянам 3:17: «... ибо храм Божий свят; а этот храм – вы».5. Поручите учащимся обсудить, почему нет причин для употребления наркотиков, используя материалы урока или их собственные идеи (см. второй раздел урока).6. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами стихи из Священных Писаний, рассказы или цитаты.
--------------------	--

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	<p>Введение</p> <p>Раздайте девушкам карандаши и экземпляры списка, приведенного ниже. Попросите поставить галочку напротив веществ, которые являются наркотиками или содержат наркотики.</p> <ul style="list-style-type: none">___ Марихуана___ Табак___ Кофеин___ ЛСД___ Кокаин___ Крэк___ Алкоголь___ Героин___ Снотворное___ Амфетамины___ Таблетки для похудения <p>Обсуждение</p> <p>Через одну-две минуты обсудите список, расширив его по своему усмотрению. Скажите девушкам, что все эти и многие другие, не вошедшие в список вещества являются наркотиками или содержат наркотики. Объясните, что они действуют по-разному. Одни расслабляют (подавляют функции организма), другие возбуждают (активизируют функции организма), действие третьих более пагубно. Но все они могут вызывать привыкание и зависимость.</p> <p>Цитата, обязательный плакат и обсуждение</p> <p>Попросите девушек дать определение употребления наркотиков. Обсудите все высказанные мысли. Укажите, что многие наркотики являются полезными лекарствами для лечения некоторых болезней. Но употребление наркотиков с иной целью – это «чрезмерное, медицински не оправданное употребление наркотиков, чтобы вызвать с их помощью изменения в эмоциях, мыслях и поведении» (Ira W. Hillyard, «Drug Abuse: It Starts in the Medicine Cabinet,» <i>Ensign</i>, Apr. 1977, p. 42). Промонстрируйте плакат и обсудите определение употребления наркотиков. Включите и особенно выделите мысль, что неправильное применение лекарств без назначения и по назначению врача также является употреблением наркотиков. Попросите девушек все время думать об этом определении в течение урока.</p>
--	---

Злоупотребление наркотиками не может быть оправдано

Выступление
учительницы

Укажите, что, несмотря на то, что многие понимают опасность употребления наркотиков, эта проблема приобретает все больший размах. Молодые и старые люди все чаще и чаще склоняются к тому же, чем занимаются их друзья, и пробуют наркотики. Из-за серьезности этой проблемы нам необходимо понять причины ее появления и способы борьбы с ней.

Обсуждение
с использованием
доски

Старейшина Марвин Дж. Эштон задает вопрос: «Что заставляет сильных, красивых, полных жизни молодых людей отдавать себя во власть какому-то снадобью?» (in Conference Report, Apr. 1971, p. 13; или *Ensign*, June 1971, p. 30). Попросите учащихся класса подсказать причины, почему молодые люди втягиваются в наркоманию. Запишите высказывания на доске и обсудите их, поощряя девушек пояснять свои мысли. На данном этапе урока не обсуждайте, почему названные причины употребления наркотиков необоснованны. Это будет обсуждаться в дальнейшем ходе урока. В перечень причин может войти: влияние сверстников, желание уйти от проблем, незрелость, доступность, привлекательность рекламы.

Ниже приводятся те же идеи в более развернутом виде. Попросите класс прочитать их, добавив к ним что-то по вашему желанию.

1. *Влияние сверстников.* Для человека может казаться очень важным, принимают ли его окружающие. Те, кого друзья склоняют испытать действие наркотиков, могут сделать это, чтобы стать популярными среди них или повысить их мнение о себе.
2. *Желание уйти от проблем.* Некоторые люди могут воспринимать свои проблемы и неудачи как невыносимые. Они могут стремиться спастись от них с помощью наркотиков, которые либо притупляют чувство реальности, либо сильно возбуждают, создавая временное ощущение благополучия.
3. *Незрелость.* Чувство любопытства, скуки или протест заставляют некоторых людей к наркотикам. Они могут искать в них ощущение занятости, видимость какой-то деятельности, приятное возбуждение. К тому же молодые люди иногда думают, что выглядят старше своих лет, совершая поступки, которые они считают «взрослыми».
4. *Доступность.* Благодаря нелегальным поставкам и из-за быстрого открытия и распространения новых наркотиков ассортимент вредных веществ растет. В силу названных и некоторых других условий доставать наркотики становится все легче. Возросшая доступность наркотиков заставляет некоторых людей относиться к их применению более благосклонно.
5. *Привлекательность рекламы.* В рекламе красивые, уверенные в себе, преуспевающие, здоровые на вид люди могут сделать нежелательное привлекательным. Соблазняющие рекламные приемы иногда убедительны и могут создать иллюзию приемлемости этих продуктов.

Обсуждение

Обсудив возможные причины, из-за которых люди употребляют наркотики, обратитесь к перечню на доске и спросите девушек, почему перечисленные причины безосновательны и не оправдывают употребления наркотиков.

Необязательное
выступление
учащихся класса

Если вы заранее попросили кого-нибудь из класса обсудить безосновательность причин употребления наркотиков, взяв за основу материалы урока или другие идеи, предложите им высказаться на этом этапе урока. Если нет, попросите учащихся класса прочитать следующие рассуждения:

1. *Влияние сверстников.* Нам необходимо вырабатывать личные убеждения о том, что хорошо и что плохо, с раннего детства. Среди сверстников есть такие, которые будут склонять нас к плохому; но есть и такие, которые поступают правильно и могут быть для нас примером. Превосходно, если мы будем среди тех, кто сам идет правильным путем и увлекает за собой других, и не окажемся среди тех, кто по слабости уступает дурным влияниям. Мы можем помочь употребляющим наркотики, подавая «пример жизни сильного, здорового последователя Христа». Мы можем ежедневно демонстрировать «вознаграждения праведного образа жизни, такие, как хорошее здоровье, счастье, спокойствие и полноценность» (Victor L. Brown, Jr., «Q and A», *New Era*, May 1971, p. 33).

2. *Желание уйти от проблем.* Волнения и предъявляемые жизнью требования реально существуют. Каждому бывает необходимо облегчить душу или отвлечься, но приемлемыми путями. Таким облегчением может оказаться разговор о наших проблемах с семьей, друзьями, руководителями Церкви и учителями или профессиональными консультантами. Смена обстановки может быть в форме здорового отдыха – спортивной или культурной деятельности, творческого хобби, отпуска, отдыха и служения другим. Эти виды отдыха становятся не только отдушиной от воздействий мира, но также увеличивают ощущение нашей значимости. Нам следует избегать употребления алкоголя и наркотиков как способа уйти от необходимости самим решать свои проблемы.
3. *Незрелость.* Взросление и познание – это стадия, которую мы все проходим. В ходе этого естественного процесса возможны ошибки. Тем не менее на всех этапах взросления и познания можно принимать правильные решения и контролировать себя. К несчастью, некоторые «импульсивные молодые [люди]... ищут острых ощущений, в нетерпении стараясь внести разнообразие в свою жизнь в годы юности. Прослышав о „кайфе“ наркотиков, но мало или ничего не зная об опасности, заключенной в них, некоторые из таких молодых людей втягиваются – умышленно, а иногда даже случайно – в употребление губительных наркотических веществ» (Hillyard, «Drug Abuse,» p. 41).
4. *Доступность.* Доступность чего-либо не означает, что это – нечто хорошее и что в этом стоит принимать участие. Необходимо развивать силу воли, чтобы защищать себя от многого в обществе, к чему совсем не обязательно стремиться. «Несомненно, что доступность огромного количества новых, более сильных экзотических наркотиков явилась причиной [увеличения их потребления]... Эти наркотики чрезвычайно быстро оказались в числе основных продуктов ежедневного потребления, а использование их в качестве средства, помогающего людям переносить даже незначительные повседневные трудности, стало слишком частым» (Hillyard, «Drug Abuse,» p. 42).
5. *Привлекательность рекламы.* Сообщая информацию, реклама часто искажает, подтасовывает или только частично освещает ее. В некоторых видах рекламы говорится, что наркотики вылечивают любые болезни. Нам необходимы достаточные знания, чтобы суметь правильно оценить рекламу. Проявляя неосторожность, мы можем «прийти к мнению, что наркотики – это обычное, быстро помогающее средство от любых беспокойств и несчастья» (Hillyard, «Drug Abuse,» p. 42).

Выступление
учительницы

Объясните: вместо того, чтобы наивно верить причинам, которые, казалось бы, оправдывают употребление наркотиков, нам необходимо объединить знания и разум, чтобы не поддаться слабости и обману.

Цитата

«Наркотики и алкоголь кажутся особенно соблазнительными в годы жизни нашего поколения, хотя они в разных видах и по разным причинам применялись с начала времен. Они всегда сулили освобождение. И всегда это было ложью» (E. Brent Frazier, «Drugs: Why Do Kids Start? How Can You Help?», *Ensign*, Aug. 1975, p. 67).

Мы должны понимать последствия употребления наркотиков

Выступление
учительницы

Объясните, что разрешенные законом лекарства – назначенные или выданные врачом – часто необходимы для хорошего здоровья и самочувствия. Однако, используемые не по назначению или без предписания врача, они могут оказаться вредными. И все другие лекарства, включая те, которые без предписания врача принимаются по неоправданным причинам, являются разрушительными как для тела, так и для духа.

Обсуждение

- Каковы некоторые последствия употребления наркотиков для физического и духовного состояния человека?

Подчеркните мысль, что люди, принимающие наркотики, обычно делают это осознанно, оправдываясь тем, что имеют право принимать выбранный ими наркотик, что на это у них есть причины, которые не всегда понятны другим, что эти вещества безвредны, и они часто говорят, что последствия этого несерьезны или не заслуживают внимания. Эти и другие необоснованные аргументы могут привести к пагубному решению употреблять наркотики. Такое решение – хотя бы с целью лишь

попробовать – пагубно не только для этого человека, но также и для окружающих его людей. Употребление губительных наркотиков не является частным или личным делом отдельного человека; оно неизбежно и глубоко влияет на жизнь других, часто неискушенных людей и приводит к лишним страданиям. Употребление наркотиков – это опасный и безрассудный шаг к большим трудностям, страданиям и, возможно, даже к несчастью.

Следующие учебные ситуации представляют невымышленные рассказы молодых людей, которые были вовлечены в употребление наркотиков. Попросите учащихся класса прочитать их вслух. Затем обсудите некоторые детали в каждом случае, чтобы помочь девушкам понять пагубные последствия употребления наркотиков.

Учебная ситуация

Джим был активным Святым последних дней в призвании священника. Он также входил в состав школьной футбольной команды. Некоторые члены команды имели обыкновение собираться в выходные дни, пить пиво и курить марихуану, и Джим решил присоединиться к ним. Он думал, что не будет ни курить, ни пить, а просто приятно проведет время в компании своих друзей. Но тем не менее он знал, что родители не одобрили бы его, если бы знали, куда он ходил. В конечном итоге он уступил влиянию сверстников и стал пить с ними пиво и курить марихуану. Каждый раз после этого он возвращался домой с тяжелым ощущением совершенного им серьезного проступка. Мучаясь угрызениями совести, он начал находить причины для того, чтобы уклоняться от церковной деятельности, и почувствовал отчуждение к собственной семье.

Обсуждение

- Каковы были немедленные последствия применения Джимом наркотиков?
- Каковы могут быть дальнейшие последствия?
- Как повлияло пристрастие Джима к наркотикам на его физическое и духовное состояние?

Учебная ситуация

«С двенадцати лет Барбара пристрастилась к героину – после двух лет интенсивного употребления марихуаны. Такое пристрастие привело ее уже в этом нежном возрасте к проституции и воровству. Кроме героина, она также пила много спиртных напитков и барбитураты. Всего лишь через два месяца после того, как ей исполнилось восемнадцать, она приняла большую дозу ЛСД, и этот наркотик вместе с другими полностью разрушил ее разум» (Hillyard, «Drug Abuse,» p. 41).

Обсуждение

- Какие чувства вызывает у вас этот рассказ?
- Обсудите, каким образом Барбара все больше и больше втягивалась в употребление разных наркотиков?
- Как повлияло бы то, что случилось с Барбарой, на вас, будь вы ее сестрой или близкой подругой? Как бы это отразилось на семье?
 - Как за годы борьбы и деградации изменилось физическое и духовное состояние Барбары?

Учебная ситуация

По дороге из школы домой Джанет и ее подруги решили, что хорошо бы им всем немного похудеть. Они зашли в аптеку и купили по упаковке таблеток для похудения, которые рекламировались как эффективное средство для снижения веса. За короткое время большинство девушек либо похудели, как и намеревались, либо перестали принимать таблетки. Однако Джанет заметила, что таблетки как бы прибавляли ей энергии, поэтому она продолжала принимать их, даже несмотря на то, что уже достигла желаемого веса. Казалось, что благодаря таблеткам она больше успевала за день. Она не видела в этом вреда, так как таблетки продавались без рецепта и были разрешены к употреблению. Ей никогда и в голову не приходило, что она уже не может обходиться без них, до тех пор, пока она не решила перестать их принимать.

- Почему этот способ похудения оказался плохим? В чем заключается опасность зависимости от регулирующих аппетит таблеток?
- Какие последствия – физические, эмоциональные и духовные – могут произойти из-за того, что Джанет употребляла этот препарат?
- Каковы могут быть будущие для Джанет последствия от принятия этого наркотика?

Обсудите опасность невольного вовлечения в наркоманию или в зависимость от, казалось бы, безвредных, продающихся без рецепта лекарств.

Учебная ситуация	<p>«Примерно в это же время, год назад... я была потерянным человеком для всех и вся. Я жила вдали от дома в иллюзорном мире наркотического дурмана. То, что окружало меня, было не тем, к чему я стремилась...»</p> <p>Повторяя себе „Ты счастлива“, я недоумевала, почему мне было так трудно себя убедить в этом. Я попала в зависимость от чего-то извне. Втягиваясь все больше и больше, я отдалилась от своих друзей.</p> <p>Где я? Кто я? Что я собой представляю? Эти вопросы не оставляли меня ни днем, ни ночью, и день за днем мне становилось все труднее получать на них ответы.</p> <p>Однажды вечером, когда я шла по улице, одурманенная зельем, природа которого была известна лишь продававшему его, я сделала открытие. Среди всей этой свободы единственное, что я приобретала, была смерть. И я стояла в одиночестве, задыхаясь от ощущения собственной заброшенности» (Charleen Hurson, «Start the World; I Want to Get On,» <i>New Era</i>, Apr. 1972, p. 12).</p>
Обсуждение	<ul style="list-style-type: none"> • Каковы последствия такого рода опыта для физического и духовного состояния человека? • Как могла бы эта девушка решить эти проблемы и изменить свою жизнь?
Цитата	<p>Попросите кого-нибудь из учащихся класса прочитать следующее высказывание:</p> <p>«Будьте разумны. Не будьте столь близоруки, оправдывая употребление алкоголя, табака и наркотиков. Так поступать просто неразумно. Глупо – простите за это грубое слово – употреблять кокаин, марихуану или любые другие наркотики, которые выводят вас из-под контроля собственного разума. После каждого вызванного наркотиком „взлета“ наступает ответное „падение“. Зачем тратить деньги на то, что не дает ничего, кроме вреда? Зачем становиться рабом привычки, которая может только мешать и ограничивать ваше будущее?» (Gordon B. Hinckley, in <i>Conference Report</i>, Oct. 1981, p. 57; или <i>Ensign</i>, Nov. 1981, pp. 40–41).</p>
Необязательный плакат и стихи из Священных Писаний	<p>Покажите плакат со словами из 1-го Послания Коринфянам 3:17. Прочитайте и обсудите этот стих и попросите девушек отметить его в своих экземплярах Священных Писаний. Укажите, что предупреждения и обещания Слова Мудрости (У. и З. 89) относятся к употреблению наркотиков. Беспечное использование веществ, наносящих вред организму, противоречит наставлениям и заповедям Бога.</p>

Заключение

Выступление учительницы

Подчеркните, что единственное разумное решение относительно пагубных наркотиков – просто никогда не принимать их вообще, даже в маленьких дозах. Прочитайте следующее высказывание:

«Очень многие люди говорят: „Одна сигарета, одна чашка чая или кофе, одна затяжка марихуаны не повредят, и одна рюмка алкоголя, конечно же, никому не может принести зла“.

Я хочу подчеркнуть, что, не уступив первому соблазну, вам никогда не придется уступать второму. Вы никогда не станете алкоголиком или наркоманом» (N. Eldon Tanner, in *Conference Report*, Apr. 1975, p. 114; или *Ensign*, May 1975, p. 77).

Практическое применение урока

Попросите девушек принять личное обязательство никогда не употреблять наркотики и не общаться с теми, кто это делает. Призовите их также стараться помогать другим людям понять опасность и страдания, которые может принести в их жизнь и жизнь окружающих употребление наркотиков.

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая девушка должна понять, насколько важно и полезно владеть навыками ухода за больными.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

1. Приготовьте для каждой девушки памятку для проведения теста «Правильно или неправильно».
2. При желании поручите девушкам подготовить рассказы, стихи из Священных Писаний или цитаты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Введение

Обсуждение Попросите девушек рассказать о том, как они ухаживали за больным человеком у себя дома. Чему они научились при этом? Каких навыков им не хватало, когда они помогали ухаживать за этим человеком?

У нас много возможностей обеспечить домашний уход за больными

Выступление учительницы Поддержание хорошего самочувствия и профилактика несчастных случаев — два важных условия в обеспечении здоровья в домашних условиях. Тем не менее, даже если они тщательно выполняются, несчастия или болезни случаются временами в каждой семье. Вот почему разумно кое-что знать об оказании первой помощи и уходе на дому. Следующий рассказ повествует о различных навыках обеспечения правильного домашнего ухода за здоровьем пожилого человека, которые может освоить каждая девушка.

Рассказ Анне было двенадцать лет, когда ее бабушка Олсен упала на спину и сломала себе правое бедро. Врачи вставили ей спицу в сломанную кость, чтобы укрепить ее и помочь срастись.

Через пять дней ей позволили покинуть больницу, но врачи посоветовали пожить в лечебнице-пансионате или в каком-нибудь другом месте, где ей смогут предоставить необходимый уход, пока кость не срастется. Мать Анны спросила, не согласятся ли члены семьи разделить обязанности по уходу за их бабушкой, если она будет жить с ними. Работы у них прибавится, например, нужно будет стирать постельное белье и ночные рубашки, приносить еду на подносе, протирать ей спину и ноги лосьоном, помогать делать упражнения, возить ее в коляске и поддерживать настроение дружеской беседой.

Анна, Бен (ее шестилетний брат) и Френсис с Маргарет (старшие сестры-близнецы) согласились помогать ухаживать за больной. Сначала бабушка была прикована к постели. Старшие девочки меняли ей простыни. Одна переворачивала бабушку с одного бока на другой, пока другая застилала свободную половину постели. Анна и близнецы приносили ей еду на подносе, Бен — влажную салфетку обтирать лицо и руки. По воскресеньям Анна срывала розу в саду и ставила ее в вазочке на поднос с обедом для бабушки. Это всегда вызывало улыбку на ее лице.

Бену нравилось протирать лосьоном лицо и руки бабушки. За это она рассказывала ему истории о дедушке Олсене, который умер за год до рождения Бена. Однажды вечером, когда бабушка Олсен пала духом из-за того, что выздоровление шло медленно, отец Анны благословил ее.

Узнав, что бабушка нервничает из-за громкой музыки, сестры Анны убавили ее громкость. Мать взяла в бюро проката медицинского оборудования коляску и приспособление для ходьбы. Бабушка стала набираться сил, по несколько часов в день сидя в коляске. Бен и Анна по очереди помогали ей делать рекомендованные врачом

упражнения. Детям нравилось возить ее по дому, а в солнечные дни — во дворе. Когда бабушка уже могла вставать, чтобы заново учиться ходить, отец помогал ей встать в сделанное из легкого металла устройство для ходьбы. Она опиралась на него, толкая перед собой, пока ее ноги не окрепли. Наконец, отставив его, она стала опираться только на палку.

Когда при ходьбе бабушка стала обходиться даже без палки, все были в восторге. И все же всем в семье стало немножко грустно, потому что они знали, что она собирается вернуться домой. Бабушка Олсен была независимым человеком и, несмотря на помощь всей семьи, была рада вернуться домой, к многочисленным друзьям, жившим по соседству.

Обсуждение
с использованием
доски

Запишите на доске некоторые из полезных уроков, которые получила семья Анны, ухаживая за бабушкой.

(Можно записать следующее: совместная деятельность, навыки ухода и проведения процедур, важность благословения священства, милосердное служение, самодисциплина, самоотверженность, сопереживание, адаптация к изменившимся обстоятельствам в доме.)

• Как этот опыт может помочь подготовиться к заботам о своих будущих семьях?

Обсуждение

Какие еще обстоятельства, требующие навыков ухода, могут возникнуть в доме? (Рождение ребенка, несчастный случай, продолжительная или внезапная болезнь, восстановление после операции, забота о члене семьи с физическими недостатками, хроническая болезнь.)

Мы можем научиться основным навыкам по уходу за здоровьем

Стих из Священных Писаний

Попросите учащихся класса прочитать и отметить последнюю фразу из Учения и Заветов 38:30: «Если вы приготовитесь, вам не будет страшно».

Выступление
учительницы

«Приготовиться» — значит не только иметь запасы на случай бедствий или болезней. Необходимо также иметь навыки и важные знания, которые помогут нам правильно действовать. Иногда неквалифицированная помощь в критических ситуациях более опасна, чем отсутствие помощи вообще. В других случаях спасти жизнь могут только срочные надлежащие меры. Овладев этими навыками, мы станем уверенными в себе и сможем при необходимости действовать разумно.

• Как подготовленность в оказании помощи при травмах или болезни определяет наше поведение и ответную реакцию пострадавшего или больного человека?

Обсуждение

Включите в ваше обсуждение следующие мысли. Если вы чрезмерно взволнованы или возбуждены, пострадавший или больной человек почувствует это и тоже станет беспокоиться. Необходимо сохранять внешнее спокойствие. Если вы испытываете страх, помолитесь в своем сердце. Небесный Отец поможет вам обрести самообладание и уверенность и вдохновит вас на правильные действия. Важно заручиться помощью тех, кто хорошо знает, что надо делать, особенно в экстренных ситуациях. Это также поможет вам действовать спокойно.

Умение правильно ухаживать за грудными и только что начавшими ходить детьми очень важно. Так как многим девушкам придется нянчить детей в своих и чужих семьях, им следует иметь хотя бы самую доступную информацию об этом.

• Что вам необходимо знать, когда вы присматриваете за детьми? (Адрес дома, где вы будете няней, номер телефона или адрес местонахождения родителей, имя и номер телефона семейного врача, номера телефонов Скорой помощи и пожарной службы, номер телефона центра службы по оказанию помощи пострадавшим от отравления, имя и номер телефона доверенного родственника или друга на случай, если родители не удастся известить.)

Даже если вам никогда не придется обратиться к этой информации, ее наличие придаст вам уверенности; это поможет действовать разумно в критическую минуту.

Здравый смысл — самое основное правило при уходе за детьми. Обсудите, например, следующие вопросы:

• Чего надо опасаться при уходе за грудным ребенком? При уходе за только что начавшим ходить ребенком?

Обсудите ответы девушек и добавьте другие предостережения, например: никогда не оставляйте ребенка без присмотра на диване, кровати или в ванночке; никогда не оставляйте ребенка без присмотра на детской площадке, при кормлении держите ребенка на руках и давайте ему срыгивать.

Спросите девушек: что еще должны уметь делать няни?

Тест «Правильно
или неправильно»

Раздайте девушкам листы с тестом «Правильно или неправильно», чтобы они проверили свои знания по оказанию первой помощи и другим навыкам экстренной помощи пострадавшим. Девушки получают некоторое количество разнообразных сведений.

Правильно или неправильно

1. Лучший способ остановить кровотечение — прижать рану тампоном из материи или непосредственно ладонью руки.
2. Если подавившийся человек перестает дышать и не может говорить, то возникает опасность, связанная с дыхательными путями. Используйте прием Хэймлиха.
3. Не применяйте не известных вам мер, так как вы можете усугубить травму. Как можно быстрее обеспечьте помощь специалиста.
4. Не трогайте пострадавшего до прибытия Скорой помощи, за исключением тех случаев, когда существует опасность для жизни, пока он находится в данном месте или положении.
5. Если пострадавший принял внутрь вредное химическое вещество или яд, то, прежде чем что-то предпринимать, обратитесь за указаниями в Скорую помощь или в ближайшую больницу.
6. Никогда не давайте потерявшему сознание еду или питье.
7. Во время проведения искусственного дыхания методом «рот в рот» голова пострадавшего должна быть откинута назад так, чтобы его подбородок был направлен вверх. Нос следует осторожно зажать, чтобы воздух не выходил через ноздри.
8. Чтобы избежать шокового состояния, пострадавшего следует оставить лежать и, если ему холодно, накрыть одеялом.
9. Спокойствие, ободряющее отношение того, кто оказывает первую помощь, успокаивает пострадавшего и устраняет страхи, которые могут увеличить вероятность шокового состояния.
10. Холодный компресс, приложенный к ушибленному месту, уменьшит вероятность отека и внутреннего кровоизлияния.
11. Использование жгута опасно при остановке кровотечения и уже не считается приемлемой мерой первой помощи; его применяют, если сильное кровотечение нельзя остановить никаким другим способом.
12. Небольшие ссадины, полученные в результате повреждения кожи, следует промыть водой с мылом, чтобы исключить внесение инфекции.
13. При попадании в глаз какого-либо химического вещества быстро промойте глаз большим количеством воды. Смачивайте кусок чистой материи в прохладной проточной воде и выжимайте воду в угол глаза пострадавшего, держа его голову так, чтобы вода стекала с другого края глаза. Повторяйте процедуру до полного удаления раздражителя.
14. Каждому нужно уметь защитить себя от перегрева или переохлаждения.
15. Переносить и передвигать пострадавшего, имеющего переломы, можно только в случае крайней необходимости.
16. Пострадавшему от сильного удара по голове следует оказать медицинскую помощь, даже если он находится в сознании, и внимательно наблюдать за ним в течение следующих двадцати четырех — сорока восьми часов.
17. Никогда не оставляйте ребенка без присмотра в закрытой машине, особенно в жаркую погоду.

18. Лучший способ потушить горящую на человеке одежду — это закатать пострадавшего в ковер или одеяло или катать его по земле.
19. Необходимо запомнить или держать под рукой телефонные номера службы Скорой помощи.
20. Храните все химикаты или ядовитые вещества в не доступных детям местах. (Адапт. по *Relief Society Courses of Study*, 1976–77, pp. 39–66.)

Обсуждение

Девушки должны понять, что все рекомендации *правильные*. Обсудите все, что вызывает у них сомнения. Предложите девушкам взять свои листы домой для внесения дополнительных справок и изучения.

Заключение

Выступление учительницы

Знать способы оказания первой помощи и приемы домашнего ухода за больными очень важно. Нам следует быть в курсе всех новостей и открытий в этой области. Знание простых и правильных процедур облегчает уход и может спасти чью-то жизнь.

Практическое применение урока

Выступление учительницы

1. Спросите учащихся, по какой из указанных рекомендаций они хотели бы получить более подробные инструкции. Заручившись одобрением вашего руководителя, имеющего священство, запланируйте на неделе следующие практические занятия. *Не проводите* их в воскресенье.
 - а. Опытная или умелая мать или няня покажет, как нужно ухаживать за младенцем, например, как его кормить или купать.
 - б. Квалифицированный специалист, например, руководитель группы скаутов, доброволец общества Красного Креста, врач или медицинская сестра, покажет, как проводить искусственное дыхание методом «рот в рот», прием Хэймлиха для подавившихся, как останавливать кровотечение методом зажатия, как провести противошоковые мероприятия.
2. Попросите квалифицированную медсестру продемонстрировать приемы ухода за больным, такие, как замена простыней у лежачего больного, измерение пульса и температуры.
3. Разыграйте с классом по ролям срочный вызов по телефону пожарной команды или Скорой помощи, сообщая при этом необходимые данные, адрес и характер происшествия.
4. Призовите девушек записаться на курсы по оказанию первой помощи, организованные обществом Красного Креста, или на курсы по уходу за больными, или на другие имеющиеся похожие курсы.

Правильно или неправильно

1. Лучший способ остановить кровотечение – прижать рану тампоном из материи или непосредственно ладонью руки.
2. Если подавившийся человек перестает дышать и не может говорить, то возникает опасность, связанная с дыхательными путями. Используйте прием Хэймлиха.
3. Не применяйте не известных вам мер, так как вы можете усугубить травму. Как можно быстрее обеспечьте помощь специалиста.
4. Не трогайте пострадавшего до прибытия Скорой помощи, за исключением тех случаев, когда существует опасность для жизни, пока он находится в данном месте или положении.
5. Если пострадавший принял внутрь вредное химическое вещество или яд, то, прежде чем что-то предпринимать, обратитесь за указаниями в Скорую помощь или в ближайшую больницу.
6. Никогда не давайте потерявшему сознание еду или питье.
7. Во время проведения искусственного дыхания методом «рот в рот» голова пострадавшего должна быть откинута назад так, чтобы его подбородок был направлен вверх. Нос следует осторожно зажать, чтобы воздух не выходил через ноздри.
8. Чтобы избежать шокового состояния, пострадавшего следует оставить лежать и, если ему холодно, накрыть одеялом.
9. Спокойствие, ободряющее отношение того, кто оказывает первую помощь, успокаивает пострадавшего и устраняет страхи, которые могут увеличить вероятность шокового состояния.
10. Холодный компресс, приложенный к ушибленному месту, уменьшит вероятность отека и внутреннего кровоизлияния.
11. Использование жгута опасно при остановке кровотечения и уже не считается приемлемой мерой первой помощи; его применяют, если сильное кровотечение нельзя остановить никаким другим способом.
12. Небольшие ссадины, полученные в результате повреждения кожи, следует промыть водой с мылом, чтобы исключить внесение инфекции.
13. При попадании в глаз какого-либо химического вещества быстро промойте глаз большим количеством воды. Смачивайте кусок чистой материи в прохладной проточной воде и выжимайте воду в угол глаза пострадавшего, держа его голову так, чтобы вода стекала с другого края глаза. Повторяйте процедуру до полного удаления раздражителя.
14. Каждому нужно уметь защитить себя от перегрева или переохлаждения.
15. Переносить и передвигать пострадавшего, имеющего переломы, можно только в случае крайней необходимости.
16. Пострадавшему от сильного удара по голове следует оказать медицинскую помощь, даже если он находится в сознании, и внимательно наблюдать за ним в течение следующих двадцати четырех – сорока восьми часов.
17. Никогда не оставляйте ребенка без присмотра в закрытой машине, особенно в жаркую погоду.
18. Лучший способ потушить горящую на человеке одежду – это закатать пострадавшего в ковер или одеяло или катать его по земле.
19. Необходимо запомнить или держать под рукой телефонные номера службы Скорой помощи.
20. Храните все химикаты или ядовитые вещества в недоступных детям местах.

(Цит. по *Relief Society Courses of Study*, 1976–1977, pp. 39–66.)

*Социальное и
эмоциональное развитие*

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая девушка должна понять, что она имеет возможность добиться успеха.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

1. Принесите для каждой девушки карандаш и бумагу.
2. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами стихи из Священных Писаний, рассказы или цитаты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Введение

Цитата

Зачитайте следующую цитату:

«Самой большой слабостью большинства из нас является недостаток веры в себя. Одна из наиболее распространенных ошибок – это недооценка наших величайших достоинств» (L. Tom Perry, «Be the Best of Whatever You Are,» цит. по *Speeches of the Year, 1974* [Provo: Brigham Young University Press, 1975], p. 77).

Задание

Раздайте девушкам листы бумаги и карандаши. Попросите, чтобы каждая перечислила то, что ей в себе не нравится. Списки составляются только для самих девушек; им не нужно будет показывать их кому-либо. Затем попросите девушек вычеркнуть из списков все, что связано с материальными потребностями, которые невозможно немедленно удовлетворить в связи с их теперешними доходами. Затем попросите их вычеркнуть все физические характеристики, которые нельзя изменить (например, рост, цвет глаз, форму подбородка, размер ноги). Предложите девушкам снова просмотреть их списки. Вероятно, они увидят, что осталось всего несколько пунктов. Может быть, среди них окажутся характеристики духовного плана, проблемы, связанные с характером и ощущением собственного Я, и физические недостатки, которые можно исправить путем диеты и ухода за внешностью.

Выступление учительницы

Укажите, что многое из того, что нам не нравится в себе, изменить нельзя. Если считать это признаками собственной неповторимости, то мы получим возможность использовать наше время, энергию и внимание там, где *можно* добиться улучшений. Данный урок уделяет основное внимание тем сферам, где возможны изменения к лучшему. Это увеличит возможности преуспеть.

Нам не следует недооценивать себя

Выступление учительницы

Ежедневно мы наблюдаем проявление собственных черт и особенностей, а также черт и особенностей других людей. Часто мы оцениваем себя в сравнении с теми, кого встречаем. К несчастью, мы обычно видим в них только сильные стороны, а у себя слабые. Мы хотим быть такими же высокими, изящными, так же хорошо одетыми, такими же красивыми, талантливыми, умными, одухотворенными и... наше воображение находит что-нибудь еще. Каждый раз, глядя на себя с такой ограниченной, не соответствующей действительности точки зрения, мы теряем самоуважение и не можем реализовать свои достоинства и таланты. Особенно сильно мы проигрываем в собственных глазах, если в группе наших сверстников существуют нормы, которым мы, как нам кажется, не соответствуем.

Цитата

Зачитайте следующую цитату:

«Внешний образ собственного Я нельзя улучшить, особенно если мы принимаем чужие нормы и привычно поддаемся влиянию сверстников. Молодежь часто ставит себя в зависимость от чужого образа в ущерб своему собственному» (James E. Faust, *Ensign*, May 1981, p. 9, или Conference Report, April 1981, p. 8).

Обсуждение	<p>Попросите девушек подумать над составленными списками своих недостатков.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Почему мы иногда преувеличиваем свои слабые стороны? • Как низкая самооценка ущемляет наши таланты, активность в Церкви и возможности руководить?
Цитата	<p>Прочитайте следующую цитату старейшины Марвина Дж. Эштона:</p> <p>«Знающий преподаватель – президент Общества милосердия кола . . . высветила на экране крупное изображение. Это был юноша с горящим взором и взъерошенными волосами, который стоял, сложив руки на груди, глубоко задумавшись. Подпись гласила: „Я знаю, что я что-то собой представляю, ибо Бог не сотворяет ничтожеств“. Пожалуйста, позвольте мне повторить: „Я знаю, что я что-то собой представляю, ибо Бог не сотворяет ничтожеств“.</p> <p>Каждому человеку на любом этапе его жизни необходимо помогать воспитывать самоуважение и уверенность в собственных силах . . . Представление человека о себе – это не больше и не меньше как результат жизненного опыта и влияния других людей. Будет справедливо отметить, что обычный юноша формирует свое собственное Я с чьей-то помощью. Благодаря кому-то, может быть, матери, учителю Первоначального общества, соседу или даже гимну „Я Господне дитя“, этот маленький мальчик осознает, что что-то собой представляет. Осознает, что он не ничтожество. Осознает, что он необходим. Осознает, что он человек, которого любит его Небесный Отец» (in Conference Report, Oct. 1981, p. 125; или <i>Ensign</i>, Nov. 1981, p. 89).</p> <ul style="list-style-type: none"> • На чем основано наше представление о самих себе? <p>Старейшина Эштон указывает, что в основу представления человека о самом себе положен как жизненный опыт, так и влияние других людей. На самоуважение влияет то, что мы думаем о себе, и то, что говорят нам другие.</p> <p>Попросите девушек во время чтения вами следующего высказывания отмечать новые, более основательные критерии самооценки.</p>
Обсуждение цитаты	<p>«Значение веры в Бога и добродетельного поведения . . . многими часто отвергается как бесполезное. Такая точка зрения обречена, потому что она не принимает во внимание величайшую ценность некоторых субъективных факторов, о которых мы можем знать, но не можем их измерить. Например, я люблю свою жену и семью и чувствую, что они любят меня. Невозможно измерить, насколько глубока наша любовь друг к другу, но мы хорошо знаем, что она есть. Боль также трудно измерить, но она реально существует. И то же можно сказать об истинной вере в Бога. Мы можем знать о Его существовании, не будучи в состоянии измерить это количественно. Павел утверждает: „Сей Самый Дух свидетельствует духу нашему, что мы – дети Божии“» [к Римлянам 8:16] (James E. Faust, in Conference Report, Apr. 1981, p. 9; или <i>Ensign</i>, May 1981, pp. 9–10).</p> <p>Попросите девушек задуматься над словами старейшины Фауста о том, что в нас не поддается измерению. Запишите это на доске.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что может влиять на наше представление о самих себе? Возможные ответы: <ol style="list-style-type: none"> 1. Сознание нашей Божественной природы, того, что мы – дети Бога. 2. Манера общения с нами наших родителей. 3. Отношение наших близких друзей. 4. Оценка нашей работы в школе учителями. 5. Переживаемые нами удачи и поражения.
Обсуждение цитаты	<p>Элеонору Рузвельт помнят за ее глубокое высказывание: «Никто не сможет подчинить вас себе без вашего на то согласия» («Points to Ponder», <i>Reader's Digest</i>, Feb. 1963, p. 261).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Почему мы иногда подчиняем себя другим? (Потому что часто мы с готовностью верим самому плохому о себе и забываем о своих сильных сторонах и дарованиях; потому что мы слишком дорожим мнением других людей.) • Как можно избежать низкой самооценки? <p>Если девушки затрудняются ответить на этот вопрос, предложите им немного подумать над этим. Оставшаяся часть урока содержит предложения, которые помогут им ответить на этот вопрос.</p>

Наше отношение к самим себе способствует нашему успеху

Выступление
учительницы

Укажите, что не у всех нас имеются одни и те же таланты, возможности, дарования, но каждый что-то может делать хорошо. Необходимо обнаружить свои уникальные качества и основываться на них. Необходимо быть достаточно уверенными в том, что мы можем измениться к лучшему. Сначала можно начать *думать*, что успех для нас возможен.

Цитата

«Мысли имеют большое значение для того, как мы живем, испытываем ли мы энтузиазм или подавленность, наслаждаемся ли успехом или переживаем период неудач, благоденствуем ли в духовности или страдаем от ее недостатка, и в большой степени, как я думаю, повинемся ли мы или не повинемся Божьим законам. Некоторые современные бихевиористы заключили, что процесс человеческого мышления сильно напоминает компьютерные операции, где сознание и подсознание взаимосвязаны. В этом процессе вводимая информация тесно связана с той, что выдается в форме отношения, настроения и поведения» (Dean L. Larsen, «Thoughts about Thoughts,» *Speeches of the Year, 1976* [Provo: Brigham Young University Press, 1977], p. 116).

- Как изменится ваша жизнь, если вы сознательно будете положительно думать о себе в течение какого-то периода времени?
- Как мы заставляем себя сознательно думать о себе положительно?

Исследуйте возможные приемы, например: обращайтесь к себе доброжелательно, воодушевляйте себя такими положительными высказываниями, как: «Ты можешь это сделать!»

Следующие учебные ситуации показывают, как наши мысли могут влиять на нашу способность добиться успеха.

Учебная ситуация 1

Мать Синди торопилась подать ужин на стол к 6 часам, потому что в 7.30 у нее была встреча. Раскладывая тарелки и столовое серебро по местам, Синди думала о школьном задании на следующий день. Мать крикнула из кухни: «Поторопись, Синди, ты такая медлительная!» Синди уже несколько раз говорили за последнее время, что она нерасторопна, и она начала этому верить. «Я знаю, что я медлительная», — думала она.

Обсуждение

- Как могла бы Синди изменить свою отрицательную реакцию на более положительную?

Учебная ситуация 2

Сью начала брать у соседки, которая была преподавателем музыки, уроки игры на скрипке. Она чувствовала себя очень неловкой со смычком и скрипкой в руках и сказала преподавателю, что, по ее мнению, ничего хорошего у нее не получится. Преподаватель заверила ее, что со временем она освоится, если будет заниматься. Но Сью чувствовала, что никогда не сможет научиться, поэтому скоро совсем перестала играть и готовиться к занятиям.

Обсуждение

- Как отреагирует преподаватель, когда Сью придет на очередной урок?
- Подтвердит ли такая реакция уверенность Сью в том, что она не сможет научиться играть?
- В чем на самом деле заключается проблема Сью — в том, что у нее не хватает музыкальных способностей, или в негативном отношении к себе?
- Какие выводы сделала сама Сью из уроков игры на скрипке?

Учебная ситуация 3

Бекки засиделась допоздна, работая над текстом выступления, которое она готовила для школы. Прочитав его матери наутро перед уходом в школу, она сказала: «Думаю, что я сделала очень хорошее выступление, правда?» Мать ответила, что выступление и вправду хорошее, потому что она не пожалела времени на его подготовку.

Обсуждение

- Как отношение Бекки, поддержанное одобрением матери, повлияет на ее выступление в школе?

- Что могло бы произойти, если бы она не стала тратить время на подготовку выступления? Как бы она думала о себе?

Выступление
учительницы

Объясните, что многое может влиять на нашу самооценку. Но самое важное — это наше собственное отношение. На нас лежит ответственность. Можно предоставить отрицательным мыслям одержать верх над собой или предпочесть положительные, способствующие нашему успеху мысли. Мы знаем, что мы в буквальном смысле духовные дети наших Небесных родителей и что возможности роста во многих сферах у нас безграничны. При желании мы можем улучшить свой внешний облик, развить таланты и знания, усилить внимание и любовь к другим людям.

Цитата

Каждый из нас был рожден для успеха и должен мыслить положительно, исходя из Божественного критерия при самооценке, как это видно из следующей цитаты:

«Чувство собственного достоинства чрезвычайно возрастает, если стремиться к высокому в поисках святых. Подобно могучим деревьям, мы должны тянуться к свету. . . Я встречал яркое проявление достоинства и самоуважения в жизни скромнейших из скромных бедняков, так же как в жизни хорошо образованных и богатых людей» (James E. Faust, in Conference Report, Apr. 1981, p. 9; или *Ensign*, May 1981, p. 10).

Заключение

Объясните, что временами всем нам кажется, что мы хуже других. Необходимо ориентировать себя на лучшее, что в нас есть, и стремиться к прогрессу в рамках собственных возможностей. Одна из самых больших трудностей — это преодоление чувства собственной малозначимости. Наша жизнь имеет цель. Мы родились, чтобы добиться успеха и стать подобными Богу.

Практическое применение урока

1. Попробуйте принимать комплименты, отвечая просто «Спасибо». Не делайте отрицательных замечаний типа: «О, это старое платье» или «Я не умею петь», или «Мои волосы на самом деле не выглядят настолько хорошо». Это не лучший способ принимать комплименты.
2. Просмотрите список, который вы составили в начале урока. Выберите один недостаток, который можно устранить, и начните над этим работать.

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая девушка должна иметь мужество использовать возможности изменить свою жизнь к лучшему.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

1. Иллюстрация 19: «Есфирь», помещенная в конце руководства.
2. Приготовьте плакат со стихом из Книги Иисуса Навина 1:9.
3. Приготовьте листочки бумаги с написанными на них темами для обсуждения.
4. Подготовьте рассказ о случае из вашей личной жизни, когда вам понадобилось мужество, чтобы взяться за что-то новое.
5. Поручите девушкам прочесть вслух подобранные вами стихи из Священных Писаний, рассказы или цитаты.

Учительнице на заметку Этот урок посвящается мужеству, необходимому, чтобы решиться на что-то новое и *возвышающее*, а также мужеству, которое необходимо, чтобы продолжать начатое, несмотря на трудности. Убедитесь, что девушки не путают такое мужество с решимостью совершать безрассудные и несправедливые поступки.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Чтобы начать что-то новое и возвышающее, требуется мужество

Попросите девушек вспомнить случай, когда они пробовали начать что-то новое и полезное, например, выступить с сообщением, попробовать себя в каком-то занятии или клубе, в новом виде спорта или освоении новых навыков. Попросите их поделиться впечатлениями о своем опыте. Затем объясните, что, для того чтобы начать что-то новое и возвышающее, требуется мужество.

Обсуждая с девушками впечатления из их опыта, выскажите следующие идеи:

1. Большинство людей боится встречи с новым.
 2. Чувства беспокойства и опасения закономерны при начинании нового.
 3. Не следует позволять опасениям мешать в начинаниях, которые укрепят нас и изменят к лучшему нашу жизнь.
- Какие опасения могут помешать нам начать что-то новое?

Во время обмена мнениями выскажите мысль, что многие люди боятся оказаться не такими, как все, и выглядеть смешно в случае неудачи их начинания. Такие опасения часто удерживают людей от попыток освоить какой-либо новый навык или деятельность.

Выступление учительницы Обсудите значение слова *мужество*. Помогите девушкам понять, что мужество дает нам силу для того, чтобы начать. Если мы будем бояться пробовать новое и возвышающее, мы можем остановиться в развитии и устранимся от опыта, который укрепит и разнообразит нашу жизнь. Мужество, *если оно с верой направлено на достижение праведных целей*, является самым сильным из имеющихся у нас средств, чтобы помочь изменить к лучшему нашу жизнь.

Обсуждение • Назовите несколько достойных дел, для которых может понадобиться мужество.

Ниже приводятся некоторые примеры: выступить с докладом, завязать разговор с незнакомым человеком, произнести молитву перед группой, принять участие в школьном мероприятии, сделать кому-то комплимент, рассказать новому другу о Евангелии, овладеть новым видом спорта, признать вину и извиниться, обратиться с просьбой о работе.

Выступление учительницы	Укажите, что временами каждый из нас испытывает подобные страхи и опасения. Тем не менее, не позволяя страхам ограничивать наши стремления улучшить свою жизнь, мы становимся сильнее и более подготовленными для больших испытаний. В нашем распоряжении есть чудесный источник поддержки, который поможет нам преодолеть страх и придаст силы для новых, возвышающих начинаний.
Плакат с цитатой из Священных Писаний	Продемонстрируйте плакат со стихом из Книги Иисуса Навина 1:9. Попросите девушек прочитать и запомнить его. Убедите их в том, что Господь поддержит нас и придаст сил, если мы обратимся к Нему за помощью в своих усилиях делать полезное.
Задание	<p>Предложите девушкам выбрать по одному из приготовленных вами листочков бумаги, содержащих следующие темы для обсуждений. Попросите прочитать их вслух, а затем сказать, каким образом каждое предложение может помочь кому-то набраться мужества, чтобы что-нибудь начать. При желании и необходимости можно дополнить их высказывания, приводя дополнительный материал по теме.</p> <p><i>Будьте подготовленными.</i> (Определите для себя правила и приоритеты до наступления критической ситуации. Это поможет вам яснее мыслить и придаст мужества, чтобы действовать правильно. Будьте готовы не отступаться от своего решения, несмотря на посторонние влияния и эмоции.)</p> <p><i>Позволяйте себя учить.</i> (С желанием слушайте и учитесь. Прежде чем взяться за начинание, как можно объективнее рассмотрите и проанализируйте его. Остерегайтесь упрямства и гордыни. Прислушивайтесь к наставлениям Духа.)</p> <p><i>Относитесь к себе положительно.</i> (Знайте и чувствуйте, что вы – дитя Бога. Помните, что вы посланы сюда, чтобы добиться успеха. Ваши таланты и возможности возрастают по мере того, как вы их используете.)</p> <p><i>Молитесь.</i> (Молитва – это источник силы, который может дать вам мужество начать и преодолеть страх. Святой Дух будет направлять и укреплять вас.)</p> <p><i>Будьте уверенными.</i> (Знайте, что у вас есть много источников помощи в случае, если вы беретесь за что-то новое. У вас есть разум, чтобы думать, семья, руководители Церкви, учителя, друзья и Священные Писания, которым можно довериться.)</p> <p><i>Старайтесь изо всех сил.</i> (Ваши старания – это самое главное в попытках освоить что-то новое. Не бойтесь потерпеть неудачу, ибо дерзание делает вас лучше, даже если результаты не так хороши, как вам хотелось бы.)</p>

Рассказ из Священных Писаний	<p>Мы утверждаемся как личности, бесстрашно устремляясь навстречу новым возможностям</p> <p>Укажите, что в Священных Писаниях рассказывается о многих людях, которые бесстрашно устремлялись навстречу новым и трудным возможностям. Благодаря своему мужеству они укрепились и получили благословение в жизни. Есфирь была красивой молодой девушкой-Иудейкой; она стала женой персидского царя. Самый влиятельный из всех царских князей возненавидел Иудеев и замыслил заговор с целью погубить народ Есфири. Есфирь и ее народ сильно горевали. Понимая, что для спасения людей необходимо что-то предпринять, двоюродный брат Есфири Мардохей обратился к ней за помощью. Он попросил ее поговорить с царем и постараться убедить его изменить свои ужасные планы. В те времена существовал обычай, согласно которому человека, вошедшего к царю без приглашения, предавали смерти. Есфирь знала: если она войдет к нему и он склонит перед ней свой скипетр, она сможет говорить с ним; но если он поставит скипетр вертикально, для нее это будет означать смерть. Есфирь должна была решить, рискнуть ли собственной жизнью, чтобы попытаться спасти свой народ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прочитайте вместе с классом Есфирь 2:5–17; 3–4. • Что, по вашему мнению, испытала Есфирь, попав в такую ситуацию? <p>Есфирь послала Мардохею ответ. Предложите девушкам обсудить Есфирь 4:16.</p>
Стихи из Священных Писаний	<p>При желании вы можете рассказать своими словами, что произошло, когда царь увидел Есфирь (см. Есфирь 5:1–3).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как она приготовилась к этому испытанию своего мужества? • Знала ли Есфирь, что ждет ее – поражение или успех?

Выступление учительницы	<ul style="list-style-type: none"> • Что, по вашему мнению, испытала Есфирь после того, как смогла помочь своему народу? <p>Объясните, что испытание веры и мужества укрепило Есфирь. То, что она отважилась попытаться, сделало ее одной из самых любимых героинь Израиля.</p> <p>Если время позволяет, расскажите историю о Гедоне из Ветхого Завета (Книга Судей 6–8). Гедон был не уверен в себе. Он считал себя самым последним в семье отца. Однажды, когда он молотил пшеницу, появился Ангел и сел под дубом.</p> <p>Ангел поведал Гедону: Господь хочет, чтобы он спас Израиль от его врагов Маданитян. Гедон спросил, как же он сможет справиться с такой великой задачей.</p>
Стихи из Священных Писаний	<p>Попросите девушек обратиться к Книге Судей 6:16 и узнать, как Господь ответил Гедону.</p>
Выступление учительницы	<p>Объясните, что смелость Гедона так возросла, что он смог разрушить жертвенник Ваалов. Позднее он возглавил три сотни человек против войска Маданитян и, подобно Есфири, помог освободить свой народ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как это испытание веры и мужества изменило Гедона? <p>Укажите, что Господь обещает быть с теми из нас, у кого достанет мужества делать то, что правильно, и мы обретем силу, чтобы достойно встретить наши каждодневные испытания и трудности. Эта сила может помочь нам пережить разочарования и обрести мужество дерзнуть вновь.</p>

Заключение

Цитата	<p>Прочитайте следующее высказывание старейшины Ф. Энзио Буше:</p> <p>«Для того чтобы следовать советам Святого Духа, необходимо мужество и непреклонность, потому что они могут страшить нас, так как заставляют идти новыми путями, часто такими, каких еще никто не изведal (пройти два поприща вместо одного — см. от Матфея 5:41), когда нужно поступать не так, как принято в мире. Например, Святой Дух посоветует нам улыбнуться, когда кто-то обижает нас, проявить любовь там, где другие проявляют ненависть, поблагодарить тогда, когда другие не находят, за что можно испытывать благодарность, согласиться на работу, которую другие сочтут недостойной себя, извиниться там, где другие будут отстаивать свою правоту, и совершать странные с виду поступки, на которые Дух побуждает праведное, честное, способное слышать сердце» («The Only Real Treasure,» <i>New Era</i>, Dec. 1979, p. 5).</p> <p>Обсудите ситуации, упомянутые старейшиной Буше, помогая девушкам понять важность мужества в подобных случаях в их собственной жизни.</p>
--------	--

Практическое применение урока

Посоветуйте девушкам молиться, прежде чем взяться за что-то новое. Призовите их прислушиваться к указаниям Святого Духа, чтобы находить и использовать новые возможности, которые укрепят и возвысят их жизни. Предложите им записывать в дневник то, что они испытали до и после использования этих возможностей.

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая девушка должна узнать о чувстве самоуважения, которое сопутствует праведной жизни.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

1. Перед уроком положите с чайную ложку земли в маленькую стеклянную банку. Почти до краев наполните ее водой. Закройте крышкой и взболтайте эту смесь. Дайте постоять десять минут и слейте воду, оставляя осадок. Снова наполните банку и снова взболтайте. Дайте постоять еще десять минут и опять слейте воду над осадком. Повторите этот процесс четыре или пять раз, пока вода поверх осадка после оседания земли на дне не станет почти чистой. Этим способом можно удалить все, что растворяется в воде.
2. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами стихи из Священных Писаний, рассказы или цитаты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Введение

Эксперимент Возьмите банку с водой и землей, которая перед этим минут десять-пятнадцать простояла на столе. Вода над осевшей грязью должна быть достаточно чистой. Попросите девушек понаблюдать, что случится с водой после того, как вы встряхнете банку. Вода станет мутной. Поставьте банку обратно на стол.

Стихи из Священных Писаний Попросите одну из девушек прочитать Исаия 57:20–21.

Выступление учительницы Объясните, что живущие около океана знают, что происходит с водой в разгар шторма. Разного рода отложения и органические вещества выносятся из глубин моря и, перемешиваясь, выбрасываются как «ил и грязь». Дико бьющиеся волны вызывают беспокойство и смятение.

Обсуждение

- Чему уподобляет Исаия «море взволнованное, которое не может успокоиться»? Когда Бог говорит: «Нет мира нечестивым», – какой мир Он имеет в виду? (Спокойный разум, чистую совесть.) Помогите девушкам понять, что, если человек грешит и не раскаивается, в нем нет ни спокойствия, ни мира. Это беспокойство вызывает еще что-то. Что именно? Ведите обсуждение так, чтобы прийти к выводу, что в результате человек часто переживает чувство вины и утрату самоуважения.

Выступление учительницы Объясните, что утративший самоуважение в результате совершения зла подобен «морю взволнованному». В жизни грешника нет покоя.

- Как совершение зла способствует потере самоуважения?

Праведная жизнь способствует росту самоуважения

Выступление учительницы Объясните, что иногда о самоуважении говорят в связи с тем, что человек может делать, например: играть на музыкальном инструменте, преуспевать в школе или спорте. Существует одно сильное для каждого человека условие, выполнение которого воспитывает и усиливает самоуважение, – это праведная жизнь. Стараясь жить праведно, человек спокоен сердцем, чего нельзя добиться каким-либо другим способом. Он доволен собой. Одному из членов Церкви принадлежит следующее высказывание:

Цитата «Я не знаю ничего, что приносит нам большее счастье, чем сознание, что все, что мы сделали или делаем, правильно и справедливо» (Rex D. Pinegar, «What It Means to Establish a Relationship with Christ,» in *Speeches of the Year, 1977* [Provo: Brigham Young University Press, 1978], p. 91).

Цитата	<p>Похожее высказывание принадлежит и другому руководителю Церкви:</p> <p>«Объявляя войну собственным слабостям, человек вовлекает себя в самую святую войну, которую когда-либо вели смертные. Приобретения в результате победы в этой схватке являются самыми прочными, наиболее удовлетворяющими и самыми изысканными из всех, какие когда-либо знал человек» (Bryant S. Hinckley, <i>That Ye Might Have Joy</i> [Salt Lake City: Bookcraft, 1958], p. 83).</p>
Обсуждение с использованием доски	<ul style="list-style-type: none"> • Подразумевает ли праведная жизнь только жизнь без греха? • Что еще она включает? Перечислите на доске: что необходимо, чтобы наша жизнь была праведной. <p>Например, обязательства следовать основным принципам христианства, таким, как честность по отношению к себе и другим, добродетель, целомудрие, вера, чистота, скромность, служение другим.</p> <p>Попросите девушек найти и прочитать Учение и Заветы 121:45. Обсудите фразу: «Тогда уверенность ваша укрепится в присутствии Бога». Помогите девушкам понять, что при праведной жизни они обретут чувство собственного достоинства, которое позволит им стать перед лицом родителей, епископа и Небесного Отца с чистой совестью.</p>
Выступление учительницы	Обратите внимание девушек на банку с землей и водой и поясните, что сейчас вода спокойная, грязь начала оседать на дно и вода очищается.
Обсуждение	<p>Обсудите успокаивающее и ободряющее действие жизни по перечисленным на доске законам праведности.</p> <p>Приведите следующие два рассказа, которые помогут девушкам понять, как можно обрести мир, живя праведно.</p>
Рассказ	<p>Мария была старшей из пятерых детей. Мать не обходилась без ее помощи в заботах о младших детях и всегда хотела, чтобы она с ранних лет проявляла терпение и любовь к ним. С возрастом Мария почувствовала усталость от стольких обязанностей перед братьями и сестрами, особенно теперь, когда, став постарше, она потянулась к многочисленным друзьям и разнообразной деятельности. Она стала обижаться на своих братьев и сестер и плохо обращаться с ними. Она кричала на них, гнала от себя прочь и требовала оставить ее в покое каждый раз, когда они обращались к ней за чем-нибудь. Она перестала обсуждать с ними их дела и даже не позволяла заходить к себе в комнату. Она уже не приходила домой после школы, а вместо этого шла в дом своей подруги, чтобы избежать забот об «этой мелюзге». Иногда за обеденным столом она замечала грусть и одиночество в их глазах, но из-за этого не хотела менять свое обращение с ними.</p>
Рассказ	<p>Нэнси почувствовала, что одно из испытаний ее жизни связано со старой женщиной, жившей в конце улицы. Миссис Смит жила одна и часто нуждалась в помощи по дому и во дворе. Нэнси несколько раз ходила помогать, но ей приходилось не только исполнять всю работу в доме и во дворе, но и часами слушать рассуждения миссис Смит. Нэнси чувствовала, что ходить туда — только время терять, ей больше хотелось побыть с друзьями. Мать Нэнси предложила ей провести эксперимент. Она попросила Нэнси попробовать ходить в дом миссис Смит в середине дня раз в неделю, и не только для того, чтобы прибраться в доме, но чтобы действительно выслушать ее и постараться понять все, о чем она будет говорить. Мать сказала, что Нэнси придется делать это в течение одного месяца, а потом она сможет оставить, если пожелает. Нэнси решила попробовать сделать это, чтобы мать перестала просить ее ходить в дом миссис Смит.</p> <p>В первую неделю она изо всех сил заставляла себя слушать миссис Смит и обнаружила, что немного сочувствует престарелой женщине, прожившей такую трудную жизнь. На следующей неделе, убирая и слушая, она поняла, что миссис Смит многому научилась за свою жизнь и что она на самом деле не такая уж и скучная. К концу месяца она не только полюбила и оценила миссис Смит, но почувствовала и собственную значимость для кого-то, кому была очень нужна.</p>
Обсуждение	<ul style="list-style-type: none"> • Кто из девушек, по вашему мнению, испытывает большее умиротворение в жизни? Кто из них лучшего о себе мнения? Почему?

- Каковы преимущества того, чтобы с ранних лет начинать жить праведно? (Вы можете рано воспитать в себе хорошие привычки; увеличить возможность роста, образования, развития, самоуважения; уменьшить вероятность серьезных ошибок, ведущих к потере чувства собственного достоинства.)

Господь сказал нам, что «злодейство никогда не было благом»

Учительнице
на заметку

Возьмите стеклянную банку с водой и землей и сильно встряхните ее так, чтобы вода опять стала грязной. Укажите, что в сравнении с покоем и ободрением, которые приходят к таким, как Нэнси, пытающимся жить праведно, те, кто допускает злодейства в своей жизни, подобны «моря взволнованному».

Обсуждение Свя-
щенного Писания

Прочитайте Алма 41:10 и Послание к Галатам 6:7.

- Что мы испытываем, поступая неправильно? Почему это чувство неприятно? Как бы вы описали чувство вины? Что происходит с нашим самоуважением, когда мы чувствуем, что виноваты? Изменяем ли мы свое мнение о себе?

Выступление
учительницы

Объясните, что в мире нам будут внушать, что необходимо изжить чувство вины вместо того, чтобы покончить с грехами, вызывающими это чувство.

Обсуждение

Укажите, что мы все рождены с ощущением добра и зла. Это ощущение зовется нашей совестью. «Ибо вот, Дух Христа дается каждому человеку, дабы он мог знать, что добро и что зло» (Мороний 7:16). Это дает нам возможность чувствовать, когда мы совершаем ошибки, и отвратит нас прочь от зла.

- Что случается, если мы слишком часто не прислушиваемся к голосу нашей совести? (Мы становимся менее восприимчивы к ее подсказкам.)

Цитата

Старейшина Джеймс И. Фауст сказал: «Некоторые могут подумать, что им можно жить согласно правилам, установленным их прихотями или воображением. В обществе, свободном от ценностей, от морали, от каких-либо норм поведения, многие живут, не ведая также и чувства собственной значимости, самоуважения и достоинства» (in Conference Report, Apr. 1981, p. 9; или *Ensign*, May 1981, p. 9).

Обсуждение

- Почему Господь говорит, что «злодейство никогда не было благом»? Как наличие моральных норм способствует чувству большей безопасности и душевного комфорта?

Утраченное самоуважение может быть восстановлено

Обсуждение

- Как можно восстановить утраченное чувство собственной значимости, самоуважения и достоинства?

Выступление
учительницы

Объясните, что никто из нас не минует ошибок в процессе роста. Когда мы теряем самоуважение и испытываем чувство вины, мы можем изменить свои привычки и поведение, покаявшись. Прощение, полученное от Бога, может возвысить нас в собственных глазах больше, чем что-либо еще.

Заключение

Объясните, что покаяние и прощение успокаивают смятенный ум и усмиряют «взволнованное море» человека. Скажите, что вода будет чистой, если отфильтровать из нее всю оставшуюся грязь. Наше самоуважение может быть восстановлено, если мы полностью раскаемся и вновь обретем чистую совесть.

Практическое применение урока

Призовите девушек пересмотреть свои поступки и определить то, в чем необходимо покаяться, или то, что необходимо изменить, чтобы способствовать росту самоуважения.

*Распоряжение
личными ресурсами*

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна понять, насколько важно и полезно разумно использовать время.
ПОДГОТОВКА К УРОКУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Принесите для каждой девушки карандаш и бумагу. 2. Подготовьте к демонстрации различные приборы для измерения времени, такие, как песочные часы, таймер для определения степени готовности яиц, разные виды часов, наручные часы с секундной стрелкой, метроном. 3. Приготовьте следующие предметы для наглядного урока (при желании можно до начала занятий потренироваться в проведении наглядных занятий): <ol style="list-style-type: none"> а) пустую пол-литровую банку или прозрачную вазу; б) столько камешков (2–3 сантиметра в диаметре), чтобы хватило заполнить пол-литровую банку; в) приблизительно с пол-литровую банку песка, риса или соли; г) пол-литра воды. 4. Приготовьте два экземпляра списка ссылок на Священные Писания (см. раздел «Работа со Священными Писаниями на время»). Вместо слов внутри скобок оставьте пустое место. 5. Согласно описанию, данному в уроке, сделайте плакат, демонстрирующий советы специалиста по рационализации. 6. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами стихи из Священных Писаний, рассказы или цитаты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Урок с наглядными пособиями

Введение

Продемонстрируйте различные приборы для измерения времени. Заведите таймер, секундомер, будильник или какой-нибудь другой часовой механизм на одну минуту и поставьте его перед учащимися. Хотя это может показаться долгим, попросите девушек в течение одной минуты посидеть молча.

Обсуждение

- Приблизительно сколько минут в день мы используем разумно? А сколько неразумно?
 - Что можно успеть сделать за 10–15 минут разумно использованного времени?
 - Верите ли вы, что вам придется отвечать за то, как вы использовали свое время?
- После того как девушки выскажутся, отметьте, что существует нечто, в чем все люди равны: для всех продолжительность каждого дня одинакова. Каждая девушка в ответе за то, как она использует отведенное ей время.

Мы в ответе за то, как мы используем свое время

Работа со Священными Писаниями на время

Укажите, что Священные Писания учат нас разумно использовать свое время. Разделите девушек на две группы. Назначьте в каждой группе ответственную, которая будет делать записи; дайте ей карандаш и приготовленный список ссылок на Священные Писания.

Список ссылок на Священные Писания

1. (*Все*) свое (*время*). (Екклесиаст 3:1.)
2. (*Сердце*) мудрого знает и (*время и устав*). (Екклесиаст 8:5.)

3. Не проводи в *(безделье)* *(время)* свое. (У. и З. 60:13.)
4. Они должны быть *(судимы)* за свои *(дела)*... совершенные *(телесной плотью)* во дни их *(испытаний)*. (1 Нефий 15:32.)

По сигналу каждая группа должна начать отыскивать нужные стихи, а назначенной девушке следует заполнять пропуски нужными словами. Отведите на это не более трех минут. Попросите назначенных девушек по очереди прочитать вслух законченные стихи из Священных Писаний.

Цитата

Попросите учащуюся класса прочитать следующее высказывание Президента Бригама Янга:

«Итак, сестры... время — это главное богатство на Земле... если использовать его правильно, оно несет покой, благополучие и удовлетворение. Давайте помнить об этом и не сидеть сложа руки, теряя время» (*Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1941], p. 214).

Обсуждение

Разумное использование времени приносит духовные и мирские благословения

• Почему мы иногда используем свое время неэффективно? (Подробно обсудите это, предлагая девушкам привести примеры из их жизни или из жизни других людей.)

Проследите за тем, чтобы следующие моменты вошли в обсуждение.

Возможные причины напрасной траты времени:

1. Неправильное распределение времени.
2. Неясное представление о том, что надо делать и что важнее сделать в первую очередь.
3. Откладывание «на потом».
4. Неорганизованность во времени и целях.
5. Использование неподходящих инструментов, оборудования или способов решения проблемы.
6. Трата времени на маловажное.

Объясните, что распределение времени, первоочередное выполнение самого важного, организованность, своевременное начало, правильно выбранные инструменты и методы работы могут избавить от огорчений и сделать жизнь более продуктивной. В результате разумного использования времени человек получает еще большие духовные и мирские благословения.

Учебные ситуации и обсуждение

Попросите учащихся помочь разрешить следующие ситуации таким образом, чтобы в каждом случае девушка обрела наибольшие духовные и мирские благословения.

Учебная ситуация 1

Анна — президент класса Общества молодых женщин и прилежная ученица средней школы. Она единственная дочь в семье и занимается музыкой. Ей едва хватает времени на домашние задания, работу в Церкви, занятия музыкой, встречи, собственную внешность и домашние обязанности. Кажется, у нее никогда не находится времени, чтобы почитать Священные Писания; иногда она засыпает во время молитвы и часто опаздывает на собрания.

• Что нужно делать, чтобы Анна почувствовала всю прелесть организованной жизни, а не страдала от ее хаотичности? (Ей следует определить наиболее важные дела, а затем организовать свое время так, чтобы его хватало и на молитву, и на изучение Священных Писаний, и на все остальное.)

Учебная ситуация 2

Кристина уделяет много времени после школы заботам о своих младших братьях и сестрах. Ей хотелось бы иметь его побольше для того, чтобы развиваться духовно и учиться делать что-то для дома.

• Как бы она могла совместить свои обязанности по уходу за детьми с духовным развитием и рукоделием? (Она могла бы учить детей Евангелию и гимнам; планомерно обучать младших сестер готовить, шить или делать что-то своими руками; читать им Священные Писания и их пересказы.)

Учебная ситуация 3

Лиза выполняет все задания в Церкви, хорошо учится, умело работает и помогает родителям дома. Свободное время она посвящает музыке и плаванию, любит поразмышлять и помечтать.

- Что вы думаете о том, как Лиза проводит свое свободное время? (Лиза кажется очень организованной девушкой и умело распределяет свое время. Расписание должно отводить время на то, чтобы отдохнуть, снять напряжение и развлечься. Не стоит считать такое время потерянным.)

Обобщающая цитата Предложите девушкам следующее высказывание:

«Постоянная „занятость“ не свидетельствует о разумном использовании времени. Необходимо отводить время как на умственное и духовное развитие, так и на отдых: время, чтобы служить и проявлять благодарность за способность работать, и думать, и молиться, и читать, и помогать, и мечтать, и смеяться, и строить планы, и учиться...

Время, которое мы отдаем познанию нашего Небесного Отца, принесет в каждый прожитый нами день невиданные благословения» (John Longden, «Time Is of the Essence,» *Improvement Era*, June 1966, pp. 511–512).

Чтобы разумно использовать время, необходимо планировать его

Урок с наглядными пособиями

Попросите девушек перечислить дела, которые они *должны* делать каждый день (посещать школу, есть, спать, делать домашние задания и многое другое). Во время перечисления кладите в банку или в вазу по камешку за каждое из них. (Банка или ваза символизирует сутки.) Заполните банку камешками. Попросите девушек назвать другие необходимые каждодневные дела (добираться из школы и обратно, заправлять постель, одеваться, мыться, приводить в порядок комнату, ухаживать за домашними животными, молиться, изучать Священные Писания, приводить в порядок одежду, заниматься музыкой, посещать церковные собрания и многое другое). Во время перечисления этих дел заполняйте пространства между камешками песком, рисом или солью, пока банка не покажется полной. (Песок будет символизировать эту дополнительную деятельность.) Выскажите предположение, что жизнь девушек так же полна, как полна с виду эта банка. Затем добавьте воду, объясняя, что даже в течение несомненно заполненного дня найдется время для размышления, активного отдыха и других достойных занятий. (Эти занятия символизируются водой.) Всем нам надо научиться как можно лучше распределять свое время. Для осуществления наших обязанностей и стремлений необходимо тщательное планирование.

Рассказ

«Однажды к президенту большой корпорации, занимающейся выпуском стали, подошел специалист по рационализации и охарактеризовал ему работу служб его фирмы. „Бесполезно, — ответил президент, — в настоящий момент моя практическая деятельность далека от моих теоретических представлений о ней. Нам нужна практика, а не теория. Если вам удастся помочь нам выполнять то, что мы должны делать, я заплачу вам все, что вы запросите“.

„Прекрасно, — ответил специалист. — Я могу всего за несколько минут научить вас, как повысить производительность вашего труда на пятьдесят процентов. Во-первых, запишите на чистом листе бумаги шесть самых важных дел на завтра. Во-вторых, расставьте их в порядке, соответствующем степени их важности. В-третьих, завтра первым делом возьмите этот список и начните работать над выполнением первого пункта. Закончив его, приступайте ко второму, затем к третьему. Делайте это до конца рабочего дня. Ничего, если вы выполните только два, или три, или даже только один пункт. Вы сделаете самое важное. В-четвертых, посвящайте последние пять минут каждого рабочего дня составлению списка неотложных дел на следующий день“.

Говорят, что президент выплатил специалисту 25 000 долларов за саму идею и по 1000 долларов за каждые двадцать пять минут визита» (*Teacher Development Program — In-service Series 2*, 1971–1972, Participant Materials, p. 58).

Продемонстрируйте плакат, перечисляющий советы специалиста по рационализации.

Советы специалиста по рационализации

1. Запишите самые важные дела, которые надо сделать.
 2. Пронумеруйте их согласно степени их важности.
 3. Начните работать над номером один с утра.
 4. Закончив номер один, переходите к номеру два и т. д.
 5. Каждый вечер составляйте новый список на следующий день.
- Как можно привлечь к этому плану внимание нашего Небесного Отца? (Попросите нашего Отца помочь в использовании времени и определении приоритетов.)

Письменное задание Раздайте девушкам листы бумаги и карандаши. Попросите их разделить листы на три колонки, озаглавив их соответственно: первая – «Должна сделать», вторая – «Следует сделать» и третья – «Хотела бы сделать». Объясните девушкам, что под заголовком «Должна сделать» им надо перечислить неотложные дела на *завтра*; под заголовком «Следует сделать» – то, что им полезно было бы сделать; под заголовком «Хотела бы сделать» – то, что они хотели бы сделать ради удовольствия. Это то же самое, что мы обозначили на предметном уроке через камни, песок и воду. Попросите девушек пронумеровать пункты в последних двух колонках в порядке их важности, так как это то, чем они могут управлять.

Практическое применение урока

Попросите девушек критически пересмотреть то, что они внесли в список важных дел, и подумать, как можно распределить свое время наиболее рационально, чтобы выполнить самое важное из последних двух колонок. Призовите их в течение двух недель следовать методике специалиста по рационализации. Через две недели представьте им время для сообщений о своих успехах.

Призовите девушек каждое утро обращаться к Господу с молитвой, стоя на коленях. Они могут говорить с Ним об обязанностях и самых важных делах на какой-то определенный день, просить о помощи и вдохновении в осуществлении этих дел, а затем, вечером, рассказывать Ему о результатах.

Предлагаемая деятельность

Заручившись одобрением президента прихода, пригласите квалифицированного человека (например, студентку колледжа, молодую мать или какого-нибудь другого члена вашего прихода, которые отличаются организованностью), чтобы он рассказал, как нужно эффективно использовать время.

ЦЕЛЬ УРОКА	Каждая девушка должна высоко ценить значение труда.
ПОДГОТОВКА К УРОКУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не обязательно: приготовьте книги гимнов, чтобы девушки могли исполнить гимн № 252 «Put Your Shoulder to the Wheel». 2. Не обязательно: приготовьте для каждой девушки небольшой камень с надписью <i>Труд</i> на нем. 3. Поручите одной из девушек рассказать о своей работе, а другой – о программе служения, как описано в данном уроке. 4. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами стихи из Священных Писаний, рассказы или цитаты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Труд – важная часть плана Евангелия

Попросите девушек во время прослушивания называемых вами слов поднимать руки, давая знать, какие именно вызывают у них положительные ассоциации. Называйте слова: *отпуск, работа, отдых, труд*, делая после каждого паузу, чтобы отметить реакцию.

Объясните, что мысль о труде не всегда приятна для нас. Но способность и возможность трудиться может в действительности принести великие благословения в нашу жизнь.

- Какой теперь была бы ваша жизнь, если бы ваши родители никогда не проявляли желания трудиться для вас?
- Какой сегодня была бы Церковь, если бы ее первые члены не были готовы трудиться?

Стихи из Священных Писаний

Прочитайте с классом Моисей 5:1 и Исход 20:9.

Цитата

Объясните, что Пророки Святых последних дней учили нас быть трудолюбивыми, независимыми и самостоятельными. Прочитайте следующую цитату:

«Ни один истинный Святой последних дней, не обладающий какими-либо физическими или психическими недостатками, по своей воле не переложит бремя заботы о своем собственном благополучии или о благополучии своей семьи со своих плеч на чьи-либо еще. И пока у него есть силы, он, вдохновляемый Господом, своими трудами будет обеспечивать себя и свою семью всем необходимым для удовлетворения духовных и мирских потребностей» (Spencer W. Kimball, in Conference Report, Oct. 1977, p. 124; или *Ensign*, Nov. 1977, pp. 77–78).

Цитата

Когда принималась ныне существующая программа обеспечения благосостояния, Первое Президентство провозгласило: «Нашей главной целью было установить, насколько это представлялось возможным, такую систему, при которой исчезло бы проклятие праздности, зло мелких подачек и все больше и больше прививались бы среди наших людей такие качества, как независимость, трудолюбие, бережливость и самоуважение. Целью Церкви является оказание помощи людям, для того чтобы научить их самостоятельно решать свои проблемы. Работа должна вновь занять подобающее ей место в качестве главного закона жизни членов нашей Церкви» (in Conference Report, Oct. 1936, p. 3).

Обсуждение с использованием доски

- Почему труд должен быть «главным законом в нашей жизни»?
- Почему праздность названа «проклятием»? В чем заключается «зло мелких подачек»?
- Какие благословения принесет нам выполнение этого закона? (Напишите на доске слова: *независимость, трудолюбие, бережливость и самоуважение*.)

Обсуждение	<p>Спросите девушек, не болели ли они настолько сильно, что ничего не могли делать. Если бы это затянулось надолго, что бы они испытывали, будучи не в силах осушить элементарное в обслуживании самих себя?</p>
Выступление учительницы	<p>Одна молодая женщина, которая из-за серьезной болезни была на целое лето прикована к постели, поклялась никогда больше не жаловаться на необходимость вставать рано утром. Она была так благодарна, когда ее конечности вновь обрели способность служить ей во всем, что было необходимо.</p> <p>Объясните, что одним из самых важных условий счастья является развитие привычки трудиться охотно. Наш труд может быть удовлетворяющим, интересным, мобилизующим, умственно возвышающим, требующим больших усилий или творческим. Не надо превращать его в нечто однообразное, скучное, изнуряющее, принудительное, лишенное необходимости проявить себя. Наше мировосприятие определяет, какую позицию по отношению к труду мы занимаем. Одна женщина усвоила этот важный урок, как видно из следующего рассказа.</p>
Рассказ	<p>«Семь лет назад Анна Клайник начала работать няней у себя на дому, предпочтя это перспективе проводить вне дома полный рабочий день.</p> <p>Имея четырех малышей и одного ребенка школьного возраста при финансовых трудностях, постоянно потрясавших семью, она, по ее словам, не задавалась вопросом, работать ей или нет, вопрос заключался лишь в том, чем ей следовало заняться...</p> <p>Решив таким образом [проблему пребывания дома со своими детьми], она скоро столкнулась со следующей.</p> <p>„Я возненавидела это, — сказала она. — Оказалось, что я проводила 60 часов в неделю в заботах о чужих детях. Я никогда не подрабатывала няней в юности. По сути, мне доставляло удовольствие заниматься только своими детьми. И я еще больше восставала против создавшейся ситуации потому, что она была вынужденной для меня. Я стала падать духом.</p> <p>Но я не могла это бросить и пойти на работу“.</p> <p>Два первых года она просто страдала каждый день, пытаясь чередовать бесчисленную смену пеленок с уборкой дома и приготовлением пищи наряду с необходимостью направлять энергию десятерых детей, из которых шестеро были чужими, в нужное русло.</p> <p>„Однажды я прочитала статью представителя Высшей власти Церкви о человеке, который посетил женщину, работавшую уборщицей. Ей приходилось заниматься скучным делом мытья лестниц... каждый день.</p> <p>Выслушав жалобы женщины на однообразие ее жизни, этот человек сказал, что, если бы это была его работа, он попытался бы сделать ее более интересной, разузнав о ней все...</p> <p>„Этот рассказ заставил меня понять: отношение к своему делу — вот что важно, а совсем не обязательно сама работа, — сказала сестра Клайник.</p> <p>С того времени я решила изучить все, что было можно, об уходе за детьми“. Она записалась на многие курсы... Она составила такую развернутую программу, что в ней было расписано на год вперед все, что надо делать с детьми. Теперь желающих воспользоваться ее услугами больше, чем она может удовлетворить...</p> <p>„Итак, в результате минувших семи лет я почувствовала, что смогла делать то, что ненавидела и считала скучным, просто потому, что изменила свое отношение“, — сказала сестра Клайник.</p> <p>„Я выучилась, достигла высот и теперь наслаждаюсь тем, что делаю“» (John Forster, «Attitude — Not Necessarily. Job Itself — Is Important,» <i>Church News</i>, 29 May 1982, p. 12).</p>
Обсуждение	<p>Спросите девушек, не желают ли они поделиться похожими впечатлениями из их опыта.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как можно применить этот опыт к требуемым школьным занятиям, работе по дому, подработыванию или заданиям в Церкви, которые могут показаться неинтересными? Каким образом наше отношение к работе влияет на то, как мы работаем? Чем вознаграждается хорошо выполненная работа?

Цитата

Прочитайте следующее утверждение:

«Никогда не смотрите с высокомерием на тех, чьи занятия приносят им меньший доход. В любом честном труде есть величайшее достоинство и ценность. Не употребляйте слова *рабский* в отношении любого труда, который улучшает мир или живущих в нем людей. В любом честном труде нет ничего постыдного» (Boyd K. Packer, in Conference Report, Apr. 1982, p. 121; или *Ensign*, May 1982, p. 84).

Рассказ

Труд важен для нашего мирского, социального и духовного благополучия

Однажды путешественнику встретился на пути ручей. Тут появился странник и сказал, что если он подберет несколько камешков и положит их в карман, то по прибытии на место назначения опечалится и в то же время обрадуется. Путешественник сделал, как велел ему странник, и продолжил свой путь. Приехав в ближайшую деревню, он вынул камешки из кармана и, к своему удивлению, обнаружил, что они превратились в драгоценные камни. Тогда он понял, что имел в виду странник. Он опечалился, что не подобрал больше камешков, и радовался, думая о том, сколько смог подобрать.

Обсуждение с использованием доски

Нарисуйте на доске кружочки, символизирующие камешки. Напишите в них понятия, которые будут обсуждаться впоследствии. Обведите кружками четыре слова, уже написанных на доске из предыдущего обсуждения: *независимость, трудолюбие, бережливость и самоуважение*.



Обсуждение

- Если бы каждый из вас оказался таким путешественником, достигшим конца жизненного пути, какие символы вы увидели бы в этих камешках?
- Назовите некоторые цели, которых вы хотели бы достичь. Какие качества и приобретения вы хотели бы получить за свою жизнь?
- Что вы можете почувствовать на более позднем этапе своей жизни, если вы не пользуетесь случаем подбирать всевозможные «камешки»?

Стихи

Приведем другое выражение той же мысли:

Не вымолвить, не написать

Грустнее слов: «Я мог бы стать!»

(John Greenleaf Whittier, «Maud Muller,» *A Treasure of the Familiar*, ed. Ralph L. Woods [New York: Macmillan Publishing Co., 1942], p. 236).

Выступление учительницы

Укажите, что, к сожалению, многие люди не достигают своих целей или не выполняют того, что наметили сделать, просто потому, что они не готовы работать или работают недостаточно усердно. Они не желают «заплатить цену» за счастье, которое могли бы обрести. Многие путешествующие по дороге жизни люди не понимают, что они могут без всякого волшебства превратить свои желания в действительность, работая над их осуществлением.

Цитата

Прочитайте следующее высказывание:

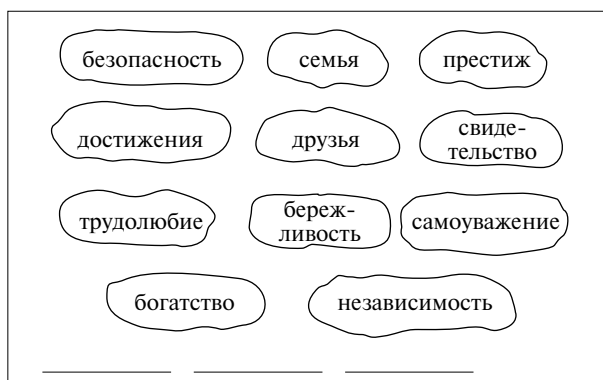
«Не существует легкого пути к знанию, каким бы оно ни было... Не существует легкого пути ко всему, что представляет собой ценность. Все то, чего стоит добиваться и сохранять, приходит только в результате напряженного труда. Не важно, насколько вы гениальны, — правило сохраняет силу» (J. Reuben Clark, Jr., цит. по *Vital Quotations*, comp. Emerson Roy West [Salt Lake City: Bookcraft, 1968], pp. 401–402).

Выступление учительницы и использование доски

Укажите, что мы можем оценить результаты работы по трем основным направлениям.

Под «камешками» на доске начертите три линии и оставьте их без надписей. В ходе обсуждения напишите над линиями слова: *мирское*, *общественное* и *духовное*.

Добавьте к написанному на доске:



Напишите слово *мирское* над первой чертой. Объясните, что труд необходим для выживания.

Цитата

«Все материальное, чем мы владеем, есть продукт труда и Божьего провидения. Только труд обеспечивает необходимое для жизни» (Ezra Taft Benson, in Conference Report, Oct. 1980, p. 45; или *Ensign*, Nov. 1980, p. 32).

Выступление учительницы

Объясните, что, как известно, цена труда также выражается в деньгах. Мы обычно получаем деньги или вознаграждения соответственно нашей квалификации, качеству нашего труда.

- Что нам нужно сделать сейчас для нашего мирского благополучия в будущем?
- Что в нашем мировосприятии может помешать нам научиться работать, чтобы обеспечить наши собственные мирские нужды?
- Как готовность трудиться может помочь вам в вашей школьной работе и семейной жизни?

Выступление учащейся

Предложите назначенной девушке рассказать о своей работе. Где она научилась ее исполнять? Как она к ней относится? Как она повышает свое мастерство?

Цитата

В разговоре со студентами колледжа старейшина Даллин Х. Оукс, бывший тогда президентом Университета имени Бригама Янга, подчеркнул необходимость для студентов учиться работать и организовывать себя.

«Мало что вызывает у меня большую боль, чем наблюдать юношей или девушек, которые не реализуют своих возможностей, не . . . заставляют себя трудиться так, как это необходимо, чтобы приобрести мастерство и знания, характеризующие хорошее образование. Слишком много времени отдается праздности, телевизору, загоранию на лужайке, поискам удовольствий, слишком часто встречается зависимость от мнений и труда других, слишком редко — самостоятельность» (Dallin H. Oaks, «The Formula for Success at BYU,» *Speeches of the Year, 1979* [Provo: Brigham Young University Press, 1980], p. 169).

Обсуждение

Обсудите, что мешает работе, согласно высказыванию президента Оукса.

- Как мы можем организовать себя, чтобы лучше учиться в школе? Что такое праздность?
- Назовите привычки и охарактеризуйте отношения, при которых мы не растрачиваем нашего потенциала зря.

Использование доски

Напишите слово *общественное* над второй линией.

Прочитайте и отметьте следующие места в Священных Писаниях: Учение и Заветы 42:42; 68:31; 75:29.

	<ul style="list-style-type: none"> • Каким образом праздность приводит людей к греху? Обсудите влияние праздности на человека, семью или общество.
Цитата	<p>Попросите какую-нибудь девушку прочитать вслух слова старейшины Нила А. Максвелла об общественном долге трудиться:</p> <p>«С ранних лет научившись трудиться, мы становимся лучшими людьми, лучшими членами семей, лучшими последователями Иисуса Христа, Который Сам учился работать плотником» («Gospel of Work,» <i>Friend</i>, June 1975, p. 7).</p>
Обсуждение	<ul style="list-style-type: none"> • Как наше желание трудиться приносит благословения в жизнь других членов нашей семьи? В жизнь наших школьных друзей? В жизнь людей в нашем обществе?
Выступление учащейся	<p>Попросите другую назначенную девушку поделиться впечатлениями о программе служения. Что было сделано? Как это помогло другим? Как они отреагировали на это? Что она сама почувствовала?</p>
Выступление учительницы	<p>Подчеркните, что благополучие общества зависит от желания его членов вносить свой вклад своим трудом. Мы не можем состояться как студенты, миссионеры, руководители, родители и граждане до тех пор, пока не научимся трудиться.</p>
Использование доски	<p>Напишите над третьей чертой слово <i>духовное</i>.</p>
Выступление учительницы	<p>Объясните, что Адам и Ева поняли, что Господь проклял Землю <i>ради их блага</i> (см. Моисей 4:23).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Почему проклятие Земли в действительности принесло <i>пользу</i> Адаму и Еве? Какие качества выработала в них необходимость трудиться? • Что происходит с нашей душой, когда мы трудимся? Когда мы не трудимся?
Обсуждение Священного Писания	<p>Прочитайте вместе с девушками Учение и Заветы 75:3–5. Что велит нам делать Господь? Какое вознаграждение нас ждет?</p>

Заключение

Цитата	<p>«Мы – участники Божьего созидания. Он дал нам способность выполнять работу, которую не закончил, обуздывать энергию, добывать богатства и преобразовывать сокровища Земли в различные блага для нас. Но самое важное: Господь знал, что в горниле труда выковывается прочный стержень характера» (J. Richard Clarke, in Conference Report, Apr. 1982, pp. 109–110; или <i>Ensign</i>, May 1982, p. 77).</p>
Гимн (не обязательно)	<p>Спойте или прочитайте весь гимн «Put Your Shoulder to the Wheel» (<i>Hymns</i>, no. 252).</p>

Практическое применение урока

Раздайте девушкам крупную гальку или камешки с написанным на них словом *труд*. Призовите их улучшать свои навыки и отношение к труду.

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая девушка должна понять цель образования и то, какое значение оно имеет на протяжении всей ее жизни.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

1. Иллюстрации 20, 21 и 22: «Молодая женщина за работой»; «Молодая мать, помогающая своим детям читать»; «Молодая женщина, выступающая на собрании в церкви». Все иллюстрации помещены в конце руководства.
2. Не обязательно: подготовьте к демонстрации учебные принадлежности, такие, как школьные учебники, Священные Писания, книги по музыке, линейку.
3. Не обязательно: подготовьте три полоски бумаги с надписями: «За работой», «Дома», «В Церкви и в общине».
4. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами стихи из Священных Писаний, рассказы или цитаты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Рассказ

Введение

Джеффри Р. Холланд, будучи президентом Университета имени Бригама Янга, рассказал следующую историю:

«Я хочу рассказать вам невымышленную историю о юноше, который долгое время имел возможности учиться в школе. Его отец умер, оставив семье очень мало средств к существованию. Однажды мальчик сильно заболел оспой и пропустил в школе много занятий.

Медленно, но дело шло на поправку, и он обрадовался возможности снова ходить в школу. Но ему довелось проучиться всего лишь год; он окончил седьмой класс, а затем ему пришлось совсем оставить школу. Они с братом вынуждены были искать работу, чтобы зарабатывать деньги, достаточные для еды и одежды для семьи.

Юноша очень много работал, вырос сильным и многому научился за эти годы. Он читал книги везде, где было возможно, и интересовался изучением того, что упустил, не посещая школу. Он часто повторял, что очень жалеет, что ему не довелось получить настоящего образования. Он был замечательным человеком и напряженно трудился над своим развитием. И он продолжал надеяться, что когда-нибудь снова сможет учиться в школе. Но ему так и не пришлось. Этим юношей, в юности мечтавшим о продолжении учебы, был мой отец.

Учитывая свой опыт, мой отец был очень озабочен моим образованием. Когда я, бывало, говорил: „Но я не хочу идти в школу“, он отвечал: «Тогда вместо тебя пойду я. Как ты думаешь, учительница не будет возражать? Интересно, умещусь ли я за твоей партой?»

Это всегда вызывало у меня смех, потому что я думал: учительница испугается, увидев, как взрослый человек идет в школу, и я *знал*: ему не поместиться на маленьком стульчике за моей партой. Поэтому я отправлялся в школу. . .

Позднее, окончив среднюю школу, отслужив на миссии и пройдя курс колледжа, я отправился учиться на доктора философских наук в одном из учебных заведений в Новой Англии. . .

Получив диплом, я хотел отдать его отцу. Он не имел дипломов каких-либо учебных заведений, и я подумал, что уж этот-то он заслужил. Я сказал тогда, что, хотя на дипломе стоит мое имя, его следует по праву присудить ему. Я сказал, что, возможно, при печатании была просто допущена ошибка. Сначала это вызвало у него смех, а потом слезы. Тогда я не был уверен в причине этих слез, но я знаю ее сейчас («Do You Think I Can Fit into Your Seat?», *Friend*, Sept. 1978, pp. 6–7).

Обсуждение	<ul style="list-style-type: none"> • Как вы думаете, понимают ли эти отец и сын важность образования? Как этот пример может помочь нам лучше ценить возможность получения образования?
Нам советовали получать образование	
Выступление учительницы	<p>Объясните, что руководители Церкви всегда призывали нас получать образование. Первые мормоны, несмотря на постоянные преследования и изгнания с обжитых мест, продолжали обучать друг друга. Образованию всегда придавалось наибольшее значение. Они возили с собой учебники по многим предметам и, куда бы ни приезжали, везде вскоре строили школы.</p>
Священные Писания и обсуждение с использованием доски	<p>Попросите девушек найти и прочитать Учение и Заветы 88:118. Укажите, что в этом и некоторых других местах Священных Писаний Господь заповедует нам стремиться к учению.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чему, по вашему мнению, Господь хочет, чтобы мы учились? Запишите ответы девушек на доске. Затем прочитайте Учение и Заветы 88:77–79 и добавьте к перечню то, что не было упомянуто. • Какие предметы, помогающие вам больше узнать о перечисленном на доске, вы изучаете сейчас?
Цитаты	<p>Руководители нашей Церкви продолжают придавать огромное значение образованию. Двое из современных Пророков высказали нам следующее пожелание:</p> <p>«Церковь с самого начала придерживалась закона: „Слава Божия есть разум“ (У. и З. 93:36). Поэтому мы всегда побуждали наших людей учиться и готовить свой разум и руки к тому, чтобы исполнить служение.</p> <p>Одни предпочитают полное университетское образование, другие склоняются к овладению профессией на практике. Мы считаем, что нашим людям следует получать такое образование, которое наиболее отвечает их интересам и способностям. Происходит ли это в каком-либо ремесле, искусстве или профессии; университетское ли это образование или профессиональное – мы приветствуем и поддерживаем его» (Spencer W. Kimball, in Conference Report, Oct. 1977, pp. 4–5; или <i>Ensign</i>, Nov. 1977, p. 4).</p> <p>«Образование всегда воспринималось Церковью как первостепенное обязательство каждого поколения перед своими наследниками и личное обязательство каждого человека перед самим собой. Каждый из нас является Божественно одаренной, вечной и разумной личностью. Поэтому нам поручено поощрять и сохранять пылкость духа, чтобы, не переставая, изучать все возможное о себе, своих собратях, о нашей Вселенной и о нашем Боге» (Hugh B. Brown, in Conference Report, Apr. 1968, p. 101; или <i>Improvement Era</i>, June 1968, p. 34).</p>
Образование может быть полезным на протяжении всей нашей жизни	
Обсуждение с использованием доски	<p>Объясните, что образование открывает много дверей как мирским, так и духовным исканиям.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какую помощь на протяжении всей нашей жизни оказывает образование? <p>Запишите ответы девушек на доске. Проследите, чтобы в обсуждение вошли следующие моменты.</p>
Иллюстрация и полоска бумаги с надписью	<p>1. (Повесьте полоску бумаги с надписью «За работой» и продемонстрируйте изображение молодой женщины за работой.) Объясните, что образование дает нам навыки или профессию, которые помогут нам получить хорошую работу. Это важно и для девушек, и для юношей, как указывается в следующем высказывании:</p>
Цитата и обсуждение	<p>«Настрой наших сестер на трудоустройство обусловлен некоторыми побудительными причинами. . . Мы хотим, чтобы они получали все возможное образование и профессиональную подготовку до замужества. Мы хотим, чтобы они получили достойную работу, если возникнет необходимость работать в случае смерти мужа или развода. За незамужними сестрами оставляется право работы по специальности, позволяющей развивать свои таланты и дарования» (Howard W. Hunter, <i>Ensign</i>, Nov. 1975, p. 124).</p>

- Какие причины побуждают нас готовить себя к трудоустройству? Каким образом хорошее образование помогает нам подготовиться к трудоустройству?
- Почему важно регулярно посещать школу, учиться и планировать образование? Как повлияют ваши сегодняшние занятия или планы на ваше будущее?

Иллюстрация
и полоска бумаги
с надписью

2. (Повесьте полоску бумаги с надписью «Дома» и продемонстрируйте изображение молодой матери, помогающей своим детям читать.) Укажите, что хорошее образование может помочь нам лучше исполнять обязанности матери и устроительницы семейного очага.

Цитата

«Нельзя ослаблять внимания к образованию женщин. На них ляжет огромная ответственность. Им будет поручено моральное и интеллектуальное формирование характеров молодых. Пусть женщины нашей страны будут знающими, тогда такими же будут и их дети. Хорошее образование мужчины определяет его благосостояние; но интересы всей семьи защищены правильным образованием женщины» (George Q. Cannon, *Gospel Truth*, sel. Jerreld L. Newquist [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], 2:138).

Обсуждение

- Как образование женщины может принести пользу ее семье?

Иллюстрация
и полоска бумаги
с надписью

3. Повесьте полоску с надписью «В Церкви и в общине» и продемонстрируйте изображение молодой женщины, выступающей на церковном собрании. Объясните, что чем лучше подготовлена женщина, тем больше будет ее вклад в дела Церкви и общины. Образование — один из лучших способов подготовиться к служению.

Чтобы помочь девушкам представить себе многие способы применения их образования для служения Церкви и общине сейчас и в будущем, задайте следующие вопросы:

- Как вы можете использовать ваше образование при проведении занятий Первоначального общества? В обучении навещающими сестрами? При проведении занятий Воскресной школы? При выступлениях в церкви?
- Как можно использовать свое образование при оказании помощи больным? При оказании помощи людям, не имеющим хорошей работы?
- Как можно применить свое образование, чтобы помочь живущим по соседству детям, у которых нет достойного занятия на летние каникулы?

Попросите девушек предложить любые другие способы для лучшей подготовки к служению людей, получивших образование.

Заключение

Выступление
учительницы

Объясните, что образование — жизненно необходимая часть нашего развития на Земле. Приобретая знания, мы научимся ценить все, что Господь дал нам. Возрастающие знания и профессиональная подготовка помогут нам во всех сферах жизни и сделают нас более способными построить Царство Божие. Лучшего или более подходящего времени для приобретения хорошего образования, чем в юности, не существует. Нам следует пользоваться преимуществами доступной нам возможности получить образование и стремиться к знаниям во всех областях.

Практическое применение урока

Призовите девушек максимально использовать имеющиеся у них сейчас возможности получения образования. Предложите им выбрать один из школьных предметов или тему Евангелия, которые они хотели бы лучше изучить, и сосредоточиться на них. Попросите сообщить классу, руководительнице Общества молодых женщин или записать в дневнике то, что они изучают.

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая девушка должна ценить и поощрять развитие собственных талантов и талантов членов ее семьи.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

1. Иллюстрация 23: картина Винсента Ван Гога, помещенная в конце руководства.
2. Принесите карандаши и бумагу для каждой девушки.
3. Не обязательно: принесите вещи, которые можно легко спрятать на себе, например: веревочку, иголку, безопасную булавку, заколку для волос, нитку, проволоку, пуговицу, карандаш, бигуди.
4. Составьте для каждой девушки список того, что будет спрятано.
5. Поручите девушкам прочесть вслух подобранные вами стихи из Священных Писаний, рассказы или цитаты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Игра
(необязательная)

Введение: Спрятанные предметы

Когда девушки будут входить в комнату, отведите каждую в сторону и спрячьте на ней один из предметов, который вы принесли. Сделайте так, чтобы этот предмет был виден, но не бросался в глаза (например, положите нитку на плечо девушки, закрутите проволоку или вставьте заколку для волос в петлю для пуговицы, положите карандаш за ухо).

Дайте каждой девушке список предметов, которые спрятаны у остальных. Пусть каждая девушка отыскивает эти предметы на других и вычеркивает их из списка всякий раз, как найдет. Отведите каждой девушке две минуты, чтобы она, не говоря ничего другим, закончила свой поиск, затем определите, какие предметы были найдены, а какие – нет. По мере того как девушки продвигаются по списку, называя предметы и их местонахождение, берите эти предметы у девушек и откладывайте их. Возможно, один или два предмета не будут найдены. Покажите, где они находятся.

Обсуждение

Обсудите, чем отыскивание этих предметов напоминает открытие талантов.

- Как мы можем распознать наши таланты?
- Как может оказаться, что наши таланты совершенно очевидны, но мы не знаем о них?
- Почему мы иногда можем не заметить какой-нибудь талант?
- Почему мы можем предположить, что у каждого есть таланты?
- Почему некоторые таланты трудно обнаружить?
- Почему мы должны продолжать искать, пока не обнаружим таланты?

Укажите, что Небесный Отец дал каждому дарования или таланты. Иногда эти дарования или таланты хорошо скрыты и их трудно заметить. Обнаруженный талант важно развивать, иначе он может быть утрачен.

Напомните девушкам, что талант не всегда представляет собой нечто необычное, нечто великое. Часто его сложно найти, иногда его не замечают, иногда полностью игнорируют. Но чаще всего талант полезен и служит на благо другим людям.

Использование доски

Каждый получает дары от нашего Небесного Отца

Напишите в верхней части доски следующую мысль и оставьте ее там на весь урок: *Мы – духовные дети нашего Небесного Отца, и каждый из нас обладает даром Духа Божьего.* Попросите девушек произносить каждое слово вслух, пока вы пишете его, и затем прочитать всю законченную фразу хором.

Обсуждение Священного Писания

Объясните, что Господь дал много наставлений в последние дни относительно талантов.

По мере зачитывания и обсуждения следующих четырех отрывков из Священных Писаний можно попросить, чтобы девушки выделили и нашли перекрестные ссылки на них.

Пусть одна из девушек прочтет Учение и Заветы 46:11–12. Обсудите смысл слова *дар* и причину, по которой Господь дает нам эти таланты.

Попросите другую девушку прочитать Учение и Заветы 82:18. Обсудите, что Господь открывает нам в этом стихе об использовании талантов.

Прочтите Учение и Заветы 82:2–3 и обсудите, какое отношение эта выдержка из Священных Писаний имеет к применению наших талантов.

В Учении и Заветах 60:13 Господь говорит с двумя первыми миссионерами. Попросите другую учащуюся прочитать вслух этот стих и предложите классу объяснить сходство понятий «предаваться праздности» и «зарывать таланты в землю».

- После прочтения этих четырех отрывков из Священных Писаний что вы думаете о ваших обязательствах находить, развивать и использовать свои таланты?

Попросите девушек подумать, пока вы описываете приведенные ниже ситуации, о том, как раскрываются таланты.

1. Синтия чувствовала, что готова получить свое патриархальное благословение. Она была очень внимательна, когда брат Виттиер давал ей благословение, и удивилась, услышав, как он сказал, что у нее есть большой талант к преподаванию.
2. Сару заинтересовало данное сестрой Майрон задание классу открыть собственные таланты и начать их развивать для служения.
3. Мишель брала уроки игры на фортепиано всего лишь в течение двух лет, когда ее попросили быть аккомпаниатором Первоначального общества. Однажды днем, вскоре после получения нового призвания, она сидела за фортепиано и думала о том, насколько ей не нравится заниматься. Затем она вспомнила, как епископ Хэмптон во время личной беседы обещал ей, что, если она будет продолжать совершенствоваться в игре на фортепиано, она сможет воздействовать на многих в Царстве Божьем посредством возвышающей музыки.
4. Учительница Мэриэнн попросила ее руководить классом рукоделия. Мэриэнн ни разу в жизни ничего не сделала своими руками. К ее удивлению, когда она начала собирать идеи и изготавливать поделки, она получила от этого большое удовольствие.

Обсуждение

Узнайте, как люди иногда открывают свои таланты. Затем обсудите следующие вопросы, поскольку они имеют отношение к вашим девушкам:

- Не приходилось ли вам открывать в себе таланты, о существовании которых вы не знали?
- Какие таланты вы открыли в себе и своих друзьях?
- Почему недостаточно только лишь открывать таланты?

Поощрение стимулирует развитие талантов

Рассказ

Продемонстрируйте репродукцию картины Ван Гога, помещенную в конце руководства. Затем приведите следующие данные о биографии этого художника.

Винсент Ван Гог, родившийся в Голландии более ста лет назад (в 1853 году), прожил очень бурную, полную драматизма жизнь. Если бы не его младший брат Тео, он, вероятно, никогда не стал бы знаменитым художником. Тео верил в своего брата, и его вера поддерживала Винсента. Тео не только верил в способности брата, но и предоставлял ему краски, холст, пищу и крышу над головой, когда художник не мог обеспечить себя сам. Тео оставался верным Винсенту в те времена, когда другие не верили в него. Ван Гог оказал влияние на всемирное искусство. Его картины висят в наиболее известных галереях многих стран мира.

Учительнице на заметку

Помните, что жизнь Ван Гога не была примерной. Если какая-нибудь из девушек упомянет этот факт, объясните, что в основном сейчас обсуждается развитие талантов и оказанная ему поддержка, а не жизнь этого человека в целом.

Выступление учительницы

Объясните, что у многих из нас, подобно Ван Гогу, есть таланты, которые следует развивать, но без поддержки и ободрения окружающих они могут никогда не развиться.

У каждого из нас в семье может оказаться свой Ван Гог, которому мы можем помочь своей поддержкой и ободрением.

Цитата

Хелен Ли Гоутс, дочь Президента Гарольда Б. Ли и его жены, сказала по этому поводу:

«С каким старанием [наши родители] оберегали те нежные чувства, которые мы питали по отношению к самим себе! Когда первые несколько лет усилий над освоением музыкальных инструментов принесли разочарование и возможную перспективу неудачи, нам всегда придавала силы несомненная, твердая уверенность, что папа и мама считают наше исполнение самой прекрасной музыкой по эту сторону неба. Когда же наступили годы подростковых трудностей с их сомнениями и постоянно ущемленным самолюбием, нам то и дело напоминали, что мама и папа любят нас и совершенно убеждены, что мы самые красивые, самые очаровательные девушки, которых они когда-либо видели. Они были мудры, наши родители, и наверняка знали: если дать нам такое представление о самих себе, то мы будем стараться быть такими, какими они хотели нас видеть и какими, по их мнению, мы могли бы стать» (цит. по Neal A. Maxwell, *That My Family Should Partake* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], pp. 56–57).

• Как девушки могут применить этот принцип положительной оценки и поощрения в своих отношениях с другими членами семьи?

Предоставьте девушкам время, чтобы обсудить положительный или горький опыт, касающийся талантов и членов их семей. Постарайтесь подчеркнуть, что положительная оценка и поощрение – это то необходимое, что стимулирует развитие любого таланта. При желании девушки могут сравнить рассказ о Ван Гоге с рассказом сестры Гоутс, чтобы показать то влияние, которое каждый член семьи может оказывать на таланты других.

Обсуждение

• Как ваши действия и отношения в доме могут существенно повлиять на развитие талантов ваших братьев и сестер?

• Почему человек может махнуть рукой на себя и свои таланты?

Задание

Раздайте девушкам карандаши и бумагу. Пусть они сложат листы бумаги по вертикали так, чтобы образовались три одинаковые колонки, и напишут «Имя члена семьи» над первой колонкой, «Таланты» – над второй и «Что я могу сделать?» – над третьей.

В левой колонке девушкам следует перечислить имена членов семьи, оставляя между ними достаточно места. Предложите им в течение нескольких минут хорошенько подумать, какие таланты могут иметь члены их семьи. Попросите записать во второй колонке их явные и возможные таланты. Обсудите, как девушки могут помогать членам семьи; это должно быть записано в третьей колонке. Призовите девушек использовать записанные ими идеи для того, чтобы помогать развивать таланты членов их семей.

Имя члена семьи	Таланты (явные и возможные)	Что я могу сделать?
Бойд	Легкая атлетика Математика Пение	Заниматься вместе. Попросить помочь мне в математике. Чаще хвалить его за достижения. Вместе петь
Сандра	Бег Шитье Рисование	Помогать ей фиксировать свои результаты в беге. Хвалить то, как она шьет, бегаёт и рисует. Помогать ей, когда она просит о помощи

Заключение

Обсуждение

- Если бы член вашей семьи помог вам успешно сделать что-то, о чем вы всегда мечтали, как это повлияло бы на ваше отношение к этому человеку?

Обсудите, какую пользу мы можем получать от талантов друг друга? Предложите девушкам обсудить известные им случаи, когда кто-то в семье помог другому развить его талант.

Выступление
учительницы

Объясните, что большинство из нас недооценивает благотворную силу, которой обладает человек. Если бы мы посвятили себя тому, чтобы помогать членам семьи находить и развивать их таланты, то обнаружили бы, что наша любовь к ним растет и развивается вместе с их талантами. Мы узнали бы, что есть много разных талантов и что их не всегда легко открыть, но, проявляя настойчивость, мы сможем помочь членам семьи добиться успеха и счастья в этой жизни и в вечности.

Развитие навыков руководителя

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая девушка должна понять, как установление краткосрочных целей может помочь ей осуществить долгосрочные цели.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

1. Принесите для девушек бумагу и карандаши.
2. Не обязательно: приготовьте памятку, предложенную во второй части урока.
3. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами стихи из Священных Писаний, рассказы или цитаты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Задание

Введение

Попросите девушек представить, что с настоящего момента прошло пять лет. Попросите их подумать одну-две минуты над тем, какими бы они хотели быть и чем заниматься, если бы сбылись их самые большие мечты. Попросите их позаботиться о том, чтобы описываемые ими цели были конкретными и личными, такими, как: «Я хочу заключить брак в храме; я хочу окончить колледж»; «Я хочу быть учительницей (секретарем, врачом и т.п.)». После нескольких минут обдумывания попросите их записать эти цели на листе бумаги. Затем попросите девушек написать по крайней мере три самых важных условия, выполнив которые они смогут достичь этих целей.

Объясните девушкам, что эти три условия являются краткосрочными целями, или камнями, проложенными через речку, ведущими их к достижению долгосрочной цели. Древняя китайская поговорка гласит: «Дорога в тысячу ли начинается с первого шага». Попросите одну-двух девушек рассказать классу о своих долгосрочных целях и тех камнях, проложенных через речку (краткосрочных целях), которые ведут к ним. Запишите их на доске, указав долгосрочную цель наверху, а под ней — краткосрочные цели.

Выступление учительницы

Постановка целей может способствовать нашему прогрессу

Объясните, что постановка целей может помочь нам осуществить наши стремления.

- Почему одного лишь желания достичь чего-то обычно недостаточно для нашего прогресса?

Подчеркните, что цели превращают наши стремления в нечто конкретное и достижимое. Они указывают путь, которым нам нужно идти. Прочитайте следующее высказывание:

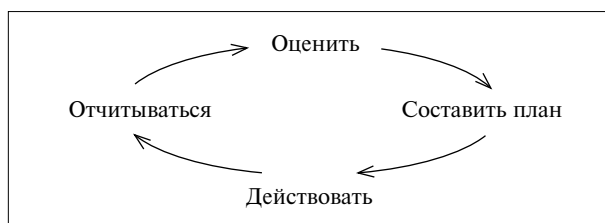
Цитата

«Нет плана. Нет задачи. Нет цели. Дорога сама по себе — это дорога в никуда, а дорога в никуда — это принесенные в жертву мечты, утраченные возможности и неудавшаяся жизнь» (Thomas S. Monson, in Conference Report, Oct. 1976, p. 73; или *Ensign*, Nov. 1976, p. 51).

Процесс постановки целей может оказаться важным стимулом прогресса на протяжении всей жизни. И сейчас самое подходящее время для того, чтобы научиться направлять нашу энергию с помощью постановки и достижения достойных целей.

Памятка или использование доски

Рассмотрите с девушками следующие четыре этапа процесса и достижения целей:



Процесс достижения целей	<p>1-й этап: <i>Оценить</i> (решить, что должно быть сделано). Составьте список, включающий то, что вы хотите узнать, те качества и способности, которыми желаете обладать, и то, что вы хотите осуществить в своей жизни.</p> <p>2-й этап: <i>Составить план</i> (что и когда сделать). Запишите цель и то, как вы планируете ее достичь. Помните, что цель, не записанная на бумаге, — это просто благое намерение. При желании выберите одного из родителей, друга или руководителя, которому вы будете сообщать о своем продвижении. Установите время выполнения своей цели и промежуточные даты, с которыми вы сможете сверять свой прогресс.</p> <p>3-й этап: <i>Действовать</i> по плану. Если вашей целью является то, чего вы можете достичь самостоятельно, <i>сделайте это!</i> Если вам нужна помощь, попросите кого-нибудь помочь вам осуществить вашу цель.</p> <p>4-й этап: <i>Отчитываться</i> о ходе выполнения и результатах. Встречайтесь с человеком, которого вы выбрали, чтобы сообщать ему о том, как идут ваши дела. Расскажите ему о том, что вы сделали, и убедитесь в своем прогрессе. Некоторые из ваших задач могут быть очень личными. Вы можете контролировать их сами или сообщать о них Небесному Отцу в молитве.</p> <p>После того как вы завершили 4-й этап, начните процесс снова, определив то, чего вы хотели бы достичь дальше.</p>
Рассказ	<p>Учительницы и учащиеся класса молодых женщин одна из девушек вызывала озабоченность. Они поставили целью своего класса добиться, чтобы Шерил к концу учебного года стала активной. Они знали, что, скорее всего, это окажется долгосрочной целью, потому что за три года она посетила только два занятия. Девушки наметили некоторые промежуточные цели и сказали учительнице, что будут сообщать ей о ходе их выполнения. Их целями было: (1) сделать так, чтобы Шерил пришла на одно из их мероприятий, и (2) побудить ее посетить занятие Воскресной школы. Они записали план выполнения каждой цели и приступили к действию.</p> <p>Первая задача была довольно простой. Девушки знали, что Шерил любит баскетбол и играет в школьной баскетбольной команде. Девушки запланировали спортивный вечер и попросили ее прийти и немного поучить их играть в баскетбол. Она охотно согласилась, и мероприятие прошло очень успешно.</p> <p>Вторая задача была несколько труднее. Они продолжали дружить с ней в школе. Они также приносили ей памятки с занятий, но, казалось, она по-прежнему испытывает дискомфорт и не хочет приходить на занятия Воскресной школы. Следующим классным мероприятием был поход девушек вместе с учительницей на одну из школьных баскетбольных игр Шерил — посмотреть, как она играет. Они все активно болели за нее и бросились поздравлять после победы. В следующее воскресенье Шерил была в церкви! Похоже, что впервые она чувствовала себя в церкви свободно, смеялась и разговаривала с девушками. Девушки продолжали свои усилия и проявления любви, и Шерил вновь и вновь приходила на собрания в церковь. В результате на следующий год Шерил была призвана в актив класса.</p>
Обсуждение	<p>Попросите девушек кратко описать четыре этапа процесса установления целей, как они описаны в этом рассказе. Подчеркните, что краткосрочные цели явились камнями, проложенными через речку и ведущими к достижению долгосрочной цели.</p>

Оценка наших краткосрочных целей помогает нам оценить наш прогресс и скорректировать намеченный курс

Цитата	<p>Укажите: требуется периодически оценивать свои краткосрочные цели, чтобы удостовериться, что они ведут нас туда, куда мы хотим идти.</p> <p>Прочитайте следующее высказывание:</p> <p><i>«Мы должны постоянно оценивать свой прогресс. Чтобы жить праведно и выполнять то, для чего мы созданы, мы должны постоянно обозревать свое прошлое, определять свой настоящий статус и намечать цели на будущее. Без этого процесса возможности достижения задач, стоящих перед нами, невелики»</i> (O. Leslie Stone, in Conference Report, Apr. 1978, p. 87; или <i>Ensign</i>, May 1978, p. 57).</p>
Рассказ	<p>Расскажите следующую историю:</p> <p>У Клаудии всегда была долгосрочная цель — храмовый брак, но это казалось далеким будущим. Она стала регулярно встречаться с юношей, который не был членом Церкви.</p>

Но она не видела в этом ничего плохого, поскольку он был таким приятным молодым человеком. Кроме того, она не ожидала, что эти отношения могут стать чем-то серьезным. Часто их встречи назначались на воскресенья, чтобы не мешать графику его работы. Вначале Клаудия старалась также посещать и собрания в церкви. Но время собраний иногда совпадало с временем их свиданий, поэтому она начала все чаще пропускать церковные собрания. Она становилась менее активной и в день субботний стала принимать участие в таких мероприятиях, которые раньше были для нее неприемлемыми.

Родители Клаудии и епископ были озабочены ее поведением. Во время личной беседы епископ поинтересовался ее долгосрочными планами. Она подтвердила, что храмовый брак все еще занимал первое место в ее списке. Сообща они начали подводить итог тому, чего она достигла на пути к этой цели, и определять краткосрочные задачи, которые должны привести ее к этой цели. Клаудия поняла, что ее цели, заключающиеся в изучении Священных Писаний, посещении церкви и выполнении некоторых заповедей Господа, не выполнялись. Родители Клаудии и ее епископ помогли ей определить некоторые краткосрочные цели, которые исправят ее поведение и в конечном итоге помогут достичь долгосрочной цели – храмового брака. Собрав все свое мужество, приняв обязательства и опираясь на помощь Небесного Отца, Клаудия изменила то, что было необходимо изменить в критическую минуту своей жизни. Несколько лет спустя она встретила достойного молодого человека и заключила с ним брак на время и на вечность.

Обсуждение

- Что могло бы произойти, если бы Клаудия вела себя по-прежнему? Каким образом она чуть было не лишилась своей долгосрочной цели – храмового брака, не думая о важности выполнения краткосрочных целей – встречаться только с людьми высоких нравственных норм, которые уважали бы ее деятельность в Церкви.

Укажите, насколько легко отклониться от наших долгосрочных целей, если не уделять времени тому, чтобы чаще оценивать свой прогресс. Кроме того, помогите девушкам понять, что другие, например, родители или епископ, могут оказать им помощь в этом.

Чтобы достичь долгосрочных целей, необходимо твердо выполнять обязательства

Выступление
учительницы

Объясните, что нужно быть приверженными своим целям, иначе где-то на полпути к ним можно отклониться от намеченного курса и стать на путь наименьшего сопротивления.

Цитата

«Одни пути долги и тяжелы, но ведут нас в правильном направлении к намеченной цели; другие – коротки, широки и приятны, но ведут совсем в другую сторону. Важно ясно представлять намеченные цели, чтобы успешно миновать каждую развилку на пути» (Spencer W. Kimball, «Decisions: Why It's Important to Make Some Now,» *New Era*, Apr. 1971, p. 3).

Выступление
учительницы

Укажите, что мы должны быть достаточно привержены своим целям, чтобы суметь пойти на жертвы и «заплатить цену» ради их достижения. Приверженность Президента Спенсера В. Кимбалла своей цели видна из следующего рассказа.

Рассказ

«Отслужив миссию, я хотел учиться в колледже, но моя семья была не в состоянии послать меня учиться. Поэтому я нанялся на грузовые склады железнодорожной компании „Саузерн пасифик рейлроуд“ в Лос-Анджелесе, чтобы заработать на учебу. Я по четырнадцать часов в сутки возил двухколесную тачку с грузами от складов к фургонам. Часто на моей тачке находился груз весом около четырехсот килограммов. Я уверен, вы понимаете, почему я уставал к концу дня.

Я жил с сестрой в четырех-пяти километрах от места работы. Поездка на транспорте стоила десять центов, и я шел пешком весь путь туда и обратно, чтобы сэкономить двадцать центов в день. Я очень хотел учиться в колледже, и эта дорога пешком приближала мою цель к осуществлению. Я сумел скопить достаточно денег, чтобы вернуться в свой родной штат и учиться в Университете штата Аризона» (Spencer W. Kimball, «Decisions,» pp. 2–3).

Практическое применение урока

Призовите девушек к тому, чтобы они устанавливали, оценивали и оставались верными своим краткосрочным и долгосрочным целям. Предложите им при необходимости записывать новые цели и выполнять их, используя краткосрочные цели как камни, проложенные через речку.

ЦЕЛЬ УРОКА Каждая девушка должна понять принцип и последовательность шагов, применяемых при правильном делегировании ответственности.

**ПОДГОТОВКА
К УРОКУ**

1. Принесите для девушек карандаши и бумагу.
2. Не обязательно: при желании можно раздать девушкам записи пяти этапов делегирования ответственности, чтобы они взяли их домой.
3. Поручите двум девушкам принять участие в ролевой игре по пяти этапам делегирования ответственности.
4. Поручите девушкам прочитать вслух подобранные вами стихи из Священных Писаний, рассказы или цитаты.

Учительнице
на заметку

Вы должны хорошо знать и использовать пять этапов делегирования ответственности, описанных в данном уроке. Так как навыки вырабатываются с практикой, то большую часть времени следует отвести на второй раздел урока.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Рассказ

Делегирование ответственности – важный принцип руководства

Попросите девушек на минутку закрыть глаза и представить в своем воображении группу девушек, играющих в популярную в вашей местности командную спортивную игру. Опишите действия участниц команды. Например: капитан расставила участниц, и теперь каждая играет на своем месте. Все играют хорошо и выполняют команды капитана. Они выигрывают очко и вместе с болельщиками кричат и радуются.

Затем попросите девушек представить, как снова начинает играть та же самая команда. На этот раз капитану не удастся распределить позиции и роли каждого члена команды. С началом игры участницы не знают, что им делать, и бегают куда попало. Капитан старается играть на всех позициях. Ни у кого, кроме капитана, нет шанса увеличить счет, но сама она приносит три очка.

Обсуждение
с использованием
доски

Теперь попросите девушек открыть глаза и обсудить разницу их впечатлений, которые они получили бы от игры в этих двух командах. Запишите их высказывания на доске. Некоторые из них могут включать следующее:

Примеры записей
на доске

Команда 1	Команда 2
Ответственная	Разочарованная
Поддерживающая	Нет желания играть
Свободная	Бесполезная
Радостная	Огорченная
Шанс показать, на что каждая способна	Подавленная

- В какой команде вы предпочли бы играть? Почему?

Укажите, что, когда в коллективной деятельности мы чувствуем себя полезными и свободными принимать решения и вносить свой вклад, мы совершенствуемся и испытываем счастье. Капитан команды, председатель комитета или любой другой руководитель, способствующий тому, чтобы мы испытывали эти чувства, разумно применяет один важный принцип руководства. Спросите девушек, могут ли они назвать этот принцип. Напишите на доске *делегирование ответственности*.

Вопросник к Священным Писаниям или соревнование по Священным Писаниям

Возлагая на кого-нибудь некую обязанность, мы делимся частью своей работы или ответственности с другими и даем им полномочия действовать за нас.

Помогите девушкам понять, как Господь применяет принципы делегирования ответственности, с помощью приводимых стихов из Священных Писаний. Задавайте вопросы по одному, приводя соответствующую ссылку на Священные Писания. Попросите девушек найти эти стихи, прочитать их про себя и сказать, как они отвечают на данный вопрос.

Или можно привести ссылку на Священные Писания и предложить учащимся соревнование, кто быстрее найдет это место. Если необходимо, можно помочь подсказкой.

1. В чем заключается работа нашего Небесного Отца? (Моисей 1:39)
2. С кем Он делит эту работу? (От Иоанна 6:38)
3. Кому Спаситель передает Свои полномочия? (К Ефесянам 4:11–12)
4. Когда кто-то возлагает на нас ответственность, что мы должны делать? (У. и З. 107:99–100)
5. Что сделали Апостолы, выполнив поручения, которые были им даны? Что мы должны делать? (От Марка 6:30)

Объясните, что наш Небесный Отец и Спаситель последовательно проводят принцип делегирования полномочий. Этот принцип позволяет нам расти, использовать свободу выбора и собственные таланты и предусматривает, что мы принимаем на себя ответственность за наши действия.

Мы можем научиться успешно делегировать ответственность, используя определенные этапы

Ролевая игра

Объясните, что мы все можем научиться принципу делегирования ответственности и успешно его использовать. Попросите предварительно назначенных девушек представить ролевую игру. Напишите каждый из этапов на доске и попросите девушек продемонстрировать их по порядку.

1-й этап: Ясно сформулируйте задание.

Президент класса: «Анна, мы думаем о девушках из класса „Улей“, которые недавно перешли в Общество молодых женщин. Мы хотим лучше с ними познакомиться и помочь им чувствовать себя как дома. Мы хотели бы, чтобы ты отвечала за мероприятие, которое поможет нашему классу познакомиться с этими новыми девушками. Оно назначено через три недели, на 28-е число».

2-й этап: Расскажите о важности этого задания и выразите уверенность, что человек справится.

Президент класса: «Если младшие девушки не почувствуют, что им рады и что они здесь нужны, они могут начать искать друзей на стороне. Анна, у тебя особый дар общаться с людьми и доводить дело до конца. Мы знаем, что ты сможешь помочь нам в мероприятии, чтобы эти девушки почувствовали свою нужность и душевный комфорт».

Анна: [Соглашается.]

3-й этап: Распределите обязанности и установите сроки выполнения.

Президент класса: «Ты знаешь, что до мероприятия у нас только три недели. Что, по-твоему, нужно сделать, Анна?»

Анна: [Объясняет, что нужно делать.]

Президент класса: «Что из всего этого, по-твоему, необходимо сделать сначала?»

Анна: [Объясняет, что нужно делать.]

Президент класса: «Когда, по-твоему, ты сможешь это сделать?»

Анна: [Отвечает.]

Президент класса: «Когда мы сможем сделать остальное?»

Анна: [Отвечает.]

Президент класса: «Кого можно попросить помочь тебе?»

Анна: [Отвечает.]

Президент класса: «Что ты поручишь каждому?»

Анна: [Отвечает.]

Президент класса: «Давай запишем это, чтобы не забыть».

4-й этап: Определите сроки осуществления контроля за выполнением.

Президент класса: «Я свяжусь с тобой через неделю, и если что-то изменится или до этого тебе что-нибудь понадобится, пожалуйста, обратись ко мне».

5-й этап: Подбодрите и поблагодарите.

Президент класса: «Анна, мне нравится, как ты собираешься провести это мероприятие. Я слышала, что новенькие девушки с нетерпением ждут его. Я так благодарна тебе за твою работу. Всякий раз, обращаясь к тебе, я знаю, что на тебя можно положиться».

Обсудите комментарии и замечания, которые могли высказать девушки. Подчеркните важность 3-го этапа, когда мы просим кого-то рассказать, *что* будет предпринято и *когда*. Это их обязательство, и они берут его на себя. Руководителю нужно внимательно следить за выполнением, постоянно интересуясь, *что* в данный момент делается и *когда* это будет выполнено. Случается, что делегированием ответственности злоупотребляют, если хотят просто избавиться от необходимости делать что-то самостоятельно. Этот принцип также неправильно используется, если руководитель дает задание, но, не имея достаточного терпения или доверия, чтобы проследить за его выполнением, решает все сделать самостоятельно. Предостерегите девушек от таких неправильных действий.

Работа класса
в группах или
в парах

Делегирование ответственности может оказаться полезным во многих ситуациях

Теперь, после того как девушки увидели ролевую игру, попросите их попрактиковаться в делегировании друг другу ответственности, используя одну из приведенных ниже ситуаций или любую другую по вашему усмотрению. Попросите девушек следовать этапам, указанным на доске.

1. Ваш класс попросили регулярно читать одной слепой вдове, живущей неподалеку. Вам нужно ходить к ней дважды в неделю на один час. Назначьте учащуюся класса старшей в этой программе и организуйте посещения.
2. Через шесть недель в вашем районе запланирована молодежная конференция. Ее тема: «Хочу быть свободным». Назначьте кого-либо ответственным за объявления и рекламу этой конференции.
3. Вы руководитель школьного хора. В хоре четыре секции. Руководитель отвечает за музыкальную литературу — нужно раздавать ее, собирать и проверять, не потерялось ли что-нибудь из литературы, когда хор выступает в других школах. Поручите участнице хора найти способ следить за литературой и рассказать об этом коллективу на следующей репетиции.
4. Вы самая старшая девушка в семье. Произошло что-то чрезвычайное, и вашей матери и отцу пришлось уехать на три дня. Вам нужно отвечать за трех сестер — восьми, девяти и двенадцати лет. Вам необходимо время, чтобы подготовиться к полугодовой контрольной в школе. Каким образом вы разделите обязанности по приготовлению пищи, мытью посуды и исполнению других повседневных домашних дел?

Обсуждение

Понаблюдайте за тем, как практикуются девушки, и по мере необходимости помогайте им. Если позволяет время, можно предложить одной паре продемонстрировать их задание. Пусть девушки предложат другие ситуации (в Церкви, в семье, в школе, на работе), где умение делегировать ответственность может оказаться полезным.

Практическое применение урока

Раздайте девушкам карандаши и бумагу. Попросите их записать на бумаге различные обязанности, которые у них есть. Попросите их проанализировать их списки и подумать, нельзя ли использовать принципы делегирования ответственности применительно к одной из их обязанностей. Предложите им попытаться сделать это в предстоящую неделю, придерживаясь последовательности из пяти этапов.

Консультанту по работе с Обществом молодых женщин: проведение уроков по материалам обращений, прозвучавших на Генеральных конференциях

Слова живых Пророков – это прекрасный источник для дополнительных уроков. Подберите из материалов последней конференции обращения, опубликованные в журналах *Ensign* и *Лиахона*. При подготовке и проведении этих уроков вы сможете руководствоваться Духом при определении того, что необходимо классу. Нужно заранее сообщить девушкам, по каким именно обращениям будет проводиться урок, чтобы они могли подготовиться к обсуждению. При подготовке этих уроков используйте выступления представителей Высшей власти Церкви, материалы конференций и Священные Писания.

Подготовка и проведение уроков

При подготовке и проведении этих уроков придерживайтесь той же последовательности, как и в уроках данного руководства. В дополнение к этому могут оказаться полезными следующие этапы:

1. С помощью молитвы определите, какая основная идея или какой закон Евангелия излагается в выбранном обращении. Выделите две или три вспомогательные мысли, поясняющие основную идею.
2. Определите, чего вы хотите добиться в результате этого урока. Например, хотите ли вы помочь учащимся класса понять какой-либо закон, способствовать росту их веры, сформировать какое-то определенное отношение или побудить изменить свое поведение?
3. Подготовьте материалы урока. Используйте тематический указатель в Библии короля Иакова (издание Церкви СПД), чтобы отыскать ссылки на дополнительные стихи из Священных Писаний. Попросите у библиотекаря вашего молитвенного дома подходящие наглядные пособия.
4. Подготовьте вопросы о цитатах и стихах из Священных Писаний, выбранных из изучаемого обращения. Что означают эти цитаты и стихи из Священных Писаний? Примените их к жизни молодых девушек (см. 1 Нефий 19:23).
5. Выберите методы преподавания, которые вовлекут в урок молодых девушек, и дайте им поручения для участия в уроке. Обратитесь к изданию *Teaching – No Greater Call* (33043), где разъясняются методы преподавания.

Приведенная ниже схема может оказаться полезной при проведении урока по материалам обращений.

Заглавие обращения: _____

Закон Евангелия или главная идея: _____

Поясняющие идеи: _____

Предлагаемая последовательность

Предлагаемые приемы обучения

<p>1. Назовите закон Евангелия и поясняющие его идеи.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Запишите закон Евангелия и поясняющие его идеи на доске. Используйте предметный урок, рассказ, иллюстрацию, стихи из Священных Писаний или вопросы для размышлений при знакомстве с темой урока.
<p>2. Проведите основную часть урока.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что сказал Господь о данном законе Евангелия? • Что говорят о нем ныне живущие Пророки? • Как можно применить данный закон Евангелия к нашей нынешней жизни? Как выполнение этого закона может способствовать росту нашей веры, принятию правильных решений и преодолению трудностей? 	<ul style="list-style-type: none"> • Находите и обсуждайте в процессе выступления стихи из Священных Писаний и любые другие материалы, чтобы объяснить данный закон Евангелия. • Задавайте вопросы по цитатам из выступления. Проиллюстрируйте этот закон Евангелия рассказами и примерами из выступления. • Задавайте вопросы и направляйте обсуждение так, чтобы помочь девушкам применить данный закон Евангелия в жизни. • Предложите учащимся класса поделиться опытом, впечатлениями и свидетельствами по обсуждаемой теме. Добавьте что-нибудь о своих впечатлениях.
<p>3. Завершите урок обобщением всего изученного на нем.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Принесите свое свидетельство об истинности изученного закона Евангелия и о его значении в вашей жизни.

Для заметок

Для заметок

Для заметок

Церковь
Иисуса Христа
Святых
последних дней