



# За Мною йдіть

*Товариство молодих жінок 2017*

Навчальні матеріали для молоді

НАВЧАТИ *і* ВИВЧАТИ *для* НАВЕРНЕННЯ

---

# Товариство молодих жінок 2017

© 2016 by Intellectual Reserve, Inc.

Усі права застережено

Текст англійською мовою затверджено: 5/16

Затверджено на переклад: 5/16

Назва оригіналу: *Come, Follow Me: Learning Resources for Youth, Young Women 2017*

Ukrainian

13568 192

# Про цей посібник

Уроки цього посібника організовано у блоки, в яких відображено основні вчення відновленої євангелії Ісуса Христа. Кожний урок зосереджено на запитаннях, які можуть виникати у молоді, і на доктринальних принципах, які можуть допомогти їм знайти відповіді. Уроки складено так, щоб допомогти вам підготуватися духовно через самостійне опанування учень, а потім спланувати способи, якими ви допоможете молодим жінкам глибоко їх засвоїти.

## Навчальні плани

Для кожної доктринальної теми, переліченої в змісті, є більше навчальних матеріалів, ніж ви зможете використати протягом місяця. Нехай натхнення від Духа і запитання й інтереси молодих жінок направляють вас, коли ви приймаєте рішення, на чому саме наголосити в навчальному плані і скільки часу приділити певній темі.

Мета цих навчальних планів не в тому, щоб вказувати вам, що казати і робити на уроці. Вони призначені допомогти вам засвоїти вчення і підготувати умови для навчання, адаптовані до потреб молодих жінок, яких ви навчаєте.

## Підготуйтеся духовно

Щоб допомогти молодим жінкам засвоїти принципи у цих навчальних планах, ви повинні самі розуміти їх і жити за ними. Вивчайте Писання та інші матеріали, вказані в навчальних планах, і шукайте висловлювання, історії або приклади, які можуть бути особливо доречними або надихаючими для молодих жінок, яких ви навчаєте. Потім скористайтесь навчальними планами, щоб визначити, як саме допомогти молодим жінкам самим зрозуміти істини, здобути свідчення про них і жити відповідно до того, що вони вивчають. Перед уроком поділіться з молодими жінками деякими виступами або відеосюжетами.

## Радьтеся разом

Радьтеся з президентством класу та з іншими вчителями і провідниками у тому, що стосується молодих жінок. Які запитання або потреби мають молоді жінки? Що вони дізнаються за інших обставин— вдома, в семінарії, на Недільній школі? Як це вплине на вашу підготовку? (Якщо під час цих обговорень піднімалася делікатна інформація, будь ласка, зберігайте її конфіденційність).

## Більш докладно в режимі он-лайн

Ви можете знайти додаткові матеріали та ідеї для навчання кожного з цих уроків на [lds.org/youth/learn](https://lds.org/youth/learn). У цих он-лайн уроках ви знайдете:

- Посилання на найостанніші вчення живих пророків, апостолів та інших провідників Церкви. Ці посилання регулярно оновлюються, тому звертайтеся до них часто.
- Посилання на відео, зображення та інші медіа, які ви можете використати, аби підготуватися духовно і навчати молодь.
- Відео, які демонструють приклади ефективного навчання для покращення вашої здатності допомагати молоді ставати наवरненими.



# Зміст

---

## 1 Січень: Божество

- 3 Що ми знаємо про природу Божества?
- 7 Як мені пізнати мого Небесного Батька?
- 11 Чому Ісус Христос важливий в моєму житті?
- 16 Які ролі у Святого Духа?
- 20 Хто я і ким я можу стати?

## 27 Лютий: План спасіння

- 29 Що таке план спасіння?
- 33 Що сталося у моєму доземному житті?
- 37 У чому полягає мета життя?
- 41 Чому мій вибір важливий?
- 46 Чому у нас є випробування?
- 50 Як мені утішитися, коли помирає хтось для мене дорогий?
- 54 Чому мені слід ставитися до мого тіла, як до храму?

## 59 Березень: Спокута Ісуса Христа

- 61 Що таке Спокута Ісуса Христа?
- 65 Що означає мати віру в Ісуса Христа?
- 70 Як може покаяння допомагати мені кожного дня?
- 74 Що таке благодать?
- 78 Чому мені потрібно прощати іншим?
- 82 Що таке воскресіння?
- 86 Як Спаситель може допомогти мені у моїх випробуваннях?

91	<b>Квітень: Відступництво та відновлення</b>
93	Чому Відновлення було необхідне?
97	Чому нам потрібна Книга Мормона?
101	Як було відновлено священство?
106	Якою була роль Джозефа Сміта у Відновленні?
110	Чому Перше видіння важливе?
115	<b>Травень: Пророки і одкровення</b>
117	Чому важливо прислухатися до сучасних пророків і слідувати за ними?
121	Як мені отримати особисте одкровення?
125	Як я можу зробити мої молитви більш змістовними?
129	Чому важливо вивчати Писання?
133	Як я можу зміцнити моє свідчення?
137	Як мені може допомогти патріарше благословення?
143	<b>Червень: Священство і ключі священства</b>
145	Що таке священство?
149	У чому полягають мої обов'язки в роботі священства?
153	Що таке ключі священства?
157	Як я можу отримати у своєму житті силу і благословення священства?
161	Що означає підтримувати моїх церковних провідників?
167	<b>Липень: Обряди і завіти</b>
169	Чому обряди є важливими в моєму житті?
173	Чому завіти є важливими в моєму житті?
176	Які завіти я уклала під час хрищення?
182	Як я отримую дар Святого Духа?
186	Чому важливі храмові обряди?
190	Що означає взяти на себе ім'я Ісуса Христа?

- 195      **Серпень: Шлюб і сім'я**
- 197      Чому сім'я важлива?
- 201      Чому храмовий шлюб є важливим?
- 205      Чому важливо бути цнотливими?
- 210      Чому важливо дотримуватися церковних норм стосовно побачень?
- 213      Як я можу готуватися зараз до того, щоб стати праведною дружиною і матір'ю?
- 217      Як в сім'ях ролі чоловіків і жінок доповнюють одна одну?
- 221      Як я можу зміцнити свою сім'ю?
- 227      **Вересень: Заповіді**
- 229      Як я можу жити в світі, але бути не від світу?
- 233      Як мені оберігати мою цнотливість?
- 238      Як мої слова впливають на мене і на оточуючих?
- 242      Чому ми постимося?
- 246      Чому нам заповідано утримувати Суботній день у святості?
- 251      Чому важливо бути чесним?
- 254      Чому ми сплачуємо десятину?
- 259      **Жовтень: Ставати більше схожими на Христа**
- 261      Як мені стати більш схожою на Христа?
- 265      Як я можу розвивати в собі Христову любов?
- 270      Як мені стати більш схожою на Христа у своєму служінні іншим?
- 274      Як мені навчитися бути більш терплячою?
- 278      Чому важливо бути вдячними?
- 283      **Листопад: Духовне і мирське самозабезпечення**
- 285      Що означає бути самозабезпеченими?
- 290      Як мені дізнатися, що я навертаюся?
- 294      Чому для мене важливо здобути освіту і розвивати навички?



- 298 Чому праця є важливим євангельським принципом?
- 302 Чому Господь хоче, щоб ми були здоровими?
- 306 Яким є Господній шлях допомоги бідним і нужденним?
- 312 Як я можу знаходити способи вирішення своїх труднощів і проблем?

## 317 Грудень: Побудова Царства Божого в останні дні

- 319 Як я можу запрошувати інших людей прийти до Христа?
- 323 Як Небесний Батько хоче, щоб я використовувала свої духовні дари?
- 328 Як мені підготуватися, щоб заснувати домівку, життя в якій зосереджене на Христі?
- 332 Як я можу допомагати новим членам Церкви?
- 338 Як я можу допомогти моїм малоактивним друзям повернутися до Церкви
- 342 Що означає Сіон?
- 346 Як я можу брати участь у прискоренні Господньої роботи?

## 349 ДОДАТОК

# Січень: Божество

*“Ми віримо в Бога, Вічного Батька, і в Його Сина Ісуса Христа, і в Святого Духа”  
(Уложення віри 1:1).*

Навчальні плани цього блоку допоможуть молодим жінкам розуміти істинну природу членів Божества і ролі кожного у виконанні плану спасіння Небесного Батька. Це знання допоможе молодим жінкам краще зрозуміти їхню власну божественну сутність і мету, як дочок Бога.

---

## Навчальні плани, з яких можна вибирати цього місяця:

*Що ми знаємо про природу Божества?*

*Як мені пізнати мого Небесного Батька?*

*Чому Ісус Христос важливий в моєму житті?*

*Які ролі має Святий Дух?*

*Хто я і ким я можу стати?*

---

## Спільні заходи

Подумайте, як ви можете спланувати заходи, пов'язані з тим, що вивчає молодь.. Сайт заходів для молоді доступний, щоб допомагати вам. Багато вправ цих навчальних планів також можуть бути

ефективними в якості спільних заходів. Спільними зусиллями з президентствами класів обирайте і плануйте доречні заходи для того, щоб закріпити вивчене молодими жінками в неділю.

---

## Особистий розвиток

Урокам цього блоку відповідають наступні завдання програми Особистий розвиток:

Завдання 5 на засвоєння цінності “Віра”

Завдання 1, 2 та 6 на засвоєння цінності “Божественна сутність”

Завдання 1 на засвоєння цінності “Індивідуальна цінність”

## Нотатка для вчителя

Протягом викладання цього блоку, можливо ви захочете нагадати молодим жінкам, що імена Божества священні (див. УЗ 63:61). Заохочуйте їх використовувати ці імена з благоговінням та повагою.



СІЧЕНЬ: БОЖЕСТВО

## Що ми знаємо про природу Божества?

Божество складається з Бога Вічного Батька, Спасителя Ісуса Христа і Святого Духа. Хоча члени Божества є окремими істотами з окремими ролями, Вони поєднані єдиною метою. Вони досконалим чином об'єднані у виконанні плану спасіння Небесного Батька.

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань і виступи допоможуть молодим жінкам зрозуміти природу Божества і роль, яку Вони відіграють у їхньому житті?*

Як розуміння Божества допомагає вам знати, хто ви є? Як наше знання про Божество відрізняється від вчень інших релігій?

Чи розуміють молоді жінки, як три члена Божества співпрацюють? Як розуміння природи Божества допоможе молодим жінкам?

Буття 1:27 (Людину створено за подобою Бога)

Матвій 3:16–17; Іван 14:16; Дії 7:55–56; 3 Нефій 11:4–11; Джозеф Сміт—Історія 1:17; Уложення віри 1:1 (Є три члени Божества)

Лука 24:39; Іван 1:14; УЗ 130:22 (Два члени Божества мають фізичні тіла)

Іван 17:21; 1 Івана 5:7; Алма 11:44; УЗ 20:28 (Члени Божества поєднані як одне)

“Божество”, *Стійкі у вірі* (2004), сс. 15–16

Бойд К. Пекер, “Свідчення”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2014, сс. 94–97

Роберт Д. Хейлз, “Вічне життя—пізнати нашого Небесного Батька і Його Сина, Ісуса Христа”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014, сс. 80–82

Джеффри Р. Холланд, “Єдиний Бог правдивий та Ісус Христос, що послав Він Його”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2007 р., сс. 40–42

Відео: “Відновлення”

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок ділитися досвідом, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Представте вчення

Оберіть якусь із наступних ідей або використайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Запишіть на дошці: “Що ми знаємо про природу Божества?” Запросіть молодих жінок прочитати Уложення віри 1:1 або Учення і Завіти 130:22, щоб знайти відповіді на це запитання.
- Напишіть на дошці вірш Учення і Завіти 130:22, залишивши пусті проміжки на місці кількох ключових слів. Попросіть молодих жінок подумати, які слова мають бути на місці проміжків, і всім класом заповніть їх.
- Запросіть молодих жінок розіграти сценку і показати, як би вони навчали когось, хто не належить до нашої віри, про трьох різних членів Божества. Які уривки з Писань вони б для цього використали? Чому за їхніми відчуттями це знання настільки важливе?

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

Ви можете використати навчальні вправи з цього розділу для визначення того, що молоді жінки вже знають про це вчення і що їм слід засвоїти. Будьте готові адаптувати план вашого уроку, щоб за необхідності задовольнити їхні потреби.

Кожна, наведена нижче вправа, допоможе молодим жінкам зрозуміти природу Божества. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Напишіть на дошці: “Бог Батько”, “Ісус Христос” і “Святий Дух”. Виберіть уривки з виступу президента Бойда К. Пекера “Свідчення”, які допоможуть молодим жінкам зрозуміти, що таке Божество. Дайте кожній молодій жінці по уривку, щоб вони подумки прочитали, а потім коротко підсумували це своїми словами для решти класу. Коли вони доповідатимуть, попросіть їх писати на дошці під відповідним заголовком те, що вони дізналися про члена Божества. Чому, за відчуттями молодих жінок, для них важливо розуміти ці істини про Божество? Як вони пояснять свої вірування тим, хто по-іншому уявляє собі Божество?
- Запропонуйте всім молодим жінкам прочитати розділ “Божество” у довіднику *Стійкі у вірі*. Попросіть одну з молодих жінок поділитися тим, про що вона дізналася з нього. Потім попросіть ще одну молодую жінку переказати те, що сказала перша молода жінка, і після цього розповісти те, про що сама вона дізналася. Повторюйте це, поки кожна молода жінка не отримає можливості поділитися цим. Спитайте молодих жінок, як наша точка зору щодо Божества відрізняється від точки зору інших релігій? Як вірна точка зору щодо Божества може благословити молодих жінок?
- Всім класом прочитайте описання старійшини Джеффри Р. Холланда вірувань інших християнських віросповідань про Божество (в його виступі: “Єдиний Бог правдивий, та Ісус Христос, що послав Він Його”). Покажіть молодим жінкам сцену

Першого видіння у відеофільмі: “Відновлення” або покажіть ілюстрацію Першого видіння (див. Альбом “Євангелія в мистецтві”, 90). Що Джозеф дізнався про Божество? Як те, про що він дізнався, відрізнялося від інших християнських вірувань? Чому те, про що він дізнався, є важливим? Як, на думку молодих жінок, ця подія змінила думку Джозефа про самого себе?

- Напишіть на дошці три заголовки: “Є три члена Божества”, “Божество об’єднане в одне” і “Небесний Батько та Ісус Христа мають фізичні тіла”. Напишіть посилання з Писань про Божество (наприклад ті, які перелічено у цьому плані) на маленьких картках. Запропонуйте молодим жінкам по-черзі брати картку, читати вголос уривок з Писань і писати посилання під відповідним заголовком на дошці

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони природу Божества? Які вони мають почуття або враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно для вивчення цієї теми виділити більше часу?*

---

## **Живіть відповідно до вивченого**

*Запросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Вивчити напам’ять, обдумати перше уложення віри і поділитися ним із кимось.
- Виконати 2 завдання на засвоєння цінності “Божественна сутність” з програми *Особистий розвиток*.
- Провести на домашньому сімейному вечорі урок про Божество, використовуючи уривки з Писань, які вивчалися на цьому уроці.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати наступного тижня. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони б могли прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.*

## **Навчати, як навчав Спаситель**

Спаситель готувався до навчання, шукаючи проводу Небесного Батька. Що ви можете робити, аби шукати проводу Небесного Батька, який допоможе вам підготуватися до навчання з Духом?

# Обрані матеріали

---

*“Божество”, Стійкі у вірі (2005), сс. 15–16*

Перше уложення віри констатує: “Ми віримо в Бога, Вічного Батька, і в Його Сина Ісуса Христа, і в Святого Духа”. Ці три істоти утворюють Божество. Вони головують над цим світом і усіма іншими створіннями нашого Батька на Небесах.

Істинне вчення про Божество було втрачене під час відступництва, що послідувало за служінням Спасителя на землі і смертю Його апостолів.

Відновлення цього вчення розпочалося, коли 14-річний Джозеф Сміт отримав Перше видіння (див. Джозеф Сміт—Історія 1:17). З розповіді про рока про Перше видіння і з інших його вчень ми знаємо, що члени Божества є трьома окремими істотами. Батько і Син мають тіла з плоті й кісток, а Святий Дух є духовною істотою (див. УЗ 130:22).

Хоча члени Божества є окремими істотами з окремими ролями, вони єдині в меті і вченні. Вони досконалим чином об’єднані у виконанні плану Небесного Батька—Божественного плану спасіння.

*Уривок з виступу Джеффри Р. Холланда, “Єдиний Бог правдивий та Ісус Христос, що послав Він Його”, Ensign або Ліягона, лист. 2007, сс. 40–42*

У 325 році від Р.Х. римський імператор Костянтин зібрав Нікейський собор, щоб вирішити, серед іншого, назріле питання приписуваній Богові “трійці в єдності”. Плід пристрасних суперечок служителів, філософів і сановників духовенства (після ще 125 років і трьох великих соборів) отримав назву Нікейський символ віри, а із зміненими формулюваннями, доданими пізніше,—Афанасівський символ віри. Ця еволюція та редакції символів віри, а також інші, прийняті протягом століть, описували Батька, Сина і Святого Духа як абстрактних, абсолютних, трансцендентних, іманентних; як єдине ество, одвічне і непізнаване, без тіла, кінцівок та емоцій, що існує поза простором і часом. За цими символами віри всі три члени є різними особами, але єдиною істотою, і це часто зветься “містерією трійці”. Вони—три різні особи, але не три Бога, а один. Усі три особи є незбагненими, однак вони є одним незбагненим Богом.



СІЧЕНЬ: БОЖЕСТВО

## Як мені пізнати мого Небесного Батька?

Ми дочки нашого Небесного Батька, Який нас любить і хоче, щоб ми наближалися до Нього. Він дав нам можливість молитися Йому і пообіцяв, що чутиме наші молитви й відповідатиме на них. Ми також можемо пізнати Його, коли вивчаємо Писання і слова пророків останніх днів, та коли намагаємося стати більш схожими на Нього, виконуючи Його волю.

---

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань та інші матеріали допоможуть молодим жінкам пізнати Небесного Батька?*

Іван 17:3 (Важливість пізнання Небесного Батька)

1 Івана 2:3–5; 4:7–8; Енош 1:1–7;  
Мосія 4:9–12; 5:13; УЗ 88:63–65; 93:1  
(Як ми можемо пізнати Небесного Батька)

Річард Г. Скотт, “Застосування божественного дару молитви”,  
*Ensign* чи *Ліягона*, трав. 2007, сс. 8–11

Роберт Д. Хейлз, “Прагнення до пізнання Бога, нашого Небесного Батька і Його Сина Ісуса Христа”,  
*Ensign* чи *Ліягона*, лист. 2009, сс. 29–32

Джеффри Р. Холланд, “Велич Бога”,  
*Ensign* чи *Ліягона*, лист. 2003, сс. 70–73

Відео: “He Knows Me,” “Молитва”  
“Я знаю, Ти живий”, *Гімни*, № 189; “У небеснім світлім краї”, *Гімни*, №. 179

Поміркуйте про свої стосунки з вашим Небесним Батьком. Коли ви відчували себе найближче до Нього? Що ви робили такого, що дозволило вам відчувати себе ближче до Нього?

Які відчуття мають молоді жінки вашого класу щодо самих себе? Як міцні стосунки з Небесним Батьком посилюють їхнє відчуття власної цінності? Як ви можете допомогти молодим жінкам зміцнити ці стосунки?

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок ділитися досвідом, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість евангелії в їхньому повсякденному житті.*

---

### Представте вчення

*Оберіть якусь із наступних ідей або використайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.



- Заспівайте “Я знаю, Ти живий”, (*Гімни*, с. 189) чи “У небеснім світлім краї”, (*Гімни*, с. 179). Обговоріть з молодими жінками, чого ці гімни навчають нас про Небесного Батька, і як ми можемо пізнати Його.

- З дозволу єпископа запросіть батька однієї з молодих жінок поділитися своїми почуттями щодо батьківства. Він може розповісти про те, які почуття він має до своєї дочки, чого, як він сподівається, вона досягне у житті, і як він сподівається

допомогти їй досягти успіху. Попросіть молодих жінок порівняти те, що сказав цей батько, з тим, які почуття має до них Батько на Небесах.

- Напишіть на дошці такі запитання: Коли ви відчували себе найближче до Небесного Батька? Що ви робили, що дозволило вам відчутися себе ближче до Нього? Попросіть молодих жінок записати свої відповіді і поділитися ними, якщо їм це буде зручно.

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

“Після того, як хтось з учнів відповість на запитання або висловить цікаву ідею, запропонуйте іншим додати щось до цього або висловити протилежну думку. Поставлене кимось з учнів запитання краще переадресувати іншим, ніж відповідати на нього самому. Наприклад, можна запитати: “Чи хоче хтось відповісти на це запитання?” (*Навчати— немає покликання величчю* [2000], с. 67).

*Кожна із наведених далі вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти, як вони можуть краще пізнати свого Небесного Батька. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:*

- Покажіть предмети, які символізують молитву, Святого Духа і слова пророків (наприклад, телефон, ліхтарик і карта). Скажіть молодим жінкам, що кожен з цих предметів представляє щось, що Небесний Батько дав нам, аби допомогти краще Його пізнати. Запросіть їх називати свої припущення, що можуть символізувати ці предмети. Разом з класом прочитайте виступ старійшини Роберта Д. Хейлза “Прагнення до пізнання Бога, нашого Небесного Батька, і Його Сина Ісуса Христа”. (Ви можете запросити молодих жінок прочитати цю статтю до уроку). Попросіть молодих жінок знайти вислови, які навчають їх, як молитва, Святий Дух і слова пророків можуть допомогти їм пізнати Небесного Батька. Що ще вони знайшли у цьому виступі, що надихає їх на бажання краще пізнати Небесного Батька? Попросіть їх

розповісти, що вони відчувають до Небесного Батька.

- Дайте кожній молодій жінці один з наведених далі уривків з Писань: Івана 2:3–5; 4:7–8; Енош 1:1–7; Мосія 4:9–12; 5:13; УЗ 88:63–65; 93:1. Попросіть молодих жінок дослідити призначені їм уривки з Писань і знайти способи, якими вони можуть пізнати Небесного Батька. Попросіть молодих жінок поділитися тим, що вони дізналися, і розповісти про будь-який власний досвід пізнання Небесного Батька якимось із цих способів, отриманий ними раніше.

- Попросіть молодих жінок прочитати Іван 17:3 і пояснити різницю між знанням *про* когось і знанням когось. Попросіть молодих жінок подумати про когось, кого вони добре знають. Що вони робили, щоб краще пізнати цю людину? Напишіть їхні відповіді на дошці. Як ми

можемо за допомогою подібних способів пізнати Небесного Батька? Попросіть одну половину класу прочитати Енош 1:1–7, а іншу прочитати перші два розділи виступу старійшини Річарда Дж. Скотта “Застосування божественного дару молитви”. Попросіть молодих жінок знайти способи покращити своє спілкування з Небесним Батьком. Після того, як вони обговорять знайдене, запросіть їх протягом кількох хвилин обміркувати свої стосунки з Небесним Батьком і обдумати способи їх покращення.

- Напишіть на дошці: “Небесний Батько любить нас і хоче, щоб ми

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи розуміють вони, як можуть краще пізнати свого Небесного Батька? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто буде приділити цій темі більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Запросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Записати в своїх щоденниках те, що вони планують зробити, аби покращити свої стосунки з Небесним Батьком, і здійснити заплановане.
- Виконати 1 завдання на засвоєння цінності “Індивідуальна цінність” з програми *Особистий розвиток*.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати наступного тижня. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони б могли прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.*

наблизилися до Нього. Він дав нам можливість молитися Йому”. Попросіть молоду жінку прочитати ці речення вголос, а членів класу поділитися своїм досвідом, пов’язаним з молитвою. Покажіть відео “Молитва”. Що вражає молодих жінок у свідченні Президента Монсона? Що помітили молоді жінки в стосунках сестри Огандо з Небесним Батьком? Яку роль відіграла молитва у тих стосунках? Виділіть молодим жінкам кілька хвилин на обдумування їхніх стосунків з Небесним Батьком і того, як вони можуть їх покращити.

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель готувався навчати, молячись наодинці і постячись. Він шукав проводу Свого Небесного Батька. Готуючись до навчання молодих жінок про те, як вони можуть пізнати Небесного Батька, наслідуйте приклад Спасителя і проведіть час у молитві та пості і шукайте скерування від Небесного Батька. Під час вашої підготовки прагніть наближатися до Нього і діліться вашим свідченням про Небесного Батька з молодими жінками.

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Річарда Дж. Скотта, “Застосування божественного дару молитви”, Ensign або Ліягона, трав. 2007, сс. 8–11*

## **Дар молитви**

Молитва—це божественний дар нашого Небесного Батька кожній душі. Подумайте про це: досконала Верховна Істота, Особа, Яка все знає, все бачить і все може, заохочує вас і мене, таких незначних, як ми є, спілкуватися з Ним, як з нашим Батьком. Знаючи, наскільки сильно ми потребуємо Його проводу, Він дає заповідь: “Молися вголос, а також у своєму серці; так, перед світом, а також таємно, прилюдно, а також на самоті” (УЗ 19:28).

За будь-яких обставин, коли ми смиренні чи гордовиті, бідні чи багаті, вільні чи поневолені, вчені чи невігласи, нас люблять чи ми забуті, ми можемо звертатися до Нього. Нам не треба чекати запрошення. Наша молитва може бути короткою або тривалою. Вона може бути довгим висловленням любові й вдячності чи нагальним благанням про допомогу. Він створив численні всесвіти і наповнив їх світами. Однак ми з вами можемо говорити з Ним особисто, і Він завжди даватиме відповідь.

## **Як вам слід молитися?**

Ми молимося нашому Небесному Батькові у святе ім'я Його Улюбленого Сина, Ісуса Христа. Молитва

має найбільшу силу, коли ми намагаємось бути морально чистими і послухними, наші наміри гідні і ми прагнемо чинити Його волю. Смиренна, довірлива молитва приносить спрямування і спокій.

Не переймайтеся своїми незграбно висловленими почуттями. Просто розмовляйте зі своїм милосердним, розуміючим Батьком. Ви—Його дорогоцінна дитина, яку Він безмежно любить і якій прагне допомогти. Молячись, знайте, що Батько Небесний поруч і що Він слухає.

Молитва стає кращою, якщо навчитися ставити вірні запитання. Подумайте над змінами і замість того, щоб просити те, чого хочеться вам, щиро прагніть дізнатись, чого Він бажає для вас. Потім, дізнавшись про Його волю, моліться, аби вас було спрямовано, щоб мати силу виконати її.

Якщо вам доводилось відчувати, що ви віддалились від нашого Батька, це могло статися з багатьох причин. Якими б вони не були, продовжуйте молитися про допомогу і Він підкаже вам, як відновити вашу впевненість в тому, що Він поруч. Моліться навіть тоді, коли немає бажання молитися. Інколи, як дитина, ви можете повести себе недобре і відчувати, що не можете через це звернутися до свого Батька зі своєю проблемою. Саме тоді вам вкрай потрібно молитися. Ніколи не вважайте себе занадто негідними, щоб помолитися.



СІЧЕНЬ: БОЖЕСТВО

## Чому Ісус Христос важливий в моєму житті?

Ісус Христос був обраний стати нашим Спасителем. Його Спокута дає нам можливість воскреснути, покаятися і бути прощеними, щоб ми могли повернутися в присутність нашого Небесного Батька. Крім спасіння від наших гріхів, Ісус Христос, наш Спаситель, також пропонує нам мир і силу в часи випробувань. Він показує нам досконалий приклад, а Його вчення є фундаментом щастя у цьому житті і вічного життя у світі прийдешньому.

Розгляньте деякі з ваших улюблених уривків з Писань про Спасителя і поміркуйте про ваше свідчення про Нього. Як ви можете пізнати Його? Який досвід допоміг вам бути вдячними за Ісуса Христа і Його спокутну жертву?

Як більш міцне свідчення про Ісуса Христа може благословити молодих жінок? Що вони можуть робити, щоб більш повно покладатися на вчення Спасителя і на Спокуту?

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань та інші матеріали допоможуть молодим жінкам розуміти Ісуса Христа і Його вплив на їхнє щоденне життя?*

Іван 14:6 (Ісус Христос—це дорога, правда і життя)

Іван 15:4–5 (Ми нічого не можемо зробити без Ісуса Христа)

Мосія 3:17; Геламан 14:15–18; УЗ 18:11–12; 76:41–42 (Христос подолав гріх і смерть)

Ісая 41:10, 13; Матвій 11:28–30;

Іван 14:27; Филип'янам 4:13; Мосія 24:14–15; Алма 7:11–12; 36:3, 27; Етер 12:27 (Спокута Христа надає спокій і силу у випробуваннях або спокусах)

“Живий Христос: Свідчення апостолів”, *Ліягона*, квіт. 2000, сс. 2–3 (див.

також *Стійкі у вірі*, сс. 53–55; *Особистий розвиток*, с. 102)

Хосе А. Тейксейра, “Шукати Господа”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2015, сс. 96–98

Даллін Х. Оукс, “Вчення Христа”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2011, сс. 90–93

Девід А. Беднар, “Вони могли зносити свої тягарі з легкістю”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2014, сс. 87–90

Відео: “Повернені”, “Єдиний Бог правдивий, та Ісус Христос, що послав Він Його”, “#Алілуя—Великодне послання про Ісуса Христа”

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок ділитися досвідом, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

---

## Ознайомте з учнями

Оберіть якусь із наступних ідей або використайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Покажіть зображення Спасителя, де Він допомагає іншим (див. *Євангелія в мистецтві* сс. 36–60). Виділіть молодим жінкам кілька хвилин на те, щоб обміркувати відомі їм різні способи, якими Спаситель допомагав їм, їхнім сім'ям та іншим знайомим і розповісти про це. Запропонуйте дівчатам поділитися своїми почуттями до Спасителя.
- Попросіть молодих жінок подумати про життя і вчення Спасителя під час того, як вони співатимуть або слухатимуть гімн про Ісуса Христа (подібний до “Живе, живе Спуктар мій”, *Гімни*, № 69). Попросіть кожен з них записати власну відповідь на запитання: “Чому Ісус Христос важливий в моєму житті?”

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

“Вам потрібно слідкувати за собою, щоб не говорити більше, ніж це потрібно, і не надто часто висловлювати свою точку зору. Інакше ті, кого ви навчаєте, можуть втратити інтерес. Думайте про себе як про провідника у подорожі в навчання, який вставляє відповідні коментарі, щоб утримати тих, кого навчаєте, на правильному шляху” (*Навчати—немає покликання величчішого* [2000], с. 64).

*Кожна із наведених далі вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти, чому Ісус Христос важливий в їхньому житті. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:*

- Попросіть молодих жінок переглянути виступ старійшини Хосе А. Тейксейри “Шукати Господа” і знайти, які благословення старійшина Тейксейра обіцяє тим, хто шукає Ісуса Христа. Попросіть їх поділитися знайденим у виступі і розповісти, що вони роблять особисто, щоб Спаситель став важливою складовою їх повсякденного життя. В рамках цього обговорення ви також можете розглянути разом прості звички, які у своєму виступі пропонує розвинути старійшина Тейксейра. Попросіть молодих жінок поставити ціль застосувати одну з порад, які обговорювалися в класі, щоб наблизитися до Христа.
- Покажіть зображення Спасителя. Напишіть на дошці наступні запитання: “Хто такий Ісус Христос?”, “Що Він зробив для нас?”, “Як нам дізнатися, що Він живе сьогодні?” Запропонуйте молодим жінкам вивчати “Живий Христос: Свідчення апостолів”, щоб знайти відповіді на ці запитання. Попросіть їх розповісти про те, що вони знайшли. Запропонуйте декільком з них пояснити, як вони отримали своє свідчення про Ісуса Христа. Як їхнє свідчення впливає на їхнє повсякденне життя? Ви також можете показати відео “#Алілуя—Великоднє послання про Ісуса Христа”.
- Попросіть молодих жінок знайти тему “Ісус Христос” у Путівнику по Писаннях і переглянути перелік тем, розміщених під цим заголовком. Вони також можуть знайти у збірнику гімнів тему “Ісус Христос—Спаситель” (в алфавітному

покажчику за ознакою теми) і знайти гімн, який навчає, що Ісус Христос зробив для них. Попросіть їх знайти слова і фрази, які описують роль і місію Христа. Що вони дізналися про Ісуса Христа після перегляду цього списку. Що вони відчують до Нього після того, як побачили, що Він зробив для нас?

- Доручіть кожній молодій жінці один з уривків з Писань, запропонованих у цьому навчальному плані або підходящий розділ виступу старійшини Девіда А. Беднара “Вони могли зносити свої тягарі з легкістю”. Попросіть її пояснити своїми словами, яку допомогу надає Ісус Христос тим, хто наслідує Його. Запросіть молодих жінок поділитися прикладами того, як вони відчували спокій чи силу Спасителя у своєму житті або були свідками цього в житті оточуючих.

- Розмістіть на стінах свідчення членів Першого Президентства про Ісуса Христа із найостанніших конференцій у журналах *Ensign* чи *Ліягона* (ці свідчення часто знаходяться в кінці виступів). Запитайте їх, що вони відчують, количують або читають свідчення особливих свідків Спасителя. Запитайте, як їхні свідчення про Христа впливають на їхні щоденні вчинки. Виділіть учням час на те, щоб висловити свою

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи розуміють вони, чому Ісус Христос важливий в їхньому житті? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

любов до Ісуса Христа і своє свідчення про Нього.

- Прочитайте абзац під заголовком “Що Він зробив для нас” у виступі старійшини Далліна Х. Оукса “Вчення Христа”. Що б молоді жінки відповіли на запитання жінки: “А що Він зробив для мене?”. Напишіть на дошці наступні дев’ять заголовків з того виступу (від “Життя світу” до “Спокута”). Запросіть молодих жінок вибрати один чи більше з цих заголовків, щоб підготувати одне чи два речення, аби пояснити цій жінці, що для неї зробив Ісус Христос. Вони можуть використати виступ старійшини Оукса, підходящі уривки з Писань (наприклад, запропоновані в цьому навчальному плані) і власний досвід та свідчення. Запросіть їх поділитися тим, що вони підготували.

- Покажіть відео “Повернені”. Що молоді жінки дізнаються з цього відео про те, що для них може зробити Ісус Христос? Як вони можуть використати послання з цього відео, щоб допомогти людям, яким важко пробачити себе, або їм здається, що Спаситель вже не може їм допомогти? Які уривки з Писань вони б зачитали? (Див. наприклад: Ісаїя 1:18; Алма 36:3, 27; Етер 12:27; УЗ 58:42–43).

## **Навчати, як навчав Спаситель**

Спаситель запрошував Своїх послідовників свідчити, і коли вони свідчили, Дух торкався їхніх сердець. Коли ви запропонуєте молодим жінкам поділитися своїми свідченнями про Христа і Його роль в їхньому житті, Дух може засвідчити їм про істинність того, про що вони казатимуть. Свідчення молодих жінок також можуть зміцнити, коли вони чутимуть, як інші (особливо їхні однолітки) свідчатимуть про Спасителя.

---

## **Живіть відповідно до вивченого**

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Виконати завдання 5 на засвоєння цінності “Віра” в програмі *Особистий розвиток*.
- Подумати про когось, хто міг би отримати користь від знання, що Спаситель зробив для нас, і запланувати способи поділитися з тією людиною своїми свідченнями.
- Прагнути більше наслідувати в своєму житті Спасителя і ділитися своїм досвідом на наступних уроках.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.*

### **Пов’язані молодіжні заходи**

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

## ЖИВИЙ ХРИСТОС

СВІДЧЕННЯ АПОСТОЛІВ

ЦЕРКВА ІСУСА ХРИСТА СВЯТИХ ОСТАННІХ ДНІВ

Святкуючи двохтисячний день народження Ісуса Христа, ми складаємо свідчення про реальність Його незрівнянного життя і безмежну добротність Його великої спокутної жертви. Жодна інша людина не мала такого глибокого впливу на всіх, хто жив і буде жити на землі.

Він був Великим Єговою Старого Завіту і Месією Нового. Під проводом Свого Батька Він створив землю. “Усе через Нього повстало, і ніщо, що повстало, не повстало без Нього” (Іоанн 1:3). Будучи безгрішним, Він охристився, аби виповнити усю правду. Він “ходив, . . . добро чинячи” (Дії 10:38), але Його зневажали за це. Його евангелія була посланням миру і доброї волі. Він закликав усіх наслідувати Його приклад. Він ходив шляхами Палестини, зіціуючи хворих, даючи сліпим зір і воскрешаючи мертвих. Він навчав істинам вічності, реальності нашого доземного існування, меті нашого земного життя і можливостям, відкритим для Божих синів і дочок у житті прийдешньому.

Він ввів причастя як нагадування про Свою велику спокутну жертву. Його було схоплено і засуджено на підставі облудних звинувачень, визнано винним, аби задовольнити натовп, і вироком для Нього була смерть на Голгофському хресті. Він віддав Своє життя, аби спокутувати гріхи всього людства. Він приніс великий вікарний дар заради всіх жителів землі.

Ми урочисто свідчимо, що Його життя, яке є головною подією людської історії, не почалося у Віфліємі і не закінчилося на Череповищі. Він був Першонародженим від Батька, Єдинонародженим Сином у плоті, Викупителем світу.

Він воскрес з могили, щоб стати “первістком серед покійних” (1 Коринтянам 15:20). Як воскреслий Господь, Він відвідав тих, кого любив за життя. Він також священнослужив серед Своїх “інших овець” (Іоанн 10:16) у давній Америці. У наші часи Він та Його Батько явилися юнакові Джозефу Сміту, відкривши

обіцяний з давніх давен “розподіл повноти часів” (Ефесеянам 1:10).

Пророк Джозеф написав про Живого Христа: “Його очі були наче полум’я вогню; волосся на Його голові було біле, наче чистий сніг; Його обличчя сяло сильніше за сонце, а Його голос був немов шум великих вод, а саме голос Єгови, який промовив:

“Я перший і останній; Я той, хто живе, Я той, кого було вбито; Я ваш заступник перед Батьком” (див. УЗ 110:3–4).

Пророк також проголосив про Нього: “І тепер, після багатьох свідчень, які було дано про Нього, ось свідчення, останнє з усіх, яке ми даємо про Нього: Що Він живе!

Бо ми бачили Його, саме праворуч від Бога; і ми чули голос, що засвідчив, що Він є Єдинонародженим від Батька—

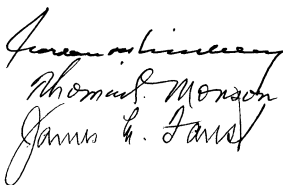
Що Ним, і через Нього, і від Нього світи є та було створено, і жителі їхні є синами й дочками, народженими Богови” (див. УЗ 76:22–24).

Ми проголошуємо урочистими словами, що Його священство і Його Церкву було відновлено на землі—“на основі апостолів і пророків, де наріжним каменем є Сам Ісус Христос” (Ефесеянам 2:20).

Ми свідчимо, що одного дня Він повернеться на землю. “І з’явиться слава Господня, і разом побачить її кожне тіло” (Ісаїя 40:5). Він правитиме як Цар над царями і царюватиме як Господь над панами, і кожне коліно вклониться, і кожний язик сповідається перед Ним. Кожен з нас стане перед Ним, і Він судитиме нас згідно з нашими діяннями і прагненнями наших сердець.

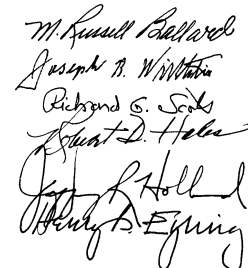
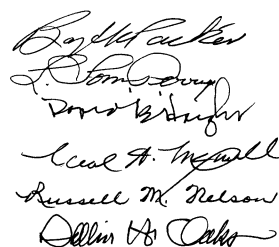
Ми свідчимо, як Його законно висвячені апостоли,— що Ісус є Живим Христом, безсмертним Сином Бога. Він—великий Цар Еммануїл, який сьогодні стоїть праворуч Свого Батька. Він є світлом, життям і надією світу. Його шляхом є шлях, що веде до щастя в цьому житті і вічного життя у світі прийдешньому. Ми дякуємо Богові за незрівнянний дар Його божественного Сина!

### ПЕРШЕ ПРЕЗИДЕНТСТВО



1 січня 2000 року

### КВОРУМ ДВАНАЦЯТЬОХ







## Які ролі у Святого Духа?

Святий Дух, член Божества, свідчить про Небесного Батька та Ісуса Христа. Від Нього приходять особисте свідчення та одкровення. Він може спрямувати нас у прийнятті рішень і захищати від фізичної і духовної небезпеки. Він відомий як Утішитель і може заспокоювати наші страхи і сповнювати нас надією. Його силою ми освячені, після того, як покаємося, отримаємо спасительні обряди і будемо дотримуватися наших завітів. Саме через вплив Святого Духа ми отримуємо знання про Небесного Батька та Ісуса Христа і відчуваємо Їхню силу, доброту і любов.

Які випадки навчали вас про ролі Святого Духа?

Як може Святий Дух допомагати молодим жінкам у всіх аспектах їхнього життя? Як ви можете допомогти їм розпізнати Його вплив?

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань та інші матеріали допоможуть молодим жінкам розуміти ролі Святого Духа?*

1 Царів 19:11–12; Геламан 5:30; УЗ 85:6 (Святий Дух промовляє спокійним, тихим голосом)

Іван 14:26 (Утішитель може навчати нас і нагадувати нам усе)

Римлянам 8:16 (Дух свідчить, що ми діти Бога)

Галатам 5:22–23 (Павло описує плоди Духа)

2 Нефій 32:5 (Святий Дух покаже нам усе, що нам слід робити)

3 Нефій 27:20 (Отримання Святого Духа освячує нас)

Мороній 8:26 (Святий Дух сповнює нас надією і любов'ю)

Мороній 10:5 (Святий Дух навчає нас істині)

УЗ 42:17; Мойсей 1:24 (Святий Дух свідчить про Батька і Сина)

Ларрі Р. Лоуренс, “Чого ще бракує мені?”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2015, сс. 33–35

Генрі Б. Айрінг, “Святий Дух, як ваш напарник”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2015, сс. 104–107

“Ролі Святого Духа”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 124–125

Відео: “Голос Духа”

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок ділитися досвідом, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

---

## Ознайомте з ученням

Оберіть якусь із наступних ідей або використайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Запросіть молодих жінок написати про якийсь час, коли вони відчували в своєму житті вплив Святого Духа. Що вони робили, щоб мати Його вплив? Що Його вплив змінив?
- Якщо це буде доречно, нехай кілька з них поділяться своїм досвідом.
- Запросіть молодих жінок заспівати “Хай нас Дух Святий веде” (Гімни, № 74) і розповісти, чого навчають їх про ролі Святого Духа ці слова.

---

## Навчайтеся разом

Кожна із наведених далі вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти ролі Святого Духа. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Поділіть молодих жінок на групи і попросіть кожну групу опрацювати частину виступу президента Генрі Б. Айрінга “Святий Дух, як ваш напарник”. Попросіть кожну групу розповісти решті класу, що вони дізналися про Святого Духа. Запросіть молодих жінок поділитися випадками, коли Святий Дух допомагав їм, або коли вони були вдячні за Його супровід.
- Поділіть молодих жінок на маленькі групи. Попросіть кожну групу прочитати кілька уривків з Писань про Святого Духа (як ті, що вказані у цьому навчальному плані). Попросіть одну представницю кожної групи розповісти решті класу те, чого навчають призначені їм уривки про ролі Святого Духа. Запросіть молодих жінок поділитися особистим досвідом, коли Святий Дух допомагав їм якимось із перелічених способів.
- Покажіть відео “Голос Духа” і попросіть молодих жінок уважно слухати, щоб почути відповіді на наступні запитання: Чому нам потрібен Святий Дух? Як Святий Дух може нам допомогти? Поділіться підходящими випадками, коли ви прислухалися до голосу Святого Духа і попросіть молодих жінок розповісти про їхній досвід. Також молоді жінки могли б опрацювати виступ старійшини Ларрі Р. Лоуренса “Чого ще бракує мені?” і знайти приклади того, як Святий Дух може нам допомогти. Усім класом складіть перелік того, що ви можете робити, щоб краще чути підказки Святого Духа.

### Підказка для вчителя

“Коли ви з молитвою готуетесь навчати, ... вас може бути підведено до думки наголосити на певних принципах. До вас може прийти розуміння, як найкраще викласти якісь ідеї. Ви можете знайти приклади, теми для уроків і натхненні історії в простих випадках із життя. До вас може прийти відчуття, що слід запросити на урок якусь особливу людину. Ви можете згадати особистий досвід, щоб поділитися ним” (Навчати—немає покликання величнішого [2000], сс. 47–48).

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель любив тих, кого навчав. Він молився за них і постійно служив їм. Як ви можете збільшити свою любов до молодих жінок, яких навчаєте?

- Попросіть молодих жінок прочитати “Ролі Святого Духа” в довіднику *Стійкі у вірі* (сс. 124–125). Попросіть кожну молоду жінку вибрати одну з ролей Святого Духа і знайти уривки чи історії з Писань, які навчають про цю роль. Запросіть їх поділитися одна з одною тим, що вони знайшли. Заохочуйте їх розповідати про випадки з їхнього життя, коли Святий Дух допомагав їм цими способами. В яких ситуаціях їхнього майбутнього життя їм знадобиться допомога Святого Духа?
- Знайдіть якісь історії з виступів на недавніх генеральних конференціях,

які ілюструють різні ролі Святого Духа. (Деякі приклади з журналу *Ensign* або *Ліягона* за травень 2015 року---це історії президента Генрі Б. Айрінга про те, як сім'я у горі отримала втішення, з виступу “Утішитель”, сс. 19–20, і про чоловіка хворого на рак з виступу “Священство і особиста молитва”, с. 87). Попросіть кожну молоду жінку прочитати одну з історій, переказати її класу своїми словами і назвати роль, яку відігравав Святий Дух у цій історії. Попросіть молодих жінок поділитися своїми власними випадками, коли Святий Дух допомагав їм у будь-який з цих способів.

*Попросіть молодих жінок розповісти, що вони дізналися сьогодні. Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи розуміють вони ролі Святого Духа? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто буде приділити цій темі більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Вибрати один із способів, як вони можуть краще підготуватися чути спокійний, тихий голос Святого Духа.
- Записати враження, отримані від Святого Духа протягом тижня, і діяти на їх основі.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

## Пов'язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

# Обрані матеріали

---

*“Ролі Святого Духа”, Стійкі у вірі (2005), с. 124*

Святий Дух працює в досконалій єдності з Небесним Батьком та Ісусом Христом, виконуючи певні ролі, аби допомогти вам жити праведно і отримати благословення євангелії.

Він “свідчить про Батька і Сина” (2 Нефій 31:18) і відкриває “правду про все” та навчає її (Мороній 10:5). Ви можете отримати надійне свідчення про Небесного Батька та Ісуса Христа тільки силою Святого Духа. Його спілкування з вашим духом містить значно більше, ніж будь-яке спілкування, яке ви можете мати завдяки своїм природним відчуттям.

Якщо ви намагатиметесь лишатися на шляху, що веде до вічного життя, Святий Дух “покаже вам усе, що вам слід робити” (див. 2 Нефій 32:1–5). Він може керувати вами у ваших рішеннях і захищати від фізичної і духовної небезпеки.

Через Нього ви можете отримати дари Духа для свого блага і для блага тих, кого ви любите і кому служите (див. УЗ 46:9–11).

Він є Утішителем (Іван 14:26). Так само, як м’який голос люблячого батька може заспокоїти дитину, що плаче, шепіт Духа може заспокоїти ваші страхи, втихомирить прискіпливі турботи вашого життя і заспокоїти вас, коли ви засмучені. Святий Дух може наповнити вас “надією і досконалою любов’ю” і “вчитиме [вас] мирним речам царства” (Мороній 8:26; УЗ 36:2).

Ви освячені Його силою, якщо каєтесь, отримуєте обряди хрищення і конфірмації і лишаєтесь вірними своїм завітам (див. Мосія 5:1–6; 3 Нефій 27:20; Мойсей 6:64–68).

Він є Святий Дух обіцяння (див. Ефесянам 1:13; УЗ 132:7, 18–19, 26). У цій ролі Він підтверджує, що отримані вами обряди священства і завіти, в які ви вступили, прийнятні Богові. Це схвалення залежить від вашої постійної відданості.



СІЧЕНЬ: БОЖЕСТВО

## Хто я і ким я можу стати?

Ми улюблені духовні дочки небесних батьків і тому маємо божественну природу і долю. За божественним задумом ми маємо унікальні дари і таланти, які допоможуть нам виконати наше призначення, як дочок Бога. Знання того, хто ми є, дає нашому життю мету і допомагає нам робити правильний вибір.

---

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань і виступи допоможуть молодим жінкам зрозуміти, ким вони є і ким можуть стати?*

Буття 1:26–27 (Ми створені за подобою Бога)

Псалом 82:6 (81:6); Мойсей 1:39;  
Авраам 3:22–26 (Наш божественний потенціал—успадкувати вічне життя)

Лука 15:4–6, 11–32; Іван 3:16; УЗ  
18:10–15 (Великою є цінність душі)

Дейл Г. Ренлунд, “Святі останніх днів не припиняють намагань”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2015, сс. 56–58

Розмарі М. Уіксом, “Відкрити божественність всередині”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2015, сс. 6–8

Дітер Ф. Ухтдорф, “Радісно жити за євангелією”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014, сс. 120–123

Д. Тодд Крістофферсон, “Моральна сила жінок”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2013, сс. 29–32

“Послання молоді від Першого Президентства”, *Заради зміцнення молоді* (2011), ii–iii

Відео: “Важливі в усьому”, “Наша справжня ідентичність”

Що для вас означає бути дочкою Бога? Як знання про те, що ви—дочка Бога, благословляє вас і впливає на ваші рішення?

Як ви можете допомогти молодим жінкам зрозуміти важливість усвідомлення того, що вони дочки Бога? Як це знання впливає на вибір, який вони роблять, на почуття щодо себе і на бачення їхнього майбутнього?

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок ділитися досвідом, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з ученням

Оберіть якусь із наступних ідей або використайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Запишіть на окремих смужках паперу імена молодих жінок. Попросіть кожну молоду жінку взяти всліпу один з папірців і назвати одну божественну якість, яку має дівчина, чиє ім'я вказано на її смужці. Назвіть інші божественні якості, які ви бачили в молодих жінках.
- Напишіть на дошці: "Хто я і ким я можу стати?" Запросіть молодих жінок знайти відповіді на ці запитання в девізі Товариства молодих жінок. Які почуття щодо стосунків з Небесним Батьком у них викликає повторення цього девізу вголос?

---

## Навчайтеся разом

Усі вправи, наведені нижче, допоможуть молодим жінкам зрозуміти, хто вони і ким можуть стати. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Придумайте якусь просту вправу, яка допоможе молодим жінкам зрозуміти, що для того, щоб стати як Бог, потрібні терпіння і наполегливість. Вправа має бути така, щоб для її успішного виконання вимагалось багато спроб. Наприклад, молоді жінки можуть багато разів із закритими очима намагатися закинути щось у кошик для сміття. Чого ця вправа навчає нас про наполегливі зусилля? Чим цей процес подібний до наших зусиль стати такими, як Небесний Батько? Попросіть кожну молоду жінку пошукати у виступі старійшини Дейла Г. Ренлунда "Святі останніх днів не припиняють намагань" цитати, в яких висловлено те, чого вони навчилися з цієї вправи та поділитися ними.
- Попросіть молодих жінок уявити, що у них є подруга, яка страждає від низької самооцінки. Попросіть їх опрацювати виступ Розмарі М. Уїксом "Відкрити божественність всередині" і пошукати ідеї, як допомогти цій подрузі зрозуміти свою цінність. Чого сестра Уїксом навчає нас про нашу божественну природу? Що нам треба змінити, щоб стати вірними нашій божественній природі?
- Покажіть молодим жінкам насіння і спитайте їх, яка рослина, на їхню думку, виросте з неї. Покажіть їм рослину (або ілюстрацію рослини), яка виростає з цього насіння. Спитайте молодих жінок, чим ми, як діти Бога, схожі на насіння. Запропонуйте їм знайти наступні уривки з Писань і поділитися знайденим, де їх навчають про те, хто вони є і ким можуть стати: 1 Івана 3:1–3; УЗ 84:37–38; 88:107; 132:20. Попросіть молодих жінок поділитися тим, як це знання впливає на їхній вибір і на їхнє ставлення до інших

### Підказка для вчителя

Обсяг поданого матеріалу менш важливий, ніж його вплив на життя тих, кого ви навчаєте. Оскільки подання надто багатьох понять водночас може збентежити чи втомити тих, кого ви навчаєте, то найкраще буде зосередитися на одному чи двох основних принципах" (Навчати—немає покликання величнішого [2000], сс. 98–99).

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель допомагав іншим навчатися, зростати духовно і ставати наверненими до Його євангелії. Він знав, ким вони були і ким можуть стати. Коли ви будете навчати молодих жінок, допоможіть їм зрозуміти, що вони дочки Бога і можуть стати такими, як Він, і знову жити з Ним.

Божих дітей. Щодо цього рішення ви можете поділитися наступним твердженням Президента Гордона Б. Хінклі: “Найважливіше призначення євангелії вести нас вперед і вгору до величніших досягнень, навіть, зрештою, до стану божественності” (“Don’t Drop the Ball”, *Ensign* або *Liahona*, Nov. 1994, 48).

- Перед уроком напишіть на дошці наступні три слова: *походження, мета, доля* (з виступу Президента Ухтдорфа: “Радісно жити за євангелією”). Заспівайте разом: “Я Божее дитя” (*Гімни*, с. 186) і спитайте молодих жінок, що вони дізналися про проходження, мету і долю з цієї пісні. Запросіть їх написати їхні думки на дошці біля слів, які ви написали. Запросіть молодих жінок прочитати розділи “Дочки Бога” і “Радісно жити за євангелією” з виступу Президента Ухтдорфа і написати інші істини, про які вони дізналися щодо їхнього походження, мети і долі. Як ці істини можуть вплинути на рішення, які вони приймають?
- Попросіть молодих жінок перелічити деякі послання світу жінкам стосовно того, хто ми є і які якості

роблять нас важливими. Покажіть відео: “Важливі в усьому” або “Наша справжня ідентичність”, і попросіть молодих жінок порівняти послання в цих відеофільмах з посланнями світу. Запросіть їх знайти уривки з Писань, включаючи історії з Писань, які навчають їх про їхню цінність, як дочок Бога (наприклад уривки з Писань, які запропоновані в цьому навчальному плані). Що молоді жінки можуть робити, щоб підтримати одна одну, намагаючись жити відповідно до своєї справжньої природи як дочок Бога?

- Класом прочитайте перші два абзаци виступу старійшини Д. Тодда Крістофферсона “Моральна сила жінок” і знайдіть деякі дари, які Бог дав Своїм дочкам. З дозволу єпископа попросіть кількох жінок у приході переглянути цей виступ і поділитися з молодими жінками тим, що вони робили, щоб подолати негативний вплив на жіночість і розвивати їхні божественні дари. Попросіть молодих жінок поділитися їхнім власним досвідом розуміння своїх ролей, як жінок, і розповісти про те, що вони робитимуть, щоб набути моральної сили чинити добро.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Які у них є почуття або враження? Чи розуміють вони, ким є і ким вони можуть стати? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно для вивчення цієї теми виділити більше часу?*

---

## **Живіть відповідно до вивченого**

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Виконати 1, 2 або 6 завдання на засвоєння цінності “Божественна сутність” з програми *Особистий розвиток*.
- Вивчити напам’ять вірш Псалма 82:6 (81:6) і часто повторювати його, щоб пам’ятати про свій божественний потенціал.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.*

### **Пов’язані молодіжні заходи**

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*



# Обрані матеріали

---

Уривок з виступу Дітера Ф. Ухтдорфа, “Радісно жити за євангелією”, Ensign або Ліягона, лист. 2014, сс. 120–123

## Дочки Бога

... Коли ми співаємо пісню “Я Божеє дитя”, її слова проникають в наші серця. Розмірковування над цією істиною—що ми діти небесних батьків—сповнює нас розумінням суті нашого походження, мети і долі.

Важливо пам’ятати, що ви завжди є дитиною Бога. Це знання пронесе вас через найважчі часи у вашому житті і надихатиме вас на здійснення дивовижних справ. Однак важливо також пам’ятати, що бути дочкою вічних батьків—це не та особливість, яку ви заслужили або яку колись втратите. Ви завжди і вічно залишитеся дочкою Бога. Ваш Небесний Батько має щодо вас високі сподівання, але ваше божественне походження *саме по собі* не гарантує вам божественного спадку. Бог послав вас сюди, щоб підготуватися до майбутнього, яке є величнішим, ніж будь-що з того, що ви можете уявити.

Благословення, обіцяні Богом вірним, є славетними і надихаючими. Зокрема, це “престоли, царства, панування і влади, владарювання, усі висоти та глибини” [УЗ 132:19]. І потрібне не лише свідоцтво про духовне народження або членський квиток “Дитина Бога” для того, аби задовольнити вимоги для цих незбагнених благословень.

То ж як ми домагаємося їх?

Спаситель відповів на це запитання в наш час:

“Якщо ви не будете додержуватися Мого закону, ви не зможете досягти цієї слави.

Бо тісні ті ворота й вузька та дорога, що веде до піднесення. ...

... Отже, прийміть Мій закон”.[Учення і Завіти 132:21–22, 24].

З цієї причини ми говоримо про важливість ходити стежкою учнівства.

Ми говоримо про слухняність Божим заповідям.

Ми говоримо про те, щоб радісно жити за євангелією, усім нашим серцем, могутністю, розумом і душею. ...

## Радісно жити за євангелією

Мої дорогі сестри в євангелії, 8 вам чи 108 років, є одна річ, яку, я сподіваюся, ви по-справжньому зрозумієте і будете знати:

вас люблять.

Ви дорогі для ваших небесних батьків.

Великий і Вічний Творець світла і життя знає вас! Він пам’ятає про вас.

Так, Бог любить вас уже зараз і любитиме завжди.

Щоб любити вас, Він не чекає, доки ви подолаєте ваші слабкості і погані звички. Він любить вас сьогодні з повним розумінням ваших труднощів. Він знає, що ви наближаєтеся до Нього в щирій і сповненій надії молитві. Він знає про часи, коли ви трималися ледь помітного світла і вірили—навіть посеред зростаючої темряви. Він знає про ваші страждання. Він знає про ваше каяття, коли ви схилили або зазнали невдачі. І Він все одно вас любить.

І Бог знає про ваші успіхи; хоча вони можуть здаватися вам незначними, Він визнає і пишається кожним з них. Він любить вас за те, що ви віддаєте себе іншим. Він любить вас за те, що ви допомагаєте іншим нести їхні важкі тягарі—навіть коли ви обтяжені своїми власними.

# Обрані матеріали

---

Він знає про вас усе. Він бачить вас наскрізь— Він знає вас такими, якими ви насправді є. І Він любить вас—сьогодні і завжди!

Ви гадаєте, що для нашого Небесного Батька має значення, наскільки досконалими є ваш макіяж, одяг, зачіска і манікюр? Чи думаєте ви, що ваша цінність для Нього ґрунтується на кількості ваших прихильників у сервісах Інстаграм або Пінтерест? Чи думаєте ви, що Він хоче, аби ви переймалися тим, що хтось не є вашим другом або не стежить за вашими постами на Фейсбуці або Твіттері? Чи думаєте ви, що зовнішня привабливість, розмір вашого одягу або популярність мають хоч найменше значення у вашій цінності для Того, Хто створив Всесвіт?

Він любить вас не лише за те, ким ви є сьогодні, але й як особу слави і світла, якою у вас є потенціал і бажання стати.

Більше, ніж ви навіть можете уявити, Він бажає, аби ви досягли своєї долі—повернулися до вашої божественної домівки з честю.

*Уривок з виступу Д. Тодда Крістофферсона «Моральна сила жінок», Ensign або Ліягона, лист. 2013 р.*

З давніх-давен суспільство покладалося на моральну силу жінок. Безперечно, не будучи єдиною силою, що позитивно впливає на суспільство, моральний фундамент, який мають жінки, довів свою унікальну користь заради спільного блага. Можливо через те, що він має такий глибокий вплив, цей вклад жінок недооцінюють. Я хочу висловити подяку за вплив хороших жінок, назвати деякі філософські точки зору й тенденції, які загрожують силі й становищу жінок, і попросити жінок розвивати природну моральну силу, що знаходиться в них.

Жінки приносять з собою у цей світ певну чесноту, божественний дар, який робить їх експертами в запровадженні таких якостей, як: віра, сміливість, співчуття та здатність покращувати стосунки й культури. Хвалячи «нелицемерну віру» Тимофія, Павло зазначив, що подібна віра «перше була оселилася в бабі твоїй Лоїді, та в твоїй матері Евнікії» [2 Тимофію 1:5].



# Лютий: План спасіння

*“Це є Моя робота і Моя слава—здійснювати безсмертя і вічне життя людини”  
(Мойсей 1:39).*

Оскільки в багатьох ситуаціях молодій жінці треба робити складний вибір, їй буде легше це робити, якщо вона розуміє план спасіння. Знання про те, що вона жила з Небесним Батьком до свого народження і що Він послав її сюди з божественною метою, може допомогти їй дивитися на свої випробування і труднощі з точки зору вічності. Знання, що жіночність є її вічною сутністю, може допомогти їй розвивати свої божественні дари і готуватися до майбутнього. Знання про те, що свобода вибору—це дар, і що вона буде звітувати за свій вибір, може надихнути її приймати рішення, основуючись на вічних принципах.

---

## Навчальні плани, з яких можна вибирати цього місяця:

*Що таке план спасіння?*

*Що сталося у моєму доземному житті?*

*У чому полягає мета життя?*

*Чому мій вибір важливий?*

*Чому у нас є випробування?*

*Як мені утішитися, коли помирає хтось для мене дорогий?*

*Чому мені слід ставитися до мого тіла, як до храму?*

---

## Спільні заходи

Подумайте, як ви можете спланувати заходи, пов'язані з тим, що вивчає молодь. Сайт заходів для молоді доступний, щоб допомагати вам. Багато вправ цих навчальних планів також можуть бути

ефективними в якості спільних заходів. Спільними зусиллями з президентствами класів обирайте і плануйте доречні заходи для того, щоб закріпити вивчене молодими жінками в неділю.

---

## Особистий розвиток

Уроки цього блоку стосуються наступних завдань брошури *Особистий розвиток*:

Завдання 1 на засвоєння цінності Індивідуальна цінність

Проекти і завдання на засвоєння цінності Вибір і підзвітність

Завдання 1 і 2 на засвоєння цінності Цнотливість

## Нотатка для вчителя

На початку навчання за цим блоком ви можете запропонувати молодим жінкам зробити схему або малюнок плану спасіння. Вони зможуть звертатися до нього протягом вивчення усього блоку і додавати до нього уривки з Писань або нові знання, отримані ними щодо плану спасіння.



ЛЮТИЙ: ПЛАН СПАСІННЯ

## Що таке план спасіння?

Небесний Батько представив план, щоб ми могли стати такими, як Він. Цей план включає Сотворіння, Падіння, Спокуту Ісуса Христа й усі закони, обряди та вчення євангелії. Цей план дає нам змогу бути вдосконаленими через Спокуту, отримати повноту радості і жити вічно у присутності Бога.

Як знання про план Небесного Батька вплинуло на ваш вибір і ваше бачення життя? Про які сторони плану спасіння ви б хотіли дізнатися більше?

Як може розуміння плану спасіння допомогти молодим жінкам приймати важливі рішення?

### Підготуйтеся духовно

*З молитвою прочитайте ці уривки з Писань та інші матеріали. Що допоможе молодим жінкам розуміти план спасіння?*

1 Коринтянам 15:20–22 (Усі люди помруть)

Алма 40:11–14 (Стан людей після смерті)

Євреям 12:9 (Бог є Батьком наших духів)

Алма 42:5–15 (Алма навчає свого сина Коріантона про план спасіння)

Об'явлення 20:12–13; 2 Нефій 9:10–11; Алма 5:15–21 (Усі люди воскреснуть і стоятимуть перед Богом, щоб бути судимими)

УЗ 76:30–113 (Описання царств слави)

Томас С. Монсон, “Перегони життя”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2012, сс. 90–93

2 Нефій 2:22–25 (Падіння Адама започаткувало смертне життя)

“План спасіння”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 101–103

Алма 34:32–33 (Це життя є часом для покаяння)

Відео: “Men’s Hearts Shall Fail Them”

Відео: “The Plan of Salvation”

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з ученням

Оберіть одну з цих ідей або використайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Напишіть на дошці: “Що таке план спасіння?” Попросіть молодих жінок запропонувати кілька способів, якими можна відповісти на це запитання. Заохочуйте їх продовжувати думати над своїми відповідями по мірі їхнього вивчення плану спасіння на цьому уроці.
- Принесіть три зображення або предмети, які б представляли Сотворіння, Падіння і Спокуту (наприклад: глина для Сотворіння, яблуко для Падіння і скляночка для причастя, як символ Спокути). Попросіть молодих жінок розповісти, що вони знають про ці події і чому вони важливі.

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

“Дуже сприяє навчальній атмосфері вдома чи в класі ваша власна духовна підготовка. Коли ви підготовлені духовно, то приносите дух миру, любові і пошани. Ті, кого ви навчаєте, почуваються спокійніше, роздумуючи над тим і обговорюючи те, що має вічну цінність” (*Навчати—немає покликання величншого* [2000], с. 79).

Кожна з вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам розуміти вчення про план спасіння. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- За кілька днів заздалегідь попросіть кількох молодих жінок підготуватися, щоб навчати клас про якийсь аспект плану спасіння (такий як: доземне життя, смертне життя, духовний світ, і т. і.) з путівника *Проповідуйте Мою Євангелію* або довідника *Стійкі у вірі*. Намалюйте на дошці схему плану спасіння (приклад якої див. у *Проповідуйте Мою євангелію* на с. 54) і запросіть кожну молоду жінку викласти призначену їй тему. Запитайте молодих жінок, як знання про план спасіння впливає на їхнє життя.
- Доручіть кожній молодій жінці один чи більше уривків з Писань з цього навчального плану. Попросіть її прочитати свій уривок і визначити, про яку частину плану спасіння у ньому йде мова. Запросіть її поділитися тим, що вона з нього дізналася. Як знання про план спасіння впливає на наше бачення самих себе, інших та навколишнього світу?
- Усім класом прочитайте Алма 12:30 та Алма 42:13–15. Запросіть молодих жінок знайти фрази, якими описано план спасіння. Чого ці фрази вчать про цей план? Покажіть відео “Men’s Hearts Shall Fail Them”; і попросіть молодих жінок знайти, як знання плану спасіння благословило старійшину Рассела М. Нельсона. Запросіть молодих жінок поділитися тим, як це знання благословило їх.
- Запросіть молодих жінок прочитати Алма 42:5–15, і знайти фрази, якими Алма описує план Бога для Його дітей. Коли вони знайдуть фразу, попросіть їх записати її на дошці. Чого навчають ці фрази про план Небесного Батька?

- Переконайтеся, що у кожного в класі є примірник довідника *Стійкі у вірі* і попросіть молодих жінок розрахуватися на 1, 2, 3. Попросіть тих, кому випав номер 1, вивчити все можливе з довідника *Стійкі у вірі* про доземне життя (с. 102); номер 2—про смертне життя (с. 102); і номер 3—про життя після смерті (с. 103). Дайте їм можливість попрацювати над цим у групах учениць з однаковим номером, підготувати короткий підсумок здобутого знання і представити це решті членів класу. Запросіть молодих жінок

уявити, якими були б їхні життя, якби у них не було цього знання про план спасіння.

- Попросіть молодих жінок використати виступ Президента Томаса С. Монсона “Перегони життя” та уривки з Писань, запропоновані в цьому навчальному плані, щоб відповісти на одне з наступних запитань: Звідки ми прийшли? Чому ми тут? Куди ми йдемо після цього життя? Запросіть їх поділитися їхніми відповідями так, наче вони розмовляють з другом з іншої віри. Чому важливо знати відповіді на ці запитання?

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи краще вони розуміють план спасіння? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто буде приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Запросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Поділитися вдячністю за план спасіння.
- Навчати чомусь, що вони засвоїли про план спасіння друга або члена

сім’ї. Коли вони навчатимуть, вони можуть використати схему або таблицю, якою вони зобразили план спасіння.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати наступного тижня. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони б могли прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.*

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель ставив запитання, які змушували Його учнів глибоко мислити. Він щиро цікавився їхніми відповідями. Як ви можете за допомогою запитань допомагати молодим жінкам глибоко обдумувати євангельські істини?



# Обрані матеріали

---

*Уривок з теми “План спасіння”, Стійкі у вірі (2005), сс. 101–103*

## **Доземне життя**

Перед тим як народитися на землі, ви жили в присутності вашого Небесного Батька, як Його духовні діти. У доземному існуванні ви були присутніми на нараді разом з іншими духовними дітьми Небесного Батька. На цій нараді Небесний Батько представив Свій великий план щастя (див. Авраам 3:22–26).

У відповідності з планом щастя, доземний Ісус Христос, Первонароджений духовний Син Батька, склав завіт бути Спасителем (див. Мойсей 4:2; Авраам 3:27). Тим, хто пішов за Небесним Батьком та Ісусом Христом, було дозволено прийти на землю, пізнати земне життя і, вдосконалюючись, прямувати до вічного життя. Інший духовний син Бога, Люцифер, повстав проти плану і “прагнув знищити свободу вибору людини” (Мойсей 4:3). Він став Сатаною і разом зі своїми послідовниками був вигнаний з небес і позбавлений привілеїв отримання фізичного тіла і смертного життя (див. Мойсей 4:4; Авраам 3:27–28).

Упродовж доземного життя ви розвивали свою особистість і збільшували свої духовні здібності. Благословенні даром свободи волі, ви приймали

важливі рішення, такі як слідувати планові Небесного Батька. Ці рішення вплинули на ваше життя тоді і зараз. Ви порозумнішали і навчилися любити істину і приготувалися, щоб прийти на землю, де ви могли б продовжувати вдосконалюватися.

## **Земне життя**

Зараз ви живете смертним життям. Ваш дух об'єднаний з вашим тілом, що надає вам можливість рости і розвиватися у спосіб, який був недосяжним для вас у доземному житті. Ця частина вашого існування є періодом навчання, під час якого ви можете випробувати себе, обрати прийти до Христа і підготуватися, щоб бути гідними вічного життя. Це є також час, коли ви можете допомогти іншим знайти істину і отримати свідчення про план спасіння.

## **Життя після смерті**

Коли ви помрете, ваш дух потрапить у духовний світ і чекатиме воскресіння. Під час воскресіння ваші дух і тіло знову об'єднаються, вас судитимуть і приймуть у Царство слави. Слава, яку ви успадкуєте, залежатиме від ступеня вашого навернення і вашої слухняності Господнім заповідям. Вона залежатиме від способу, в який ви “сприйняли свідчення Ісуса” (УЗ 76:51; див. також вірші 74, 79, 101).



ЛЮТИЙ: ПЛАН СПАСІННЯ

## Що сталося у моєму доземному житті?

До нашого народження ми жили з Небесним Батьком як Його духовні діти. Під час Наради на Небесах Небесний Батько представив нам Свій план спасіння й Ісуса Христа було обрано бути нашим Спасителем. Сатана намагався змінити план, забравши нашу свободу вибору, і його та його послідовників вигнали. Ми прийняли план нашого Батька і вибрали йти за Ісусом Христом.

Подумайте про той правильний вибір, який ви робили у своєму житті. Як ваш праведний вибір вплинув на вас? Як він вплине на вашу вічну долю? Як може ваше знання про доземне життя вплинути на ваш вибір?

Подумайте про молодих жінок у вашому класі. Який вибір вони роблять? Як може їхнє знання про доземне життя вплинути на прийняття праведних рішень у цьому житті?

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

### Підготуйтеся духовно

*Під час підготовки з молитвою опрацюйте ці уривки з Писань і матеріали. Що, згідно з вашими відчуттями, найбільше підійде молодим жінкам, яких ви навчаєте?*

Об'явлення 12:7–9, 11 (У доземному житті ми перемогли Сатану нашими свідченнями про Ісуса Христа)

УЗ 138:55–56; Авраам 3:22–26 (Благодійні духи у доземному житті були обрані і підготовлені для виконання роботи Бога у цьому житті)

Мойсей 4:1–4 (Сатана прагне зруйнувати свободу вибору людини і його вигнано)

“Сім'я: Проголошення світові”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2010, 3 с. обкладинки

Дітер Ф. Ухтдорф, “Вплив праведних жінок”, *Ліягона*, вер. 2009, 2–7

“План спасіння”, *Стійки у вірі* (2005), сс. 101–103

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість евангелії в їхньому повсякденному житті.*

---

## Ознайомте з ученням

Оберіть одну з цих ідей або використайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Напишіть на дошці: “Що сталося у нашому доземному житті?” Попросіть молодих жінок записати якомога більше відповідей і продовжувати додавати до переліку нові по мірі того, як вони вивчатимуть доземне життя на цьому уроці.
- Попросіть молодих жінок згадати кілька прикладів праведного вибору, який вони зробили в минулому, і розповісти про них і про те, як ті рішення благословляють їхнє життя сьогодні. Потім попросіть їх назвати вибір, який вони зробили до свого народження. Як цей вибір вплинув на їхнє життя?

---

## Навчайтеся разом

Кожна з вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам розуміти вчення про доземне життя. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Попросіть молодих жінок прочитати під час уроку в маленьких групах чи індивідуально уривки з Писань, наведені у цьому навчальному плані. Попросіть їх розповісти, що вони дізналися про доземне життя і чому це знання для них важливе. Поділіться також вашими думками і розумінням.
- Попросіть молодих жінок прочитати три перші абзаци документу “Сім’я: Проголошення світові” і визначити, що вони дізнаються про свою вічну сутність. Запросіть їх прочитати розділ, який називається “Неповторна жіноча сутність” з виступу президента Дітера Ф. Ухтдорфа “Вплив праведних жінок” і попросіть їх поділитися отриманим натхненням щодо їхньої сутності, як дочок Бога.
- Попросіть молодих жінок прочитати розділ, який називається “Доземне життя” у довіднику *Стійкі у вірі* (с. 102) і записати запитання, на які може відповісти цей розділ. Нехай вони обмінюються одна з одною запитаннями і пошукають відповіді. Запросіть їх поділитися своїми знахідками.
- Запросіть молодих жінок попрацювати над 1-м завданням на засвоєння цінності “Індивідуальна цінність” у брошурі *Особистий розвиток особисто чи у групах*. Виділіть кожній молодій жінці на уроці час на створення плакату з кількома важливими істинами, які вона засвоїла щодо того, що означає бути дочкою Бога. Дозвольте їм показати свої плакати решті класу.

### Підказка для вчителя

“Слідкуйте за тим, щоб не ставити такі запитання, які б підштовхували до суперечок чи заглиблення в сенсаційні спірні питання. Не ставте запитання, що породжують сумнів або ведуть до обговорення, яке заважає зміцнюватися у вірі. Переконайтеся, що ваші запитання ведуть учнів до єдності у вірі і любові” (*Навчати—немає покликання величнішого* [2000], с. 69).

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони сьогодні дізналися. Чи краще вони розуміють доземне життя? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто буде приділити цьому вченню більше часу?*

---

## **Живіть відповідно до вивченого**

*Запросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Навчати того, що вони дізналися, вплинути на вибір, який я роблю у цьому житті? Запропонуйте молодим жінкам записати свої відповіді у їхніх щоденниках.
- Обміркуйте наступне запитання:  
Як може знання про доземне життя

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати наступного тижня. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони б могли прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

## **Навчати, як навчав Спаситель**

Спаситель сказав: “Наука Моя—не Моя, а Того, Хто послав Мене” (Іван 7:16). Він навчав ученням, які отримав від Свого Батька. Як ви можете упевнитися, що навчаєте істинному вченню?

# Обрані матеріали

---

Уривок з виступу Дітера Ф. Ухтдорфа, “Вплив праведних жінок”, Ліягона, вер. 2009, сс. 3–7

## Неповторна жіноча сутність

Життя жінок Церкви є могутнім свідченням того, що духовні дари, обіцяння і благословення Господь дає всім, хто на них заслуговує, “щоб це було на благо всіх”. [УЗ 46:9; див. вірші 9–26.] Учення відновленої євангелії сприяє усвідомленню прекрасної і “неповторної жіночої сутності, що заохочує жінок розвивати свої здібності”, справжніх, у буквальному розумінні цього слова, дочок Бога. [“Women, Roles of: Historical and Sociological Development,” in Daniel H. Ludlow, ed., *Encyclopedia of Mormonism*, 5 vols. (1992), 4:1574.] Завдяки служінню в Товаристві допомоги, Товаристві молодих жінок і Початковому товаристві, вже не кажучи про вияв любові і служіння у їхньому особистому житті, жінки завжди відігравали й будуть відігравати важливу роль, допомагаючи “розпочати й зміцнити справу Сіону”. [УЗ 6:6.] Вони піклуються про бідних і хворих, служать на місіях проповідування євангелії, за програмою благополуччя чи гуманітарного служіння та інших місіях; навчають дітей, молодь та дорослих і сприяють матеріальному та духовному благополуччю святих багатьма іншими способами.

Завдяки своєму величезному потенціалу творити добро і різноманітним дарам, жінки виконують ролі, що змінюються в залежності від життєвих обставин. Але буває так, що деяким з них доводиться виконувати багато ролей одночасно. Тому жінок останніх днів заохочують здобувати освіту і

навчатися, щоб бути гарними господинями в домі та виховувати праведну сім'ю, а також заробляти гроші, влаштувавшись на роботу, якщо того вимагатимуть обставини.

Ми живемо в час, який є прекрасним для всіх жінок Церкви. Сестри, ви відіграєте важливу роль у плані вічного щастя нашого Батька; ви обдаровані божественним первородством. Ви—справжні будівничі націй по всіх усядах, оскільки міцна домівка, де панують любов і мир, принесе безпеку будь-якому народові. Я сподіваюся, що ви це розумієте, і я сподіваюся, що чоловіки цієї Церкви також це розуміють.

Те, що ви, сестри, робите сьогодні, визначатиме вплив принципів відновленої євангелії на народи всього світу завтра. Це стане вирішальним у тому, як небесне проміння євангелії освітить у майбутньому кожну країну.

Хоча ми часто кажемо про вплив жінок на майбутні покоління, будь ласка, не применшуйте вплив, який ви можете справляти вже сьогодні. Президент Девід О. Мак-Кей (1873–1970) сказав, що головна причина організації Церкви—“зробити життя приємним уже сьогодні, дати серцю задоволення сьогодні, принести спасіння сьогодні. . . .

Дехто з нас з нетерпінням чекає на майбутні часи—спасіння і піднесення у світі прийдешньому,—але майбутнє починається сьогодні” [Девід О. Мак-Кей, *Pathways to Happiness*, comp. Llewelyn R. McKay (1957), сс. 291–92.]



ЛЮТИЙ: ПЛАН СПАСІННЯ

## У чому полягає мета життя?

У цьому житті ми отримуємо фізичні тіла і нас перевіряють, аби побачити, чи будемо ми виконувати заповіді Бога. Ми прийшли на землю підготуватися мати вічну сім'ю, благословити дітей Бога і будувати Його царство. Наш досвід смертного життя має допомогти нам стати більш схожими на нашого Небесного Батька.

Як ви знайшли радість у цьому житті? Який досвід допоміг вам рости духовно?

Що роблять молоді жінки, щоб стати більше схожими на Небесного Батька?

### Підготуйтеся духовно

*3 молитвою опрацюйте ці уривки з Писань та інші матеріали. Чим, згідно з отриманим натхненням від Духа, вам слід поділитися з молодими жінками?*

2 Нефій 2:25 (Ми були створені, щоб мати радість)

Алма 12:24; 34:32; 42:4; Авраам 3:25–26 (Це життя є часом, щоб бути випробуваними і підготуватися зустріти Бога)

3 Нефій 12:3–12 (Спаситель дає перелік кількох божественних якостей)

3 Нефій 12:48 (Небесний Батько хоче, щоб ми були досконалими, як Він)

УЗ 138:53–56 (Ми тут, щоб допомогати будувати царство Бога)

“Сім'я: Проголошення світові”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2010, 3 с. обкладинки

Томас С. Монсон, “Перегони життя” *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2012, сс. 90–93

Дітер Ф. Ухтдорф, “Жити довго і щасливо”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2010, сс. 124–127

Гарі Е. Стівенсон, “Ваші чотири хвилини”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2014

“План спасіння” *Стійкі у вірі* (2005), сс. 101–103

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з ученням

Оберіть одну з цих ідей або використайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Напишіть на дошці: “У чому полягає мета життя?” Попросіть молодих жінок запропонувати кілька варіантів відповідей тих, у кого немає повноти євангелії. Як ці відповіді відрізняються від тих, які надає євангелія Ісуса Христа?
- Покажіть довгу мотузку, зав’язану посередині вузлом, і обговоріть, як вузол може бути символом цього життя, у той час як решта мотузки з одного боку вузла може представляти доземне життя, а з іншого— життя після смерті. Як наш вибір у доземному житті вплинув на земне життя? Як наш вибір протягом цього життя впливає на наше майбутнє у цьому житті і в наступному.

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

“Дивіться учневі прямо в очі. Це є одним із способів привернути увагу учня на уроці. Коли ви навчаєте очі в очі, то ваша увага зосереджується на тих, кого ви навчаєте, а не на матеріалі уроку. Дивіться прямо в очі учням, слухаючи їхні відповіді на запитання, це допоможе їм знати, що для вас є цікавим сказане ними” (*Навчати—немає покликання величнішого* [2000], с. 71).

Кожна з вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам дізнатися про мету життя. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Запросіть молодих жінок прочитати заповіді Блаженства в 3 Нефій 12:3–12 і знайти, які якості Небесний Батько хоче, щоб ми розвинули у нашому смертному житті. Попросіть їх подумати про людей з Писань, або з їхнього життя, які є прикладом дотримання цих принципів. Як учення Спасителя у цьому розділі допомагають нам зрозуміти нашу мету, як жінок?
- Розділіть виступи “Перегони життя” або “Жити довго і щасливо” на частини і запросіть молодих жінок опрацювати по одній з них і розповісти про знайдене стосовно того, що допомагає їм зрозуміти мету життя. Попросіть їх обдумати, що вони роблять—і що вони мають робити—щоб краще виконати свою мету. Запропонуйте кільком з них поділитися їхніми думками.
- Попросіть молодих жінок знайти один або кілька уривків з Писань, які б вони використали, щоб допомогти комусь, хто не знає мети життя (наприклад, вони можуть використати Писання, вказані у цьому навчальному плані). Попросіть їх поділитися знайденим з кимось у класі. Заохочуйте їх придумати способи, якими вони могли б поділитися цим уривком із другом або членом сім’ї, хто, можливо, не зовсім розуміє мету життя.
- Попросіть одну половину класу прочитати про Ноель Пайкус-Пейс з виступу Гері Е. Стівенсона “Ваші чотири хвилини”, а іншу попросіть прочитати про Тору Брайт з того самого виступу. Попросіть їх поділитися одна з одною тим, що вони дізналися з цих уривків. Дайте молодим жінкам кілька хвилин на

те, щоб переглянути решту виступу єпископа Стівенсона і подумати, які у них є успіхи в їхніх “чотирьох хвилинах”—які у них в майбутньому є важливі обряди чи віхи, і що вони роблять аби підготуватися до цього? Запросіть кількох молодих жінок поділитися своїми думками.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи краще вони розуміють мету життя? Що вони відчувають, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## **Живіть відповідно до вивченого**

*Запросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Поділитися тим, що вони дізналися на уроці, що надихнуло їх продовжувати робити правильний вибір або змусило щось змінити у їхньому житті.

- Роздайте кожній молодій жінці примірник документу “Сім’я: Проголошення світові” і попросіть її прочитати і відмітити слова і фрази, які навчають про її мету як дочки Бога. Запросіть молодих жінок поділитися знайденим і пояснити, чому це для них важливо.

- Подумати, що конкретно вони можуть робити цього тижня, щоб краще виконати свою вічну мету.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати наступного тижня. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони б могли прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.*

## **Навчати, як навчав Спаситель**

Спаситель любив тих, кого навчав. Він знав, ким вони були і ким можуть стати. Він знаходив унікальні способи для сприяння їхньому зростанню—які підходили саме їм. Коли у них виникали труднощі, Він не залишав їх, а продовжував любити їх й служити їм. Що ви можете зробити, щоб любити молодих жінок і служити їм так, як це робить Спаситель?



## СІМ'Я ПРОГОЛОШЕННЯ СВІТОВІ

### ПЕРШЕ ПРЕЗИДЕНТСТВО І РАДА ДВНАДЦЯТЬОХ АПОСТОЛІВ ЦЕРКВИ ІСУСА ХРИСТА СВЯТИХ ОСТАННІХ ДНІВ

**М**И, ПЕРШЕ ПРЕЗИДЕНТСТВО І РАДА ДВНАДЦЯТЬОХ АПОСТОЛІВ ЦЕРКВИ ІСУСА ХРИСТА СВЯТИХ ОСТАННІХ ДНІВ, урочисто проголошуємо, що шлюб між чоловіком і жінкою встановлено Богом і що сім'я є центральною частиною Творчевого плану для вічної долі Його дітей.

Усі люди—чоловіки й жінки—створені за образом Бога. Кожна людина є улюбленим духовним сином або улюбленою духовною дочкою небесних батьків і, будучи такою, має божественну природу і долю. Стать є невід'ємною властивістю доземної, смертної й вічної особистості та її призначення.

У ДОЗЕМНОМУ ЦАРСТВІ духовні сини й дочки знали Бога як свого Вічного Батька, поклонялися йому і прийняли Його план, за яким Його діти могли отримувати фізичні тіла й набувати земного досвіду, щоб розвиватися в досконалість і зрештою реалізувати свою божественну долю спадкоємців вічного життя. Божественний план щастя надає можливість продовження сімейних стосунків після смерті. Священні обряди й завіти, які можна отримати у святих храмах, дають можливість людям повернутися в присутність Бога, а сім'ям—об'єднатися навечно.

ПЕРША ЗАПОВІДЬ, яку Бог дав Адамові та Єві, стосувалася здатності бути батьками, яку вони мали як чоловік і дружина. Ми проголошуємо, що Божа заповідь Його дітям,—розмножуватися і наповнювати землю—залишається в силі. Більш того, ми проголошуємо, що Бог заповідав, аби священна сила породження застосовувалася тільки чоловіком і жінкою, законно одруженими як чоловік і дружина.

Ми проголошуємо, що шлях, яким створюється смертне життя, встановлено Богом. Ми стверджуємо священність життя і його важливість у Божому вічному плані.

Чоловік і дружина мають урочисту відповідальність любити одне одного і своїх дітей і піклуватися одне про одного, а також про своїх дітей. "Діти—спадщина Господня" (Псалми 127:3). "Батьки мають священний обов'язок

виховувати своїх дітей у любові й праведності, забезпечувати їхні фізичні й духовні потреби і вчити їх любити один одного й служити один одному, дотримуватися заповідей Божих і бути законопослушними громадянами, де б вони не жили. Чоловіки і дружини—матері й батьки—будуть відповідати перед Богом за виконання цих обов'язків.

Сім'ю встановлено Богом. Шлюб між чоловіком і жінкою є невід'ємною частиною Його вічного плану. Діти мають право народжуватися в лоні шлюбу і виховуватися батьком і матір'ю, які з цілковитою вірністю шанують шлюбні обітниці. Щастя в сімейному житті найпевніше досягають, коли воно засновано на вченнях Господа Ісуса Христа. Щасливі шлюби й сім'ї засновуються й зберігаються на принципах віри, молитви, покаяння, прощення, поваги, любові, співчуття, праці, а також здорового відпочинку. За божественним задумом, батько має головувати над своєю сім'єю в любові й праведності; він відповідає за забезпечення своєї сім'ї всім необхідним та її захист. Мати в першу чергу відповідальна за виховання їхніх дітей. Як рівноправні партнери, матері й батьки зобов'язані допомагати один одному у виконанні цих священних обов'язків. Недієздатність, смерть чи інші обставини можуть викликати необхідність індивідуальної адаптації. Близькі родичі мають надавати підтримку, якщо в цьому виникатиме необхідність.

Ми попереджаємо, що особи, які порушують завіти цнотливості, які жорстоко поводяться зі своїм подружжям або дітьми, які не виконують своїх сімейних обов'язків, одного дня будуть відповідати за це перед Богом. Більш того, ми попереджаємо, що руйнування сім'ї принесе окремим людям, суспільствам і народам біди, які провіщали давні й сучасні пророки.

Ми закликаємо свідомих громадян та відповідальних урядових службовців усього світу сприяти заходам, спрямованим на збереження і зміцнення сім'ї як фундаментальної сполуки суспільства.

*Це проголошення було зачитано Президентом Гордоном Б. Хінклі, як частину його звернення на генеральних зборах Товариства допомоги, які відбулися 23 вересня 1995 року у Солт-Лейк-Сіті, шт. Юта, США.*



ЛЮТИЙ: ПЛАН СПАСІННЯ

## Чому мій вибір важливий?

Небесний Батько дав нам моральну свободу вибору, здатність вибирати і діяти самостійно. У той час, як ми вільні робити власний вибір, ми не можемо вибирати наслідки цього вибору. Правильний вибір веде до тривалого щастя і вічного життя. Небесний Батько, якщо ми Його попросимо, допоможе нам робити мудрий вибір.

Який досвід з вашого життя навчав вас про свободу вибору? Як ви навчилися робити правильний вибір у вашому житті?

З якими виборами стикаються зараз молоді жінки? Чого ви можете їх навчити, щоб допомогти їм побачити важливість прийняття правильних рішень?

### Підготуйтеся духовно

*Опрацюйте наведені далі уривки з Писань і виконайте одну з вправ на засвоєння цінності "Вибір та підзвітність" з брошури Особистий розвиток. Під час цього відмічайте, що ви дізнаєтеся про свободу вибору такого, чим би ви могли поділитися з молодими жінками.*

Ісус Навин 24:15 (Ми можемо обрати служити Господу)

Іван 14:15 (Наш правильний вибір показує нашу любов до Небесного Батька і наше бажання виконувати Його волю)

2 Нефій 2:16, 27; Геламан 14:30--31 (Ми вільні вибирати і діяти самостійно)

Мороній 7:14--15 (У нас є здатність судити, щоб вибирати між добром і злом)

Томас С. Монсон, "Вибір", *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2016, с. 86

Керол М. Стівенс, "Якщо ви Мене любите,---Мої заповіді зберігайте", *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2015, сс. 118--120

Рассел М. Нельсон, "Рішення для вічності", *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2013, сс. 106--109

Д. Тодд Крістофферсон, "Вільні назавжди, щоб діяти самостійно", *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014, сс. 16--19

"Вибір і підзвітність", *Особистий розвиток*, сс. 46--49

"Свобода волі", *Стійкі у вірі* (2005), сс.123--124

"Свобода вибору та підзвітність" і "Музика і танці", *Заради зміцнення молоді* (2011), сс. 2--3, 22--23

Відео: "Ніяких жалкувань"

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

---

## Ознайомте з ученням

*Оберіть одну з цих ідей або використайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:*

- Попросіть молодих жінок подумати про те, що вони можуть робити, коли інші дорікають їм за їхні норми. Як Сатана намагається заплутати нас стосовно наслідків нашого вибору? Заохочуйте їх шукати протягом цього уроку істини, які б допомогли їм протистояти брехні Сатани.
  - Попросіть молодих жінок скласти перелік того, що вони недавно вибирали. Як на них вплинув їхній вибір? Як їхні рішення вплинули на інших?
- 

## Навчайтеся разом

*Кожна з наведених далі вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти учення про свободу вибору. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:*

- Запропонуйте молодим жінкам опрацювати чотири виділені жирним шрифтом розділи у виступі сестри Керол М. Стівенс “Якщо ви Мене любите,---Мої заповіді зберігайте”, шукаючи думки стосовно виконання заповідей і чому важливо робити правильний вибір. З дозволу єпископа запросіть кількох сестер приходу, які є хорошим прикладом, взяти участь в обговоренні, як вибір виконувати заповіді благословив їхнє життя. Ви можете залучити до обговорення як незаміжніх, так і заміжніх сестер.
- Попросіть молодих жінок виконати одне із завдань на засвоєння цінності “Вибір і підзвітність” з брошури *Особистий розвиток* (окремо чи в групах). До закінчення уроку запросіть кожную молоду жінку поділитися чимось, про що вона дізналася, вивчаючи тему свобода вибору. Запросіть молоду жінку розповісти членам класу про те, що вона зробила самотужки, щоб виконати одне із завдань на засвоєння цінності з розділу “Вибір і підзвітність”.
- Попросіть кожную молоду жінку подумки прочитати розділ “Свобода

### Підказка для вчителя

“Не турбуйтеся, якщо учні кілька секунд мовчать після того, як ви поставили запитання. Не відповідайте самі на запитання; дайте час учням обдумати відповідь. Однак, тривале мовчання може вказувати на те, що вони не зрозуміли запитання і потрібно перефразувати його” (Навчати---немає покликання величнішого! [2000], с. 69).

вибору та підзвітність” у брошурі *Заради зміцнення молоді* і поділитися тим, що її вразило. Потім члени класу можуть вибрати іншу норму з брошури і поділитися вибором, який вони зробили стосовно тієї норми, і благословеннями, які прийшли в результаті їхнього вибору. Наприклад, вони можуть прочитати розділ “Музика і танці” в брошурі *Заради зміцнення молоді* та обговорити благословення, отримані ними завдяки виконанню поради уникати непристойних музики і танців.

- Дайте кожній молодій жінці уривок з виступу старійшини Д. Тодда Крістофферсона “Вільні назавжди, щоб діяти самостійно” або виступ Президента Томаса С. Монсона “Вибір”. Попросіть молодих жінок прочитати ці виступи самостійно, а потім поділитися своїми думками. Вони можуть робити це в маленьких групах або всім класом. Що вони дізналися про наслідки наших вірувань і вчинків? Запросіть їх обговорити, як порада, яку вони вивчали, може допомогти їм робити кращий вибір.
- За допомогою стрічки або мотузки викладіть на підлозі класу символ “V”. Попросіть одну молоду жінку стати в нижній частині символу “V” і почати рухатися вперед, ступаючи кожною ногою по відповідному відгалуженню символу “V”. Зрештою, їй потрібно буде вибрати одне

відгалуження мотузки, по якому вона йтиме. Запросіть молодих жінок пояснити, що вони засвоїли стосовно вибору з цього прикладу. Попросіть молодих жінок прочитати перший абзац з виступу старійшини Рассела М. Нельсона “Рішення для вічності” і визначити фрази, які вони хотіли б запам’ятати. Попросіть молодих жінок поділитися їхніми спостереженнями щодо того, як “рішення визначають долю”, або розповісти про наслідки, описані в інших фразах у виступі старійшини Нельсона.

- Попросіть кожну молоду жінку знайти приклад когось із Писань, хто робив вибір (наприклад, порівняйте вибір Марії та Марти в Лука 10:38--42). Якими були наслідки такого вибору? Як їхній вибір вплинув на інших?
- Покажіть якесь одне відео із запропонованих у цьому навчальному плані. Запросіть молодих жінок виявити наслідки вибору, який робили люди у відео. Попросіть їх розповісти про те, що вони знайшли. Попросіть їх розповісти про випадки, коли вони приймали рішення, які вели до далекосяжних наслідків. Запросіть, щоб кожна молода жінка прочитала один з наведених тут уривків з Писань і розповіла про те, як він може допомогти їй робити правильний вибір у майбутньому.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи краще вони розуміють вчення про свободу вибору? Які вони мають почуття або враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно приділити більше часу для вивчення цього вчення?*

## **Навчати, як навчав Спаситель**

Спаситель навчав людей любити і служити тим, що Сам любив їх і служив їм. Він навчав їх молитися, молячись з ними і про них. Своїм учням Він сказав “ід[іть] вслід за Мною” (Лука 18:22). Він навчав нефіійців бути “такими самими як Я є” (3 Нефій 27:27). Його приклад був найпотужнішим методом навчання. Що ви можете робити, аби навчати прикладом?

---

## **Живіть відповідно до вивченого**

*Запросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Продовжувати працювати над завданням на засвоєння цінності “Вибір і підзвітність” за програмою *Особистий розвиток.*

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.*

### **Пов’язані молодіжні заходи**

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Д. Тодда Крістофферсона “Вільні назавжди, щоб діяти самостійно”, Ensign або Ліягона, лист. 2014, сс. 16–19*

Бог вважає, що Його діти повинні діяти за моральним вибором, який Він дав їм, “щоб кожна людина була відповідальна за свої власні гріхи в день суду” [УЗ 101:78]. Це Його план і Його воля—щоб у драмі свого власного життя ми відігравали головну роль і самі приймали для себе рішення. Бог не буде проживати наше життя замість нас і не буде контролювати нас, як колись це запропонував Люцифер. Як і Бог, Його пророки не гратимуть роль “ляльководів”. Бригам Янг стверджував: “Я не бажаю переконувати будь-кого зі святих останніх днів ні в цьому світі, ні на небесах в будь-чому, що я роблю, якщо їх не переконує Дух Господа Ісуса Христа, дух одкровення. Я хотів би, щоб вони самі знали це і самі розуміли це” [Brigham Young, “Sermon”, *Deseret News*, Oct. 31, 1855, 267].

Тож Бог не спасає нас “просто такими, як ми є”, по-перше, тому, що ми—“просто такі, як ми є”,—ми нечисті, а “ніщо нечисте не може перебувати ... в Його присутності; бо, мовою Адама, Людина Святості Його ім’я, а ім’я Його Єдинонародженого є Син Людини [Святості]” [Мойсей 6:57]. І, по-друге, Бог нічого не буде робити, щоб зробити нас тими, ким ми не вибираємо—через свої дії—стати. Він справді любить нас, а тому що Він любить нас, Він не змушує нас ні до чого і не залишає нас. Натомість Він допомагає нам і направляє нас. Дійсно, реальним виявом Божої любові є Його заповіді.

Ми повинні радіти (і ми радіємо) Богом призначеному плану, який дозволяє нам робити вибір, щоб діяти самим за себе і самим пізнати наслідки цього, або, як сказано в Писаннях, щоб “відчутти смак гіркоти, щоб ми могли знати, як цінувати добро” [Мойсей 6:55]. Ми навіки вдячні за те, що Спокута Спасителя пододала первородний гріх і тому ми можемо народитися у цей світ і не бути покараними за Адамів гріх. Викуплені таким чином від Падіння, ми починаємо життя невинними перед Богом і “стаємо вільними назавжди, можемо відрізнити добро від зла; діяти самостійно, а не бути під впливом” [2 Нефій 2:26; див. також УЗ 93:38]. Ми можемо вибрати стати тими, ким хочемо, і, з Божою допомогою, ми можемо стати такими, як Він є.

*Уривок з виступу Рассела М. Нельсона “Рішення для вічності”, Ensign або Ліягона, лист. 2013*

Мої дорогі брати і сестри, кожний день є днем для прийняття рішень. Президент Томас С. Монсон навчав нас, що “рішення визначають долю” [Томас С. Монсон, “Рішення визначають долю” (Вогник ЦСО, 6 листопада 2005), 3; [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu)]. Мудре застосування вашої свободи у прийнятті рішень є вирішальним для вашого духовного зростання зараз і у вічності. Ви ніколи не надто молоді, щоб навчатися, і ніколи не надто старі, щоб змінюватися. Ваші прагнення до навчання й змін походять від даного небесами прагнення до вічного розвитку. Кожний день дає можливість для прийняття рішень, які впливатимуть на вічність.



ЛЮТИЙ: ПЛАН СПАСІННЯ

## Чому у нас є випробування?

Частиною плану Небесного Батька є те, що під час земного життя ми маємо проходити випробування. У деяких випадках випробування приходять у результаті нашого власного невдалого вибору або вибору інших людей. Інші випробування є просто природною частиною нашого досвіду на землі. Хоча вони важкі, наші проблеми можуть допомагати нам рости духовно і ставати більш схожими на Ісуса Христа.

### Підготуйтеся духовно

*Готуючись, з молитвою опрацюйте ці уривки з Писань і матеріали, а також інші, які допомогли вам дізнатися про випробування.*

Які випробування ви пережили? Чого ви навчилися завдяки їм? Що допомогло вам впоратися з ними? Який у вас був досвід, пов'язаний з випробуваннями, про який було б прийнятно розповісти молодим жінкам?

Подумайте і помоліться про молодих жінок у вашому класі. Які труднощі та випробування вони переживають? Як вони справляються з випробуваннями у своєму житті?

1 Самуїлова 1; 1 Царів 17; Рут 1; Естер 4; 1 Нефій 5:1–9 (Приклади жінок з Писань, які мали випробування)

2 Нефій 2:11 (Випробування є частиною плану Небесного Батька для нас)

Мосія 23:21 (Бог дає нам випробування, щоб випробувати нашу віру)

Етер 12:27 (Бог дає нам слабкості, щоб ми були смиренними)

УЗ 58:3–4 (Після випробувань приходять благословення)

УЗ 121:7–8 (Якщо ми добре витримаємо випробування, Бог піднесе нас)

УЗ 122:4–9 (Випробування дають нам досвід і служать нам на добро)

Даллін Х. Оукс, “Протилежність у всьому”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2016, сс. 114–117

Коїчі Аоягі, “Тримайся свого шляху”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2015, сс. 126–128

Ніл Л. Андерсен, “Духовні вихори”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2014

Лінда Ш. Рівз, “Домагайтеся благословень своїх завітів”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2013 р., сс. 118–120

“Випробування”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 18–21

Відео: “Бог піднесе нас”, “Священство може зміцнювати наші сім’ї у випробуваннях”

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Усім класом розгляньте, як старійшина Ніл Л. Андерсен описав зростання дерева у вітряній місцевості (у його виступі “Духовні вихори”). Чого навчає ця аналогія молодих жінок про випробування? Запропонуйте їм дослідити виступ, шукаючи поради, яка, як вони відчують, допоможе їм встояти перед духовними вихорами.
- Поділіться з молодими жінками історією, яку розповіла сестра Лінда Ш. Рівз про Скинью в Прово (в її виступі “Домагайтеся благословень своїх завітів”). Що молоді жінки дізналися про випробування з цієї історії?

---

## Навчайтеся разом

Кожен, наведений нижче захід, допоможе молодим жінкам дізнатися про цілі випробувань. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Попросіть молодих жінок прочитати історію у виступі старійшини Коїчі Аоягі “Тримайся свого шляху”, починаючи з абзацу, де він описує автомобільну аварію. Чого навчає ця історія молодих жінок про те, чому до нас приходять випробування в цьому житті? Заздалегідь можете попросити когось із молодих жінок поділитися досвідом, коли вона або хтось із членів її сім’ї зростали чи зміцнилися завдяки випробуванню. Вона також може розказати щось із своєї сімейної історії, що навчає цього принципу.
- Разом прочитайте деякі вірші з Писань, у яких Спаситель потерпав від випробувань (такі як Матвій 4:1–11; 26:38–39; Лука 23:33–34). Що можуть дізнатися молоді жінки про випробування з життя Спасителя? Як він переносив Свої випробування? Запросіть кожну молоду жінку написати випробування, з яким стикається вона або хтось з близьких їй людей. Заохочуйте кожну молоду жінку обміркувати, чого вони можуть навчитися з прикладу Спасителя, що може допомогти з цим випробуванням.
- Запропонуйте молодим жінкам подумати про приклади жінок у Писаннях, які зустрілися з випробуванням (див. приклади, запропоновані у цьому навчальному плані). Попросіть їх прочитати про цих жінок у Писаннях і підсумувати історію для решти класу. Про що вони дізнаються з цих історій стосовно випробувань, що може допомогти їм подолати їхні власні випробування?
- Поділіть клас на дві групи. Одній групі запропонуйте переглянути приклади у Книзі Мормона осіб або

### Підказка для вчителя

“Розставляйте стільці в кімнаті так, щоб вам бачити обличчя кожного і кожний міг бачити ваше” (Навчати—немає покликання величнішого [2000], с. 71).



## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель особисто знав тих, кого Він навчав—і знав, ким вони можуть стати. Коли вони робили помилки, Він не полишав їх, а продовжував любити їх. Які труднощі мають молоді жінки? Як ви можете виявити до них свою любов і надати підтримку?

груп людей, які стикалися з різними труднощами (дивіться, наприклад, Мосія 24:8–17; 3 Нефій 1:4–21; Мороній 1). Іншу групу запросіть переглянути збірник гімнів, аби знайти гімн, який допоможе їм під час їхніх випробувань. Попросіть групи поділитися вивченим, що могло б допомогти їм подолати випробування.

- Посередині дошки накресліть вертикальну лінію і над першою колонкою напишіть: “Чому ми маємо випробування?”, а над другою: “Як ми можемо приймати виклики нашого життя?” Розділіть виступ старійшини Далліна Х. Оукса

“Протилежність у всьому” на уривки і дайте кожній молодій жінці по одному уривку для прочитання. Попросіть молодих жінок знайти відповіді на ці запитання і написати їх на дошці у відповідній колонці. Які істини засвоїли з цих виступів молоді жінки?

- Покажіть одне відео із запропонованих у цьому навчальному плані. Під час перегляду запросіть молодих жінок обміркувати запитання: “Чому у нас є випробування?” Про що вони дізналися з цього відео, що допомагає їм знати, як поводитися, коли приходять випробування?

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, чому у нас є випробування? Які вони мають почуття або враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно для вивчення цієї теми виділити більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Запросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Знайти спосіб утішити близьку людину, яка має випробування, поділившись з нею отриманим знанням про випробування.
- Поговорити зі своїми сім'ями про тих членів сімей, які подолали випробування.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

## Пов'язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

# Обрані матеріали

---

*Уривок зі статті “Випробування”, Стейкі у вірі (2005), сс. 18--21*

Як частина плану викуплення Небесного Батька, під час смертного життя ви зазнаєте лиха. Випробування, розчарування, смуток, хвороба і душевний біль є важкою частиною життя, але вони можуть вести до духовного зростання, удосконалення і розвитку, коли ви повертаєтесь до Господа.

Випробування приходять з різних джерел. Часом ви можете зустрітись з випробуваннями внаслідок власної гордині і неслухняності. Цих випробувань можна уникнути завдяки праведному життю. Інші випробування є просто природною частиною життя і часом можуть з'являтися, коли ви живете праведно. Наприклад, ви можете зазнати випробувань у часи хвороби, невизначеності чи смерті рідних. Іноді випробування можуть прийти внаслідок поганого вибору інших людей та їхніх болісних слів і дій.

*Уривок з виступу Томаса С. Монсона “Не залишу тебе й не покину тебе”, Ensign або Ліягона, лист. 2013, сс. 85, 87*

Брати і сестри! Сміливо можна сказати, що немає людини, яку повністю обходили б страждання і сум. Не було періоду в історії людства, в якому б не було своєї частки безладу й нещастя.

Коли на життєвій дорозі трапляється болісний поворот, то виникає спокуса запитати: “Чому це сталося зі мною?” Іноді здається, що в кінці тунелю немає світла, ніч ніколи не мине й не настане світанок. Ми повністю охоплені розчаруванням розбитих надій і розпачем марних сподівань. Разом з біблійним персонажем ми вигукуємо: “Чи немає бальзаму в Гілеаді?” [Єремія 8:22]. Ми

почуваємося полишеними, духовно спустошеними, самотніми. Ми схильні дивитися на особисті негаразди крізь викривлену призму песимізму. Ми стаємо нетерплячими у вирішенні своїх проблем, часто забуваючи, що від нас вимагається така небесна чеснота, як терпіння.

Труднощі, які у нас трапляються, є справжньою перевіркою нашої здатності витерпіти. Кожен з нас має відповісти на основоположне запитання: я злякаюся чи дійду до фінішу? Дехто дійсно лякається, коли бачить свою неспроможність піднятися над випробуваннями. Щоб дійти до фінішу, необхідно витерпіти до самого кінця цього життя. ...

Наш Небесний Батько, Який дає нам так багато причин для радості, також знає, що ми навчаємося, зростаємо і стаємо сильнішими, коли стикаємося з необхідними нам випробуваннями та проходимо через них. Ми знаємо, що будуть часи, коли ми відчуватимемо невимовний сум, коли нас охопить смуток і коли наші випробування будуть на межі наших можливостей. Однак такі труднощі дозволяють нам змінитись на краще, перебувати наше життя у такий спосіб, як навчає нас Небесний Батько, і стати до якоїсь міри іншими, ніж ми були,---кращими, ніж ми були, більш розуміючими, ніж ми були, більш співчутливими, ніж ми були, здобувши сильніше свідчення, ніж ми мали раніше.

Такою повинна бути наша мета---вистояти і витерпіти---так, але також стягнути більшого духовного очищення, проходячи крізь періоди сонячного світла й смутку. Якби не випробування, які нам доводиться долати, і проблеми, які слід вирішувати, ми б залишалися, головним чином, такими, як є, майже не рухаючись або зовсім не рухаючись до нашої цілі---вічного життя.



ЛЮТИЙ: ПЛАН СПАСІННЯ

## Як мені утішитися, коли помирає хтось для мене дорогий?

Смерть є невід'ємною складовою плану спасіння. Для того, щоб стати схожими на нашого Небесного Батька, ми маємо пройти через смерть і отримати досконалі воскреслі тіла. Якщо ми розуміємо, що смерть є складовою плану Небесного Батька і що Ісус Христос подолав смерть через Свою Спокуту, ми можемо мати надію і спокій, коли помре хтось для нас дорогий.

### Підготуйтеся духовно

*З молитвою опрацюйте ці уривки з Писань та інші матеріали. Що, згідно з вашими відчуттями, допоможе молодим жінкам, яких ви навчаєте?*

1 Коринтянам 15:22 (Воскресіння— це дар Христа усьому людству)

Мосія 16:7–8 (Воскресіння Ісуса Христа забирає жало смерті)

Мосія 18:8–10 (Ми маємо співчувати тим, хто потребує співчуття)

Алма 11:42–45 (У нас знову будуть наші тіла завдяки Воскресінню Спасителя)

Алма 28:12; УЗ 42:45–46 (Ми оплакуємо тих, хто помирає, але смерть є солодкою для тих, хто помирає в Господі)

Алма 40:11–14 (Наші духи продовжуватимуть жити після нашої смерті)

УЗ 137:5--10 (Джозеф Сміт бачить свого брата Алвіна, маленьких дітей та інших у целестіальному царстві)

УЗ 138 (Видіння Президента Джозефа Ф. Сміта духовного світу)

Томас С. Монсон, "Місіс Петтон— історія продовжується", *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2007, сс. 21–24; див. також відео "До нових зустрічей"

Шейн М. Боуен, "Бо живу Я—і ви жити будете!", *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2012, сс. 15--17

Відео: "Ми все ще сім'я", "Він надасть вам допомогу"

Як знання про життя після смерті благословило ваше життя? Які уривки з Писань допомогли вам зрозуміти, що відбувається після смерті?

Дехто з молодих жінок вже переживав смерть близької людини. Кожній з них прийдеться пережити це в майбутньому. Що б ви хотіли, аби вони знали, що допоможе їм?

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Діліться досвідом

На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.

---

## Ознайомте з ученням

Оберіть одну з цих ідей або використайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Поділіться своїм або чийось досвідом про знаходження спокою після смерті дорогої людини. Запросіть молодих жінок поділитися своїм досвідом.
- Запросіть молодих жінок поділитися якимось набутим ними досвідом, коли вони втрачали дорогу їм людину. Як їхнє знання про Спокуту і план спасіння допомогло їм утішитися?

---

## Навчайтеся разом

Кожна з вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам зрозуміти вчення про життя після смерті. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Попросіть молодих жінок записати свої запитання, думки або страхи стосовно смерті, а потім пошукати відповіді у Писаннях, запропонованих у цьому навчальному плані. Заохочуйте їх звертати увагу на конкретні уривки чи вислови, які наголошують на ролі Спасителя у тому, як Він допомагає нам подолати смерть. Попросіть їх розповісти, про що вони дізналися. Запросіть їх поділитися своїми почуттями стосовно того, що Спаситель зробив для нас.
  - Покажіть відео “Він надасть вам допомогу” і запросіть молодих жінок поділитися своїми враженнями.
- Попросіть молодих жінок уявити, як би змінився світ, якби кожна людина знала те, про що у відео дізнався молодий чоловік. Як це знання впливає на наше щоденне життя? Попросіть одну молоду жінку поділитися своїм свідченням про життя після смерті і тим, що дає їй надію.
- Розкажіть історію про місіс Петтон, з виступу Президента Томаса С. Монсона “Місіс Петтон—історія продовжується!”, або покажіть відео “До нових зустрічей”. Запитайте молодих жінок, як би вони відповіли на запитання місіс Петтон, яке вона поставила юному Томасу Монсону.

### Підказка для вчителя

“Запитання, написані на дошці ще до початку уроку, допоможуть учням задуматися над темами заздалегідь” (Навчати—немає покликання величчю [2000], с. 93).

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель ставив запитання, які викликали у людей серйозні роздуми і сильні почуття. Як ви можете спонукати молодих жінок мислити і прагнути натхнення? Як ви можете допомогти їм почуватися у достатній безпеці, щоб ділитися особистими почуттями?

Усім класом прочитайте Мосія 18:8–10. Обговоріть наш спільний обов'язок утішати, допомагати і надавати інше служіння сім'ям, які втратили рідних. Ви можете запросити до участі у цій бесіді члена президентства Товариства допомоги.

- Попросіть одну половину класу прочитати історію про сестру Рамірес з виступу старійшини Шейна М. Боуена "Бо живу Я--і ви жити будете", а іншу половину-- прочитати історію про сина старійшини Боуена, Тайсона. Попросіть їх розповісти, чого вони навчилися про те, як утішитися, коли хтось дорогий для них помирає, і як утішати інших. Попросіть молодих жінок поділитися

якимось досвідом, пов'язаним із втраченою близькою людиною. Як знання про Спокуту і план спасіння допомогло їм утішитися? Якщо це буде прийнятно, поділіться власним досвідом.

- Поділіть клас на дві групи: Попросіть одну групу прочитати Учення і Завіти 137:5--10, а іншу--Учення і Завіти 138:57--58. Попросіть молодих жінок обговорити у своїх групах, чого навчають ці уривки стосовно того, що станеться, коли ми помремо. Потім усім класом обговоріть, як це знання може допомогти тому, хто втратив близьку людину. Як це знання стосується нашої відповідальності щодо виконання сімейно-історичної та храмової роботи?

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, як знайти утішення, якщо хтось дорогий для них помирає? Що вони відчувають, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто буде приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Запитайте молодих жінок, як вони можуть виявити співчуття до когось, хто втратив близьку людину. Чи є у приході або в громаді вдови чи інші люди, кому могла б знадобитися якась підтримка?*

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати наступного тижня. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони б могли прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Рассела М. Нельсона, "Doors of Death (Ворота смерті)", Ensign, трав. 1992, сс. 72–74*

У нас, хто продовжує жити тут, залишається кілька цінних моментів щоб "підготуватися до зустрічі з Богом". (Алма 34:32). Незавершені справи—це наші найгірші справи. На місце постійного відкладання на потім має прийти вдумлива підготовка. Сьогодні у нас є трохи більше часу на те, щоб благословити інших—часу, щоб бути добрішими, більш співчутливими, швидшими на подяку і повільнішими на лайку, щоб щедріше ділитися і піклуватися більш милостиво.

Потім, коли настане наша черга пройти воротами смерті, ми зможемо сказати, як сказав Павло: "Час відходу мого вже настав. Я змагався добрим змагом, свій біг закінчив, віру зберіг". (2 Тимофію 4:6–7.)

Нам не треба дивитися на смерть як на ворога. Якщо ми будемо мати повне усвідомлення і завершимо підготовку, віра замінить страх. Надія замінить відчай. Господь сказав: "Отже, не бійтеся навіть самої смерті, бо в цьому світі ваша радість

неповна, але повна ваша радість в Мені". (УЗ 101:36). Він дав цей дар: "Зоставляю вам мир, мир Свій вам даю! Я даю вам не так, як дає світ. Серце ваше нехай не тривожиться, ані не лякається!" (Іван 14:27).

Як особливий свідок Ісуса Христа я свідчу, що Він живе! Я також свідчу, що завіса смерті дуже тонка. Я знаю через досвід, занадто священний, щоб про нього розповідати, що ті, хто пішли раніше, не залишили провідників цієї Церкви. Для вас і для нас ті, кого ми любимо, знаходяться настільки близько, як сусідня кімната, відокремлена від нас лише дверима смерті.

Із таким запевненням, брати і сестри, любіть життя! Цінують кожну мить, як Боже благословення. (Див. Мосія 2:21). Проживіть його гідно, розкривши свій потенціал якомога повніше. І тоді ви не будете в полоні очікування смерті. З допомогою Господа, ваші справи і бажання зроблять вас гідними отримання вічної радості, слави, безсмертя та вічних життів.



ЛЮТИЙ: ПЛАН СПАСІННЯ

## Чому мені слід ставитися до мого тіла, як до храму?

Наші тіла були створені за подобою Бога. Вони—це дар від Небесного Батька і дають нам змогу пройти через смертне життя і продовжувати ставати більше схожими на Нього. Це знання впливає на те, як ми ставимося до наших тіл і що ми відчуваємо до Небесного Батька і до самих себе. Коли ми ставимося до наших тіл як до храмів Бога, ми отримуємо фізичні, емоційні і духовні благословення.

Які благословення ви отримали, коли ставилися до вашого тіла, як до храму Бога? Як ваше усвідомлення священності вашого тіла зростало у міру того, як ви отримували життєвий досвід і спостерігали за життям інших людей?

З якими труднощами зустрічаються молоді жінки, коли прагнуть ставитися до своїх тіл, як до священних дарів Бога? Як ви можете допомогти їм розуміти важливість їхніх тіл у плані спасіння?

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

### Підготуйтеся духовно

*З молитвою опрацюйте ці уривки з Писань та інші матеріали. Чим, згідно з отриманим натхненням від Духа, вам слід поділитися з молодими жінками?*

Буття 29:1–21; Даниїл 1:3–21 (Йосип та Даниїл виявляють повагу до своїх тіл)

1 Коринтянам 6:19–20; УЗ 93:33–35 (Ми—храм Божий)

УЗ 88:15–16 (Дух і тіло—це душа людини)

УЗ 130:22; Мойсей 6:9 (Ми створені за подобою Бога)

Гордон Б. Хінклі, “Великим буде мир серед твоїх дітей” *Ліягона*, січень 2001, сс. 61–68

Сюзен В. Теннер, “Святість тіла”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2005, сс. 13–15

“Цнотливість”, *Особистий розвиток молодих жінок* (2009), сс. 69–72

Відео: “Цнотливість: Де межа?”

Відео: “195 суконь”

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

---

## Ознайомте з ученням

Оберіть одну з цих ідей або використайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Покажіть відео “195 суконь” і попросіть молодих жінок знайти благословення, які приходять завдяки тому, що ми носимо скромний одяг. Що б вони відповіли тому, хто запитує, чому скромність настільки важлива?
- Покажіть зображення храму. Запитайте молодих жінок, чому храм настільки красивий і яким чином наші тіла схожі на храми Бога. Запросіть їх протягом усього уроку шукати відповіді на запитання: “Чому мені слід ставитися до мого тіла, як до храму?”

---

## Навчайтеся разом

Кожна з вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам зрозуміти, що їхні тіла священні. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Призначте кожній молодій жінці один з уривків з Писань з цього навчального плану. Запросіть її опрацювати уривки і підсумувати одним реченням, що вона дізналася про те, чому наші тіла священні. Попросіть молодих жінок подумати, якими способами Сатана намагається обдурити молодих жінок стосовно цих істин. Що вони можуть робити аби допомогти одна одній у прагненні підтримувати святість їхніх тіл?
- Усім класом прочитайте, подивіться або послухайте один з виступів, запропонованих у цьому навчальному плані. Попросіть молодих жінок згадати когось знайомого, кому були б корисні ці послання про священність тіла (нагадайте їм, що не слід обговорювати у класі конкретних людей). Які частини виступу були б найкориснішими для тієї людини? Запросіть їх спланувати способи, якими вони будуть ділитися цим посланням з людиною, про яку вони подумали. Заохочуйте їх використовувати цитати з виступу і ділитися власним досвідом та свідченням.
- Прочитайте класом 1 Коринтянам 6:19–20 та УЗ 93:33–35. Розділіть молодих жінок на групи і дайте кожній завдання скласти перелік того, чому наші тіла схожі на храм Бога. Складіть ці переліки в один і запросіть клас обговорити деякі труднощі, з якими зустрічаються молоді жінки, коли ставляться до своїх тіл як до храмів. Що вони можуть зробити, аби подолати ці труднощі?
- Розділіть членів класу на пари. Призначте одну дівчину з кожної пари читати Буття 39:1–21 а іншу— Даниїл 1:3–21 (ілюстрації цих історій знаходяться в збірнику *Євангелія*

### Підказка для вчителя

“Уникайте намагань навчати всьому, що тільки можна сказати стосовно якоїсь теми. Ті, кого ви навчаєте, мають уже принаймні певне розуміння цієї теми. Пам’ятайте, що ваш урок—це не єдиний час, коли вони можуть дізнаватись про те, що стосується цієї теми” (*Навчати—немає покликання величчя* [2000], с. 99).



## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель любив тих, кого навчав. Він знав, ким вони були і ким можуть стати. Він знаходив унікальні способи для сприяння їхньому зростанню—які підходили саме їм. Коли у них виникали труднощі, Він не залишав їх, а продовжував любити їх і служити їм. Що ви можете зробити, щоб любити молодих жінок і служити їм так, як це робить Спаситель?

в мистецтві на сс. 11 і 23). Попросіть їх знайти, як Йосип та Даниїл виявляли повагу до своїх тіл і потім поділитися одна з одною знайденим. Як вони можуть наслідувати приклад Йосипа і Даниїла?

- Запросіть молодих жінок переглянути Зміст брошури *Заради зміцнення молоді* і визначити, які норми стосуються утримання розуму і тіла в чистоті. Розділіть молодих жінок на групи і попросіть їх опрацювати ці розділи і знайти відповіді на запитання “Чому моє тіло священне?” Запросіть їх розповісти, що вони

можуть зробити, аби жити за цими нормами.

- Напишіть на дошці наступні запитання і попросіть кожну молоду жінку вибрати з них одне, на яке вона б хотіла знайти відповідь: Які норми Господа стосовно скромності? Чому для мене важливо дотримуватися цих норм? Як скромність впливає на наше ставлення до закону цнотливості? Попросіть молодих жінок знайти у розділі “Одяг і зовнішній вигляд” у брошурі *Заради зміцнення молоді* відповіді на обрані ними запитання. Запросіть їх поділитися своїми знахідками.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, що наші фізичні тіла священні? Що вони відчувають, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто буде приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Запросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Взяти зобов'язання змінити щось у своєму ставленні до своїх тіл, на основі вивченого сьогодні.
- Виконати 1 або 2 завдання на засвоєння цінності “Цнотливість” за програмою *Особистий розвиток*.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

### Пов'язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

# Обрані матеріали

---

*“Одяг і зовнішній вигляд”, Заради зміцнення молоді, сс. 6–8*

*Чи не знаєте ви, що ви—Божий храм, і Дух Божий у вас пробуває? . . . Храм Божий святий, а храм той—то ви! 1 Коринтянам 3:16–17*

Ваше тіло священне. Поважайте його і ніяким чином не оскверняйте. Своїм одягом і зовнішністю ви можете показати, що знаєте, яким цінним є ваше тіло. Ви можете показати, що є учнями Ісуса Христа і любите Його.

Пророки Бога завжди радили Його дітям одягатися скромно. Коли ви охайні й скромно одягнені, то запрошуєте в напарництво Духа й можете поширювати добрий вплив на інших людей. Ваш одяг і зовнішній вигляд впливають на вашу поведінку і поведінку оточуючих.

Ніколи не занижуйте норм вашого одягу. Не використовуйте особливі події як виправдання за нескромність. Одягаючись нескромно, ви несете послання, яке суперечить вашій сутності як сина або доньки Бога. Ви також показуєте, що використовуєте ваше тіло, аби привернути увагу й отримати чиесь схвалення.

Нескромним вважається будь-який одяг, який щільно прилягає до тіла, є прозорим або надто відкритим. Молоді жінки не повинні носити короткі шорти і короткі спідниці; верхню частину одягу, яка не прикриває живіт; і вбрання, яке

не закриває плечі, або має глибокий виріз спереду чи ззаду. Молоді чоловіки також повинні дотримуватися скромності у своєму вигляді. Молоді чоловіки і жінки повинні бути охайними і чистими та уникати крайнощів або зайвої вільності в одязі, зачісці та поведінці. Під час занять спортом вони повинні вибирати відповідний скромний одяг. Мода світу буде змінюватися, але Господні норми змінюватися не будуть.

Не спотворюйте себе татуванням або проколюванням тіла. Молоді жінки, якщо ви бажаєте проколоти вуха, носіть тільки одну пару сережок.

Виявляйте повагу до Господа і до себе, одягаючись належним чином для відвідування церковних зборів і заходів. Це особливо важливо для причасних зборів. Молоді чоловіки мають одягатися з гідністю, коли служать під час обряду причастя.

Якщо ви не впевнені, який одяг є відповідним, вивчайте слова пророків, молитесь про скерування і зверніться по допомогу до ваших батьків або провідників. Манера вашого одягу і зовнішній вигляд, який ви маєте зараз, допоможе вам підготуватися до того часу, коли ви підете до храму, аби укласти священні завіти з Богом. Запитайте себе: “Чи відчуватиму я себе зручно у такому вигляді, якщо опинюся в присутності Господа?”

Як моє свідчення про євангелію впливає на мій вибір одягу?



# Березень: Спокута Ісуса Христа

*“Ось, я кажу вам, що ви матимете надію через спокуту Христа” (Мороній 7:41).*

Навчальні плани в цьому блоці будуть допомагати молодим жінкам “прий[ти] до Христа ... і скуштува[ти] від Його спасіння і сили Його викуплення” (Омній 1:26). Якщо молоді жінки краще розумітимуть Спокуту та її дію у своєму житті, то здобудуть силу, щоб долати гріх і супротивника через благодать Спасителя. Вони знайдуть мир і зцілення. Їхня любов до Спасителя буде міцнішати, вони будуть більш віддані Йому та відчуватимуть більше бажання ділитися з іншими своїм свідченням про Нього.

---

## Навчальні плани, з яких можна вибрати цього місяця:

*Що таке Спокута Ісуса Христа?*

*Що означає мати віру в Ісуса Христа?*

*Як може покаяння допомагати мені кожного дня?*

*Що таке благодать?*

*Чому мені потрібно прощати іншим?*

*Що таке воскресіння?*

*Як Спаситель може допомогти мені у моїх випробуваннях?*

---

## Спільні заходи

Подумайте, як ви можете спланувати заходи, пов'язані з тим, що вивчає молодь. Сайт заходів для молоді доступний, щоб допомагати вам. Багато вправ цих навчальних планів також можуть бути ефективними в якості спільних заходів. Спільними зусиллями з президентствами класів обирайте і плануйте доречні заходи для того, щоб закріпити вивчене молодими жінками в неділю.

## Особистий розвиток

Вказані далі завдання з програми *Особистий розвиток* стосуються уроків цього блоку:

Завдання 5 на засвоєння цінності “Віра”

Завдання 4 на засвоєння цінності “Цнотливість”



БЕРЕЗЕНЬ: СПОКУТА ІСУСА ХРИСТА

## Що таке Спокута Ісуса Христа?

Спокута—це жертва, яку приніс Ісус Христос, щоб допомогти нам подолати гріх, горе і смерть. Спокутна жертва була принесена Ісусом у Гефсиманському саду і на хресті на Голгофі. Він сплатив ціну за наші гріхи, прийняв смерть і воскрес. Спокута—це неперевершений вияв любові Небесного Батька і Ісуса Христа.

Спокута—це найважливіша подія в історії людства. Чим була спокутна жертва Ісуса Христа? Що для вас означає Спокута?

Що знають молоді жінки про те, що сталося у Гефсиманському саду і на хресті? Що вони можуть знайти в Писаннях, щоб поглибити своє свідчення про Спокуту Ісуса Христа? Про що вони можуть навчати одна одну?

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань і виступи допоможуть молодим жінкам відчувати важливість Спокути і зрозуміти, яку жертву приніс Спаситель заради них?*

Матвій 26–27 (У Гефсиманії і на хресті Ісус Христос сплатив ціну за наші гріхи і взяв на Себе наші болі)

Матвій 28:1–10 (Ісус Христос подолав смерть Своїм Воскресінням)

2 Нефій 9:6–16 (Ісус Христос подолав гріх і смерть Своєю Спокутою)

Алма 7:11–13 (Ісус Христос взяв на Себе наші болі, слабкості, недосконалості й гріхи)

“Живий Христос: Свідчення апостолів”, *Ensign*, Apr. 2000, 2–3 (див.

також *Стійкі у вірі*, 53–55; *Особистий розвиток*, с. 102).

Томас С. Монсон, “Христос Воскрес!”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2010, сс. 87–90

Лінда К. Бертон, “Чи закарбована у наших серцях віра в Спокуту Ісуса Христа?” *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2012

“Спокута Ісуса Христа”, *Стійкі у вірі*, (2005), сс. 154–161

Відео: “Думки апостола про Христа на Великдень”

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розказати про урок цього тижня:

- Запропонуйте молодим жінкам уявити, що їхня подруга, яка сповідує іншу релігію, прийшла в церкву і почула, як хтось згадав Спокуту Ісуса Христа. Як би вони відповіли на запитання цієї подруги: “А що таке Спокута Ісуса Христа?”
- Покажіть ілюстрації, на яких зображено події Спокути (наприклад, страждання Спасителя в Гефсиманському саду, Його розп’яття або Його воскресіння), і попросіть молодих жінок поділитися тим, що вони знають про ці події. Які у них є запитання?

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

Члени класу більш охочо й повноцінно беруть участь в уроці, коли їм ставлять цікаві запитання й дають час на обдумування відповідей. Щоб дати класу цей час, можете писати запитання на дошці або просити клас записати їхні відповіді на папері (див. *Навчати— немає покликання величностішого* [2000], сс. 68–70).

Кожна із вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам дізнатися про Спокуту Ісуса Христа. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Попросіть молодих жінок знайти відповідність події, що відбулася в останні кілька годин життя Спасителя, з написаним в Матвій 26–28. Що дізнаються молоді жінки про Спасителя і Його Спокуту з цих подій? Попросіть кількох членів класу поділитися їхніми почуттями до Спасителя.
- Запропонуйте молодим жінкам прочитати про Спокуту уривки з Писань, перелічені в цьому навчальному плані, у яких йдеться про Спокуту, або виступ Президента Томаса С. Монсона “Він воскрес!” (або покажіть один з відеофільмів, запропонованих в цьому навчальному плані). Попросіть їх написати коротке визначення Спокути й описати почуття, що виникають від усвідомлення, що зробив для них Спаситель через Свою Спокуту. Запропонуйте кільком молодим жінкам прочитати, що вони написали.
- Попросіть, щоб кожна молода жінка прочитала якийсь один з принципів Спокути у виступі Лінди К. Бертон Чи закарбована у наших серцях віра в Спокуту Ісуса Христа?. Попросіть їх знайти когось у класі, хто прочитав про цей же принцип, і нехай вони обговорять те, про що дізналися, та розкажуть про приклад з власного життя чи життя їхніх знайомих, що ілюструє цей принцип. Попросіть когось із кожної пари розказати решті класу, що вони обговорювали.
- Спитайте молодих жінок, що вони дізналися про Спасителя і Спокуту з Його останніх слів на хресті (див. Лука 23:34, 39–43, 46; Іван 19:26–30).

- Попросіть молодих жінок прочитати 2 Нефій 9:6–26 і знайти кілька віршів, які навчають їх про необхідність Спокути. Виділіть час, щоб кілька молодих жінок розказали про вірші, які вони вибрали, і про що ці вірші навчають. Запропонуйте їм написати листа людині, яка не вірить в Бога, і використайте ці вірші, аби пояснити, чому Спокута є такою важливою і чому нам потрібен Спаситель. Попросіть їх прочитати свої листи одна одній.
- Попросіть молодих жінок скласти на дошці список деяких випробувань,

труднощів або хвороб, з якими можуть стикатися люди. Запропонуйте їм прочитати Алма 7:11–13 і останні три абзаци зі статті “Спокута Ісуса Христа” в довіднику *Стійкі у вірі* (с. 154). Що молоді жінки дізналися з цих матеріалів про Спокуту? Як нам мати доступ до сили Спокути, щоб вона допомагала нам під час випробування (див. Мосія 24:12–14)? Попросіть молодих жінок подумати, як вони можуть ділитися тим, що дізналися про Спокуту, щоб допомогти людям у випробуваннях, список яких вони написали на дошці.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи краще вони розуміють, що таке Спокута? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

## Живіть відповідно до вивченого

*Запропонуйте молодим жінкам поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті те, що сьогодні вивчили. Наприклад, вони могли б:*

- Записати у свої щоденники, що вони дізналися про Спокуту і які почуття вона викликає в них. Протягом тижня вони могли б роздумувати, як Спокута благословляє їхнє життя, і записати свої думки у щоденник.
- Поділитися вивченим з кимось із сім’ї або друзів.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель використовував Писання, щоб навчати про Свою місію. Він навчав людей обмірковувати Писання. Що ви можете зробити, аби допомогти молодим жінкам використовувати Писання, щоб краще розуміти Спокуту Ісуса Христа?



# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Томаса С. Монсона, “Христос Воскрес!”, Ensign або Ліягона, трав. 2010, сс. 87–90*

Ніхто із смертних не може збагнути всю важливість того, що Христос зробив для нас у Гефсиманії. Пізніше Він сам описав пережите Ним: “[Це] стражданн[я] . . . примусило Мене, Самого Бога, найвеличнішого з усіх, тремтіти від болю і кровоточити кожною порою, та страждати і тілом і духом”. [УЗ 19:18.]

Після страждань у Гефсиманії Його, знесиленого, схопили грубі й безжалісні руки і потягли, щоб поставити перед Анною Кайяфою, Пилатом та Іродом. Його звинувачували і лаяли. Страшні удари все більше ослаблювали Його змучене боєм тіло. Кров потекла на Його обличчя, коли сплетений з колчогої тернини вінець, з натиском надітий на Його голову, розсік Йому чоло. А потім Його знову повели до Пилата, який піддався вимогам розлюченого натовпу: “Розіпни, розіпни Його!” [Лука 23:21.]

Його били батогами, у безліч шкіряних пасків якого були вставлені гострі металеві та кістяні фрагменти. Піднявшись після жорстокого биття, Він, спотикаючись, поніс Свій хрест і ніс його доти, поки міг, а тоді Його ношу далі поніс уже інший.

Нарешті на пагорбі, що називався Голгофа, на очах безпорадних послідовників, Його зранене тіло було прибите до хреста. Його немилосердно висміювали, проклинали і лаяли. А Він все ж вигукнув: “Отче, відпусти їм,—бо не знають, що чинять вони!” [Лука 23:34.] . . .

В останній момент Господар міг ухилитися. Та Він не зробив цього. Він спустився нижче всього, аби Йому вдалося все спасти. Його неживе тіло швидко, але обережно було покладене в гробницю.

Немає слів у християнських Писаннях, які б для мене значили більше за слова, сказані ангелом заплаканим Марії Магдалині та іншій Марії у перший день тижня, коли ті наблизилися до гробниці, щоб потурбуватися про тіло свого Господа. Ангел сказав:

“Чого ви шукаєте Живого між мертвими?”

Нема Його тут, бо воскрес!” [Лука 24:5–6.]

*Уривок з теми “Спокута Ісуса Христа”, Стійкі у вірі (2005), сс. 154–160*

Крім викуплення від гріховних страждань Спаситель пропонує спокій у часи випробувань. Як частину Своєї Спокути Спаситель узяв на Себе муки, хвороби і недуги усіх людей (див. Алма 7:11–12). Він розуміє ваші страждання, бо Він відчув їх. Маючи таке досконале розуміння, Він знає як допомогти вам. Ви можете покласти “на Нього всю вашу журбу, бо Він опікується вами” (1 Петра 5:7).

Через вашу віру і праведність і завдяки Його спокутній жертві можуть бути скомпенсовані і врегульовані належним чином усі несправедливості, образи і муки цього життя. Благословення, в яких відмовлено в цьому житті, будуть надані у вічності. І хоча зараз Він не може полегшити всіх ваших страждань, Він благословить вас спокоєм і розумінням, і силою “щоб [ви] могли зносити свої тягарі з легкістю” (Мосія 24:15).

“Прийдіть до Мене, усі стружені та обтяжені,—сказав Спаситель,—і Я вас заспокою!” (Матвій 11:28). З іншої нагоди Він знову пообіцяв Свій спокій, сказавши: “Страждання зазнаєте в світі, але будьте відважні: Я світ переміг!” (Іван 16:33). Такі обіцяння спокути у цьому житті і у вічності.



## Що означає мати віру в Ісуса Христа?

Щоб наша віра вела до спасіння, вона повинна бути зосередженою на Господі Ісусі Христі. Мати віру в Ісуса Христа означає довіряти Йому і виконувати Його заповіді. Віра—це набагато більше, ніж пасивне вірування. Ми виявляємо свою віру через дію—через спосіб свого життя.

### Підготуйтеся духовно

*Готуючись, з молитвою вивчіть вказані далі уривки з Писань та матеріали. Які приклади виявлення віри в цих уривках з Писань та в житті інших людей ви могли б навести молодим жінкам?*

Якова 1:5–6; 2:14–20 (Віра—це вірування й дія)

Алма 32:21, 26–43 (Віра—це сподівання на те, чого не видно, але що є істинним)

Мороній 7:33–41 (Чудеса творяться вірою)

Естер 4–5; Євреям 11:4–9, 17–29; Алма 19; 56:45–48; 57:21; Етер 12:6–22; Джозеф Сміт—Історія 1:11–19 (Приклади виявлення віри)

Путівник по Писаннях, “Віра”

Ніл Л. Андерсен, “Віра—не випадковість, а вибір”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2015, сс. 65–68

Дітер Ф. Ухтдорф, “Літо з двоюрідною бабусею Роуз”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2015, сс. 15–19

Рассел М. Нельсон, “Виявляйте свою віру”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2014

“Віра”, брошура *Товариство молодих жінок Особистий розвиток* (2009), сс. 13–20

“Віра”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 29–31

Відео: “Чиста і проста віра”

Що означає мати віру в Ісуса Христа? Які приклади вияву віри в Ісуса Христа ви бачили? Як віра в Ісуса Христа впливає на вашу надію на майбутнє?

Подумайте про молодих жінок у вашому класі. Які приклади виявлення віри ви побачили в їхньому житті? В яких сферах свого життя вони могли б більше покладатися на Господа?

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб представити урок цього тижня:

- Намалуйте простий весловий човен і позначте його “Віра”. Потім домалуйте одне весло і позначте його “Вірування”, і ще одне весло і позначте його “Дія”. Спитайте у молодих жінок, що станеться з цим човном, якщо в нього є тільки одне весло. Що станеться з нашою вірою, якщо ми не будемо діяти відповідно до свого вірування? Зверніться до уривків з Писань або до довідника

*Стійкі у вірі* (с. 29–31) чи Путівника по Писаннях, щоб допомогти молодим жінкам зрозуміти, що таке віра і як цей малюнок стосується віри.

- Попросіть молодих жінок написати ім'я жінки з Писань, яка виявила велику віру. Зберіть їхні папірці, на яких вони його написали. Прочитайте ці імена вголос і попросіть молодих жінок розказати історії про цих жінок.

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

“Під час навчання з Писань часто буває корисним [запропонувати учням знайти щось особливе]” (*Навчати— немає покликання величності* [2000], с. 55).

*Кожна із вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам зрозуміти, що означає мати віру в Ісуса Христа. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:*

- Попросіть молодих жінок записати кілька відповідей на запитання, поставлене старійшиною Нілом Л. Андерсеном: “Якою Спаситель бачить мою віру?” (див. “Віра---не випадковість, а вибір”). Заохочуйте їх назвати, якими способами вони можуть показати свою віру Спасителю. Про що вони дізналися з виступу старійшини Андерсена, що надихає їх показувати і зміцнювати свою віру? Наприклад, попросіть їх переглянути історії, які він розповідає про місіонерів, які виявляли свою віру. Ви також можете принести обгорнуту у вигляді подарунка коробку, всередині якої лежатимуть предмети, які можуть зміцнювати нашу віру (ви можете знайти приклади у

розділі, який називається “Дари, які зміцнюють нашу віру”).

- Попросіть молодих жінок прочитати або подивитися протягом тижня виступ президента Дітера Ф. Ухтдорфа “Літо з двоюрідною бабусею Роуз” і прийти на урок готовими розповісти те, що вони засвоїли з цієї історії. Як віра бабусі Роуз в Ісуса Христа благословила її? Що ми можемо робити, щоб зміцнити нашу віру?

- Попросіть молодих жінок прочитати Якова 2:14–20 та визначити, які приклади наводив Яків, щоб навчати про зв'язок між вірою і справами. Попросіть кількох з них узагальнити своїми словами те, чого Яків навчав про віру. Попросіть молодих жінок дослідити виступ старійшини Рассела

М. Нельсона “Виявляйте свою віру”, щоб знайти приклади людей, які виявляли віру своїми ділами. Попросіть їх поділитися знайденим і обговорити, як вони можуть виявляти свою віру.

- Запропонуйте молодим жінкам виконати одне із завдань на засвоєння цінності “Віра” у брошурах “Особистий розвиток” (індивідуально або в групі). Запросіть кожну молоду жінку поділитись чимось із засвоєного нею під час навчання стосовно віри, що допомагатиме їй підготуватися до її ролей дочки Бога, у т.ч. її ролі дружини та матері.

- Попросіть, щоб кожна молода жінка знайшла і розказала якусь історію з Писань, в якій би хтось діяв згідно зі своєю вірою в Ісуса Христа (див., наприклад, Естер 4; Марк 5:25–34; Євреям 11:4–9, 17–29; 1 Нефій 4; Алма 19:16–29; Етер 12:11–22). Запропонуйте молодим жінкам також написати про випадок, коли вони самі чи хтось із їхніх знайомих виявили віру в Ісуса Христа.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, що означає мати віру в Ісуса Христа? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

Попросіть, щоб кожна молода жінка розповіла історію, яку знайшла в Писаннях, а також про досвід, який вона описала.

- Запропонуйте молодим жінкам прочитати Матвій 17:20 і спитайте їх, що, на їхню думку, означає пересувати гори своєю вірою. Прочитайте наведене далі висловлювання єпископа Річарда С. Еджлі: “Я ніколи не бачив, як пересувається реальна гора. Але, завдяки вірі, я бачив, як гора сумніву і відчаю пересунулась і її місце зайняли надія й оптимізм. Завдяки вірі, я особисто бачив, як гора гріха була посунута покаянням і прощенням. І, завдяки вірі, я особисто бачив, як гора болю була посунута миром, надією і вдячністю. Так, я бачив, як пересуваються гори” (“Віра—вибір за вами”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2010, с. 33). Покажіть відео “Чиста і проста віра” і попросіть молодих жінок звернути увагу, які гори було посунуто завдяки вірі (або розкажіть про випадок з власного досвіду).

## **Навчати, як навчав Спаситель**

Спаситель сказав: “Наука Моя—не Моя, а Того, Хто послав Мене” (Іван 7:16). Він навчав ученню, яке засвоїв від Свого Батька. Як вам переконатися, що ви навчаєте істинному вченню?

---

## **Живіть відповідно до вивченого**

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Навчати когось ще про віру (наприклад, молодших брата чи сестру або когось із друзів)
- Шукати приклади виявів віри у Писаннях, коли вони самостійно вивчають євангелію, і наслідувати ці приклади у своєму житті.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

### **Пов'язані молодіжні заходи**

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

# Обрані матеріали

---

*“Вперед з вірою”, Заради зміцнення молоді сс. 42–43*

## **Через мале і просте відбувається велике. Алма 37:6**

Норми, викладені в цьому буклеті, є путівником, який допоможе вам робити правильний вибір.

Частіше переглядайте ці норми і запитуйте себе:

“Чи живу я так, як хоче Господь?” та “Які благословення я отримав/ла, живучи за цими нормами?”

Щоб допомогти вам стати повністю такими, якими бажає бачити вас Господь, кожного ранку і вечора ставайте на коліна в молитві до вашого Небесного Батька. Висловлюйте Йому свою вдячність і бажання вашого серця. Він є джерелом усієї мудрості. Він почує і відповість на вашу молитву.

Щодня вивчайте Писання і застосовуйте прочитане у своєму житті. Писання є могутнім джерелом особистого одкровення та керівництва, а також постійного зміцнення вашого свідчення.

Намагайтеся кожного дня бути слухняними. Дотримуйтеся норм, описаних у цьому буклеті, та заохочуйте інших людей жити за ними. Пам’ятайте про укладені вами завіти і про можливість поновлювати їх кожного тижня під час прийняття причастя. Намагайтеся дотримуватися цих завітів. Якщо ви припуститесь помилки, не здавайтеся. Ваш Небесний Батько любить вас і бажає, щоб

ви прагнули допомоги від Нього і продовжували свої старання.

Якщо є можливість, відвідайте храм. Там ви відчуєте радість і спокій, який приходить від служіння в домі Господа. Підготуйтеся до храмових завітів, які укладете в майбутньому.

Молоді чоловіки Ааронового священства, візьміть зобов’язання служити на місії повного дня. Це обов’язок священства. Залишайтеся чистими і гідними, працюйте старанно, аби підготуватися представляти Господа в якості місіонера.

За будь-яких обставин дотримуйтеся вчень пророків, інших керівників Церкви та ваших місцевих провідників. Вони поведуть вас дорогою щастя.

Будьте смиренними і готовими почути Святого Духа та відгукнутися на Його підказки. Ставте мудрість Господа вище за власну мудрість.

Якщо ви будете слідувати цьому, Господь зробить ваше життя набагато кращим, ніж ви самі могли б це зробити. Він примножить ваші можливості, розширить бачення та надасть вам сили. Він надасть вам необхідну допомогу у подоланні ваших випробувань і труднощів. Ваше свідчення зміцниться, й ви знайдете справжню радість, пізнаючи вашого Небесного Батька та Його Сина Ісуса Христа, і ви відчуєте Їхню любов до вас.



БЕРЕЗЕНЬ: СПОКУТА ІСУСА ХРИСТА

## Як може покаяння допомагати мені кожного дня?

Ісус Христос страждав, несучи кару за наші гріхи, аби ми могли покаятися. Покаяння—це зміна серця й розуму, яка наближує нас до Бога. Воно означає відвернення від гріха і звернення до Бога за прощенням. Воно спонукається любов'ю до Бога і щирим бажанням виконувати Його заповіді.

### Підготуйтеся духовно

*З молитвою опрацюйте ці уривки з Писань та інші матеріали. Що надихає вас на покаяння?*

Який ви маєте досвід стосовно покаяння? Не називаючи особистих гріхів, чи можете ви розказати про те, як покаяння допомогло вам наблизитися до Небесного Батька?

Дехто з молодих жінок може боротися з почуттями вини або відчувати, що вона не є гідною. Як ви можете виявити чуйність до них і запросити Духа, щоб допомогти їм відчувати бажання покаятись.

Ісая 1:18; Алма 34:15–16; 36:6–24; УЗ 1:32 (Завдяки покаянню ми можемо очиститися від наших гріхів)

Алма 19:33 (Покаяння викликає зміну серця)

Мосія 27:35; УЗ 58:42–43 (Щоб покаятися, ми повинні визнати свої гріхи і відвернутися від них)

Дітер Ф. Ухтдорф, “Він покладає вас на рамена Свої та й понесе вас додому”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2016, сс 101–104

Аллен Д. Хейні, “Пам’ятати, Кому ми довірилися”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2015, сс. 121–123

Д. Тодд Крістофферсон, “Небесний дар покаяння”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2011, сс. 38–40

“Покаяння”, *Заради зміцнення молоді* (2011), сс. 28–29

“Покаяння”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 104–108

“Цнотливість”, *Товариство молодих жінок Особистий розвиток* (2010), 4 завдання на засвоєння цінності

Відео: “Спокута потрібна нам не один раз”, “Зміна серця”

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок ділитися досвідом, отриманим під час застосування вивченого на уроці попереднього тижня, навчати і свідчити про це. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити актуальність евангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розказати про урок цього тижня:

- Покажіть відео “Зміна серця”. Чого навчилися молоді жінки про покаяння з досвіду цього молодого чоловіка?
- Запропонуйте молодим жінкам, не вказуючи свого імені, написати на папірцях будь-які свої запитання стосовно покаяння і зберіть ці папірці. Попросіть єпископа прийти на урок і відповісти на ці запитання.

---

## Навчайтеся разом

Кожна із вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам зрозуміти, яким важливим є покаяння у нашому повсякденному житті. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Запропонуйте одній з молодих жінок прийти на урок, підготувавшись розповісти історію, наведену на початку виступу старійшини Аллена Д. Хейні “Пам’ятати, Кому ми довірилися”, чи досвід відбудовування Фрауенкірхе або притчу Спасителя про загублену вівцю з виступу президента Дітера Ф. Ухтдорфа “Він покладе вас на рамена Свої та й понесе вас додому”. Ви також можете показати відео, де виступаючі розповідають ці історії. Чого ці історії навчають нас про покаяння? Напишіть висловлювання про покаяння з цих виступів на клаптиках паперу. Запропонуйте молодим жінкам вибрати одне з висловлювань і, розділившись на пари, розповісти, чого вони навчилися—спочатку партнеру, а потім всьому класу. Дайте їм час поміркувати над тим, які зміни вони відчували спонукання зробити завдяки засвоєному матеріалу.
- Попросіть молодих жінок дослідити (індивідуально чи класом) матеріали, наприклад, розділ “Покаяння” у довіднику *Стійкі у вірі* та в брошурі *Заради зміцнення молоді* або Алма 36:11–20. Попросіть їх назвати класу твердження чи ідеї, які їм сподобалися в цих матеріалах, і пояснити, чому вони є важливими для них.
- Запропонуйте молодим жінкам вибрати якийсь уривок з Писань, що стосується покаяння (наприклад, з тих, що пропонуються в цьому навчальному плані) і своїми словами підсумувати, що вони дізналися з цього уривка. Як вони могли б використати ці уривки з Писань, щоб допомогти комусь, хто вважає, що він чи вона не можуть бути прощені?
- Дайте кожній молодій жінці завдання прочитати про один із п’яти аспектів покаяння, які старійшина Д. Тодд Крістофферсон визначив у своєму виступі “Небесний дар покаяння”. Що молоді жінки дізнаються з цього

### Підказка для вчителя

“А тому саме учень має діяти. Коли вчитель бере прожектор, стає зіркою шоу, робить все сам або якось інакше верховодить у всьому, що проводиться в класі, то можна майже точно сказати, він заважає навчанню членів класу” (Ашель Д. Вудрафф, в посібнику *Навчати*— немає покликання величчю [2000], с. 61).



## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель запрошував інших діяти з вірою й жити за істинами, яких Він навчав. Він знаходив для них нагоди, щоб навчатися через значущий досвід. Що ви можете зробити, аби допомогти молодим жінкам помітити силу щоденного покаяння в їхньому житті?

виступу про те, як ми можемо знати, що дійсно покаялися? Що ще вони дізналися про покаяння з послання старійшини Крістофферсона?

- Під час уроку дайте молодим жінкам час попрацювати над 4

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи краще вони розуміють вчення про покаяння? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті те, що вивчили сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Проаналізувати своє життя і визначити, у чому б вони могли покаятися і стати кращими.
- Написати у своїх щоденниках, що вони будуть робити, щоб покаятися, поліпшити своє життя або й далі продовжувати жити за принципами євангелії.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосується уроку на наступному тижні.*

# Обрані матеріали

---

*“Покаяння”, Заради зміцнення молоді сс. 28–29*

**По цьому ви можете знати, чи покалася людина у своїх гріхах—ось, вона зізнається в них і полишить їх. Учення і Завіти 58:43**

Спаситель постраждав за наші гріхи і віддав за нас Своє життя. Ця велика жертва називається Спокутою. Коли ви каєтеся, то завдяки Спокуті можете отримати прощення і очиститися від своїх гріхів.

Покаяння—це набагато більше, ніж просте визнання провини. Це зміна мислення і зміна серця. Воно означає звільнення від гріха і звернення до Бога за прощенням. Воно спонукається любов'ю до Бога і щирим бажанням виконувати Його заповіді.

Сатана хоче, щоб ви думали, що не можете покаятися, але це зовсім не вірно. Спаситель пообіцяв вам прощення, якщо ви впокорите себе і докладете зусиль, необхідних для покаяння. Якщо ви скоїли гріх, то чим швидше покаєтесь, тим швидше почнете повертатися на праведну стежку і знайдете мир і радість, які приходять разом з прощенням. Якщо ж ви відкладаєте покаяння, то можете втратити благословення, можливості і духовний провід. Ви також можете опинитися

в полоні грішної поведінки, ускладнюючи своє повернення на праведний шлях.

Деякі люди свідомо порушують Божі заповіді, маючи намір покаятися пізніше, зокрема перед тим, як підуть до храму або служитимуть на місії. Такий навмисний гріх є осміянням Спокути Спасителя.

Для того, щоб покаятися, вам потрібно визнати перед Господом свої гріхи. Потім прагніть прощення від тих, кого ви скривдили, і відшкодуйте наскільки можливо те, що було зруйновано вашими вчинками. У ваших зусиллях покаятися прагніть допомоги і поради батьків. Такі серйозні гріхи, як статеві провини або перегляд порнографії, мають бути сповідані вашому єпископу. Будьте з ним абсолютно чесними. Він допоможе вам покаятися. Якщо ви маєте запитання про те, що слід обговорювати з єпископом, поговоріть зі своїми батьками або з ним самим.

Коли ви будете робите те, що необхідно для покаяння й отримання прощення, то пізнаєте на собі силу Спокути і любов Бога до вас. Ви відчуватимете спокій Господа Ісуса Христа, який принесе вам величезну силу, і ви станете більш схожими на Нього.



## Що таке благодать?

Благодать—це божественна допомога й сила, які ми отримуємо завдяки Спокуті Ісуса Христа. Завдяки благодаті ми можемо спастися від гріха й смерті. Крім того, благодать—це та сила, яка зміцнює нас з дня у день і допомагає нам витерпіти до кінця. Нам потрібно докладати зусилля, щоб отримати повноту Господньої благодаті.

---

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань чи інші матеріали допомогли вам зрозуміти, що таке благодать? Чим, за вашим відчуттям, ви маєте поділитися з молодими жінками, щоб вони могли зрозуміти, що таке благодать?*

Ефесянам 2:8–9; 2 Нефій 25:23 (Ми спасенні завдяки благодаті)

Филип'янам 4:13; Книга Якова 4:6–7 (Благодать Ісуса Христа дає нам силу)

Мороній 10:32–33 (Благодать може зробити нас досконалими у Христі)

Путівник по Писаннях, “Благодать”

Дітер Ф. Ухтдорф, “Дар благодаті”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2015, сс. 107-110

Девід А. Беднар, “Вони могли зносити свої тягарі з легкістю”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2014

“Благодать”, *Стійкі у вірі* (2004), сс. 8–10

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб представити урок цього тижня:

- Схематично намалюйте на дошці: одна людина знаходиться на дні ями, а інша стоїть над ямою, спускаючи туди драбину. Спитайте молодих жінок, що потрібно зробити людині в ямі, аби спастись? Якою є роль людини, що стоїть над ямою? Якою є роль людини, що знаходиться в ямі? Чого навчає молодих жінок цей малюнок стосовно того, як благодать Спасителя спасає нас?
- Спитайте молодих жінок, що їм відомо про благодать. Що, на їхню думку, означає благодать? У чому вони вбачають благодать в їхньому власному житті? Чи вірять вони, що спасаються благодаттю? Які у них є запитання стосовно благодаті?

---

## Навчайтеся разом

Кожна із вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам зрозуміти вчення про благодать. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або більше вправ, що підійдуть для ваших учнів:

- Ви можете намалювати на дошці відкриті ворота і відкриті вікна й попросити молодих жінок звернутися до початку виступу президента Дітера Ф. Ухтдорфа “Дар благодаті” щоб знайти порівняння, яке він проводить між благодаттю й цими предметами. Розподіліть решту розділів виступу серед молодих жінок і попросіть їх одним реченням підсумувати, чого вони навчилися стосовно благодаті в призначеному їм розділі, та зачитати його. Що вони робитимуть, аби повернути до себе благодать Спасителя?
- За кілька днів наперед попросіть одну з молодих жінок дізнатися, що означає взяти на себе ярмо Спасителя з Матвій 11:28–30 та з виступу старійшини Девіда А Беднара “Вони могли зносити свої тягарі з легкістю”. Попросіть її прийти підготовленою вести обговорення того, про що вона дізналася, і як ярмо може символізувати наші стосунки з Ісусом Христом. Заохотьте її поділитися висловом з виступу старійшини Беднара, який на її думку допоможе молодим жінкам зрозуміти благодать Спасителя.
- Напишіть короткий зміст уривків з Писань за цим навчальним планом і розмістіть по одному написаному підсумку на кожній стіні в кімнаті. Дайте завдання комусь із молодих жінок прочитати один з цих уривків, а потім знайти відповідний зміст на стіні й стати біля нього. Попросіть молодих жінок розказати, що вони дізналися про благодать. Який вияв благодаті вони помічають у своєму житті? Про які приклади з Писань вони можуть згадати (про приклади Нефія, Аммона і Алми молодшого)?

### Підказка для вчителя

“Може статися, що ви не знаєте відповіді на запитання. Якщо таке трапляється, просто скажіть, що ви не знаєте. Можете сказати, що постараетесь знайти відповідь на це запитання. Або ж можете запропонувати тим, кого навчаєте, самим знайти відповідь, а на наступному уроці дати їм можливість розповісти, про що вони дізналися” (*Навчати—немає покликання величнішого* [2000], с. 64).

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель навчав Своїх послідовників, допомагаючи їм побачити приклади Своїх вчень в їхньому повсякденному житті. Він розповідав прості історії, притчі і наводив приклади з життя, які були зрозумілими для них. Як ви можете використовувати приклади, щоб навчати молодих жінок про благодать і як вона діє в їхньому житті?

- Запропонуйте, щоб кожна молода жінка склала список того, про що вона дізнається, читаючи про благодать у Путівнику по Писаннях і в довіднику *Стійкі у вірі*. Попросіть молодих жінок назвати щось із їхнього списку й пояснити, чому це є важливим для них. Нехай вони знайдуть ілюстрації (в Альбомі *“Євангелія в мистецтві”* або в церковному журналі), на яких зображені люди, які отримали благодать, тобто допомогу від Бога, і попросіть їх розказати у парах або маленьких групах, що

вони дізналися про цих людей. Яким подібним досвідом з власного життя вони можуть поділитися?

- Принесіть на урок гілку з дерева і попросіть молодих жінок знайти, як Спаситель використав гілки (“галузки”), щоб навчати про благодать в Іван 15:1–10. Що вони дізналися про благодать з цих віршів? Попросіть когось із членів класу використати принесену вами гілку, щоб підсумувати для решти класу вивчене нею про благодать.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони вчення про благодать? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Допоможіть молодим жінкам скласти список того, що вони могли б зробити, аби застосовувати вивчене. Допоможіть їм вибрати те, що вони будуть робити впродовж наступного тижня.*

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.*

### Пов’язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Дітера Ф. Ухтдорфа, “Дар благодаті”, Ensign або Ліягона, трав. 2015, сс. 107–110*

Божа благодать є нашою великою і вічною надією.

Завдяки жертві Ісуса Христа план милості задовольняє вимоги справедливості і “дає засоби людям, щоб вони могли мати віру в покаєння”.

Наші гріхи, навіть якщо вони будуть, як багряниця, можуть стати білими, як сніг. Оскільки наш улюблений Спаситель “дав Самого Себе на викуп за всіх”, вхід до Його вічного царства надається всім нам.

Ворота відімкнуті!

Але благодать Божа не лише відновлює нас до попереднього невинного стану. Якби спасіння означало лише усунення помилок і гріхів, тоді спасіння—яким би прекрасним воно не було—не виправдовує сподівань Батька щодо нас. Його мета набагато вища; Він хоче, аби Його сини і дочки стали такими, як Він.

Завдяки дару Божої благодаті шлях учнівства не лише веде назад; він веде вгору.

Він веде до висот, які ми ледь можемо досягнути! Він веде до піднесення в цілестіальному царстві нашого Небесного Батька, де ми, оточені нашими близькими, отримуємо “від Його повноти і Його

слави”. Усе є нашим, а ми—Христові. Дійсно, усе, що має Батько, буде дано нам.

Щоб успадкувати цю славу, нам потрібно більше, ніж відімкнені ворота; ми повинні увійти цими воротами зі щирим бажанням змінюватися—змінюватися настільки сильно, що в Писаннях це називається “народитися знову; так, народитися від Бога, змінити [свій мирський] і занепалий стан на стан праведності, будучи викупленими Богом, стаючи Його синами і дочками”.

Ще одна складова Божої благодаті—це відчинення небесних вікон, через які Бог проливає благословення влади і сили, роблячи нас здатними досягати того, що іншим чином досягнути було б нам не під силу. Саме Божою дивовижною благодаттю Його діти можуть подолати підводні течії та трясовину обманщика, підніматися над гріхом і ставати “досконалими в Христі”.

Хоча всі ми маємо слабкості, ми можемо подолати їх. Дійсно, це можливо завдяки Божій благодаті, яка, якщо ми упокорюємося і маємо віру, може слабке зробити сильним.

Упродовж нашого життя Божа благодать проливає мирські благословення і духовні дари, що збільшують наші здібності і збагачують наше життя. Його благодать покращує нас. Його благодать допомагає нам відкривати свою найкращу сутність.



БЕРЕЗЕНЬ: СПОКУТА ІСУСА ХРИСТА

## Чому мені потрібно прощати іншим?

Щоб отримати прощення своїх гріхів, нам потрібно прощати іншим. Прощення іншим дозволяє нам позбутися почуття гніву, гіркоти або помсти. Прощення може зцілити духовні рани і принести мир та любов, які може дати лише Бог.

---

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки із Писань допоможуть молодим жінкам розпізнати благословення, які прийдуть в їхнє життя за умови, що вони прощатимуть іншим?*

Що ви засвоїли, прощаючи інших? Ви можете пригадати випадок, коли прощення комусь допомогло вам відчувати мир і любов?

Які випадки траплялися з молодими жінками, під час яких їм доводилося прощати інших? Що їм потрібно засвоїти стосовно прощення себе? Як ви можете допомогти молодим жінкам прощати таким чином, щоб вони могли здобути мир?

Примітка: Якщо у молодих жінок є запитання, що стосуються прощення у випадку жорстокого поводження, запропонуйте їм звернутися за порадою до єпископа або президента філії.

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

Матвій 5:44; УЗ 64:9–10 (нам наказано прощати кожному)

Матвій 6:14–15; 18:21–35 (Щоб отримати прощення, ми маємо прощати інших)

Лука 23:34 (Ісус Христос простив тим, хто Його розіпнув)

Кевін Р. Дункан, “Цілюще миро прощення”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2016, сс 33–35

Гордон Б. Хінклі, “Прощення”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2005 р., сс. 81–84

Дітер Ф. Ухтдорф, “Милостиві отримують милість”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2012, сс. 70–76

Відеоматеріали: “Прощення: Мій тягар було зроблено легким”

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

---

### Ознайомте з вченням

*Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розказати про урок цього тижня:*

• Розкажіть історію про заморожену індичку, що міститься у виступі

Президента Гордона Б. Хінклі “Прощення”. Що вражає молодих жінок

в цій історії? Попросіть молодих жінок подумати про людину, яку їм важко простити, або нехай вони напишуть ім'я цієї людини. Запропонуйте їм думати про цю людину впродовж усього уроку.

- Попросіть молодих жінок подумати про час, коли вони простили комусь. Запросіть їх поділитися їхнім досвідом, якщо це зручно для них. Яким був результат цього? А що було б, якби вони не простили?

## Навчайтеся разом

*Кожен, наведений нижче захід, може допомогти молодим жінкам зрозуміти важливість прощати інших. Керуючись Духом, виберіть один чи два заходи, які будуть найкращими для вашого класу:*

- Розділіть молодих жінок на групи і дайте кожній групі копії одного з виступів, наведених у цьому навчальному плані (або інший виступ про прощення, який ви виберете). Запросіть їх приділити кілька хвилин тому, щоб прочитати виступ і позначити висловлювання, які справили на них враження (скажіть їм, що їм не потрібно читати весь виступ; натомість зверніть їхню увагу на важливість обміркувати це послання). Попросіть їх поділитися з класом тим, що вони знайшли, і пояснити, чому це є важливим для них.

- Прочитайте разом притчу про немилосердного раба в Матвії 18:23–35. і попросіть молодих жінок підрахувати й порівняти борги раба і його співтовариша. Що молоді жінки дізналися з цієї притчі про прощення? Запросіть молодих жінок знайти інші уривки з Писань, які навчають про важливість прощати інших, і поділитися ними (наприклад уривки з Писань, які запропоновані в цьому навчальному плані).

- Попросіть молодих жінок порівняти приклади в Писаннях, в яких говориться про людей, які прощають інших. Ви можете розглянути

прикладі Йосипа в Єгипті (див. Буття 45:1–7), Нефії і його братів (див. 1 Нефій 7:21), Ісуса Христа на хресті (див. Лука 23:34), або інших. Чому особливо важливо прощати членів сім'ї? Покажіть один з відеофільмів, запропонованих у цьому навчальному плані, і попросіть молодих жінок поділитися своїми враженнями. Які ще приклади прощення вони можуть навести?

- Попросіть молодих жінок знайти у Писаннях те, чого Спаситель навчав про прощення інших, і розповісти класу про те, що вони знайшли (див. Матвій 5:44; 6:14–15; 18:22–23). Попросіть їх поділитися досвідом про спокій, який приходить, коли прощаєш інших.

- Напишіть наступні запитання на окремих аркушах і дайте по-одному кожному члену класу: Чому нам потрібно прощати всіх, включаючи нас самих? Чому Господь є єдиним, Хто може вирішувати прощати людину чи ні? Чому так важко прощати великий гріх? Запросіть молодих жінок поміркувати над їхнім запитанням, коли вони читатимуть Учення і Завіти 64:9–11 і ділитимуться своїми думками й баченням.

## Підказка для вчителя

“Учителі, які більшу частину уроку проводять як лекцію або самі відповідають на кожне запитання, відбивають бажання у тих, кого вони навчають, брати участь в обговореннях” (*Навчати—немає покликання величнішого*[2000], с. 64).



## Навчати, як навчав Спаситель

У будь-яких випадках Спаситель був прикладом і наставником Своїм учням. Він навчав їх молитися, молячись з ними. Він навчав їх любити і служити, виявляючи їм Свою любов і служачи їм. Він навчав їх прощати іншим, прощаючи їх. Як ви можете бути прикладом принципів, яких навчаєте?

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, наскільки важливо прощати інших? Які у них є почуття або враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи буде корисним витратити трохи більше часу на це вчення?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті те, що сьогодні вивчили. Наприклад, вони могли б:*

- Написати у своїх щоденниках про будь-яке відчуття, яке виникло у них завдяки прощенню іншим. Кого їм потрібно простити? Як прощення іншим благословить їхнє життя?
- Вивчити напам'ять гімн або уривок з Писань, що стосується прощення.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

# Обрані матеріали

---

Уривок з виступу Дітера Ф. Ухтдорфа, “Милостиві отримають милість”, Ensign або Ліягона, трав. 2012, сс. 70–76

Учення є чітким. Ми всі залежимо від Спасителя; жоден з нас не зможе врятуватися без Нього. Спокута Христа є безкінечною і вічною. Прощення *наших* гріхів приходить за певних умов. Нам слід каятися і бути готовими простити інших. Ісус навчав: “Ви повинні прощати один одного; бо той, хто не прощає . . . стоїть засуджений перед Господом; бо на ньому залишається більший гріх [УЗ 64:9.] і “Блаженні милостиві, бо помилувані вони будуть”. [Матвій 5:7.]

Звичайно ж, ці слова здаються дуже справедливими—коли стосуються когось іншого. Ми можемо так чітко і ясно бачити погані наслідки, коли *хтось інший* судить і не прощає. І нам зовсім не подобається, коли хтось судить нас.

Але коли це стосується наших власних упреждень і нарікань, ми занадто часто виправдуємо наш гнів як праведний і наше судження як вірне і єдине доречне. Хоча ми не можемо зазирнути в серце іншої людини, ми вважаємо, що знаємо погані наміри або навіть знаємо, хто є поганою людиною, коли бачимо її. Ми робимо

винятки, коли це стосується нашої власної озлобленості, оскільки нам здається, що саме в нашому випадку ми володіємо повною інформацією, щоб мати право зневажати когось.

У своєму листі до Римлян апостол Павло сказав, що ті, хто осуджують інших є “без виправдання”. У ту мить, коли ми когось судимо, пояснив він, ми засуджуємо себе, бо жоден не без гріха. [Див. Римлянам 2:4.] Відмовитися простити—це тяжкий гріх, проти якого застерігав Спаситель. Учні самого Ісуса “шукали приводу бути один проти одного і не прощали один одному у своїх серцях; і за це зло вони бідували і суворо каралися”. [УЗ 64:8.]

Наш Спаситель так чітко висловився на цю тему, що не залишив місця для особистого трактування. “Я, Господь, прощатиму того, кого прощатиму”, але потім, сказав Він, “. . . від вас *вимагається* прощати *всіх* людей”. [УЗ 64:10; курсив додано.]

Можна я додам тут пояснення? Коли Господь вимагає, щоб ми простили всіх, це включає прощення самих себе. Іноді з усіх людей на світі той, кого пробачити найважче—і, мабуть, той, хто найбільше потребує нашого прощення—це людина, яка дивиться на нас із дзеркала.



БЕРЕЗЕНЬ: СПОКУТА ІСУСА ХРИСТА

## Що таке воскресіння?

Завдяки Спокуті Ісуса Христа всі люди будуть воскресені. Наші тіла і наші душі будуть об'єднані в досконалому, безсмертному стані. Розуміння воскресіння і свідчення про нього можуть дати нам надію і бачення майбутнього, коли ми стикаємося з труднощами й radoщами життя.

---

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань або інші матеріали ви можете використати, які б допомогли навчати молодих жінок про воскресіння? Чим би ви хотіли поділитися?*

Що ви знаєте про воскресіння? Які знання про воскресіння ми отримали із сучасних Писань?

Що знають молоді жінки про воскресіння? Як глибше розуміння воскресіння може позначитися на їхньому ставленні до свого фізичного тіла?

Лука 24 (Воскресіння Ісуса Христа)

1 Коринтянам 15 (Через те, що Спаситель подолав смерть, ми всі також будемо воскресені)

Алма 11:41–45 (Коли ми воскресемо, наш дух знову об'єднається з нашим тілом, і ми постанемо перед судом)

Алма 40–41 (Алма пояснює своєму сину Коріантону, що таке воскресіння)

Пол В. Джонсон, "І не буде вже смерти", *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2016, сс 121–123

Томас С. Монсон, "Христос Воскрес!", *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2010, сс. 87–90

Д. Тодд Крістофферсон, "Воскресіння Ісуса Христа", *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2014

Відео: "Він воскрес"

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість евангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розказати про урок на наступному тижні:

- Покажіть ілюстрацію, де зображено воскреслого Спасителя (наприклад, Альбом “Євангелія в мистецтві”, 59—60). Спитайте молодих жінок, як би вони пояснили, що таке воскресіння, людині, яка нічого не знає про нього.
- Спитайте молодих жінок, як вони святкують Великдень. Які є символи Великодня? Як ці символи навчають про воскресіння?

---

## Навчайтеся разом

Кожна із вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам зрозуміти, що таке воскресіння. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Виберіть кілька уривків з 1 Коринтянам 15, що стосуються воскресіння. Попросіть молодих жінок прочитати ці уривки у маленьких групах чи індивідуально і сформулювати загальне твердження стосовно того, що вони дізналися про воскресіння (наприклад, вірші 1–8 можна було б узагальнити так: “Є свідки воскресіння”). Чому, як це відчувають молоді жінки, для них важливо знати ці істини про воскресіння?
- Попросіть молодих жінок уявити, що хтось із друзів, не член Церкви, втратив когось із рідних. Нехай половина молодих жінок прочитає Алма 40, а інша половина нехай прочитає Алма 41. Попросіть їх скласти список учень про воскресіння з цих розділів, якими б вони могли поділитися зі своїми друзями. Потім запросіть їх прочитати свої списки решті класу.
- Складіть класом перелік персонажів з Писань, які були свідками воскресіння Спасителя. Запросіть молодих жінок опрацювати виступ старійшини Д. Тодда Крістофферсона “Воскресіння Ісуса Христа”, щоб знайти інші приклади. Заохочуйте їх знаходити свідчення цих свідків в Писаннях (деякі посилання надані у виступі старійшини Крістофферсона). Що ми дізнаємося від цих свідків про Спасителя та Його воскресіння? Поділіться своїм свідченням про воскресіння Спасителя і запросіть кількох молодих жінок поділитися їхніми свідченнями.
- Запропонуйте молодим жінкам прочитати історії з виступів Президента Томаса С. Монсона “Христос Воскрес!” та старійшини Пола В. Джонсона “І не буде вже смерті”. Попросіть їх своїми словами підсумувати ці історії та розповісти, чого ці історії навчають їх про

### Підказка для вчителя

“Якщо ви вдаєтеся до різноманітних навчальних заходів, то це допомагає учням краще розуміти принципи євангелії і більше їх дотримуватися. Ретельно відібраний метод зробить принцип легшим для розуміння, більш цікавим і просто незабутнім” (Навчати— немає покликання величчю [2000], с. 89).

## Навчати, як навчав Спаситель

Ісус Христос використовував Писання, щоб навчати про Свою місію. Він навчав Своїх учнів самостійно розмірковувати над Писаннями і використовувати їх, щоб знаходити там відповіді на свої запитання. Як ви можете допомогти молодим жінкам звертатися до Писань, щоб зрозуміти Божий план і благословення, які чекають на них?

воскресіння. Що ще вразило їх в цих історіях?

- Роздайте кілька книг *Учення Президентів Церкви* (або зробіть копії з вибраних вами розділів) і попросіть молодих жінок знайти вчення про пророків останніх днів про воскресіння. Попросіть їх поділитися з класом тим, що вони знайшли.

- Запропонуйте молодим жінкам знайти гімни про воскресіння. Класом проспівайте кілька з них. Порадьте молодим жінкам прочитати уривки з Писань, що вказані під кожним гімном, і обговорити те, що вони дізналися з цього гімну і цих уривків з Писань. Запросіть їх поділитися їхніми свідченнями й почуттями про воскресіння.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи краще вони розуміють воскресіння? Які вони мають почуття або враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно для вивчення цього вчення виділити більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті те, що сьогодні вивчили. Наприклад, вони могли б:*

- Свідчити про воскресіння. З ким вони можуть поділитися своїм свідченням у наступні дні чи тижні? Як вони могли б навчати ще когось про те, що вивчили?
- Знаходити відповіді на будь-які запитання, які ще можуть у них бути про воскресіння.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Томаса С. Монсона, "Христос Воскрес!", Ensign або Ліягона, трав. 2010, сс. 87--90*

Я отримав зворушливий лист від батька сімох дітей, в якому він написав про свою сім'ю, а особливо про сина Джейсона, який захворів, коли йому було 11 років. У наступні роки хвороба поверталася до нього кілька разів. Цей батько написав, що незважаючи на проблеми зі здоров'ям, Джейсон був позитивно налаштованим і мав веселу вдачу. У 12 років Джейсон отримав Ааронове священство і "завжди, незалежно від того, почував він себе добре чи погано, з готовністю виконував свої обов'язки". У 14 років він отримав найвищу нагороду скаутів---Eagle Scout Award.

Останнього літа, невдовзі після того, як Джейсону виповнилося 15 років, його знову поклали в лікарню. Одного разу батько, прийшовши провідати Джейсона, побачив, що той лежить із заплученими очима. Не знаючи, спить ще Джейсон чи вже прокидається, він тихенько заговорив до нього. "Джейсоне,---сказав він,---я знаю, ти вже так багато натерпівся за своє коротке життя, і знаю, що зараз ти у важкому стані. У тебе попереду величезна битва, і мені дуже хочеться, щоб ти не втратив свою віру в Ісуса Христа". Як написав цей батько, він аж здригнувся, коли Джейсон відразу ж розплющив очі і виразно та рішуче сказав: "Ніколи!" Потім Джейсон заплющив очі і більше нічого не казав.

Його батько написав: "У цій простій заяві Джейсон висловив одне з наймогутніших, найщиріших свідчень про Ісуса Христа, яке я будь-коли до цього чув. ... Того дня його заява---"Ніколи!" назавжди увійшла в мою душу і моє серце сповнилося

радістю, бо Небесний Батько благословив мене бути батьком такого дивовижного і благородного юнака. ... Це востаннє я чув, як він проголошував своє свідчення про Христа".

Сім'я Джейсона сподівалася, що то була його звичайна госпіталізація, але не пройшло по тому й двох тижнів, як він помер. Старші брат і сестра у той час служили на місії. Ще один брат, Кайл, тільки отримав своє покликання служити на місії. Вийшло так, що покликання прийшло раніше, ніж очікувалося, і 5 серпня, якраз за тиждень до смерті Джейсона, сім'я зібралася в його лікарняній палаті, щоб там відкрити покликання Кайла на місію у присутності всієї сім'ї.

До листа цей батько додав фотографію, де Джейсон лежить в лікарняному ліжку, поруч з ним стоїть, тримаючи в руках своє покликання, його рослий брат Кайл. Під фотографією був надпис: "Покликані служити свої місії разом---по обидва боки завіси".

Брат і сестра Джейсона, які вже служили тоді на місії, надіслали додому чудові втішаючі листи, щоб їх зачитали на похороні Джейсона. Його сестра, яка служить в Аргентинській Західній Буенос-Айресській місії, у своєму листі написала: "Я знаю, що Ісус Христос живий, і тому, що Він живий, усі ми, у тому числі й наш дорогий Джейсон, також будемо жити знову. ... Нас може втішити чітке знання того, що ми були запечатані разом як вічна сім'я. ... Якщо ми будемо якомога краще слухатися і чинити в цьому житті, ми побачимо [його знову]".



БЕРЕЗЕНЬ: СПОКУТА ІСУСА ХРИСТА

## Як Спаситель може допомогти мені у моїх випробуваннях?

Приносячи спокутну жертву, Спаситель узяв на Себе наші болі й слабкості. Оскільки Він відчув на Собі наші страждання, то знає, як допомогти нам. Якщо ми виявляємо віру в Ісуса Христа, Він даватиме нам силу і полегшуватиме наші тягарі.

### Підготуйтеся духовно

*Готуючись, з молитвою вивчіть вказані далі матеріали, а також інші, які допомогли вам звернутися до Спасителя у важкі часи.*

Матвій 11:28–30; Филип'янам 4:13; 1 Нефій 17:3; Геламан 5:12; УЗ 19-23; 68:6 (Ісус Христос може дати нам силу й полегшити наші тягарі)

Мосія 23:21–22; 24:8–17 (Господь зміцнює народ Алми, щоб допомогти їм зносити їхні тягарі)

Ісая 53:3-5; Алма 7:11–13 (Ісус Христос розуміє наші страждання, бо Він відчував їх)

В. Крістофер Уедделл, “Зразок для здобуття миру”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2016, сс 90–92

Ніл Ф. Мерріотт, “Поступаючись нашими серцями Богові”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2015, сс. 30–32

Даллін Х. Оукс, “Зміцнені Спокутою Ісуса Христа”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2015, сс. 61–64

“Випробування”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 18--21

Відео: “Бог піднесе нас”

Подумайте про випробування, через які ви пройшли. Як ви отримали силу завдяки Спокуті?

Поміркуйте про молодих жінок у вашому класі. З якими випробуваннями вони стикаються? Чим з особистого досвіду, якими уривками з Писань і цитатами ви хотіли б поділитися з ними? Чи є у молодих жінок особистий досвід, яким би вони хотіли поділитися одна з одною?

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Попросіть молодих жінок прочитати розділ “Довіра Небесному Батькові та Ісусу Христу” на с. 20 довідника *Стійкі у Вірі*. Що вони дізналися про те, як Ісус Христос може допомогти їм в їхніх випробуваннях?
- Дайте кожній молодій жінці по невеличкому аркушу паперу і

попросіть їх написати, через яке випробування вони зараз проходять. Попросіть молодих жінок поміркувати, як Ісус Христос може дати їм силу пройти ці випробування. Якщо вони не проти, то запросіть їх поділитися своїми думками й почуттями.

---

## Навчайтеся разом

Кожна із вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам зрозуміти, як Спокута може допомагати їм в їхніх випробуваннях. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Розділіть молодих жінок на групи. Нехай кожна група прочитає один чи більше уривків з Писань за цим навчальним планом і підсумує прочитане. Запропонуйте молодим жінкам записати, як те, про що вони дізналися з цих уривків, допоможе їм пройти свої випробування. Якщо вони не проти, то заохотьте їх поділитися тим, що вони написали. Ви можете розповісти про власний досвід.
- Класом прочитайте Мосія 24:8–17. Запропонуйте, щоб молоді жінки розказали, що вони дізналися з досвіду Алми та його народу. З дозволу єпископа, запросіть у клас матерів кількох членів класу і нехай вони поділяться тим, як Спаситель зміцнив їх у випробуваннях.
- Покажіть відео “Бог піднесе нас”. Як відповіли б молоді жінки на запитання, поставлене старійшиною

Робертом Д. Хейлзом, яким починається це відео? Що зробила Бріттені, аби знайти силу, щоб пройти своє випробування? Запропонуйте молодим жінкам подумати і написати, як вони можуть наслідувати приклад Бріттені, коли до них прийдуть їхні власні випробування?

- Попросіть молодих жінок перерахувати кілька трагедій та труднощів, з якими стикаються люди. Перегляньте всім класом або виступ старійшини Далліна Х. Оукса “Зміцнені Спокутою Ісуса Христа” або виступ єпископа В. Крістофера Уедделла “Зразок для здобуття миру”, шукаючи ідеї про те, як Спаситель може допомогти нам під час важких часів. Попросіть молодих жінок розіграти в ролях ситуацію, де вони допомагають другу чи подрузі, які переживають деякі з названих ними труднощів.

### Підказка для вчителя

“Обговорення в маленьких групах може вмиг залучити тих, хто, здавалося, втрачав інтерес і переставав зосереджуватися” (*Навчати—немає покликання величнішого* [2000], с. 72).



## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель використовував Писання, щоб навчати й свідчити про Свою місію. У цьому уроці розглядається багато важливих уривків з Писань, що навчають, як Спаситель буде зміцнювати нас в наших випробуваннях. Коли молоді жінки будуть вивчати й обговорювати ці уривки, Святий Дух буде свідчити про їхню істинність.

Запросіть їх поділитися ідеями з виступу під час розіграшу цієї ситуації в ролях.

- Запропонуйте молодим жінкам прочитати або подивитися історію про те, як сестра Ніл Ф. Мерріотт справлялася з важкими почуттями після смерті своєї дочки (у виступі “Поступаючись нашими серцями

Богові”). Попросіть їх поміркувати над наступним запитанням, коли вони читатимуть або дивитимуться цей уривок з виступу: Як Спокута допомогла сестрі Мерріотт під час її випробування? Попросіть їх поділитися своїми думками. Попросіть молодих жінок подумати про одне з випробувань, які вони мають зараз. Як вони можуть знайти силу в Спокуті?

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, як Спокута може допомагати їм в їхніх випробуваннях? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Дайте молодим жінкам час написати, що вони можуть робити, щоб виявляти більшу віру в Ісуса Христа, аби їм отримати силу під час випробувань. Попросіть їх поділитися своїм досвідом на наступному уроці.*

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

# Обрані матеріали

---

Уривок з виступу Ніл Ф. Мерріотт “Поступаючись нашими серцями Богові”, Ensign або Ліягона, лист. 2015, с. 31

Мій чоловік, діти і я обрали такий сімейний девіз: “Все буде добре”. Але як ми можемо казати ці слова одне одному, коли серйозні випробування приходять, а готових відповідей немає?

Коли наша чудова, гідна 21-річна донька Джорджія потрапила в лікарню у важкому стані після велосипедної аварії, наша сім'я сказала: “Все буде добре”. Негайно вилетівши з нашої місії в Бразилії в Індіанapolis, штат Індіана, США, щоб бути з нею, я вірила в наш сімейний девіз. Однак наша улюблена донька перейшла в духовний світ усього за кілька годин до того, як мій літак приземлився. Переживаючи горе і шок, які вдарили нашу сім'ю, мов електричний струм, як ми могли дивитися одне на одного і *заспокійливо* казати: “Все буде добре?”

Після смерті Джорджії ми відчували біль, ми страждали, і навіть сьогодні у нас бувають моменти великого суму, але ми притримуємось

розуміння, що насправді ніхто ніколи не помирає. Незважаючи на наш біль, коли фізичне тіло Джорджії припинило функціонувати, ми вірили, що вона почала жити як дух; і ми віримо, що ми будемо жити з нею у вічності, якщо ми вірні нашим храмовим завітам. Віра в нашого Викупителя і Його воскресіння, віра в Його владу священства і віра в вічні сім'ї дозволила нам продовжувати й далі впевнено триматися свого девізу. ...

У нашому сімейному девізі не сказано: “Все буде добре *зараз*”. У ньому сказано про нашу надію на те, що буде у вічності,—а не зовсім обов'язково зараз. “Шукайте старанно, моліться завжди і будьте віруючими,—сказано в Писаннях,—і все спрацює вам на благо” [УЗ 90:24]. Це не означає, що все—добре, але, що для лагідних і вірних позитивне, як і негативне *разом* спрацює на благо і в час, визначений Господом. Ми чекаємо на Нього, інколи так само, як Йов в його стражданнях, знаючи, що “Він рану завдасть—і перев'яже, Він ламає—й вигоюють руки Його!” [Йов 5:18]. Лагідне серце сприймає випробування і чекає, коли прийде час одужання і зцілення.



# Квітень: Відступництво та відновлення

*“І я розіслав повноту Моєї євангелії рукою Мого слуги Джозефа” (УЗ 35:17).*

Навчальні плани цього блоку допоможуть молодим жінкам розуміти Велике Відступництво і те, як Ісус Христос відновив Свою Церкву і повноту Його євангелії через Пророка Джозефа Сміта. У цьому блоці молоді жінки можуть дізнатися про ключові події Відновлення і зрозуміти, як ці події стосуються їхнього життя.

Отримання знань про Відступництво та Відновлення може допомогти молодим жінкам цінувати дорогоцінні істини, відновлені Богом у наші дні, і бути вдячними за них. Досвід, отриманий ними під час вивчення цієї теми, може зміцнити їхні свідчення про Книгу Мормона, місію Пророка Джозефа Сміта і любов Небесного Батька до Його дітей.

---

## Навчальні плани, з яких можна вибирати цього місяця:

*Чому Відновлення було необхідне?*

*Чому нам потрібна Книга Мормона?*

*Як було відновлено священство?*

*Якою була роль Джозефа Сміта у Відновленні?*

*Чому Перше видіння важливе?*

---

## Спільні заходи

Подумайте, як ви можете спланувати заходи, пов'язані з тим, що вивчає молодь. Сайт заходів для молоді доступний, щоб допомагати вам. Багато вправ цих навчальних планів також можуть бути

ефективними в якості спільних заходів. Спільними зусиллями з президентствами класів обирайте і плануйте доречні заходи для того, щоб закріпити вивчене молодими жінками в неділю.





КВІТЕНЬ: ВІДСТУПНИЦТВО ТА ВІДНОВЛЕННЯ

## Чому Відновлення було необхідне?

Під час Свого земного священнослужіння Ісус Христос встановив Свою Церкву з владою священства. Нею керували пророки і апостоли, які навчали істинному вченню і отримували одкровення, які були записані, як Писання. Коли апостоли померли, влада священства була узята з землі, одкровення припинилися і основні вчення були втрачені або спотворені. Через пророка Джозефа Сміта була відновлена Церква, яку встановив Ісус Христос.

Які наслідки Відступництва ви бачите у світі? Як Відновлення євангелії благословило вашу сім'ю?

Що слід знати молодим жінкам про Відступництво і Відновлення? Як їм може допомогти розуміння Відступництва і Відновлення?

### Підготуйтеся духовно

*Готуючись, з молитвою вивчіть вказані далі уривки з Писань та матеріали.*

Амос 8:11–12; 2 Солунянам 2:3; 1 Нефій 13:24–29; Джозеф Сміт—Історія 1:5–6 (Через відступництво Церкву було втрачено)

Ісаїя 29:13–14; Дії 3:20–21 (Відступництво та Відновлення були передбачені пророками у давнину)

УЗ 1:17–23, 30 (Ісус Христос відновив Свою Церкву через Пророка Джозефа Сміта)

“Відступництво”, “Відновлення євангелії”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 26–27, 23–26

Д. Тодд Крістофферсон, “Чому Церква”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2015, сс.108–111

Роберт Д. Хейлз, “Підготовка до Відновлення та Другого пришествя: “Моя рука буде над тобою”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2005, сс. 88–92

Відео: “Пошуки істини”, “Послання Відновлення”

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Напишіть на дошці наступні визначення: “Відхід від істинних принципів євангелії” і “Повернення чогось до свого попереднього стану чи вигляду”. Підготуйте чотири смужки паперу з наступними словами або посиланнями на уривки з Писань: *Відступництво, Відновлення, Ісаїя 29:13 та Ісаїя 29:14*. Дайте кожній молодій жінці смужку паперу і попросіть порівняти написане на ній з одним із визначень, написаних на дошці.
- Попросіть кожну молоду жінку записати відповідь на запитання: “Чому відновлення було необхідне?” Зберіть їхні відповіді й класом обговоріть їх.

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

“Ви можете показати, що слухаєте, виявляючи інтерес. Ви можете дивитися на того, хто говорить, а не в матеріали свого уроку чи ще на щось у кімнаті. Ви можете підбадьорити тих, хто говорить, закінчити його чи її думку, при цьому не перебиваючи їх. Ви можете уникати того, щоб квапливо переходити на розмови, під час яких даєте поради чи оцінки” (*Навчати—немає покликання величнішого* [2000], с. 66).

Кожна із наведених далі вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти, чому було необхідне Відновлення євангелії. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Запросіть молодих жінок опрацювати виступ старійшини Д. Тодда Крістофферсона “Чому Церква”, шукаючи думки про відновлення і роль Церкви в останні дні. Ви також можете заздалегідь запросити кілька молодих жінок прийти підготовленими, щоб поділитися, чому вони вдячні за відновлену Церкву. З дозволу єпископа ви також можете запросити до вашого класу нещодавно хрищеного члена Церкви, щоб він або вона поділилися своїм свідченням про Церкву і відновлену євангелію.
- Напишіть на дошці слова *Відступництво* і *Відновлення*. Запитайте молодих жінок, що означають ці слова (див. *Стійкі у вірі*, сс. 23–26, 26–27). Запишіть на дошці посилання на уривки з Писань, запропоновані в цьому навчальному плані, або на інші, знайдені вами. Попросіть молодих жінок прочитати кожен уривок і визначити, з чим він пов’язаний, з *Відступництвом* чи *Відновленням*. Запитайте молодих жінок, наскільки б могло відрізнитися їхнє життя від теперішнього, якби євангелію ніколи не було відновлено.
- Поділіть учениць класу на дві групи і попросіть одну з них навчати про Відступництво, а іншу про Відновлення. Дайте їм час на підготовку з використанням довідника *Стійкі у вірі* і уривків з Писань, запропонованих у цьому навчальному плані. Ви можете дати ці завдання за кілька днів до уроку.
- Покажіть ілюстрації подій Відновлення (наприклад, див. *Альбом “Євангелія в мистецтві”*, сс. 90–95). Попросіть молодих жінок прочитати “Відновлення євангелії: Події

відновлення” у довіднику *Стійкі у вірі* (сс. 24–25) і пов’яжуть ілюстрації з подіями. Попросіть кожну розповісти про одну подію, і що тоді було відновлено. У чому ми благословенні завдяки відновленню цього?

- Дайте кожній молодій жінці ім’я людини, яка згадується у виступі старійшини Роберта Д. Хейлза “Підготовка до Відновлення та Другого пришестя: “Моя рука буде над тобою” (наприклад: Вільяма Тіндейла, Йоганна Гутенберга чи Мартіна Лютера). Попросіть молодих жінок прочитати або переглянути виступ і знайти, які дії цієї людини підготували світ до

Відновлення. Запросіть їх поділитися своїми знахідками. Як принесені цими людьми жертви вплинули на життя молодих жінок сьогодні?

- Прочитайте усім класом Джозеф Сміт—Історія 1:5–6. Попросіть молодих жінок назвати деякі хибні або неповні вчення, у які сьогодні вірять люди (наприклад, що у Бога немає тіла, що немовлят треба христити, що нам сьогодні не потрібні пророки, і так далі). Попросіть їх поділитися тим, як істини Відновлення можуть допомогти подолати плутанину.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи вони розуміють, чому Відновлення євангелії було необхідне? Що вони відчувають, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Запросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Скласти список благословень, які вони отримали завдяки відновленню євангелії, і поділитися цими списками з їхніми сім’ями.
- Написати у своїх щоденниках, що вони робитимуть, щоб допомогти своїм сім’ям зараз і в майбутньому отримати благословення відновленої євангелії.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.*

## Пов’язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель ставив запитання, які викликали у людей серйозні роздуми і сильні почуття. Відчувачи Його любов, вони не боялися ділитися своїми думками і розповідати про особисті почуття. Якщо ви будете щиро слухати відповіді і думки молодих жінок та виявляти зацікавленість ними, ви допоможете їм відчути любов Спасителя.



# Обрані матеріали

---

*Уривок з теми “Відступництво”, Стійкі у вірі*  
сс. 26–27

Коли окремі люди чи групи людей відвертаються від принципів євангелії, вони знаходяться в стані відступництва.

Упродовж історії світу мали місце періоди загального відступництва. Після часів праведності люди часто поверталися до злочестивості. Одним з прикладів є Велике відступництво, що сталося після заснування Спасителем Своєї Церкви. Після смерті Спасителя і Його апостолів люди перекрутили принципи євангелії і внесли недозволені зміни в організацію Церкви і обряди священства. З причини цієї широко розповсюдженої злочестивості Господь забрав з землі владу священства.

Під час Великого відступництва люди були позбавлені божественного проводу живих пророків. Було засновано багато церков, але вони не мали влади священства, щоб вести людей до істинного знання Бога Батька та Ісуса Христа. Частина Священних Писань були перекручені або загублені і ніхто не мав повноваження надавати дар Святого Духа чи здійснювати інші обряди священства. Це відступництво тривало, доки Небесний Батько і Його Улюблений Син не явилися в 1820 році Джозефу Сміту і не поклали початок відновленню повноти євангелії.

Зараз ми живемо у часи, коли євангелію Ісуса Христа відновлено. Але на відміну від Церкви в минулі часи, Церкву Ісуса Христа Святих Останніх Днів не буде охоплено загальним відступництвом. Писання вчать, що Церкву ніколи не буде зруйновано знову (див. УЗ 138:44; див. також Данийїл 2:44).

*Уривок з теми “Відновлення євангелії”, Стійкі у вірі*  
сс. 23–26

Коли Ісус Христос перебував на землі, Він заснував серед Своїх послідовників Свою Церкву.

Після Його розп'яття й смерті Його апостолів, з причини широко розповсюдженого відступництва з землі була забрана повнота євангелії (див. “Відступництво”). Упродовж століть Великого відступництва багато чоловіків і жінок шукали повноту євангелії, проте вони були неспроможні знайти її. Хоча багато хто із щирістю проповідував про Спасителя і Його вчення, жоден не отримав від Бога повноти істини чи влади священства.

Велике відступництво було часом духовної темряви, але зараз ми живемо у часи, коли можемо ділитися “світл[ом] Євангелії слави Христа” (2 Коринтянам 4:4; див. також УЗ 45:28). Повноту євангелії було відновлено, й істинна Церква Ісуса Христа є на землі знову. Жодна інша організація не може з нею зрівнятися. Вона не є результатом реформи, проведеної чоловіками і жінками, які мають добрі наміри і роблять усе, що в їхніх силах, аби здійснити зміни. Це відновлення Церкви, заснованої Ісусом Христом. Це є робота Небесного Батька і Його Улюбленого Сина.

Як член Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів ви можете отримати благословення, що були відсутні на землі майже 2000 років. Завдяки обрядам хрищення і конфірмації ви можете отримати відпущення своїх гріхів і зазнавати втіхи від постійного спілкування зі Святим Духом. Ви можете жити за євангелією в її повноті й простоті. Ви можете досягти розуміння природи Божества, Спокути Ісуса Христа, мети земного життя і дійсності життя після смерті. Ви маєте привілей мати провід від сучасних пророків, які навчають волі Бога в наші дні. Храмові обряди дозволяють вам отримати провідництво і спокій, підготуватися до вічного життя, бути запечатаним зі своєю сім'єю на вічність і виконати спасительні обряди за своїх померлих предків.



КВІТЕНЬ: ВІДСТУПНИЦТВО ТА ВІДНОВЛЕННЯ

## Чому нам потрібна Книга Мормона?

Книга Мормона була написана для нашого часу. Вона свідчить про Ісуса Христа, містить повноту Його евангелії і відновлює істини, які були втрачені через відступництво. Джозеф Сміт навчав, що Книга Мормона є “ключовим каменем нашої релігії, і людина буде ближча до Бога, твердо дотримуючись її заповідей, ніж будь-якої іншої книги” (Вступ до Книги Мормона).

### Підготуйтеся духовно

*Готуючись, з молитвою вивчіть вказані далі уривки з Писань та матеріали. Що ви можете використати, щоб допомогти молодим жінкам дізнатися більше про Книгу Мормона?*

1 Нефій 13:40; 2 Нефій 3:12; Уложення віри 1:8 (Книга Мормона доповнює Біблію, відновлює дорогоцінні істини і руйнує хибні вчення)

2 Нефій 25:23, 26; 33:10–11 (Ті, хто писав Книгу Мормона, свідчать про Ісуса Христа)

2 Нефій 29:7–11 (Книга Мормона показує, що Бог говорить до Своїх дітей серед багатьох народів)

УЗ 20:8–16 (Книга Мормона містить повноту евангелії Ісуса Христа)

Титульна сторінка Книги Мормона і вступ до неї

Кевін У. Пірсон, “Залишайтеся біля дерева,” *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2015, сс. 114–116

Генрі Б. Айрінг, “Свідчення”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2011, сс. 68–71 (див. також відео “Вивчайте Книгу Мормона”)

Джеффри Р. Холланд, “Безпека для душі”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2009, сс. 88–90

Тед. Р. Каллістер, “Книга Мормона—Книга від Бога”, *Ensign* чи *Ліягона*, лист. 2011, сс. 74–76

“Залізний жезл”, *Гімни*, № 168

Подумайте про те, що ви відчуваєте щодо Книги Мормона. Як це наблизило вас до Ісуса Христа? Яким чином ви отримали своє свідчення про Книгу Мормона? Як це знання допомогло вам у вашому житті?

Подумайте про молодих жінок у вашому класі. Який вони мали досвід, пов'язаний з Книгою Мормона? Як свідчення про її істинність додасть їм сили у підлітковому віці і в майбутньому?

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість евангелії в їхньому повсякденному житті.*

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Разом з класом побудуйте або намалюйте арку з ключовим каменем (див. *Проповідуйте Мою євангелію*, с. 107) і попросіть молодих жінок пояснити, чому Джозеф Сміт сказав, що Книга Мормона є ключовим каменем нашої релігії (див. вступ до Книги Мормона).
- Попросіть молодих жінок згадати, які запитання є у їхніх друзів про Книгу Мормона. Як вони можуть на них відповісти? Ви можете повернутися до цієї вправи в кінці уроку, щоб подивитися, чи можуть вони щось додати до своїх відповідей.

---

## Навчайтеся разом

Кожна із наведених далі вправ допоможе молодим жінкам дізнатися про важливість Книги Мормона. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Запросіть молодих жінок вивчити виступ старійшини Джеффри Р. Холланда “Безпека для душі” чи виступ старійшини Кевіна У. Пірсона “Залишайтеся біля дерева”, шукаючи думки про Книгу Мормона, і чому вона настільки важлива. Ви можете запросити молодих жінок поділитися деякими цитатами з виступів чи улюбленими уривками з Книги Мормона. Ви також можете заохотити їх записати свої свідчення про Книгу Мормона і поділитися ними.
- Попросіть молодих жінок опрацювати уривки з Писань, запропоновані у цьому навчальному плані, і титульну сторінку Книги Мормона і знайти відповіді на запитання: “Чому нам потрібна Книга Мормона?” Поділіться власним свідченням про Книгу Мормона. Попросіть молодих жінок поділитися тим, як вони здобули їхні свідчення.
- Запросіть молодих жінок вивчити виступ старійшини Джеффри Р. Холланда “Безпека для душі” чи виступ старійшини Кевіна У. Пірсона “Залишайтеся біля дерева”, шукаючи думки про Книгу Мормона, і чому вона настільки важлива. Ви можете запросити молодих жінок поділитися деякими цитатами з виступів чи улюбленими уривками з Книги Мормона. Ви також можете заохотити їх записати свої свідчення про Книгу Мормона і поділитися ними.
- Запитайте молодих жінок, чому фраза “Ще одне свідчення про Ісуса Христа” є хорошим підзаголовком для Книги Мормона. Попросіть їх поділитися якимось уривком з Книги Мормона, який навчає або свідчить про Христа (наприклад: 1 Нефій 10:4–6; Мосія 3:5–10; 3 Нефій 11:7–11). Як Книга Мормона зміцнила їхні свідчення?
- Допоможіть молодим жінкам назвати кілька учень, які були втрачені або змінені під час Відступництва, як наприклад, істини про Божество, спосіб хрищення і план спасіння. Заохочуйте молодих жінок знайти в Книзі Мормона уривки, які допомагають уточнити ці вчення (див. наприклад 3 Нефій 11:3–11; Мороній 8:4–26; Алма 34:32–35).
- Попросіть молодих жінок поділитися уривком з Книги Мормона, який вплинув на них чи допоміг

### Підказка для вчителя

“Коли хтось читає вголос, то вам слід заохочувати інших слідувати за своїми примірниками Писань. Пропонуйте їм послухати і визначити особливі принципи чи ідеї. Дайте їм час зосередитись на кожному уривкові з Писань перш, ніж вони його прочитають вголос. Якщо уривок містить незнайомі або важкі для розуміння слова чи фрази, то поясніть їх перш, ніж читати цей уривок. Якщо комусь із групи важко прочитати уривок, то спитайте, хто хоче його прочитати, замість того, щоб читати по черзі” (*Навчати— немає покликання величностішого* [2000], с. 56).

подолати випробування (або поділіться уривком, який має особливе значення для вас). Чому він має для них особливе значення? Про який

досвід вони можуть розповісти стосовно того, як на них вплинув той уривок з Писань. Чого це навчає нас про важливість Книги Мормона?

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони важливість Книги Мормона? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## **Живіть відповідно до вивченого**

*Запросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Скласти особистий план читати Книгу Мормона, щоб знайти відповіді на запитання: “Чому нам потрібна Книга Мормона?” Вони б могли поділитися своїми знахідками під час майбутніх уроків.
- Виконати проект на засвоєння цінності Цнотливості за програмою *Особистий розвиток*.
- Поділитися своїми свідченнями і примірником Книги Мормона з другом або членом сім’ї.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.*

## **Пов’язані молодіжні заходи**

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

## **Навчати, як навчав Спаситель**

Спаситель свідчив про істину і запрошував Своїх послідовників робити те саме. Він робив це із сміливістю і простотою, щоб Дух міг свідчити про істину. Як може ваше свідчення допомогти молодим жінкам зрозуміти важливість Книги Мормона в їхньому житті і зміцнити їхні свідчення про істини, які вона містить?

# Обрані матеріали

---

Уривок з виступу Джеффри Р. Холланда, “Безпека для душі”, Ensign або Ліягона, лист. 2009, сс. 88–90

Протягом 179 років цю книгу досліджували й сперечалися щодо неї, її заперечували й розклали на фрагменти, критикували й розривали на шматки, як, можливо, не чинили з жодною іншою книгою в сучасній історії релігій, а можливо, як з жодною іншою книгою в *будь-якій* історії релігій. І вона встояла. Натомість теорії щодо її походження, які приписували її авторство Етану Сміту чи Соломону Сполдінгу, божевільному параноїку чи підступному генію, народжувалися, галасливо лунали і вмирали, зазнаючи краху. Жодна з цих відверто жалюгідних “відповідей” щодо цієї книги ніколи не витримувала перевірки, оскільки *не існує жодної іншої відповіді*, окрім тієї, яку дав Джозеф—її молодий неосвічений перекладач. Мої слова вторитимуть словам мого прадіда, який доволі просто сказав: “Жодна злочестива людина не могла написати таку книгу, як оця, і жодна добра людина не могла б написати її, якби не була вірною і не отримала заповідь від Бога це зробити”. [George Cannon, quoted in “The Twelve Apostles,” in Andrew Jenson, ed., *The Historical Record*, 6:175].

Я свідчу, що людина не може прийти до повноти віри в цю роботу останніх днів—і через це знайти повноту спокою і втіхи у сьогоднішні—доки не пізнає божественність Книги Мормона і Господа Ісуса Христа, про Якого вона свідчить. Якщо *хтось* є настільки нерозумним або введеним в оману, щоб відкидати 531 сторінку раніш невідомого тексту, який є складним з літературної

точки зору і сповненим особливостями семітської мови, не намагаючись чесно визнати походження цих сторінок—особливо не визначаючи їхнє могутнє свідчення про Ісуса Христа і глибокий духовний вплив цього свідчення на десятки мільйонів її читачів—якщо так сталося, тоді така особа, обрана, чи навпаки, була обманута, та, якщо вона полишає цю Церкву, то має зробити це, лише переступивши через Книгу Мормона, пролізши під нею чи обійшовши її, аби піти. У цьому сенсі ця книга є тим, що про неї сказав сам Христос—“кам[енем] спотикання, і скел[ею] спокуси”, завадою на шляху тих, хто не бажає вірити в цю роботу. [1 Петра 2:8.] Свідки, навіть ті свідки, які протягом певного часу вороже ставилися до Джозефа, свідчили до самої своєї смерті, що бачили ангела і тримали в руках пластини. “Вони були показані нам силою Божою, а не людською,—проголосили вони.—Тому ми знаємо напевно, що написане є істинним”. [“Свідчення трьох свідків”, Книга Мормона]. . . .

Я прошу, щоби моє свідчення про Книгу Мормона і все, що воно містить в собі, виголошене сьогодні під присягою і відповідно до мого чину, було записане людьми на землі та ангелами на небесах. Я сподіваюсь, що матиму ще кілька років життя в ці мої “останні дні”, але станеться це чи ні, я хочу, щоб було абсолютно ясно, коли стоятиму перед місцем суду Бога, що я проголосив світу з усією прямоотою, на яку лише здатен, що Книга Мормона істинна, що вона була отримана саме так, як про це казав Джозеф, і була дана, щоби нести щастя й надію для вірних у ці важкі останні дні.



КВІТЕНЬ: ВІДСТУПНИЦТВО ТА ВІДНОВЛЕННЯ

## Як було відновлено священство?

Священство було відновлене Джозефу Сміту через рукопокладання тих, хто мав його у давнину. У травні 1829 року Іван Христитель відновив Ааронове священство і невдовзі після цього Петро, Яків та Іван, три перших апостоли Спасителя, відновили Мелхиседекове священство. З квітня 1836 року Мойсей, Ілля та Еліас відновили додаткові ключі священства.

Як наше твердження, що святі останніх днів мають владу священства, робить нас унікальними? Як священство благословило ваше життя?

Що молоді жінки вже знають про відновлення священства? Як ви можете допомогти їм зрозуміти, які вони отримали благословення завдяки відновленню священства?

### Підготуйтеся духовно

*Готуючись, з молитвою вивчіть вказані далі уривки з Писань та матеріали. Чим, згідно з натхненням, вам слід поділитися з молодими жінками?*

Євреям 5:4 (Чоловік має бути покликаним Богом, щоб отримати священство)

УЗ 110:13--16 (Ілля повертається та ввіряє ключі цього розподілу, як і було обіцяно Малахією)

УЗ 2 (Ілля має відкрити священство; обіцяння батькам посаджені в серцях дітей)

Уложення віри 1:5 (Священство передається через рукопокладання тих, хто має повноваження)

УЗ 13; Джозеф Сміт—Історія 1:66–72 (Іван Христитель відновив Ааронове священство)

Джеффри Р. Холланд, "Наша найбільш відмінна риса", *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2005, сс. 43–45

УЗ 27:12–13 (Петро, Яків та Іван відновили Мелхиседекове священство)

Відео: "Відновлення священства"

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Покажіть молодим жінкам ілюстрацію, де Мойсей висвячує Аарона (див. Альбом “Євангелія в мистецтві”, с. 15), та ілюстрацію, де молодого чоловіка висвячують у священство (див. Альбом “Євангелія в мистецтві”, с. 106). Які є подібності

у цих ілюстраціях? Які євангельські істини там зображено?

- Попросіть молодих жінок розповісти, що їм відомо про те, як було відновлено священство. Як священство благословило їхні життя?

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

“Якщо кілька учнів мають щось сказати стосовно одного й того самого питання, то ви можете сказати, наприклад, так: “Спочатку ми вислухаємо вашу думку, а потім вашу”. У такому разі ті, кого ви навчаєте, будуть залишатися спокійними, бо знатимуть, що їм буде надано можливість висловитися” (*Навчати—немає покликання величнішого* [2000], с. 69).

Кожна із наведених далі вправ допоможе молодим жінкам дізнатися про відновлення священства. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Напишіть на дошці кілька послань на уривки з Писань про те, як і чому священство було відновлено (як наприклад, УЗ 13; 27:12–13; Джозеф Сміт—Історія 1:66–72; Уложення віри 1:5). Попросіть молодих жінок прочитати уривки з Писань, індивідуально або в маленьких групах, і написати на дошці короткий підсумок кожного уривку. Чого ці Писання навчають молодих жінок про відновлення священства? Як відновлення священства вплинуло на їхні життя?

Чому молодим жінкам важливо знати про відновлення священства?

- Покажіть малюнки, на яких зображено події відновлення священства (див. Альбом “Євангелія в мистецтві”, сс. 93–95), або подивіться відео “Відновлення священства” Попросіть молодих жінок визначити ключових учасників цих подій (таких, як: Джозеф Сміт, Іван Христитель, Ілля та інші) і прочитайте уривки з Писань, в яких йдеться про ці події (наприклад, запропоновані у цьому навчальному плані). Попросіть молодих жінок обговорити, як відновлення священства може благословити їхні життя зараз і в майбутньому. Як священство благословляє жінок і матерів?

- Поділіть між молодими жінками виступ старійшини Джеффри Р. Холланда “Наша найбільш відмінна риса”. Попросіть молодих жінок дослідити свої частини виступу і знайти відповіді на запитання: “Як передається священство?” і “Чому священство передається таким способом?” В рамках цього обговорення запросіть молодих жінок прочитати Єврея 5:4 та Уложення віри 1:5.

- З дозволу єпископа запросіть батька однієї з молодих жінок або іншого носія священства відвідати клас і розповісти молодим жінкам про його лінію влади священства і пояснити, що таке лінія влади. Чого

лінія влади священства навчає про відновлення священства? Принесіть своє свідчення про відновлення священства і запросіть молодих жінок приносити їхні свідчення.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, що таке відновлення священства? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## **Живіть відповідно до вивченого**

*Запросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Поговорити з другом або членом сім'ї, який має священство, і запитати про його досвід отримання священства.
- Запропонувати провести на сімейному домашньому вечорі урок про відновлення священства.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

## **Навчати, як навчав Спаситель**

Спаситель навчав Своїх послідовників, допомагаючи їм побачити приклади Своїх вчень в їхньому повсякденному житті. Він розповідав прості історії, притчі і наводив приклади з життя, які були зрозумілими для них. Як ви можете використовувати приклади, щоб навчати молодих жінок про відновлення священства і як священство діє в їхньому житті?



# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Джеффри Р. Холланда, “Наша найбільш відмінна риса”, Ensign або Ліягона, трав. 2005, сс. 43–45*

У травні 1829 року, перекладаючи Книгу Мормона, Джозеф Сміт знайшов згадування про хрищення. Він обговорив це питання зі своїм писарем, Олівером Каудері, і двоє щиро запитали Господа про це. Олівер записав: “Наші душі були зібрані в могутній молитві, щоб знати, як дістати благословень хрищення та Святого Духа. ... Ми старанно шукали . . . влади святого священства і сили, щоб управляти ним”. [Quoted in Richard Lloyd Anderson, “The Second Witness of Priesthood Restoration”, *Improvement Era*, Sept. 1968, 20; курсив додано].

У відповідь на “цю могутню молитву” явився Іван Христитель і відновив ключі і владу Аароново-го священства, що передається нашим молодим чоловікам, присутнім, зокрема, тут. Через кілька тижнів повернулися Петро, Яків та Іван, щоб відновити ключі і владу Мелхиседекового священства, в тому числі ключі апостольства. Потім, коли було побудовано храм, куди могли приходити інші небесні посланці, 3 квітня 1836 року в ньому був представлений сучасний еквівалент давньої Гори переображення. Президент Хінклі якось назвав його “кертлендським каскадом” одкровення, під час якого Сам Спаситель, і, крім Нього, Мойсей, Ілля та Еліяс явилися у славі Пророку Джозефу Сміту й Оліверу Каудері і дарували цим чоловікам ключі і владу своїх відповідних розподілів. Цей візит завершився гучним проголошенням: “Отже, ключі цього розподілу ввірено у ваші руки”. [УЗ 110:16; див. також вірші 1–15].

Не дивно, що пророк Джозеф Сміт включив до лаконічних і красномовних уложень нашої віри: “Ми віримо, що чоловік мусить бути покликаний

Богом через пророцтво й рукопокладання тих, хто має повноваження, щоб проповідувати євангелію і виконувати її обряди”. [Уложення віри 1:5; курсив додано.] Діяти з божественним повноваженням—це не просто мати угоду між людьми. Це повноваження не може бути отримане через теологічну освіту або доручення громади. Ні, в уповноваженій Богом роботі має бути влада, більша за ту, яку вже мали люди на церковних кафедрах, або на вулицях, або в семінаріях; і це те, про що знало багато чесних релігійних послідовників і що відкрито визнавалося протягом поколінь, які готували світ до Відновлення.

Це правда, що дехто в ті дні не хотів, щоб їхні священнослужителі заявляли, що мають священне повноваження, але більшість людей хотіли священства, визнаного Богом, і були у відчаї, не маючи змоги знайти його. [Див. Девід Ф. Холланд, “Priest, Pastor, Power”, *Insight*, осінь 1997, сс. 15–22, що стосується всестороннього вивчення проблеми священства на момент Відновлення в тогочасній Америці]. У такому дусі повернення через одкровення Джозефу Сміту влади священства мало стати полегшенням після століть страждань людей, які думали те, що відомий Чарльз Уеслі наважився сказати. Не знайшовши спільної мови у питаннях богослов'я зі своїм більш відомим братом Джоном через рішення останнього висвячувати без повноваження на це, Чарльз написав саркастично:

*Як легко єпископів робити*

*За примхою чоловіка чи жінки:*

*Достатньо Уеслі руки на Коука положити,*

*Та хто ж на Уеслі руки клав?*

[Quoted in C. Beaufort Moss, *The Divisions of Christendom: A Retrospect* (n.d.), с. 22].

# Обрані матеріали

---

Даючи відповідь на це складне запитання, ми у відновленій Церкві Ісуса Христа можемо прослідкувати лінію влади священства, яку складає щойно висвячений диякон у приході, єпископ, який

стоїть над ним, і пророк, який стоїть над усіма нами. Ця лінія тягнеться в минуле нерозривним ланцюжком до служіння ангелів, які прийшли від Самого Сина Бога з незрівняним даром з небес.



КВІТЕНЬ: ВІДСТУПНИЦТВО ТА ВІДНОВЛЕННЯ

## Якою була роль Джозефа Сміта у Відновленні?

Після кількох століть відступництва Господь відновив Свою Церкву і повноту євангелії через пророка Джозефа Сміта. Це відновлення почалося з Першого видіння Джозефа, в якому явилися Небесний Батько та Ісус Христос. Через пророка Джозефа Сміта Господь явив Книгу Мормона та інші Писання, відновив владу священства і встановив Свою Церкву.

### Підготуйтеся духовно

*Готуючись, з молитвою вивчіть вказані далі уривки з Писань та матеріали. Що, згідно з вашими відчуттями, буде найкориснішим для молодих жінок, яких ви навчаєте?*

Як ваше життя було благословенне істинами, відновленими через Джозефа Сміта? Як саме ви отримали власне свідчення про Джозефа Сміта? Як ви можете заохотити молодих жінок здобути власне свідчення?

Як може вивчення життя, свідчення і жертви Джозефа Сміта поглибити свідчення кожної молодої жінки у вашому класі? Як можуть допомогти почуті свідчення інших?

УЗ 35:17--18 (Через пророка Джозефа Сміта Господь відновив повноту євангелії)

УЗ 76:22--24 (Свідчення Джозефа Сміта про Ісуса Христа)

УЗ 135:3 (Через пророка Джозефа Сміта Господь дав нам додаткові Писання)

Джозеф Сміт---Історія 1:11--25 (Бог Батько та Ісус Христос явилися Джозефу Сміту у відповідь на його молитву)

Ніл Л. Андерсен, "Віра---не випадковість, а вибір", *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2015, сс. 65--68

Ніл Л. Андерсен, "Джозеф Сміт", *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014, сс. 28--31

Лоуренс Е. Корбрідж, "Пророк Джозеф Сміт", *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2014, сс. 103--105

"Відновлення євангелії Ісуса Христа через Джозефа Сміта", *Проповідайте Мою євангелію* (2005), сс. 36--38

"Джозеф Сміт", *Стійкі у вірі* (2005), сс. 39--40

Відео: "Джозеф Сміт: Пророк Відновлення",

"Слава людині, що чула Єгови", *Гімни*, № 15

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Заздалегідь, можливо за два або три тижні до уроку, запросіть молодих жінок прийняти виклик старійшини Ніла Л. Андерсена: “Отримайте особисте свідчення про пророка Джозефа Сміта. Нехай ваш голос допоможе виконати пророчі слова Моронія щодо доброї слави для Пророка”. Заохотьте молодих жінок виконати пораду старійшини Андерсена ділитися уривками з Книги Мормона зі своїми друзями і членами сім’ї, “визнаючи, що Джозеф був знаряддям у Божих руках”, і прочитати свідчення Пророка. (Див.

“Джозеф Сміт”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014, с. 30). На початку уроку попросіть їх поділитися вибраними ними уривками з Писань та тими враженнями, які у них були, коли вони читали свідчення Джозефа Сміта.

- Напишіть на дошці: “Джозеф Сміт важливий тому, що \_\_\_\_\_”. Попросіть молодих жінок заповнити порожнє місце. В кінці уроку попросіть молодих жінок знову заповнити порожнє місце чимось, що вони засвоїли під час уроку.

---

## Навчайтеся разом

Кожна із наведених далі вправ допоможе молодим жінкам дізнатися про божественну місію Джозефа Сміта. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Попросіть кожну молоду жінку скласти перелік того, що вона дізнається, коли читає про Джозефа Сміта у довіднику *Стійкі у вірі* (с. 39–40) або в Учення і Завіті 135:3. Попросіть молодих жінок розповісти про один із пунктів свого переліку і пояснити, чому він для неї важливий.

- Усім класом заспівуйте гімн про Джозефа Сміта (щоб знайти такий гімн, скористайтеся тематичним покажчиком в кінці збірника гімнів). Чого цей гімн навчає молодих жінок про Джозефа Сміта і Відновлення? Дозвольте членам класу

поділитися своїми почуттями і свідченнями стосовно Пророка.

- Попросіть молодих жінок прочитати про Перше видіння Джозефа Сміта у Джозеф Сміт—Історія 1:7–25, і знайти у цій розповіді євангельські істини (як наприклад, істини про природу Бога, силу молитви або Велике відступництво). Як ці істини впливають на наші життя?

- Попросіть молодих жінок уявити, що друг з іншої церкви запитав їх: “Чому у вашій Церкві Джозеф Сміт настільки важливий?” Запросіть їх знайти можливі відповіді на

### Підказка для вчителя

“Запитання, написані на дошці ще до початку уроку, допоможуть учням задуматися над темами задалегідь” (*Навчати— немає покликання величності* [2000], с. 93).

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель запрошував своїх послідовників свідчити іншим про істинність Його вчень. Він пообіцяв, що Дух допоможе їм знати, коли свідчити і що казати. Як ви можете допомогти молодим жінкам дізнатися, коли Дух спонукає їх ділитися їхнім свідченням?

це питання у відео “Джозеф Сміт: пророк Відновлення” чи у виступі Лоуренса Е. Корбріджа “Пророк Джозеф Сміт”. Ви також можете прочитати розділ “Чесні запитання” з виступу старійшини Ніла Л. Андерсена “Віра---не випадковість, а вибір”, щоб допомогти їм дізнатися, як вони можуть відповідати на критику про Джозефа Сміта.

- Покажіть кілька ілюстрацій подій із життя Джозефа Сміта (див. Альбом “Євангелія в мистецтві”, сс. 89–97). Попросіть молодих жінок описати зображені події. Якщо можливо, допоможіть їм знайти уривки з Писань, в яких описана ця подія (можливі варіанти уривків вказані на початку збірника Альбом “Євангелія в мистецтві”). Попросіть кількох з них поділитися своїми свідченнями про Джозефа Сміта.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони роль Джозефа Сміта у Відновленні євангелії? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Запросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Записати у свої щоденники свідчення про Джозефа Сміта.
- Поділитися своїми свідченнями із своїми сім'ями.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

# Обрані матеріали

---

*“Джозеф Сміт”, Стійкі у вірі (2005), сс. 39–40*

Навесні 1820 року, шукаючи істинну Церкву Ісуса Христа, 14-річний Джозеф Сміт прочитав уривок з Біблії: “А якщо кому з вас не стає мудрости, нехай просить від Бога, що всім дає просто, та не докоряє, і буде вона йому дана” (Якова 1:5; див. також Джозеф Сміт—Історія 1:11–12). З простою, непохитною вірою, молодий Джозеф послідував пораді з цього уривку. Він пішов один у гай і молився там, щоб дізнатися до якої церкви повинен приєднатися. У відповідь на молитву йому явилися Бог Батько та Ісус Христос. Серед іншого Вони сказали, що він не повинен приєднуватися до жодної, з існуючих тоді церков. (Див. Джозеф Сміт—Історія 1:13–20.)

Джозеф Сміт довів свою гідність, йому було доручено божественну місію як пророкові Бога. Через нього Господь здійснив великі й дивовижні

діяння, до яких входила поява Книги Мормона, відновлення священства, відкриття дорогоцінних істин євангелії, організація істинної Церкви Ісуса Христа і заснування храмової роботи. 27 червня 1844 року Джозеф і його брат Гайрум були вбиті під час нападу озброєного натовпу. Вони запечатали свої свідчення власною кров'ю.

Щоб ваше свідчення відновленої євангелії було повним, воно повинно включати свідчення божественної місії Джозефа Сміта. Істинність Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів базується на істинності Першого видіння та інших одкровенень, які Господь дав Джозефові Сміту. Джон Тейлор, третій Президент Церкви, написав: “Джозеф Сміт, Пророк і Провидець Господа, зробив більше для спасіння людей у цьому світі, ніж будь-яка інша людина, що будь-коли жила на світі, окрім Самого Ісуса” (УЗ 135:3).



КВІТЕНЬ: ВІДСТУПНИЦТВО ТА ВІДНОВЛЕННЯ

## Чому Перше видіння важливе?

Весною 1820 року Бог Батько і Його Син, Ісус Христос, явилися пророку Джозефу Сміту. Це видіння, яке відзначило Відновлення евангелії, є найважливішою подією з часів воскресіння Ісуса Христа. Смирenna молитва Джозефа Сміта привела до відновлення евангельських істин, влади священства і спасительних обрядів. “Те одне одкровення дає відповіді на всі питання науки щодо Бога та Його божественної особистості. ... Він передав Свою владу людям, що доводить Його зацікавленість в них. Майбутнє цієї роботи визначено. Ці та інші прекрасні істини стали відомими завдяки славетному першому видінню” (Учення Президентів Церкви: Девід О. Маккей [2004], с. 97).

Як ви отримали свідчення про те, що Джозеф Сміт бачив Бога Батька і Його Сина, Ісуса Христа? Які благословення ви мали у своєму житті завдяки цьому свідченню? У чому полягає важливість Першого видіння для вас?

Як може вивчення Першого видіння поглибити свідчення кожної молодої жінки у вашому класі? Як ви можете допомогти молодим жінкам зрозуміти важливість цієї величної події?

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

### Підготуйтеся духовно

*Готуючись, з молитвою вивчіть вказані далі уривки з Писань та матеріали, а також ті, які ви виберете самі. Що, згідно з вашими відчуттями, матиме найбільше значення для молодих жінок, яких ви навчаєте?*

Джозеф Сміт—Історія 1:11–19, 24–25

Дітер Ф. Ухтдорф, “Плоди Першого видіння”, *Ensign* або *Ліягона*, трав.

Відео: “Відновлення”

2005, сс. 36–38

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість евангелії в їхньому повсякденному житті.*

---

## Ознайомте з ученням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Покажіть ілюстрацію Першого видіння. Попросіть когось у класі коротко описати зображені події. Попросіть молодих жінок протягом кількох хвилин поміркувати над важливістю цієї події. Попросіть їх знайти в уроці те, що допоможе їм зрозуміти значущість Першого видіння.
- Усім класом заспівайте гімн “Перша молитва Джозефа Сміта” (Гімни, № 14). Запросіть молодих жінок поділитися своїми почуттями про Джозефа Сміта і про те, що він бачив Бога Батька та Ісуса Христа і розмовляв з Ними

---

## Навчайтеся разом

Кожна із наведених далі вправ допоможе молодим жінкам пізнавати Перше видіння Джозефа Сміта. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Попросіть молодих жінок записати деякі з благословень, які вони отримали завдяки Першому видінню. Попросіть їх знайти інші благословення Першого видіння у 10 останніх абзацах виступу президента Дітера Ф. Ухтдорфа “Плоди Першого видіння”. Попросіть їх поділитися знахідками і своїми почуттями про важливість Першого видіння.
- Усім класом прочитайте про Перше видіння Джозефа Сміта у Джозеф Сміт—Історія 1:7–20. Попросіть молодих жінок знайти істини, які ми пізнаємо завдяки тому, що сталося з Джозефом (наприклад, Батько і Син дійсно існують і вони окремі істоти; Сатана і його сила—реальні, але сила Бога більша; Бог чує молитви і відповідає на них; одкровення не припинилися). Попросіть молоду жінку записати ці істини на дошці. Як ці істини відрізняються від вірувань інших релігій? Чим би відрізнялося наше життя, якби ми цього не знали?
- Попросіть молодих жінок прочитати про себе й обміркувати Перше видіння Джозефа Сміта і його свідчення у Джозеф Сміт—Історія 1:11–19, 24–25 (або подивіться відео “Відродження”). Попросіть їх подумати про те, чому Перше видіння є важливою подією в історії світу. Чому воно важливе для кожного з нас особисто? Поділіться своїм свідченням про важливість Першого видіння і запросіть молодих жінок поділитися їхніми думками і свідченнями.
- Попросіть молодих жінок переглянути в Писаннях місця, де описано як Бог Батько та Ісус Христос являли Себе людям на землі (наприклад: Матвій 3:13–17; Дії 7:54–60; 3 Нефій 11:3–10). Ви також можете показати ілюстрації цих подій (див. Альбом “Євангелія в мистецтві”, сс.

### Підказка для вчителя

“Запитайте учнів, що саме вони б розказали, якби хтось запитав у них, про що вони дізналися з цього уроку” (Навчати—немає покликання величчю [2000], с. 94).



## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель запрошував своїх послідовників свідчити іншим про істинність Його учень. Коли вони це робили, Дух торкався їхніх сердець. Як ви можете заохочувати молодих жінок приносити одна одній свідчення?

35, 63 та 82). Попросіть їх коротко розповісти про кожний випадок. Потім попросіть їх прочитати Джозеф Сміт—Історія 1:17 (див. Альбом “Євангелія в мистецтві”,

с. 90). Як Перше видіння Джозефа Сміта схоже на ці інші явлення? Чим воно унікальне? Попросіть молодих жінок розповісти, чому Перше видіння важливе для них.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи краще вони розуміють Перше видіння? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Запросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Записати в особисті щоденники свої свідчення про Перше видіння Джозефа Сміта.
- Поділитися своїми свідченнями про Перше видіння зі своїми сім'ями.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Дітера Ф. Ухтдорфа, “Плоди Першого видіння”, Ensign або Ліягона, трав. 2005, сс. 36–38*

Ось як Перше видіння Джозефа Сміта благословляє наші власні життя, життя сімей і, зрештою, всю людську сім'ю—ми приходимо до віри в Ісуса Христа через свідчення Пророка Джозефа Сміта. Пророки й апостоли протягом історії людства мали божественні явлення, подібні до отриманого Джозефом. Мойсей бачив Бога лицем до лица і пізнав, що він був сином Бога, за “подобою [Його] Єдинонародженого” (див. Мойсей 1:1–6). Апостол Павло свідчив, що воскреслий Ісус Христос явився йому на дорозі до Дамаска і зробив його одним зі Своїх великих місіонерів (див. Дії 26:9–23). Слухаючи Павлове свідчення про його небесне видіння під час допиту в Кесарії, могутній цар Агріппа припустив: “Ти мало що не намовляєш мене, щоб я став християнином” (Дії 26:28).

І було багато інших давніх пророків, які також приносили могутнє свідчення про Христа. Всі ці явлення, давні і сучасні, ведуть віруючих до божественного джерела всієї праведності й надії—до Бога, нашого Небесного Батька, і Його Сина, Ісуса Христа.

Бог промовляв до Джозефа Сміта з метою благословити всіх Божих дітей Своєю милістю й любов'ю навіть у часи непевності й небезпеки, воєн і чуток про війни, природних катастроф і особистих бід. Спаситель сказав: “Дивіться, Моя рука милості простерта до вас, і хто прийде, того Я прийму” (3 Нефій 9:14). І всі, хто приймає це запрошення, будуть “оточені незрівнянною щедрістю Його любові” (Алма 26:15).

Через нашу віру в особисте свідчення Пророка Джозефа і реальність Першого видіння, через навчання й молитву, глибоку і щирю, ми будемо мати благословення твердої віри в Спасителя світу, Який говорив до Джозефа “вранці чудового, ясного дня, ранньою весною тисяча вісімсот двадцятого року” (див. Джозеф Сміт—Історія 1:14). . . .

Завдяки його роботі й жертві, я нині маю істинне розуміння нашого Небесного Батька і Його Сина, нашого Викупителя і Спасителя, Ісуса Христа, і я можу відчувати силу Святого Духа і знати план Небесного Батька для нас, Його дітей. Для мене це воістину є плодами Першого видіння.



# Травень: Пророки і одкровення

*“Ми віримо всьому, що Бог відкрив, усьому, що Він відкриває тепер, і ми віримо, що Він відкриє ще багато великого і важливого стосовно Царства Божого” (Уложення віри 1:9).*

Навчальні плани цього блоку допоможуть кожній молодій жінці навчитися розпізнавати голос Господа, коли Він звертається до неї через Писання, сучасних пророків і апостолів та особисті одкровення, які передаються Святим Духом в її серце і розум. Допоможіть молодим жінкам навчитися любити слово Господа і довіряти Йому, щоб коли у них будуть випробування або необхідність прийняти складне рішення—зараз і в майбутньому—вони природньо і невимушено зверталися б за скеруванням до Писань, молитви і слів сучасних пророків.

---

## Навчальні плани, з яких можна вибирати цього місяця:

*Чому важливо прислухатися до сучасних пророків і слідувати за ними?*

*Як мені отримати особисте одкровення?*

*Як я можу зробити мої молитви більш змістовними?*

*Чому так важливо вивчати Писання?*

*Як я можу зміцнити моє свідчення?*

*Як мені може допомогти патріарше благословення?*

---

## Спільні заходи

Подумайте, як ви можете спланувати заходи, пов'язані з тим, що вивчає молодь. Сайт заходів для молоді доступний, щоб допомагати вам. Багато вправ цих навчальних планів також можуть бути ефективними в якості спільних заходів. Спільними зусиллями з президентствами класів обирайте і плануйте доречні заходи для того, щоб закріпити вивчене молодими жінками в неділю.

## Особистий розвиток

Вказані далі завдання з програми *Особистий розвиток* стосуються уроків цього блоку:

Завдання 1 на засвоєння цінності “Віра”

Завдання 2 на засвоєння цінності “Індивідуальна цінність”

Завдання 5 на засвоєння цінності “Вибір і підзвітність”

Проект на засвоєння цінності “Цнотливість”



## Чому важливо прислухатися до сучасних пророків і слідувати за ними?

Ми підтримуємо членів Першого Президентства та Кворуму Дванадцятьох Апостолів як пророків, провидців і одкровителів. Їхні вчення відображають волю Господа. У наш час вони дають нам настанови, застереження і поради від Господа. Ми благословенні безпекою, миром і духовною силою, коли прислухаємося до них і слухаємося їхньої поради.

---

### Підготуйтеся духовно

*З молитвою опрацюйте ці уривки з Писань та матеріали. Чим, за відчутим спонуканням, вам слід поділитися з молодими жінками?*

Амос 3:7; УЗ 1:4, 37–38; Мойсей 6:26–38 (Господь промовляє до нас через Своїх пророків)

УЗ 21:1, 4–7 (Господь обіцяє великі благословення тим, хто йде за пророком)

Девід А. Беднар, “Обрані нести свідчення про Моє ім’я”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2015, сс. 128–131

М. Рассел Баллард, “Залишайтеся у човні і тримайтеся!”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014, сс. 89–92

Керол Ф. Мак-Конкі, “Жити за словами пророків”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014, сс. 77–79

“Послання для молоді від Першого Президентства”, *Заради зміцнення молоді* (2011), сс. ii–iii

“Пророки”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 113–114

Відео: “Нам потрібні сучасні пророки”

Яку раду, дану сучасними пророками, ви застосували у своєму житті? Які ви отримали благословення, коли виконували ту раду?

Чому молодим жінкам вашого класу важливо мати свідчення про сучасних пророків? Як ви можете допомогти їм побачити благословення того, що сьогодні їх ведуть сучасні пророки?

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Запитайте молодих жінок, що б вони відповіли, якби їхній друг з іншої конфесії запитав, яку пораду дав їхній пророк молодим людям. Усім класом прочитайте перший абзац “Послання для молоді від Першого Президентства” у брошурі *Заради зміцнення молоді*. Запитайте молодих жінок, чому, згідно з їхніми відчуттями, важливо прислухатися до сучасного пророка і виконувати його поради.
- Попросіть молодих жінок згадати і розповісти історію з Книги Мормона, яка ілюструє необхідність прислухатися до сучасного пророка і виконувати його поради. Це можуть бути історії Легія, царя Веніямина, Авінадія або Самуїла Ламанійця. Чого ці історії їх навчають? Яким досвідом виконання поради пророка можуть поділитися молоді жінки?

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

“Ми повинні старанно вивчати Писання, учення пророків останніх днів і матеріали для уроків, аби, перш ніж навчати доктрині, впевнитися, що правильно розуміємо її” (Навчати—немає покликання величнішого [2000], с. 52).

Кожна, наведена нижче вправа, допоможе молодим жінкам зрозуміти важливість слідування сучасним пророкам. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Призначте кожній молодій жінці один з уривків з Писань, запропонованих у цьому навчальному плані, і попросіть їх знайти причини, чому нам потрібен пророк, і благословення, які приходять від слідування за пророком. Запросіть їх поділитися своїми думками. Поділіться особистим прикладом того, як ви слідували пораді пророка і свідчіть про те, чого ви навчилися таким чином. Запросіть молодих жінок поділитися своїм власним досвідом.
- Прочитайте частину виступу старійшини Балларда, де він порівнює сучасного пророка з гідом з річного сплаву, і складіть список причин, чим гід схожий з пророком. Запросіть клас подумати і поділитися іншими аналогіями, які вони б могли використати, аби навчати інших, чому важливо слідувати за пророками і апостолами.
- Покажіть фотографії членів Першого Президентства і Кворуму Дванадцятьох Апостолів (наприклад, з випуску з генеральною конференцією в *Ensign* або *Ліягони*). Складіть своє свідчення, що всі ці люди є пророками, провидцями і одкровителями. Запросіть молодих жінок скласти на дошці список порад від сучасних пророків (принесіть примірник журналу з матеріалами останньої генеральної конференції *Ensign* або *Ліягона*, аби допомогти їм їх згадати). Як слідування цій пораді благословить їхні життя і життя їхніх сімей?

- Дайте кожній молодій жінці невелику картку. Попросіть молодих жінок прочитати один з останніх виступів Президента Монсона і знайти цитату, яку вони хотіли б написати на картці, щоб узяти додому і помістити десь у себе в кімнаті або зберігати в своєму примірнику Писань. Попросіть їх поділитися цими цитатами і пояснити, чому вони їх обрали.
- Покажіть відео “Нам потрібні сучасні пророки” або прочитайте разом уривки з виступу старійшини Девіда А. Беднара “Обрані нести свідчення про Мое ім’я”. Ви також можете прочитати розділ “Пророки” в довіднику *Стійкі у вірі*. Запросіть молодих жінок знайти причини, чому важливо прислухатися до сучасних пророків і слідувати за ними. Попросіть їх розповісти

про те, що вони знайшли. Запросіть молодих жінок поділитися своїми свідченнями про пророка.

- Поділіться з класом наступною цитатою з виступу сестри Керол Ф. Мак-Конкі “Жити за словами пророків”: “За нормами світу дослухатися до пророка може бути не популярно, політично некоректно або соціально неприйнятно. Але дослухатися до пророка—це завжди правильно” (*Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014, с. 78). Які причини наводять люди, аби не слідувати пророку? Запросіть членів класу знайти інші цитати з виступу сестри Мак-Конкі, які вони можуть використати в розмові з тими, хто відмовляє їх слідувати за пророком. Попросіть їх розповісти про те, що вони знайшли.

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель запитував тих, кого навчав, і давав їм можливість самим ставити свої запитання. Які запитання ви можете поставити, щоб допомогти молодим жінкам мати глибoki почуття і думки щодо сучасних пророків? Як ви можете показати, що зацікавлені в їхніх відповідях?

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, навіщо потрібні сучасні пророки? Які вони мають почуття або враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно для вивчення цієї теми виділити більше часу?*

## Живіть відповідно до вивченого

*Запросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Запропонуйте кільком з них сказати, до яких дій їх закликає отримане натхнення.*

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.*

## Пов’язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*



# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу М. Рассела Балларда, “Залишайтеся у човні і тримайтеся!”, Ensign або Ліягона, лист. 2014, с. 89*

Нещодавно мій друг узяв свого сина у подорож на надувних човнах по річці Колорадо через каньйон Катаракт, що у Південно-Східній Юті. Каньйон славиться своїми особливо небезпечними порогами, які простягаються на 23 км.

Готуючись до своєї пригоди, вони уважно переглянули веб-сайт Служби національного парку, де міститься важлива інформація стосовно особистої підготовки і поширених прихованих ризиків.

На початку подорожі один із досвідчених гідів дав важливі вказівки щодо техніки безпеки, підкреслюючи три правила, які гарантуватимуть групі безпечну подорож на порогах. “Правило номер один: залишайтеся у човні! Правило номер два: не знімайте рятувальний жилет! Правило номер три: завжди тримайтеся обома руками!”

Він потім повторив ще раз, наголошуючи на кожному слові: “Перш за все, пам’ятайте правило номер один: залишайтеся у човні!”

Ця пригода нагадує мені нашу земну подорож. Більшість з нас переживають періоди в своєму житті, де цінуються тихі води життя. Іноді ми стикаємося з бурливими порогами, які образно можна порівняти з тими, що простягаються на 23 км через каньйон Катаракт,—випробуваннями, до яких можна віднести проблеми фізичного і психічного здоров’я, смерть дорогої людини, розбиті мрії та надії і, як для деяких, навіть криза віри, коли вони стикаються з питаннями, сумнівами і проблемами життя.

Господь у своїй великодушності надає допомогу, а також човна, необхідні ресурси, як-от: рятувальні жилети і досвідченого гіда, які дають скерування та вказівки з техніки безпеки, щоб допомогти нам подолати наш шлях по річці життя до нашої кінцевої мети.



## Як мені отримати особисте одкровення?

Кожен з нас має право на особисте одкровення для скерування в нашому житті. Щоб отримати особисте одкровення, ми маємо готуватися, а саме жити гідно й вивчати Писання та розмірковувати над ними. Якщо ми шукаємо та запитуємо, Бог відкриє нам Свою волю через Святого Духа.

### Підготуйтеся духовно

*Готуючись, з молитвою вивчіть вказані далі уривки з Писань та матеріали. Чим, за відчутим натхненням, вам слід поділитися з молодими жінками?*

Як ви знаєте, коли отримуете особисте одкровення? Як те, що ви навчилися розпізнавати особисте одкровення, благословило ваше життя?

Чому, згідно з вашими відчуттями, молодим жінкам вашого класу важливо навчитися отримувати особисте одкровення? Як ви допоможете їм навчитися розпізнавати особисте одкровення?

1 Царів 19:9–12; Геламан 5:30; УЗ 6:14–16, 23; 8:2–3; 11:12–14 (Способи, якими з нами спілкується Дух)

Іван 14:26–27 (Святий Дух може допомогти нам щось пригадати і відчувати спокій)

Етер 2–3; УЗ 9:7–9 (Особисте одкровення має супроводжуватися нашим осмисленням і вивченням)

Генрі Б. Айрінг, “Безперервне одкровення”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014, сс. 70–73

Річард Г. Скотт, “Як отримувати одкровення і натхнення для вашого

особистого життя”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2012, сс. 45–47

Девід А. Беднар, “Дух одкровення”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2011, сс. 87–90

“Учіться впізнавати підказки Духа”, *Проповідайте Мою євангелію* (2005), сс. 98–100

“Одкровення”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 80–85

Відео: “Способи отримання світла: Дух одкровення”, “Чути Його голос”

“Хай нас Дух Святий веде”, *Гімни*, № 74

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Попросіть молодих жінок прочитати або проспівати усі три куплети гімну “Хай нас Дух Святий веде” (Гімни, № 74) і знайти слова, які описують, як до нас говорить Святий Дух. Які інші слова можуть назвати молоді жінки, щоб описати, як із нами спілкується Святий Дух?
- Напишіть на дошці: “Я знаю, що отримую особисте одкровення, коли \_\_\_\_\_”. Запропонуйте молодим жінкам закінчити це речення. Попросіть їх продовжувати обдумувати цей вислів протягом уроку і шукати інші відповіді.

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

“Мабуть, найбільша спокуса для вчителя, який з усієї сили намагається утримати увагу класу,— це вдатися до розповіді сенсаційної історії. Існує певна кількість таких сумнівних за походженням історій, які повсюдно циркулюють у Церкві. ... Вони не служать інструментами для навчання: стійкість і свідчення не будуються на сенсаційних історіях” (Джозеф Ф. Мак-Конкі, у *Навчання— немає покликання величності* [1999], с. 53).

Кожна, з наведених нижче вправ, допоможе молодим жінкам зрозуміти, як отримати особисте одкровення. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Разом прочитайте перші три абзаци з виступу президента Генрі Б. Айрінга “Безперервне одкровення”. Попросіть молодих жінок перерахувати кілька ситуацій, де вони або знайомі їм люди потребували особистого одкровення. Попросіть молодих жінок прочитати або переглянути частини виступу президента Генрі Б. Айрінга і поділитися вивченим. Попросіть їх подумати над тим, що вони робитимуть для того, аби знайти особисте одкровення.
- Напишіть на дошці посилання на уривки з Писань, які запропоновані у цьому навчальному плані. Попросіть кожну молоду жінку прочитати один з них і визначити, чого він навчає про те, як Святий Дух може спілкуватися з нами. Нехай молоді жінки поряд з посиланнями на дошці напишуть знайдене. Попросіть їх поділитися будь-яким досвідом, який вони мали, коли Святий Дух говорив до них одним із цих способів.
- Для кожної молодої жінки зробіть копію таблиці на сторінці 99 путівника *Проповідуйте Мою євангелію*. Попросіть її переглянути таблицю та її описання того, як Святий Дух спілкується з нами. Запросіть молодих жінок написати про час, коли вони переживали будь-які відчуття, думки або враження, описані у цій таблиці. Попросіть кількох з них поділитися своїми нотатками з рештою класу.
- Попросіть молодих жінок прочитати розділ під назвою “Способи отримання одкровень” із виступу старійшини Девіда А. Беднара “Дух одкровення” або переглянути відео “Способи отримання світла: дух одкровення”. Попросіть їх знайти фрази або речення, які пояснюють,

як Святий Дух спілкується з нами. Чому для молодих жінок важливо розуміти, як спілкується Святий Дух? Як Він може допомогти з важливими рішеннями, які ми маємо приймати? Запросіть молодих жінок скласти перелік деяких важливих рішень, які їм потрібно буде приймати протягом наступних кількох років. З дозволу єпископа, запросіть гідних наслідування жінок з приходу поділитися, як вони

шукали особисте одкровення, аби прийняти подібні рішення.

- Покажіть відео “Чути Його голос” і попросіть молодих жінок шукати те, що зробила молодь у цьому відео, аби підготуватися до отримання особистого одкровення. Які ще існують способи для власної підготовки? (Див. 3 Нефій 17 2–3; УЗ 9:7–8). Заохочуйте молодих жінок прийняти виклик, який прийняла молодь у відео, і попросіть їх поділитися своїм досвідом на наступних заняттях.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи краще вони розуміють, як отримати особисте одкровення? Які вони мають почуття або враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно для вивчення цієї теми виділити більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Запросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Виконати завдання 5 на засвоєння цінності Вибір і підзвітність з програми *Особистий розвиток*.
- Записувати конкретні духовні підказки чи враження, які вони отримуватимуть протягом тижня, і діяти на їх основі. Вони могли б записати у свій щоденник, що відбулося, коли вони діяли за підказками, і які вони отримали благословення.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

### Пов'язані молодіжні заходи

*Заплануйте Спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні.*

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель закликав тих, хто за Ним слідував, діяти з вірою і жити згідно з істинами, яких Він навчав. Він зосереджувався на допомозі Своїм послідовникам жити за євангелією усім своїм серцем, навчаючи їх яскравим прикладом. Як ви можете навчити молодих жінок діяти з вірою і жити згідно тих істин, яких вони навчаються?

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Девіда А. Беднара, “Дух одкровення”, Ensign або Ліягона, трав. 2011, сс. 87–90*

Одкровення надходять різними шляхами, зокрема, наприклад, через сни, видіння, спілкування з небесними посланцями та натхнення. Деякі одкровення отримуються миттєво і сильно; деякі отримуються поступово і ледь відчутно. Два описані мною явища, пов'язані зі світлом, допоможуть нам краще зрозуміти ці два основні способи отримання одкровень.

Світло, ввімкнене у темній кімнаті, подібне до отримання послання від Бога швидко, повністю і одночасно. Багатьом з нас доводилося отримувати одкровення у такий спосіб, коли нам надавалися відповіді на щирі молитви або необхідне скерування чи захист, відповідно до волі Бога і у призначений Ним час. Описання того, як одкровення приходили у такий миттєвий і сильний спосіб, містяться у Писаннях і в історії Церкви. Ці могутні чудеса справді відбуваються. Однак отримання одкровень у такий спосіб є скоріш рідкісним, ніж повсякденним явищем.

Поступове зростання яскравості світла, випромінюваного сонцем на світанку, подібне до отримання послання від Бога “рядок за рядком, приписання за приписанням” (2 Нефій 28:30). Найчастіше, одкровення приходять поступово, з часом, і дається нам відповідно до наших прагнень, гідності і підготовки. Такі послання від Небесного Батька поступово і лагідно зрошують

нашу “душу, як роса з неба” (УЗ 121:45). Отримання одкровень у цей спосіб відбувається значно частіше. Саме так їх отримував Нефій, коли намагався кількома різними шляхами здобути пластини з латуні в Лавана, перш, ніж це йому вдалося (див. 1 Нефій 3–4). Безперечно, саме Дух вів його до Єрусалиму, “бо не знав [він] наперед, що ма[є] робити” (1 Нефій 4:6). І він не пізнав в одну мить, як будувати корабель незвичайним способом; натомість Господь показував Нефію “час від часу, яким способом [він мусить] обробляти деревину для корабля” (1 Нефій 18:1).

В історії Церкви та у нашому особистому житті є дуже багато прикладів того, як одкровення отримувалося у Господній спосіб “рядок за рядком, приписання за приписанням”. Наприклад, фундаментальні істини відновленої євангелії не були явлені Джозефу Сміту всі водночас у Священному гаю. Ці безцінні скарби давалися через одкровення за відповідних обставин і в належний час. . . .

Як члени Церкви, ми настільки схильні приділяти увагу дивовижним і яскравим духовним явленням, що можемо недооцінювати і не помічати, як Святий Дух у свій звичайний спосіб виконує Його роботу. Сама “простота . . . шляху” (1 Нефій 17:41) отримання крок за кроком майже непомітних духовних вражень, які з часом у своїй сукупності складаються у бажану відповідь чи потрібне нам скерування, може спонукати нас поглядати “за межу” (Кн. Якова 1:14).



## Як я можу зробити мої молитви більш змістовними?

Небесний Батько любить нас і хоче, щоб ми спілкувалися з Ним через молитву. Коли ми молимося, нам треба говорити Небесному Батьку, що ми відчуваємо у своєму серці. Нам не потрібно повторювати безцільні слова або фрази. Завдяки щирій, сердечній молитві ми можемо наблизитися до нашого Небесного Батька.

---

### Підготуйтеся духовно

*Готуючись, з молитвою опрацюйте вказані далі матеріали. Що б ви хотіли, щоб молоді жінки зрозуміли про молитву?*

Лука 22:41–42; Геламан 10:5; УЗ 46:30–31 (Коли ми молимося, ми маємо прагнути дізнатися волю Бога)

3 Нефій 14:7; УЗ 9:7–8 (Молитва має супроводжуватися зусиллями віри)

3 Нефій 17–19 (Ісус Христос молиться з нефійцями і навчає про молитву)

Мороній 10:3–5 (Моліться з вірою, із щирим серцем і справжнім наміром)

Путівник по Писаннях, “Молитва”, сс. 110–111

Девід А. Беднар, “Просіть із вірою”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2008, сс. 94–97

Девід А. Беднар, “Завжди моліться”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2008, сс. 41–44

“Молитва”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 65–70

Який у вас був особливий досвід, пов’язаний з молитвою? Чого цей досвід навчив вас стосовно спілкування з Небесним Батьком? Що ви зробили, щоб ваші молитви стали більш змістовними?

Коли ви чули молитви молодих жінок у вашому класі? Як ви можете допомогти їм зробити їхні молитви більш змістовними? Як може знання про те, як слід спілкуватися з Небесним Батьком, допомогти їм зараз і в майбутньому?

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Усім класом заспівайте або прочитайте гімни про молитву (за допомогою тематичного покажчика в кінці збірника гімнів знайдіть підходящий гімн). Що молоді жінки дізналися з цих гімнів про молитву?
- Попросіть молодих жінок скласти перелік способів, якими ми спілкуємося з іншими. Чим ці методи спілкування схожі на молитву? Чим вони відрізняються? Які запитання мають молоді жінки про молитву?

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

“Після того, як хтось з учнів відповість на запитання або висловить цікаву ідею, запропонуйте іншим додати щось до цього або висловити протилежну думку. Поставлене кимось з учнів запитання краще переадресувати іншим, ніж відповідати на нього самому. Наприклад, можна запитати: “Чи хоче хтось відповісти на це запитання?” (Навчати— немає покликання величності [2000], с. 67).

Кожна із наведених далі вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти, як зробити свої молитви більш змістовними. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Попросіть молодих жінок знайти в Писаннях приклад молитви, який надихає їх (якщо необхідно, запропонуйте їм прочитати уривки з Писань. Попросіть їх поділитися тим, що вони знайшли, і тим, що вони дізналися про молитву з прикладу).
- Призначте кожній молодій жінці прочитати уривок з Писань про молитву (наприклад, із запропонованих у цьому навчальному плані). Попросіть їх записати принцип молитви, який вони засвоїли з Писань, і приклад застосування цього принципу в їхньому житті, або в житті інших. Попросіть їх поділитися записаним з іншою молодою жінкою в класі. Про що молоді жінки дізналися одна в одної, що допоможе їм зробити їхні молитви більш змістовними?
- Дайте кожній молодій жінці уривок з одного з виступів старішої Девіда А. Беднара, запропонованих у цьому навчальному плані.
- Попросіть їх підкреслити кожную практичну пораду, надану старішиною Беднаром, щоб допомогти нам зробити наші молитви більш змістовними. Попросіть їх поділитися знайденим. Потім попросіть їх уявити, що вони навчають когось молитися. Чого б вони навчали, і як би вони цьому навчали? Ви можете розіграти сценку з можливою навчальною ситуацією.
- Розподіліть між молодими жінками розділи 17, 18 і 19 з Нефія. Попросіть молодих жінок прочитати призначені їм розділи і розповісти, що вони дізналися про молитву з прикладу і вчень Ісуса Христа та з прикладів Його учнів. Що вони можуть зробити, щоб наслідувати ці приклади у своїх власних молитвах?
- Попросіть кожную молоду жінку дослідити один з принципів молитви, які згадуються в довіднику *Стійкі у вірі*, сс. 65–70, або в темі “Молитва” Путівника по Писаннях.

Попросіть молодих жінок навчати клас про те, що вони дізналися.

Заохочуйте їх під час навчання ділитися особистим досвідом.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, як зробити молитви більш змістовними? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## **Живіть відповідно до вивченого**

*Запросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Поставити конкретну мету покращити особисті молитви.
- Виконати завдання 1 на засвоєння цінності “Віра” з програми *Особистий розвиток*.

*Поділіться з молодими жінками, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

## **Навчати, як навчав Спаситель**

Спаситель любив тих, кого навчав, і молився за них. Коли ми знайомимося з учнями і любимо їх, ми молимося за них, згадуючи їхні імена і конкретні труднощі або вибір, який перед ними постав.



# Обрані матеріали

---

Уривки з виступу старійшини Девіда А. Беднара, “Завжди моліться”, *Ensign* або Ліягона, лист. 2008, сс. 41–44

Кажучи коротко, молитва—це спосіб спілкування з Небесним Батьком Його синів і дочок тут, на землі. “Як тільки ми дізнаємося про справжні стосунки, в яких знаходимося з Богом (а саме, що Бог є нашим Батьком, а ми—Його діти), тоді відразу ж молитва стає для нас природною та інстинктивною” (Bible Dictionary, “Prayer”, с. 752). Нам дано повеління молитися завжди Батьку в ім’я Сина (див. 3 Нефій 18:19–20). Нам дано обіцяння: якщо ми щиро молимося про те, що є правильним та добрим і відповідає Божій волі, то ми можемо бути благословенними, захищеними і спрямованими (див. 3 Нефій 18:20; УЗ 19:38). . . .

Припустимо, що в нашому характері, поведінці або духовному зростанні є те, про що нам треба порадитися з Небесним Батьком в ранковій молитві. Висловивши належну вдячність за отримані благословення, ми благаємо дати нам розуміння, спрямування і допомогу, щоб зробити те, що самим нам зробити не під силу. Наприклад, молячись, ми можемо:

- Згадати про випадки, коли ми різко або неналежним чином говорили з тими, кого найбільше любимо.
- Визнати, що ми знаємо, як нам краще поводитися, однак не завжди діємо відповідно до свого знання.
- Більш переконливо висловити жалкування з приводу своєї слабкості і того, що не скинули з себе оболонку тілесної людини.
- Вирішити повніше наслідувати у своєму житті приклад Спасителя.

- Благодіяти про більшу силу, щоб діяти і ставати кращими.

Така молитва є ключовою частиною духовної підготовки для нашого дня.

Упродовж такого дня ми молимося в серці про постійну допомогу і спрямування—саме так, як пропонував Алма: “Нехай всі твої думки будуть націлені на Господа” (Алма 37:36).

Упродовж такого дня ми помічаємо, що у тих випадках, коли зазвичай висловлювалися різко, ми не робимо цього; або коли готові були розгніватися, не гніваємося. Ми розпізнаємо небесну допомогу та силу і смиренно визнаємо відповіді на свою молитву. Навіть у цю мить визнання, ми промовляємо тиху молитву вдячності.

У кінці свого дня ми знову стаємо на коліна і звітуємо перед Небесним Батьком. Ми переглядаємо денні події і сердечно дякуємо за отримані благословення й допомогу. Ми каємося і з допомогою Духа Господнього визначаємо, як нам чинити і як стати кращими завтра. Таким чином наша вечірня молитва будується на ранковій молитві і є її продовженням. І наша вечірня молитва є також підготовкою до змістовної ранкової молитви.

Ранкова і вечірня молитви—і всі молитви між ними—не є непов’язаними, окремими подіями; скоріше вони поєднують собою кожний день, а відтак—дні, тижні, місяці і навіть роки. Певною мірою ми так виконуємо настанову з Писань “молитися завжди” (Лука 21:36; 3 Нефій 18:15, 18; УЗ 31:12). Такі змістовні молитви—це інструмент для отримання найвищих благословень, прибережених Богом для Своїх вірних дітей.



## Чому важливо вивчати Писання?

У Писаннях міститься слово Бога. Пророки останніх днів радять нам вивчати Писання щодня індивідуально і зі своїми сім'ями. Вивчення Писань може допомогти нам пізнати Небесного Батька й Ісуса Христа, дати нам силу долати спокуси і зміцнити нас у наших випробуваннях.

---

### Підготуйтеся духовно

*З молитвою опрацюйте ці уривки з Писань та інші матеріали. Що, за вашими відчуттями, допоможе молодим жінкам зрозуміти важливість вивчення Писань?*

Як вивчення Писань благословило ваше життя? Яким досвідом ви б могли поділитися з молодими жінками?

Які вірші з Писань, на вашу думку, були б повчальними для молодих жінок вашого класу? Що ви можете зробити, щоб допомогти молодим жінкам зробити своє вивчення Писань більш змістовним та ефективним?

Псалми 119:105; 2 Тимофію 3:16–17; 2 Нефій 32:3 (Писання можуть скерувати наші життя)

1 Нефій 15:24–25; Алма 31:5; Геламан 3:29–30; 15:7–8; УЗ 11:21 (У слові Бога є сила)

УЗ 84:45; Джозеф Сміт—Матвій 1:37 (Писання допомагають нам розпізнати істину й не бути обманутими)

Бойд К. Пекер, “Ключ до духовного захисту”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2013, сс. 26–28

Річард Г. Скотт, “Сила Писань”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2011, сс. 6–8

Завдання 1 на засвоєння цінності “Вибір і підзвітність”, за програмою *Товариство молодих жінок: Особистий розвиток* (2010), с. 46

“Писання”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 94–98

Відео: “Книга Мормона: Небесні послання”

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Запропонуйте кільком молодим жінкам поділитися своїм улюбленим уривком з Писань. Чому ці уривки важливі для них?
- Покажіть молодим жінкам кілька предметів, які можуть направляти їх, наприклад: карту, компас або навігатор GPS. Чим Писання схожі на ці предмети? Попросіть молодих жінок поділитися досвідом, коли вони знаходили у Писаннях провід і спрямування.

---

## Навчайтеся разом

Кожна із наведених далі вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти важливість вивчення Писань. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Попросіть молодих жінок прочитати 2 Тимофію 3:16–17 та 2 Нефій 32:3. Чого ці уривки навчають про важливість вивчення Писань? Разом з класом перегляньте перелік уривків з Писань, якими старійшина Річард Г. Скотт керувався у своєму житті (з його виступу “Сила Писань”). Попросіть кожну молоду жінку скласти власний перелік уривків з Писань, які спрямовували її. Попросіть молодих жінок поділитися своїми уривками з класом і пояснити, як ці Писання скеровували їх в житті.
- Запросіть молодих жінок прочитати розділи одного з виступів, запропонованих у цьому навчальному плані. Попросіть їх відшукати благословення, які приходять завдяки вивченню Писань. Коли вони отримували ці благословення у своєму житті?
- Попросіть кожну молоду жінку прочитати один з уривків з Писань, запропонованих у цьому навчальному плані. Попросіть її намалювати зображення того, чого навчає її цей уривок, і запросіть решту класу відгадати, чого цей уривок навчає про важливість вивчення Писань. Про які випадки можуть розповісти молоді жінки, коли вони побачили важливість вивчення Писань у їхньому житті?
- Попросіть молодих жінок подивитися один з відеофільмів, запропонованих у цьому навчальному плані, або прочитати розділ “Важливість щоденного вивчення Писань” в путівнику *Стійкі у вірі* (сс. 94–95). Попросіть їх відшукати відповіді на запитання: “Чому мені важливо вивчати Писання?” Запросіть їх поділитися тим, що вони знайшли.

### Підказка для вчителя

“Дух має бути присутнім, щоб принести євангельське послання в серця тих, кого ви навчаєте (див. 2 Нефій 33:1; УЗ 42:14). Отже, ви повинні використовувати методи, які зададуть відповідний тон уроку і запросять Духа” (див. *Навчати— немає покликання величності* [2000], с. 91).

Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони важливість вивчення Писань? Що вони відчувають, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б поділити цьому вченню більше часу?

---

## Живіть відповідно до вивченого

Запросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:

- Працювати над завданням 1 на засвоєння цінності “Вибір і підзвітність” з програми *Особистий розвиток* і скласти план виробити звичку щоденно вивчати Писання або вдосконалити своє вивчення Писань.
- Вивчити напам’ять уривок з Писань, який їх надихає, і розказати його наступного тижня у класі.

Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.

### Пов’язані молодіжні заходи

Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель використовував Писання, щоб навчати й свідчити про Свою місію. Він навчав людей самостійно розмірковувати над Писаннями і використовувати їх, щоб знаходити там відповіді на їхні запитання. Як ви можете заохочувати молодих жінок звертатися до Писань для отримання спрямування від Господа?

# Обрані матеріали

---

*Уривки з виступу Річарда Г. Скотта, “Сила Писань”, Ensign або Ліягона, лист. 2011, сс. 6–8*

Наш Небесний Батько розумів, що ми не зможемо досягнути необхідного розвитку під час земного життя, якщо не пройдемо через важкі випробування. Деякі з цих випробувань будуть майже нездоланими. Він дав нам засоби, щоб допомогти в успішному подоланні земних труднощів. До цих засобів належать і Писання.

Упродовж століть Небесний Батько надихав обраних чоловіків і жінок під проводом Святого Духа знаходити рішення найскладніших життєвих проблем. Він надихав цих уповноважених служителів записувати ті рішення у вигляді посібника для тих Його дітей, які мають віру в Його план щастя і в Його Улюбленого Сина, Ісуса Христа. Ми можемо вільно користуватися цим дороговказом, завдяки скарбу під назвою Головні труди Церкви—тобто Старий Завіт, Новий Завіт, Книга Мормона, Учення і Завіти та Дорогоцінна Перлина.

Оскільки Писання виникли внаслідок натхненного спілкування через Святого Духа, вони є чистою істиною. Нам не слід перейматися достовірністю принципів, що містяться в Головних трудах, оскільки Святий Дух був тим засобом, що спонукав і надихав людей, які записували Писання.

Писання подібні до сполохів світла, що освітлюють наш розум, і відкривають шлях до спрямування й натхнення згори. Вони можуть стати ключем, що відкриває канал спілкування з нашим Небесним Батьком і Його Улюбленим Сином Ісусом Христом.

Коли ми належним чином цитуємо Писання, наші проголошення набувають сили і повноваження. Писання можуть стати надійними

друзями, з якими нас не розділяє ні відстань, ні час. Вони завжди поруч, коли ми маємо в них потребу. Використання Писань закладає основу істини, яку може пробудити Святий Дух. Вивчення, розмірковування, дослідження і заучування Писань можна порівняти зі створенням каталогу друзів, цінностей та істин, до яких можна звернутися в будь-який час, у будь-якому місці в світі.

Велику силу дає заучування уривків з Писань. Заучувати уривки з Писань—це ніби знаходити нових друзів. Це ніби познайомитися з новою людиною, яка може допомогти в час нужди, надихнути, втішити й спонукати до необхідних змін. Наприклад, кожного разу, коли я згадую цей псалом, то сповнююся силою і розумінням:

“Господня земля, і все, що на ній, вселенна й мешканці її,

Бо заклав Він її на морях, і на річках її встановив.

“Хто зійде на гору Господню, і хто буде стояти на місці святому Його?—

У кого чисті руки та щиреє серце, і хто не нахилив на марноту своєї душі, і хто не присягав на обману,—

Нехай носить він благословення від Господа, а праведність—від Бога спасіння свого!” (Псалми 24:1–5).

Розмірковування над подібним уривком з Писань дає велике спрямування в житті. Писання можуть стати підтримуючим фундаментом. Вони можуть стати невичерпним джерелом доброзичливих друзів, які здатні допомагати нам. Заучений уривок з Писань стає надійним другом, який не ослабне з плином часу.



## Як я можу зміцнити моє свідчення?

Свідчення—це духовне підтвердження істини через Святого Духа. Як члени Церкви, ми маємо священну можливість і відповідальність отримати своє власне свідчення. Якщо ми прагнемо отримати свідчення через вивчення, молитву і живучи за євангелією, Святий Дух допоможе нам дізнатися для себе, що євангелія є істинною.

### Підготуйтеся духовно

*З молитвою опрацюйте ці уривки з Писань та матеріали. Що, на вашу думку, надихне молодих жінок отримувати свідчення?*

Іван 7:16–17 (Якщо ми виконуємо волю Господа, ми отримаємо свідчення)

1 Коринтянам 2:9–13; Алма 5:45–46; УЗ 8:2–3 (Святий Дух свідчить про істину)

Якова 1:5; 1 Нефій 10:17–19; 15:11; 3 Нефій 18:20; Мороній 10:3–5 (Щоб отримати свідчення, нам треба просити про це і прагнути цього)

Мосія 26:3; Алма 12:11 (Перепони на шляху отримання свідчення)

Алма 32:27–34 (Почніть з бажання повірити)

УЗ 9:7–9 (Перш ніж запитувати, ми маємо вивчати самостійно)

Томас С. Монсон, “Вірити, слухатися і витерпіти”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2012, сс. 126–129

Дітер Ф. Ухтдорф, “Отримання свідчення щодо світла й істинності”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014, сс. 20–23

Бонні Л. Оскарсон, “Станьте наверненими”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2013, сс. 76–78

Томас С. Монсон, “Я знаю це сам”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014, сс. 50–52

“Свідчення”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 120–122

Як ви отримали ваше власне свідчення? Як ваше свідчення вплинуло на вас в одній з ваших ролей як дочки Бога, наприклад: дружини, матері, сестри або вчителя?

Що ви знаєте про свідчення молодих жінок у вашому класі? Як сильне свідчення може вплинути на їхні життя зараз і в майбутньому? Що ви можете зробити, аби надихнути їх зміцнювати свої свідчення?

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Класом прочитайте порівняння старійшини Крейга С. Крістенсена свідчення з червоним деревом з його виступу “Я знаю це сам”. За можливістю принесіть зображення червоного дерева і поясніть, що воно виростає із насіння завдовжки усього кілька міліметрів. Попросіть молодих жінок поділитися тим, чого їх навчає це порівняння про зміцнення їхніх свідчень.
- Попросіть молодих жінок записати тлумачення слова *свідчення*. Запросіть їх поділитися своїми тлумаченнями з класом. Ви можете заохотити їх прочитати розділ “Свідчення” у довіднику *Стійкі у вірі*.

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

“Часто урок вміщує більше матеріалу, ніж ви можете подати впродовж виділеного вам часу. У таких випадках вам слід відібрати матеріал, найкорисніший для тих, кого ви навчаєте” (*Навчання--- немає покликання величчю* [1999], с. 98).

*Кожна, з наведених нижче вправ, допоможе молодим жінкам дізнатися, як отримати своє власне свідчення. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:*

- Покажіть молодим жінкам насіння і рослину у горщику. Спитайте їх, що треба робити, аби з насіння виросла рослина. Прочитайте Алма 32:27–34 і попросіть молодих жінок порівняти процес росту рослини з отриманням свідчення. Як зростають їхні свідчення? Що вони можуть зробити, щоб підживлювати свої свідчення? Попросіть їх написати у своїх щоденниках, як їхні свідчення зростають і що вони можуть робити, аби зміцнювати їх.
- Запросіть кожну молоду жінку скласти список того, що може послабити її свідчення, і перелік способів, які можуть допомогти їй зберігати його міцним, коли вона читатиме уривки з Писань, наведені у цьому навчальному плані, або 12-й і 13-й абзаци у виступі Президента Томаса С. Монсона “Вірити, слухатися і витерпіти”. Запросіть молодих жінок поділитися деякими ідеями з їхніх списків, а потім обговоріть класом, як молоді жінки можуть допомогти іншим зміцнити їхні свідчення. Як вони можуть допомогти членам сім’ї? Друзям?
- Попросіть молодих жінок згадати, хто з їхніх знайомих має проблеми зі своїм свідченням. Заохочуйте їх дослідити виступ президента Дітера Ф. Ухтдорфа “Отримання свідчення щодо світла й істинності”, шукаючи

щось, що може бути корисним для цієї людини. Чим вони могли б поділитися з цією людиною?

- Протягом тижня попросіть одну з молодих жінок прийти у клас готовою переказати історію Агнес Хогган з виступу Бонні Л. Оскарсон “Станьте наверненими”, в тому числі й те, як свідчення Агнес вплинуло на її рішення. Дайте кожній молодій жінці стрічку паперу з одним реченням з виступу сестри Оскарсон, в якому викладено принцип щодо зміцнення свідчення. Попросіть кожну молоду жінку прочитати своє

речення перед класом та проаналізувати те, що вона дізналася з нього, і висловити будь-які інші її думки.

- Запросіть кожну молоду жінку прочитати один з наведених у цьому навчальному плані уривків з Писань, щоб знайти способи, як отримати і зміцнити свідчення або щось, що заважає нам отримувати свідчення. Після того, як вони поділяться ідеями, попросіть їх подумати про способи, завдяки яким вони можуть допомогти іншим зміцнити свої свідчення. Як вони можуть допомогти членам сім’ї або друзям у школі?

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, як отримати своє власне свідчення? Які вони мають почуття або враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно для вивчення цієї теми виділити більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Запросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Свідчити для всього класу.
- Поділитися протягом наступного тижня своїми свідченнями з другом або членом сім’ї.
- Поставити за мету зміцнити свої свідчення, застосовуючи в житті один із засвоєних принципів.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.*

### Пов’язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

### Пов’язані молодіжні заходи

*Заплануйте Спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні.*

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель запрошував своїх учнів свідчити. Наприклад, Він запитав їх: “А ви за кого Мене маєте?” (див. Матвій 16:15--16). Коли ви ставите натхненні запитання молодим жінкам, їхні відповіді можуть стати нагодою, аби скласти і зміцнити їхні свідчення.



# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Бонні Л. Оскарсон, "Станьте наверненими", Ensign або Ліягона, лист. 2013*

Я б хотіла поділитися історією навернення із своєї сімейної історії про ще одного з моїх героїв. Її звать Агнес Хогган, і вона та її чоловік приєдналися до Церкви в Шотландії в 1861 році. Страждаючи від значних переслідувань на своїй батьківщині, вони зі своїми дітьми іммігрували до Америки. Кілька років потому Агнес стала вдовою з вісьмома дітьми, яких треба було забезпечувати, і наполегливо працювала, щоб годувати й одягати їх. Її 12-річній доньці, Ізабель, пощастило знайти роботу прислуги у заможній родині, яка не належала до Церкви.

Ізабель жила в їхньому великому будинку і допомагала піклуватися про молодших дітей в їхній родині. В обмін на її послуги кожного тижня її матері виплачувалася невелика заробітна плата. Незабаром Ізабель вже сприймали як члена сім'ї, і вона почала користуватися багатьма такими ж привілеями, як-от: уроки танців, красивий одяг та відвідування театру. Їх домовленість тривала протягом чотирьох років, поки сім'я, в якій працювала Ізабель, не була переведена до іншого штату. Вони так сильно полюбили Ізабель, що звернулися до її матері, Агнес, і попросили дозволу на її законне удочеріння. Вони пообіцяли, що забезпечать її гарною освітою, успішно видадуть заміж і

зроблять її спадкоємицею свого майна нарівні зі своїми власними дітьми. І вони й надалі сплачуватимуть заробітну плату Агнес.

Цій бідній вдові і матері треба було прийняти важке рішення, але вона ні хвилини не вагалася. Послухайте слова її онучки, які вона написала через багато років: "Якщо то була не її любов, що змусила її відповісти "ні", то вона мала навіть кращу причину--вона здолала увесь шлях з Шотландії і пройшла через негаразди і випробування заради євангелії, і вона не мала наміру, якщо це в людських силах, дозволити своїй дитині втратити те, заради чого вона подолала такий великий шлях"<sup>2</sup>. Багата родина використовувала усі можливі аргументи, і сама Ізабель плакала і благала, щоб їй було дозволено поїхати, але Агнес залишалася непохитною. Як ви можете собі уявити, 16-річна Ізабель почувалася, начебто її життя було зруйноване.

Ізабель Хогган--це моя прабабуся, і я невимовно вдячна за свідчення і переконання, які так яскраво палали в серці її матері, що не дозволили їй виміняти членство у Церкві своєї дочки на мирські обіцянки. Сьогодні сотні її нащадків, які насолоджуються благословеннями членства у Церкві, є спадкоємцями глибокої віри і навернення до євангелії, які мала Агнес.



## Як мені може допомогти патріарше благословення?

Патріарше благословення—це особисте одкровення для нашого життя. Воно допомагає нам зрозуміти наш потенціал і благословення, які ми можемо отримати за умови нашої вірності. Воно може містити обіцяння, вказівки або застереження для спрямування нашого життя. Воно також допомагає нам знати, що Небесний Батько знає нас і піклується про нас особисто.

### Підготуйтеся духовно

*Готуючись, з молитвою вивчайте вказані далі уривки з Писань та матеріали. Що, на вашу думку, буде найкориснішим для молодих жінок, яких ви навчаєте?*

Якщо ви отримали патріарше благословення, як воно скерувало ваше життя? Як воно допомогло вам у лихі часи? Як воно надихнуло вас?

Яким чином патріарше благословення може скерувати молодих жінок, яких ви навчаєте? Чому для них важливо знати їхній родовід у домі Ізраїля? Що ви можете робити, аби підготуватися до отримання патріаршого благословення?

Алма 16:16–17; 3 Нефій 17:2–3 (Ми маємо підготувати наші серця отримати настанови від Господа)

3 Нефій 20:25–27 (Дім Ізраїля благословляє сім'ї землі)

УЗ 82:10; 130:20–21 (Благословення залежать від послухності)

Генрі Б. Айрінг, “Допоможіть їм ставити високі цілі”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2012, сс. 60–67

Джулі Б. Бек “Ви—носії благородного первородства”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2006, сс. 106–108

Карлос А. Годой, “Господь має план для нас!”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014, сс. 96–98

“Про патріарше благословення”, *New Era*, бер. 2004, сс. 32–35; *Ліягона*, бер. 2004, сс. 18–21

“Патріарші благословення”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 90–92

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Якщо у вас є патріарше благословення, покажіть молодим жінкам, як воно виглядає (не розповідаючи про його конкретний зміст). Поділіться з ними тим, як воно благословило ваше життя.
- На дошці напишіть: “Як мені може допомогти патріарше благословення?” Попросіть молодих жінок запропонувати відповіді на це запитання. Повертайтеся до цього запитання протягом уроку. У рамках вашого обговорення, розгляньте історію старійшини Карлоса А. Годойя про його патріарше благословення, яке допомогло йому прийняти важливі рішення у його житті (див. “Господь має план для нас!”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014, сс. 96–42).

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

“Коли хтось ставить запитання, то розгляньте його, запрошуючи інших дати на нього відповідь, а не самим відповідати на нього. Наприклад, можна сказати: “Це запитання цікаве. Що думає про це решта?” або “Може хтось відповісти на це запитання?” ( *Навчати—немає покликання величнішого* [2000], с. 64).

Кожна з вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам дізнаватися про патріарші благословення. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Попросіть одну або кількох молодих жінок розповісти про те, як вони отримували своє патріарше благословення (або поділіться власним досвідом). Як їхні патріарші благословення їм допомогли? (Нагадайте молодим жінкам, що зміст патріаршого благословення є священним і не для розголошення). Розріжте примірник статті “Про патріарше благословення” на кілька частин, в кожній з яких буде одне запитання і відповідь на нього. Попросіть молодих жінок вибирати по черзі одну частину статті і розповісти класу про вказані в ній запитання і відповідь. Які інші запитання є у молодих жінок?
- Попросіть молодих жінок проговорити свої відповіді на це запитання. Повертайтеся до цього запитання протягом уроку. У рамках вашого обговорення, розгляньте історію старійшини Карлоса А. Годойя про його патріарше благословення, яке допомогло йому прийняти важливі рішення у його житті (див. “Господь має план для нас!”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014, сс. 96–42).
- Попросіть одну або кількох молодих жінок розповісти про те, як вони отримували своє патріарше благословення (або поділіться власним досвідом). Як їхні патріарші благословення їм допомогли? (Нагадайте молодим жінкам, що зміст патріаршого благословення є священним і не для розголошення). Розріжте примірник статті “Про патріарше благословення” на кілька частин, в кожній з яких буде одне запитання і відповідь на нього. Попросіть молодих жінок вибирати по черзі одну частину статті і розповісти класу про вказані в ній запитання і відповідь. Які інші запитання є у молодих жінок?
- Попросіть молодих жінок запропонувати відповіді на це запитання. Повертайтеся до цього запитання протягом уроку. У рамках вашого обговорення, розгляньте історію старійшини Карлоса А. Годойя про його патріарше благословення, яке допомогло йому прийняти важливі рішення у його житті (див. “Господь має план для нас!”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014, сс. 96–42).
- Попросіть молодих жінок записати будь-які запитання, які вони мають про патріарші благословення. Класом знайдіть відповіді у довіднику *Стійкі у вірі*, на сс. 90–92.
- Усім класом прочитайте розділи виступу Джулі Б. Бек “Ви—носії благородного первородства” і коментарі президента Генрі Б. Айрінга про його патріарше благословення у виступі “Допоможіть їм ставити високі цілі”. Після того, як прочитаєте кожний розділ, попросіть молодих жінок написати підсумок того, що вони дізналися про патріарші благословення.

- Попросіть молодих жінок прочитати уривки з Писань, запропоновані в цьому навчальному плані,

і розповісти, чого, на їхню думку, кожний уривок навчає їх про патріарші благословення.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони сьогодні дізналися. Чи краще вони розуміють патріарші благословення? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## **Живіть відповідно до вивченого**

*Попросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад:*

- Вони можуть виконати завдання 2 на засвоєння цінності “Індивідуальна цінність” з програми *Особистий розвиток*.
- Якщо вони отримали своє патріарше благословення, вони можуть опрацювати його і знайти, які воно містить поради, застереження, згадки про духовні дари і благословення.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

## **Навчати, як навчав Спаситель**

Спаситель знає молодих жінок у вашому класі, і Він знає, ким вони можуть стати. Він знаходить незвичайні способи, щоб допомогти кожній з них навчатися і зростати. Як ви можете навчати про Спасителеву любов до молодих жінок, коли навчаєте їх про патріарше благословення?

# Обрані матеріали

---

*Уривки зі статті “Про патріарше благословення”, New Era, бер. 2004, сс. 32–35; або Ліягона, бер. 2004, сс. 18–21*

## Що таке патріарше благословення?

Патріарше благословення переслідує дві основні цілі. По-перше, через натхнення патріарх проголосить ваш родовід—коліно Ізраїля, до якого ви належите. По-друге, скерований духом прощтства, патріарх проголосить благословення і може також повідомити обіцяння, застереження або настанови, що стосуються особисто вас. Ваші патріарші благословення можуть звернути вашу увагу на певні цілі, яких ви можете досягнути, і благословення, які ви можете отримати, якщо виявлятимете віру й житимете праведно.

## Чому родовід є важливим?

Кожен член Церкви належить до одного з дванадцяти колін Ізраїля. Ті, хто не є прямими нащадками дому Ізраїля, стають “усиновленими” через хрищення. Знання родоводу допоможе вам спрямувати своє життя, тому що належність до одного з дванадцяти колін містить благословення й місію, притаманні кожному колінові. Благословення, які Яків дав своїм синам (родоначальникам кожного з колін) можна знайти в книзі Буття 49.

## Хто може отримати патріарше благословення?

Усі гідні члени Церкви мають право і повинні отримати патріарше благословення, незалежно від того, як довго вони є членами Церкви.

## У якому віці можна отримати благословення?

Певний вік не встановлено. Ви повинні бути досить дорослими, щоб оцінити, наскільки священним є це благословення.

## Як надається благословення?

Патріарх покладе свої руки на вашу голову і через натхнення дасть благословення. Це стане спрямуванням вашого життя, отриманим через одкровення. Благословення потім записується, щоб ви мали його у письмовому вигляді й могли вивчати протягом життя. У Церкві також зберігається копія на випадок, якщо ви загубите свою.

## Як отримати патріарше благословення?

Домовтеся про інтерв'ю з єпископом. Він визначить, наскільки ви готові та гідні, а якщо ні, то дасть пораду або допоможе підготуватися до отримання благословення. Отримавши рекомендацію, ви можете зв'язатися з патріархом, щоб запланувати зустріч. Запитайте вашого єпископа або патріарха, хто може супроводжувати вас для отримання благословення; наприклад, батьки. Візьміть із собою на зустріч рекомендацію.

## Як дізнатися, чи я готовий?

Бажання отримати патріарше благословення повинно ґрунтуватися на бажанні знати Божу волю для вас і жити згідно з нею. Цікавість або тиск з боку інших не є праведною причиною для отримання благословення. Єпископ допоможе визначити, чи ви готові для отримання благословення.

## Як я можу підготуватися?

Ви повинні робити все можливе, щоб наблизитися до Господа. Молитва, піст, вивчення Писань, розмірковування й покаєння допоможуть вам. Ви не повинні перейматися мирськими речами під час такої священної події. . . .

# Обрані матеріали

---

**Коли обіцяння, дані в благословенні,  
здійсняться?**

Іноді патріарші благословення відкривають події з доземного життя. Але здебільшого вони є спрямуванням для сьогодення і на майбутнє. Оскільки природа благословень вічна, вони можуть включати події, які відбудуться після земного життя.



# Червень: Священство і ключі священства

*“Ключі царства Бога ввірено людині на землі” (УЗ 65:2).*

Навчальні плани цього блоку допоможуть молодим жінкам зрозуміти, що таке священство і як воно може благословити їх зараз і в їхніх майбутніх ролях як дочок Бога. Молоді жінки можуть отримати велику силу і стати гідними благословень піднесення, у той час як вони постійно застосовують віру в Ісуса Христа і отримують доступ до сили Бога через обряди священства, які вони отримують, і завіти, яких вони дотримуються. Допоможіть їм дізнатися, що священство—це сила, яку Бог використовує для благословення усіх Його дітей, і чоловіків і жінок. Допоможіть їм зрозуміти, що коли вони служать у Церкві, вони працюють під скеруванням провідників, які мають ключі священства. Завдяки цьому вони беруть участь у роботі священства.

---

## Навчальні плани, з яких можна вибрати цього місяця:

*Що таке священство?*

*Якою є моя відповідальність у роботі священства?*

*Що таке ключі священства?*

*Як я отримую силу і благословення священства в моєму житті?*

*Що означає підтримувати наших провідників?*



---

## Спільні заходи

Подумайте, які ви можете запланувати заходи, пов'язані з тим, що вивчає молодь. Вам може стати в нагоді сайт із заходами для молоді. Багато вправ у цих навчальних планах можуть також служити основою проведення ефективних Спільних заходів. Спільними зусиллями з президентствами класів обирайте і плануйте доречні заходи для того, щоб закріпити вивчене молодими жінками в неділю.

## Нотатка для вчителя

Будьте тактовними по відношенню до молодих жінок, які живуть не маючи у себе вдома владу священства, або які бачили у своєму житті негативні приклади. Ідеалу навчати важливо, але слід бути делікатними, враховуючи подібні ситуації.



Що ви знаєте про священство? Що, згідно з відчутим натхненням, ви б хотіли дізнатися про священство?

Чи бачать молоді жінки важливість священства в своєму житті? Що ви можете зробити перед уроком, аби дізнатися, що кожна молода жінка знає про священство? Як це може вплинути на ваш вибір чого навчати?

## Що таке священство?

Священство—це вічна сила і влада нашого Небесного Батька. Священством Бог створив небеса і землю та управляє ними. Цією владою Він викупляє і підносить Своїх дітей. Він надає повноваження гідним носіям священства виконувати обряди спасіння. Усі діти Небесного Батька можуть стати гідними отримання цих обрядів і мати доступ до сили та благословень священства.

### Підготуйтеся духовно

*Готуючись, з молитвою вивчіть вказані далі уривки з Писань та матеріали. Які уривки з Писань і виступи допоможуть молодим жінкам зрозуміти, що таке священство?*

Євреям 5:4; УЗ 107:1–5; Уложення віри 1:5 (Носії священства покликані Богом і висвячені тим, хто має повноваження)

УЗ 84:17–22 (Сила божественності явлена в обрядах священства)

УЗ 121:34–46 (Сила священства діє лише на принципах праведності)

М. Расселл Баллард, “Це є Моя робота і Моя слава”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2013, сс. 18–21

Ніл Л. Андерсен, “Сила священства”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2013, сс. 92–95

“Священство”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 127–131

“Ааронове священство”, *Стійкі у вірі*, сс. 3–4

“Мелхиседекове священство”, *Стійкі у вірі*, сс. 57–58

Відео: “Благословення священства доступні всім”

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Спитайте молодих жінок, що їм відомо про священство. Зачитайте їм абзац на початку цього навчального плану або покажіть відео “Благословення священства доступні всім” і запитайте, які додаткові істини вони дізналися про священство.
- Попросіть молодих жінок усім класом або парами розіграти сценку бесіди, в якій друг з іншої віри запитує їх, що таке священство. Як би молоді жінки описали священство? Скористайтеся висловом на початку цього уроку, щоб допомогти їм зрозуміти, що таке священство.

---

## Навчайтеся разом

Кожна із вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам зрозуміти, що таке священство. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Розділіть молодих жінок на групи. Доручіть кожній групі дослідити одне або кілька посилянь на Писання, вказаних у цьому навчальному плані, або розділ виступу М. Рассела Нельсона “Це є Моя робота і Моя слава” і пошукати, що вони дізнаються про священство. Запросіть їх поділитися тим, що справило на них враження. Який у молодих жінок був досвід, пов’язаний із священством?
- Попросіть молодих жінок перелічити способи, якими люди у світі стають впливовими (гроші, освіта, популярність, краса і т. д.) Прочитайте разом Учення і Завіти 121:36–46 і попросіть молодих жінок перелічити принципи, на яких ґрунтується вплив священства. Порівняйте запропоновані світом способи отримання впливу з тими, які пропонує Господь. Яким чином знання цих принципів впливає на те, як молоді жінки дивляться на священство?
- Попросіть одну половину молодих жінок прочитати про Ааронове священство у довіднику *Стійкі у вірі* (сс. 3–4), а іншу про Мелхиседекове священство (сс. 57–58). Попросіть кожну молоду жінку розповісти щось із того, про що вона дізналася з прочитаного. Чому, згідно з їхніми відчуттями, молодим жінкам варто зрозуміти, що таке священство?
- Попросіть кожну молоду жінку прочитати один з розділів виступу старійшини Ніла Л. Андерсена “Сила священства”. Потім попросіть кожну молоду жінку поділитися з рештою класу тим, що вона дізналася про священство і що воно для неї означає.
- Попросіть молодих жінок прочитати розділ, який називається “Кворуми священства” на сторінці 128

### Підказка для вчителя

“Свідчіть завжди, коли б Дух не підказав вам це зробити, а не тільки в кінці уроку. Надавайте можливість тим, кого навчаєте, складати і свої свідчення” (*Навчати—немає покликання величнішого* [2000], с. 45).

довідника *Стійкі у вірі*. Які є подібності між тим, як організовано кворуми Ааронового священства і класи молодих жінок? В чому відмінності? Допоможіть молодим жінкам

побачити, що жінок Церкви організовано за зразком священства (див. *Дочки в Моєму Царстві: Історія і спадок Товариства допомоги* [2011], с. 139).

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи краще вони розуміють, що таке священство? Що вони відчувають, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## **Живіть відповідно до вивченого**

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті те, що сьогодні вивчили. Наприклад, вони могли б:*

- Підготувати урок про священство і провести його на сімейному домашньому вечорі.
- Написати у своїх щоденниках те, що вони дізналися про священство.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

## **Навчати, як навчав Спаситель**

Спаситель використовував Писання, щоб навчати й свідчити про Свою місію. Він навчав Своїх учнів звертатися до Писань за відповідями на запитання і отриманням духовної сили. Як ви можете заохочувати молодих жінок звертатися до Писань, щоб знаходити відповіді на їхні запитання і підказки для вирішення проблем?

# Обрані матеріали

---

Уривок з “Священство”, *Стійкі у вірі* (2005)

## **Кворуми священства**

Кворум священства є організованою групою братів, які мають однаковий чин священства. Найважливіша мета кворумів—служити іншим, створювати єдність і братерство і навчати один одного вчень, принципів і обов’язків.

Кворуми існують на всіх рівнях Церковної організації. Президент Церкви і його радники

утворюють Кворум Першого Президентства. Дванадцять апостолів також утворюють кворум. Сімдесятники, Генеральні авторитети і територіальні авторитети, організовані у кворуми. Кожен президент колу головує над кворумом первосвящеників, що утворений з усіх первосвящеників колу. Зазвичай, кожен приход чи філія мають кворуми старійшин, священиків, учителів і дияконів. У приходах первосвященики також організовані і служать у групах первосвящеників.



ЧЕРВЕНЬ: СВЯЩЕНСТВО І КЛЮЧІ СВЯЩЕНСТВА

## У чому полягають мої обов'язки в роботі священства?

Робота священства включає в себе більше, ніж обов'язки носіїв священства. Це Божа робота—робота, яка полягає у благословенні й піднесенні Його дітей—що виконується Його дітьми, які дотримуються своїх завітів. Жінки відіграють важливу роль у виконанні роботи священства. Ми священнослужимо тим, хто перебуває в нужді, навчаємо євангелії і запрошуємо всіх прийти до Христа.

Яким чином ви берете участь в роботі священства? Яким досвідом ви могли б поділитися, який би міг допомогти молодим жінкам зрозуміти їхні обов'язки в Господній роботі?

Чи бачать себе молоді жінки у вашому класі важливими учасницями в роботі священства? Який досвід вони здобули, виконуючи Господню роботу—у себе вдома, в церкві та зі своїми друзями,—яким вони могли б поділитися одна з одною?

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

### Підготуйтеся духовно

*Готуючись, з молитвою вивчіть вказані далі уривки з Писань та матеріали. Чим, за відчутим натхненням, вам слід поділитися з молодими чоловіками?*

УЗ 20:38-60 (обов'язки носіїв священства)

Лука 8:1-3; Дії 9:36-40; Римлянам 16:1-2 (прикладі священнослужіння іншим)

Алма 56:47-48; 57:21; УЗ 25:6-8; Мойсей 5:11-12 (прикладі навчання євангелії)

Лука 2:36-38; Іван 20:11-18; Алма 19:16-17 (прикладі того, як людей запрошували прийти до Христа)

Генрі Б. Айрінг, "Утішитель", *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2015, сс. 17-21

Даллін Х. Оукс, "Ключі і повноваження священства", *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2014

"Товариство допомоги: Відновлення за давнім зразком", *Дочки в Моєму царстві: Історія і спадок Товариства допомоги* (2011), сс. 1-8

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Напишіть на дошці: “Які обов’язки носіїв священства?” Попросіть молодих жінок перелічити стільки обов’язків, скільки вони можуть згадати, а потім додати до їхнього списку обов’язки, які вони знайдуть в книзі Учення і Завіти 20:46–60. Запросіть їх подумати, про які з цих обов’язків вони можуть розповісти молодим чоловікам.
- Разом з класом прочитайте абзац на початку цього навчального плану і запросіть молодих жінок написати на дошці слова і фрази, які допомагають їм розуміти, що таке робота священства. Який зв’язок вони бачать між девізом Товариства молодих жінок і обов’язками носіїв священства, які перелічено в Ученні і Завітах 20:46–60?

---

## Навчайтеся разом

*Кожен, наведений нижче захід, допоможе надихнути молодих жінок брати участь у роботі священства. Керуючись Духом, виберіть один або більше заходів, які будуть найкращими для вашого класу:*

- Учення і Завітів 20:53 та 59 ми дізнаємося, що в обов’язки священства входить: бути з членами Церкви, зміцнювати їх і запрошувати всіх прийти до Христа. Запросіть молодих жінок перечитати уривки з виступу президента Генрі Б. Айрінга “Утішитель”. Чого він навчає нас про те, як Святий Дух може допомогти нам дотримуватися наших завітів і брати участь у роботі священства?
- До уроку попросіть молодих жінок дізнатися про одну впливову жінку—з Писань (як запропоновано в цьому навчальному плані), з історії Церкви або з їхньої власної родини—яка була прикладом священнослужіння, навчання євангелії або яка запрошували інших прийти до Христа. На початку уроку запросіть їх поділитися тим, про що вони

дізналися. Яким чином ці жінки брали участь в роботі священства? Що надихає молодих жінок у цих історіях? Як вони бачать себе в роботі священства?

- Разом з класом прочитайте “Товариство допомоги: Відновлення за давнім зразком”. Запросіть молодих жінок поділитися їхніми враженнями про роль жінок в роботі священства? Яким чином прочитане про життя жінок в історії людства надихає молодих жінок брати участь у цій роботі? Заохотьте молодих жінок самостійно прочитати решту путівника *Дочки в Моєму Царстві*. Якщо можливо, ви можете надати їм примірники цього путівника.
- Разом прочитайте сегмент IV з виступу старійшини Далліна Х. Оукса “Ключі і повноваження

### Підказка для вчителя

“Коли ви з молитвою готуетесь навчати, вас може бути приведено до думки наголосити на певних принципах. До вас може прийти розуміння, як найкраще викласти якісь ідеї. Ви можете знайти приклади, теми для уроків і натхненні історії в простих випадках із життя. До вас може прийти відчуття, що слід запросити на урок якусь особливу людину. Ви можете згадати особистий досвід, щоб поділитися ним” (*Навчати--немає покликання величнішого* [2000], сс. 47--48).

священства” і попросіть молодих жінок поділитися фразами, які справили на них враження. З дозволу єпископа запросіть сестру в приході поговорити з класом про те, як повноваження священства збільшило її здатність виконувати своє покликання. Ви можете запросити цю сестру зробити це заздалегідь за кілька днів.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, як можуть брати участь в роботі священства? Які у них є почуття або враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи буде корисним витратити трохи більше часу на це вчення?*

---

## **Живіть відповідно до вивченого**

*Попросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть жити за засвоєним сьогодні. Наприклад, вони можуть:*

- Скласти план виконання своїх обов'язків у роботі священства.
- Розповісти членам своєї сім'ї про те, що вони засвоїли сьогодні щодо роботи священства.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, щоб приготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

## **Навчати, як навчав Спаситель**

Спаситель запрошував Своїх послідовників свідчити, і коли вони свідчили, Дух торкався їхніх сердець. Який у вас був досвід, пов'язаний із священством, про який би ви могли розповісти молодим жінкам?



# Обрані матеріали

---

*Уривок з “Товариство допомоги: Відновлення за давнім зразком”, Дочки в Моєму царстві: Історія і спадок Товариства допомоги (2011), сс. 1–8*

І хоч мало що відомо про формальну організацію жінок у Новому Завіті, усе ж очевидно, що жінки були дуже важливими учасницями Спасителевого священнослужіння. У Новому Завіті вміщено розповіді про жінок, імена яких вказуються і не вказуються. Вони виявляли віру в Ісуса Христа, засвоювали Його вчення і жили за ними, і свідчили про Його священнослужіння, чудеса та велич. Ці жінки стали зразковими послідовницями і важливими свідками в роботі зі спасіння.

Жінки подорожували з Ісусом і Його дванадцятьма апостолами. Вони віддавали своє майно, щоб допомагати в Його священнослужінні. Після Його смерті й воскресіння жінки й далі продовжували бути Його відданими послідовницями. Вони збиралися і молилися разом з апостолами. Вони надавали свої домівки для зібрань членів Церкви. Вони доблесно брали участь у роботі зі спасіння душ, як фізичного, так і духовного.

У Новому Завіті прикладами жінок-послідовниць є Марта і її сестра Марія. У розділі Лука 10 міститься розповідь про Марту, що приймала Ісуса у своєму домі. Вона служила Йому, турбуючись про Його фізичні потреби, а Марія сіла біля ніг Учителя й уважно слухала Його вчення.

У вік, коли від жінок, в основному, очікувалося тільки надання фізичного служіння, Спаситель навчав Марту і Марію, що жінки можуть також і духовно брати участь в Його роботі. Він запропонував їм стати Його послідовницями і брати участь у спасінні, “обрати найкращу частку”, яка ніколи не відбереться від них [Див. Лука 10:38–42].

Марія і Марта стали активними учасницями в земному священнослужінні Господа. Далі в Новому

Завіті ми читаємо вражаюче свідчення Марти про божественність Спасителя. У бесіді з Ісусом вона сказала: “Я вірую, що Ти Христос, Син Божий, що має прийти на цей світ” [Див. Іван 11:20–27].

Багато й інших жінок-послідовниць подорожували з Ісусом та Дванадцятьма, навчаючись від Нього духовно і служачи Йому фізично. [Див. Лука 8:1–3.]

Вірогідно, ці жінки надавали певну економічну допомогу Ісусу і Його апостолам, а також і служили їм, наприклад, готуючи їжу. Не тільки Ісус служив їм,—навчав їх чудовій євангелії і благословляв Своєю зміцнюючою силою,—але й ці жінки служили Йому, відляючи від своїх статків і залишаючись вірними.

Апостол Павло написав про жінок, які і в церковних покликаннях, і за власним бажанням служили святим. [Див. 1 Тимофію 5:10; Титу 2:4.]

У книзі Дії вміщено розповідь про жінку, яка була втіленням чеснот, описаних Павлом. Тавіта, знана ще і як Сарна, жила в Йопсії, де вона шила одяг для нужденних жінок. [Див. Дії 9:36–40.]...

У Новому Завіті згадуються й інші віддані жінки. Прискилла та її чоловік Акила заради апостолів ризикували власним життям і надавали свій дім для церковних зібрань [Див. Римлянам 16:3–5; 1 Коринтянам 16:19].

Жінка на ім'я Марія “напрацювалася багато” для апостолів [Римлянам 16:6]. Жінка на ім'я Лідія охристилася разом зі своїми домашніми, а потім служила тим, хто навчав її [Див. Дії 16:14–15].

Жінка на ім'я Фіва безсумнівно займала якусь церковну посаду у служінні своїй громаді. [Див. Римлянам 16:1–2]... Служіння, яке надавала Фіва та інші видатні жінки Нового Завіту, продовжується сьогодні членами Товариства допомоги—провідниками, візитними вчительками, матерями та іншими, які діють як опікунки, або помічниці, багатьом.



## Що таке ключі священства?

Ключі священства—це влада, яку Небесний Батько дав носіям священства, щоб управляти використанням Його священства на землі. Ісус Христос має усі ключі священства. “Ключі цього розподілу”, необхідні для керування Церквою, були ввірені Пророку Джозефу Сміту (див. УЗ 110:16). Сьогодні члени Першого Президентства і Кворуму Дванадцятьох Апостолів мають ці ключі. Ключі священства також надані президентству сімдесятників, президентам храмів, місій, колів та округів; єпископам; президентам філій та президентам кворумів—включаючи президентів кворумів Ааронового священства.

Згадайте провідників священства у вашому житті. Як ви здобули свідчення, що їх покликано Богом?

Що ви можете зробити, аби допомогти молодим жінкам зрозуміти важливість ключів священства у Церкві? Якими способами молодих жінок благословило служіння тих, хто має ключі священства? Як на служіння молодих жінок впливає провідництво тих, хто має ключі священства?

### Підготуйтеся духовно

*З молитвою опрацюйте ці уривки з Писань та інші матеріали. Що допоможе молодим жінкам зрозуміти, що таке ключі священства?*

Матвій 16:18–19 (Петру обіцяні ключі царства Бога)

Мосія 25:19 (Мосія дав право Алмі встановити Церкву)

УЗ 65:2 (Ключі священства необхідні для просування євангелії)

УЗ 124:123, 142–143 (Президенти мають ключі священства, щоб скерувати роботу служіння в Церкві)

УЗ 132:7 (Президент Церкви—це єдина людина на землі, яка має право використовувати усі ключі священства)

Гарі Е. Стівенсон, “Де ключі та влада священства?”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2016, сс. 29–32

Бойд К. Пекер, “Дванадцять”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2008, сс. 83–87

Даллін Х. Оукс, “Ключі і повноваження священства”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2014

“Ключі священства”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 129–130

Відео: “Відновлення ключів священства”

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Запитайте молодих жінок: “Що таке ключі священства?” Потім прочитайте молодим жінкам абзац з початку цього навчального плану і запитайте, чому слово *ключі* допомагає пояснити, як управляється священство.
- Попросіть молодих жінок обміркувати запитання, подібні до наступних, і дати на них відповіді: Що таке ключі священства? Хто в Церкві має ключі священства? Заохочуйте їх знайти відповіді у розділі “Ключі священства”, в *Стійкі у вірі*, сс. 129–130.

---

## Навчайтеся разом

Кожна з вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам зрозуміти, що таке ключі священства. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- У своєму виступі “Де ключі та влада священства?” старійшина Гарі Е. Стівенсон пояснює, що таке ключі священства, порівнюючи їх з ключами від автомобіля. Під час вивчення цієї аналогії запросіть молодих жінок знайти, що в ній представляє священство, ключі священства та провідників священства, які мають ключі. За порадою старійшини Стівенсона, якими способами молоді люди можуть “знайти ключі”? Як ми можемо слідувати його пораді? Попросіть молодих жінок подумати про їхні особисті аналогії, які вони могли б використати, щоб пояснити, що таке ключі священства.
- Напишіть на дошці вказані далі посилання на уривки з Писань: Матвій 16:18–19; УЗ 124:123, 142–143; УЗ 132:7. Попросіть молодих жінок прочитати кожний уривок і написати одним реченням підсумок того, що вони дізналися з цих уривків про ключі священства. Попросіть кожну молоду жінку прочитати один із своїх підсумків уголос і попросіть інших жінок визначити, який уривок з Писань вона підсумувала. Запитайте молодих жінок, чому для них важливо, що сьогодні на землі є ключі священства.
- Призначте кожній молодій жінці прочитати перші три абзаци та історію про відвідування церкви в Данії з виступу президента Бойда К. Пекера “Дванадцять” (або вони можуть переглянути відео “Відновлення ключів священства”). Попросіть їх навчати одна одну про те, що вони дізналися з цих виступів про ключі священства. Які благословення прийшли до них через служіння тих, хто має ключі священства?
- Попросіть кожну молоду жінку прочитати 3-й розділ виступу старійшини Далліна Х. Оукса “Ключі і повноваження священства” і написати

### Підказка для вчителя

“Ставте запитання, які вимагають від тих, кого ви навчаєте, шукати відповіді в Писаннях і вченнях пророків останніх днів” (*Навчати—немає покликання величнішого* [2000], с. 62).

коротенький підсумок: що вона дізналася про ключі священства. Виді- лить молодим жінкам час на те, щоб поділитися тим, що вони записали і поставити будь-яке запитання, яке вони мають про ключі священства.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи краще вони розуміють, що таке ключі священства? Що вони відчувають, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## **Живіть відповідно до вивченого**

*Запросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Знайти, в який спосіб вони благословенні служінням тих, хто має ключі священства.
- Навчити члена сім'ї того, що вони дізналися про ключі священства.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

## **Пов'язані молодіжні заходи**

*Заплануйте Спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні.*

## **Навчати, як навчав Спаситель**

Спаситель покликав і висвячував провідників, щоб спрямовувати Його Церкву і керувати нею (див. Матвій 10:1–5). Як ви можете допомогти молодим жінкам відчува- ти вдячність за тих, кого покликано служити і допомагати їм?

# Обрані матеріали

---

Уривки з виступу Бойда К. Пекера, “Дванадцять”, Ensign або Ліягона, трав. 2008, сс. 83–87

Невдовзі після смерті Президента Гордона Б. Хінклі 14 чоловіків, апостолів, які мають ключі царства, зібралися разом у верхній кімнаті храму, щоб реорганізувати Перше Президентство Церкви. Не виникало питання стосовно того, що треба робити, не було ніяких вагань. Ми знали, що старший апостол був Президентом Церкви. І на цьому священному зібранні Кворум Дванадцятьох Апостолів підтримав Томаса Спенсера Монсона як Президента Церкви. Він запропонував і назвав своїх радників. Їх теж було підтримано, кожного з них було висвячено і кожному було дано повноваження. Президенту Монсону було надано владу використовувати всі ключі священства цього повноваження. І тепер, відповідно до Писань, він є єдиною людиною на землі, яка має право використовувати всі ці ключі. Але ми всі тримаємо їх як апостоли. Один з-поміж нас був покликаний і висвячений, і він стає Президентом Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів. Він уже ним став і був підтриманий на роки як пророк, провидець і одкровитель.

Оскільки президента Ухтдорфа було покликано у Перше Президентство, у Кворумі дванадцятьох звільнилося місце, тому вчора ми підтримали нового члена Кворуму дванадцятьох, старійшину Д. Тодда Крістофферсона. Тепер він приєднується до священного братерства у священному колі, і це коло тепер стає заповненим. Покликання апостола бере початок від Господа Ісуса Христа. . . .

У 1976 році проводилася загальна територіальна конференція в Копенгагені, Данія. Після останньої сесії Президент Спенсер В. Кімбол виявив бажання піти у церкву Фор-Фруе, де знаходяться статуї *Христус* і Дванадцять Апостолів, роботи скульптора Торвальдсена. Кілька років тому він вже був там і хотів, щоб ми всі сходили туди, аби побачити ці статуї.

У передній частині церкви, за вівтарем, знаходиться відома статуя *Христус*, де Він стоїть, широко простягаючи Свої руки, показуючи сліди від цвяхів, а на Його боці дуже чітко видно рану. По обидві сторони стоять статуї апостолів: Петро попереду справа, інші—як їм належить.

Більшість нашої групи знаходилася у церкві біля входу разом з доглядачем. Я підійшов з Президентом Кімболом до статуї Петра; з нами були старійшина Рекс Д. Пінегар і Йохан Хельге Бентін, президент Копенгагенського колу.

У мармуровій руці Петра була в'язка важких ключів. Президент Кімбол, вказуючи на ті ключі, пояснив, що вони символізували. Потім—мені ніколи не забути, як він це зробив,—він повернувся до президента Бентіна і з незвичною для нього твердістю, вказуючи на нього своїм пальцем, промовив: “Я хочу, щоб ви сказали кожному в Данії, що я тримаю ці ключі! Ми тримаємо *справжні* ключі, і ми використовуємо їх щодня”.



## Як я можу отримати у своєму житті силу і благословення священства?

Через священство ми можемо отримати обряди спасіння, включаючи хрищення, конфірмацію і храмові обряди, які запечатають наші сім'ї на вічність. Дотримання завітів, пов'язаних з цими обрядами приносить силу священства—силу Бога—у наші життя. Ми можемо побачити як ця сила працює у нашому житті, якщо щиро каємося й отримуємо прощення, стаємо більш чутливими до підказок і скерування Святого Духа і здобуваємо силу в обрядах євангелії. Через священство ми також можемо отримувати особливі благословення утішення і зміцнення, включаючи батьківські і патріарші благословення. Обіцяння в цих благословеннях отримуються через нашу віру.

Коли ви побачили силу священства у вашому житті по мірі того, як ви дотримувалися ваших завітів? Чи можете ви поділитися якимось досвідом з молодими жінками?

Як молоді жінки у вашому класі були благословенні силою священства? Що ви можете зробити, аби допомогти їм усвідомити силу священства в їхньому житті?

Переконайтеся, що молоді жінки усвідомлюють, що мають доступ до благословень священства, незалежно від їхніх обставин. Ці благословення можуть прийти через членів сім'ї, провідників священства і домашніх вчителів.

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

### Підготуйтеся духовно

*Готуючись, з молитвою вивчіть вказані далі уривки з Писань та матеріали. Що, згідно з вашими відчуттями, буде важливо знати молодим жінкам?*

Матвій 3:1–6, 13–17; Дії 3:1–10; Мосія 18:7–18; 3 Нефій 18:1–5 (Як священство нас благословляє)

Рассел М. Нельсон, “Ціна сили священства”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2016, сс. 66–69.

Даллін Х. Оукс, “Влада священства в сім'ї і в Церкві”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2005, сс. 24–27

Ніл Л. Андерсен, “Сила священства”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2013, сс. 92–95

Керол М. Стівенс, “Чи знаємо ми, що маємо?” *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2013, сс. 12–14

“Благословення священства для всіх: Нерозривний зв'язок зі священством”, *Дочки в Моєму Царстві: Історія і спадок Товариства допомоги* (2011), сс. 127–133

Відео: “Благословення священства”

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Якщо це можливо, принесіть на урок порожню тацю для причастя. Попросіть молодих жінок поділитися власними думками про те, як завіти, що вони укладають під час причастя, допомагають їм запрошувати силу священства у їхні життя і домівки.
- Попросіть молоду жінку підійти до дошки і намалювати малюнок, або написати фразу, які б являли собою один із способів, яким священство її благословляє. Нехай протягом уроку молоді жінки додають малюнки або фрази, коли дізнаватимуться про інші благословення, які приходять через священство.

---

## Навчайтеся разом

Кожна із наведених далі вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти, як їх благословляє священство. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

### Підказка для вчителя

“Не бійтеся мовчання. Часто людям потрібен час, щоб подумати над запитанням і відповісти на нього або передати свої почуття. Можна зробити паузу після того, як поставили запитання, після того, як було розказано про духовний досвід, або коли людині важко висловитися” (*Навчати— немає покликання величчю* [2000], сс. 66–67).

- Доручіть кожній молодій жінці прочитати історію з Писань, в якій показано, як нас благословляє священство (для прикладів див. посилення на Писання, перелічені у цьому навчальному плані). Молоді жінки також можуть переглянути історію про двох дівчат у виступі Рассела М. Нельсона “Ціна сили священства”. Попросіть їх переказати історію своїми словами і розказати, які благословення приходять завдяки священству. Також заохочуйте їх ділитися особистими прикладами благословень, які вони отримали через священство. Заохочуйте кожну молоду жінку записати у щоденнику, або в буклеті *Моя сім'я* історію про те, як священство благословило її сім'ю. Молоді жінки можуть попросити допомогти їм в цьому батьків або інших членів сім'ї.
- Принесіть у клас предмет, який послужить символом благословення, яке приходить через священство, як наприклад парасольку, яка уособлюватиме собою захист. Запитайте молодих жінок, які інші предмети можуть символізувати інші благословення священства. Усім класом прочитайте про те, як сестра Керол М. Стівенс відвідувала сестер у Гондурасі, з її виступу “Чи знаємо ми, що маємо?”. Якими благословеннями насолоджуються ці сестри та їхні сім'ї? Які ще благословення вони можуть отримати через священство? Що можуть робити молоді жінки, аби отримати благословення священства у їхніх нинішніх і в майбутніх сім'ях?
- Поділіть розділ “Благословення священства для всіх: Нерозривний зв'язок зі священством” з путівника *Дочки в Моєму Царстві* на уривки і

попросіть молодих жінок пошукати історії, в яких люди отримали благословення завдяки силі священства. Попросіть молодих жінок розповісти решті класу історію, яка справила на них враження.

- Попросіть молодих жінок подивитися відео “Благословення священства” і скласти перелік благословень, названих старійшиною Хейлзом, які приходять через обряди священства. Попросіть їх розповісти про свої списки і обміркувати, що вони можуть зробити, аби насолоджуватися цими благословеннями щодня? Який їхній досвід може продемонструвати, як сила священства постійно їх зміцнює?
- Попросіть молодих жінок прочитати наступну цитату і знайти, як їх благословляє священство: “Сестри,

дехто намагатиметься переконали вас у тому, що, оскільки вас не висвячено у священство, вас обділили. Вони просто помиляються і не розуміють євангелії Ісуса Христа. Благословення священства доступні кожному праведному чоловікові та жінці. Кожна з нас може прийняти Святого Духа, отримати особисте одкровення та ендаумент у храмі, з якого ми виходимо “озброєні” силою. Влада священства зцілює, захищає та імунізує всіх праведних проти сил темряви. Найвизначніше те, що повнота священства, яка міститься у найвищих обрядах дому Господнього, може бути отримана лише разом—чоловіком і жінкою” (Шері Дью у путівнику *Дочки в Моему Царстві*, с. 140). Попросіть молодих жінок поділитися прикладами цих благословень у їхньому житті або в житті їхніх знайомих.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи краще вони розуміють, як їх благословляє священство? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Попросити членів їхніх сімей або друзів поділитися своїми свідченнями про священство і про те, як воно благословляє їхні сім'ї і впливає на їхній щоденний вибір.
- Протягом тижня шукати приклади того, як сила священства працює в їхньому житті.
- Подякувати носіям священства, які позитивно вплинули на їхнє життя.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель запрошував Своїх послідовників свідчити, і коли вони свідчили, Дух торкався їхніх сердець. Про які випадки, пов'язані зі священством, могли б розповісти молоді жінки одна одній?



# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Керол М. Стівенс «Чи знаємо ми, що маємо», Ensign або Ліягона, лист. 2013 р.*

Нещодавно разом з провідниками священства я їздила, щоб відвідати сім'ї чотирьох жінок в Гондурасі. Ці сестри та їхні сім'ї потребували ключів і повноваження священства, обрядів і завітів священства, а також сили і благословень священства.

Ми відвідали одну милу сестру, яка має сім'ю й двох чудових дітей. Вона вірна й активна в Церкві і навчає своїх дітей вибирати істину. Її чоловік підтримує її церковну діяльність, але не належить до Церкви. Її сім'я міцна, але щоб бути ще міцнішою, їм потрібні додаткові благословення священства. Їм потрібно, щоб батько пройшов обряд хрищення, отримав дар Святого Духа та був висвячений у священство. Їм потрібна сила священства, яка може прийти завдяки ендаументу і запечатуванню.

Наступною ми відвідали домівку двох незаміжніх сестер, жінок великої віри. Одна з них має сина, який готується до місії. Інша лікується від раку. У часи, коли опускаються руки й приходиться відчай, вони згадують про Спокуту Спасителя і сповнюють вірою й надією. Їм обом потрібні додаткові благословення і сила, які доступні завдяки храмовим обрядам. Ми заохотили їх разом з цим майбутнім місіонером в їхній сім'ї підготуватися, щоб отримати ті обряди.

Останнім ми відвідали дім сестри, чоловік якої нещодавно загинув у жахливій аварії. Недавно повернена до Церкви, вона не розуміла, що може отримати свій власний ендаумент і бути запечатаною до свого чоловіка. Коли ми навчали її, що ці благословення можуть бути доступними для неї та її

загиблого чоловіка, вона сповнилася надії. Знаючи, що завдяки храмовим обрядам і завітам її сім'я може бути запечатаною разом, вона має віру й рішучість зустріти випробування, що чекають попереду.

Син цієї вдови готується отримати Ааронове священство. Його висвячення стане великим благословенням для неї та її сім'ї. Вони матимуть у себе вдома носія священства..

Зустрівшись з цими вірними жінками в Гондурасі, я змогла побачити, що вони стараються тримати свої сім'ї активними в євангелії. Вони висловлювали вдячність за вірних завітам членів приходу, які дбайливо наглядають за ними і допомагають задовольняти їхні матеріальні й духовні потреби. Однак кожна з цих сестер мала потреби, які повністю не були задоволені.

У кожній з цих трьох домівок, в яких ми побували, мудрий провідник священства запитував кожну сестру, чи отримувала вона благословення священства. І кожного разу відповідь була "ні". Кожна сестра того дня попросила дати їй благословення священства й отримала його. Кожна з них плакала, висловлюючи вдячність за втішення, спрямування, підбадьорення й натхнення, що прийшли від Небесного Батька через гідного носія священства.

Ці сестри надихнули мене. Вони виявляли благоговіння перед Богом і Його силою та владою. Я також була вдячна за провідників священства, які відвідували ці домівки разом зі мною. Залишаючи кожну з них, ми разом радилися, як допомогти цим сім'ям отримати обряди, які їм потрібні, щоб йти далі шляхом завітів та зміцнювати свої сім'ї.



## Що означає підтримувати моїх церковних провідників?

Як члени Церкви ми маємо можливість підтримувати тих, кого Господь покликав служити. Ми піднімаємо руку, щоб показати, що ми підтримуємо генеральних авторитетів і чинів Церкви та кожного провідника в нашому приході і колі, включаючи президентства класів Товариства молодих жінок. Підтримка провідників включає більше, ніж просто підняту руку—це означає, що ми стоїмо за ними, молимося за них, приймаємо завдання і покликання від них, слухаємося їхніх порад і не критикуємо їх.

---

### Підготуйтеся духовно

*З молитвою опрацюйте ці уривки з Писань та матеріали. Що надихне молодих жінок підтримувати своїх церковних провідників?*

Вихід 17:8–12 (Аарон і Хур підтримують руки Мойсея)

УЗ 21:1–6; 124:45–46 (Ті, хто дослухаються до голосу слуг Господа, отримують благословення)

1 Нефій 18:8–20; УЗ 84:23–25 (Приклади людей з Писань, які відкидали своїх провідників)

1 Царів 17:8–16; 2 Царів 5:1–14 (Приклади людей, які дотримувалися порад Господніх слуг)

Генрі Б. Айрінг, “Покликані Богом і підтримані людьми”, *Ensign* або *Ліягона*, чер. 2012, 4–5

Рассел М. Нельсон, “Підтримка пророків”, *Ensign* або *Ліягона* лист. 2014, сс. 74–77

Джеймс Е. Фауст, “Покликані та обрані”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2005, сс. 53–55

Що ви робите, аби підтримувати церковних провідників? Які благословення ви отримали за те, що робили це? Як ви можете допомогти молодим жінкам відчувати любов, яку ви, як провідник, маєте до них?

Коли ви бачили, як молоді жінки у вашому класі підтримують провідників Церкви—включаючи членів президентства їхнього класу? Яким досвідом вони можуть поділитися одна з одною?

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість евангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Напишіть на дошці заголовок цього уроку і попросіть молодих жінок подумати про інші слова, які означають те саме, що і *підтримувати*. Потім запросіть їх скласти на дошці перелік імен провідників у приході, включаючи президентів Товариства допомоги, Товариства молодих жінок, Початкового товариства і провідника їхнього класу у Товаристві молодих жінок. Що молоді жінки роблять, щоб підтримувати цих людей?
- Попросіть молодих жінок самостійно прочитати Вихід 17:8–12 і запросіть одну з них підсумувати історію своїми словами. Як ця історію стосується нас, коли ми підтримуємо наших провідників Церкви? Як ми стаємо схожими на Аарона і Хура, коли підтримуємо президента нашого класу та інших провідників?

---

## Навчайтеся разом

*Кожна, з наведених нижче вправ, допоможе молодим жінкам зрозуміти, що означає підтримувати провідників Церкви. Керуючись натхненням від Духа, виберіть одну або більше вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:*

- До початку уроку запропонуйте молодим жінкам прочитати виступ президента Рассела М. Нельсона “Підтримка пророків” і прийти підготовленими поділитися чимось з цього виступу, що надихає їх підтримувати президента Томаса С. Монсона.
- Поділіть клас на групи і призначте кожній групі уривок з виступу президента Джеймса Е. Фауста “Покликані та обрані” або з Учення і Завітів 124:45–46. Попросіть їх знайти благословення, обіцяні тим, хто підтримує своїх провідників, та застереження тим, хто не робить цього. Запросіть їх поділитися тим, що вони знайшли. Якщо вони розглядають виступ, попросіть їх розповісти історію з виступу, які ілюструють ці благословення і застереження.
- Запросіть кількох молодих жінок знайти приклад людей в Писаннях, які знехтували своїх провідників. Наприклад: Ламан і Лемуїл (див. 1 Нефій 18:9–14) і діти Ізраїля (див. УЗ 84:23–25). Решту молодих жінок попросіть знайти приклади людей, які слідували за Господніми слугами, наприклад: вдова з Сарепти (див. 1 Царів 17:8–16) і Нааман (див. 2 Царів 5:8–14). Попросіть їх поділитися своїми історіями і пояснити, чого вони навчають про наслідки нехтування або шанування церковних провідників.
- Попросіть молодих жінок прочитати статтю президента Генрі Б. Айрінга “Покликані Богом і підтримані людьми” і знайти приклади того, як ми підтримуємо провідників Церкви.

### Підказка для вчителя

“Щоб допомогти учням підготувати відповіді на запитання, можна сказати їм перед тим, як щось читати чи показувати, що ви попросите відповідати вам. ... Наприклад, ви можете сказати: “Слухайте, коли я буду читати цей уривок, щоб ви змогли розповісти, що вас найбільше зацікавило в ньому” або “Під час читання цього уривка з Писань зверніть увагу на те, чи зрозуміло нам, що Господь каже про віру” (*Навчати—немає покликання величчю* [2000], с. 69).

Принесіть копії церковних журналів і попросіть молодих жінок знайти і показати ілюстрації в журналах, які зображають способи підтримки церковних провідників. Що можуть сказати молоді жінки, количують, як хтось критикує одного з їхніх

провідників? Що вони роблять, щоб підтримувати церковних провідників, включаючи президентства їхніх класів? Запросіть президента класу поділитися її почуттями стосовно свого покликання і почуттями до молодих жінок, яким вона служить.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, що означає підтримувати церковних провідників? Які вони мають почуття або враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно для вивчення цієї теми виділити більше часу?*

---

## **Живіть відповідно до вивченого**

*Попросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть жити за засвоєними сьогоднішніми вченнями. Наприклад, вони можуть:*

- Молитися за провідників Церкви.
- Висловити вдячність провіднику Церкви, який, на їхню думку, звеличує своє покликання.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Яким чином ми можемо підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

## **Навчати, як навчав Спаситель**

Спаситель покликав і рукопокладав провідників, щоб спрямовувати Його Церкву і керувати нею (див. Матвій 10:1–5). Як ви можете допомогти молодим жінкам відчувати вдячність за тих, кого покликано служити і допомагати їм?

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Генрі Б. Айрінг, "Покликані Богом і підтримані людьми", Ensign або Ліягона, чер. 2012, 4--5*

Багато років тому 18-річний студент показав мені, що означає підтримувати Господніх служителів. Мене й досі благословляє його смиренний приклад.

Той юнак щойно розпочав навчання у коледжі. Він охрестився менше ніж за рік до того, як залишити дім і розпочати навчання у великому університеті. Там я служив єпископом. ...

Той юнак попросив про зустріч у моєму офісі. Я був здивований, коли він сказав: "Чи можемо ми помолитися разом? І чи можу я промовити молитву?". ...

Він розпочав молитву свідченням про те, що знає: єпископ покликається Богом. Хлопець попросив Бога сказати мені, що йому слід робити в ситуації, яка мала важливі наслідки для його духовного благополуччя. Юнак сказав Богові, що впевнений у тому, що єпископ знає його потреби і отримає пораду, яку йому необхідно почути.

Поки він говорив, я подумки побачив конкретну небезпеку, яка йому загрожувала. Порада була простою, але дуже чіткою: завжди молися, виконуй заповіді й не бійся.

Таким чином, юнак, який був членом Церкви менше року, виклав мені урок стосовно того,

що Бог може робити для провідника, коли його підтримано вірою і молитвами тих людей, яким його покликано служити. Той юнак продемонстрував силу закону загальної згоди у Церкві (див. УЗ 26:2). Незважаючи на те, що Господь покликає Своїх служителів через одкровення, вони можуть діяти лише після того, як їх підтримають ті, кому їх покликано служити.

Своїм голосом підтримки ми даємо урочисті обіцяння. Ми обіцяємо молитися за Господніх служителів і за те, щоб Він вів та зміцнював їх (див. УЗ 93:51). Ми даємо обіцяння, що будемо прагнути і сподіватися відчутти натхнення Бога в їхніх порадах та в усіх їхніх діях у рамках покликання (див. УЗ 1:38).

Ми часто маємо поновлювати те обіцяння у своїх серцях. Ваш учитель недільної школи буде намагатися навчати через Духа, але так само, як і ви, він може припускатися помилок перед усім класом. Однак ви можете прийняти рішення дослухатися й спостерігати за моментами, коли ви відчуваєте прихід натхнення. З часом ви помічатимете менше помилок і все частіше отримуватимете доказ того, що Бог підтримує вашого вчителя.

Коли ми піднімаємо руку, щоб підтримати людину, то беремо зобов'язання працювати заради тієї Господньої мети, виконувати яку було покликано ту особу. Коли наші діти були маленькі, мою

# Обрані матеріали

---

дружину покликали навчати малих дітей у нашому приході. Я не лише підняв руку, щоб підтримати її, а також молився за неї і просив дозволу допомагати їй. Я навчився бути вдячним за те, що роблять жінки, і за Господню любов до Його дітей. Це знання й досі благословляє мою сім'ю і моє життя.

Нещодавно я розмовляв з тим юнаком, який підтримав свого єпископа багато років тому. Я дізнався, що Господь і люди підтримували його у покликанні місіонера, президента колу і батька. Під кінець нашої розмови він сказав: "Я й досі молюся за вас щодня".

Ми можемо прийняти рішення щодня молитися за особу, яку Бог покликав служити нам. Ми можемо дякувати людині, яка благословила нас своїм служінням. Ми можемо зробити крок вперед, коли особа, яку ми підтримали, попросить нас про допомогу.

Тих, хто підтримує Господніх служителів у Його царстві, буде підтримано Його незрівнянною силою. Нам усім потрібне таке благословення.



# Липень: Обряди і завіти

*“У ... обрядах явлена сила божественності” (УЗ 84:20).*

Навчальні плани цього блоку допоможуть молодим жінкам розуміти обряди і завіти євангелії. Досвід, отриманий ними під час вивчення цього блоку, може допомогти їм цінувати і шанувати завіти, які вони вже уклали, і очікувати на отримання обрядів у майбутньому, включаючи храмові обряди. Вони дізнаються про скерування і захист, який отримають вони та їхні сім'ї, коли укладуть “священні завіти і [будуть] виконувати їх, [та] отрима[ють] обряди храму” (Довідник 2: Керування Церквою [2010], підрозділ 10.1.2).

---

## Навчальні плани, з яких можна вибрати цього місяця:

*Чому обряди є важливими в моєму житті?*

*Чому завіти є важливими в моєму житті?*

*Які завіти я уклала під час хрищення?*

*Як я отримую дар Святого Духа?*

*Чому важливі храмові обряди?*

*Що означає взяти на себе ім'я Ісуса Христа?*



---

## Спільні заходи

Подумайте, як ви можете спланувати заходи, пов'язані з тим, що вивчає молодь.. Сайт заходів для молоді доступний, щоб допомагати вам. Багато вправ цих навчальних планів також можуть бути ефективними в якості спільних заходів. Спільними зусиллями з президентствами класів обирайте і плануйте доречні заходи для того, щоб закріпити вивчене молодими жінками в неділю.

## Особистий розвиток

Вказані далі завдання з програми *Особистий розвиток* стосуються уроків цього блоку:

Завдання 4 на засвоєння цінності "Віра"

Завдання 4 на засвоєння цінності "Божественна сутність"

Завдання 4 на засвоєння цінності "Знання"

Завдання 5 на засвоєння цінності "Вибір і підзвітність"

Завдання 3 і 4 на засвоєння цінності "Цнотливість"



ЛИПЕНЬ: ОБРЯДИ І ЗАВІТИ

## Чому обряди є важливими в моєму житті?

Обряд—це священне, офіційне дійство, що має духовне значення. Обряди виконуються повноваженням священства і під проводом тих, хто має ключі священства. Обряди допомагають нам пам'ятати, хто ми, і нагадують нам про наш зв'язок з Богом. Вони допомагають нам прийти до Христа і отримати вічне життя.

### Підготуйтеся духовно

Які обряди євангелії ви отримали? Як ці обряди благословили ваше життя? Чому вони важливі для вас?

Які обряди отримали молоді жінки? Які обряди вони готуються отримати? Чому їм слід розуміти важливість обрядів євангелії?

*З молитвою опрацюйте ці уривки з Писань та інші матеріали. Чим, за натхненням, ви відчуваєте вам треба поділитися з молодими жінками, щоб допомогти їм зрозуміти важливість обрядів?*

Матвій 3:13--17 (Хрищення Ісуса Христа)

Дії 19:1--6 (Павло повторно хрестив осіб, яких було хрещено неправильно)

3 Нефій 11:21--26 (Ісус Христос дає владу хрестити і дає настанови щодо того, як це робити правильно)

Мороній 8:10--12 (Мормон навчає про хрищення)

УЗ 84:19--21 (Сила божественності явлена в обрядах священства)

Уложення віри 1:3--5 (Обряди є необхідними для спасіння)

Девід А. Беднар, "Завжди утримуйте прощення ваших гріхів", Ensign або Ліягона, трав. 2001, сс. 59--62

Гарі Е. Стівенсон, "Ваші чотири хвилини", Ensign або Ліягона, трав. 2014, сс. 84--86

"Обряди і благословення священства", Довідник 2: Керування Церквою (2010), 20.1

"Обряди", *Стійки у вірі* (2005), сс. 79--80

Відео: "Віра в силу священства"

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Напишіть на дошці слово *обряд* і попросіть молодих жінок запропонувати визначення цього слова (якщо їм потрібна буде допомога, запропонуйте їм прочитати абзац на початку цього навчального плану). Як би молоді жінки відповіли тому, хто сказав би, що в обрядах немає необхідності? (Якщо молодим жінкам потрібні ідеї, вони можуть звернутися до розділу під назвою “Святий Дух і обряди священства”

у виступі старійшини Девіда А. Беднара “Завжди утримуйте прощення ваших гріхів”).

- Попросіть молодих жінок перелічити стільки обрядів євангелії, скільки вони згадають. Допоможіть їм визначити, які обряди з цього переліку є необхідними для піднесення (якщо їм потрібна допомога, вони можуть прочитати тему “Обряди” в довіднику *Стійкі у вірі*). Чому Небесний Батько дав нам ці обряди?

---

## Навчайтеся разом

### Порада вчителю

“Готуючись навчати, слідкуйте за тим, щоб застосовувати на різних уроках різні методи. Це може бути використання, наприклад, простого або різнокольорового плаката чи настінної таблиці на одному уроці і переліку запитань, написаних на дошці,—на іншому” (Навчати—немає покликання величнішого [2000], с. 89).

Кожна з вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам зрозуміти, чому обряди є важливими. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- У виступі старійшини Девіда А. Беднара “Завжди утримуйте прощення ваших гріхів”, розділ “Отримання й утримання прощення гріхів через обряди” описує благословення обрядів хрищення, покладання рук для дару Святого Духа та причастя. Щоб допомогти молодим жінкам дізнатися, як ці обряди можуть допомогти нам, попросіть кожну молоду жінку вибрати один обряд та перерахувати все, що вона дізналася про нього з цього розділу. Потім попросіть молодих жінок навчити решту класу тому, що вони дізналися, креативно—можливо, використовуючи ілюстрації або граючи у гру.

- Запросіть гостя або молоду жінку, яка досягла чогось визначного,

поділитися, які були вимоги досягнення та як вона їх виконала (можливо, вона отримала нагороду у програмі Особистий розвиток, заслужила нагороду у навчанні або успішно пройшла прослуховування на роль у п'єсі). Потім попросіть молодих жінок прочитати абзац, який починається з “Так само” з виступу старійшини Гарі Е. Стівенсона “Ваші чотири хвилини”. Як обряди схожі на вимоги, якими поділився запрошений гість? Ви також можете прочитати решту виступу старійшини Стівенсона, шукаючи, чого він ще вчить про обряди.

- Перегляньте усім класом перелік чотирьох вимог для виконання обрядів у розділі 20.1 Довідника 2. Попросіть молодих жінок прочитати 3 Нефій

11:21–26 і знайти, як ці вимоги задовольняються в описанні хрищення, даного Спасителем. Попросіть їх згадати обряд, свідком якого вони недавно були, і як цей обряд задовольнив ці чотири вимоги. Що станеться, якщо обряд надається без виконання цих вимог? Запитайте у молодих жінок, чому їм важливо знати про ці вимоги.

- Попросіть молодих жінок уявити, що вони навчають когось, хто є іншого віросповідання, про хрищення, а він, чи вона, каже: “Мене вже було хрищено в моїй церкві”. Як би молоді жінки тактовно допомогли цій людині зрозуміти, чому їй або йому слід христитися знову? Якими уривками з Писань чи яким досвідом вони б поділилися? Ви можете поділитися з ними переліком вимог у розділі 20.1 Довідника

2; Матвій 3:13–17; Дії 19:1–6; 3 Нефій 11:21–26; Мороній 8:10–12. Якщо можливо, запросіть місіонерів повного дня прийти в клас і розповісти, як вони пояснюють важливість обрядів зацікавленим Церквою (спочатку отримайте дозвіл єпископа).

- Поділіться з класом наступним висловом Президента Спенсера В. Кімбола: “Обряди служать нагадуванням. Це справжня мета причастя--не дати нам забути, допомогти нам пам’ятати” (*Teachings of Spencer W. Kimball*, ed. Edward L. Kimball [1982], с. 112). Попросіть молодих жінок перелічити обряди євангелії (як ті, що вказані на сс. 79–80 довідника *Стійкі у вірі*) й обговоріть, про що кожен з цих обрядів допомагає нам пам’ятати.

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель любив тих, кого навчав, і молився за них. Як ви можете проявити любов до молодих жінок вашого класу і підтримати їх?

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони важливість обрядів? Що вони відчувають, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Провести на домашньому сімейному вечорі урок про важливість обрядів.
- Виконати завдання 4 на засвоєння цінності “Віра” або завдання 4 на засвоєння цінності “Божественна сутність” за програмою *Особистий розвиток*.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.*

## Пов’язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

# Обрані матеріали

---

Уривок з пункту “Загальні інструкції”, Довідник 2: Керування Церквою (2010), 20.1

## 20.1 Загальні інструкції

Обряд є священною дією, такою, як хрищення, що виконується повноваженням священства. Обряди хрищення, конфірмації, висвячення у Мелхиседекове священство (для чоловіків) і храмовий ендаумент та храмове запечатування необхідні для піднесення всіх підзвітних людей. Їх називають спасительними обрядами. Під час отримання кожного зі спасительних обрядів, одержувач укладає завіти з Богом.

Для виконання спасительних обрядів необхідний дозвіл провідника священства, який тримає відповідні ключі або діє під керівництвом особи, яка тримає ці ключі. Такий дозвіл також вимагається для надання імені і благословення дитини, освячення могили, надання патріаршого благословення та підготовки, благословення і рознесення причастя. Носії Мелхиседекового священства можуть освячувати олію, благословляти хворих, давати батьківські благословення та інші благословення втішення і поради без отримання спершу дозволу від провідника священства.

Брати, які виконують обряди і надають благословення, повинні готувати себе, живучи гідно й намагаючись отримати скерування Святого Духа. Вони мають виконувати кожний обряд або давати благословення з достоїнством та пересвідчуватися в тому, що дотримані наступні вимоги:

1. Вони мають виконуватися в ім'я Ісуса Христа.
2. Вони мають виконуватися повноваженням священства.
3. Вони мають виконуватися відповідно до всіх необхідних процедур, таких як: використання певних слів чи освяченої олії.
4. На їх виконання треба отримати дозвіл від головуючого провідника, який тримає відповідні ключі (як правило, єпископа або президента колу), якщо необхідно, відповідно до інструкцій у цьому розділі.

Провідник священства, який наглядає за виконанням обряду чи наданням благословення, має пересвідчитися в тому, що людина, яка виконує його, має необхідне повноваження священства, є гідною та знає і дотримується відповідних процедур. Провідники також прагнуть зробити обряд чи благословення благоговійною і духовною подією.



## Чому завіти є важливими в моєму житті?

Ми укладаємо завіти, коли отримуємо такі обряди, як хрищення, висвячення у священство і храмові обряди. Завіт—це священна угода між Богом і Його дітьми. Бог встановлює певні умови й обіцяє благословляти нас, коли ми ці умови виконуємо. Укладання і дотримання завітів робить нас гідними отримання обіцяних Богом благословень. Коли ми вибираємо не дотримуватися завітів, ми не можемо отримати благословення. Наші завіти скеровують нас у нашому виборі і допомагають нам протистояти спокусі.

---

### Підготуйтеся духовно

*Готуючись, з молитвою вивчіть вказані далі уривки з Писань та матеріали. Чим, за відчутим натхненням, вам слід поділитися з молодими жінками?*

Вихід 19:5; УЗ 35:24; 90:24 (Благословення приходять тоді, коли ми дотримуємося завітів)

Мосія 5; Алма 53:10–18; 56:5–8 (Приклади людей з Книги Мормона, які уклали завіти і дотримувалися їх)

УЗ 82:10 (Господь зобов'язаний, коли ми слухаємося)

Генрі Б. Айрінг, “Дочки в завіті”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2014, сс. 125–128

Розмарі М. Уїксом, “Дотримання завітів захищає нас, готує нас і дає нам силу”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2014, сс. 116–118

Джин А Стівенс, “Завітні дочки Бога”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014, сс. 114–117

“Завіт”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 50–51

Відеопрезентація “Walk in His Light” (Ходіть у Його світлі)

Як ваші завіти позначилися на вашому житті? Які благословення ви отримали, коли уклали священні завіти і дотримувалися їх?

Як ви можете допомогти молодим жінкам зрозуміти завіти, які вони уклали раніше й укладуть в майбутньому? Як розуміння завітів допоможе молодим жінкам бути більш праведними?

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість евангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Попросіть молодих жінок скласти перелік завітів, які вони уклали з Богом, або даних Йому обіцянь. Як ці завіти вплинули на їхнє життя? По мірі того, як вони дізнаватимуться про завіти під час цього уроку, заохотьте їх думати про це питання.
- Попросіть молоду жінку дати визначення слову *завіт* (якщо їм потрібна допомога, нехай вони звернуться за поясненням стосовно того, що таке завіти до довідника *Стійкі у вірі*). Як завіт нагадує договір, контракт або обіцяння, і чим він відрізняється від них?

---

## Навчайтеся разом

Кожна з наведених нижче вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти, чому ми отримуємо обряди і укладаємо завіти. Керуючись Духом, виберіть одну або більше вправ, які будуть найкращими для вашого класу:

- Покажіть ілюстрацію, де зображений народ Аммона, який закопує в землю свою зброю. Попросіть молоду жінку коротко розповісти історію про народ Аммона і завіт, який вони уклали (див. Алма 53:10–18; 56:5–8). Чому люди вирішили дотримуватися своїх завітів попри небезпеку, з якою вони стикнулися? Як їхній приклад вплинув на їхніх ворогів? Як їхній приклад вплинув на їхніх дітей? Запросіть кожну молоду жінку написати на дошці ім'я людини, яка своїм прикладом навчала її дотримуватися завітів. Попросіть їх поділитися з класом тим, що вони дізналися від тієї особи.
- Попросіть молодих жінок прочитати уривки з Писань (як ті, що вказані у цьому навчальному плані) і перелічити на дошці благословення, обіцяні в цих уривках тим, хто укладає священні завіти і дотримуються їх. Запитайте молодих жінок, як ці благословення здійснюються в їхньому житті (заохочуйте їх ділитися прикладами). Свідчіть про благословення, отримані вами, коли ви дотримувалися завітів.
- Запропонуйте молодим жінкам проглянути виступ президента Генрі Б. Айрінга "Дочки в завіті" або виступ сестри Джин А. Стівенс "Завітні дочки Бога". Попросіть їх пошукати у цих виступах приклади жінок та дівчат, які дотримуються своїх завітів, і написати на дошці, як кожна з сестер це робить. Чого молоді жінки навчилися від цих жінок? Які приклади жінок, які зберігають завіти, вплинули на їхнє життя?
- Разом з класом подивіться відео "Walk in His Light" (Ходіть у Його світлі). Коли молоді жінки переглядатимуть відео, попросіть їх скласти перелік прикладів того, як

### Підказка для вчителя

"Ви можете показати, що слухаєте, виявляючи інтерес. Ви можете дивитися на того, хто говорить, а не в матеріалі свого уроку чи ще на щось у кімнаті. Ви можете підбадьорити тих, хто говорить, закінчити його чи її думку, при цьому не перебиваючи їх. Ви можете уникати того, щоб квапливо переходити на розмови, під час яких даєте поради чи оцінки" (*Навчати---немає покликання величнішого* [2000], с. 66).

укладаються і зберігаються завіти. Після перегляду відео запросіть їх дослідити виступ сестри Розмарі М. Уїксом “Дотримання завітів захищає нас, готує нас і дає нам силу”, щоб виявити благословення, які приходять від дотримання завітів, перелічених в їхніх списках. Попросіть молодих жінок поділитися тим, що вони знайшли, і обговоріть конкретні ситуації, в яких вони можуть знаходити силу або захист завдяки своїм завітам.

- Запросіть молодих жінок уявити, що вони намагаються допомогти другові іншого віросповідання зрозуміти, що таке завіти. Запросіть їх дослідити тему “Завіт” в довіднику *Стійкі у вірі* або в уривках з Писань, наведених у цьому навчальному плані, і підготуватися пояснити своїм друзям, що таке завіти. Запросіть їх потренуватися, навчаючи одна одну. Попросіть їх включити в своє пояснення причини, чому їхні завіти є важливими для них.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи краще вони розуміють, що таке завіти? Які у них є почуття або враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно для вивчення цієї теми виділити більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Спостерігати протягом наступного тижня за своїм життям і звертати увагу на благословення, які приходять завдяки дотриманню їхніх завітів. Заохочуйте їх ділитися їхніми думками та ідеями на майбутніх уроках.
- Вивчіть напам'ять вірш УЗ 82:10 (див. *Навчати—немає покликання величнішого*, сс. 171–172) і написати в своїх щоденниках, чого цей уривок навчає їх про обряді й завіти, і що вони робитимуть, аби підготуватися до завітів, які вони укладуть в майбутньому.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель готувався, щоб навчати, усамітнюючись у пості і молитві. У такі моменти на самоті, Він прагнув Батькового скерування (див. 3 Нефій 19:19–23). Готуючись навчати молодих жінок про обряди і завіти, прислухайтесь до спонукань від Святого Духа.





ЛИПЕНЬ: ОБРЯДИ І ЗАВІТИ

## Які завіти я уклала під час хрищення?

Коли ми охристилися, ми увійшли в завіт з Богом. Ми пообіцяли взяти на себе ім'я Ісуса Христа, завжди пам'ятати Його, дотримуватися Його заповідей і служити Йому до кінця. Ми поновлюємо цей завіт щоразу, коли приймаємо причастя.

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань та інші матеріали допоможуть молодим жінкам пам'ятати і дотримуватися їхніх християнських заповітів?*

Іван 3:5; 2 Нефій 31:4–13, 17 (Хрищення є необхідним для вічного спасіння)

Мосія 18:8–10; УЗ 20:37 (Зобов'язання, які ми беремо на себе під час хрищення)

Уго Монтойя, "Не зважай на випробування та спокуси—допомога вже поруч", *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2015, сс. 53–55

Роберт Д. Хейлз, "Завіт хрищення: бути в Царстві та від Царства",

*Ensign* Nov. 2000, 6–9; або *Ліягона*, січ. 2001, сс. 6–9

Керол М. Стівенс, "У нас є велика причина радити", *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2013, сс. 115–117

"Ваші завіти, укладені при хрищенні", "Обіцяні благословення хрищення", *Стійкі у вірі* (2005), сс.174–177

Відео: "Той самий Джерсі", "Можливості чинити добро"

Що пам'ятаєте ви про своє хрищення? Як ваші християнські завіти позначилися на вашому житті?

Як ви можете допомогти молодим жінкам краще зрозуміти їхні християнські завіти? Як ви можете допомогти їм зміцнити їхнє зобов'язання дотримуватися цих заповітів?

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Попросіть молодих жінок уявити, що вони допомагають молодшому братові або сестрі готуватися до хрищення. Як би вони допомогли йому або їй зрозуміти, які ми даємо під час хрищення обіцяння? (див. *Стійкі у вірі*, сс. 174–176).

- Покажіть фотографію хрищення (як наприклад, з *Альбому Євангелія в мистецтві*, сс. 103–104). Поділіться

спогадами про день вашого хрищення і про ваші почуття в той день. Запропонуйте молодим жінкам поділитися тим, що вони відчували, коли христилися? Запитайте їх, які завіти вони уклали в той день? Попросіть їх перелічити їхні відповіді на дошці і додавати до цього переліку протягом уроку, по мірі того, як вони дізнаватимуться більше про свої християнські завіти.

---

## Навчайтеся разом

Кожна із наведених далі вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти завіти, укладені ними під час хрищення. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Попросіть молодих жінок прочитати Мосія 18:8–10. Що вони дізналися про те, як ми обіцяємо ставитися до інших, коли христимося? Щоб допомогти молодим жінкам дізнатися, як ми носимо тягарі один одного, розділіть їх на групи і доручіть кожній групі опрацювати розділ з виступу старійшини Уго Монтойї “Не зважай на випробування та спокуси—допомога вже поруч”. Попросіть кожну групу поділитися з класом тим, про що вони дізналися. Кожна група може зробити плакат з тим, що вони засвоїли, поділитися особистим досвідом, якщо це прийнятно, або навести історії з Писань, які допомагають навчати цього принципу.

- Поділіть клас на три групи і доручіть кожній групі прочитати один з трьох підпунктів розділу “Ваші завіти, укладені при хрищенні” в путівнику *Стійкі у вірі*. Попросіть кожну групу спланувати якийсь творчий метод викладання засвоєних ними знань (наприклад, за допомогою мистецьких витворів, віршів чи гри). Виділіть їм час на те, щоб навчати одна одну. Чому, на думку молодих жінок, їм важливо дотримуватися цих завітів?

- Попросіть одних молодих жінок прочитати Мосія 18:8–10, а інших УЗ 20:79. Попросіть їх знайти, які зобов’язання ми беремо під час хрищення. Дайте кожній молодій жінці смужку паперу і попросіть написати, з яким складним вибором зустрічається молоді, і потім покласти

### Підказка для вчителя

“Чудові вчителі не вважають прогрес у навчанні і зростанні учнів своєю заслугою. Подібно до городників, які засаджують землю і піклуються про врожай, вони намагаються створити найкращі умови для навчання. Потім вони дякують Богові, коли бачать розвиток тих, кого навчають” (*Навчати—немає покликання величнішого* [2000], с. 62).

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель знаходив унікальні способи допомоги своїм учням, щоб навчатися їм зростати—способи, які підходили тільки їм. Він допомагав їм розгледіти євангельські уроки у подіях власного життя. Що можете зробити ви, щоб допомогти молодим жінкам, яких ви навчаєте, побачити, як їхні завіти, укладені під час хрищення, можуть вплинути на їхнє щоденне життя?

цей аркуш в якусь посудину. Запропонуйте молодим жінкам по черзі витягти з посудини випадковий папірець, прочитати його і поділитися своїми думками, як вони можуть пам'ятати і виконувати свої завіти, укладені під час хрищення, зустрічаючись з цими випробуваннями.

- Покажіть зображення хрищення Спасителя (див. *Альбом Євангелія в мистецтві*, с. 35), і попросіть члена класу прочитати 2 Нефій 31:4–10. Попросіть молодих жінок поділитися прикладами з Писань, які змальовують, як Ісус Христос виконував Свій завіт з Батьком (для того, щоб згадати ці приклади, вони можуть переглянути ілюстрації в *Альбомі Євангелія в мистецтві*, сс. 36–48). Попросіть їх розповісти про ситуації, коли вони намагалися наслідувати приклад Спасителя.
- Попросіть молодих жінок прочитати три абзаци з виступу старійшини Роберта Д. Хейлза “Завіт хрищення: бути в Царстві та від

Царства”, починаючи зі слів: “При хрищенні ми складаємо завіт з нашим Небесним Батьком”. Попросіть їх знайти завіти, які ми укладаємо, коли хрестимося, і написати на дошці те, що вони знайшли. Як хрищення має змінювати наші життя? Як воно змінило життя молодих жінок?

- Попросіть молодих жінок прочитати “Ваші завіти, укладені при хрищенні”, в путівнику *Стійкі у вірі*, і знайти обіцяння, які ми даємо, коли хрестимося. Запросіть молодих жінок переглянути один з відеофільмів, запропонованих у цьому навчальному плані, або прочитайте історію на початку виступу Керол М. Стівенс “У нас є велика причина радіти”. Попросіть їх знайти приклади людей, які шанують свої завіти, укладені при хрищенні. Дайте молодим жінкам час, щоб поділитися тим, що вони дізналися. Що за відчуттями молодих жінок вони можуть зробити, щоб більш повно дотримуватися своїх заповітів, укладених при хрищенні, в усі часи і скрізь.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи краще вони розуміють свої завіти, укладені під час хрищення? Що вони відчувають, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- З молитвою оцінити своє життя, щоб визначити, чи є щось таке, що їм слід припинити робити, або навпаки, почати робити, щоб стати більш вірними своїм завітам хрищення. Потім вони можуть взяти особисті зобов'язання діяти відповідним чином.
- Індивідуально або усім класом попрацюйте над завданням 4 на засвоєння цінності “Віра”, або завданням 4 на засвоєння цінності “Знання” за програмою *Особистий розвиток*.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

**Пов'язані молодіжні заходи**

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

# Обрані матеріали

---

*“Ваші завіти, укладені при хрищенні”, Стейкі у вірі (2005), сс. 174–176*

Коли вас охристили, ви увійшли в завіт з Богом. Ви пообіцяли взяти на себе ім'я Ісуса Христа, виконувати Його заповіді і служити Йому до кінця (див. Мосія 18:8–10; УЗ 20:37). Ви поновлюєте цей завіт щоразу, коли приймаєте причастя (див. УЗ 20:77, 79).

*Взяти на себе ім'я Ісуса Христа.* Коли ви берете на себе ім'я Ісуса Христа, ви бачите себе тим, хто належить Йому. Ви ставите Його на перше місце у своєму житті та Його роботу. Ви шукаєте того, чого хоче Він, а не того, чого хочете ви, або чого вас навчає хотіти світ.

У Книзі Мормона цар Веніямин пояснює, чому важливо брати на себе ім'я Спасителя:

“Не дано ніякого іншого імені, через яке приходять спасіння; отже, я б хотів, щоб ви взяли на себе ім'я Христа, усі ви, хто увійшов у завіт з Богом, що ви будете послухними до кінця свого життя.

І станеться так, що хто б не зробив це, той стане праворуч від Бога, бо він знатиме ім'я, яким його називають; бо його називатимуть ім'ям Христа.

І ось станеться, що того, хто не візьме на себе ім'я Христа, мусять називати якимось іншим іменем; отже, той опиниться ліворуч від Бога” (Мосія 5:8–10).

*Виконувати заповіді.* Ваш завіт хрищення є зобов'язанням прийти у Царство Бога, відділяючи себе від світу і стаючи свідком Бога “в усі часи і в усьому, і в усіх місцях” (Мосія 18:9). Ваші зусилля стати свідком Бога включають усе, що ви робите і кажете. Намагайтеся завжди пам'ятати і виконувати заповіді Господа. Зберігайте ваші думки, мову і вчинки чистими. Коли ви прагнете таких розваг, як кіно, телебачення, Інтернет, музика, книжки, журнали і газети, уважно слідкуйте за тим, щоб слухати і читати тільки те, що підносить. Одягайтеся скромно. Вибирайте друзів, які заохочують вас досягати ваші вічні цілі. Стійте осторонь від розпусти, порнографії, азартних ігор, тютюну, алкоголю і заборонених ліків. Будьте гідними увійти до храму.

*Служити Господу.* Заповідь відділити себе від речей світу не означає, що ви повинні ізолюватися від інших. Частиною завіту хрищення є служіння Господові, і ви служитимете Йому найкращим чином, коли будете служити своїм ближнім. Коли пророк Алма навчав щодо завіту хрищення, він сказав, що ми маємо “бажа[ти] нести тягарі один одного, так щоб вони були легшими” і “бажа[ти] сумувати з тими, хто сумує . . . і співчувати тим, хто потребує співчуття” (Мосія 18:8–9). Будьте до всіх людей люб'язними і шанобливими, наслідуючи у своєму ставленні до інших приклад Ісуса Христа.

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Керол М. Стівенс «У нас є велика причина радіти», Ensign або Ліягона, лист. 2013 р.*

Коли помер мій свекор, наша сім'я зібралася разом, щоб привітати тих людей, які прийшли висловити свою повагу. Весь вечір, що ми були з сім'єю та друзями, я часто помічала нашого 10-річного онука, Портера, який стояв біля моєї свекрухи—своєї “бабуні”. Іноді він стояв позаду, спостерігаючи за нею. А раз я помітила його руку в її долоні. Я дивилася, як він гладив її руки, подитячому обіймав її і стояв з нею поруч.

Протягом кількох днів після того вечора ця картина не йшла у мене з голови. Я мала спонукання надіслати Портеру листа, в якому хотіла описати все, що я помітила. Я відправила йому листа електронною поштою і сказала йому, що я побачила і відчувала. Я нагадала Портерові про завіти, що він уклав, коли прийняв хрищення, цитуючи Алму, книга Мосії, розділ 18:

“Т ось, оскільки ви жадаєте прийти до кошари Бога і називатися Його народом, і бажаєте нести тягарі один одного, так щоб вони були легшими;

Так, і бажаєте сумувати з тими, хто сумує; так, і співчувати тим, хто потребує співчуття, і бути свідками Бога в усі часи і в усьому, і в усіх місцях, де ви можете бути, аж до самої смерті, ... щоб ви могли мати вічне життя—

... Якщо це є бажанням ваших сердець, то що ви маєте проти того, щоб бути хрищеними в ім'я Господа, як свідчення того перед Ним, що ви увійшли в завіт з Ним, що ви будете служити Йому і виконувати Його заповіді, щоб Він міг пролити Свій Дух більш рясно на вас?” [Мосія 18:8-10].

Я пояснила Портеру, що Алма навчав, що ті, хто хоче охреститися, мають бути готовими служити

Господу, служачи іншим—все своє життя! Я сказала: “Я не знаю, чи ти усвідомлюєш це, але те, як ти виказував любов і турботу про бабусю, і було дотриманням твоїх завітів. Ми дотримуємося наших завітів щодня, будучи добрими, виказуючи любов і піклуючись одне про одного. Я просто хотіла, щоб ти знав, як я пишаюся тобою за те, що ти виконуєш завіти! Дотримуючись завіту, що ти уклав при хрищенні, ти будеш готовим для висвячення у священство. Цей додатковий завіт дасть тобі більше можливостей, щоб благословляти і служити іншим, і допоможе тобі підготуватися до завітів, що ти укладеш у храмі. Дякую тобі за такий хороший приклад для мене! Дякую тобі за те, що ти показав мені, що таке дотримуватися завітів!”

Портер відповів: “Бабусю, дякую за листа. Коли я обіймав бабуню, я не знав, що я дотримуюсь своїх завітів, але я відчував тепло в моєму серці і мав дійсно гарні почуття. Я знаю, що то був Святий Дух у моєму серці”.

Я також відчула тепло в своєму серці, коли зрозуміла, що Портер пов'язав дотримання своїх завітів з обіцянням “щоб Його Дух міг завжди бути з [нами]”—обіцяння, що стало можливим завдяки отриманню дару Святого Духа.

Сестри, відвідуючи вас по всьому світу, я помітила, що багато хто з вас схожі на Портера. Ви спокійно стоїте як свідки Бога, сумуєте з тими, хто сумує, і співчуваєте тим, хто потребує співчуття, не усвідомлюючи, що ви дотримуетесь своїх завітів—завітів, укладених вами у водах хрищення і в храмі. Коли ви любите, оберігаєте і служите іншим малими і простими засобами, ви активно берете участь у роботі зі спасіння, роботі Бога, щоб “здійснити безсмертя і вічне життя людини”.



## Як я отримую дар Святого Духа?

Після того, як ми охрестилися, ми отримуємо обряд конфірмації. Під час виконання цього обряду нам кажуть: “прийми Святого Духа”. Це означає, що Святий Дух може бути нашим постійним напарником, якщо ми будемо цього бажати, запросимо Його присутність у наше життя і будемо вірно дотримуватися заповітів.

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань та виступи допоможуть молодим жінкам зрозуміти, як дар Святого Духа допоможе їм і благословить їх в їхньому житті?*

Дії 8:14–17; УЗ 33:15; Уложення віри 1:4 (Дар Святого Духа надається через рукопокладання)

1 Нефій 2:9–20 (Приклад сприйнятливості Нефія до Святого Духа)

1 Нефій 15:1–11 (Непослух заповідям заважає нам отримати Святого Духа)

1 Нефій 16:14–29; 18:8–22; Алма 37:38–46 (Приклад Ліягона)

УЗ 20:77 (Приймаючи причастя, ми поновлюємо наші завіти і можемо завжди мати з нами Духа)

УЗ 121:45–46 (Якщо ми добродішні і милосердні, Святий Дух буде нашим постійним супутником)

Генрі Б. Айрінг, “Святий Дух, як ваш напарник”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2015, сс. 104–107

Девід А. Беднар, “Отримання Святого Духа”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2010, сс. 94–97

“Дар Святого Духа”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 125–126

“Хай нас Дух Святий веде”, *Гімни*, № 74

Як дар Святого Духа утішав вас або допомагав вам особисто? Коли ви відчували себе найближче до Духа? Яким досвідом ви б могли поділитися з молодими жінками?

Чи знаєте ви якісь випадки, які були у молодих жінок, пов’язані із даром Святого Духа? Чи розуміють вони, що їм потрібно робити для того, аби бути гідними напарництва Святого Духа?

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість евангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Усім класом прослухайте або проспівайте гімн “Хай нас Дух Святий веде”. Що молоді жінки дізнаються з цього гімну про те, що нам слід робити, аби отримати Святого Духа?
- Запропонуйте молодим жінкам згадати той день, коли їх було конфірмовано у члени Церкви і їм було сказано: “прийми Святого Духа”. Як дар Святого Духа благословив їх? Які у них є запитання про дар Святого Духа?

---

## Навчайтеся разом

Кожна із наведених далі вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти, що означає отримати Святого Духа. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Попросіть молодих жінок опрацювати виступ президента Генрі Б. Айрінга “Святий Дух, як ваш напарник” і пошукати твердження, які допоможуть їм зрозуміти, як вони можуть частіше мати супровід Святого Духа. Заохочуйте їх подумати про те, чому нам потрібен супровід Святого Духа і як нам слід реагувати, коли ми відчуваємо Його підказки. Як те, що молоді жінки бачать, думають і роблять щодня, впливає на їх здатність відчувати Духа? Попросіть їх подумати про зміни, які їм треба зробити в їхньому житті. Попросіть їх поділитися деякими своїми думками, якщо їм це буде зручно.
- Попросіть молодих жінок самостійно прочитати 1 Нефій 2:9–19 і 1 Нефій 15:1–11. Попросіть одну половину класу знайти й обговорити, що робив Нефій, щоб отримати Святого Духа. Попросіть іншу половину знайти й обговорити, що робили

Ламан та Лемуїл, що заважало їм отримати Святого Духа. Попросіть їх написати знайдені відповіді на дошці. Що молоді жінки дізнаються з цих прикладів такого, що допоможе їм отримати Святого Духа в їхньому житті?

- Прослідкуйте за тим, щоб у кожного члена класу був примірник брошури *Заради зміцнення молоді*. Запропонуйте кожній молодій жінці вибрати один з розділів брошури *Заради зміцнення молоді*, прочитати його і відмітити, що вони мають робити, і чого не повинні робити, якщо бажають отримати Святого Духа. Попросіть їх поділитися тим, що вони дізналися з прочитаного про Святого Духа. Як це допоможе їм отримати Святого Духа в їхньому житті?
- Усім класом прочитайте три останні абзаци розділу, який називається “Дар Святого Духа” у виступі старійшини Девіда А. Беднара

### Підказка для вчителя

“Святий Дух може підказати одному або кільком з тих, кого ви навчаєте, висловити думки, які потрібно почути іншим. Будьте відкриті до отримуваних вами підказувань звертатися із запитаннями до якихось певних людей. Ви навіть можете мати таке відчуття, що вам потрібно попросити висловити свою точку зору саме ту людину, яка й не виявляє особливого бажання зробити це” (*Навчати— немає покликання величчя*, [2000], с. 63).



## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель розповідав прості історії, притчі і наводив приклади зі звичайного життя, які були зрозумілими тим, кого Він навчав. Він допомагав їм розгледіти євангельські уроки у подіях їхнього життя. Як ви можете допомогти молодим жінкам цінувати способи, якими дар Святого Духа допомагає їм на їхньому життєвому шляху?

“Отримання Святого Духа”. Попросіть молоду жінку підсумувати головну думку старійшини Беднара. Доручіть кожній молодій жінці прочитати один з трьох наступних розділів виступу, шукаючи відповіді на наступні запитання: Як ми стаємо гідними супроводу Святого Духа? Що може заважати нам відчувати Святого Духа? Попросіть їх поділитися знайденим і тим, що вони планують робити, аби виконати пораду старійшини Беднара.

- Покажіть ілюстрацію із зображенням Леґія та Ліягони (див. *Альбом Євангелія в мистецтві*, с. 68) і попросіть молодих жінок поділитися тим, що їм відомо про Ліягону. Попросіть одну половину класу прочитати 1 Нефій 16:14–29, а іншу половину 1 Нефій 18:8–22. Попросіть їх знайти

відповіді на наступне запитання: “Чим Ліягона подібна до Святого Духа?” Запросіть їх поділитися своїми думками. Що ці молоді жінки дізнаються з досвіду сім’ї Леґія, що допоможе їм отримати Святого Духа? Під час обговорення прочитайте разом Алма 37:38–46.

- Усім класом прочитайте Учення і Завіти 121:45–46. Запитайте молодих жінок, чи є у цих віршах слова, яких вони не розуміють, і допоможіть їм знайти значення цих слів (наприклад, *утроба* означає “найглибша сутність”; *прикрашає* означає “покращує” або “вдосконалює”, *зміцніє* означає стане сильнішою). Що молоді жінки дізнаються з цих віршів щодо того, як отримати Святого Духа?

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, як отримати Святого Духа? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Запрошувати супровід Святого Духа або завдання 4 на засвоєння цінності в своїх особистих молитвах щодня. “Цнотливість” за програмою *Особистий розвиток*.
- Завершити завдання 5 на засвоєння цінності “Вибір і підзвітність”

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.*

## Пов’язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Девіда А. Беднара “Отримання Святого Духа”, Ensign або Ліягона, лист. 2010, с. 95*

Обряд конфірмації нового члена Церкви та надання йому дару Святого Духа є водночас і простим, і глибоким за змістом. Гідні носії Мелхиседекового священства кладуть свої руки на голову людини і називають її за ім'ям. Потім повноваженням святого священства і в ім'я Спасителя людину конфірмають у члени Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів і вимовляється така важлива фраза: “Прийми Духа Святого”.

Через простоту цього обряду ми можемо недооцінювати його значущість. Ці три слова---“Прийми Духа Святого”---є не просто пасивним проголошенням; ні, вони передають припис священства---владний наказ діяти, а не бути під дією (див. 2 Нефій 2:26). Святий Дух не стане діяти в нашому

житті лише тому, що на нашу голову були покладені руки і були сказані ці три важливі слова. Коли для нас виконується цей обряд, кожний з нас приймає на себе священну й постійну відповідальність прагнути, шукати, працювати і жити так, щоб ми справді “отримали Святого Духа” і духовні дари, що Його супроводжують. “Бо яка користь людині від дару, який дарується їй, якщо вона не приймає дар? Ось, вона не радіє ні від того, що дається їй, ні тому, хто є подавцем дару” (УЗ 88:33).

Що ми повинні робити, аби цей владний наказ---прагнути напарництва третього члена Божества---постійно реалізовувався? Ось мої пропозиції: нам потрібно (1) мати щире бажання отримати Святий Дух; (2) належним чином запрошувати Святий Дух у своє життя; і (3) чесно виконувати Божі заповіді.



ЛИПЕНЬ: ОБРЯДИ І ЗАВІТИ

## Чому важливі храмові обряди?

Храмові обряди ведуть до найбільших благословень, доступних дітям Небесного Батька. Ці обряди готують нас до вічного життя з Небесним Батьком і з нашими сім'ями після цього життя. Вони благословляють нас духовною силою і спрямуванням під час смертного життя. У храмі ми також можемо виконувати найнеобхідніші обряди за наших предків, які померли, не маючи можливості отримати ці обряди за себе.

Як храмові обряди скеровували й благословляли ваше життя? Як участь у цих обрядах наблизила вас до Небесного Батька?

Який у молодих жінок був досвід, пов'язаний з храмовими обрядами? Як вони можуть допомогти одна одній дізнатися про храмові обряди й здобувати свідчення про них?

### Підготуйтеся духовно

*Готуючись, з молитвою вивчіть вказані далі уривки з Писань та матеріали. Що надихне молодих жінок стати гідними участі в храмових обрядах і виконувати їх?*

УЗ 84:19–22 (В обрядах священства явлено силу божественності)

УЗ 109 (Освячення Кертлендського храму)

УЗ 131:1–4 (Целестіальний шлюб є вимогою для отримання найвищого ступеня слави)

Кент Ф. Річардс, "Сила божественності", Ensign або Ліягона, трав 2016, сс. 118--120

Томас С. Монсон, "Благословення храму", Ensign або Ліягона, трав 2015, сс. 91--93

Квентін Л. Кук, "Коріння й віти", Ensign або Ліягона, трав 2014, сс. 44--48

"Храми", Стійкі у вірі (2005), сс. 168--172

Відео: "Храм---це маяк"

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Попросіть молодих жінок подумати про нещодавній досвід, який у них був у храмі. Що вони там відчували? Які благословення вони отримали за відвідування храму? Коли

вони відчували, що в храмі отримали духовну силу чи спрямування?

- Попросіть молоду жінку тримати зображення храму. Попросіть її назвати деякі з храмових обрядів і пояснити, чому вони для неї важливі.

---

## Навчайтеся разом

Кожна з вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам зрозуміти, чому храмові обряди є важливими. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Попросіть молодих жінок закінчити наступне речення та поділитися своїми відповідями з класом: “Коли я йду до храму, \_\_\_\_\_”. Які ще відповіді вони знайшли у промаркованому списку у виступі старійшини Кента Ф. Річардса “Сила божественності”? Вони можуть також продивитися виступ та шукати відповіді на питання “Чому храмові обряди важливі?” Попросіть молодих жінок розповісти про те, як вони недавно відвідували храм. Які благословення вони отримали завдяки храмовій роботі?
- Попросіть молодих жінок знайти благословення, які приходять завдяки служінню в храмі, у виступі президента Томаса С. Монсона “Благословення храму”. Які благословення вони отримали завдяки відвідуванню храму та виконанню храмових обрядів? Ви також можете поділитися досвідом з власного

життя, який ілюструє, як саме храмові обряди благословили вас.

- Покажіть фотографію одруженої пари перед храмом (див. Альбом “Євангелія в мистецтві”, с. 120). Попросіть молодих жінок разом прочитати Учення і Завіти 131:1–4 і знайти, які благословення обіцяно тим, хто укладає новий і вічний завіт шлюбу. Які благословення будуть утримані від тих, хто не укладає такий завіт? Чим Господнє бачення шлюбу відрізняється від мирського? Поділіться з молодими жінками свідченням про благословення, доступні їм та їхнім майбутнім сім’ям за умови, що вони братимуть участь у храмових обрядах.

- Покажіть відео “Храм---це маяк” і запитайте молодих жінок, чому, на їхню думку, сім’я Моу Там була готова так багато жертвувати заради того, щоб поїхати до храму. Які жертви робили вони або чи бачили

## Порада вчителю

“Коли ми зустрічаємося, щоб вивчати євангельські вчення, це має відбуватися в душі благоговіння. ... Нешанобливість допомагає нашому супротивнику досягти своєї мети, блокуючи чутливі канали одкровення в розумі, а також в духові” (Бойд К. Пекер у *Навчати---немає покликання величнішого* [2000], с. 82).

## Навчати, як навчав Спаситель

Коли Спаситель навчав, Він запрошував своїх послідовників діяти з вірою й жити за істинами, яких Він навчав. Він бажав, щоб Його послідовники жили за євангелією всім їхнім серцем. Як ви можете викликати у молодих жінок бажання зрозуміти храмові обряди й брати в них участь?

вони, як їх робить хтось, заради того, щоб відвідати храм і отримати його благословення?

- Розділіть клас на дві групи і попросіть одну групу уявити, що вони є померлими предками іншої групи. Попросіть їх уявити, що вони померли без хрищення, але прийняли євангелію в духовному світі. Попросіть їх написати своїм живим нащадкам послання і дати його

одній з молодих жінок з іншої половини класу. Попросіть членів класу зачитати це послання вголос. Напишіть на дошці назву цього уроку і попросіть молодих жінок пам'ятати про це запитання, коли вони читатимуть третій і четвертий абзаци розділу "Технології для дослідження сімейної історії" у виступі старійшини Квентіна Л. Кука "Коріння й віти". Попросіть їх поділитися своїми думками.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони важливість храмових обрядів? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- В якості заходу класу виконати хрищення за померлих, за можливістю виконуючи роботу за власних предків. Вони також можуть використати засвоєне сьогодні, щоб заохочувати інших молодих жінок підготуватися відвідати храм разом з ними.
- Виконати завдання 3 на засвоєння цінності "Цнотливість" в програмі *Особистий розвиток*.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

## Пов'язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

# Обрані матеріали

---

З виступу Квентіна Л. Кука "Коріння й віти",  
Ensign або Ліягона, трав. 2014, с. 46

Храмова і сімейно-історична робота стосується не лише нас. Подумайте про людей по інший бік завіси, які чекають виконання спасительних обрядів, що звільнять їх із пут духовної в'язниці. В'язниця--це "стан обмеження або поневолення" [Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, 11th ed. (2003), "prison"]. Ті, хто потрапив у поневолення, можуть поставити [таке] запитання: "А що ж далі?"

Одна вірна сестра поділилась своїм особливим духовним досвідом в Солт-Лейкському храмі. Перебуваючи в кімнаті для конфірмацій після проголошення слів вікарного обряду конфірмації, вона почула: "І в'язень вийде вільним!" Вона відчула, наскільки невідкладними є ці обряди для тих, хто чекав на виконання хрищення і конфірмації. Повернувшись додому, вона почала шукати в Писаннях фразу, яку почула. Вона знайшла проголошення Джозефа Сміта в 128 розділі Учення і Завітів: "Нехай звеселяються ваші серця і радіють надзвичайно. Нехай земля зрине у співі. Нехай мертві виголошують гімни вічної хвали Царю Еммануїлу, Який призначив ще до заснування

світу те, що дає нам змогу викупляти їх із в'язниці; бо в'язні вийдуть вільними" [УЗ 128:22].

Питання полягає в тому, що нам слід робити? Пророк Джозеф радив представити в храм "записи про наших мертвих, як[і] буд[уть] гідн[і] усякого прийняття" [УЗ 128:24].

Провідництво Церкви чітко закликала підростаюче покоління йти попереду у використанні технологій, щоб відчувати дух Іллі, шукати своїх предків і виконувати за них храмові обряди. Більшість важкої праці в прискоренні роботи зі спасіння як за живих, так і за померлих, буде виконано вами, молоді люди.

Якщо молодь в кожному приході не лише ходитиме до храму і виконуватиме хрищення за своїх померлих, а й працюватиме зі своїми сім'ями та іншими членами приходу для того, щоб надавати імена предків для виконання роботи, яку самі й виконуватимуть, то і вони, і Церква отримають великі благословення. Не недооцінюйте впливу померлих у допомозі вам у ваших зусиллях та тієї радості, яку ви зрештою відчуєте, зустрівшись з тими, кому ви служите. Благословення об'єднання наших сімей, яке є надзвичайно значущим, майже не можливо досягти розумом.



ЛИПЕНЬ: ОБРЯДИ І ЗАВІТИ

## Що означає взяти на себе ім'я Ісуса Христа?

Під час хрищення ми вступаємо в завіт, в якому обіцяємо взяти на себе священне ім'я Ісуса Христа. Ми поновлюємо цей завіт, коли причащаємося (див. УЗ 20:77). Ми виконуємо цей завіт, коли ставимо Господа в нашому житті на перше місце, коли намагаємося думати і діяти так, як це робив би Він, і коли стаємо “свідками Бога в усі часи і в усьому, і в усіх місцях” (Мосія 18:9).

Що, на вашу думку, означає взяти на себе ім'я Христа? Що ви робите, щоб дотримуватися цього завіту?

Які з'являються складнощі і благословення, коли молоді жінки беруть на себе ім'я Христа? Як ви можете допомогти молодим жінкам ставити Бога на перше місце в їхньому житті?

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань та інші матеріали допоможуть молодим жінкам розуміти укладений ними завіт—узяти на себе ім'я Христа?*

Мосія 5 (Чому важливо взяти на себе ім'я Христа)

3 Нефій 27:27 (Нам слід намагатися бути схожими на Ісуса Христа)

УЗ 20:37, 77 (Взяття на себе імені Христа є частиною нашого завіту хрищення і обряду причастя)

Роберт Д. Хейлз, “Ставати християнином, більше схожим на Христа”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2012, сс. 90–92

Мервін Б. Арнольд, “Що ти зробив з Моїм іменем?” *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2010, сс. 105–107

Відео: “Мати сміливість вистояти наодинці”

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Попросіть одну з молодих жінок прочитати молитву освячення причасного хліба в УЗ 20:77. Що, на їхню думку, означає “узяти на себе ім’я [Ісуса Христа]”?
- Запитайте молодих жінок, чи знають вони, чому їхні батьки вибрали

для них саме ці імена. Як ці імена впливають на те, хто вони і як намагаються жити? Запитайте їх, що для них означає узяти на себе ім’я Ісуса Христа (див. УЗ 20:77). Як взяття на себе Його імені впливає на те, хто ми і як намагаємося жити?

---

## Навчайтеся разом

Кожна із вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам зрозуміти, що означає взяти на себе ім’я Ісуса Христа. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Покажіть відео “Мати сміливість вистояти наодинці”. Яке, на думку молодих жінок, є основне послання Президента Монсона в цьому відео? Як молодь, зображена у цьому відео, показала, що вони взяли на себе ім’я Спасителя? Запросіть молодих жінок поділитися власним подібним досвідом.
- Поділіться наступною цитатою з виступу президента Генрі Б. Айрінга: “Ми обіцяємо взяти на себе Його ім’я. Це означає, що ми повинні бачити себе як тих, хто належить Йому. Ми будемо ставити Його на перше місце в нашому житті. Ми будемо хотіти того, чого хоче Він, а не того, чого хочемо ми, або чого світ навчає нас хотіти” (“Щоб ми могли бути єдиним”, *Ensign* або *Ліягона*, липень 1998). Поділіть клас на три групи і дайте кожній групі для обговорення одне з наступних запитань: Що означає—бачити себе як тих, хто

належить Христу? Як ми ставимо Спасителя на перше місце в нашому житті? Що означає хотіти того, чого хоче Спаситель? Попросіть одну людину із кожної групи розказати решті класу, що вони обговорювали.

- Запропонуйте молодим жінкам прочитати Мосія 5 і знайти відповіді на запитання подібні до таких: “Що означає взяти на себе ім’я Христа?” і “Чому важливо взяти на себе ім’я Христа?” Попросіть їх поділитися знайденим і перелічити конкретні вчинки, якими вони можуть показати, що взяли на себе ім’я Спасителя.
- Попросіть одних молодих жінок прочитати Геламан 5:6–8, а інших—перші три абзаци виступу старійшини Мервіна Б. Арнольда “Що ти зробив з Моїм іменем?” Попросіть їх підсумувати одна для одної те, що вони прочитали. Як імена Нефія, Легія та Джорджа Альберта Сміта

### Підказка для вчителя

“Попросіть учнів переказати зміст принципів своїми словами. Це допомогатиме вам відразу на уроці знати, чи розуміють вони певні слова та ідеї. Якщо вони не розуміють, то можете запропонувати своє пояснення, і тим самим зробити для них решту уроку більш зрозумілою” (*Навчати—немає покликання величчя* [2000], с. 73).



## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель знав тих, кого навчав, і Він знав, ким вони можуть стати. Коли у них виникали труднощі, Він не залишав їх, а продовжував любити їх й служити їм. Як ви можете проявити свою любов до молодих жінок, яких навчаєте, і підтримати їх?

надихнули цих людей жити праведно? Як наш завіт узяти на себе ім'я Ісуса Христа надихає нас? Усім класом прочитайте останні два абзаци виступу і запросіть молодих жінок обговорити, як вони застосують заклик старійшини Арнольда.

- Прочитайте наведену далі цитату старійшини Роберта Д. Хейлза: “Слово *християнин* означає, що ми

беремо на себе ім'я Христа”. Розподіліть виступ старійшини Хейлза “Ставати християнином, більше схожим на Христа” серед молодих жінок. Попросіть кожну молодую жінку прочитати свій уривок, шукаючи відповіді на запитання: “Що означає бути християнином?” Попросіть її поділитися знайденим і навести приклади знайомих їй людей, яких вона вважає справжніми християнами.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, що означає взяти на себе ім'я Ісуса Христа? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок подумати, які їхні вчинки можуть свідчити, що вони взяли на себе ім'я Ісуса Христа. Попросіть їх поділитися своїм досвідом на наступному уроці.*

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

## Пов'язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Роберта Д. Хейлза, “Ставати християнином більше схожим на Христа”, Ensign або Ліягона, лист. 2012, сс. 90–92*

Я свідчу, що через Його безкінечну любов і милість ми можемо стати християнами більше схожими на Христа. Обміркуйте наступні якості Христа. Як нам вдається розвивати ці якості в собі?

*Християнська любов.* Спаситель цінував кожного. Відчуваючи доброту і співчуття до кожного, Він залишав дев'яносто дев'ять, щоб знайти одного [див. Матвій 18:12–14], бо для Нього “навіть волосся у нас на голові пораховане” [Лука 12:7].

*Християнська віра.* Попри спокуси, випробування та переслідування, Спаситель довіряв нашому Небесному Батькові і вирішив бути вірним і слухняним Його заповідям.

*Християнська жертва.* Усе Своє життя Спаситель віддавав Свій час, Свої сили, і зрештою, через Спокуту, віддав Себе, щоб усі діти Бога могли воскреснути і мали можливість успадкувати вічне життя.

*Християнське піклування.* Як і добрий Самарянин, Спаситель постійно докладав зусиль, щоб рятувати, любити і підтримувати людей, які Його оточували, незалежно від їхньої культури, переконань чи обставин.

*Християнське служіння.* Чи дістаючи воду з криниці, чи готуючи страву з риби, чи миючи запилені ноги, Спаситель проводив Свої дні у служінні іншим, піднімаючи втомлених і зміцнюючи слабких.

*Християнське терпіння.* У Своєму горі і стражданні Спаситель покладався на Свого Батька. Маючи терпіння до нас, Він чекає, коли ми спам'ятаємося і повернемося додому до Нього.

*Християнський мир.* Протягом усього Свого служіння Він заохочував розуміння і закликав до миру. Особливо серед Своїх учнів Він навчав, що християни не можуть сперечатися з іншими християнами, незважаючи на їхні відмінності.

*Християнське прощення.* Він навчав нас благословляти тих, хто проклинає нас. Він показав нам шлях до цього, коли молився, щоб Його розпинателів було прощено.

*Християнське навернення.* Як Петро та Андрій, багато хто відчувають істинність євангелії одразу ж, як чують її. Вони навертаються миттєво. В інших це забирає більше часу. В одкровенні, даному через Джозефа Сміта, Спаситель навчав: “Те, що від Бога, є світлом; і той, хто сприймає світло і залишається в Богові, сприймає більше світла; і те світло яскравішає і яскравішає аж до дня досконалого” [Учення і Завіти 50:24], досконалого дня нашого навернення. Ісус Христос є “Світлом і Викупителем світу; Духом істини” [Учення і Завіти 93:9].

*Християнське терпіння до кінця.* У всі Свої дні Спаситель ніколи не полишав виконання волі Його Батька, але продовжував чинити її у праведності, доброті, милосерді та істині до кінця Свого смертного життя.



# Серпень: Шлюб і сім'я

*“Шлюб між чоловіком і жінкою встановлено Богом і ... сім'я є центральною частиною Творцевого плану для вічної долі Його дітей” (“Сім'я: Проголошення світові”, Ensign або Ліягона, лист. 2010, с. 3 обкладинки)*

Навчальні плани цього блоку допоможуть молодим жінкам усвідомити важливість сім'ї у їхньому житті і в плані Небесного Батька для Його дітей. Істини, які вони знайдуть у цьому блоці, допоможуть їм захищати шлюб і сім'ю від нападок і брехні супротивника. Ці істини також допоможуть їм зміцнювати свої сім'ї зараз і готуватися плекати праведні сім'ї як праведні жінки і матері в Сіоні.

---

## Навчальні плани, з яких можна вибрати цього місяця:

*Чому сім'я важлива?*

*Чому храмовий шлюб є важливим?*

*Чому важливо бути цнотливими?*

*Чому важливо дотримуватися церковних норм стосовно побачень?*

*Як я можу готуватися зараз до того, щоб стати праведною дружиною і матір'ю?*

*Як в сім'ях ролі чоловіків і жінок доповнюють одна одну?*

*Як я можу зміцнити свою сім'ю?*

---

## Спільні заходи

Подумайте, як ви можете спланувати заходи, пов'язані з тим, що вивчає молодь. Сайт заходів для молоді доступний, щоб допомагати вам. Багато вправ цих навчальних планів також можуть бути ефективними в якості спільних заходів. Спільними зусиллями з президентствами класів обирайте і плануйте доречні заходи для того, щоб закріпити вивчене молодими жінками в неділю.

## Особистий розвиток

Уроки цього блоку стосуються наступних завдань брошури *Особистий розвиток*:

Завдання 3 і 5 на засвоєння цінності Божественна сутність

Завдання 4 на засвоєння цінності Індивідуальна цінність

Завдання і проекти на засвоєння цінності Цнотливість



## Чому сім'я важлива?

Сім'ю встановлено Богом і вона є центральною частиною Його плану щодо вічної долі Його дітей. Завдяки цьому божественному плану особи можуть повернутися в Його присутність, а сім'ї можуть бути поєднаними вічно.

### Підготуйтеся духовно

З молитвою опрацюйте ці уривки з Писань та матеріали. Які уривки з Писань та інші матеріали допоможуть молодим жінкам зрозуміти важливість сім'ї?

Римлянам 8:16–17; Євреям 12:9  
(Ми—діти Небесного Батька)

Буття 2:18–24; УЗ 131:1–4; 138:48  
(Євангельські істини стосовно сім'ї)

Мосія 4:14–15; УЗ 93:40, 43, 48–50;  
68:25, 27–29 (Діти навчаються євангелії від своїх батьків)

“Сім'я: Проголошення світові”, *Ensign*  
або *Ліягона*, лист. 2010, 3 с. обкладинки

Керол М. Стівенс, “Сім'ю створив  
Господь”, *Ensign* чи *Ліягона*, трав.  
2015, сс. 11–13

Д. Тодд Крістофферсон, “Чому  
шлюб, чому сім'я?”, *Ensign* або *Ліягона*,  
трав. 2015, сс. 50–53

Л. Том Перрі, “Ставати порядними  
батьками”, *Ensign* або *Ліягона*, лист.  
2012, сс. 26–28

“Сім'я”, *Заради зміцнення молоді*  
(2011), сс. 14–15

Відео: “Може сім'я святих жити  
вічно”; “Домівка є божественною  
інституцією”

Чому ваша сім'я є важливою для вас? Чому, на вашу думку, сім'ї є центральними для плану щастя, даного Небесним Батьком?

Які послання отримують молоді жінки, що суперечать сказаному пророками про важливість сім'ї? Як ви можете допомогти їм зрозуміти вічне значення сім'ї?

### Діліться досвідом

На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.

Дивіться додаток  
щодо інших ідей для  
вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Попросіть молодих жінок уявити, що друг запитав їх: “Чому у вашій Церкві сім’ї настільки важливі?” Як би вони відповіли?
- Напишіть на дошці: “\_\_\_\_\_ є центральною частиною Творчого плану для вічної \_\_\_\_\_ Його \_\_\_\_\_”. Попросіть молодих жінок прочитати три перші абзаци документа “Сім’я: Проголошення світові” і заповнити пропущені місця. Обговоріть усім класом, чому цей вислів є істинним.

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

“Якщо кілька учнів мають щось сказати стосовно одного й того самого питання, то ви можете сказати, наприклад, так: “Спочатку ми вислухаємо вашу думку, а потім вашу”. У такому разі ті, кого ви навчаєте, будуть залишатися спокійними, бо знатимуть, що їм буде надано можливість висловитися” (*Навчати—немає покликання величнішого* [2000], с. 69).

*Кожна із вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам зрозуміти важливість сім’ї. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:*

- Намалюйте на дошці коло. Попросіть когось із молодих жінок намалювати в цьому колі сім’ю. Навколо кола напишіть *доземне життя, земне життя і життя після смерті*. Нехай хтось із молодих жінок прочитає третій абзац документу “Сім’я: Проголошення світові”, шукаючи, як сім’я вписується в кожній з цих частин плану спасіння. Запропонуйте молодим жінкам поділитися почуттями стосовно їхніх сімей і того, чому вони хочуть бути й далі з ними після цього життя.
- Попросіть молодих жінок прочитати виступ старійшини Д. Тодда Кристофферсона “Чому шлюб, чому сім’я” або останні вісім абзаців з виступу старійшини Л. Тома Перрі “Ставати порядними батьками”, знаходячи відповіді на запитання: “Чому сім’ї важливі?” Запросіть їх поділитися тим, що вони знайшли. Що можуть робити молоді жінки, аби показувати, що вони розуміють, наскільки важливими є сім’ї? Як їхнє розуміння важливості сімей буде впливати на їхнє ставлення до членів своєї сім’ї?
- Дайте кожній молодій жінці на опрацювання один з уривків Писань, вказаних в цьому навчальному плані. Попросіть клас опрацювати документ “Сім’я: Проголошення світові” і знайти місце, що стосується їхнього уривка з Писань. Попросіть кожну молоду жінку поділитися своїм уривком та частиною з цього Проголошення, що стосується його. Попросіть їх поділитися досвідом, який вони мали, що ілюструє важливість сімей.
- З дозволу єпископа запросіть одну чи кількох сестер з приходу, які мають міцний шлюб, щоб вони поділилися з класом своїми почуттями стосовно шлюбу та сім’ї. Що б

вони сказали комусь, чия ситуація в сім'ї в цей час не є ідеальною? (Див. "Сім'я", *Заради зміцнення молоді*, с. 15). Що б вони сказали людині, яка не бачить потреби одружуватися й мати дітей? Запросіть молодих жінок ставити будь-які запитання, які в них є стосовно підготовки до шлюбу та сім'ї.

- Поділіть клас на чотири групи. Нехай кожна група опрацює один з розділів виступу Керол М. Стівенс "Сім'ю створив Господь" (кожний розділ починається із виділеної жирним шрифтом істини про сім'ю). Попро- сіть кожную групу підготуватися, щоб навчати інші групи того, про що вони дізналися з їхнього розділу. Як вони можуть навчати цих істин і бути вті- ленням їх у своїх сім'ях та громадах?

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, чому сім'я є важливою? Які вони мають почуття або враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно приділити більше часу для вивчення цієї теми?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Подумати про якусь праведну сім'ю, яку вони поважають, і записати конкретні способи того, як вони можуть наслідувати ту сім'ю.
- Зайдіть на сайт <http://www.mormonnews.org.ua/> або сайт для молоді і пошукайте статті та відео про храмовий шлюб та сім'ї (це можна зробити в якості спільних заходів).

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

## Пов'язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель ставив запитання, які спонукали Його послідовників думати й викликали глибокі почуття, і Він радів їхньому виявленню віри. Які запитання могли б ви поставити молодим жінкам, аби допомогти їм подумати про важливість сім'ї і глибоко відчути її? Чи зможуть ці запитання спонукати до виявлення віри?



# Обрані матеріали

---

Уривок з виступу Л. Тома Перрі, “Ставати порядними батьками”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2012, сс. 26–28

Наша сильна культура сім’ї буде для наших дітей захистом від “вогненних стріл супротивника” (1 Нефій 15:24), що існують в культурі їхніх однолітків, у культурі розваг і знаменитостей, у культурі довіри і права, у культурі Інтернету і медіа-культури, з якими вони у постійному контакті. Сильна культура сім’ї допоможе нашим дітям жити у світі і не ставати “світ[ом]” (Іван 15:19).

Президент Джозеф Філдінг Сміт навчав: “Обов’язок батьків—навчати своїх дітей цим спасительним принципам євангелії Ісуса Христа, щоб вони знали, чому їм потрібно охреститися, і щоб після свого хрищення вони відчували в серці бажання й далі виконувати заповіді Бога, аби повернутися назад в Його присутність. Чи ви, мої дорогі брати і сестри, хочете мати свої сім’ї, своїх дітей; чи ви хочете бути запечатаними до ваших батьків і ваших матерів . . . ? Якщо так, тоді ви повинні почати навчати своїх дітей ще з колиски. Ви маєте навчати як прикладом, так і повчанням” [Джозеф Філдінг Сміт, in *Conference Report*, Oct. 1948, 153].

У Проголошенні про сім’ю сказано:

“Чоловік і дружина мають урочисту відповідальність любити одне одного і своїх дітей і піклуватися одне про одного, а також про своїх дітей.

“Діти—спадщина Господня” (Псалми 127:3).

Батьки мають священний обов’язок виховувати своїх дітей у любові й праведності, забезпечувати їхні фізичні й духовні потреби і вчити їх любити

один одного й служити один одному, дотримуватися заповідей Божих і бути законопослушними громадянами, де б вони не жили. . . .

“. . . За божественним задумом, батько має головувати над своєю сім’єю в любові й праведності; він відповідає за забезпечення своєї сім’ї всім необхідним та її захист. Мати в першу чергу відповідальна за виховання їхніх дітей. Як рівноправні партнери, матері й батьки зобов’язані допомагати один одному у виконанні цих священних обов’язків” [“Сім’я: Проголошення світові”, *Ліягона* і *Ensign*, лист. 2010, с. 129].

Я вірю, що саме за божественним задумом роль матері включає особливу відповідальність за виховання і навчання наступного покоління. Але чудово бачити чоловіків і дружин, які працювали у справжньому партнерстві і в гармонії, впливаючи через спілкування як на своїх дітей, так і на дітей їхніх дітей.

Шалена атака злочестивості на наших дітей є відчутнішою і безсоромнішою, ніж вона будь-коли була. Створення сильної культури сім’ї додає ще один рівень захисту для наших дітей, ізолюючи їх від впливу світу.

Нехай Бог благословить вас, порядних матерів і батьків у Сіоні. Він довірив у ваше піклування Своїх вічних дітей. Як батьки, ми з Ним партнери, навіть приєднуємося до Бога, здійснюючи Його роботу і Його славу серед Його дітей. Це—наш священний обов’язок, який ми маємо виконувати якнайкраще. Про це я свідчу в ім’я Ісуса Христа, амінь.



СЕРПЕНЬ: ШЛЮБ І СІМ'Я

## Чому храмовий шлюб є важливим?

У плані щастя нашого Небесного Батька єдиним способом отримати піднесення—є новий і вічний завіт целестіального шлюбу (див. УЗ 131:1–3). Коли чоловіка і жінку запечатають одне до одного у храмі на час і на всю вічність, вони отримують запевнення, що їхні стосунки триватимуть вічно, якщо вони будуть вірними своїм завітам. Вони знають, що ніщо, навіть смерть, не зможе роз'єднати їх назавжди.

Чому храмовий шлюб є важливим для вас? Які благословення надає цей обряд для вас і вашої сім'ї?

Які праведні приклади храмових шлюбів бачили молоді жінки? Як ви можете вселити в них більше бажання бути запечатаними в храмі?

### Підготуйтеся духовно

З молитвою опрацюйте ці уривки з Писань та інші матеріали. Які матеріали допоможуть молодим жінкам зрозуміти важливість храмового шлюбу і посилять їхню рішучість одного дня укласти шлюб у храмі?

УЗ 49:16–17 (Шлюб допомагає виконати мету сотворіння)

УЗ 131:1–4; 132:15–21 (Вічний шлюб є необхідною умовою піднесення)

“Сім'я: Проголошення світові”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2010, 3 с. обкладинки

Л. Том Перрі, “Чому шлюб і сім'я мають значення—в усьому світі”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2015, сс. 39–42

Генрі Б. Айрінг, “Сім'ї—під завітом”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2012, сс. 62–65

Річард Г. Скотт, “Вічні благословення шлюбу”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2011, сс. 94–97

“Наш храмовий шлюб був вартий будь-якої ціни”, *Ліягона*, жовт. 2010, сс. 69–70

“Шлюб”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 193–197

### Діліться досвідом

На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість евангелії в їхньому повсякденному житті.

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- До приходу молодих жінок у клас, напишіть на дошці запитання: “Чому храмовий шлюб важливий?” Попросіть їх подумати про це запитання, коли вони читатимуть розповідь “Наш храмовий шлюб був вартий будь-якої ціни”. Чому для пари з цієї історії храмовий шлюб був настільки важливим? Заохотьте молодих жінок поділитися своїми думками.
- Якщо можливо, покажіть фотографію, зроблену того дня, коли ви були запечатані в храмі, й опишіть деякі думки й почуття, які у вас були [або покажіть фотографію нареченої і нареченого перед храмом (див. *Альбом Євангелія в мистецтві* с. 120)]. Запитайте молодих жінок, чому вони вірять, що храмовий шлюб важливий.

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

“Історії будять в учнях інтерес. Часто навчання принципу буде більш ефективним, якщо спочатку розказати якусь історію, що ілюструє його. Це допомагає учням зрозуміти принцип через контекст буденного досвіду” (*Навчати---немає покликання величнішого* (2000), с. 93).

Кожна з вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам зрозуміти, чому храмовий шлюб є важливим. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Запропонуйте молодим жінкам уявити, що у них є подруга, яка дивується, чому їхньою метою є шлюб храмовий, а не просто цивільний. Попросіть їх прочитати уривки з Писань, запропоновані у цьому навчальному плані, або підрозділ “Новий і вічний завіт шлюбу” у статті “Шлюб”, що в довіднику *Стійкі у вірі* (сторінка 193), та знайти слова і фрази, які вони можуть використати в листі до своєї подруги. Заохотьте їх пояснити в листі, чому храмовий шлюб важливий. Попросіть їх поділитися з класом тим, що вони написали у своїх листах.
- Принесіть два чи три якихось предмети (або їхнє зображення), щоб продемонструвати різні рівні міцності (наприклад, пластикову ложку і металеву ложку). Попросіть молодих жінок обговорити, чому більш міцний предмет є кращим за менш міцний. Як це стосується шлюбу? Попросіть молодих жінок прочитати, подивитися або послухати уривки із виступу старійшини Л. Тома Перрі “Чому шлюб і сім’я мають значення---в усьому світі”. Запитайте молодих жінок, чому вони хочуть мати храмовий шлюб?
- Дайте кожній молодій жінці копію виступу старійшини Річарда Г. Скотта “Вічні благословення шлюбу”. Що відчував старійшина Скот до своєї вічної супутниці? Що вражає молодих жінок в його стосунках з дружиною? Попросіть їх поміркувати, що треба зробити, аби

досягнути таких стосунків, які були між старійшиною та сестрою Скотт?

- Прочитайте класом УЗ 131:1–4 та “Новий і вічний завіт шлюбу” в довіднику *Стійкі у вірі* (сторінка 193), шукаючи відповідь на запитання: “Чому храмовий шлюб є важливим?” Якщо необхідно, допоможіть

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони важливість храмового шлюбу? Які у них є почуття або враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи буде корисним витратити трохи більше часу на це вчення?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Написати самій собі листа, який вони зможуть відкрити напередодні свого дня весілля, і написати в ньому про важливість храмового шлюбу та про їхнє теперішнє бажання досягти цієї праведної мети.
- Помістити зображення храму там, де вони часто зможуть його бачити, а поряд додати маленький вислів, в якому буде вказана їхня мета і непохитне бажання одного дня укласти шлюб у храмі.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.*

## Пов’язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель запрошував Своїх послідовників діяти з вірою і жити згідно з істинами, яких Він навчав. Як ви можете запросити молодих жінок посилити їхню рішучість укласти шлюб у храмі й жити за істинами, які вони будуть вивчати разом?

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Річарда Г. Скотта "Вічні благословення шлюбу", Ensign або Ліягона, трав. 2011, сс. 96.*

Про важливість висловлень любові я дізнався від моєї дружини. На початку нашого подружнього життя часто на зборах, де я мав виступати, я відкривав свій примірник Писань і знаходив між сторінками записку зі словами любові й підтримки. Іноді ті записки були настільки ніжними, що я ледве міг говорити. Ті безцінні записки від люблячої дружини були і є безцінним скарбом втіхи і натхнення.

Я почав робити те саме й для дружини, навіть не усвідомлюючи, як багато це для неї означало. Пам'ятаю, одного року у нас не було грошей, щоб я міг зробити їй подарунок на день Валентина, тому я вирішив намалювати щось аквареллю на дверцятах холодильника. Я старався, як тільки міг, та зробив одну помилку. Виявилось, що я малював не аквареллю, а емаллю. Вона ніколи не дозволяла мені спробувати зчистити з холодильника той застиглий назавжди малюнок.

Пам'ятаю, одного дня я набрав малесеньких паперових кружечків, які утворюються від пробиття паперу діркопробивачем, і написав на них числа від 1 до 100. Потім перевернув кожний з них іншою стороною й написав їй послання, по одному слову на кожному кружечку. Потім я зібрав їх всі й поклав у конверт. Я думав, що це дуже розсмішить її.

Коли вона померла, я, розглядаючи її особисті речі, зрозумів, як вона цінувала ті прості записки, які ми писали одне одному. Я помітив, що вона дбайливо приклеїла кожний з тих кружечків на аркуш паперу. Вона не лише зберігала ті записки, але й поклала кожен з них у пластикову обкладинку, неначе вони були цінним скарбом. Лише

одну записку вона не поклала разом з іншими. Вона й досі знаходиться за склом нашого кухонного годинника. На ній написано: "Дженін, настав час сказати, що я кохаю тебе". Ця записка й досі залишається там, щоб нагадувати мені про ту виняткову дочку Небесного Батька.

Згадуючи наше спільне життя, я усвідомлюю, які ми були благословенні. Між нами в сім'ї не було ні суперечок, ні недоброго слова. Тепер я усвідомлюю, що ці благословення приходили завдяки їй. Вони приходили завдяки її готовності віддавати, ділитися і її здатності ніколи не думати про себе. Пізніше в нашому спільному житті я старався наслідувати її приклад. Я раджу вам: як чоловік і дружина, робіть те саме у своїй сім'ї.

Чиста любов є незрівнянною, могутньою силою для добра. Праведна любов є основою щасливого шлюбу. Вона є першочерговою умовою виховання хороших, добре розвинених дітей. Хто може з точністю виміряти праведний вплив материнської любові? Які довготривалі плоди принесуть ті зерна любові, які мати може дбайливо посадити і з любов'ю зрощувати на родючому ґрунті довірливого розуму й серця вашої дитини? Ви, матері, маєте Богом дані інстинкти, які допомагають вам помітити особливі таланти й унікальні здібності вашої дитини. Разом зі своїм чоловіком ви можете підживлювати, зміцнювати ті якості й дати їм можливість розквітнути.

Бути у шлюбі---це так чудово. Шлюб---прекрасний. З часом ви почнете однаково думати і мати однакові уявлення і враження. У вас будуть часи надзвичайного щастя, часи випробувань і часи бід, але Господь вестиме вас разом у цьому досвіді зростання.



СЕРПЕНЬ: ШЛЮБ І СІМ'Я

## Чому важливо бути цнотливими?

Цнотливість—це сексуальна чистота і бути цнотливою означає бути морально чистою в думках, словах та діях. Статеві інтимні стосунки призначені Богом для створення дітей і вияву любові між чоловіком і дружиною. Бог заповідав, щоб фізична близькість існувала лише в шлюбі. Якщо ми зберігаємо сексуальну чистоту, то стаємо гідними супроводу Святого Духа і захищеними від емоційної та духовної шкоди, яку завдає сексуальний гріх.

### Підготуйтеся духовно

*З молитвою опрацюйте ці матеріали. Як ви можете допомогти молодим жінкам зрозуміти і відчувати важливість цнотливості?*

Буття 39:7–21 (Йосип утік від сексуального гріха)

1 Нефій 10:21 (Нам слід бути чистими, щоб жити з Богом)

Алма 39:1–13 (Сексуальний гріх є мерзотою)

Мороній 9:9 (Цнотливість є дорогою і цінною)

УЗ 46:33; 121:45–46 (Важливість чеснотності)

Лінда С. Рівз, “Гідні обіцяних нам благословень”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2015, сс. 9–11

Бойд К. Пекер, “План щастя”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2015, сс. 26–28

Девід А. Беднар, “Ми віримо, що повинні бути цнотливими”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2013, сс. 41–44

Джеффри Р. Холланд, “Особиста чистота”, *Ensign*, Nov. 1998, 75–78; *Ліягона*, лист. 2000, с. 42

Джеффри Р. Холланд, “Допомагати тим, хто намагається подолати потяг до осіб своєї статі”, *Ensign* або *Ліягона*, жовт. 2007, сс. 42–45

“Одяг і зовнішній вигляд”, “Статева чистота”, *Заради зміцнення молоді* (2010), сс. 6–8, 35–37

“Цнотливість”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 187–192

Відео: “Я обираю бути чистим”; “Цнотливість: де межі?”; “Справжня впевненість”

Які благословення ви одержали завдяки дотриманню в житті закону цнотливості?

Які учення найкраще допоможуть молодим жінкам відчувати важливість цнотливості? З якими хибними ученнями, що применшують важливість цнотливості, стикаються молоді жінки?

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

---

## Ознайомте з вченням

*Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:*

- За кілька днів до уроку попросіть молодих жінок переглянути відео “Я обираю бути чистим” у підготовці до цього уроку. На початку уроку попросіть молодих жінок розповісти, про що вони дізналися, або дайте їм можливість поставити запитання.
- Попросіть молоду жінку потримати зображення Йосипа, який протистоїть дружині Потіфара (див. Альбом Євангелія в мистецтві, с. 11) і коротко переказати цю історію своїми словами. Що зробив Йосип, аби залишитися чистим? До чого зрештою привела вірність Йосипа? Що могло статися, якби він не був вірним своїм завітам? Чому важливо залишатися цнотливими?

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

“Запитання, написані на дошці ще до початку уроку, допоможуть учням задуматися над темами заздалегідь” (Навчати— немає покликання величнійшого [2000], с. 93).

*Кожна з наведених далі вправ допоможе молодим жінкам дізнатися про закон цнотливості. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:*

- Запропонуйте кільком молодим жінкам прочитати уривки з Писань, що стосуються цнотливості (ті, що наводяться в цьому навчальному плані); інші нехай прочитають розділ “Статева чистота” у брошурі *Заради зміцнення молоді*; а решту попросіть прочитати розділ “Цнотливість” у довіднику *Стійкі у вірі*. Попросіть їх відшукати відповіді на запитання: “Чому цнотливість важлива для Господа?” та поділитися знайденим. Чим принципи в цих уривках з Писань та матеріалах відрізняються від того, чого навчає про цнотливість світ? Що дізнаються молоді жінки з цих матеріалів, що допоможе їм виявляти хибність у погляді світу?
- Подивіться відео “Цнотливість: де межі?” Після перегляду відео попросіть молодих жінок пояснити, які аналогії (водоспад, літак або крокодил) навчають їх про закон цнотливості. Що ще вони дізналися з цього відео? Попросіть їх подумати про інші аналогії, що навчають про важливість цнотливості, та розказати про них.

- Запропонуйте молодим жінкам подивитися відео “Я обираю бути чистим” або “Справжня впевненість” і знайти можливі відповіді на запитання: “Чому цнотливість є важливою?” Попросіть їх поділитися їхніми думками й співставити погляди, висловлені в цих відео, з тим, у що хоче світ, щоб вірили молоді жінки. Що молоді жінки можуть робити, щоб підтримувати одна одну в їхніх зусиллях жити за законом цнотливості?

- Поділіть молодих жінок на групи. Дайте кожній групі по одному з розділів виступу президента Бойда К. Пекера “План щастя”, виступу старійшини Девіда А. Беднара “Ми віримо, що маємо бути цнотливими” або сестри Лінди С. Рівз “Гідні обіцяних благословень”. Попросіть кожну групу опрацювати свій розділ та відповісти на запитання: “Чому важливо бути статево чистими?” Запросіть їх поділитися знайденими висловами або істинами, які вони вважають змістовними або важливими. Як вони можуть використати

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи краще вони розуміють закон цнотливості? Які вони мають почуття або враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно приділити більше часу для вивчення цієї теми?*

те, про що дізналися, допомагаючи своїм друзям зрозуміти, чому цнотливість є важливою для них?

- Попросіть молодих жінок використати розділ “Одяг і зовнішній вигляд” у брошурі *Заради зміцнення молоді*, щоб відповісти на такі запитання: “Якими є норми Господа щодо скромності?” “Чому важливо дотримуватися цих норм?” та “Як скромність відображає наше ставлення до закону цнотливості або позначається на ньому?” Запропонуйте їм назвати їхні відповіді та поміркувати, як вони можуть дотримуватися цих норм повніше.

- Запитайте молодих жінок, як би вони допомогли своїй подрузі, яка бореться з потягом до осіб своєї статі. Запропонуйте їм знайти ідеї в статті старійшини Джеффри Р. Холланда “Допомагати тим, хто намагається подолати потяг до осіб своєї статі”. Заохотьте їх написати листа, який би допоміг їхній подрузі. Про що ще вони дізналися із статті старійшини Холланда?

## **Навчати, як навчав Спаситель**

У будь-якій ситуації Спаситель був прикладом і наставником. Він навчав своїх учнів молитися, молячись з ними. Він навчав їх любити й служити тим, як Він любив їх і служив їм. Він навчав їх, як навчати Його євангелії тим, як Він навчав її. Як ви можете бути прикладом у цнотливості й чеснотності для ваших молодих жінок?



---

## **Живіть відповідно до вивченого**

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Виконати одне із завдань на засвоєння цінності Цнотливість (Особистий розвиток, сс. 69--71).
- Скласти перелік речей, які вони будуть робити, або чого уникають, щоб зберегти статеву чистоту.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

### **Пов'язані молодіжні заходи**

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

# Обрані матеріали

---

З виступу Девіда А. Беднара “Ми віримо, що повинні бути цнотливими”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2013, сс. 41-42

Шлях, яким створюється земне життя, встановлено Богом. “Перша заповідь, яку Бог дав Адамові та Єві, стосувалася здатності бути батьками, яку вони мали, як чоловік і дружина” (*Ensign* або *Ліягона*, лист. 2010, с. 129). Ця заповідь плодитися, і розмножуватися, і наповнювати землю залишається в силі й сьогодні. Таким чином, шлюб між чоловіком і жінкою є дозволеним каналом, крізь який доземні духи входять у смертне життя. Повне утримання від статевих стосунків до шлюбу і цілковита вірність в шлюбі захищає святість цього священного каналу.

Сила породження є духовно важливою. Зловживання цією силою шкодить цілям Батькового плану і нашого смертного життя. Наш Небесний Батько і Його Улюблений Син є творцями і довірили кожному з нас частинку Їхньої сили творити. Особливі настанови щодо належного користування здатністю створювати життя є невід’ємними складовими Батькового плану. Наше ставлення до цієї божественної сили і користування нею значною мірою визначатимуть наше щастя у смертному житті і нашу долю у вічності.

Старійшина Даллін Х. Оукс пояснив:

“Сила породжувати смертне життя є найславетнішою силою, яку Бог дав Своїм дітям. Її використання

було санкціоновано першою заповіддю, але іншу важливу заповідь було дано, щоб заборонити зловживання нею. Наголос, який ми робимо на законі цнотливості, пояснюється нашим розумінням мети наших сил породження у здійсненні Божого плану. ...

Поза узами шлюбу, усяке використання цієї сили породження у тій чи іншій мірі є гріховним приниженням і спотворенням цієї найбожественнішої якості чоловіків і жінок (“The Great Plan of Happiness”, *Ensign*, Nov. 1993, 74).

## Норма статевої моральності

Церква Ісуса Христа Святих Останніх Днів має єдину, незмінну норму статевої моральності: інтимні стосунки є належними лише між чоловіком і жінкою в узах шлюбу, встановлених у Божому плані. Такі стосунки—це не лише цікавість, яка спонукає до досліджень, не лише пристрасть, яка має бути задоволена, чи спосіб відпочинку або розваги, до якого слід егоїстично вдаватися. Вони не є підкоренням, яке слід здійснити, чи дією, яку слід виконати. Скоріше вони є одними з найвищих проявів нашої божественної природи і потенціалу в смертному житті та шляхом зміцнення емоційних і духовних уз між чоловіком і дружиною. Ми благословенні моральною свободою вибору, і наш вільний вибір визначається нашим божественним спадком як дітей Бога, а не сексуальною поведінкою, сучасними поглядами чи світськими філософіями.



СЕРПЕНЬ: ШЛЮБ І СІМ'Я

## Чому важливо дотримуватися церковних норм стосовно побачень?

Пророки останніх днів дали нам норми стосовно побачень, щоб захищати нас від духовної небезпеки і допомагати нам підготуватися, аби одного дня зустріти гідного, вічного супутника життя. Серед цих норм є такі: не ходити на побачення до 16 років, уникати частих побачень з однією людиною і ходити на побачення лише з тими, хто має високі моральні стандарти.

Які побачені вами приклади навчили вас важливості виконувати Господні норми стосовно побачень?

Який досвід та ідеї формують у молодих жінок погляди на побачення? Який вони відчувають тиск? Що їм треба знати, аби залишатися вірними нормам Господа?

### Підготуйтеся духовно

*З молитвою опрацюйте ці уривки з Писань та інші матеріали. Які з них, згідно з вашими відчуттями, найбільше підходять молодим жінкам, коли вони починають зустрічатись з юнаками?*

Повторення закону 7:3–4 (Не укладайте шлюб поза завітом)

Учення і Завіти 46:33 (Творіть чесно-ти і святість перед Господом)

Уложення віри 1:13 (Якості, які ми повинні розвивати в собі, коли шукаємо супутника на вічність)

Томас С. Монсон, “Підготовка— шлях до благословень”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2010, сс. 64–67

Елейн Ш. Дальтон, “Вартові цнотливості”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2011, сс. 121–124

“Побачення”, *Заради зміцнення молоді* (2011), сс. 4–5

Відео: “Новий 2010 рік: Побачення”

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість евангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Запитайте молодих жінок, які у них є питання стосовно побачень, і запишіть їх на дошці. Попросіть їх протягом уроку шукати відповіді на ці запитання.
- Попросіть молодих жінок перелічити на дошці, що їм відомо про церковні норми стосовно побачень. Додавайте до цього переліку нові пункти у міру того, як вони будуть впродовж уроку дізнаватися про нові норми.

---

## Навчайтеся разом

Кожна із вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам дізнатися про церковні норми щодо побачень. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Попросіть кожну молоду жінку обрати слово або фразу з тринадцятого уложення віри і пояснити, як її слово чи фраза стосуються норм в розділі “Побачення” брошури *Заради зміцнення молоді*. Попросіть молодих жінок поділитися тим, як принципи тринадцятого уложення віри мають вплинути на їхнє спілкування з юнаками.
- Прочитайте абзац з виступу сестри Елейн Ш. Дальтон “Вартові цнотливості”, який починається з питання “Що кожна з вас може робити, щоб бути вартовою цнотливості?” Попросіть молодих жінок обговорити, яким чином порада сестри Дальтон стосується побачень. Запропонуйте молодим жінкам прочитати Алма 46:11–14 та обговорити, як гасло волі допомогло надихнути нефійців захищати їхню свободу. Щоб слідувати заклику сестри Дальтон, запропонуйте молодим

жінкам зробити список того, що їм слід і не слід робити, аби захистити свою цнотливість. Молоді жінки можуть додати у цей список, що вони будуть робити, щоб захищати свою цнотливість під час побачень (див розділ “Побачення” у брошурі *Заради зміцнення молоді*, сс. 4--5).

- Покажіть частини відео “Новий 2010 рік: Побачення”, та зупиняйте відео, щоб дати молодим жінкам час визначити норми щодо побачень, зазначені людьми у відео. Попросіть молодих жінок переглянути розділ “Побачення” у брошурі *Заради зміцнення молоді* та шукати норми, які ще не були обговорені у відео. Запропонуйте їм відповісти на такі питання як: “Якими є церковні норми стосовно побачень?” “Чому важливо дотримуватися цих норм?” та “Яка мета побачень?” Запропонуйте молодим жінкам обговорити варіанти того, як вони можуть відповісти,

### Підказка для вчителя

“Запитайте учнів, що саме вони б розказали, якби хтось запитав у них, про що вони дізналися з цього уроку” (*Навчати— немає покликання величншого* [2000], с. 94).

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель надавав можливості тим, хто слідував за Ним, ставити свої запитання і ділитися своїми думками. Він відповідав на їхні запитання і вислуховував про пережиті ними. Відчуваючи Його любов, вони не боялися ділитися своїми думками і розповідати про особисті почуття. Як ви можете допомогти молодим жінкам не боятися запитувати і розповідати про особисті почуття?

коли відчувають себе змушеними зробити щось, що суперечить церковним нормам стосовно побачень. Ви можете поділитися досвідом того, як ви були благословенні виконанням церковних норм стосовно побачень, та запропонуйте іншим поділитися подібним досвідом.

- Попросіть молодих жінок переглянути розділ “Побачення” у брошурі *Заради зміцнення молоді*

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони Церковні норми щодо побачень? Що вони відчувають, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Поговорити з кимось, хто є хорошим прикладом дотримання Господніх норм стосовно побачень і дізнатися, що він або вона робили, аби протистояти спокусі проводити побачення за нормами світу.
- Поставити мету дотримуватися Господніх норм стосовно побачень.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

## Пов'язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*



## Як я можу готуватися зараз до того, щоб стати праведною дружиною і матір'ю?

Для того, щоб підготуватися стати праведною дружиною і матір'ю, молоді жінки мають зосередитися на Спасителіві і на розвитку якостей, притаманних Христу. У Проголошенні стверджується, що "щасливі шлюби й сім'ї засновуються та зберігаються на принципах віри, молитви, покаєння, прощення, поваги, любові, співчуття, праці, а також здорового відпочинку. ... Мати в першу чергу відповідальна за виховання своїх дітей" ("Сім'я: Проголошення світові", *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2010, 3 с. обкладинки).

---

### Підготуйтеся духовно

*З молитвою опрацюйте ці уривки з Писань та матеріали. Що, на ваше відчуття, допоможе молодим жінкам підготуватися стати дружинами і матерями?*

Приповісті 31:10–31; Алма 56:47–48; Мороній 7:45–46; УЗ 88:123–125 (Якості праведної жінки)

УЗ 88:78–80, 118; 90:15 (Прагніть знання)

Джеффри Р. Холланд, "Оце мати твоя", *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2015, сс. 47–50

Шеріл А. Есплін, "Наповнити наші домівки світлом та істиною", *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2015, сс. 8–10

Л. Уїтні Клейтон, "Шлюб: дивіться і навчайтеся", *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2013, сс. 83–85

М. Рассел Баллард, "Матері і дочки", *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2010, сс. 18–21

"Освіта", *Заради зміцнення молоді* (2011), сс. 9–10

Відео: "Материнство: вічне партнерство з Богом"; "Любити Божих дітей"; "Мати в Ізраїлі"

Що ви зробили або що ви робите, аби підготуватися стати дружиною і матір'ю? Як ваша підготовка благословила ваше життя?

Що роблять молоді жінки у вашому класі (або що вони могли б робити), аби підготуватися до шлюбу і материнства? Які у них можуть бути запитання стосовно підготовки до шлюбу і материнства?

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогти молодим жінкам побачити важливість евангелії в їхньому повсякденному житті та допоможе їм готуватися здобувати нові знання.*

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Покажіть один з відеофільмів, запропонованих у цьому навчальному плані. Запитайте молодих жінок: “Що ви робите, аби підготуватися стати праведною дружиною і матір’ю?”
- Повторіть разом девіз Товариства молодих жінок. Заохотьте кількох молодих жінок поділитися тим, що для них означає фраза “зміцнювати дім і сім’ю”.

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

“Ставте запитання, які вимагають від тих, кого ви навчаєте, шукати відповіді в Писаннях і вченнях пророків останніх днів” (*Навчати—немає покликання величнішого*[2000], с. 62).

*Кожна з наведених нижче вправ може допомогти молодим жінкам підготуватися бути праведними жінками і матерями. Керуючись підказками Святого Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:*

- Шеріл А. Есплін у своєму виступі “Наповнити наші домівки світлом та істиною” розповіла про спробу здавити дві бляшанки: одну порожню, а іншу повну газованої води (за бажанням, ви можете подивитися дві перші хвилини її виступу або повторити демонстрацію, про яку вона розказала). Що ми дізнаємося з цієї демонстрації про те, як важливо бути наповненими світлом та істиною? Що будуть робити члени класу для отримання як духовного світла, так і світської освіти? (Див. УЗ 93:36). Як духовна і світська освіта підготує їх стати одного дня дружинами й матерями? (Див. “Освіта,” *Заради зміцнення молоді*, сс. 9–10).
- Доручіть кожній молодій жінці прочитати по кілька віршів з деяких уривків з Писань, запропонованих у цьому навчальному плані. Попросіть кожну молоду жінку намалювати малюнок чи символ або написати коротке речення, де були б вказані якості праведної дружини і матері, знайдені у призначених їй віршах. Покажіть малюнки або прочитайте речення класу і обговоріть разом, як молода жінка може здобути ці якості. Попросіть молодих жінок навести приклади матерів, схожих на описаних у Приповідях. Як благословенні сім’ї таких матерів? Чому “чесотна жінка” така цінна для Господа (див. Приповіді 31:10)?
- Доручіть кожній молодій жінці прочитати один з п’яти принципів міцних шлюбів, згаданих старійшиною Л. Уїтні Клейтоном у його виступі “Шлюб: Дивіться і навчайтеся”, або подивіться одне чи більше відео із запропонованих у цьому навчальному плані. Які приклади міцних шлюбів і праведних матерів бачили молоді жінки? Що ще вони бачили в міцних парах такого, що вони хотіли б наслідувати? Що, як відчують молоді жінки, вони можуть робити, аби жити за цими принципами зараз?

- Попросіть молодих жінок написати на дошці перелік праведних жінок з Писань (наприклад, Рут, Естер, Єва, Анна, Емма Сміт і т. д.) Попросіть їх вибрати з цього переліку одну жінку і прочитати про неї у Писаннях (скориставшись Путівником по Писаннях). Запропонуйте молодим жінкам назвати, якими чеснотами, побаченими в цих жінках, вони захоплюються і як ці якості можуть допомогти їм підготуватися стати праведною дружиною і матір'ю.

- Перегляньте разом історії про матерів, які показували хороший приклад, з виступу старійшини Джеффри Р. Холланда "Оце мати твоя". Попросіть молодих жінок записати їхні думки про те, чим вони захоплюються в своїх матерях, або якості їхніх матерів, які вони хотіли б наслідувати, самі готуючись стати матерями. Запропонуйте кільком з них поділитися тим, що вони записали. Якщо це можливо, запросіть матерів молодих жінок взяти участь в цьому обговоренні.

## Навчати, як навчав Спаситель

Після цілого дня навчання Спаситель запросив Своїх послідовників йти додому і підготуватися, аби повернутися і навчатися більше. Що ви можете робити, аби заохочувати молодих жінок приходити у клас підготовленими до спільного навчання?

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, як підготуватися до їхніх майбутніх ролей жінок і матерів? Які вони мають почуття або враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно приділити більше часу для вивчення цієї теми?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Виконати будь-яке з наведених далі завдань програми *Особистий розвиток*: проект на засвоєння цінності Божественна сутність, завдання 4 на засвоєння цінності Індивідуальна цінність, завдання 7 на засвоєння цінності Вибір і підзвітність, завдання 2 на засвоєння цінності Добрі справи.

- Проведіть з молодою жінкою бесіду про відповідальність, виклики і благословення, пов'язані з ролями дружини чи матері. Запитайте, які навички та якості вона вважає найбільш важливими. Запишіть у щоденнику будь-які думки чи почуття.

*Ви можете спланувати з молодими жінками спільний захід, який посилить те, про що вони дізналися на уроці. Наприклад, вони можуть засвоїти і відпрацювати якусь навичку з ведення домашнього господарства.*

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

## Пов'язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*



# Обрані матеріали

---

*Із виступу Джеффри Р. Холланда “Оце мати твоя”, Ensign або Ліягона, лист. 2015, с. 49*

Я розповім про молодого чоловіка, який поїхав на місію, будучи гідним, але, через власний вибір, повернувся додому раніше через потяг до особи своєї статі та певної травми, якої він зазнав через це. Він все ще був гідний, але його віра зазнала кризи, його емоційна ноша стала ще важчою, а його духовний біль ставав дедалі гострішим. До нього одне за одним приходили біль, збентеження, злість і самотність.

Допомагаючи йому, його президент місії, його президент колу і його єпископ провели безліч годин, вивчаючи його проблему, проливаючи сльози й благословляючи його, але його душевна рана була переважно настільки особистою, що він навіть не допускав їх до неї хоча б якимось чином. Його дорогий батько в цій історії вилив усю свою душу, допомагаючи цій дитині, але дуже вимогливі умови його роботи означали, що часто з темними ночами душі боролися лише цей хлопець і його матір. І вдень, і вночі, спершу протягом тижнів, потім протягом місяців, які переростали в роки, вони прагнули зцілення разом. У періоди гіркоти (здебільшого його, але іноді й її) та безкінечного страху (здебільшого її, але іноді й його), вона приносила—і знову це прекрасне слово, яке стосується тягарів—приносила своєму синові свідчення про Божу силу, про Його Церкву, але особливо про Його любов до цієї дитини. У той же час вона свідчила про свою безкомпромісну, невмирущу любов до нього. Щоб звести разом ці два абсолютно важливі, необхідні стовпи самого свого існування—євангелію Ісуса Христа і її сім'ю—вона постійно виливала свою душу в молитві. Вона постилася й плакала, вона плакала

й постилася, а потім слухала й слухала, коли цей син розповідав їй, як тужить його серце. Таким чином вона несла його—знову—тільки цього разу не дев'ять місяців. Цього разу вона думала, що боротьба з його відчаєм триватиме вічно.

Але з благодаттю Бога, її особистою завзятістю та допомогою багатьох провідників Церкви, друзів, членів сім'ї та професіоналів, ця наполеглива матір побачила, як її син прийшов додому в обіцяну землю. З сумом ми визнаємо, що таке благословення не приходить або принаймні ще не прийшло до всіх батьків, які страждають від великої кількості обставин їхніх дітей, але і тут, і там була надія. І я мушу сказати, що сексуальна орієнтація цього сина не змінилася якимось дивовижним чином—цього ніхто й не очікував. Але мало-помалу змінилося його серце.

Він повернувся до Церкви. Він сам вирішив приймати причастя, будучи гідним. Він знову отримав храмову рекомендацію і прийняв покликання служити вчителем ранкової семінарії, яке чудово виконував і був успішним. І зараз, через *п'ять років*, за власним проханням і зі значною допомогою Церкви, він знову повернувся на місію, щоб завершити служіння Господу. Я плакав, думаючи про мужність, цілісність і рішучість цього молодого чоловіка і його сім'ї, з якими вони все владнали і допомогли йому зберегти свою віру. Він знає, що багато чим зобов'язаний багатьом іншим людям, однак він знає, що найбільше в боргу він перед двома месіанськими особами у своєму житті, тими двома, хто ніс і підтримував його, працював з ним і визволив його—його Спасителем, Господом Ісусом Христом, і його рішучою, спроможною визволяти, абсолютно святою матір'ю.



СЕРПЕНЬ: ШЛЮБ І СІМ'Я

## Як в сім'ях ролі чоловіків і жінок доповнюють одна одну?

За божественним задумом Небесний Батько дав чоловікам і жінкам різні дари і здібності, щоб допомогти їм виконувати взаємодоповнюючі ролі чоловіка і дружини. "Стать є невід'ємною властивістю доземної, смертної й вічної особистості та її призначення. ... Батько має головувати над своєю сім'єю в любові й праведності; він відповідає за забезпечення своєї сім'ї всім необхідним та її захист. Мати в першу чергу відповідальна за виховання їхніх дітей. Як рівноправні партнери, матері й батьки зобов'язані допомагати один одному у виконанні цих священних обов'язків" ("Сім'я: Проголошення світові", *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2010, 3 с. обкладинки).

### Підготуйтеся духовно

*З молитвою опрацюйте ці уривки з Писань та матеріали. Які уривки та виступи допоможуть молодим жінкам зрозуміти взаємодоповнюваність ролей чоловіків і дружин?*

Приповісті 22:6; УЗ 68:25; 121:41–43;  
Мойсей 5:1 (Обов'язки батьків)

Алма 53:21; 56:47–48 (Юні воїни  
були навчені своїми матерями)

УЗ 25 (Порада Еммі Сміт стосовно  
підтримки її чоловіка)

"Сім'я: Проголошення світові",  
*Ensign* або *Ліягона*, лист. 2010, 3 с.  
обкладинки

Лінда К. Бертон, "Ми піднінемося  
разом", *Ensign* або *Ліягона*, трав.  
2015, сс. 29–32

Л. Том Перрі, "Знайти тривалий  
мир і побудувати вічні сім'ї", *Ensign*  
або *Ліягона*, лист. 2014, сс. 43–45

Д. Тодд Крістофферсон, "Мораль-  
на сила жінок", *Ensign* або *Ліягона*,  
лист. 2013, сс. 29–32

Завдання 4 на засвоєння цінності  
"Індивідуальна цінність", *Особистий  
розвиток* (2009), с. 31

Відео: "Жінки у нашому житті"

Які ви бачили приклади матерів і батьків, які доповнювали одне одного в своїх ролях? Як знання про ці вічні ролі вплинуло на вашу сім'ю?

Як ви можете допомогти молодим жінкам зрозуміти їхню божественну роль як майбутніх матерів? Що вони можуть робити зараз, аби підготуватися до тієї ролі?

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість евангелії в їхньому повсякденному житті.*

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Назвіть молодим жінкам назву цього уроку. Чому, на їхню думку, важливо торкатися цієї теми?
- Принесіть два предмети, які використовують разом для досягнення спільної мети (наприклад: олівець і папір або молоток і гвіздок). Попросіть молодих жінок пояснити різницю між предметами і тим, як вони використовуються разом. Поясніть, що чоловікам і жінкам дані різні обов'язки, які доповнюють (або "довершують") один одного, щоб виконати цілі Бога. Попросіть молодих жінок описати деякі із способів того, як чоловіки й жінки доповнюють одне одного.

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

"Святий Дух може підказати одному або кільком з тих, кого ви навчаєте, висловити думки, які потрібно почути іншим. Будьте відкриті до отримуваних вами спонукань звертатися із запитаннями до якихось певних людей. Ви навіть можете мати таке відчуття, що вам потрібно попросити висловити свою точку зору саме ту людину, яка й не виявляє особливого бажання зробити це" (Навчати—немає покликання величнішого [2000], с. 63).

Кожна із наведених далі вправ може допомогти молодим жінкам дізнатися про взаємодоповнюючі ролі чоловіків і жінок в сім'ях. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- З дозволу єпископа запросіть одне подружжя прийти на ваш урок. Разом прочитайте розділ, що називається "Піднімати і допомагати у наших взаємодоповнюючих ролях" з виступу Лінди К. Бертон "Ми піднімаємося разом". Що дізнаються молоді жінки про те, як в сім'ях ролі чоловіків і жінок доповнюють одна одну? Попросіть запрошене подружжя розповісти про те, як вони допомагають одне одному виконувати свої ролі. Подумайте над тим, щоб розповісти, як шлюб допомагає вам або членам вашої сім'ї ставати кращими.
- Попросіть молодих жінок скласти список обов'язків, виконання яких Господь очікує від батьків і матерів. Аби допомогти їм у складанні такого списку, запропонуйте їм опрацювати сьомий абзац документу "Сім'я: Проголошення світові" та підходящі уривки з виступів старійшини Л. Тома Перрі "Знайти тривалий мир і побудувати вічні сім'ї" і старійшини Д. Тодда Крістофферсона "Моральна сила жінок". Що вони можуть дізнатися з цих джерел стосовно божественної ролі батьків і матерів? Як ці ролі доповнюють одна одну? Чим ці учення відрізняються від того, чого навчає світ? Попросіть молодих жінок навести приклади, коли вони бачили, як батьки і матері виконують свої взаємодоповнюючі ролі.
- Визначте кілька уривків з Писань, які навчають про відповідальності обох батьків, можна вибрати уривки, використані в цьому уроці, і розділити їх між молодими жінками. Попросіть кожну молоду жінку поділитися своїм уривком і описати вказані там обов'язки. Попросіть їх розповісти, як чоловіки і дружини доповнюють

одне одного у виконанні цих обов'язків і які приклади вони бачили, коли батьки і матері виконують ці взаємодоповнюючі обов'язки.

- Попросіть молодих жінок подумати над значенням слова *дуальність* під час перегляду відео “Жінки в нашому житті”. Попросіть їх скласти список того, як вони можуть бути “помічно” своїм майбутнім чоловікам (див. Буття 2:18). Попросіть молодих жінок окремо чи усім класом попрацювати над завданням 4 на засвоєння цінності “Індивідуальна цінність” за програмою Особистий розвиток і записати в щоденнику почуття про свою роль

дружини, яка доповнює свого майбутнього чоловіка.

- Попросіть молодих жінок прочитати Учення і Завіти 25 і знайти, що Господь просив зробити Емму Сміт для підтримки її чоловіка і що, як сказав Господь, робитиме її чоловік, аби підтримувати і благословляти її. Які приклади людей, що виконують цю раду у своїх шлюбах, можете навести ви або молоді жінки? Нехай молоді жінки напишуть, які б вони хотіли мати в майбутньому шлюбні стосунки і що вони можуть робити зараз, аби підготуватися для цього. Запропонуйте кільком з них поділитися тим, що вони написали.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони взаємодоповнюючі ролі чоловіків і жінок в сім'ях? Які вони мають почуття або враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно виділити для вивчення цієї теми більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Подякувати їхнім матерям і батькам за конкретні способи, якими вони були благословенні завдяки тому, що їхні батьки виконували свої божественні ролі.
- Вибрати в документі “Сім'я: Проголошення світові” фразу, яка

нагадуватиме їм про їхні божественні ролі матерів.

- Виконати в програмі *Особистий розвиток*: завдання 2 на засвоєння цінності “Віра”, завдання 2 на засвоєння цінності “Божественна сутність”, завдання 4 на засвоєння цінності “Індивідуальна цінність”

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

## Пов'язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель довіряв тим, кого навчав, готував їх і давав їм важливі обов'язки. Як ви можете допомогти молодим жінкам, яких навчаєте, відчувати вашу довіру до них в той час, як вони готуються до своєї важливої відповідальності майбутніх дружин і матерів?

# Обрані матеріали

---

Уривок з виступу Д. Тодда Крістофферсона, “Моральна сила жінок”, *Ensign* або Ліягона, лист. 2013, сс. 30–31

Моральний вплив жінок ніде не застосовується так сильно і ніде не має такої користі, як вдома. Не існує кращого місця для виховання підростаючого покоління, ніж у традиційній сім’ї, де батько і матір працюють у злагоді, щоб забезпечувати, навчати і насичувати своїх дітей. Там, де цього ідеалу не існує, люди щосили намагаються імітувати користь, яку він приносить, в їхніх особистих обставинах.

У будь-яких випадках вплив матері не можна порівняти з впливом будь-якої іншої людини або будь-яких інших стосунків. Завдяки силі її прикладу й навчання, її сини навчаються поважати материнство й бути в житті дисциплінованими людьми, які мають високі моральні норми. Її дочки навчаються розвивати особисту добродішність і завжди непохитно стояти за те, що є правильним, яким би непопулярним воно не було. Завдяки любові й високим очікуванням матері, її діти привчаються діяти відповідально й не виправдовуючись, серйозно ставитися до освіти й особистого розвитку і постійно сприяти благополуччю всіх інших людей навколо них. Старійшина Ніл А. Максвелл якось запитав: “Коли буде повністю розкрито справжню історію людства, що буде важливим: відлуння гарматних пострілів чи натхненні слова колискових пісень? Великі перемир’я, укладені військовослужбовцями, чи створення жінками миру в домівці і з сусідами? Чи буде доведено, що те, що відбувалося в колисках і на кухні, мало більший вплив, ніж те, що відбувалося в конгресах?” [Neal A. Maxwell, “The Women of God”, *Ensign*, May 1978, 10–11].

Найсвященніша роль жінки—це створювати життя. Ми знаємо, що наші фізичні тіла мають божественне походження, і щоб досягти найвищих сфер Божого цілестіального царства, нам потрібно народитися як фізично, так і заново народитися

духовно. Тому жінки відіграють істотну роль (іноді ризикуючи своїм власним життям) у Божій роботі і славі “здійснювати безсмертя і вічне життя людини” [Мойсей 1:39]. Як бабусі, матері і взірці для наслідування, жінки були берегинями джерела життя, навчаючи кожне покоління важливості бути статево чистими—цнотливості до шлюбу й вірності у шлюбі. Впливаючи у такий спосіб, вони робили суспільство цивілізованим; вони надихали чоловіків ставати кращими; вони зберігали здорове середовище для виховання упевнених і здорових дітей. ...

Небезпечною філософією, яка руйнує моральний вплив жінок, є знецінювання шлюбу, материнства й ведення домашнього господарства та створення сімейного затишку, як альтернативи кар’єрі. Деякі люди ставляться до ведення домашнього господарства з відвертим презирством, переконуючи, що це принижує жінок і що безкінечні вимоги виховувати дітей є формою експлуатації. Вони висміюють альтернативу роботі, яку називають “матусиною долею”. Це й не справедливо, й не вірно. Ми не зменшуємо важливості того, чого досягають жінки й чоловіки в будь-яких гідних намаганнях або кар’єрі—всі ми маємо користь завдяки таким досягненням—однак все ще вважаємо, що не існує більшого блага, ніж материнство й батьківство у шлюбі. Не існує такої професії, такої суми грошей, такої влади або публічного визнання, які можуть перевищити кінцеві винагороди, які дає сім’я. Чого б ще не досягла жінка, її моральний вплив ніде не застосовується більш ефективно, ніж в сім’ї.

Ставлення до людської сексуальності загрожує моральній силі жінок в кількох сферах. Аборти заради особистої або соціальної зручності влучно вражають найсвященніші сили жінки і руйнують її моральну силу. Те саме стосується й сексуальної аморальності та відкритого одягу, який не тільки принижує гідність жінок, але й підтримує обман про те, що саме жіноча сексуальність визначає її цінність.



## Як я можу зміцнити свою сім'ю?

“Щастя в сімейному житті найпевніше досягають, коли воно засновано на вченнях Господа Ісуса Христа. Щасливі ... сім'ї засновуються та зберігаються на принципах віри, молитви, покаяння, прощення, поваги, любові, співчуття, праці, а також здорового відпочинку” (“Сім'я: Проголошення світові”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2010, 3 с. обкладинки). Якщо ми допомагаємо нашим батькам досягати цих цілей, ми можемо допомогти нашим сім'ям здобути щастя, якого Небесний Батько бажає для нас.

### Підготуйтеся духовно

З молитвою опрацюйте ці уривки з Писань та матеріали. Які принципи з Писань і слів пророків надихнуть молодих жінок зміцнювати їхні сім'ї?

1 Нефій 8:12 (Легій хотів, щоб його сім'я скуштувала плід дерева життя)

1 Нефій 16:14–32 (Нефій зміцнює свою сім'ю)

УЗ 88:119 (Якою має бути праведна домівка)

“Сім'я: Проголошення світові”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2010, 3 сторінка обкладинки (див. також *Стійкі у вірі* [2005], сс. 135–137)

Дітер Ф. Ухтдорф, “Вшановуючи тих, хто зберігає”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2016, сс. 77–80

Бонні Оскарсон, “Захисниці Проголошення про сім'ю”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2015, сс. 14–17

Девід А. Беднар, “Бути більш старанними і турботливими вдома”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2009, сс. 17–20

“Сім'я”, *Заради зміцнення молоді* (2011), сс. 14–15

“Небесами стане дім”, *Гімни*, с. 182

“Тут любов живе”, *Збірник дитячих пісень*, с. 102

Відео: “Через мале й просте”

Який ви мали досвід зі своєю сім'єю, який приніс вам щастя? Які благословення ви побачили у своїй сім'ї, коли дотримувалися учень Спасителя?

Що вам відомо про те, як живеться в сім'ях молодим жінкам, яких ви навчаєте? Як ви можете допомогти молодим жінкам зрозуміти, що сім'ї є щасливішими, якщо намагаються дотримуватись учень Спасителя?

### Діліться досвідом

На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість евангелії в їхньому повсякденному житті.

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Попросіть молодих жінок подумати про те, що може робити сім'я, аби захищати свою домівку від фізичних загроз (таких, як пожежа чи пограбування). Які духовні небезпеки загрожують сім'ям? Що можуть зробити молоді жінки, аби допомогти захистити свою сім'ю від цих небезпек?
- Попросіть молодих жінок написати на дошці стільки слів, скільки вони можуть придумати за одну чи дві хвилини, які описують, що приносить їхнім сім'ям радість.

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

“Учителі, які більшу частину уроку проводять як лекцію або самі відповідають на кожне запитання, відбивають охоту у тих, кого вони навчають, брати участь в обговореннях” (*Навчати—немає покликання величнішого* [2000], с. 64).

Кожна з наведених нижче вправ допоможе молодим жінкам дізнатися, як зміцнювати їхні сім'ї. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- У своєму виступі “Вшановуючи тих, хто зберігає”, президент Дітер Ф. Ухтдорф навчає про сім'ї: “Ми можемо розділяти спільну генетику, та ми не всі однакові. Наші духи—унікальні. ... Ми можемо вибрати насолоджуватися цими відмінностями”. Які у кожної молодої жінки є унікальні випробування або сильні сторони? Як кожна молода жінка може використовувати свої унікальні сильні сторони, щоб благословити свою сім'ю? Учні класу можуть також дослідити частини виступу в маленьких групах, шукаючи те, що їх найбільше вразило, та поділитися цим. Ви також можете запропонувати учням класу подивитися один з відеофільмів у цьому навчальному плані, та звернути увагу на те, що робили члени сім'ї, аби покращити свої стосунки. Як молоді жінки можуть відзначити відмінності у своїх сім'ях? Якими ідеями вони можуть поділитися стосовно того, як вони можуть зміцнювати свої сімейні стосунки?
- Нехай молоді жінки прочитають уривки з виступу Бонні Л. Оскарсон, “Захисниці Проголошення про сім'ю”. У своєму виступі сестра Оскарсон навчала, що “усі ми—жінки, чоловіки, молодь і діти, самотні чи одружені—можемо працювати над тим, щоб зробити свій внесок у створення справжньої домівки. Нам слід зробити наші домівки місцями порядку, захисту, святості і безпеки” (*Ensign* або *Ліягона*, трав. 2015, с. 17). Попросіть молодих жінок опрацювати виступ сестри Оскарсон і знайти цитату, яку вони можуть помістити у себе вдома або у себе в кімнаті і яка б надихала їх зміцнювати свою сім'ю. Що можуть робити вони вже тепер, допомагаючи, щоб їхні домівки були святими, впорядкованими і безпечними?

- Класом прочитайте сьомий абзац документу “Сім’я: Проголошення світові”, шукаючи принципи, що можуть допомогти молодим жінкам досягнути щастя в їхньому сімейному житті. Попросіть, щоб кожна молода жінка прочитала 1 Нефій 16:14–32 і розказала, як сім’я Легія застосовувала ці принципи. Попросіть їх поділитися досвідом, який вони мали, що навчив їх важливості цих принципів у сімейному житті.

- Запропонуйте молодим жінкам послухати, як саме збільшувати любов вдома, коли вони співатимуть чи слухатимуть “Небесами стане дім” (Гімни, с. 182) або “Тут любов живе” (Збірник дитячих пісень, с. 102). Попросіть їх розповісти про те, що вони з’ясували. Запропонуйте їм розповісти про випадки, коли вони відчували щастя через те, що виявляли любов або допомагали збільшити любов у себе вдома.

- Попросіть молодих жінок прочитати розділ “Сім’я” у брошурі *Заради зміцнення молоді* або подивитися відео “Через мале й просте”

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, як зміцнювати свої сім’ї? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто приділити цій темі більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Знайти способи, як зміцнити їхні сім’ї через безкорисливе служіння. Це може бути щось просте, як-от: приготувати їжу, допомогти братові

та знайти, як саме вони можуть зміцнювати свої сім’ї. Які приклади сімей з Писань знають молоді жінки, які дотримувалися або не дотримувалися цих принципів? Попросіть молодих жінок проглянути зміст брошури *Заради зміцнення молоді* і обговорити, як життя за іншими нормами з цієї брошури допоможе запрошувати Дух в їхні домівки. Запропонуйте їм вибрати щось одне, що вони будуть робити протягом наступного тижня у своїх сім’ях, аби зміцнити їх.

- Поділіть клас на три групи і попросіть кожную групу прочитати про одне з трьох запрошень, які дає старійшина Девід А. Беднар у своєму виступі “Більше старанності й турботи вдома”. Попросіть кожную групу розказати класу, про що вони дізналися, пояснюючи, які конкретні справи, запропоновані старійшиною Беднаром, вони можуть робити у своїх сім’ях. Попросіть їх навести бачені ними приклади того, як члени сім’ї виконують запропоноване старійшиною Беднаром.

або сестрі із виконанням домашнього завдання або просто когось вислухати. Попросіть їх поділитися своїм досвідом наступного тижня.

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель виявляв Свою любов до інших, служачи їм. Його місією було знаходити тих, хто в нужді, й благословляти їх. Люди наворачталися і їхнє життя змінювалося завдяки Його добрим справам. Як ви, провідник, можете набути цієї якості? Як ви можете допомогти молодим жінкам розпізнати благословення, що приходять завдяки наслідуванню прикладу Спасителя у служінні їхнім власним сім’ям?



- Записати у своїх щоденниках, якими способами вони можуть підтримувати свої сім'ї.
- Виконати завдання з програми Особистий розвиток, яке допоможе зміцнювати їхні сім'ї, наприклад: завдання 3 або 5 на засвоєння цінності "Божественна сутність", проект на засвоєння цінності "Індивідуальна цінність" або завдання 2 на засвоєння цінності "Цнотливість"

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

### **Пов'язані молодіжні заходи**

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

# Обрані матеріали

---

*З виступу Бонні Л. Оскарсон “Захисниці Проголошення про сім’ю”, Ensign або Ліягона, трав. 2015, сс. 15–17*

Життя мало у кого йде точно за планом, і ми дуже добре усвідомлюємо, що не у всіх жінок воно складається так, як це описано у Проголошенні. Однак все одно важливо розуміти зразок, наданий Господом, навчати йому і прагнути втілити його найкращим чином.

Кожна з нас відіграє свою роль у цьому плані, і кожна з нас однаково цінна в очах Господа. Нам слід пам’ятати, що люблячий Небесний Батько знає про наші праведні бажання і буде шанувати Свої обіцяння, що ніщо не буде утримане від тих, хто вірно дотримується своїх завітів. Небесний Батько має місію і план для кожної з нас, але Він також має Свій розклад. Один із найважчих викликів цього життя—це мати віру в розклад Господа. Буде слухним мати в голові альтернативний план—це допоможе нам бути жінками, які дотримуються своїх завітів, є милосердними і праведними, і будують царство Бога незалежно від того, як складатиметься життя. Нам треба навчати наших дочок прагнути ідеалу, але готувати плани на випадок непередбачених обставин.

Протягом цієї 20-ї річниці виходу Проголошення про сім’ю я б хотіла закликати всіх нас, жінок Церкви, стати захисницями документа “Сім’я: Проголошення світові”. ... Нам треба сміливо захищати явлені від Господа через одкровення

вчення з описанням шлюбу, сімей, божественних ролей чоловіків і жінок і важливість домівок як священних місць—навіть якщо світ кричить у наші вуха, що ці принципи застаріли, що вони обмежують чи більше не актуальні. Кожна, незалежно від свого сімейного стану чи кількості дітей, може бути захисницею плану Господа, описаного у Проголошенні про сім’ю. Якщо це план Господа, це також має бути і нашим планом! ...

... Нам треба взяти термін, про який іноді говорять зі зневагою, і піднести його. Цей термін—*домогосподарка*. Усі ми—жінки, чоловіки, молодь і діти, самотні чи одружені—можемо працювати над тим, щоб зробити свій внесок у створення справжньої домівки. Нам слід зробити наші домівки місцями порядку, захисту, святості і безпеки. Наші домівки мають бути місцями, де великою мірою відчувається Дух Господа і де вивчають Писання і євангелію, навчають їм і за ними живуть. Як же це змінить світ, якщо всі люди побачать себе творцями праведних домівок. Давайте будемо захищати дім як місце, яке за святістю стоїть лише на другому місці після храму.

Сестри, я вдячна, що я є жінкою у ці останні дні. Ми маємо нагоди і можливості, яких не мало жодне покоління жінок у світі. Давайте допомагати розбудовувати царство Бога, сміливо відстоюючи і захищаючи шлюб, батьківство і домівку. Господу потрібно, щоб ми були сміливими, стійкими і непохитними воїнами, які будуть захищати Його план і навчати нові покоління Його істинам.



# Вересень: Заповіді

*“Зваж[те] на благословенний і щасливий стан тих, хто виконує заповіді Бога” (Мосія 2:41).*

Заповіді—це закони і вимоги, які люблячий Небесний Батько дає Своїм дітям, щоб благословляти їх, захищати і скеровувати назад до Нього. Коли ми виконуємо заповіді, ми показуємо нашу любов до Небесного Батька і Його Сина, Ісуса Христа. Якщо ми виконуємо заповіді і постійно каємося, ми стаємо більше схожими на Спасителя і отримуємо благословення щастя, спокою, свідчення і супроводу Святого Духа. Послушність заповідям допомагає нам виконувати нашу божественну роль дочок Бога.

---

## Навчальні плани, з яких можна вибирати цього місяця:

*Як я можу жити в світі, але бути не від світу?*

*Як мені оберігати мою цнотливість?*

*Як мої слова впливають на мене і на оточуючих?*

*Чому ми постимося?*

*Чому нам заповідано утримувати Суботній день у святості?*

*Чому важливо бути чесним?*

*Чому ми сплачуємо десятину?*

---

## Спільні заходи

Подумайте, як ви можете спланувати заходи, пов'язані з тим, що вивчає молодь. Сайт заходів для молоді доступний, щоб допомагати вам. Багато вправ цих навчальних планів також можуть бути ефективними в якості спільних заходів. Спільними зусиллями з президентствами класів обирайте і плануйте доречні заходи для того, щоб закріпити вивчене молодими жінками в неділю.

## Особистий розвиток

Уроки цього блоку стосуються наступних завдань брошури *Особистий розвиток*:

Завдання 2, 3 і 7 на засвоєння цінності “Вибір і підзвітність”

Завдання 2, 3, 4 і проект 5 на засвоєння цінності “Чистота”

Завдання 2 і 4 на засвоєння цінності “Цнотливість”





ВЕРЕСЕНЬ: ЗАПОВІДІ

## Як я можу жити в світі, але бути не від світу?

“Якщо колись норми Церкви і норми суспільства переважно збігалися, нині між ними широке провалля, і воно дедалі збільшується” (Томас С. Монсон, “Сила священства”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2011, с. 66). Господь хоче, щоб ми залишалися вірними Його нормам і не торкалися зла цього світу. У той же час Він очікує, що ми матимемо хороший вплив на оточуючих.

### Підготуйтеся духовно

Які норми суспільства не співпадають з нормами Церкви? Коли ви вибрали відстоювати те, що є правильним? Як ваші дії вплинули на ваше життя і життя інших людей?

Як світ намагається впливати на сприйняття молодими жінками Господніх норм? Як ви можете допомогти молодим жінкам підготуватися до подолання спокус? Як вони можуть здобути силу і сміливість, аби вистояти наодинці?

*Які уривки з Писань та інші матеріали допоможуть молодим жінкам усвідомити, що їхній приклад може допомогти іншим залишатися вірними Господнім нормам?*

2 Царів 6:14–17 (Слуга Єлисея усвідомив, що він не сам)

Матвій 5:14–16 (Нехай наше світло сяє)

Іван 15:19; 1 Нефій 8:24–28 (Світ часто насміхається над тими, хто наслідує Христа і ненавидить їх)

1 Нефій 15:23–25; Алма 34:39; Геламан 5:12; УЗ 10:5; 27:15–18; 87:8 (Як жити у світі, але бути не від світу)

Уліссес Соарес, “Так, ми можемо перемогти, і ми перемаже-

мо! *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2015, сс. 70–77.

Ніл Ф. Мерріотт, “Діліться вашим світлом”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014, сс. 117–120

“Послання для молоді від Першого Президентства”, *Заради зміцнення молоді* (2011), сс. ii–iii

Відео: “Розквітайте на своїй грядці”, “Мати сміливість вистояти наодинці”, “Загублений гаманець”, “195 суконь”

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Спитайте молодих жінок, чи чули вони колись таку фразу: “Ми маємо бути у світі, але не від світу”. Що вона для них означає? Якими випадками вони можуть поділитися стосовно цього принципу? Запросіть їх назвати способи, якими Спаситель був у світі, але не від світу. Коли у Нього були спокуси і Він їх долав? Заохочуйте їх ділитися уривками з Писань, які показують, як Ісус Христос протистояв

спокусам. Як Його досвід надихає молодих жінок?

- Покажіть одне із запропонованих у цьому навчальному плані відео або запропонуйте молодим жінками обдумати такі запитання під час перегляду відео: Як нам жити у світі, але не бути від світу? Дайте їм час на те, щоб вони обговорили свої відповіді і поділилися своїм досвідом, який стосується цього відео.

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

“Свідчіть завжди, коли б Дух не підказав вам це зробити, а не тільки в кінці уроку. Надавайте можливість тим, кого навчаєте, складати і свої свідчення” (*Навчати—немає покликання величнішого* [2000], с. 45).

*Кожна з наведених далі вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти, як вони можуть жити у світі, але бути не від світу. Керуючись Духом, виберіть одну або більше вправ, які будуть найкращими для вашого класу:*

- Запросіть молодих жінок прочитати уривки з Писань, вказані у цьому навчальному плані (особисто або класом), і обговорити те, що вони дізналися про подолання спокуси. Як вони живуть за Господніми нормами, коли світ спокушає їх чинити навпаки або висміює їхні високі норми? Що вони відчують, коли живуть за Господніми нормами і протистоять спокусам? Яким досвідом вони можуть поділитися?

- Попросіть кожну молоду жінку вибрати одну із норм у брошурі *Заради зміцнення молоді* або одну із цінностей з путівника *Особистий розвиток*. Попросіть її дослідити свою норму або цінність і потім поділитися з класом, коротко її підсумувавши і розказавши, як життя

згідно з цим допомогло їй жити в світі, але бути не від світу.

- У виступах “В якому напрямку ви дивитесь?” старійшини Лінна Г. Робінса та “Так, ми можемо перемогти, і ми переможемо!” старійшини Уліссеса Соареса наводяться декілька позитивних і негативних прикладів реакції людей на негативний вплив світу. Запросіть кожну молоду жінку опрацювати виступи, знайти приклад, який справив на неї враження, і підсумувати цю історію для класу. Попросіть, щоб кожна молода жінка розповіла, чого навчає її історія про те, як жити у світі, і в той же час долати спокусу бути від світу.

- Попросіть молоду жінку прийти на заняття підготовленою поділитися

вченням сестри Ніл Ф. Мерріотт про те, яке враження справляють храми там, де вони розташовані, в її виступі “Діліться вашим світлом”. Попросіть молодих жінок знайти у виступі сестри Мерріотт речення, які надихають їх бути світлом для людей у світі, який здається, стає все темнішим.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, як жити в світі, але бути не від світу? Які вони мають почуття або враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно для вивчення цієї теми виділити більше часу?*

---

## **Живіть відповідно до вивченого**

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Попрацювати над завданням 2 або 3 на засвоєння цінності “Вибір і підзвітність” за програмою *Особистий розвиток*.
- Переглянути з членом сім’ї або другом відео, перелічені у цьому уроці, або розповісти їм про них, і поділитися своїми почуттями щодо побаченого.

*Якщо буде зручно, запросіть молодих жінок поділитися, на які майбутні вчинки їх надихнув цей урок.*

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.*

### **Пов’язані молодіжні заходи**

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

## **Навчати, як навчав Спаситель**

Спаситель закликав Петра свідчити, запитавши: “А ви за кого Мене маєте?” Коли він відповів, Дух торкнувся його серця, а його свідчення зміцнилося. Які запитання запросять молодих жінок у вашому класі свідчити і дозволять Духові зміцнити їхні свідчення?



# Обрані матеріали

---

З виступу Ніл Ф. Мерріотт “Діліться вашим світлом”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014, сс. 117--118

Чи знаєте ви, які ви важливі? Кожна з вас—ось зараз—є цінною і вкрай необхідною у плані спасіння, даного Небесним Батьком. У нас є робота для виконання. Ми знаємо істину відновленої євангелії. А чи готові ви захищати ту істину? Нам потрібно жити за нею, нам потрібно ділитися нею. Ми повинні бути стійкими у своїй релігії та здійснювати свої голоси, щоб проголошувати істинне вчення.

У вересневому номері журналів *Ensign* і *Ліягона* за 2014 р. старійшина М. Рассел Баллард пише: “Нам потрібно більше чітких, впливових голосів та віри жінок. Нам потрібно, щоб вони знали вчення і розуміли, у що ми віримо, аби вони могли свідчити про істинність всього” [М. Рассел Баллард, “Чоловіки, жінки і сила священства”, *Ліягона*, вер. 2014, с. 32].

Сестри, ви зміцнюєте мою віру в Ісуса Христа. Я бачила ваш приклад, чула ваші свідчення і відчувала вашу віру—від Бразилії до Ботсвани! Куди б ви не йшли, ви впливаєте на тих, хто оточує вас. І це відчувається людьми навколо вас: починаючи з вашої сім’ї і до тих, з ким ви контактуєте по мобільному телефону, від ваших друзів у соціальних мережах і до тих, хто сидить цього вечора поряд з вами. Я погоджуюся з сестрою Гарріет Ухтдорф, яка написала: “Ви—... живі та сповнені ентузіазму маяки у дедалі темнішому світі, коли показуєте шляхом свого життя, що євангелія—це радісне послання” [Harriet R. Uchtdorf, *The Light We Share* (Deseret Book Company, 2014), 41; використано з дозволу].

Президент Томас С. Монсон зазначив: “Якщо ви хочете світити іншим, то маєте світитися самі” [Thomas S. Monson, “For I Was Blind, but Now I

See”, *Ensign*, May 1999, 56]. Як же нам підтримувати світло істини яскравим в нас? Часом я відчуваю себе матовою лампочкою. Як же нам світити яскравіше?

Писання навчають: “Те, що від Бога, є світлом; і той, хто сприймає світло і залишається в Богові, сприймає більше світла” [УЗ 50:24]. Ми повинні залишатися в Богові, як сказано в Писаннях. Ми повинні йти до джерела світла—Небесного Батька, Ісуса Христа і Писань. Ми також можемо йти у храм, знаючи, що все в його стінах вказує на Христа і Його велику спокутну жертву.

Подумайте, яке враження справляють храми там, де вони розташовані. Вони прикрашають міста, знаходяться в них; вони сяють з високих пагорбів. Чому вони прикрашають і сяють? Бо, як сказано в Писаннях: “Істина ... сяє” [УЗ 88:7], і храми містять в собі істину і мають вічне призначення; так само й ми.

У 1877 році президент Джордж К. Кеннон сказав: “Кожний храм ... зменшує силу Сатани на землі” [в *Preparing to Enter the Holy Temple* (booklet, 2002), 36]. Я вважаю, що де б на землі не будувався храм, він відганяє темряву. Призначення храму—служити людству і дати всім дітям Небесного Батька можливість повернутися та жити з Ним. Чи не таким же є наше призначення, як і цих освячених будівель, домів Господа? Щоб служити іншим та допомагати їм відганяти темряву й повернутися до світла Небесного Батька?

Священна храмова робота буде збільшувати нашу віру в Христа, і тоді ми зможемо краще впливати на віру інших. Насичуючись духом храму, ми можемо дізнатися про реальність, силу Спасителевої Спокути в нашому особистому житті та мати надію на неї.



ВЕРЕСЕНЬ: ЗАПОВІДІ

## Як мені оберігати МОЮ ЦНОТЛИВІСТЬ?

Цнотливість—це образ мислення й поведінки, що ґрунтується на високих нормах моралі. Вона включає непорочність. Ми живемо у світі, в якому цнотливість зневажають і в якому на неї нападають. Ми можемо оберігати нашу цнотливість, уникаючи нечистих думок, мови та дій. Особливу небезпеку становить порнографія. Коли ми “зодягаємося в повну Божу зброю” (див. Ефесянам 6:11–17) і покладаємося на силу Господа, ми можемо захистити себе від нападок супротивника на цнотливість і зберігати наші думки і дії в чистоті.

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань і виступи допоможуть молодим жінкам зберігати свої думки і вчинки в чистоті?*

Буття 39:1–12; Римлянам 12:21; 2 Тимофію 2:22; Мороній 10:30; УЗ 27:15–18; 121:45–46 (Нам слід негайно відвернутися від спокуси хтивості і замість цього наповнити наш розум чистими думками)

Ісая 1:18; Геламан 12:23; УЗ 58:42–43 (Нас може бути прощено, якщо ми покаємося)

Матвій 5:27–28; Римлянам 6:12; Алма 39:3–9; УЗ 42:23 (Хтивість—це гріх із серйозними наслідками)

1 Нефій 17:3; Мосія 24:14; Алма 26:12 (Бог зміцнить нас в наших зусиллях виконувати заповіді)

Джеффри Р. Холланд, “Не впускати ворога душі моєї”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2010, сс. 44–46; див. також відео “Слідкуйте за своїми вчинками”

Квентін Л. Кук, “Чи можете ви відчувати це тепер?”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2012, сс. 6–9

Елейн Ш. Дальтон, “Вартові цнотливості”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2011, сс. 121–124; див. також відео “Вартові цнотливості”

Лінда С. Рівз, “Захист від порнографії—домівка, де зосереджуються на Христі”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2014

“Розваги та медіа” і “Статева чистота”, *Заради зміцнення молоді* (2011), сс. 11–13, 35–37

“Цнотливість”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 187–192

“Порнографія”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 109–110

Відео: “Цнотливість: Де межа?”

Обміркуйте, яким чином цнотливе життя приносить вам спокій. Як порнографія впливає на світ і на сім’ї? Яким чином ви були вартовими цнотливості?

Як мова, вчинки і зовнішній вигляд молодих жінок впливають на інших? За яких обставин молоді жінки можуть підпасти під вплив порнографії? Які принципи євангелії та які профілактичні заходи можуть допомогти їм зберігати свої думки і вчинки в чистоті?

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість евангелії в їхньому повсякденному житті.*

---

## Ознайомте з вченням

*Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:*

- Напишіть на дошці: “Ми можемо захищати нашу цнотливість, якщо будемо уникати нечистих думок, мови і вчинків”. Яку пораду дали б молоді жінки комусь, аби допомогти їм залишатися цнотливими у світі, де переважає згубний вплив?
- Прочитайте разом історію про те, як молоді жінки давали поради новенькій учениці класу Вулик, з виступу сестри Енн. М. Дібб “Будь відважний”. Запитайте молодих жінок, що вони роблять, коли їх оточує згубний вплив.

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

“Вашою основною турботою має бути допомога іншим у вивченні евангелії, а не вражаюче викладання. Цього можна досягти, надаючи можливість тим, кого навчаєте, учити один одного” (*Навчати—немає покликання величнішого* [2000], с. 64).

*Кожна з наведених далі вправ допоможе молодим жінкам дізнатися, як зберігати свої думки і вчинки в чистоті. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:*

- Поділіть молодих жінок на маленькі групи і доручіть кожній групі по одному набору уривків з Писань, запропонованих у цьому навчальному плані. Попросіть їх прочитати призначені їм уривки і поділитися з рештою учнів, що вони з них дізналися про необхідність залишатися цнотливими.
- Попросіть молодих жінок подивитися відео “Вартові цнотливості” або прочитайте виступ з такою назвою. Перед цим розділіть молодих жінок на три групи. Дайте завдання першій групі знайти, що означає бути вартівими цнотливості, другій групі—знайти пораду сестри Дальтон, і третій групі—пошукати, які благословення приходять до вартівих цнотливості. Попросіть по одній жінці з кожної групи написати на дошці, що знайшла її група, а членів групи розповісти, що це для них означає. Що вони дізналися з виступу сестри Дальтон, що допоможе їм зберігати свої думки і вчинки чистими? Що означає бути “скромними не лише у вашому одязі, а й мові, вчинках, і користуванні засобами масової інформації”?
- Запитайте молодих жінок, чому, на їхню думку, порнографія є

руйнівною для душі? Усім класом прочитайте розділ про порнографію у довіднику *Стійкі у вірі*. Після прочитання кожного абзацу виділіть час на те, щоб обговорити важливість прочитаного. (Наприклад, ви можете обговорити з молодими жінками різні місця чи ситуації, в яких вони можуть зустрітись з порнографією. Що вони можуть зробити, аби не піддаватися її впливу? Попросіть їх запланувати способи дій на той випадок, якщо вони випадково на неї натраплять). Після прочитання третього абзацу обговоріть силу Спокути і те, яку роль відіграє єпископ або президент приходу у процесі покаяння. Запропонуйте молодим жінкам зустрітись з єпископом, якщо вони вже мають проблеми з порнографією.

- Дайте кожній молодій жінці копію виступу старійшини Джеффри Р. Холланда “Не впускати ворога душі моєї” чи сестри Лінди Ш. Рівз “Захист від порнографії—домівка, де зосереджуються на Христі” і запросіть їх уявити, що вони розмовляють зі своєю майбутньою 12-річною донькою про те, чому порнографія така руйнівна і як треба уникати її. Вони також можуть подивитись якесь відео із запропонованих у цьому навчальному плані. Допоможіть знайти їм інформацію, яка допоможе їм в цьому обговоренні. Запросіть їх розбитися на пари і поділитися тим, що вони знайшли. Попросіть їх записати, що вони

робитимуть для того, щоб уникати порнографії решту свого життя.

- Попросіть молодих жінок уявити, що у них є можливість розповісти члену Кворуму Дванадцятьох Апостолів про випробування, які є у молоді сьогодні, пов’язані з порнографією. Що вони можуть йому сказати? Дайте кожній молодій жінці копію шести абзаців з виступу старійшини Квентіна Л. Кука “Чи можете ви відчувати це тепер?”, починаючи із фрази “Сексуальна аморальність та нечисті думки”. Попросіть одну половину класу знайти і поділитися тим, що старійшина Кук дізнався від 15-літнього юнака, а іншу—знайти пораду, яку дав старійшина Кук, і поділитися нею. Що можуть зробити молоді жінки, аби їхні домівки стали “прихистком” від порнографії?
- Попросіть молодих жінок уявити, що хтось із їхніх друзів намагається подолати залежність від порнографії. Що б вони сказали аби йому чи їй допомогти? Попросіть кожну молоду жінку прочитати розділ “Розваги та медіа” в брошурі *Заради зміцнення молоді* або уривки з розділу “Знайти сили залишити гріх” з брошури *Нехай чеснота прикрашає твої думки*. Чим би молоді жінки поділилися з цього розділу зі своїм другом? Які інші уривки з Писань могли б допомогти тому, хто бореться з порнографією? (Див., наприклад, уривки, запропоновані в цьому навчальному плані).

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, як утримувати свої думки і вчинки чистими? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

## **Навчати, як навчав Спаситель**

Коли ви будете навчати так, як навчав Спаситель, молоді жінки дозволять, щоб насіння євангелії було посіяне у їхньому серці, розбухало там й зростало. Що ви можете зробити, аби допомогти молодим жінкам використовувати Писання, щоб розуміти силу і красу цнотливого життя?

### **ПРИМІТКА ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ:**

Багато молодих жінок знаходяться під впливом порнографії особисто, через члена сім’ї або через друга. Не обговорюйте якісь життєві випадки або чийсь зізнання в залежності від порнографії на уроці. Ви можете попередити батьків, що будете проводити цей урок і попросити їх продовжувати це обговорення в їхніх домівках. Якщо молодій жінці потрібна допомога, порадьте їй поговорити з її батьками, єпископом або президентом приходу.

---

## **Живіть відповідно до вивченого**

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Виконати завдання 2 і 4 на засвоєння цінності “Цнотливість” за програмою *Особистий розвиток*.
- Запланувати, що вони робитимуть, якщо зустрінуться з чимось, що може викликати нечисті думки.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

# Обрані матеріали

---

Уривок з виступу Елейн Ш. Дальтон, “Вартові цнотливості”, *Ensign* або Ліягона, трав. 2011, сс. 121–124

Молоді жінки, у світі, який все більше морально забруднюється, де існує толерантність до зла, експлуатація жінок і спотворення ролей, ви повинні стояти як вартові самих себе, своєї сім’ї і всіх, з ким ви спілкуєтеся. Ви повинні бути вартовими цнотливості.

Що таке цнотливість і що таке вартовий? “Цнотливість—це образ мислення й поведінки, що ґрунтується на високих нормах моралі. Вона включає непорочність і [моральну] чистоту” [*Товариство молодих жінок: Особистий розвиток* (брошура, 2009), с. 70]. А що ж таке вартовий? Вартовий—це той, хто захищає, заступається і оберігає. Тож, як вартові цнотливості, ви будете захищати, заступатися й оберігати моральну чистоту, тому що сила сотворіння смертного життя є священною й піднесеною силою, яку ви повинні охороняти, поки не одружитесь. Цнотливість є вимогою для отримання напарництва й керівництва Святого Духа. Ви будете потребувати цього керівництва для того, щоб бути успішними у світі, в якому ви живете. Бути цнотливою—це вимога для входу в храм. І це вимога для того, аби бути гідною стояти в присутності Спасителя. Ви готуєтеся до цього часу зараз. Програма “Особистий розвиток” і норми, які знаходяться в брошурі *Заради зміцнення молоді*, мають важливе значення. Життя за принципами, які знаходяться в кожній з цих брошурок, зміцнить вас і допоможе стати “більш відповідними для Царства” [“Дай святості більше”, *Гімни*, № 66]. . . .

Як саме кожна з вас може бути вартовою цнотливості? Це починається з віри в те, що від вас багато залежить. Це починається зі взяття зобов’язання.

Коли я була молодою жінкою, я дізналася, що деякі рішення потрібно приймати лише один раз. У маленькому блокноті я написала свій список того, що я буду *завжди* робити і чого я *ніколи* не буду робити. Серед написаного було таке: дотримуватися Слова мудрості, щоденно молитися, сплачувати свою десятину, а також зобов’язатися ніколи не пропускати церковні збори. Я прийняла ці рішення один раз, і тоді у відповідальний момент я точно знала, що робити, бо вирішила це заздалегідь. Коли мої друзі-старшокласники сказали: “Один ковток не зашкодить”, я усміхнулася і відповіла: “Я вирішила не робити цього, ще коли мені було дванадцять років”. Якщо ви прийматимете рішення заздалегідь, це допоможе вам бути вартовими цнотливості. Я сподіваюся, кожна з вас складе список того, що ви *завжди* будете робити, і того, що *ніколи* робити не будете. А тоді живіть за цим списком.

Бути на варті цнотливості означає, що ви завжди будете скромними не лише у вашому одязі, а й у мові, вчинках, і користуванні засобами масової інформації. Бути вартовою цнотливості означає, що ви ніколи ані словами, ані образно не спонукатимете молодих чоловіків до того, що може спричинити їх втратити Дух, втратити силу священства або втратити свою цнотливість. Це означає, що ви розумієте важливість цнотливості, бо ви також усвідомлюєте, що ваше тіло є храмом, і що не слід експериментувати зі священними силами сотворіння до шлюбу. Ви розумієте, що володієте священною силою, яка виявляється у святому обов’язку приводити інших духів на землю, аби ті одержали тіло, в якому б міг жити їхній вічний дух. Ця сила пов’язана з іншою священною душею. Ви є вартовими чогось “дорожчого за перли” [Приповісті 3:15]. Будьте вірними. Будьте слухняними. Підготуйтеся зараз, щоб ви були гідними отримати всі благословення, які чекають на вас у святих Господніх храмах.



## Як мої слова впливають на мене і на оточуючих?

Наша мова відображає наше розуміння того, хто ми є як діти Бога. Наша мова може або надихати і заохочувати інших, або вона може ранили й ображати їх. Коли ми користуємося надихаючою мовою, ми запрошуємо супровід Святого Духа.

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань та виступи допоможуть молодим жінкам відчутти важливість слів, за допомогою яких вони спілкуються одна з одною?*

Приповісті 15:1–4; 16:24; 1 Тимофію 4:12; Якова 3:2–10; Алма 31:5; УЗ 25:12; 108:7 (Наші слова мають могутній вплив на людей)

Вихід 20:7; Матвій 12:34–37; 15:11; Лука 12:2–3; 1 Тимофію 5:13; УЗ 42:27 (Богохульство, плітки, груба і зневажлива мова ображають Бога та інших)

Ефесянам 4:29–32; 2 Нефій 32:2–3; УЗ 63:61–64 (Мова, яку я використовую, може вплинути на мою здатність отримувати скерування від Святого Духа)

Мосія 4:30 (Ми маємо бути обережними щодо того, які слова використовуємо)

Джеффри Р. Холланд, “Язык ангелів”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2007, сс. 16–18

У. Крейг Цвік, “Що ви думаєте?”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2014

Енн М. Дібб, “Устаньте і сядьте повсюди”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2012, сс. 117–119

“Мова”, *Заради зміцнення молоді* (2011), сс. 20–21

“Богохульство”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 14–15

Відео: “Клуб чистої мови”; “Висміювання---зупини це”

Поміркуйте про силу слів. Як ви у своєму житті за допомогою слів надихали, навчали, втішали і спілкувалися? Як норми світу стосовно допустимої мови змінилися за час вашого життя?

Подумайте про те, як, за вашими спостереженнями, молоді жінки спілкуються між собою. Як ви можете допомогти їм зрозуміти важливість використання надихаючої і хорошої мови?

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Поділіться історією Джоанни з виступу сестри Енн М. Дібб “Устаньте і сядьте повсюди” і попросіть молодих жінок розповісти про якийсь власний досвід дотримання Господніх норм стосовно мови.
- Напишіть на дошці такі фрази: *Слова, які ми читаємо. Слова, які ми чуємо. Слова, які ми пишемо. Слова, які ми*

*промовляємо.* Попросіть молоду жінку прочитати Ефесянам 4:29–32 і пояснити, як цей уривок стосується чотирьох фраз, записаних на дошці. Попросіть молодих жінок обдумати ці запитання: Що ви відчуваєте щодо мови, яку ви читаєте, чуєте і використовуєте? Як слова запрошують чи заглушають підказки від Святого Духа?

---

## Навчайтеся разом

Кожна із наведених далі вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти важливість використання хорошої мови. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- За кілька днів до уроку попросіть молодих жінок принести на урок свою улюблену надихаючу цитату. Попросіть кожну молоду жінку поділитися своєю цитатою і пояснити, як вона вплинула на її життя. Попросіть учениць знайти в Писаннях приклади того, який сильний позитивний вплив можуть мати наші слова на інших (наприклад, полководець Мороній та гасло волі [див. Алма 46:11–22], Спаситель і жінка, яку схопили в перелюбі [див. Іван 8:1–11], або Авінадій та Алма [див. Алма 5:9–12]). Чого ці приклади навчають молодих жінок про те, як їхні слова можуть впливати на інших?
- Усім класом прочитайте виступ старійшини Джеффри Р. Холланда “Язык ангелів”. Попросіть молодих жінок відмітити, що їх вразило, або що вони хочуть змінити в

своєму спілкуванні з іншими. Якщо це буде зручно, попросіть кількох молодих жінок поділитися своїми враженнями.

- Напишіть на дошці наступне: “Якщо людина може управляти своїм язиком, вона може управляти \_\_\_\_\_”. Попросіть молодих жінок опрацювати Якова 3:2–10 і заповнити пусте місце. Призначте кожній молодій жінці прочитати одну з аналогій, яку використав Яків (вуздечка для коня, вірші 2–3; корабель, вірш 4; лісовий вогонь, вірші 5–6; отрута, вірші 7–8; джерело води, вірші 10–11). Попросіть кожну молоду жінку підготуватися навчати решту класу того, чого навчає її аналогія стосовно управління нашою мовою. Запросіть молодих жінок розповісти, що вони можуть робити, аби контролювати свою мову.

### Підказка для вчителя

“Коли ви з молитвою готуєтеся навчати, ... вас може бути підведено до думки наголосити на певних принципах. До вас може прийти розуміння, як найкраще викласти якісь ідеї. Ви можете знайти приклади, теми для уроків і натхненні історії в простих випадках із життя. До вас може прийти відчуття, що слід запросити на урок якусь особливу людину. Ви можете згадати особистий досвід, щоб поділитися ним” (*Навчати—немає поклонання величнішого* [2000], сс. 47–48).



## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель ставив запитання, які викликали в оточуючих серйозні роздуми і глибокі почуття. Він щиро цікавився їхніми відповідями. Він давав їм можливість ставити свої запитання і ділитися власними думками. І Він відповідав на їхні запитання і вислуховував їхні розповіді про пережиті ними. Як ви можете наслідувати приклад Спасителя, коли навчаєте молодих жінок про важливість того, яку мову вони використовують?

- Призначте кожній молодій жінці свій уривок з Писань з першого переліку уривків в цьому навчальному плані. Попросіть її намалювати простий малюнок або схему, яка відобразить головну думку цього уривка. Попросіть її показати свій малюнок, а інших членів класу здогадатися, чого він навчає стосовно спілкування з іншими. Яким досвідом можуть поділитися молоді жінки, який проілюструє істини, викладені в цих уривках з Писань.

- Покажіть один з відеофільмів, запропонованих у цьому навчальному плані, і попросіть молодих жінок розповісти про те, що вони засвоїли з цього відео. Запропонуйте їм поміркувати над тим, що вони можуть робити, аби впливати на інших людей спілкуватися у такій спосіб, який запрошує Духа Господа. Наприклад,

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони важливість використання чистої, надихаючої мови? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Виконати завдання 2 на засвоєння цінності “Чистота” в програмі Особистий розвиток.
- Уникати пліток і не використовувати погані слова в своїй мові і в думках. Коли виникають спокуси, вони можуть наспівувати улюблений гімн.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.*

## Пов’язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

як вони могли б допомогти другові, який має звичку погано висловлюватися? Або як вони можуть використовувати віртуальне спілкування, щоб підбадьорити і заохотити інших? Запросіть їх шукати відповіді, коли вони читають розділ “Мова” у брошурі *Заради зміцнення молоді*. Попросіть їх поділитися своїми думками.

- Попросіть молодих жінок прочитати 1 Нефій 5:1–7 і поділитися, що вони дізналися з прикладу Сарії та Легія про те, як наші слова впливають на нас та на інших. Попросіть їх прочитати слова старійшини У. Крейга Цвіка “Що ви думаєте?” Які ще ідеї молоді жінки отримують з цього виступу? Заохочуйте їх поділитися, якими способами вони можуть наслідувати приклад Легія, спілкуючись з членами сім’ї та з іншими.

# Обрані матеріали

---

*“Мова”, Заради зміцнення молоді (2011), сс. 20–21*

Спосіб вашого спілкування повинен відображати вашу сутність як сина або дочки Бога. Чиста та інтелегентна мова є проявом яскравого та добродічного розуму. Культурна мова, яка надихає, заохочує та підносить інших, запрошує до вас товариство Духа. Наші слова, як і наші справи, мають бути сповнені вірою, надією і милосердям.

Вибирайте друзів, які вживають гарну мову. Допомагайте іншим власним прикладом покращити свою мову. Будьте готові ввічливо піти або змінити тему розмови, якщо оточуючі вживають непристойну мову.

Згадуйте інших людей позитивно і по-доброму. Прийміть рішення не ображати інших і не принижуйте їх навіть жартома. Уникайте будь-яких пліток і не промовляйте гнівні слова. Коли ви відчуваєте спокуску сказати щось різке або болоче, залиште це неказаним.

Завжди використовуйте імена Бога і Ісуса Христа з благоговінням і повагою. Неправильне вживання імен Божества є гріхом. Під час молитви звертайтеся до вашого Небесного Батька благоговійною і шанобливою мовою. Саме таку шанобливу мову вживав Спаситель у Своїй молитві (див. Матвій 6:9–12).

Не вживайте непристойну, вульгарну або брутальну мову чи жести, і не розповідайте жартів або історій про аморальні вчинки. Все це ображає Бога і людей.

Пам’ятайте, що ці норми вашої мови стосуються всіх форм спілкування, включаючи набір текстових повідомлень на мобільному телефоні або спілкування в Інтернеті.

Якщо ви набули звички вживати мову, яка не узгоджується з даними нормами—зокрема, лягати, висміювати, розпускати плітки або промовляти гнівні слова до інших людей—ви можете змінитися. Моліться про допомогу. Просіть вашу сім’ю і друзів про підтримку в бажанні вживати чисту мову.



## Чому ми постимося?

Поститися означає добровільно не приймати їжі і питва упродовж певного часу. Піст, який супроводжується щирою молитвою, може допомогти вам та іншим підготуватися до отримання Божих благословень. Це джерело духовної сили. Постячись, ми можемо відчувати себе ближче до Небесного Батька і зміцнити наше свідчення. Піст також включає надання щедрих пожертвувань від посту нужденним.

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань та інші матеріали допоможуть молодим жінкам розуміти піст і благословення, які він приносить?*

Естер 4:10–17; Матвій 4:1–11; Алма 17:1–3, 9; УЗ 59:12–14 (Піст є джерелом духовної сили)

Ісає 58:3–12; Матвій 6:16–18 (Господь описує правильний піст, який включає пожертвування від посту)

Мосія 27:18–24; Алма 6:6 (Піст може благословити інших)

Алма 5:45–46; Геламан 3:35 (Піст допомагає зміцнити свідчення)

Генрі Б. Айрінг, ““Чи ж ось це не той піст, що Я вибрав його?”” *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2015, сс. 22--25

Л. Том Перрі “Чого ви шукаєте?” *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2005, сс. 84-87

Дін М. Девіс, “Закон посту: особиста відповідальність за турботу про бідних і нужденних”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014, сс. 53–55

“Піст і пожертвування від посту”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 98–101

Якими були деякі причини, з яких ви постилися, і якими були результати вашого посту? Що ви робите для того, аби піст був більш змістовним?

Чому для молодих жінок важливо розуміти принцип посту? Які перепони є у молодих жінок на шляху до отримання усіх благословень посту?

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість евангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Поділіться з молодими жінками історією про жінку, яка постилася, з виступу старійшини Л. Тома Перрі “Чого ви шукаєте?” Попросіть їх прислухатися, які благословення приходять від посту. Які вони знають інші благословення, що приходять від посту?
- Попросіть молодих жінок уявити, що подруга з іншої віри хоче знати, що значить поститися і чому вони це роблять. Як би вони пояснили принцип посту своєму другові? Обговоріть різницю між постом і просто голодуванням (див. УЗ 59:13–14).

---

## Навчайтеся разом

Кожна з наведених нижче вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти, що означає поститися. Керуючись Духом, виберіть одну або більше вправ, які будуть найкращими для вашого класу:

- Запросіть молодих жінок прочитати чи подивитись виступ президента Генрі Б. Айрінга “Чи ж ось це не той піст, що Я вибрав його?” всі разом. Під час читання чи перегляду попросіть їх шукати відповіді на такі питання, як “Що означає поститися?”, “Які цілі посту?” і “Які благословення приходять від посту?” Запросіть молодих жінок поділитися, як піст благословив їхнє життя і що вони будуть робити, щоб удосконалити їхні пости.
- Класом складіть перелік типових випробувань, з якими можуть зустрітись молоді жінки. Попросіть молодих жінок прочитати уривки з Писань, де описуються благословення посту, як ті, що вказані в цьому навчальному плані. Попросіть їх написати на дошці благословення належного посту. Як ці благословення можуть допомогти молодим жінкам подолати випробування життя? Як вони можуть допомогти їм у виконанні їхніх майбутніх ролей, в тому числі дружини і матері? Свідчіть про благословення посту.
- Попросіть молодих жінок намалювати на аркуші паперу графік з трьома колонками і назвіть ці колонки так: “Що ми маємо робити?”, “Чого нам слід уникати робити?” і “Які благословення обіцяє Бог?” Попросіть їх записати знайдені ними відповіді щодо посту з Ісаїя 58:3–12. (За необхідністю, поясніть, що пожертвування від посту є одним із способів “вламати голодному хліба свого” і що молоді жінки запрошуються платити пожертвування від посту). Заохочуйте їх поділитися їхніми відповідями і благословеннями, які вони отримали завдяки посту у Господній спосіб.

### Підказка для вчителя

“Може статися, що ви не знаєте відповіді на запитання. Якщо таке трапляється, просто скажіть, що ви не знаєте. Можете сказати, що постараетесь знайти відповідь на це запитання. Або ж можете запропонувати тим, кого навчаєте, самим знайти відповідь, а на наступному уроці дати їм можливість розповісти, про що вони дізналися (Навчати—немає покликання величнішого [2000], с. 64).

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель навчав з метою допомогти Своїм учням стати напевними. Він запрошував їх діяти з вірою і жити згідно з істинами, яких Він навчав. Як ви можете запросити молодих жінок діяти з вірою, знаючи істини, яким вони навчилися про належний піст?

### ПРИМІТКА ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ:

Деякі молоді жінки можуть мати проблеми із здоров'ям, які не дозволяють їм поститися. Скажіть, що існують інші способи отримати благословення від посту (наприклад, вони і так можуть сплачувати щедрі пожертвування від посту).

- Запросіть члена єпископату пояснити класу, як пожертвування від посту допомагають піклуватися про бідних і нужденних. У рамках обговорення молоді жінки можуть розглянути виступ єпископа Діна М. Девіса і те, чого він навчає про

пожертвування від посту в “Закон посту: особиста відповідальність за турботу про бідних і нужденних”. Запитайте у молодих жінок, які почуття викликає у них ця інформація про можливість поститися.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, що означає поститися? Які вони мають почуття або враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно для вивчення цієї теми виділити більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Підготувати список дій і ставлення, з яких складається правильний піст, і застосувати це під час наступної пісної неділі або під час особистого посту.
- Поділитися чимось, що вони дізналися про піст під час домашнього сімейного вечора або на уроці семінарії.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу О. Вінсента Хелека, "Навчитися бачити і діяти", Ensign або Ліягона, трав. 2012, сс. 101–103*

Як і всі гарні батьки, мої батьки бажали для своїх дітей яскравого майбутнього. Мій батько не був членом Церкви; і через надзвичайні обставини, які склалися на той час, мої батьки прийняли рішення, що мої брати, сестри і я повинні залишити наш рідний острів в Американському Самоа, що в Тихому океані, і відправитися до Сполучених Штатів, щоб здобути освіту.

Це рішення стосовно розлуки з дітьми було важким для моїх батьків, особливо для моєї матері. Вони знали, що, опинившись у новому оточенні,

ми зіткнемося з невідомими раніше труднощами. Однак з вірою і рішучістю вони діяли за своїм планом.

Завдяки тому, що моя мати була вихована як свята останніх днів, вона була знайома з принципами посту і молитви, і обоє моїх батьків відчували, що потребують небесних благословень на благо своїх дітей. Діючи в цьому дусі, вони почали кожного тижня встановлювати день, коли будуть поститися і молитися за нас. Вони прагнули підготувати своїх дітей до яскравого майбутнього. Вони діяли згідно зі своїм баченням і застосовували віру, прагнучи Господніх благословень. Завдяки посту і молитві вони отримали запевнення, втіху і спокій, що все буде добре.



## Чому нам заповідано утримувати Суботній день у святості?

Господь дав Суботній день нам на користь і заповідав зберігати його святим. Дотримання Суботи показує наше зобов'язання шанувати Бога, поклонятися Йому і виконувати наші завіти. Воно наблизить нас до Господа і до нашої сім'ї. Воно дасть нам вічну перспективу і духовну силу. Суботній день також дозволяє нам відпочивати від фізичної праці і поклонятися Господу.

---

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань та інші матеріали допоможуть молодим жінкам зрозуміти важливість Суботнього дня і дотримання його у святості?*

Буття 2:2 (Поява Суботнього дня)

Рассел М. Нельсон, "Субота є приємністю", *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2015, сс. 129--132

Вихід 20: 8--11; 31:13 (Дотримуйтеся Суботнього дня в святості)

Кевін С. Гамільтон, "Весь час міцно триматися", *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2013, сс. 99--101

Ісая 58:13--14 (Благословення дотримання Суботи)

Лука 23:55--24:1 (Жінки, які мали намастити тіло Ісуса після Його розп'яття, чекали для цього, поки не закінчиться Суботній день)

Мері Н. Кук, "Якорі свідчення", *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2008, сс. 120--122

УЗ 59:9--13 (Дотримання Суботнього дня допомагає нам залишатися незаплямованими від світу)

"Субота", *Стійкі у вірі* (2005), сс. 161--163

Мосія 13:16--19 (Нам заповідано дотримуватися Суботнього дня)

"Дотримання Суботнього дня", *Заради зміцнення молоді* (2011), сс. 30--31

Якими благословеннями ви насолоджуєтесь завдяки тому, що дотримуетесь Суботнього дня у святості? Як ви знаєте, що є прийнятним, а що неприйнятним в Суботній день? Чому вам важливо відвідувати свої церковні збори у неділю?

Чому для молодих жінок важливо зрозуміти, для чого у нас є Суботній день? Як ви можете допомогти прищепити їм бажання шанувати Суботній день? Як ви можете допомогти молодим жінкам визначитися для себе, які заходи є прийнятними для Суботнього дня?

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість евангелії в їхньому повсякденному житті.*

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Поділіться з класом історією з виступу сестри Кук “Якорі свідчення” про молоду жінку, яка вирішила дотримуватися Суботнього дня у святості. Попросіть молодих жінок прислухатися, які благословення приходять завдяки дотриманню Суботи. Які їм відомі інші благословення, які приходять через дотримання святості Суботнього дня?
- Напишіть на дошці слово *свято* і попросіть молодих жінок назвати слова, які перші приходять їм у голову, коли вони бачать це слово. Напишіть їхні відповіді на дошці. Повторіть цю вправу зі словами *святий день*, і порівняйте обидва списки. Якими способами світ намагається перетворити Суботній день із святого дня у звичайне “свято”?

---

## Навчайтеся разом

Кожна із наведених далі вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти мету Суботнього дня. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Розділіть виступ “Субота є приємністю” на три або чотири маленькі сегменти. Запропонуйте молодим жінкам прочитати ці сегменти або в маленьких групах, або особисто. Які думки вони знайдуть щодо того, як зробити Суботу приємністю? Яким чином молоді жінки переконуються, що їхня поведінка в Суботу принесе їм радість?
- Розділіть молодих жінок на пари. Попросіть одну молоду жінку з кожної пари прочитати УЗ 59:9–15 і перелічити, що нас просять робити в Суботній день. Попросіть іншу молоду жінку опрацювати вірші 16–19, щоб знайти, які благословення обіцяні нам за дотримання Суботнього дня у святості. Попросіть їх поділитися один з одним знайденим і обговорити, чому важливо шанувати день Суботній. Попросіть клас обговорити, чому Господь дав нам Суботній день. Попросіть кожну молоду жінку подумати, що вона може зробити, аби переконатися, що цілі Господа стосовно Суботнього дня досягаються в її власному житті.
- Запитайте молодих жінок, як вони визначають, чи є якийсь захід підходящим для Суботнього дня. Попросіть їх знайти в Ученні і Завітах 59:9–13 і в брошурі *Заради зміцнення молоді* (сторінки 30–31) принципи, які можуть їм допомогти. Попросіть кожну молоду жінку подумати про те, чим вона займається в Суботній день і визначити для самої себе, чи відповідає це знайденим принципам. Заохочуйте молодих жінок зробити будь-які

### Підказка для вчителя

“Під час навчання з Писань буває корисним запропонувати учням знайти чи прислухатись до чогось конкретного” (*Навчати—немає покликання величншого* [2000], с. 55).



## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель надавав можливості тим, кого навчав, ставити свої запитання і ділитися їхніми думками. Готуючись до проведення цього уроку, обдумайте, як заохочувати молодих жінок ділитися їхніми думками і ставити глибокі запитання стосовно Суботнього дня.

необхідні зміни, якщо вони відчують, що це потрібно.

- Роздайте молодим жінкам примірники брошури *Заради зміцнення молоді* і попросіть їх дослідити розділ, який називається “Дотримання Суботнього дня”, і знайти причини, чому і як ми дотримуємося Суботнього дня. Попросіть їх подумати про те, як ці речі застосовуються в їхньому житті і поділитися цим. Попросіть їх поділитися досвідом дотримання Суботнього дня в святості. Попросіть їх уявити, що друг запросив їх взяти участь у неділю у непідходящому занятті. Як би вони пояснили своєму другові значення Суботнього дня і причини, з яких вони вирішили дотримуватися його в святості?

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони благословення від шанування Суботнього дня? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Написати у своїх щоденниках одну річ, яку їм слід змінити, аби краще дотримуватися Суботнього дня у святості.
- Написати на аркуші паперу фразу “Чи наближає мене це заняття до Небесного Батька?” і помістити її в себе вдома на видному місці як нагадування щодо прийнятності занять для Суботнього дня.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Томаса С. Монсона, “Три принципи вибору”, Ensign або Ліягона, лист. 2010, сс. 67–70*

Дозвольте мені поділитися з вами прикладом людини, яка змолоду визначила свої цілі. Я говориму про брата Клейтона М. Крістенсена, члена Церкви, який є професором з управління бізнесом в Школі бізнесу Гарвардського університету.

Коли йому було 16 років, брат Крістенсен вирішив, що серед інших справ, які він не робитиме у неділю, він також не займатиметься у той день спортом. Кілька років потому, навчаючись в Оксфордському університеті в Англії, він грав центровим у баскетбольній команді. В сезоні того року вони були непереможними і дійшли до баскетбольного турніру, який в Британії прирівнюється до того, який у Сполучених Штатах проводить Національна студентська спортивна асоціація.

Вони достатньо легко вигравали свої ігри в турнірі, ставши однією з чотирьох команд, що вийшли у півфінал. Саме тоді брат Крістенсен подивився на розклад ігор і, на свій превеликий жаж, побачив, що баскетбольну гру фіналу було заплановано на неділю. Він і команда так сильно старалися, щоб дістатися туди, де вони зараз були, а він був центровим, який починав гру. Зі своєю дилемою він підійшов до тренера. Його тренер не перейнявся його проблемою і сказав брату Крістенсену, що очікує його участі в грі.

Однак перед фінальною грою була ще півфінальна гра. На жаль, запасний центровий вивихнув собі плече, що ще більше змушувало брата

Крістенсена взяти участь у фінальній грі. Він пішов до своєї кімнати у готелі, став навколішки і запитав свого Небесного Батька, чи буде це неправильно, якщо він, лише цього разу, гратиме у неділю. Він сказав, що відповідь прийшла ще навіть до того, як він закінчив молитися: “Клейтоне, чому ти взагалі питаєш Мене? Ти знаєш відповідь”.

Він пішов сказати своєму тренеру, як прикро йому, що він не зможе взяти участь у фінальній грі. Після цього він пішов на недільні збори до місцевого приходу, а його команда грала без нього. Він палко молився, щоб їм пощастило, і вони дійсно перемогли.

Він прийняв те доленосне, важке рішення більш як тридцять років тому. Брат Крістенсен сказав, що з плином часу він все більше вважає його одним із найважливіших рішень, які він будь-коли приймав. Було б дуже легко сказати: “Знаєте, взагалі, дотримання Суботнього дня в святості—це вірна заповідь, але, враховуючи мої особливі, зм’якшувальні обставини, буде нормально тільки цього разу порушити її”. Втім він говорить, що все його життя видалося одним нескінченним потоком пом’якшувальних обставин, і якщо б він перетнув межу тільки того разу, то наступного разу, коли з’явилося б щось надто вимогливе і критичне, було б набагато легше перетнути цю межу знову. Засвоєний ним урок полягає в тому, що легше, коли дотримуєшся заповідей 100 відсотків часу, ніж 98 [див. Clayton M. Christensen, “Decisions for Which I’ve Been Grateful” (Brigham Young University–Idaho devotional, June 8, 2004), [www.byui.edu/presentations](http://www.byui.edu/presentations)].

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Кевіна С. Гамільтона «Весь час міцно триматися», Ensign або Ліягона, лист. 2013 р.*

Мій батько міг пам'ятати той самий день, навіть ту саму годину, коли його сім'я—батько, мати і четверо дітей—полишили Церкву. Багато з них так ніколи і не повернулися до неї у цьому житті. Йому було 13 років, він був дияконом, і у ті дні сім'ї відвідували Недільну школу вранці, а потім, після обіду, причасні збори. Одного чудового весняного дня, після повернення додому з недільного ранкового богослужіння і спільного обіду, його мати обернулася до його батька і просто запитала: “Любий, як ти думаєш, нам варто після обіду піти на причасні збори або всією сім'єю вирушити на прогулянку за місто?”

Думка про те, що можна кудись піти замість причасних зборів, ще ніколи не з'являлася у мого батька, але він та три інші дитини, підлітки,

зосередилися і уважно слухали. Тієї неділі прогулянка за містом у післяобідню пору була, ймовірно, приємним сімейним заходом, але те маленьке рішення стало початком руху в новому напрямку, просування в якому зрештою відвело його сім'ю від Церкви, з її безпекою, захистом і благословеннями, на інший шлях. . . .

У кожного з нас є багато можливостей вибору того, як нам дотримуватися святості Суботнього дня. Завжди знайдеться якийсь добрий захід, який можна і слід принести в жертву заради кращого вибору—відвідання церковних зборів. Насправді наявність таких заходів є одним зі шляхів, у які супротивник “ошукує [наші] душі, і веде [нас] старанно до пекла” [2 Нефій 28:21]. Він підміняє добрими заходами ті, які є кращими або навіть найкращими [див. Даллін Х. Оукс, “Добре, краще, найкраще”, Ліягона, лист. 2007, сс. 104–108].



Що, на вашу думку, означає бути чесним у всьому? Чому ви відчуваєте, що важливо бути чесним? Як на вас чи на ваших знайомих, вплинув вибір інших людей бути чесними або нечесними?

Які випробування на чесність проходять молоді жінки в своєму житті? Як ви можете допомогти їм зрозуміти, що благословення приходять від чесності у будь-яких ситуаціях? Як ви можете допомогти їм мати сміливість робити вибір на користь чесності?

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

## Чому важливо бути чесним?

Бути чесним означає, що ми робимо вибір ніяким чином не казати неправди, не красти, не обдурювати і не вводити в оману. Коли ми чесні, то зміцнюємо силу характеру, яка дозволить нам бути у великому служінні Богові та іншим. З нами буде благословення спокійного розуму та самоповаги і ми заслужимо довіру Господа та інших людей.

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань та інші матеріали допоможуть молодим жінкам відчутти важливість чесності?*

Псалми 101:7; Приповісті 12:22; 2 Коринтянам 4:2; Ефесянам 4:29; Алма 27:27; Уложення віри 1:13 (Бути чесним і відвертим у всьому)

Дії 5: 1–10 (Ми не можемо обманути Господа)

2 Нефій 9:34; Алма 12:1–5 (Нечесність—це гріх із серйозними наслідками)

Джозеф Сміт—Історія 1:21–25 (Чесність Джозефа всупереч переслідуванням)

Томас С. Монсон, “Підготовка— шлях до благословень”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2010, сс. 64–67

Роберт С. Гей, “Що дасть людина взамін за душу свою?” *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2012, сс. 34–36

Енн М. Дібб, “Я вірю, що повинна бути чесною і вірною”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2011, сс. 115–118

“Чесність і цілісність”, *Заради зміцнення молоді* (2011), с. 19

“Чесність”, *Стійкі у вірі* (2005), с. 192–193

Відео: “Honesty: You Better Believe It”

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість евангелії в їхньому повсякденному житті.*

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Попросіть молодих жінок прочитати історію про придбання квитків в кінотеатрі з виступу старійшини Роберта С. Гея “Що дасть людина взамін за душу свою?” Попросіть їх коротко переказати цю історію одна одній і поділитися тим, що вони засвоїли з неї про важливість чесності.
- Запросіть молодих жінок подивитися “Honesty: You Better Believe It”. Попросіть їх записати способи, якими вони можуть підготуватися зараз, аби подолати спокусу списати до того, як така ситуація виникне. Попросіть їх поділитися своїми думками з рештою класу.

---

## Навчайтеся разом

Кожна із наведених далі вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти важливість чесності. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Прочитайте молодим жінкам історію про чоловіка, який крав кукурудзу, з виступу Енн М. Дібб “Я вірю, що повинна бути чесною і вірною”. Припиніть читати перед словами маленького хлопчика: “Татку, є ще один бік, куди ти не подивився!” Запитайте молодих жінок, що цей хлопчик міг би сказати своєму батькові. Потім прочитайте його слова. Попросіть молодих жінок обговорити, в яких нинішніх ситуаціях їм треба вибирати бути чесними.

- Усім класом прочитайте “Чесність і цілісність” в брошурі *Заради зміцнення молоді*. Попросіть молодих жінок назвати благословення чесності і перелічити їх на дошці. Як чесність впливає на їхню здатність чинити добро для інших і для Господа? Які благословення отримали молоді жінки за чесність? Попросіть молодих жінок подумати про ситуації, коли

у них може з’явитися спокуса бути нечесними (вони можуть знайти ідеї, подивившись на норми брошури *Заради зміцнення молоді*). Що вони можуть робити в таких ситуаціях, аби залишатися чесними?

- Доручіть кожній молодій жінці один з уривків з Писань цього уроку. Попросіть їх написати від одного до чотирьох слів, які пояснюють, чого цей уривок навчає про чесність. Попросіть їх поділитися тим, що вони написали, висловити їхні почуття і розповісти про випадки, коли вони залишалися чесними. Як їхня чесність впливає на їхні стосунки з іншими?

- Прочитайте усім класом Джозеф Сміт—Історія 1:21–25 і запитайте молодих жінок, що вони дізнаються з цієї історії про чесність. Як їх благословило те, що Джозеф був вірним пережитому ним і проханням Небесного Батька та Ісуса Христа?

### Підказка для вчителя

“Ви можете допомогти тим, кого навчаєте, відчувати більше впевненості у своїй здатності брати участь в обговореннях, якщо позитивно реагуватимете на кожний щирий коментар. Наприклад, можна сказати: “Дякую за вашу відповідь. Вона була дуже глибокою” ... або “Це гарний приклад!”, або “Я високо ціную сказане вами сьогодні” (*Навчати—немає покликання величнішого*, [2000], с. 64).

Коли чесність вимагає від молодих жінок сміливості? Які благословення вони отримували за чесність?

- Проведіть по центру дошки лінію. З одного боку напишіть: “Якщо я чесна, то ...»; а з іншого: “Якщо я нечесна, то ...”. Попросіть молодих жінок пошукати можливі продовження цих речень, коли вони читатимуть тему “Чесність” у довіднику

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони важливість того, щоб бути чесними? Що вони відчувають, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті ті засвоєні сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Взяти зобов’язання бути чесними у всіх своїх стосунках з людьми, які їх оточують.
- Запланувати, що вони робитимуть або казатимуть, коли хтось намагатиметься вмовити їх зробити щось нечесне, і потренуватися в цьому.
- Виконати проект, чи одне із завдань на засвоєння цінності “Чистота” за програмою *Особистий розвиток*.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель запрошував своїх послідовників діяти з вірою й жити за істинами, яких Він навчав. Що можете зробити ви, аби допомогти молодим жінкам діяти з вірою, щоб здобути краще розуміння важливості чесності?



ВЕРЕСЕНЬ: ЗАПОВІДІ

## Чому ми сплачуємо десятину?

Платити десятину—це священний привілей. Коли ми платимо десятину, ми показуємо вдячність за все, що нам дав Бог, і повертаємо Йому частину того, що ми отримали. Десятина використовується для побудови храмів, будинків зборів, для перекладу і друку Писань, для виконання місіонерської та сімейно-історичної роботи і для інших способів побудови царства Бога на землі.

Подумайте про духовні і тимчасові благословення, отримані вами за сплату десятини. Який у вас був досвід, про який би ви могли розповісти молодим жінкам?

Чому для молодих жінок важливо сплачувати десятину? Як ви можете навчати їх важливості того, щоб жити за законом десятини?

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань та інші матеріали допоможуть молодим жінкам зрозуміти, чому ми платимо десятину?*

Малахія 3:8–10 або 3 Нефій 24:8–10; УЗ 64:23 (Благословення обіцяні тим, хто платить десятину)

УЗ 119 (Через одкровення було дано закон десятини)

Генрі Б. Айрінг, “Благословення десятини”, *Ліягона*, черв. 2011, сс. 4–5

Девід А. Беднар, “Сили небес”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2012, сс. 48–51

Джеффри Р. Холланд, “Немов напоєний сад”, *Ліягона*, січ. 2002, сс. 37–39

Гордон Б. Хінклі, “Ми ходимо з вірою”, *Ліягона*, лип. 2002 р., сс. 80–82

“Десятина”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 35–37

“Десятина і пожертвування”, *Заради зміцнення молоді*, (2011), сс. 38–39

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

### Ознайомте з вченням

*Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:*

- Попросіть деяких молодих жінок прочитати історію про Мері Філдінг Сміт з виступу старійшини Джеффри Р. Холланда “Немов

напоєний сад”. Попросіть решту молодих жінок прочитати історію про студента університета в Бразилії з виступу Президента Гордона Б.

Хінклі “Ми ходимо з вірою”. Попро- сить їх коротко переказати ці історії одна одній і поділитися, що вони з цих історій дізналися про важли- вість сплати десятини.

- Напишіть на дошці: “Чому ви пла- тите десятину?” Попро- сить молодих жінок уявити, що друг з іншої віри ставить їм це запитання. Як би вони відповіли? Заохочуйте їх ділитися дос- відом, пов’язаним з десятиною, який був особисто у них, чи в їхній сім’ї.

---

## Навчайтеся разом

*Кожна з вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам зрозуміти закон десятини. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:*

- Попро- сить молодих жінок опра- цювати Малахія 3:8–10 та УЗ 64:23 і поділитися обіцяннями, даними платникам десятини. Попро- сить молодих жінок дізнатися, що Господь хоче, аби ми платили як десятину, прочитавши УЗ 119 (поясніть, що “надлишок” —це наш щорічний “дохід”). Роздайте бланки для сплати десятини і дайте молодим жінкам завдання пояснити одна одній, як їх використовувати. Поділіться тим, як вас благословила сплата десятини.

- Намалюйте на дошці три колонки з наступними заголовками: *Благосло- вення, Як використовуються кош- ти* та *Ставлення*. Поділіть клас на маленькі групи і призначте кожній групі опрацювати одну з цих тем у розділі “Десятина і пожертвування” брошури *Заради зміцнення молоді*. Попро- сить молодих жінок написати

знайдене в підходящій колонці на дошці. Попро- сить кількох з них поді- литися своїми свідченнями про закон десятини.

- Поділіть клас на дві групи. Попро- сить одну групу прочитати статтю Президента Генрі Б. Айрін- га “Благословення десятини”, а іншу групу прочитати абзаци 2–13 з виступу старійшини Девіда А. Беднара “Небесні отвори”. Попро- сить кожну групу скласти перелік благословень, які ми отримуємо, коли платимо десятину, а потім напишіть ці благословення на дошці. Запросить молодих жінок розповісти про благословення, які вони і їхні сім’ї отримали за сплату десятини. Спитайте їх, як життя за законом десятини допоможе їм в їхніх май- бутніх шлюбах і сім’ях.

*Попросить молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, чому ми платимо десятину? Що вони відчувають, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б при- ділити цьому вченню більше часу?*

## Підказка для вчителя

“Реагуйте на неправиль- ну відповідь з повагою і ввічливо. Пересвідчіться, що людина не стала почу- вати себе незручно після такої відповіді” (*Навча- ти—немає покликання величнішого* [2000], с. 69).



## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель запрошував своїх учнів свідчити, і коли вони свідчили, Дух торкався їхніх сердець. Як ви можете створити атмосферу, яка запрошує Духа, щоб Він міг торкнутися сердець молодих жінок? Як ви можете запрошувати молодих жінок свідчити про благословення десятини?

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Взяти зобов'язання сплачувати повну десятину і записати цю мету в їхніх щоденниках.
- Виконати завдання 7 на засвоєння цінності "Вибір і підзвітність" з програми *Особистий розвиток*.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

### Пов'язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Девіда А. Беднара, «Небесні отвори», Ensign або Ліягона, лист. 2013 р.*

Матір сестри Беднар—віддана жінка і натхненна господиня. Із самих перших днів свого шлюбу вона ретельно вела фінансові записи їхнього сімейства. Десятиліттями вона старанно рахувала доходи і витрати сім'ї за допомогою дуже простих книг обліку витрат і доходів. Інформація, зібрана нею протягом років,—вичерпна і змістовна.

Коли сестра Беднар була молодою жінкою, її матір використовувала дані з книг обліку витрат і доходів, щоб зробити наголос на основних принципах завбачливого життя і розсудливого ведення господарства. Одного дня, коли вони разом переглядали різні категорії витрат, її матір звернула увагу на цікаву закономірність. Витрати на візити до лікаря і придбання ліків для їхньої сім'ї були набагато меншими, ніж могли би бути. Вона потім пов'язала це відкриття з євангелією Ісуса Христа і пояснила своїй дочці важливу істину: якщо ми дотримуємося закону десятини, ми часто отримуємо великі, але непомітні благословення, на які не завжди сподіваємося, і які легко не помітити. Сім'я не отримувала якихось несподіваних або великих доповнень до свого доходу. Натомість люблячий Небесний Батько надавав прості благословення, здавалось би, звичайними способами. Сестра Беднар завжди згадувала цей важливий урок своєї матері про допомогу, яка приходить до нас через небесні отвори, як обіцяно Малахією у Старому Завіті (див. Малахія 3:10).

Часто, коли ми навчаємо і свідчимо про закон десятини, ми робимо наголос на негайних, яскравих та легко впізнаваних мирських благословеннях, які ми отримуємо. І, безсумнівно, такі благословення дійсно трапляються. Однак з різних благословень, які ми отримуємо за послухність цій заповіді, деякі є значними, але непомітними.

Такі благословення можна розпізнати лише тоді, коли ми і духовно уважні і спостережливі (див. 1 Коринтянам 2:14).

Образ “отворів”, яким скористався Малахія, є дуже ілюстративним. Отвори у вигляді вікон допомагають природному світлу надходити в будівлю. Подібним чином духовне світло і розуміння виливаються через небесні отвори в наше життя, коли ми шануємо закон десятини.

Наприклад, приховане, але важливе благословення, яке ми отримуємо,—це духовний дар вдячності, бо цінуючи те, що ми маємо, ми стримуємо прагнення до того, чого нам хочеться. Вдячна особа є багатою завдяки своєму задоволенню. Невдячна людина страждає у злиденності свого безкінечного невдоволення (див. Лука 12:15).

Можливо, нам потрібна допомога, щоб знайти підходящу роботу, і ми молимося про це. Однак потрібні очі та вуха віри (див. Етер 12:19), щоб розпізнати духовний дар глибшої проникливості, завдяки якому ми зможемо бачити ті можливості працевлаштування, на які багато інших людей, можливо, не звертають уваги. Або благословення з більшою особистою рішучістю довше і старанніше шукати певну посаду, ніж це можуть чи хочуть робити інші люди. Ми можемо бажати і очікувати, що нам запропонують роботу, але благословенням, яке прийде до нас через небесні отвори, може бути краща здатність діяти і змінювати наше власні обставини, замість того, щоб чекати на те, як наші обставини змінить хтось або щось, крім нас.

Для нас доречно бажати і працювати над тим, щоб отримати підвищення зарплатні на нашій роботі, аби краще забезпечувати життєві потреби. Однак знадобляться очі та вуха віри, щоб помітити в собі зростання духовної і мирської спроможності (див. Лука 2:52) робити більше, користуючись меншим, краще вміння визначати пріоритети і спрощувати

# Обрані матеріали

---

складне, і ретельнішу здатність належним чином піклуватися про майно, яке у нас вже є. Ми можемо бажати отримати кращу зарплатню й очікувати на це, але благословенням, яке прийде до нас через небесні отвори, може бути краща здатність діяти і змінювати наші власні обставини, замість того, щоб чекати на те, як наші обставини змінить хтось або щось, крім нас.

Юні воїни з Книги Мормона (див. Алма 53; 56–58) палко молилися про те, щоб Бог зміцнив їх і визволив з рук їхніх ворогів. Цікаво, що у відповідь на ці молитви вони не отримали додаткову зброю чи більшу кількість воїнів. Натомість Бог дав цим вірним воїнам запевнення, що Він їх визволить, дав спокій їхнім душам і велику віру та надію на їхнє звільнення в Ньому (див. Алма 58:11). Таким чином, сини Геламана набралися мужності, були сповнені рішимої перемогти, і пішли вперед з усією їхньою міццю проти ламанійців (див. Алма 58:12–13). Запевнення, спокій, віра і надія спочатку можуть не здатися саме тими благословеннями, яких можуть прагнути воїни під час битви, але вони були саме тими благословеннями, які були потрібні цим доблесним юнакам, щоб піти вперед і перемогти фізично і духовно.

Іноді ми можемо просити Бога про успіх, і Він дає нам фізичну і розумову витривалість. Ми можемо

молитися про добробут і отримуємо ширше бачення ситуації і збільшення терпіння, або ми молимося про зростання і отримуємо, як благословення, дар благодаті. Він може сповнити нас переконаністю і впевненістю, коли ми прагнемо досягти гідних цілей. І коли ми просимо про звільнення від фізичних, розумових і духовних труднощів, Він може посилити нашу рішучість і витривалість.

Я обіцяю, що коли і ви, і я будемо виконувати закон десятини і дотримуватися його, дійсно небесні отвори відкриються і духовні й матеріальні благословення виллються так, що їх буде аж надмір (див. Малахія 3:10). Ми також згадаємо слова Господа:

“Бо ваші думки—не Мої це думки, а дороги Мої—то не ваші дороги, говорить Господь.

Бо наскільки небо вище за землю, настільки вищі дороги Мої за ваші дороги, а думки Мої за ваші думки” (Ісаїя 55:8–9).

Я свідчу, що коли ми духовно уважні і спостережливі, ми будемо благословенні очима, які більш чітко бачать, вухами, які послідовніше слухають, і серцями, які більш повно розуміють важливість і непомітність Його шляхів, Його думок і Його благословень у нашому житті.

# Жовтень: Ставати більше схожими на Христа

*“Промовляє до нього Ісус: “Я---дорога, і правда, і життя” (Іван 14:6).*

Навчальні плани в цьому блоці допоможуть молодим жінкам дізнатися про якості, притаманні Христу, і розвивати їх. Ісус Христос наказав усім нам бути “досконалыми, саме Яким є Я, або яким досконалим є ваш Батько, Який на небесах” (див. 3 Нефій 12:48). Розвиток у собі рис, подібних до Христових, допомагатиме молодим жінкам реалізувати їхній божественний потенціал дочок Бога. Їм потрібні будуть ці риси, коли вони зіткнуться з життєвими труднощами у критичні часи свого життя і коли вони будуть готуватися, щоб у майбутньому виховувати своїх дітей в праведності.

---

## Навчальні плани, з яких можна вибрати цього місяця:

*Як мені стати більш схожою на Христа?*

*Як я можу розвивати в собі Христову любов?*

*Як я можу стати більш схожою на Христа у своєму служінні іншим?*

*Як мені навчитися бути більш терплячою?*

*Чому важливо бути вдячними?*

---

## Спільні заходи

Подумайте, як ви можете спланувати заходи, пов’язані з тим, що вивчає молодь.. Сайт заходів для молоді доступний, щоб допомагати вам. Багато вправ цих навчальних планів також можуть бути

ефективними в якості спільних заходів. Спільними зусиллями з президентствами класів обирайте і плануйте доречні заходи для того, щоб закріпити вивчене молодими жінками в неділю.





## Як мені стати більш схожою на Христа?

Ісус Христос подав нам досконалий приклад і дав заповідь стати такими, як Він. Він виявив такі риси характеру, як віра, надія, милосердя, терпіння, смиренність, чистота і слухняність. Якщо ми дізнаємося про Нього і прагнемо розвивати в собі Його риси, то станемо такими жінками, якими нас хочуть бачити Він і Небесний Батько.

---

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань або виступи надихнуть молодих жінок розвивати в собі риси, подібні до Христових?*

Матвій 26:36–45, 50–52; Лука 23:33–34; Іван 19:25–27; 3 Нефій 17 (Приклади рис, подібних до Христових)

Мосія 3:19 (Завдяки Спокуті Ісуса Христа ми можемо стати святими)

3 Нефій 12:48; Мороній 7:48 (Запрошення ставати подібними до Спасителя)

Генрі Б Айрінг, “Покладайте довіру свою на Того Духа, Який веде чинити добре”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2016, сс. 16–18

Річард Дж. Мейнз, “Радість життя, зосередженого на Христі”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2015, сс. 27–30

Томас С. Монсон, “Стежку ніг своїх вирівняй”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014, сс. 86–88

“Живий Христос: Свідчення апостолів Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів”, *Ensign* або *Ліягона*, квіт. 2000, сс. 2–3

“Як мені розвинути характер, подібний до Христового?” *Проповідуйте Мою євангелію* (2004), сс. 121–134

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Назвіть деякі риси Ісуса Христа. Які з цих рис вам треба розвинути найбільше? Кого ви бачили або знаєте у своєму житті, хто є прикладом у виявленні цих рис?

Які риси, подібні до Христових, ви бачите у кожній з молодих жінок, яких ви навчаєте? Як ви можете надихнути їх наслідувати приклад Спасителя і стати подібними до Нього?

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Дайте кожній молодій жінці копію завдання “Вправа на характер”, що на с. 133 у посібнику *Провідуйте Мою євангелію*, і попросіть їх за кілька хвилин виконати це завдання, оцінивши себе. Запропонуйте молодим жінкам розповісти, про що вони дізналися з цієї вправи. Попросіть кількох з них назвати риси, схожі на Христові, якими вони захоплюються в комусь із членів класу чи сім’ї.
- Попросіть молодих жінок по одній підходити до дошки й писати на ній одне чи кілька слів, які б описували Спасителя. Коли всі молоді жінки візьмуть участь у складанні цього списку, попросіть їх подумати, які з цих рис їм найбільше хотілося б розвинути.

---

## Навчайтеся разом

Кожна, з наведених нижче вправ, допоможе молодим жінкам дізнатися, як розвивати риси, подібні до Христових. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- У цій промові “Покладайте довіру свою на Того Духа, Який веде чинити добре”, президент Генрі Б. Айрінг навчає, що “перше, що вам слід зобов’язатися робити”, коли ви хочете йти за Спасителем, — “це йти і служити, знаючи, що ви йдете не самі”. Аби допомогти молодим жінкам виконувати цю пораду, запропонуйте їм опрацювати цей виступ, позначити обіцяння, спогади і зобов’язання, які вони знайдуть, та поділитися вивченим з присутніми у класі. Що можуть робити молоді жінки, аби служити іншим, як пропонує президент Айрінг? Наприклад, вони можуть писати листи людям, яких люблять: членам сім’ї, друзям або сусідам, висловлюючи свою вдячність чи захоплення. Заохочуйте їх дослухатися до спонукань Духа, коли вони будуть робити записи.
- Щоб допомогти молодим жінкам зрозуміти, чому нам слід зосереджувати наше життя на Ісусі Христі, ви можете запросити їх зіграти в гру, що включає в себе центрування предметів (таку як кидання кілець або балансування блоків у високій купі). Покажіть перші чотири хвилини виступу старійшини Річарда Дж. Мейнза “Радість життя, зосередженого на Христі”. Чого вони навчилися з гри та виступу про важливість зосередження їхнього життя на Спасителі? Попросіть клас попрацювати в парах і знайти у виступі історію, яка демонструє благословення, які ми отримуємо, коли зосереджуємо наше життя на Христі. Що вони робитимуть, аби більше зосередити їхнє життя на Спасителі та Його вченнях?

### Підказка для вчителя

“Часто свідчення мають найбільшу силу впливу, коли вони короткі, чіткі й відверті” (*Навчати— немає покликання величностішого* [2000], с. 43).

- Поділіться з молодими жінками рисами, подібними до Христових, перерахованих в розділі 6 путівника *Проповідайте Мою євангелію*, “Як мені розвинути характер, подібний до Христового?” Попросіть молодих жінок вибрати одну з цих рис, яку вони б хотіли розвинути. Виділіть для них час, щоб дослідити вибрану ними рису, виконавши пункти плану, вказані під заголовком “Розвинення характеру, подібного до Христового” на сторінках 129--130. Заохочуйте їх продовжувати вивчати вибрану ними рису протягом тижня і поділитися думками, які виникли під час цього вивчення, на початку уроку наступного тижня.
- Попросіть молодих жінок самостійно прочитати один з уривків

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Які у них є почуття або враження? Чи розуміють вони, як стати більш схожими на Христа? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно для вивчення цієї теми виділити більше часу?*

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Провести урок на домашньому сімейному вечорі про риси Спасителя, використовуючи одну із вправ з цього навчального плану.
- Скласти своє свідчення про Спасителя другу, члену родини або у пісню неділю на зборах свідчень.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Які вони мають думки або запитання стосовно цієї теми? Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

### Пов'язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

Писань, запропонованих в цьому навчальному плані, відмічаючи слова і фрази, які показують деякі з рис характеру Спасителя. Виділіть їм час на те, щоб поділитися своїми почуттями до Спасителя і щодо притаманних Йому рис. Як вони можуть розвивати ці риси у своєму житті? Вони також можуть розповісти про знайомих їм людей, які, на їхню думку, мають деякі з рис, подібних Христовим.

- Попросіть кожну молоду жінку вибрати один з трьох шляхів, перелічених Президентом Томасом С. Монсоном у його виступі “Стежку ніг своїх вирівняй”. Попросіть їх підвести підсумок того, чого навчає про цей шлях Президент Монсон.

### Навчати, як навчав Спаситель

У будь-якій ситуації Спаситель є нашим прикладом і наставником. Ви можете дізнатися про Його риси, прочитавши про Його життя у Писаннях. Він сказав: “Я—дорога, і правда, і життя” (Іван 14:6). Підготуйтеся навчати молодих жінок про важливість застосування рис, подібних до Христових, в їхньому житті.



# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Томаса С. Монсона “Стежку ніг своїх вирівняй”, Ensign або Ліягона, лист. 2014, сс. 86–87*

Нам не потрібно ходити берегами Галілеї або схилами Юдеї, аби пройти там, де ходив Ісус. Усі ми можемо йти шляхами, якими ходив Він, коли, чуючи відлуння Його слів, відчуваючи в серці Його Дух і скеровуючись в житті Його вченням, вирішуємо йти за Ним під час своєї земної подорожі. Його приклад осяює шлях. Він сказав: “Я—дорога, і правда, і життя” [Іван 14:6].

Вивчаючи шлях, яким ішов Ісус, ми побачимо, що Він пройшов через велику кількість таких самих випробувань, з якими і ми стикаємося у своєму житті.

Наприклад, Ісус пройшов шляхами розчарування. Хоч у нього було багато розчарувань, одне з найбільших відчувається в жалібних словах, звернених до Єрусалима наприкінці Його служіння людям. Діти Ізраїля відмовилися від безпеки захисту крила, яке Він їм пропонував. Дивлячись на місто, яке незабаром буде зруйноване, Він був переповнений почуттям глибокого суму. З боєм Він вигукнув: “Єрусалиме, Єрусалиме, що вбиваєш пророків і каменуєш посланих до тебе! Скільки раз Я хотів позбирати дітей твоїх, як та квочка збирає під крила курчаток своїх,—та ви не захотіли!” [Лука 13:34].

Ісус пройшов шляхом спокуси. Люцифер, той злий, зібравши всі свої сили, застосовуючи найвтонченішу хитрість, спокушав Його, Хто постився 40 днів і 40 ночей. Ісус не піддався. Натомість Він протистояв кожній спокусі. Його останні слова: “Відійди, сатано!” [Матвій 4:10].

Ісус пройшов шляхами болю. Згадайте Гефсиманію, де він був “у смертельній тривозі ... і піт

Його став, немов краплі крові, що спливали на землю” [Лука 22:44]. І ніхто не зможе забути Його страждань на немилосердному хресті.

Кожен з нас пройде шляхами розчарувань, можливо через втрачену можливість, неправильно застосовані сили, вибір, зроблений близькими людьми або нами самими. Шлях спокус також буде шляхом кожного з нас. Ми читаємо в 29-му розділі Учення і Завітів: “І має бути необхідність в тому, щоб диявол спокушав дітей людських, бо інакше вони б не змогли бути вільними в собі” [УЗ 29:39].

Ми пройдемо також і шляхом болю. Як служитель, ми не можемо очікувати чогось більшого, ніж Учитель, Який пішов із земного життя лише після великого болю і страждань.

І хоча на нашому шляху ми зазнаємо глибокого смутку, ми також можемо відчувати й радість.

Разом з Ісусом ми можемо йти шляхом послуху. Це не завжди буде легко, але нехай нашим гаслом буде спадок, заповіданий Самуїлом: “Таж послух ліпший від жертви, покірливість—краща від баранячого лою” [1 Самуїлова 15:22]. Пам’ятаймо ж, що кінцевий результат непослуху—це полон і смерть, у той час як нагорода за послух—це свобода і вічне життя.

Як і Ісус, ми можемо ходити шляхами служіння. Життя Ісуса під час служіння людям можна порівняти з сяючим прожектором добра. Він повертав силу в суглобах кульгавим, зір—сліпим, слух—глухим.

Ісус ішов шляхом молитви. Він навчав нас молитися, давши прекрасну молитву, яку ми знаємо як Господню молитву. А хто може забути Його молитву в Гефсиманії: “Не Моя, а Твоя нехай станеться воля”? [Лука 22:42].



## Як я можу розвивати в собі Христову любов?

Чиста любов Христова, відома як милосердя, є найвищим, найблагороднішим і найсильнішим видом любові і найрадіснішим для душі (див. 1 Нефій 11:23). Ісус Христос є досконалим прикладом милосердя. Під час Свого служіння на землі “ходив Він, добро чинячи”, виявляючи ніжне співчуття до бідних, страждених та недужих (див. Матвій 4:23; Дії 10:38). Щоб розвинути в собі Христову любов, ми повинні прагнути її, молитися про неї і наслідувати приклад Спасителя у своїх думках, словах і вчинках.

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань та інші матеріали допоможуть молодим жінкам розвинути в собі таку Христову рису, як милосердя?*

Буття 45; Лука 23:33–34; Алма 61:9  
(прикладі людей, які виявляли любов)

Левит 19:18 (любіть своїх ближніх,  
як самих себе)

1 Самуїла 16:7 (Господь дивиться на  
серце)

Іван 15:9–13 (Христос виявив до нас  
Свою любов тим, що віддав за нас  
Своє життя)

1 Івана 4:7–11, 18–21 (Бог є любов)

Мосія 4:16 (допомагайте тим, хто  
потребує вашої допомоги)

3 Нефій 12:44 (любіть своїх ворогів)

Мороній 7:45–48 (милосердя—це  
чиста любов Христа; моліться, щоб  
сповнитися цією любов’ю)

Томас С. Монсон, “Любов—сама  
суть євангелії,” *Ensign* або *Ліягона*,  
трав. 2014, сс. 91–94

Дітер Ф. Ухтдорф, “Милостиві отримують милість”, *Ensign* або *Ліягона*,  
трав. 2012, сс. 70–77

Даллін Х. Оукс, “Любити відмінних  
від нас людей і жити з ними”, *Ensign*  
або *Ліягона*, лист. 2014, сс. 25–27

“Милосердя”, *Стійкі у вірі* (2005), сс.  
60–61

“Гучно підбадьорювати одне одного”, “За Медісон”, “Ділитися світлом Христа”, “Bullying—Stop It”

Чи виявляли до вас любов, подібну до Христової, інші люди? Який вплив це мало на вас? Чи відчували ви виявлення Христової любові до себе? Як ви виявляєте любов, подібну до Христової, до інших людей?

Які нагоди є у молодих жінок, щоб виявляти любов, подібну до Христової? Чому важливо, щоб вони навчилися любити інших так, як любив Христос?

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистої навершенню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

---

## Ознайомте з вченням

*Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:*

- На кількох папірцях напишіть “Найсильнішу любов я відчувала від когось, коли \_\_\_\_”. Роздайте ці папірці усім молодим жінкам до початку уроку і попросіть їх подумати, як би вони могли закінчити це речення. Щоб розпочати урок, попросіть молодих жінок поділитися їхніми думками.
  - Запропонуйте молодим жінкам заспівати пісню “Так всіх любіть ви” (Гімни, №193). Попросіть молодих жінок розказати, що для них означають слова цього гімну.
- 

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

“Слухання є виразом любові. Часто це вимагає певної жертви. Коли ми по-справжньому слухаємо інших, то часто відмовляємо собі сказати те, що хотіли б, аби дати можливість висловитися цим людям” (*Навчати— немає покликання величності* [2000], с. 66).

*Кожна, наведена нижче вправа, допоможе молодим жінкам дізнатися, як розвивати любов, подібну до Христової. Керуючись Духом, виберіть одну або більше вправ, які будуть найкращими для вашого класу:*

- Попросіть молодих жінок прочитати Мороній 7:47–48. Що молоді жінки дізналися з цих віршів стосовно того, як розвивати любов, подібну до Христової? Що для них означає фраза “чиста любов Христа”? Запропонуйте молодим жінкам знайти історії з Писань, які ілюструють любов Спасителя, і попросіть їх розповісти ці історії одна одній. Вони також можуть прочитати і обговорити історії з одного з виступів, наведених в цьому навчальному плані. Запропонуйте їм навести приклади того, як вони або їхні знайомі були благословенні за те, що виявляли любов, подібну до Христової.
- Попросіть молодих жінок прочитати один з наступних уривків з Писань: Іван 15:9–13; 1 Івана 4:7–11; 1 Івана 4:18–21. Що вони дізналися з цих віршів про любов, подібну до Христової? Запитайте молодих жінок, як Ісус Христос виявив Свою любов до них особисто? Чи можуть вони згадати будь-які приклади з Писань, де Він виявив любов? Як ми можемо наслідувати Його приклад?
- Напишіть на дошці наведені далі посилання на Писання: Мосія 4:16

і Левит 19:18. Розділіть клас на дві групи і призначте кожній групі один з уривків із Писань. Дайте молодим жінкам завдання знайти заповіді, наведені в їхньому уривку, і написати на дошці перелік заповідей навпроти посилок на Писання. Які можливості вони мають, щоб виконувати ці заповіді вдома, у школі і в громаді? Що може завадити нам дотримуватися цих заповідей? Як ми можемо подолати ці перешкоди? Запросіть молодих жінок подивитися відео “Bullying—Stop It” і обговорити, що вони можуть робити, аби жити за цими заповідями, коли потраплятимуть у подібні ситуації.

- Запросіть молодих жінок прочитати 3 Нефій 12:44 і знайти заповіді, які Господь дає стосовно того, як ми маємо ставитися до своїх ворогів. Напишіть на дошці їхні відповіді. Обговоріть з молодими жінками можливі причини того, чому Господь просить нас любити тих, хто ненавидить нас, і молитися за них. Попросіть молодих жінок знайти в Писаннях приклади людей, які виявляли любов до тих, хто погано поводився з ними, і розповісти про них (наприклад, Йосип з Єгипта [Буття 45], Спаситель прощає Своїх розпинателів [Лука 23:34], або відповідь Пагорана на засуджувачий лист Моронія [Алма 61:9]). Дайте

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Які у них є почуття або враження? Чи розуміють вони, як розвинути любов, подібну до Христової? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно для вивчення цієї теми виділити більше часу?*

молодим жінкам можливість обдумати те, як вони можуть наслідувати ці приклади у своїх власних стосунках з іншими людьми.

- Усім класом прочитайте, подивіться або послушайте уривки під назвою “Просте рішення” і “Любов Бога” з виступу президента Дітера Ф. Ухтдорфа “Милостиві отримають милість” або старійшини Далліна Х. Оукса “Любити відмінних від нас людей і жити з ними”. Попросіть молодих жінок знайти пораду, яка допоможе їм любити інших у складних ситуаціях. Запросіть молодих жінок спокійно подумати про когось в їхньому житті, до кого у них можуть бути погані почуття, і подумайте про те, як вони можуть виявляти до цієї особи більше любові, подібної до Христової.

- Покажіть якесь одне відео із запропонованих у цьому навчальному плані. Що молоді жінки дізналися про любов, подібну до Христової, з цього відео? Запросіть молодих жінок поділитися їхніми досвідом, коли чиясь служіння допомогло їм відчувати любов Спасителя. Що вони засвоїли з цього досвіду стосовно Ісуса Христа? Запросіть молодих жінок подумати про знайому їм людину, якій, можливо, потрібно відчувати любов Господа. Що вони можуть зробити, щоб допомогти цій людині?

## **Навчати, як навчав Спаситель**

За будь-яких обставин Спаситель був прикладом і наставником для Своїх послідовників. Як ви можете бути прикладом у виявленні милосердя, подібного до Христового, до молодих жінок, яких навчаєте?

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Молитися про людину, до якої вони мають негативні почуття, або виявляти до неї любов.
- Виявляти любов до людини, яка, можливо, потребує особливої уваги чи допомоги (див. Завдання 3, 5, і 6 на засвоєння цінності “Добрі справи” , *Особистий розвиток*, сс.54–55).

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Які вони мають думки і запитання стосовно цієї теми? Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.*

# Обрані матеріали

---

Уривок з виступу Дітера Ф. Ухтдорфа, “Милостиві отримають милість”, Ensign або Ліягона, трав. 2012, сс. 70–77

## Просте рішення

Тему засудження інших можна в дійсності розкрити у виступі з двох слів. Коли справа дійде до ненависті, пліток, ігнорування, висміювання, затулювання образ чи бажання нашкодити, будь-ласка, застосуйте наступне:

Припиніть це!

Це настільки просто. Нам просто слід припинити судити інших і зробити так, щоб замість думок і почуттів засудження, наше серце було сповнене любов'ю до Бога і Його дітей. Бог—наш Батько. Ми—Його діти. Ми всі брати і сестри. Я не знаю, як саме передати цю думку про *незасудження інших* з достатньою красномовністю, пристрасністю і переконливістю, щоб вона подіяла. Я можу цитувати Писання, можу намагатися роз'яснювати вчення, і навіть процитую наклейку на бампері, яку я недавно побачив. Вона була приклеєна ззаду машини, водій якої зовні виглядав трохи грубуватим, але слова наклейки доносили мудрий урок. Там було сказано: “Не засуджуйте мене за те, що я грішу не так, як ви”.

Ми маємо визнати, що ми всі недосконалі—що ми жебраки перед Богом. Чи не всі ми у той чи інший час смиренно підходили до трону милосердя і благали про милість? Чи не бажали ми всіма силами наших душ милості—щоб бути прощеними за вчинені помилки і за скоєні гріхи?

Оскільки ми всі залежимо від милості Бога, як ми можемо відмовити іншим в якійсь мірі милості, яку ми так сильно жадаємо отримати самі? Мої улюблені брати і сестри, чи не повинні ми пробачати так, як бажаємо, щоб пробачили нас?

## Любов Бога

Чи це важко зробити?

Звичайно ж, так.

Пробачати себе та інших нелегко. Насправді, для більшості з нас це вимагає великої зміни ставлення і способу мислення—навіть переміни серця. Але є гарна новина. Ця “могутня зміна” [Мосія 5:2] серця є саме тим результатом, до якого має приводити євангелія Ісуса Христа у нашому житті.

Як це досягається? Через любов Бога.

Коли наші серця сповнені любов'ю Бога, з нами трапляється щось хороше і чисте. Ми “додержу[ємо] Його заповіді: Його ж заповіді не тяжкі. Бо кожен, хто родився від Бога, перемагає світ” [1 Івана 5:3–4].

Чим більше ми дозволяємо любові Бога керувати нашим розумом і емоціями—чим більше ми дозволяємо любові до нашого Небесного Батька наповнювати наші серця—тим легше буде любити інших з чистою любов'ю Христа. Коли ми відкриємо наші серця яскравому світанку любові Бога, темрява і холод ворожнечі та заздрощів зрештою відступлять.

Як завжди, Христос є нашим прикладом. Своїми вченнями та Своїм життям Він показав нам шлях. Він пробачав нечестивих, грубих і тих, хто бажав завдати Йому болю і нашкодити Йому. . . .

Чиста любов Христа може видалити нарости образи та гніву з наших очей, дозволяючи нам бачити інших так, як наш Небесний Батько бачить нас: як недосконалих смертних з вадами, котрі мають потенціал і цінність, які нам уявити неможливо. Оскільки Бог так сильно нас любить, ми теж повинні любити і пробачати один одного.



## Як мені стати більш схожою на Христа у своєму служінні іншим?

Ісус Христос подав досконалий приклад в тому, як Він любив оточуючих і служив їм. При хрищенні ми обіцяємо служити іншим. Ми можемо служити іншим багатьма способами так, як служив Спаситель, наприклад: допомагати членам своєї сім'ї, ділитися євангелією з іншими і щодня виявляти доброту простими вчинками.

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань та інші матеріали допоможуть молодим жінкам зрозуміти важливість служіння іншим, яке було б подібним до служіння Христа?*

Матвій 14:13–21; Іван 9:1–7; 13:4–5, 12–17; 1 Нефій 11:31; 3 Нефій 17:5–9 (Приклади служіння Ісуса Христа іншим)

Матвій 20:27 (Спаситель навчав Своїх учнів, що той, хто є першим, є слугою)

Матвій 25:31–46 (Служачи іншим, ми служимо Богу)

Лука 10:25–37 (Милосердний самарянин; див. також відео на сюжеті біблійних історій “Притча про милосердного самарянина”)

Іван 13:34–35 (Нам слід любити так, як любить Спаситель)

Мосія 2:17 (Цар Веніямин навчає, що служачи іншим, ми служимо Богу)

Майкл Т. Рінгвуд, “По-справжньому добрі та не мають лукавства,” *Ensign* чи *Ліягона*, трав. 2015, сс. 59–62

Шеріл А. Есплін, “Він просить нас бути Його руками”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2016, сс. 6–9

Томас С. Монсон, “Ми ніколи не самотні”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2013, сс. 121–124

“Служіння”, *Заради зміцнення молоді* (2011), сс. 32–33

Відео: “Час віддавати”, “За Медісон”, “Милосердя. Зразок для вірних”, “Можливості чинити добро”

Про що ви дізналися з Писань про те, як Христос служив іншим? Які благословення ви отримали завдяки служінню, подібного до Христового, іншим людям? Як ви наслідуйте Спасителевий приклад служіння?

Які нагоди є у молодих жінок для служіння? Коли ви бачили їхній приклад служіння іншим? Яким досвідом вони можуть поділитися одна з одною? Як це може вплинути на їхні сім'ї, якщо вони будуть намагатися служити їм ще більше?

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Попросіть молодих жінок поміркувати над тим, що мотивує людей служити. Складіть на дошці список мотивацій і потім з'ясуйте: які з них характерні для Христа, а які—для світу. Запросіть молодих жінок переглянути виступ старійшини Майкла Т. Рінгвуда “По-справжньому добрі та не мають лукавства” і знайти, яким мотиваціям, характерним для Христа, він навчає. Які приклади людей, що служили так, як служив би Христос, молоді жінки можуть згадати (з Писань чи з особистого досвіду)? Виділіть час, щоб молоді жінки написали записки зі словами подяки тим, хто служив їм, як служив би Христос.
- Попросіть молодих жінок прочитати Іван 13:34–35 і попросіть їх знайти ілюстрації в Альбомі “Мистецтво в євангелії” або якогось церковному журналі, де було б показано, як Спаситель або інші люди служать з любов'ю. Попросіть їх показати ці ілюстрації класу і пояснити, про що вони дізналися завдяки цій ілюстрації про служіння, схоже на Христове.
- Запропонуйте молодим жінкам розповісти, як вони нещодавно служили іншим (особливо членам своєї сім'ї). Як вплинуло це служіння на них самих? Як воно вплинуло на інших?

---

## Навчайтеся разом

Кожна із наведених нижче вправ допоможе молодим жінкам служити, як це робив Спаситель. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- У виступі “Він просить нас бути Його руками” сестра Шеріл А. Есплін розповідає історію про провідника молодих жінок, яка заохочувала кожну молоду жінку зробити зусилля, аби “пізнати інших і служити їм—відкин[ути] дзеркала і подив[итися] у вікно”. Аби допомогти молодим жінкам зрозуміти цей принцип, ви можете виконати вправу, описану в промові, скориставшись дзеркалом і чимось, що уособлює віконну раму. Чому молоді жінки думають, що для нас важливо зосереджуватися на інших, замість того, щоб зосереджуватися на собі під час служіння? Ви також можете запропонувати молодим жінкам поміркувати і записати відповіді на чотири конкретні запитання, які сестра Есплін поставила у кінці свого виступу.
- Дайте завдання, щоб кожна молода жінка прочитала якийсь уривок з Писань про життя Спасителя, де йшлося б про Його служіння (наприклад, якийсь уривок із запропонованих в цьому навчальному плані),

### Підказка для вчителя

“Після того, як хтось відповість за запитання або висловить цікаву ідею, запропонуйте іншим додати щось до цього, або висловити протилежну думку. Поставлене учнем запитання краще переадресувати іншим, ніж відповідати на нього самому. Наприклад, можна запитати: Чи хочете ви відповісти на це запитання?” (Навчати—немає покликання величнішого (2000), с. 67).



## Навчати, як навчав Спаситель

Під час Свого земного служіння Ісус Христос служив і допомагав тим, хто Його оточував. Істинні учні Христа робитимуть те саме. Спаситель сказав: “По тому пізнають усі, що ви учні Мої, як будете мати любов між собою” (Іван 13:35). Навчаючи молодих жінок, шукайте нагоди запрошувати їх ділитися тим, як вони служать іншим і що надихає їх служити.

і попросіть, щоб вони підсумували цю історію для класу та пояснили, що Спаситель зробив, аби служити іншим. Чого ми можемо навчитися з прикладу Спасителя про важливість служіння іншим? Запропонуйте молодим жінкам подумати, як саме вони можуть служити своїм сім'ям за прикладом Христа.

- Запитайте у молодих жінок “Чого навчав Спаситель у притчі про милосердного самарянина?” Усім класом прочитайте притчу про милосердного самарянина в Лука 10:25--37 (або подивіться відео “Притча про милосердного самарянина”). Запропонуйте молодим жінкам поділитися історіями, коли завдяки служінню іншим, подібному до служіння Христа, вони отримували благословення.

Чому нам іноді важко служити іншим (як було важко священику і Левиту)? Які нагоди є у молодих жінок, щоб “іти і робити” добро, як це робив милосердний самарянин?

- Запропонуйте молодим жінкам прочитати історію про Тіффані з виступу Президента Монсона “Ми ніколи не самотні.” Ви також можете показати одне чи кілька відео із запропонованих у цьому навчальному плані. Що вражає молодих жінок у прикладах служіння в цих відео і виступі? Як люди у виступі та у відео знаходили, де треба послужити? Дайте час молодим жінкам, щоб подумати і розповісти про інші схожі приклади служіння, які вони бачили. Попросіть їх поділитися тим, на які дії їх надихають ці приклади.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони як виконувати служіння, подібне до Христового? Які вони мають почуття або враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно для вивчення цієї теми виділити більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Виконати будь-яке завдання на засвоєння цінності “Добрі справи” за програмою *Особистий розвиток* і на наступному уроці розказати, що зробили.
- Спланувати й виконати якийсь служіння—індивідуально чи в рамках спільних заходів.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Які в них є думки і запитання стосовно цієї теми? Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

## Пов'язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Томаса С. Монсона “Ми ніколи не самотні”, Ensign або Ліягона, лист. 2013, сс. 122–123*

У Тіффані почалися труднощі в минулому році, коли у неї вдома були гості на День подяки, а потім знову на Різдво. Її чоловік навчався на медичному факультеті й зараз ішов другий рік його навчання в інтернатурі. Через те, що йому доводилося багато працювати, він не міг допомогти їй стільки, скільки вони обоє хотіли б, тож багато роботи, яку треба було виконати під час цієї святкової пори, лягло на плечі Тіффані, на додачу до піклування про чотирьох маленьких дітей. Вона відчувала перевантаження, а потім ще й дізналася, що в однієї її подруги виявили рак. Стрес і тривога почали оволодівати нею, і в цієї жінки почався період розчарування і депресії. Вона звернулася по допомогу до медиків, однак нічого не змінилося. У неї пропав апетит, і вона почала втрачати вагу, що було небезпечним для її тендітної комплекції тіла. Вона шукала миру в Писаннях і молитвах, просячи звільнити її від всепоглинаючої депресії. Коли здавалося, що ні спокій, ні допомога не приходять, їй почало здаватися, що Бог залишив її. Сім'я і друзі молилися за неї та з усіх сил намагалися допомогти. Вони приносили їй улюблені страви, намагаючись підтримати фізичне здоров'я, але вона з'їдала кілька шматочків, не спроможна доїсти всю страву.

В один з надзвичайно важких днів одна з її подруг марно намагалася спокусити Тіффані стравами, які та завжди любила. Коли нічого не спрацювало, подруга сказала: “Ну має ж бути хоча б щось, чого тобі хотілося б”.

Тіффані одну мить подумала і сказала: “Єдине, що, мабуть, мені хотілося б, так це домашнього хліба”.

Але його під рукою не було.

Наступного дня після обіду хтось подзвонив у двері Тіффані. Її чоловік був вдома і відкрив двері. Коли він повернувся, то ніс паляницю домашнього хліба. Тіффані була вражена, коли він сказав їй, що хліб принесла жінка на ім'я Шеррі, яку вона ледве знала. Шеррі була подругою сестри Тіффані, на ім'я Ніколь, яка жила у Денвері, шт. Колорадо. ...

З того часу минуло кілька місяців, і тепер, тримаючи в руках смачний хліб, Тіффані телефонувала своїй сестрі Ніколь, щоб подякувати їй за те, що вона послала Шеррі на таке милосердне служіння. Однак вона дізналася, що Ніколь не влаштувала ці відвідини і навіть не знала про них. ...

Вранці того дня, коли Шеррі принесла хліб, вона відчула спонукання спекти дві паляниці замість однієї, як вона планувала. Вона сказала, що відчула спонукання взяти того дня другу паляницю з собою в машину, хоча й не знала навіщо. Після обіду в домі своєї подруги однорічна донька Шеррі почала плакати, і дитину потрібно було взяти додому, щоб вкласти спати. Шеррі вагалася, коли отримала безпомилкове відчуття, що їй необхідно завести ту паляницю хліба Тіффані, сестрі Ніколь, яку вона ледве знала і до якої треба було їхати 30 хвилин, оскільки вона жила в іншому кінці міста. Шеррі намагалася довести собі, що це хибна думка, бажаючи відвезти свою дуже стомлену доньку додому і почувуючись ніяково, думаючи, що їй треба принести паляницю хліба людям, які є для неї майже незнайомцями. Однак відчуття того, що вона має йти в дім Тіффані було сильним, тож вона діяла відповідно до нього. ...

Тож так сталося, що Бог послав майже незнайому людину через усе місто, аби не лише принести такий жаданий домашній хліб, але і донести чітке послання любові до Тіффані.



ЖОВТЕНЬ: СТАВАТИ БІЛЬШЕ СХОЖИМИ НА ХРИСТА

## Як мені навчитися бути більш терплячою?

Терпіння—це здатність витерпіти затримки, труднощі, спротив або страждання без гніву, роздратування чи тривоги. Ми можемо набути терпіння, прагнучи виконувати Божу волю і приймати Його розклад часу, вірячи, що Він виконає всі Свої обіцяння, дані нам. Навчаючись бути терпеливими в малому, ми готуємося з терпінням зустріти більші випробування.

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань і виступи допоможуть молодим жінкам захотіти розвинути в собі таку Христову рису, як терпіння?*

Йов 1; 19:25–26 (Приклад Йова)

Псалми 37:7–9; Євреям 10:35–36;  
Мосія 23:21–22; Алма 26:27; УЗ 24:8  
(Благословення приходять до тих,  
хто терпеливий)

Римлянам 5:3; Якова 1:3–4 (Випробування нашої віри розвивають терпіння)

Мосія 3:19 (Скинути з себе тілесну людину означає також і стати терпеливими)

Дітер Ф. Ухтдорф, “Продовжуйте з терпінням”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2010, сс. 56–59; див. також відео “Продовжуйте з терпінням”

Роберт Д. Хейлз, “Покладатись на Господа: Нехай станеться воля Твоя”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2011, сс. 71–74

Роберт С. Оукс, “Сила терпіння”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2006, сс. 15–17

Що з вашого життя навчило вас терпінню (можна навести приклади як великих випробувань, так і менш драматичних подій). Що допомогло вам бути терпеливими у важкі часи?

З чим стикаються молоді жінки у сьогоdnішньому суспільстві, що може викликати в них нетерпіння? Як ви могли б допомогти їм навчитися терпінню і довірятися Господнім обіцянням та розкладу? Які благословення прийдуть до них, якщо вони терпеливі?

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Прочитайте абзац, що на початку цього уроку, і запропонуйте молодим жінкам подумати про когось із Писань, хто є взірцем терпіння (наприклад, Яків і Рахіль [Буття 29:10–30], Анна [1 Самуїла 1:2–20] або жінка, хвора на кровотечу [див. Матвій 9:20–22]). Потім попросіть їх розповісти, чого навчають їх ці приклади про терпіння.
- Прочитайте абзац, що на початку цього навчального плану, і попросіть молодих жінок розказати про ситуації з їхнього життя, в яких від них може вимагатися терпіння (наприклад, у сімейному житті, у навчанні, на роботі, у шлюбі або в материнстві). Покажіть щось, що вказувало б на періоди вашого життя, коли від вас вимагалось виявляти терпіння (наприклад, диплом про освіту, обручку або місіонерську табличку). Нехай молоді жінки здогадаються, що з показаного вами вимагало від вас терпіння, а потім поділіться досвідом, який ви здобули.

---

## Навчайтеся разом

Кожна із наведених далі вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти важливість терпіння. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Напишіть на дошці кілька запитань про Йова (Що за людина був Йов? Що стало випробуванням його терпіння? Чого він навчає нас про терпіння?) Прочитайте класом Йов 1; 19:25–26 та обговоріть ці запитання. Що молоді жінки дізналися з досвіду Йова, що допомогло б їм бути більш терпеливими? Як його віра в Спасителя допомогла йому проходити через випробування з терпінням?
- Розкажіть історію про батьківське терпіння з виступу старійшини Роберта С. Оукса “Сила терпіння” і запропонуйте молодим жінкам розказати якусь відому їм історію про терпіння. Дайте кожній молодій жінці по невеличкому уривку з цього виступу, який, на вашу думку, міг би бути для них корисним. Нехай вони прочитають його для класу й узагальнять. Про що дізналися молоді жінки з цього виступу, що надихає їх довірятися Господу і Його розкладу? Чому ми буваємо нетерпеливими? Як нам подолати цю схильність?
- Прочитайте класом 9–17 абзаци з виступу старійшини Роберта Д. Хейлза “Покладатись на Господа: Нехай станеться воля Твоя”, і нехай вони знайдуть відповіді на запитання: “Що означає покладатись на Господа?” Щоб розширити їхнє розуміння, запропонуйте молодим жінкам знайти уривки з Писань, які процитовані старійшиною Хейлзом,

### Підказка для вчителя

“Ви можете показати, що слухаєте, виявляючи інтерес. Ви можете дивитися на того, хто говорить, а не в матеріали свого уроку чи ще на щось у кімнаті. Ви можете підбадьорити тих, хто говорить, закінчити його чи її думку, при цьому не перебиваючи їх. Ви можете уникати того, щоб квапливо переходити на розмови, під час яких даєте поради чи оцінки” (Навчати—немає покликання величнішого [2000], с. 66).

## Навчати, як навчав Спаситель

За кожних обставин Спаситель навчав прикладом. Він виявляв терпіння і довготерпіння як до тих, хто йшов за Ним, так і до тих, хто переслідував Його. Як ваш приклад терпіння до тих, кого ви навчаєте, допоміг би їм самим стати більш терпеливими?

і назвати якісь ще уривки з Писань, що вчать терпінню. Як можуть молоді жінки скористатися словами старійшини Хейлза або цими уривками з Писань, щоб допомогти людині, яка, можливо, втратила надію?

- Напишіть на дошці заголовки “Терпіння” і “Нетерпіння”. Дайте кожній молодій жінці один з уривків з Писань про терпіння, які запропоновані в цьому навчальному плані. Нехай молоді жінки по черзі прочитають призначені їм уривки з Писань, обговорять їх зміст і напишуть на дошці, які благословення приходять через терпіння або якими є наслідки нетерпіння, як про це сказано в уривках з Писань. Які ще благословення й наслідки можуть вони додати до своїх списків? Попросіть, щоб кожна молода жінка описала на аркуші паперу ситуацію, яка вимагала б терпіння

(порадьте їм написати не тільки про важкі ситуації, але й про повсякденні, коли можуть виникати роздратування чи незручності). Нехай молоді жінки обмінюються своїми аркушами одна з одною, напишуть відповідь, як виявити терпіння, а потім нехай вони розкажуть класу, про що написали.

- Покажіть відео “Продовжуйте з терпінням” і запропонуйте молодим жінкам обговорити, що вони дізнались з цього відео про терпіння. В яких ситуаціях молоді жінки виявляють нетерпіння? Попросіть, щоб кожна жінка прочитала один із розділів виступу президента Дітера Ф. Ухтдорфа “Продовжуйте з терпінням”, а потім стисло розказала решті класу, про що дізналася з прочитаного розділу. Як порада президента Ухтдорфа може допомогти молодим жінкам ставати більш терпеливими?

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Що вони відчують або якими є їхні враження? Чи розуміють вони, як стати більш терпеливими? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто буде приділити цій темі більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Виявляти наступного тижня більше терпіння у своїх сім'ях.
- Скласти список того, що швидко допоможе взяти себе в руки і не виявляти нетерпіння в напруженій ситуації, наприклад, порухувати до 10 або проспівати якийсь гімн.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Які в них є думки й запитання стосовно цієї теми? Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Роберта Д. Хейлза, “Покладатись на Господа: Нехай станеться воля Твоя”, Ensign або Ліягона, лист. 2011, сс. 71–74*

Що ж тоді означає покладатися на Господа? В Писаннях слово *покладатися* означає надіятися, очікувати й довіряти. Надія і довіра до Господа вимагають віри, терпіння, смирення, лагідності, довготерпіння, дотримання заповідей та терпіння до кінця.

Покладатися на Господа означає посадити зерно віри й підживлювати його “з великою старанністю, і . . . терпінням” [Алма 32:41].

Це означає молитися так, як робив це Спаситель —Богові, нашому Небесному Батькові— такими словами: “Нехай прийде царство Твоє. Нехай буде воля Твоя” [Матвій 6:10; Лука 11:2]. Це молитва, яку ми промовляємо з усією своєю душею, в ім'я нашого Спасителя Ісуса Христа.

Це означає обдумувати в своїх серцях і “отримати Святого Духа”, щоб ми могли знати “усе, що [нам] слід робити” [2 Нефій 32:5].

Якщо ми будемо дослухатися до підказок Духа, то дізнаємося, що “утиски приносять терпеливість” [Римлянам 5:3], і навчимося “продовжувати з терпінням, доки [нас] не буде вдосконалено” [Учення і Завіти 67:13].

Покладатися на Господа означає “стояти твердо” [Алма 45:17] і “просуватися вперед з вірою, “маючи справжню яскравість надії” [2 Нефій 31:20].

Це означає “поклада[тися] тільки на заслуги Христа” [Мороній 6:4] та що “з допомогою [Його] благодаті [ми скажемо]: Нехай буде воля Твоя, о Господи, а не наша” [Учення і Завіти 109:44].

Коли ми покладаємося на Господа, ми “непохит[ні] у виконанні заповідей” [Алма 1:25], знаючи, що “одного дня відпочинемо від усіх [наших] скорбот” [Алма 34:41].

І ми “не відкида[ємо] відваги своєї” [Євреям 10:35], аби “все, від чого [ми] страждали, спрацю[вало нам] на благо” [Учення і Завіти 98:3].



## Чому важливо бути вдячними?

Господь хоче, щоб ми мали дух вдячності в усьому, що робимо й кажемо. Якщо ми вдячні, то будемо мати більше щастя й задоволення у своєму житті. Ми будемо визнавати вплив і благословення Господа.

### Підготуйтеся духовно

*Які Писання та інші матеріали допоможуть молодим жінкам зрозуміти важливість вдячності і благословення, які приходять завдяки життю з відчуттям вдячності?*

За що конкретно ви найбільше вдячні? Як вдячність збільшила ваше щастя?

Що можуть робити молоді жінки, аби розвинути у себе вдячність? Як вдячність може бути благословенням для них зараз і в майбутньому?

Псалми 92:1; 100; Алма 26:8 (Вислови прославляння і вдячності)

Лука 17:11–19 (Десять прокажених)

Алма 37:37; УЗ 46:32 (Нам заповідано дякувати)

УЗ 59:15–21 (Невдячність ображає Бога)

УЗ 78:19 (Благословення вдячності)

Томас С. Монсон, “Божеественний дар вдячності”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2010, сс. 87–90

Дітер Ф. Ухтдорф, “Вдячні за будь-яких обставин”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2014, сс.70–77

Рассел М. Нельсон, “Дякуймо Богу”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2012, сс. 77–79; див. також відео “Дякуйте”

“Вдячність”, *Заради зміцнення молоді* (2011), с. 18.

“Хвала Тобі”, *Гімни*, с. 37; “Дякуй Богу”, *Гімни*, с. 145

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Назвіть кожній молодій жінці одну літеру алфавіту і дайте класу одну хвилину, щоб скласти список всіх благословень, що починаються на цю літеру. Чому ми іноді не помічаємо, здавалось би, незначних благословень, які дав нам Господь? Попросіть когось із класу прочитати Учення і Завіти 46:32 або 59:21. Як нам виявляти більше вдячності за “кожне благословення, яким [нас] благословлено”?
- Напишіть на дошці “Ступінь нашої\_\_\_\_\_ є мірою нашої любові до Нього”. Запропонуйте молодим жінкам прислухатися і визначити, яке слово пропущено в цьому реченні, коли вони будуть дивитися коротке відео “Дякуйте”. Попросіть молодих жінок навести приклади людей в їхньому житті, які виявляють любов до Спасителя через вдячність.

---

## Навчайтеся разом

Кожна із наведених далі вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти важливість вдячності. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Попросіть кожну молоду жінку прочитати Лука 17:11–19 і розказати, чому, на їхню думку, дев'ять з десяти прокажених не подякували Спасителю. Що може заважати нам висловлювати подяку? Попросіть молодих жінок подумати про отримане благословення, за яке вони не висловили достатню подяку. Чому важливо висловлювати подяку? Що вони будуть робити, аби висловити подяку?
- Усім класом прочитайте уривок з Писань і заспівайте гімни хвали і подяки, наприклад, ті, що перелічені у цьому навчальному плані. Попросіть молодих жінок знайти фрази про те, за що вони також відчують подяку чи бажання прославляти. Попросіть їх поділитися

вибраними фразами, пояснити, чому вони їх вибрали і висловити власні почуття вдячності.

- Розкажіть або прочитайте історію про рибу з виступу старійшини Рассела М. Нельсона “Дякуймо Богу”. Запитайте молодих жінок, чи допомагали вони колись іншим (як господарка з цієї історії), не отримавши за це подяки. Поділіть решту виступу за заголовками розділів і доручіть кожній молодій жінці прочитати один розділ. Попросіть молодих жінок записати щось, про що вони дізналися стосовно вдячності, та уривок з Писань, пов'язаний із засвоєним ними (вони можуть скористатися Путівником по Писаннях). Дозвольте молодим жінкам

### Підказка для вчителя

“Досвідчений вчитель не думає: “Що я буду робити сьогодні у класі?”, а запитує: “Що мої студенти будуть робити сьогодні у класі?”; не “Чому саме я навчатиму сьогодні?”, а скоріше “Як мені допомогти моїм студентам зрозуміти, що їм потрібно знати?” (Вірджинія Х. Пірс в *Навчати—немає покликання величнішого* [2000], с. 61).



## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель особисто знав тих, кого Він навчав—і знав, ким вони можуть стати. Це знання вплинуло на те, як Він навчав їх. Як ви можете дізнатися більше про молодих жінок у вашому класі? Як знання їхніх інтересів, потреб і проблем вплине на метод вашого викладання?

поділитися записаним і розповісти про час, коли вони відчували вдячність за один з дарів Бога.

- Прочитайте історію про сім'ю Гордона Гріна з виступу Томаса С. Монсона “Божественний дар вдячності”. Попросіть молодих жінок прислухатися до того, що зробило сім'ю вдячною. Чому ставлення цієї сім'ї змінилося протягом історії? Попросіть молодих жінок обміркувати запитання, подібні до наступних: “Чи була я колись винною в невдячності?” “Чи є у мене якісь благословення, які я не помічаю?” “Яким чином позиція вдячності була б для мене благословенням?”

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи розуміють вони важливість вдячності? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто буде приділити цій темі більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Помолитися молитвою подяки, дякуючи Небесному Батьку за благословення і нічого не просячи.
- Шукати нагоди виявляти вдячність впродовж тижня.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Які вони мають думки та запитання стосовно цієї теми? Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

## Пов'язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Томаса С. Монсона, “Божественний дар вдячності”, Ensign або Ліягона, лист. 2010, сс. 87–90*

Гордон розповідає, як він зростав на фермі в Канаді, де разом з братами і сестрами мав швидко йти зі школи додому, в той час як інші діти грали в м'яч і йшли купатися. Однак їхній батько зумів допомогти зрозуміти, що їхня робота була чогось варту. Особливо це було зрозуміло після збирання врожаю, коли сім'я святкувала День подяки, бо в той день батько робив їм великий подарунок. Він складав опис усього, що вони мали.

На День подяки він вів їх у погріб, де були бочки з яблуками, ящики з буряками, морква, пересипана піском, гори картоплі в мішках, а крім того, горох, кукурудза, боби, желе, полуничне варення та інші консерви, що стояли на полицях. Він просив дітей усе ретельно порахувати. Потім вони йшли в хлів і підраховували, скільки тонн сіна там було, скільки бушелів зерна в зерносховищі. Вони рахували корів, свиней, курей, індичок і гусей. Батько казав, що хоче подивитися, скільки у них всього є, але вони знали, що в дійсності він хотів, аби діти зрозуміли у цей день свята, як щедро Бог благословив їх, і раділи, що не марно працювали стільки годин. У кінці, коли вони сідали за святковий обід, приготований мамою, то могли й відчутти ті благословення.

Однак Гордон пише, що День подяки, який він згадує з найбільшою вдячністю, святкувався у той рік, коли, як здавалося, дякувати не було за що.

Рік почався добре: у них були надлишки сіна, багато насіння, чотири виводки свиней. . . .

. . . Коли почали сходити посіви, пішли дощі. Коли вода нарешті спала, вона не залишила жодної рослини. Вони знову засіяли землю. Але ще сильніші

дощі прибили посіви до землі. Картопля згнила в багні. Вони продали кількох корів і всіх свиней та інших тварин, яких збиралися залишити для себе, за дуже низькою ціною, бо всім довелося зробити так само. Усе, що вони того року зібрали, була ріпа з невеличкого клаптика землі, яка невідомо як перенесла всі дощі.

Потім знову настав День подяки. Мама сказала: “Може краще не будемо святкувати цього року? У нас навіть жодної гуски не залишилося”.

Однак вранці на День подяки батько Гордона приніс кролика і попросив дружину приготувати його. З неохотою вона взялася за роботу, кажучи, що таке старе м'ясо буде довго варитися. Коли його зрештою подали на стіл з ріпою, що вистояла в дощі, діти відмовилися їсти. Мати Гордона заплакала, а потім його батько зробив незвичайну річ. Він пішов на горище, взяв масляну лампу, поставив її на стіл і запалив. Він наказав дітям вимкнути електричні лампочки. Коли залишилася лише масляна лампа, всім було важко повірити, що раніше вони жили в такій темряві. Вони дивувалися, як взагалі могли щось бачити без цих яскравих лампочок, які працювали завдяки електриці.

Їжу благословили, і кожен її їв. Після обіду всі тихо сиділи. Гордон писав:

“У тьмяному світлі старої лампи ми знову почали чітко бачити. . . .

Їжа була чудовою. Кролик смакував, наче індичка, ріпа була такою ніжною, як ніколи. . . .

. . . І [наш] дід, . . . незважаючи на все, чого не вистачало, був таким багатим для нас” [Adapted from H. Gordon Green, “The Thanksgiving I Don't Forget”, *Reader's Digest*, Nov. 1956, 69–71].



# Листопад: Духовне і мирське самозабезпечення

*“Бо є в них сила, завдяки якій вони є вільними в собі” (УЗ 58:28).*

Навчальний план цього розділу допоможе молодим жінкам зрозуміти важливість стати самозабезпеченими в духовному і в мирському плані? Незважаючи на свою молодість, молоді жінки були благословенні даром свободи волі, і вони навчаються, як встановлювати свій власний курс і знаходити відповіді на свої проблеми в євангелії Ісуса Христа. Чим більше самозабезпеченими вони стануть, тим більшою свободою насолоджуватимуться. Вони будуть краще підготовлені, щоб служити Господу, зміцнювати свої сім'ї і виконувати свої майбутні ролі дружин і матерів.

---

## Навчальні плани, з яких можна вибрати цього місяця:

*Що означає бути самозабезпеченими?*

*Як мені дізнатися, що мене навернено?*

*Чому для мене важливо здобути освіту і розвивати навички?*

*Чому праця є важливим євангельським принципом?*

*Чому Господь хоче, щоб ми були здоровими?*

*Яким є Господній шлях допомоги бідним і нужденним?*

*Як я можу знаходити способи вирішення своїх труднощів і проблем?*

---

## Спільні заходи

Подумайте над тим, як ви можете планувати заходи, які узгоджуються з тим, чого навчається молодь. У вашому розпорядженні є сайт заходів для молоді, який допомагатиме вам. Багато навчальних заходів

у цій навчальній програмі також можуть слугувати ефективними Спільними заходами. Працюйте з президентствами класу, щоб вибрати і запланувати належні заходи, які закріплятимуть те, що засвоїли молоді жінки в неділю.

---

## Особистий розвиток

Урокам цього блоку відповідають наступні завдання програми Особистий розвиток:

Проекти 1 і 4 на засвоєння цінності “Божественна сутність”

Завдання 4 та 3-й і 5-й проекти на засвоєння цінності “Індивідуальна цінність”

Завдання або проекти на засвоєння цінності “Знання”

Завдання 1 і 7 та 5-й проект на засвоєння цінності “Вибір і підзвітність”

Завдання 6 на засвоєння цінності “Добрі справи”

## Заради зміцнення молоді

Наступні норми брошури *Заради зміцнення молоді* пов’язані з уроками цього блоку:

Освіта

Десятина і пожертвування

Праця і самостійність



ЛИСТОПАД: ДУХОВНА ВПЕВНЕНІСТЬ І САМОСТІЙНЕ  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МИРСЬКИХ ПОТРЕБ

## Що означає бути самозабезпеченими?

Коли ми самозабезпечені, ми використовуємо благословення та здібності, які нам дав Бог, щоб піклуватися про себе і наші сім'ї та знаходити вирішення наших власних проблем. Стаючи самозабезпеченими, ми також здатні краще служити й піклуватися про інших. Господь хоче, щоб ми були здатні забезпечувати себе в духовному і в мирському.

### Підготуйтеся духовно

Як ви використовували благословення і вміння, дані вам Богом, щоб піклуватися про себе і вашу сім'ю? Як самозабезпечення допомогло вам благословляти інших? Які інші благословення самозабезпечення ви відчули?

Чому для молодих жінок важливо стати самозабезпеченими? Як самозабезпечення допоможе їм витримати часи випробувань? Як воно благословить їхні майбутні сім'ї?

*Які уривки з Писань та інші матеріали допоможуть молодим жінкам зрозуміти, що означає бути самозабезпеченими?*

Матвії 25:1–13 (Притча про десять дів) твердими”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2005, сс. 37–40

Матвії 25:14–29 (Притча про таланти)

2 Солунянам 3:10–13; Галатам 6:3–5  
(Важливість праці та самозабезпечення)

УЗ 58:26–28 (Ми є вільними в собі)

УЗ 88:118 (Ми прагнемо знання через вивчення і через віру)

УЗ 89:18–20 (Благословення, обіцяні тим, хто дотримується Слова мудрості)

УЗ 104:78 (Сплачуйте борги)

Генрі Б. Айрінг, “Духовна готовність: почніть задалегідь і будьте

“Праця і самостійність”, *Заради зміцнення молоді* (2011), сс. 40–41

“Як стати здатним забезпечувати себе”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 10–11

“Самозабезпечення”, *Довідник 2: Керування Церквою* (2010), 6.1.1.

“Матеріальне самозабезпечення”, *Дочки в Моему Царстві: Історія і спадок Товариства допомоги* (2011), сс. 56–62

Роберт Д. Хейлз, “Боротися з викликами сьогоднішнього світу”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2015, сс. 44–47

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Дайте молодим жінкам визначення самозабезпечення, наведене на початку цього навчального плану. Попросіть молодих жінок прочитати УЗ 58:26–28 і запитайте: Що означає бути “вільними в собі”? Як ми можемо більш “завзято займатися доброю справою”? Чого ці вірші навчають нас щодо самозабезпечення? Відповіді обговорюйте всім класом.
- Напишіть зліва на дошці “Залежний”, а справа—“Здатний забезпечувати себе”. Попросіть молодих жінок дати визначення обом словам (якщо їм потрібна допомога, попросіть їх звернутися до сторінок 10–11 довідника *Стійкі у вірі*). Попросіть їх перелічити способи, якими вони є залежними від інших і якими вони можуть себе забезпечувати. Чому Господь хоче, щоб ми зростали і ставали самозабезпеченими?

---

## Навчайтеся разом

### Підказка для вчителя

“Чудові вчителі не вважають прогрес у навчанні і зростанні учнів своєю заслугою. Подібно до городників, які засаджують землю і піклуються про врожай, вони намагаються створити найкращі умови для навчання. Потім вони дякують Богові, коли бачать розвиток тих, кого навчають” (*Навчати—немає покликання величнішого* [2000], с. 62).

Кожна з наведених далі вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти, що означає бути самозабезпеченими. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Розділіть молодих жінок на групи і дайте кожній групі один з наступних аспектів самозабезпечення: освіта, фінанси, стосунки і духовна сила. Попросіть кожну групу переглянути частину виступу старійшини Роберта Д. Хейлза “Боротися з викликами сьогоднішнього світу”, присвячену цій темі. Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися і що вони робитимуть, щоб стати більш самозабезпеченими в одній з цих областей.
- Напишіть на окремих аркушах паперу наступні теми, які стосуються самозабезпечення: *здоров’я, освіта, робота, домашній запас, фінанси та духовна сила*. Дозвольте кожній молодій жінці вибрати цікаву для себе тему і попросіть її прочитати про неї в примірнику підрозділу 6.1.1 *Довідника 2* (на сс. 38–39). Попросіть кожну молоду жінку коротко навчати клас того, що вона дізналася про цю тему, як вона стосується самозабезпечення і що вона може робити зараз, аби підготуватися стати самозабезпеченою у цій області. Як зусилля, докладені молодими жінками в юності, благословлять їхнє власне майбутнє? Як ці зусилля зможуть благословити їхні сім’ї, коли вони стануть дружинами і матерями?
- Попросіть молодих жінок прочитати одну з історій у путівнику *Дочки в Моему Царстві* (на сс. 56–62) про жінок ранньої історії Церкви,

які були самозабезпеченими. Попросіть молодих жінок переказати ці історії своїми словами і поділитися тим, що вони дізналися про самозабезпечення. Що можуть робити молоді жінки, аби наслідувати ці приклади, поки вони ще молоді?

- Розділіть молодих жінок на пари. Доручіть кожній парі прочитати уривок з Писань про самозабезпечення, як ті, що вказані в цьому навчальному плані. Попросіть пари прочитати свої уривки з Писань, а потім зробити Мормонад про самозабезпечення. Ви можете показати приклади Мормонаду з журналів *New Era* або *Ліягона*. Дайте молодим жінкам можливість показати свої зображення Мормонадів класу. Заохотьте їх помістити свої Мормонади десь удома, щоб нагадували їм про засвоєне.

- Дайте кожній молодій жінці монети: по п'ять монет, по дві або по одній. Попросіть їх прочитати Матвій 25:14–29, щоб дізнатися, що сталося у притчі з людиною, якій дали ту ж кількість монет, яку отримала й вона. Обговоріть такі запитання: “Що

три слуги зробили з дорученими їм монетами?” та “Як ця притча стосується самозабезпечення?” Попросіть молодих жінок обдумати, що дав їм Господь, і що допоможе їм стати самозабезпеченими, тобто, які таланти, риси характеру чи вміння. Як вони можуть використати ці якості, щоб стати більш самозабезпеченими? Яким чином їх використання може благословити їхні майбутні сім'ї?

- Запитайте молодих жінок, що вони та їхні сім'ї роблять, аби підготуватися до стихійного лиха (як наприклад, землетрусу чи урагану). Усім класом прочитайте перші три абзаци виступу президента Генрі Б. Айрінга “Духовна готовність: почніть заздалегідь і будьте тверди”. З якими “духовними лихами” або випробуваннями ми можемо зустрітися? Що ми можемо зробити, аби підготуватися духовно? Дайте кожній молодій жінці частину решти виступу президента Айрінга і попросіть їх знайти відповіді на ці запитання. Запросіть їх поділитися своїми знахідками.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи достатньо добре вони зрозуміли, що таке самозабезпечення, щоб пояснити це комусь іншому? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вчечню більше часу?*

## **Навчати, як навчав Спаситель**

Спаситель довіряв Своїм учням. Він готував їх і давав їм важливі обов'язки навчати, благословляти і служити іншим. Як ви можете заохочувати молодих жінок вашого класу благословляти оточуючих своїм навчанням і служінням?



---

## **Живіть відповідно до вивченого**

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Взяти зобов'язання щось робити цього тижня, аби стати більш самозабезпеченими, і наступного тижня поділитися своїм досвідом з класом.
- Виконати одне чи більше з наведених далі завдань програми

*Особистий розвиток: 1-й або 4-й проекти на засвоєння цінності "Божественна сутність", завдання чи проекти на засвоєння цінності "Знання", завдання 1 або 7 на засвоєння цінності "Вибір і підзвітність".*

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

### **Пов'язані молодіжні заходи**

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

# Обрані матеріали

---

*“Благополуччя”, Стійкі у вірі (2005), сс. 10–12*

Відповідальність за ваш соціальний, емоційний, духовний, фізичний і економічний добробут лежить у першу чергу на вас, у другу—на вашій сім’ї і в третю—на Церкві. За натхненням Господа і використовуючи власну працю, ви повинні забезпечувати духовні та фізичні потреби свої та своєї сім’ї.

Ви здатні турбуватися про себе і свою сім’ю краще, якщо впевнені у власних силах. Ви готові витримати скрутні часи, не стаючи залежним від інших.

Ви можете стати здатним забезпечувати себе, якщо (1) скористаєтесь нагодами навчатися; (2) застосовуватимете правильні принципи харчування і гігієни; (3) готуватиметесь до отримання придатної роботи; (4) накопичуватимете запаси

їжі та одягу в дозволених законом межах; (5) мудро керуватимете своїми ресурсами, включаючи сплату десятини і пожертвувань і уникнення боргу; і (6) розвиватимете духовну, емоційну і соціальну силу.

Щоб стати здатним забезпечувати себе, ви повинні бажати працювати. Господь заповідав нам працювати (див. Буття 3:19; УЗ 42:42). Гідна поваги робота є основним джерелом щастя, самоповаги і процвітання.

Якщо ви будь-коли тимчасово не здатні задовольнити свої основні потреби власними силами, чи при підтримці членів сім’ї, Церква може допомогти вам. У таких ситуаціях Церква часто надає засоби для підтримки життя, щоб допомогти вам і вашій сім’ї знову стати здатними забезпечувати себе.



ЛИСТОПАД: ДУХОВНА ВПЕВНЕНІСТЬ І САМОСТІЙНЕ  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МИРСЬКИХ ПОТРЕБ

## Як мені дізнатися, що я навертаюся?

Навернення--це процес, що триває все життя, під час якого ми стаємо більш схожими на Христа завдяки Спокуті Ісуса Христа. Він включає зміну не лише нашої поведінки, але й наших бажань, нашого ставлення і самої нашої природи. Це настільки важлива зміна, що Господь називає її народженням знову і могутньою зміною серця (див. Мосія 27:25; Алма 5:14). Ми можемо знати, що навертаємося до Господа, коли втрачаємо бажання грішити, сповнюємося любов'ю і прагнемо ділитися євангелією з іншими людьми.

---

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань та інші матеріали допоможуть молодим жінкам побачити власне навернення до Господа?*

Енош 1:1-19, 26-27; Мосія 5:1-5; 27:23-37; Алма 23:6-7; Геламан 3:35; 4 Нефій 1:1-4, 15 (прикладі навернення)

Бонні Л. Оскарсон, "Чи дійсно я вірю?", *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2016, сс. 87-89

Девід А. Беднар, "Навернені до Господа", *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2012, сс. 106-109

Бонні Л. Оскарсон, "Станьте наверненими", *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2013, сс. 76-78

"Навернення", *Стійкі у вірі* (2005), сс. 70-73

Відеоматеріали: "Очікування на дорозі до Дамаску"

Який досвід поглибив ваше навернення? Які зміни ви помітили у своєму житті, старанно працюючи над тим, щоб жити за євангелією?

Яке ви бачите свідчення того, що молоді жінки навертаються? Що їм потрібно зрозуміти стосовно навернення?

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати, навчати і свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня. Це сприятиме особистому наверненню і допоможе молодим жінкам бачити доречність євангелії в їхньому щоденному житті?*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Запросіть молодих жінок скласти список того, що з часом зазнає змін (наприклад, зміни, яких зазнає дерево, або перетворення пуголка на жабу). Як вони можуть використувати ці речі, щоб навчати інших про навернення?
- На дошці напишіть слово *навернення* і запросіть молодих жінок знайти слова і фрази в Мосія 27:25–26, які допомагають їм зрозуміти, що таке навернення. Запросіть їх обговорити те, що вони засвоїли з цих слів і фраз стосовно навернення.

---

## Навчайтеся разом

Кожен, наведений нижче захід, допоможе молодим жінкам засвоїти, що таке навернення, і розпізнати своє навернення. Керуючись Духом, виберіть один або більше заходів, які будуть найкращими для вашого класу:

- За кілька днів до уроку запропонуйте одній молодій жінці прийти в клас, підготувавшись розповісти описану у виступі сестри Бонні Л. Оскарсон “Чи дійсно я вірю?” історію про Мішель Карнесекку, коли її син Ітан серйозно захворів. Ви можете написати на дошці запитання “Я вірю в це, чи ні?” Запропонуйте молодим жінкам поміркувати над цим запитанням, поки всім класом вони читатимуть те, у що ми віримо, як це описує сестра Оскарсон. В кінці уроку дайте жінкам можливість свідчити про євангельські вчення, що містяться в цьому виступі, в які вони вірять. Яким чином вони повірили у все це самі?
- Запросіть молодих жінок вибрати один з виступів, наведених в цьому

навчальному плані, прочитати уривок з цього виступу і використати інформацію з нього, щоб зробити плакати, які відповідатимуть на запитання: “Як мені дізнатися про своє навернення?” Попросіть молодих жінок використати свої плакати і виступи, які вони дослідили, щоб навчати одна одну про навернення.

- Запросіть молодих жінок дослідити тему “Навернення” в довіднику *Стійкі у вірі* або в Писаннях з цього навчального плану, напишіть список запитань, які вони можуть поставити собі, щоб оцінити свій прогрес в наверненні. Виділіть членам класу час на те, щоб вони розповіли, що включають в їхній список і чому. Заохотьте їх подумати, які відповіді вони дадуть на ці запитання.

## Підказка для вчителя

“Слухання є виявом любові. Часто це вимагає певної жертви. Коли ми по-справжньому слухаємо інших, то часто відмовляємо собі сказати те, що хотіли б, аби дати можливість висловитися цим людям” (*Навчати— немає покликання величчю* [2000], с. 66).

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель довірив Своїм учням важливі обов'язки: навчати, служити і благословляти інших. Його метою було допомогти їм стати наверненими через їхнє служіння іншим. Які обов'язки щодо служіння і зростання ви можете надати молодим жінкам, яких навчаєте?

- Покажіть один з відеофільмів, запропонованих у цьому навчальному плані, і попросіть молодих жінок розповісти про те, що вони засвоїли з цього відео стосовно навернення.

Розкажіть молодим жінкам про досвід, який більше сприяв вашому наверненню, і попросіть їх поділитися власним досвідом.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Які у них є почуття або враження? Чи розуміють вони, як розпізнати навернення в їхньому житті? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи буде корисно витратити більше часу на вивчення цієї теми?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть жити за засвоєним сьогодні. Наприклад вони можуть:*

- Вибрати щось конкретне з того, що вони будуть робити, щоб розвиватися у своїх зусиллях стати більш наверненими.
  - Написати у своєму щоденнику про свої почуття щодо того, на
- якому етапі вони зараз знаходяться у своєму розвитку на шляху навернення. Якщо у них є досвід, який зміцнив їхнє навернення, вони також можуть написати про нього у своїх щоденниках.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони думають стосовно цієї теми і які у них є запитання? Що вони можуть зробити, щоб приготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

# Обрані матеріали

---

Уривок з “Навернення”, *Стійкі у вірі* (2005)

Характерні риси навернених людей

**Книга Мормона надає опис людей, навернених до Господа:**

Вони бажають робити добро. Народ царя Веніямина проголошував: “[Дух] Господа Вседержителя, ... звершив [таку] сильну зміну в нас, або в наших серцях, що ми вже не маємо бажання чинити зло, але постійно чинити добро” (Мосія 5:2). Алма розповідав про людей, які “не могли дивитися на гріх інакше, як з огидою” (Алма 13:12).

Вони не повстають проти Господа. Мормон розповів про групу Ламанійців, злочестивих і кровожерливих, але які були “навернені до Господа” (Алма 23:6). Ці люди стали називати себе Анті-Нефій-Легії і “стали праведним народом; вони відклали зброю своїх бунтів, щоб не боротися більше проти Бога, а також проти будь-кого з своїх братів” (Алма 23:7).

Вони діляться євангелією. Енош, Алма старший, Алма молодший, сини Мосії, Амулек і Зизром після того, як були навернені до Господа, присвятили себе проповіді євангелії (див. Енош 1:26; Мосія 18:1; Мосія 27:32–37; Алма 10:1–12; 15:12).

Вони наповнені любов’ю. Після того, як воскреслий Спаситель відвідав народ Америки, “всіх людей було навернено до Господа, по всьому лицю землі, і Нефійців, і Ламанійців, і не було суперечок і сперечань серед них, і всі люди справедливо вели справи один з одним...”

І сталося, що не було суперечок на цій землі через любов Бога, яка жила в серцях людей.

І не було ані заздрощів, ані розбрату, ані заворушень, ані розпусти, ані неправди, ані вбивств, ніякої похитливості; і певно не могло бути щасливішого народу серед усіх людей, яких було створено рукою Бога.

Не було ані розбійників, ані вбивць, не було також Ламанійців, і ніяких інших -ійців; але були вони всі як один дітьми Христа і спадкоємцями царства Бога” (4 Нефій 1:2, 15–17).

**Докладання зусиль до більшого навернення**

За своє власне навернення в першу чергу відповідальні ви самі. Жоден не може бути наверненим за вас, і жоден не може примусити вас стати наверненим. Однак, інші можуть допомогти вам у процесі навернення. Навчайтеся на прикладі праведних членів сім’ї, провідників Церкви і вчителів, чоловіків і жінок з Писань.

Ваша здатність зазнавати могутніх змін серця зростатиме, якщо ви намагатиметесь слідувати досконалому прикладу Спасителя. Вивчайте Писання, моліться з вірою, виконуйте заповіді і шукайте постійного товариства Святого Духа. Коли ви продовжуватимете процес навернення, ви відчуватимете “надзвичайно велик[у] радіст[ь]”, як це сталося з народом царя Веніямина, коли Дух “звершив сильну зміну в [їхніх] серцях (див. Мосія 5:2, 4). Ви будете здатні слідувати пораді царя Веніямина “бу[ти] стійк[ими] і непохитн[ими], завжди багат[ими] на добрі справи, щоб Христос, Господь Бог Вседержитель, міг запечатати вас до себе, щоб вас могли привести на небеса, щоб ви могли мати довічне спасіння і вічне життя” (Мосія 5:15).



ЛИСТОПАД: ДУХОВНА ВПЕВНЕНІСТЬ І САМОСТІЙНЕ  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МИРСЬКИХ ПОТРЕБ

## Чому для мене важливо здобути освіту і розвивати навички?

Освіта—важлива складова плану нашого Небесного Батька, аби допомогти нам стати більше схожими на Нього. Отримання освіти дає нам розуміння та навички, які можуть допомогти нам стати самозабезпеченими. Освіта також підготує нас до того, щоб ми краще служили нашим сім'ям, Церкві та світу.

---

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань та виступи допоможуть молодим жінкам зрозуміти цінність освіти?*

Приповісті 4:7; 2 Нефій 9:29; УЗ 88:76–80, 118; 90:15; 93:36; 130:18–19 (Нам слід прагнути знайти мудрість і знання)

Приповісті 31:10–31 (Чесотна жінка прагне знайти мудрість і опанувати навички, щоб піклуватися про свій дім і сім'ю)

Джозеф Сміт—Історія 1:11–17; 1 Нефій 11:1–6; УЗ 138:1–11 (Приклади людей з Писань, які шукали знання)

Мері Н. Кук, “Прагніть знання: У вас є робота для виконання”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2012, сс. 120–122

“Освіта”, *Заради зміцнення молоді* (2011), сс. 9–10

Як ваша освіта допомогла вам підготуватися до майбутнього життя? Як вона допомогла вам стати більше самозабезпеченими?

Чому для молодих жінок важливо отримати освіту? Як вони ставляться до отримання освіти? Як здобуття освіти і розвиток навичок допоможуть молодим жінкам виконувати свої майбутні ролі?

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток  
щодо інших ідей для  
вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Прочитайте усім класом Учення і Завіти 88:118 та обговоріть, чому навчання є важливим принципом євангелії.
- Попросіть молодих жінок уявити ситуацію, в якій їхня подруга з Церкви каже їм, що хоче кинути школу, пояснивши це такими словами: “Колись я вийду заміж і мій чоловік буде мене утримувати, тому мені не

потрібно продовжувати навчатися в школі”. Як би молоді жінки захочували її продовжувати отримувати освіту? Попросіть їх написати їхні відповіді на аркушах паперу. Зберіть ці аркуші і прочитайте й обговоріть їхні відповіді з усім класом. В кінці уроку дайте їм можливість доповнювати свої відповіді згідно з тим, що вони дізналися протягом уроку.

---

## Навчайтеся разом

Кожна із наведених далі вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти важливість освіти. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Розподіліть між молодими жінками розділи виступу Мері Н. Кук “Прагніть знання: У вас є робота для виконання” і попросіть їх прочитати свої уривки, підкреслюючи важливі для них думки (або вони можуть подивитися відео цього виступу і записати важливі думки). Попросіть їх розповісти класу про те, що вони підкреслили, і пояснити, як їхня освіта може благословити їхні майбутні сім’ї.
- Доручіть молодим жінкам індивідуально прочитати один з п’яти абзаців розділу “Освіта” з брошури *Заради зміцнення молоді* або вислови Президента Гордона Б. Хінклі та Президента Томаса С. Монсона, які містяться на початку виступу “Прагніть знання: У вас є робота для виконання”. Попросіть їх розповісти членам класу про те, що вони прочитали, й

обговорити, чому важливо старанно працювати зараз, щоб отримати хорошу освіту. Попросіть молодих жінок подумати про свої цілі отримати освіту і розповісти про них.

- Розділіть учениць класу на три групи. Доручіть першій групі прочитати Приповіді 31:10–31; другу групу попросіть прочитати уривки з Писань у цьому навчальному плані, які навчають прагнути отримувати мудрість і знання; а третю групу попросіть прочитати уривки з Писань цього навчального плану, в яких розповідається про приклади людей, які прагнули знання. Попросіть кожну групу обговорити, чого навчає доручений їм уривок про важливість отримання освіти і розвитку навичок. Попросіть кожну групу поділитися з рештою класу

### Підказка для вчителя

“Необхідно спонукати до дії саме учня. Коли вчитель бере прожектор, стає зіркою шоу, робить все сам або якимось інакше верховодить у всьому, що проводиться в класі, то можна майже точно сказати, він заважає навчання членів класу” (Асашель Д. Вудрафф, в посібнику *Навчати— немає покликання величчя* [2000], с. 61).



## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель використовував Писання, щоб навчати й свідчити про Свою місію. Він навчав людей самостійно розмірковувати над Писаннями і використовувати їх, щоб знаходити там відповіді на їхні запитання. Що можете зробити ви, аби надихати молодих жінок вивчати Писання й обдумувати їх?

тим, що вони обговорювали. Як отримання освіти допоможе молодим жінкам у їхньому житті? Як це допоможе їм стати кращими друзинами і матерями?

- З дозволу єпископа запросіть кількох жінок приходу розповісти про

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони важливість отримання освіти? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Виконати одне чи більше з наведених далі завдань програми *Особистий розвиток*: завдання 4 на засвоєння цінності “Індивідуальна цінність”, проект 5 на засвоєння цінності “Індивідуальна цінність”, завдання 1 чи 5 або проект 2 на засвоєння цінності “Знання”.
- Скласти перелік того, що вони хочуть вивчити, і скласти плани вивчення цього. Після здійснення своїх планів вони можуть поділитися своїм досвідом з іншими молодими жінками.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.*

## Пов’язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

# Обрані матеріали

---

*“Освіта”, Заради зміцнення молоді (2011), сс. 9–10*

Освіта—важлива складова плану Небесного Батька, аби допомогти вам стати більш схожими на Нього. Він бажає, аби ви тренували свій розум і розвивали навички і таланти, силу справлятися зі своїми обов’язками і здатність цінувати життя. Освіта, яку ви здобудете, буде корисною для вас протягом земного життя і в житті прийдешньому.

Освіта підготує вас до можливості більшого служіння у світі і в Церкві. Вона допоможе вам краще забезпечувати себе, свою сім’ю і тих, хто в нужді. Вона також допоможе вам бути мудрим порадиником і напарником для вашого майбутнього подружжя, а також обізнаним та успішним учителем ваших майбутніх дітей.

Освіта—це інвестиція, яка приносить величезні винагороди і відкриє двері можливостей, які інакше могли б залишитися для вас зачиненими. Плануйте здобуття освіти вже зараз. Будьте готові працювати сумлінно і, якщо потрібно, чимось жертвувати. Поділіться вашими цілями щодо освіти з сім’єю, друзями і провідниками, щоб вони могли вас підтримувати і заохочувати.

Підтримуйте ентузіазм до навчання протягом життя. Знаходьте радість, продовжуючи навчатись та розширюючи свої інтереси. Беріть активну участь у доступних вам можливостях для навчання.

Ваша освіта повинна включати здобуття духовного знання. Вивчайте Писання і слова пророків останніх днів. Беріть участь у семінарії та інституті. Протягом усього життя продовжуйте

дізнаватися про план Небесного Батька. Це духовне навчання допомагатиме вам знаходити відповіді на виклики життя і запрошуватиме Святого Духа бути вашим напарником.

*Уривок з виступу Мері Н. Кук, “Прагніть знання: У вас є робота для виконання”, Ensign або Ліягона, трав. 2012, сс. 120–122*

Прагніть знання, старанно навчаючись. Рідко коли ще ви зможете присвячувати для навчання стільки часу, як зараз. Президент Гордон Б. Хінклі мудро порадив молоді Церкви: “Стала звичка навчатися, якої ви набуваєте під час свого навчання в школі, буде дуже впливати на ваше прагнення здобувати знання упродовж всього вашого життя” [Gordon B. Hinckley, *Way to Be! Nine Ways to Be Happy and Make Something of Your Life* (2002), 28]. “Ви повинні здобути всю можливу для вас освіту. . . . Пожертвуйте всім необхідним заради того, щоб підготуватися до мирської роботи. Тренуйте свій розум і свої руки, щоб, крокуючи своїм життям, сприяти встановленню добра” [Gordon B. Hinckley, “Seek Learning”, *New Era*, Sept. 2007, 2, 4].

Звертаючись конкретно до жінок, Президент Томас С. Монсон сказав: “Часто майбутнє є невідомим; отже нам належить готуватися до невизначеностей. . . . Я закликаю вас здобувати освіту і ті навички, які стануть у пригоді, якщо така ситуація виникне, так щоб ви були підготовлені до того, щоб заробляти” [Томас С. Монсон, “Якщо ви підготовлені, ви не будете боятися”, *Ліягона та Ensign*, лист. 2004, с. 116].



ЛИСТОПАД: ДУХОВНА ВПЕВНЕНІСТЬ І САМОСТІЙНЕ  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МИРСЬКИХ ПОТРЕБ

## Чому праця є важливим євангельським принципом?

Господь заповідав нам не лінуватися. Якщо ми розвиваємо в собі бажання і здатність працювати, це допомагає нам покращувати світ, в якому ми живемо. Це посилює наше почуття самоповаги. Це благословляє нас і наші сім'ї зараз і благословить їх в майбутньому.

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань і виступи допоможуть молодим жінкам зрозуміти, чому праця є важливим євангельським принципом?*

Буття 3:19; Галатам 6:3–5; 1 Солунянам 4:11; Мосія 10:4–5 (Нам запові- дано працювати)

Дітер Ф. Ухтдорф, “Два принципи для будь-якої економіки”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2009, сс. 55–58

Приповісті 31:27; Алма 38:12; УЗ 58:27; 60:13; 75:29 (Не будьте ледачими)

Х. Девід Бертон, “Благословення праці”, *Ліягона*, груд. 2009, сс. 36–40

Мойсей 1:39 (Робота і слава Бога)

“Праця і самостійність”, *Заради зміцнення молоді* (2011), сс. 40–41

Відео: “Керовані і слухняні”

Яку роль відігравала праця у вашому житті? Як вона благословляла вас і вашу сім'ю як в мирському, так і в духовному?

Чи дивляться молоді жінки, яких ви навчаєте, на працю як на можливість, чи як на щось, чого їм хочеться уникнути? Як ви можете допомогти їм побачити велику кількість благословень, які приходять від праці, і розвинути в собі бажання працювати?

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Подивіться з молодими жінками відео “Керовані і слухняні” і знайдіть благословення, які приходять в результаті наполегливої праці. Попросіть молодих жінок обговорити, які благословення вони отримали завдяки наполегливій праці.
- Попросіть молоду жінку продемонструвати класу талант і розповісти, що вона мала робити, аби розвинути цей талант. Що мотивувало її наполегливо працювати, аби розвивати цей талант. Попросіть учениць у класі розповісти, як вони над чимось працювали. Чому Небесний Батько хоче, щоб ми навчилися працювати?

---

## Навчайтеся разом

Кожна з вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам зрозуміти цінність праці. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Призначте кожній молодій жінці прочитати уривок з Писань стосовно праці (наприклад, із запропонованих у цьому навчальному плані). Попросіть їх прочитати уривок і згадати приклад із власного або чийогось життя, який демонструє принцип, викладений в її уривку. Попросіть молодих жінок поділитися своїми уривками і прикладами, про які вони згадали. Як праця благословляє наше життя?
- Дайте кожній молодій жінці один з уривків з Писань, наведених у цьому навчальному плані, і попросіть їх написати короткий підсумок цього уривку на аркуші паперу. Попросіть молодих жінок прикріпити ці аркуші на дошку. Тепер дайте кожній молодій жінці інший уривок з Писань. Нехай вона прочитає його і знайде на дошці підсумок, який підходить

до цього уривку з Писань. Що молоді жінки дізнаються з цих уривків про важливість праці? Які благословення отримали молоді жінки завдяки власній наполегливій праці?

- За допомогою розділу “Праця і самостійність” брошури *Заради зміцнення молоді* і виступів, запропонованих у цьому навчальному плані, виберіть цитати про працю, які, на вашу думку, будуть значущими для молодих жінок. Роздайте кожній молодій жінці копію однієї з цитат. Попросіть їх подумки прочитати цитату і передати її дівчині, яка сидить поряд з нею. Нехай вони таким чином продовжують передавати цитати, доки кожна з молодих жінок не прочитає їх усі. Прикріпіть усі цитати на дошку і попросіть кожну молоду жінку вибрати ту, яка має для неї найбільше значення,

### Підказка для вчителя

“Ставте запитання, які вимагають від тих, кого ви навчаєте, шукати відповіді в Писаннях і вченнях пророків останніх днів” (*Навчати—немає покликання величнішого* [2000], с. 62).

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель знав тих, кого Він навчав, й адаптував свої вчення, щоб вони вплинули на різних людей. Готуючись до навчання, прочитайте уривки з Писань та інші матеріали з думкою про молодих жінок та обдумайте, що ви можете зробити, аби вчення вплинули на різних учениць класу.

і розповісти про те, чому це так. Що вони дізнаються з цих цитат про важливість праці? Як здобуття навичок праці благословить їх та їхні сім'ї зараз і в майбутньому?

- Дайте молодим жінкам копії відповідних уривків з одного із запропонованих у цьому навчальному плані виступів. Попросіть кожну прочитати свій уривок і

підкреслити слова і фрази, що описують, які благословення приходять від праці. Попросіть їх поділитися тим, що вони підкреслили, з кимось у класі. Чого молоді жінки навчилися стосовно праці в своїх сім'ях? Яку роботу вони можуть виконувати зараз, яка благословить їхні власні домівки? Як те, що вони навчаться працювати зараз, допоможе їм як матерям в майбутньому?

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи краще вони розуміють цінність праці? Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Більше допомагати з хатньою роботою, знайти якусь тимчасову роботу або працювати волонтером у місцевій благодійній організації.
- Виконати одне чи більше з наведених далі завдань програми *Особистий розвиток*: проект 1 на засвоєння цінності "Знання", проект 5 на засвоєння цінності "Вибір і підзвітність".

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

## Пов'язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

# Обрані матеріали

---

*“Праця і самостійність”, Заради зміцнення молоді (2011), сс. 40–41*

Праця гідна пошани. Розвиток навичок праці допоможе вам зробити свій внесок у світ, в якому ви живете. Вона поглибить ваше відчуття власної гідності. Вона благословить вас і вашу сім'ю, як зараз, так і в майбутньому.

Прищеплення навичок праці починається вдома. З готовністю допомагайте вашій сім'ї в роботі по дому. Поки ви в молодому віці, навчайтеся з мудрістю розпоряджатися грошима і жити за своїм достатком. Дотримуйтеся вчень пророків, сплачуючи десятину, уникаючи боргу і заощаджуючи на майбутнє.

Ставте для себе високі цілі і будьте готові старанно працювати над їхнім досягненням. Розвивайте самодисципліну і будьте людьми, на яких можна покластися. Якомога краще виконуйте церковні покликання, завдання у школі, на роботі та інші гідні справи. Молоді чоловіки повинні завзято працювати над необхідною підготовкою до служіння на місії повного дня. Небесний Батько дав вам дари і таланти, і Він знає, чого ви здатні досягти. Прагніть Його допомоги і скерування, працюючи над досягненням ваших цілей.

Господь заповідав нам не бути лінивими. Лінощі можуть призвести до неналежної поведінки, зіпсованих стосунків і гріха. Різновидом лінощів є надмірне проведення часу за заняттями, які утримують нас від продуктивної праці; це стосується користування Інтернетом, захоплення відеоіграми та перегляду телевізора.

Не витрачайте свого часу і грошей на азартні ігри. Азартні ігри—це зло, і вони не повинні використовуватися в якості розваги. Вони викликають залежність і можуть призвести до втрачених можливостей, зруйнованого життя та розбитих сімей. Неправильно вірити, що ви можете щось одержати задарма.

Одним із благословень роботи є розвиток самостійності. Бути самостійним означає використовувати дані вам Богом благословення та вміння, щоб піклуватися про себе, вашу сім'ю та самим знаходити вирішення власних проблем. Самостійність не означає, що ви зобов'язані робити все власними силами. Для того, щоб бути по-справжньому самостійними, ви повинні навчитися співпрацювати з іншими людьми і звертатися до Господа по допомогу і силу.

Пам'ятайте, що Бог має для вас велику роботу. Він благословить ваші зусилля у здійсненні цієї роботи.



ЛИСТОПАД: ДУХОВНА ВПЕВНЕНІСТЬ І САМОСТІЙНЕ  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МИРСЬКИХ ПОТРЕБ

## Чому Господь хоче, щоб ми були здоровими?

Міцне здоров'я є важливою складовою самозабезпеченості. Збереження нашого здоров'я дозволить нам реалізувати наш божественний потенціал та ефективніше служити іншим. Наше ставлення до нашого тіла впливає на наше духовне здоров'я і здатність отримувати скерування від Святого Духа. Для підтримання здоров'я нам слід дотримуватися Слова мудрості, їсти поживну їжу, регулярно робити фізичні вправи і достатньо спати.

Як підтримання хорошого стану здоров'я допомогло вам служити Господу більш ефективно? Які інші благословення ви отримали, коли намагалися підтримувати здоровий спосіб життя?

Які спокуси у житті молодих жінок можуть зашкодити їх здоров'ю? Які благословення вони отримають за дотримання Господнього закону здоров'я?

---

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань та інші матеріали допоможуть молодим жінкам розуміти, чому Господь хоче, аби ми були здоровими?*

1 Коринтянам 6:19 (Наші тіла—це храми Бога)

УЗ 88:124 (Настанови про те, як підтримувати фізичне і психо-емоційне здоров'я)

УЗ 89 (Слово мудрості)

“Фізичне та психо-емоційне здоров'я”, *Заради зміцнення молоді* (2011), сс. 25–27

Відео: “Новий рік 2010: Фізичне здоров'я”

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток  
щодо інших ідей для  
вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Покажіть фотографію молодої жінки і поряд з нею зображення храму. Попросіть молодих жінок пояснити, чим їхні тіла подібні до храмів (див. 1 Коринтянам 6:19). Попросіть кожну молоду жінку обговорити з кимось у класі, чому

важливо підтримувати чистоту і здоров'я наших тіл.

- Напишіть на дошці: “Чому Господь хоче, щоб ми були здоровими?” Попросіть молодих жінок назвати можливі відповіді і протягом уроку знаходити додаткові відповіді.

---

## Навчайтеся разом

Кожна із наведених далі вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти, чому Господь хоче, щоб вони були здоровими. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Попросіть молодих жінок скласти переліки того, що вони роблять, аби їхні тіла і розум залишалися здоровими. Поділіть клас на групи і доручіть кожній групі дослідити один із наступних уривків з Писань, шукаючи поради, які допоможуть їм підтримувати здоров'я свого розуму і тіла: УЗ 88:124; УЗ 89:5–9; та УЗ 89:10–16 (якщо їм треба допомогти зрозуміти пораду в УЗ 89, див. *Стійкі у вірі*, сс. 140–142). Нехай кожна група поділиться тим, що вони знайшли. Попросіть молодих жінок переглянути свої переліки і визначити, що ще вони можуть робити, аби підтримувати своє здоров'я. Попросіть тих молодих жінок, яким це буде зручно, розповісти, що вони планують змінити, аби отримати благословення зараз і в майбутньому.

- Якщо треба, коротко згадайте зміст Слова мудрості, щоб

переконатися, що молоді жінки розуміють пораду Господа стосовно фізичного здоров'я. Напишіть на дошці: “Чому Господь дав нам Слово мудрості?” Попросіть молодих жінок запропонувати якісь відповіді. Попросіть молодих жінок прочитати УЗ 89:18–21 і знайти, що Господь обіцяє тим, хто дотримується Слова мудрості. Як кожне з цих обіцянь здійснилося в нашому житті? Попросіть їх поділитися їхніми свідченнями про це вчення або про благословення, які вони отримали завдяки тому, що дотримувалися Слова мудрості.

- Покажіть відео “Фізичне здоров'я” і попросіть молодих жінок знайти причини, з яких нам слід утримувати наші тіла здоровими—включаючи як мирські, так і духовні причини. Попросіть їх поділитися знайденим. В рамках цього обговорення можете використати слова

### Підказка для вчителя

“Вам потрібно слідкувати за собою, щоб не говорити більше, ніж це потрібно, і не надто часто висловлювати свою точку зору. Інакше ті, кого ви навчаєте, можуть втратити інтерес. Думайте про себе як про провідника у подорожі в навчанні, який вставляє відповідні коментарі, щоб утримати тих, кого навчаєте, на правильному шляху” (*Навчати—немає покликання величнішого* [2000], с. 64).



## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель запрошував тих, кого навчав, діяти з вірою і жити за істинами, яких Він навчав. Як можете ви запрошувати молодих жінок, яких ви навчаєте, діяти з вірою і підтримувати своє фізичне та психо-емоційне здоров'я? Як ви можете надихати їх прагнути отримати користь для тіла і духа, живучи згідно з тим, як заповідав Господь?

президента Бойда К. Пекера: “Слово мудрості безумовно було дано для того, щоб ваша делікатна, чутлива, духовна частина ества була насторожі. Навчіться “прислухатися” до своїх почуттів. Ви отримаєте спрямування, попередження, навчання і благословення”. Як обіцяння президента Пекера здійснилося в житті молодих жінок?

- Попросіть молодих жінок прочитати розділ “Фізичне та

психо-емоційне здоров'я” в брошурі *Заради зміцнення молоді*. Попросіть декого з молодих жінок перелічити на дошці кілька складових поради, які вони знайшли, а інших—благословення, обіцяні тим, хто виконує цю пораду. Попросіть їх обговорити, як їхнє ставлення до власного тіла впливає на їхній дух. Як вони можуть використати записані на дошці переліки для того, щоб пояснити свої норми друзям з іншої віри?

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Що вони відчують, або якими є їхні враження? Чи розуміють вони, чому Господь бажає, аби вони були здоровими? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Протягом тижня відслідковувати, що вони їдять, а потім оцінити, чи виконують вони пораду Господа стосовно фізичного здоров'я.
- Виконати проект 3 на засвоєння цінності “Знання” в програмі *Особистий розвиток*.
- Запланувати спільний захід, на якому можна займатися фізичними вправами та споживати корисну їжу.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

### Пов'язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Бойда К. Пекера, "The Word of Wisdom: The Principle and the Promises", Ensign, May 1996, 17–19*

Шануйте принцип Слова мудрості і ви отримаєте обіцяні благословення. Згідно з цим одкровенням, "всі святі, які не забувають дотримуватися цих слів і виконувати їх, ходячи в послушності заповідям", мають обіцяння, що вони "отримають здоров'я в череві, та життєву силу в кістках" і "бігтимуть—і не втомлюватимуться, і йтимуть—і не слабшатимуть" (УЗ 89:18, 20).

Слово мудрості не містить обіцяння, що ваше здоров'я буде досконалим, але воно навчає, як утримувати тіло, в якому ви народилися, у найкращому стані і ваш розум сприйнятливим до ніжних духовних підказок. . . .

Крім цього, Слово мудрості обіцяє величніше благословення. Тим, хто дотримуються його, обіцяно, що вони "знайдуть мудрість і великі скарби знання, саме сховані скарби" (УЗ 89:19). Це особисте одкровення, через яке ви можете розпізнати невидимих крокодилів, замасковані міни чи іншу небезпеку. . . .

Це одкровення містить остаточне обіцяння. Знову говорячи про тих, хто дослухається до цих заповідей і виконує їх, Господь сказав: "І я, . . . даю їм обіцяння, що ангел знищення пройде повз них, як повз дітей Ізраїля, і не вб'є їх" (УЗ 89:21). Це дивовижне обіцяння.

Для того, щоб його зрозуміти, нам слід згадати часи Мойсея. Ізраїльтяни протягом 400 років були у рабстві. Мойсей з'явився як їхній визволитель.

Він прикликав на Єгипет різні кари. Фараон щоразу погоджувався звільнити Ізраїльтян, однак щоразу не виконував своє обіцяння. Зрештою "сказав Господь до Мойсея: ще одну поразу наведу Я на фараона й на Єгипет. Потому він відпустить вас ізвідси. . . . І помре кожен перворідний єгипетської землі" (Вихід 11:1, 5).

Мойсей сказав Ізраїльтянам взяти "ягня . . . без вади, самець, однорічне. . . . костей його не злама[ти]" (Вихід 12:3, 5, 46; див. також Іван 19:33).

Вони мали підготувати ягня для вечері і взяти "[його] крові і . . . покроп[ити] на обидва бокові одвірки . . . у . . . домах. . . . І перейду Я тієї ночі в єгипетським краї, і повбиваю в єгипетській землі кожного перворідного . . . і побачу ту кров, і обмину вас. І не буде між вами згубної поразі. . . . І . . . той день . . . будете святкувати . . . як постанову вічну" (Вихід 12:7, 12–14). "Коли запитають вас ваші сини: "Що то за служба ваша?" то відкажете: "Це жертва—Пасха для Господа" (Вихід 12:26–27).

Певно, молоді люди, ви бачите, що Пасха має цей пророчий символ. Христос був "Агнець Божий" (Іван 1:29, 36), первонароджений, чоловічої статі, без вад. Його було вбито, не зламавши жодної кістки, попри те, що вбивати Його були послані солдати.

Але нас буде врятовано не від тілесної смерті, якщо ми будемо дотримуватися цих заповідей, бо кожен з нас у свій час помре. Але є духовна смерть, від якої вам не треба страждати. Якщо ви будете слухняні, вас омине ця духовна смерть, бо, як навчає одкровення, "наша Пасха, Христос, за нас у жертву принесений" (1 Коринтянам 5:7).



ЛИСТОПАД: ДУХОВНА ВПЕВНЕНІСТЬ І САМОСТІЙНЕ  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МИРСЬКИХ ПОТРЕБ

## Яким є Господній шлях допомоги бідним і нужденним?

Коли Ісус жив на землі, Він проводив значну частину Свого служіння, піклуючись про бідних і нужденних. Через Свою Церкву Господь приготував для нас шлях допомоги нужденним. Він попросив нас щедро жертвувати, у відповідності з тим, що ми від Нього отримуємо. “Господній спосіб піклування про нужденних відрізняється від того, до якого вдається світ. Господь сказав: “[Допомагати нужденним] необхідно ... у Мій власний спосіб”. Він зацікавлений не лише в наших нагальних потребах; Він також турбується про наш вічний розвиток. Тому-то Господній спосіб завжди—це не лише турбота про бідних, але й самозабезпечення та служіння нашому ближньому” (Дітер Ф. Ухтдорф, “Допомагаючи у Господній спосіб”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2011, с. 54).

---

### Підготуйтеся духовно

Як ви прагнули наслідувати приклад Спасителя, допомагаючи іншим?

Яким досвідом ви б могли поділитися з молоддю?

Які принципи допомоги у Господній спосіб необхідно зрозуміти молодим жінкам? Як усвідомлення цих принципів допоможе їм бути кращими ученицями Христа?

*Які уривки з Писань та інші матеріали допоможуть молодим жінкам зрозуміти, як Господь забезпечує бідних та нужденних?*

Ісаєа 58:6--11; Малахія 3:8--10; Матвій 25:35--40; УЗ 82:18--19 (Шляхи піклування про бідних)

Якова 1:27; Мосія 18:27--28; УЗ 42:29--30 (Чому важливо піклуватися про бідних і нужденних)

Алма 34:27--28; Мормон 8:35--37; УЗ 56:16--18; 70:14 (Попередження Господа тим, хто не піклується про бідних)

УЗ 104:15--18 (Допомагайте бідним у Господній спосіб)

Патрик Керон, “Прихисток від бурі”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2016, сс. 111–114

Лінда К. Бертон, “Мандрівником Я був”, *Ensign* або *Ліягона*, трав 2016, сс. 13–15

Джеффри Р. Холланд, “Хіба всі ми не є жебраками?”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014, сс. 40--42

“Старання членів Церкви, спрямовані на турботу про бідних та нужденних і служіння їм”, *Довідник 2: Керування Церквою* (2010), 6.1.2

Відеопрезентації: “Мандрівником Я був: Любіть один одного”, “Коли мандрівниками ми були,”

Дивіться додаток  
щодо інших ідей для  
вивчення і навчання.

---

## Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистої навершенню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

---

## Ознайомте з вченням

*Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:*

- Покажіть один з гуманітарних відеофільмів Церкви і запитайте молодих жінок, що вони дізналися з прикладу Церкви про допомогу бідним і нужденним. Попросіть їх розповісти про те, як вони допомагали іншим.
- Попросіть молодих жінок перелічити деякі з можливих мирських чи духовних потреб людини. Напишіть на дошці слова: “Яким є Господній шлях допомоги бідним і нужденним?” Прочитайте молодим жінкам вислів президента Дітера Ф. Ухтдорфа, наведений на початку цього навчального плану, і попросіть їх прислухатися, щоб знайти відповіді на запитання, вказані на дошці. Запросіть їх поділитися своїми знахідками. Як ми можемо допомагати бідним і нужденним ставати більше самозабезпеченими?

---

## Навчайтеся разом

*Кожна з наведених далі вправ допоможе молодим жінкам дізнатися, як Господь забезпечує бідних та нужденних? Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:*

- У своєму виступі “Прихисток від бурі”, старійшина Патрик Керон сказав: “За оцінками у світі зараз приблизно 60 млн. біженців. ... Страшно, коли думаєш про кількість цих людей і про те, що це означає в житті кожної людини”. Аби допомогти молодим жінкам усвідомити кризу, пов’язану з біженцями, і те, як вони можуть допомогти, покажіть їм одне або більше відео, що містяться в цьому навчальному плані. Що вони думають про випробування, які постають перед біженцями? Ви можете запропонувати учням проглянути виступи старійшини Керона або сестри Лінди К. Бертон “Мандрівником Я був”, розбившись на маленькі групи та звертаючи увагу на те, що вони можуть робити, аби допомагати біженцям. Допоможіть молодим жінкам скласти план дій відповідно до їхніх пропозицій.

### Підказка для вчителя

“Коли хтось ставить запитання, то розгляньте його, запрошуючи інших дати на нього відповідь, а не самим відповідати на нього. Наприклад, можна сказати: “Це цікаве запитання. Що думає про це решта?” або “Може хтось відповісти на це запитання?” (Навчати—немає покликання величнішого (2000), с. 64).

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель був прикладом і наставником. Він навчав Своїх учнів молитися, молячись з ними. Він навчав їх любити й служити так, як Він любив їх і служив їм. Він навчав їх, як навчати Його євангелії, навчаючи їй. Як ви можете наслідувати Його приклад?

- Поділіть молодих жінок на пари. Попросіть одну молоду жінку з кожної пари прочитати уривки з Писань про важливість допомоги бідним і нужденним, а іншу попросіть прочитати Писання із застереженнями тим, хто не допомагає бідним і нужденним (можна використати уривки, запропоновані у цьому навчальному плані). Попросіть молодих жінок опрацювати свої уривки і потім поділитися зі своїми напарницями тим, про що вони дізналися. Запитайте їх, чому допомога бідним і нужденним є настільки важливою для Небесного Батька. Попросіть молодих жінок обговорити, якими способами вони можуть допомагати нужденним у своїх сім'ях, приходах і громадах.

- Дайте членам класу копію виступу старійшини Джеффри Р. Холланда "Хіба всі ми не є жебраками?" Попросіть кожну молоду жінку вибрати один з уривків з Писань, процитованих старійшиною Холландом стосовно допомоги бідним і нужденним. Попросіть кожну молоду жінку поділитися вибраним нею уривком з Писань і тим, що він для

неї означає. Усім класом розгляньте пораду старійшини Холланда: "Я навіть не знаю, як конкретно кожен з вас має виконати свій обов'язок щодо тих, хто не завжди може допомогти собі, або не завжди це робить. Але я знаю, що Бог знає, і Він допоможе вам і скерує вас, як учнів, у ваших милосердних діях". Виділіть членам класу час на те, аби подумати, як, на їхню думку, Бог бажає, аби вони піклувалися про бідних і нужденних. Запросіть їх поділитися своїми почуттями з класом.

- Запросіть члена єпископату поділитися з молодими жінками його почуттями про піклування про бідних і нужденних і розповісти про можливість молодих жінок допомагати нужденним членам приходу або громади. Він також може розповісти про те, як використовуються священні Церковні фонди, включаючи пожертви від посту, пожертви на гуманітарну допомогу і Постійний фонд освіти (див. *Довідник 1: Президенти колів та єпископи* [2010], 14.4). Ви можете використати час у класі на те, аби спланувати конкретне служіння на основі цієї бесіди.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Які у них є почуття або враження? Чи розуміють вони, що таке допомагати нужденним у Господній спосіб? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно приділити більше часу для вивчення цього вчення?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:

- Виконати щось з наступних завдань програми *Особистий розвиток*: проект 3 на засвоєння цінності “Індивідуальна цінність” чи завдання 6 на засвоєння цінності “Добрі справи”.
- Виконати пораду Томаса С. Монсона “молитися про натхнення, щоб знати про потреби оточуючих нас людей, а потім ... іти і допомагати” (“У розлуці хай веде Господь”, *Ensign* або *Ліягона*, лист.2012, сс.110--111).
- Послужити комусь нужденному.

Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.

### Пов'язані молодіжні заходи

Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.

# Обрані матеріали

---

*З виступу старійшини Джеффри Р. Холланд, “Хіба всі ми не є жебраками?”, Ensign або Ліягона, лист. 2014, сс. 40–42*

В один із найразючіших моментів на початку Свого служіння Ісус встав у Своїй рідній синагозі в Назареті і прочитав наступні слова пророцтва Ісаї, записані в євангелії від Луки: “На Мені Дух Господній, бо Мене Він помазав, щоб Добру новину звіщати вбогим. Послав Він Мене проповідувати полоненим визволення ... і відпустити на волю помучених” Лука 4:18] ...

З давніх часів бідність була одним із найбільших і найрозповсюдженіших випробувань людства. Ясно, що вона помітна більше фізично, але духовна та емоційна шкода, яку вона може спричинити, може бути навіть ще більш руйнівною. У будь-якому випадку, великий Викупитель не висловлював більш наполегливого заклику, ніж запрошення нам приєднатися до Нього у знятті цього тягаря з людей. Як Єгова, Він сказав, що буде суворо судити дім Ізраїлевий, оскільки “грабунк з [нужденного] у ваших домах!

Що це сталося вам,—вигукував Він,—що народ Мій ви гнобите та утискаєте вбогих?” [Ісаї 3:14–15].

Автор Приповістей зробив питання пронизливо ясным: “Хто тисне нужденного, той ображає свого Творця, і ... хто вухо своє затикає від зойку убогого, ... також буде кликати, та не отримає відповіді” [Приповісті 14:31; 21].

У наші дні відновлена Церква Ісуса Христа ще не бачила своєї першої річниці, коли Господь заповідав її членам “доглядати за бідними й нужденними, і надавати їм допомогу, щоб вони не страждали” [УЗ 38:35]. Зверніть увагу на наказовість тону цього уривку—“щоб вони не

страждали”. Саме таку мову використовує Бог, коли говорить серйозно.

Маючи грандіозне завдання—долати нерівність, яка існує в світі, що може зробити один чоловік або одна жінка? Сам Учитель дав відповідь. Коли перед тим, як Його зрадили і розіп’яли, Марія намастила голову Ісуса коштовним миром для погребіння, Іуда Іскаріот протестував проти такого марнотратства і “нарікав на неї” [див. Марк 14:3–5; див. також Матвій 26:6–9; Іван 12:3–5].

Ісус сказав:

“Чого прикрість їй робите? Вона добрий учинок зробила Мені. ...

*Що могла, те зробила вона”.*

“Що могла, те зробила вона!” Яка стисла формула! Якось журналіст запитав Матір Терезу з Калькутти про її безнадійне завдання порятунку убогих того міста. Він сказав, що з точки зору статистики, вона абсолютно нічого не досягла. Ця дивовижна маленька жінка відповіла, що її робота стосується любові, а не статистики. Хоч величезна кількість людей залишається *не охопленими* її допомогою, усе ж, за її словами, вона може виконувати заповідь любити Бога і свого ближнього, служачи тим, кому може допомогти усіма *на явними* для цього засобами. “Усе, що ми робимо,—це лише крапля в океані,—сказала вона за інших обставин.— Але якби ми цього не робили, океан був би на одну краплину меншим[ , ніж є]” [Mother Teresa of Calcutta, *My Life for the Poor*, ed. José Luis González-Balado and Janet N. Playfoot (1985), 20]. Журналіст зробив розумний висновок, що християнство явно *поза* статистикою. Він висловив таку думку: якщо на небесах більше радості через одного грішника, який покається, ніж через дев’яносто дев’ять тих, хто не потребує покаєння, тоді Бог дійсно не дуже переймається

# Обрані матеріали

---

відсотками [див. Malcolm Muggeridge, *Something Beautiful for God* (1986), 28–29, 118–119; див. також Лука 15:7].

То як ми можемо робити “що можемо”?

По-перше, ми можемо, як навчав цар Веніямин, припинити утримувати наші засоби, якщо нам здається, що бідні люди самі прикликали на себе свої нещастя. Мабуть хтось *сам* створив власні труднощі, але чи не всі ми робимо те саме? Чи не тому цей співчутливий провідник запитав: “Хіба всі ми не є жебраками?” [Мосія 4:19]. Хіба не всі ми волаємо про допомогу, про надію і відповіді на молитви? Хіба не всі ми благаємо, щоб отримати прощення за помилки, які ми зробили, і клопіт, який спричинили? Хіба не всі ми молимо, аби милість компенсувала наші слабкості, щоб милосердя перемогло справедливість хоча б лише у нашому випадку? Не дивно, що цар Веніямин сказав, що ми *отримуємо* прощення наших гріхів, благаючи у Бога, Який милосердно відповідає, але ми *зберігаємо* прощення наших гріхів, якщо милосердно відповідаємо бідним, які благають нас [див. Мосія 4:11–12, 20, 26].

Окрім того, щоб здійснити для них милосердні вчинки, ми також повинні молитися за тих, хто в нужді. Групу зорамійців, які вважалися своїми прихожанами за “брудноту” і за “жужіль”—це слова з Писань,—було вигнано з їхніх синагог “через грубість їхнього одягу”. Вони, як сказав Алма, “були бідними на речі світу; і також вони були бідними серцем” [Алма 32:2–3], тобто мали дві якості, які майже завжди супроводжують одна одну. Місіонери-напарники, Алма та Амулек, протистояли цій ганебній відмові тим, хто був погано вдягнений, сказавши їм, що в яких би привілеях інші люди їм не відмовляли, вони завжди можуть молитися—у своїх полях і в будинках, у сім’ях і в серцях [див. Алма 34:17–27].

Але потім саме цій групі тих, кого відкинули, Амулек сказав: “Після того, як ви помолилися, якщо *[ви]* відвернете нужденного і роздягненого, і не навідаєтеся до хворого і стражденного, і не поділитеся вашим майном, *якщо ... у вас є воно*, з тими, хто знаходиться в нужді—я кажу *вам*, ... ваша молитва марна і нічого не дасть вам, і ви як ті лицеміри, які заперечують віру” [Алма 34:28; курсив додано]. Яке вражаюче нагадування, що незалежно від того, багаті ми *чи* бідні, нам слід “робити, що можемо”, коли інші в нужді.





ЛИСТОПАД: ДУХОВНА ВПЕВНЕНІСТЬ І САМОСТІЙНЕ  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МИРСЬКИХ ПОТРЕБ

## Як я можу знаходити способи вирішення своїх труднощів і проблем?

Самозабезпеченість включає здатність вирішувати наші власні проблеми і труднощі. Багато рішень можна знайти завдяки відновленій євангелії Ісуса Христа. Наш Небесний Батько знає про наші труднощі. Він любить нас і бажає нам допомогти. Нам слід молитися про скерування, коли ми будемо шукати способи вирішення своїх проблем в Писаннях і в словах пророків та апостолів.

---

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань та інші матеріали допоможуть молодим жінкам зрозуміти, як євангелія допоможе їм подолати життєві негаразди?*

Приповісті 3:5–6; Матвій 11:28–30;  
Марк 4:36–39; Алма 7:11–13; Алма  
37:35–37; 38:5 (Шукайте допомоги  
Господа у випробуваннях і проблемах)

Томас С. Монсон, “Ми ніколи не  
самотні”, *Ensign* або *Ліягона*, лист.  
2013, сс. 121–124

Річард Г. Скотт, “Зробіть застосу-  
вання віри своїм головним пріорите-

том”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014,  
сс. 92–95

Джеффри Р. Холланд, “Немов роз-  
бита посудина”, *Ensign* або *Ліягона*,  
лист. 2013, сс. 40–42

“Фізичне та психо-емоційне здоро-  
в'я”, *Заради зміцнення молоді* (2012),  
сс. 25–27

Як євангелія втішала вас і допомагала вам знайти вирішення проблем у найскладніші часи?

З якими питаннями чи труднощами стикаються молоді жінки? З якими труднощами вони можуть стикатися у майбутньому? Які принципи євангелії можуть допомогти їм успішно долати ці труднощі?

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток  
щодо інших ідей для  
вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Попросіть молодих жінок назвати деякі з труднощів чи проблем, з якими стикається молодь їхнього віку, і напишіть відповіді на дошці. Попросіть молодих жінок назвати, до чого некорисного чи неефективного може вдаватися молодь, щоб справлятися з цими проблемами. Попросіть молодих жінок протягом

усього уроку знаходити способи, як у цьому можуть допомогти євангельські істини.

- Розкажіть про досвід із власного життя, коли євангелія надавала вирішення чи допомагала в конкретних проблемах чи труднощах. Запросіть молодих жінок поділитися власним подібним досвідом.

---

## Навчайтеся разом

Кожен із наведених далі заходів може допомогти молодим жінкам дізнатися, як знаходити вирішення своїм проблемам. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Попросіть молодих жінок подумати про якесь випробування або проблему, які можуть бути сьогодні у молодих жінок. Попросіть їх переглянути тематичний покажчик у журналі *Ліягона* з матеріалами останньої генеральної конференції і пошукати теми, які можуть допомогти вирішити цю проблему. Попросіть їх опрацювати один з виступів на ці теми і поділитися з класом цитатою, яка могла б допомогти якійсь молодій жінці подолати свої труднощі. Заохочуйте молодих жінок використовувати тематичний покажчик, аби знаходити допомогу в їхніх труднощах.
- Попросіть молодих жінок прочитати два останні абзаци розділу "Фізичне та психо-емоційне здоров'я" з буклету *Заради зміцнення молоді* і знайти пораду, яка може

допомогти їм або їхнім знайомим. Назвіть приклади "здорового вирішення", які ми маємо знаходити, коли у нас виникають проблеми? Які рішення пропонує євангелія Ісуса Христа?

- Поділіться наступною цитатою з виступу Президента Томаса С. Монсона: "Мої дорогі сестри, ваш Небесний Батько любить вас---кожну з вас. Та любов ніколи не змінюється. На неї не впливає ваша зовнішність, ваше майно або кількість грошей, яку ви маєте на банківському рахунку. Її не змінюють ваші таланти чи здібності. Просто вона є. Вона відкрита для вас, коли вам сумно чи радісно, коли ви відчуваєте розпач або безнадію. Божа любов відкрита для вас незалежно від того, чи, на вашу думку, ви заслуговуєте на неї, чи ні. Вона просто завжди є" ("Ми ніколи

### Підказка для вчителя

"Будьте уважними, щоб не завершити цікаве обговорення надто швидко, аби тільки подати весь підготовлений вами матеріал. Хоч і важливо подати весь матеріал, та все ж важливіше допомогти тим, кого навчаєте, відчувати вплив Духа, знайти правильні рішення, збільшити своє розуміння євангелії і укріпитися у своєму зобов'язанні виконувати заповіді" (*Навчати---немає покликання величнішого* [2000], с. 64).

## Навчати, як навчав Спаситель

Він навчав людей самим розмірковувати над Писаннями і використовувати їх, аби знаходити відповіді на свої запитання. Як ви можете допомогти молодим жінкам бажати звернутися до Писань і слів пророків у пошуку вирішення своїх труднощів?

не самотні”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2013, сс. 123–124). Попросіть молодих жінок розповісти про випадки, коли вони відчували любов Бога у складних випробуваннях. Попросіть кожну молоду жінку прочитати один з уривків з Писань цього навчального плану і розповісти, як цей уривок може допомогти комусь, хто стикається з випробуванням чи проблемою, які виникають зараз у молоді. Що означає “довіряти Господу” або прийти до Христа, коли нам потрібна допомога? Чи спадають на думку молодим жінкам інші уривки з Писань, які допомогли б подолати конкретні труднощі чи проблеми?

- Попросіть молодих жінок згадати, хто з їхніх знайомих бореться з розладами розумового чи емоційного характеру. Дайте кожній молодій жінці копію виступу старійшини Джеффри Р. Холланда “Немов розбита посудина”. Попросіть їх

пошукати відповіді на його запитання: “То як же найкращим чином реагувати, якщо ви або близькі вам люди стикнуться з розладами розумового чи емоційного характеру?” Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися, і обговорити, як ці вчення можуть допомогти людині, про яку вони подумали.

- Попросіть членів класу подумати про особисті випробування чи проблеми, з якими вони стикаються. Напишіть на дошці чотири засоби, згадані старійшиною Річардом Г. Скоттом у виступі “Зробіть застосування віри своїм головним пріоритетом”, і попросіть членів класу дослідити один із засобів, які, на їхню думку, можуть допомогти їм з їхніми випробуваннями. Попросіть їх поділитися тим, про що вони дізналися з поради старійшини Скотта.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, як знаходити вирішення труднощам життя за євангелією Ісуса Христа. Які вони мають почуття або враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно для вивчення цієї теми виділити більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Вивчати Писання з метою знайти відповідь на конкретне запитання чи проблему. Нехай запишуть у щоденник враження і відповіді від Духа.
- Вибрати у брошурі *Заради зміцнення молоді* тему тієї області, в якій би вони хотіли вдосконалитися. Нехай протягом наступного тижня ведуть у щоденнику записи про докладені зусилля та досягнуті успіхи.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Дітера Ф. Ухтдорфа, “Незабудка”, Ensign або Ліягона, лист. 2011, сс. 120–123*

**По-перше, не забувайте терпеливо ставитися до себе.**

Я хочу сказати вам те, що, сподіваюсь, ви сприймете правильно: Бог цілком усвідомлює, що ви і я недосконалі.

Дозвольте сказати більше: Бог цілком усвідомлює, що люди, яких ви вважаєте досконалими, такими не є.

Але попри це ми все одно витрачаємо так багато часу і сил, порівнюючи себе з іншими: як правило, порівнюючи свої слабкі сторони з їхніми сильними. Це призводить до того, що ми очікуємо від себе здійснення того, на що нездатні. А в результаті наші непогані успіхи так ніколи і не приносять нам радості, бо вони здаються меншими за успіхи когось іншого. . . .

Бог хоче допомогти нам урешті-решт перетворити свої слабкі сторони на сильні [див. Етер 12:27], проте Він знає, що досягнення цієї мети вимагає багато часу. Він хоче, аби ми стали досконалими [див. 3 Нефій 12:48], і якщо ми залишаємося на стежці учнівства, одного дня ми цього досягнемо. Це нормально, що тут ви ще недосконалі. Продовжуйте працювати над цим, але припиніть самих себе карати.

Дорогі сестри, багато хто з вас безмежно милосердні й терпеливі до слабкостей інших. Будь ласка, пам’ятайте, що потрібно бути милосердними й терпеливими і до себе. . . .

**По-третє, не забувайте бути щасливим зараз. . . .**

Сьогодні так багато людей чекають на золотий квиток—квиток, який на їхню думку, має ключ до щастя, про яке вони завжди мріяли. Для одних золотим квитком може бути досконалий шлюб; для

інших—дім, гідний бути на обкладинці журналу, або, можливо, свобода від напруження чи турбот.

Немає нічого поганого в праведних прагненнях—ми сподіваємося і дуже хочемо знайти те, що є “чесотне, чудове, славнозвісне, гідне похвали” [Уложення віри 1:13]. Проблема виникає, якщо ми відстрочуємо своє щастя оскільки чекаємо на якусь подію у майбутньому—на свій золотий квиток. . . .

Я не хочу сказати, що ми повинні відмовлятися від надії чи занижувати свої цілі. Ніколи не зупиняйтеся, стараючись досягнути реалізації найкращого, що є у вас. Ніколи не припиняйте сподіватися на виповнення всіх праведних бажань свого серця. Але не закривайте свої очі і серце на просту і вишукану красу кожного моменту щоденного життя, який збагачує і робить життя чудовим.

Найщасливіші з людей, яких я знаю, не ті, хто шукають свій золотий квиток; найщасливіші ті, хто, досягаючи гідних цілей, знаходять і цінують красу й солодкість моментів щоденного життя. Це вони щодня—нитка до нитки—тчуть гобелен вдячності і дивування упродовж свого життя. Це вони щасливі по-справжньому. . . .

**По-п’яте, не забувайте, що Господь любить вас. . . .**

Сестри, де б ви не були, якими б не були ваші обставини, ви не забуті. Не має значення, якими похмурими можуть видаватися ваші дні, не має значення, якими неважливими ви можете себе відчувати, не має значення, якими засмученими ви можете себе вважати, Небесний Батько не забув про вас. Він любить вас, всією безмежною любов’ю.

Ви лишень подумайте: вас знає і пам’ятає найвеличніша, наймогутніша і найславетніша Істота у Всесвіті! Вас любить Цар безмежного космосу і нескінченного часу! . . .

# Обрані матеріали

---

Бог любить кожну з вас, бо кожна з вас—Його дитя. Він любить вас навіть у часи, коли ви відчуваєте себе самотніми або робите помилки.

Любов Бога і сила відновленої євангелії викупають і спасають. Якщо ви тільки дозволите Його божественній любові увійти у ваше життя, вона зможе перев'язати будь-яку рану, заживити будь-яке ушкодження і пом'якшити будь-яке горе.

# Грудень: Побудова Царства Божого в останні дні

*“Нехай царство Бога йде вперед, щоб царство небесне могло прийти” (УЗ 65:6).*

Молодих жінок у вашому класі було послано на землю в конкретний час, щоб допомагати готувати світ до Другого пришествя Спасителя. Вони мають особливі дари й таланти, які Господь хоче, щоб вони використовували, аби допомагати будувати Його царство і ділитися Його євангелією. Уроки в цьому розділі допоможуть їм розвивати ці дари, коли вони готуватимуться стати провідниками і вчителями в Церкві Бога і в Його царстві.

---

## Навчальні плани, з яких можна вибирати цього місяця:

*Як я можу запрошувати інших прийти до Христа?*

*Як Небесний Батько хоче, щоб я використовувала свої духовні дари?*

*Як мені підготуватися, щоб заснувати домівку, життя в якій зосереджене на Христі?*

*Як я можу допомагати новим членам Церкви?*

*Як я можу допомогти моїм малоактивним друзям повернутися до Церкви?*

*Що означає Сіон?*

*Як я можу брати участь у прискоренні Господньої роботи?*

---

## Спільні заходи

Подумайте над тим, як ви можете планувати заходи, які узгоджуються з тим, чого навчається молодь. У вашому розпорядженні є сайт заходів для молоді, який допомагатиме вам. Багато навчальних заходів у цій навчальній програмі також можуть слугувати

ефективними Спільними заходами. Працюйте з президентствами класу, щоб вибрати і запланувати належні заходи, які закріплятимуть те, що засвоїли молоді жінки в неділю.

---

## Особистий розвиток

Уроки цього блоку стосуються наступних завдань брошури *Особистий розвиток*:

Завдання 7 на засвоєння цінності “Індивідуальна цінність”

Завдання 7 на засвоєння цінності “Добрі справи”

## Заради зміцнення молоді

Наступні норми брошури *Заради зміцнення молоді* пов’язані з уроками цього блоку:

Сім’я

Друзі



## Як я можу запрошувати інших людей прийти до Христа?

Кожний член Церкви має відповідальність допомагати іншим приходити до Христа й отримувати благословення Його відновленої євангелії. Наші свідчення і хороший приклад може надихати наших друзів і ближніх бажати дізнатися більше про Спасителя і Його євангелію.

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань та інші матеріали надихнуть молодих жінок запрошувати інших приходити до Христа?*

1 Тимофію 4:12 (Будь зразком для віруючих)

1 Петра 3:15 (Завжди будьте готові відповісти тим, хто запитує про нашу віру)

Мосія 18:9 (Ми готові бути свідками Бога)

УЗ 28:16; 100:3--8 (Якщо ми будемо відкривати нашого рота, ми будемо знати, що казати)

УЗ 84:85 (Якщо ми зберігаємо слово як скарб, те, що нам треба сказати, буде дано нам)

М. Расселл Баллард, "Надійтеся на Господа", *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2013, сс. 43--45

Річард Г. Скотт, "Я вам прикладаю дав", *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2014, сс. 32--35

Девід А. Беднар, "Стаючи місіонерами", *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2014, сс. 107--110

"Місіонерська робота", у 5 розділі путівника *Проповідайте Мою Євангелію* (2004), с. 86

Який ви мали досвід запрошення інших прийти до Христа? Які ви знайшли ефективні способи говорити про євангелію з іншими?

Які можливості мають молоді жінки запрошувати інших прийти до Христа? Яким досвідом вони можуть поділитися одна з однією.

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.



---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Класом продекламуйте девіз Товариства молодих жінок. Запитайте молодих жінок, що вони відповіли б, якби хтось із друзів, який сповідує іншу релігію спитав: “Що ти маєш на увазі, коли кажеш: “Ми будемо свідками Бога?”
- Попросіть молодих жінок показати фотографії місіонерів повного дня з їхніх сімей (або подивіться ілюстрації в Альбомі “Євангелія в мистецтві”, сс. 109—110). Попросіть їх скласти список рис характеру або якостей, які потрібно мати людині, щоб стати місіонером. Які з них молоді жінки можуть набути вже тепер? Допоможіть їм зрозуміти: щоб ділитися євангелією, їм непотрібно бути покликаними на місію повного дня.

---

## Навчайтеся разом

Кожна із наведених далі вправ може допомогти молодим жінкам дізнатися, як запрошувати інших приходити до Христа. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Попросіть молодих жінок прочитати усім класом запрошення старійшини М. Рассела Балларда з його виступу “Надійтись на Господа” (у двох абзацах, перший з яких починається словами “Найважливішим є те, щоб ви надихалися від Бога”). Поділіться досвідом, який у вас був, коли ви прийняли це запрошення, і попросіть молодих жінок розповісти про їхні випадки. Виділіть їм час на те, щоб подумати про когось, кому б вони могли допомогти, запросивши прийти до Христа.
  - Поділіть клас на половини і призначте одній половині прочитати про приклад бабусі Уітл з виступу старійшини Річарда Г. Скотта “Я вам приклада дав”. Призначте іншій половині прочитати про приклад Дженін Уоткінс з того ж виступу.
- Попросіть їх підсумувати одна для одної ці історії і поділитися тим, про що вони дізналися з них щодо запрошення інших прийти до Христа. Попросіть молодих жінок дослідити решту виступу старійшини Скотта і розповісти, які інші поради він дає. Як вони можуть застосовувати його пораду у своїх зусиллях допомагати іншим приходити до Спасителя?
- З дозволу єпископа попросіть члена приходу (якщо можливо, одну з молодих жінок), з навернених до Церкви, поділитися його або її досвідом знайомства з євангелією. Як друзі, святі останніх днів, вплинули на рішення цієї людини більше дізнатися про євангелію? Що б він чи вона порадили молодим жінкам щодо того, як запрошувати інших приходити до Христа? Запрошуйте

### Підказка для вчителя

“Часто свідчення мають найбільшу силу впливу, коли вони короткі, чіткі й відверті” (Навчати--- немає покликання величнiшого [2000], с. 43).

молодих жінок ставити будь-які запитання, які в них є.

- Напишіть на дошці посилання на Писання з цього уроку. Попросіть кожну молоду жінку вибрати один уривок з Писань, дослідити його і намалювати малюнок, який би представляв учення цього уривка. Попросіть молодих жінок поділитися посланнями з їхніх уривків на основі їхніх малюнків. Потім попросіть кожну молоду жінку прочитати її уривок класу і поділитися, що вона планує робити, аби жити за цим.
- До початку уроку попросіть кожну молоду жінку принести предмет

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Чи розуміють вони, як запрошувати інших приходити до Христа? Які вони мають почуття або враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно для вивчення цієї теми виділити більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Молитися про можливості ділитися євангелією та обговорювати на наступних уроках отриманий досвід.
- Носити з собою до школи картки для роздачі і шукати нагоди використати їх, щоб поділитися євангелією.
- Опрацювати розділ 3 в посібнику *Проповідуй Мою євангелію*, щоб підготуватися говорити з іншими про відновлену євангелію.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

## Пов'язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель запрошував тих, хто йшли за Ним, свідчити. Як ви можете допомогти молодим жінкам почуватися зручніше, коли вони будуть свідчити про свої переконання оточуючим?

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу М. Рассела Балларда «Надійтись на Господа», Ensign або Ліягона, лист. 2013 р.*

Найважливішим є те, щоб ви надихалися від Бога, щоб шукали Його скерування, а потім йшли і робили так, як Дух спонукає вас. Коли члени Церкви розглядають роботу зі спасіння лише як свій особистий обов'язок, вона може страхати. Коли вони розглядають її як запрошення наслідувати Господа, приводячи душі до Нього, щоб їх

навчали старійшини і сестри—місіонери повного дня, вона надихає, зміцнює і підбадьорює.

Ми не просимо, щоб кожен робив усе. Ми просто просимо всіх членів Церкви молитися, знаючи, що якщо кожен член Церкви, молодий або похилого віку, піде хоча б до однієї людини в період від цього дня й до Різдва, мільйони людей відчують любов Господа Ісуса Христа. І який це чудовий подарунок для Спасителя.



## Як Небесний Батько хоче, щоб я використовувала свої духовні дари?

Духовні дари—це благословення чи здібності, дані силою Святого Духа. Як діти Небесного Батька, ми всі маємо духовні дари. Бог дає нам ці дари, щоб ми могли служити іншим і допомагати у побудові Його царства. Він наказав нам старанно прагнути духовних дарів і розвивати їх.

---

### Підготуйтеся духовно

Які ви маєте духовні дари? Які благословення завдяки їм маєте ви самі та інші люди? Які благословення мали ви завдяки духовним дарам інших людей? Як ви розпізнали свої духовні дари?

Чому для молодих жінок важливо знати про їхні духовні дари? Як це може їм підготуватися до виконання їхніх майбутніх ролей, до створення у майбутньому своїх домівок і сімей?

*Які уривки з Писань та інші матеріали допоможуть молодим жінкам зрозуміти, що таке духовні дари і як Небесний Батько хоче, щоб вони ними розпоряджались?*

1 Коринтянам 12:3–27; Мороній 10:8–18; УЗ 46:13–25 (Приклади духовних дарів)

УЗ 46:8–10 (Чому нам даються духовні дари)

УЗ 46:11–12 (Духовні дари даються кожному)

Уложення віри 1:7 (Ми віримо в духовні дари)

Генрі Б. Айрінг, “Допоможіть їм ставити високі цілі”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2012, сс. 60–67

Девід А. Беднар, “Зі швидким сприйняттям”, *Ensign*, груд. 2006, сс. 31–36; або *Ліягона*, груд. 2006, сс. 14–20

“Духовні дари”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 45–46

“Дари Духа”, *Основи євангелії* (2009), сс. 125–132

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Напишіть на дошці такі запитання: Що таке духовні дари? Як мені розпізнати свої духовні дари? Як Небесний Батько хоче, щоб я застосовувала свої дари? Попросіть молодих жінок запропонувати відповіді на ці запитання. Попросіть їх упродовж уроку знаходити додаткові ідеї.
- Принесіть на урок коробочку, загорнуту, як подарунок, куди покладіть папірець з написом “Учення і Завіти 46:8”. Попросіть молодих жінок уявити собі, що може бути в цій коробочці? Нехай хтось з них розкриє коробочку й прочитає цей уривок з Писань. Що це за “найкращі дари”? Попросіть молодих жінок упродовж уроку думати про це запитання.
- Попросіть молодих жінок упродовж уроку думати про це запитання.

---

## Навчайтеся разом

Кожна із наведених далі вправ допоможе молодим жінкам дізнатися про дари Духа. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

**Підказка для вчителя**

“Ніколи не піднімайте на глум і ніколи не критикуйте будь-яке запитання чи будь-який коментар, навпаки, відповідаючи, будьте ввічливі і виявляйте любов настільки, наскільки можете. Коли люди відчувають, що їхні коментарі цінують, то вони будуть більш вільно ділитися досвідом, почуттями і свідченням” (*Навчати—немає покликання величнішого* [2000], с. 64).

- Напишіть на дошці такі три запитання: Навіщо нам даються духовні дари? Хто дає духовні дари? (Див. УЗ 46:9). Які є духовні дари? Призначте кожній молодій жінці по одному з уривків з Писань з цього навчального плану, щоб допомогти їм відповісти на ці запитання? Нехай кожна опрацює даний їй уривок і назве відповіді, які знайшла. Які з цих дарів мають молоді жінки? Які б вони хотіли мати? (Якщо хтось із молодих жінок отримав патріарше благословення, порадьте їм пізніше прочитати його і знайти, які духовні дари було їм дано). Запросіть молодих жінок поділитися їхніми думками про те, як духовні дари можуть допомогти їм у виконанні їхніх майбутніх ролей та обов'язків.
- Попросіть молодих жінок прочитати переліки духовних дарів в 1 Коринтянам 12:8–10; Мороній 10:9–16; або Учення і Завіти 46:13–25 і визначити, про який дар вони хочуть дізнатися більше. Дайте їм час для вивчення вибраного ними дару, прочитавши про нього в таких матеріалах: “Дари Духа” у підручнику *Основи євангелії* (сс. 125–132), “Духовні дари” в довіднику *Стійкі у вірі* (сс. 45–46) або у Путівнику по Писаннях (с. 41). Нехай вони поділяться тим, що знайшли. Як можна застосовувати ці дари, щоб допомагати у побудові Божого царства?
- Попросіть молодих жінок скласти список дарів Духа, про які вони знають (якщо потрібна допомога, скажіть їм прочитати уривки з Писань, вказані в цьому навчальному

плані). Запропонуйте їм прочитати список “менш помітних дарів”, що на початку виступу старійшини Девіда А. Беднара “Зі швидким сприйняттям”. Попросіть молодих жінок розказати про випадки, коли вони бачили, як люди використовують один з цих дарів, щоб благословляти життя інших. Про які ще “менш помітні дари” можуть згадати молоді жінки? Назвіть деякі з духовних дарів, які, за вашим спостереженням, мають молоді жінки вашого класу.

- Попросіть, щоб всі молоді жінки проглянули список духовних дарів, вміщений на сс. 45–46 в довіднику *Стойкі у вірі*, і вибрали з нього один чи більше дарів, які вони хотіли б розвинути. Хай вони пояснять, чому вибрали саме ці дари. Як ми розвиваємо духовні дари? Попросіть молодих жінок дослідити Учення і

Завіти 46:7–12 та розділ “Ми можемо розвивати свої дари” у підручнику *Основи євангелії*, сс. 130–131. Нехай вони поділяться тим, що знайшли.

- Покажіть одне відео, із запропонованих у цьому навчальному плані, і попросіть молодих жінок подумати, який талант чи дар вони бачать у кожній іншій молодій жінці класу, і назвати їх (попросіть їх називати лише хороші якості кожної молодої жінки). Попросіть молодих жінок прочитати Матвій 25:14–30, або запросіть члена класу переказати притчу про таланти. Як ця притча стосується дарів, які нам дав Бог? Як ми можемо використовувати наші таланти, аби служити іншим і виконувати наші обов’язки? Попросіть молодих жінок записати свої думки, а потім попросіть кількох з них поділитися написаним з членами класу.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Що вони відчувають або якими є їхні враження? Чи краще вони розуміють, що таке духовні дари? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто буде приділити цій темі більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Щиро молитися, аби зрозуміти свої духовні дари і прагнути використовувати їх на користь інших.
- Виконати 7 завдання на засвоєння цінності “Індивідуальна цінність” з програми *Особистий розвиток*.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.*

## Пов’язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель використовував Писання, щоб навчати й свідчити про Свою місію. Як ви можете використовувати Писання на своєму уроці, щоб навчати і свідчити про те, як Небесний Батько хоче, щоб молоді жінки використовували їхні духовні дари?

# Обрані матеріали

---

Уривок з виступу Мервіна Б. Арнольда, “Messages from the Doctrine and Covenants: Seek Ye Earnestly the Best Gifts”, *Ensign або Ліягона, бер.* 2005, сс. 64–67

## Що таке “Найкращі дари” і чому нам слід їх прагнути?

Писання і сучасні пророки навчають нас, що є багато духовних дарів (див. Мороній 10:8; УЗ 46:13–26). Їхня мета, крім усього—це дати нам силу, вести нас до добрих справ, допомогти нам протистояти спокусі, заохочувати і надихати нас, додати нам мудрості, допомогти робити правильні судження і допомогти нам бути гідними вічного життя. . . .

Спаситель заповідав нам стати досконалими (див. 3 Нефій 12:48). І хоча жоден з нас не досягне досконалості у цьому житті, Небесний Батько надихатиме нас, по мірі того, як ми будемо обдумувати і молитися, щоб отримати дари, які найбільше допоможуть нам удосконалюватися. Президент Джордж К. Кеннон (1827–1901) сказав: “Якщо хтось із нас недосконалий, нашим обов’язком є молитися про дар, який зробить нас досконалими. . . . Жодна людина не повинна казати: “Я не можу цьому зарадити, такий у мене характер”. Це її не виправдовує, оскільки Бог пообіцяв дати нам силу, щоб подолати недоліки і дати дари, які їх у нас знищать” [In *Millennial Star*, Apr. 23, 1894, 260].

Уривок з виступу Роберта Д. Хейлза, “Gifts of the Spirit”, *Ensign, Feb.* 2002, сс. 12–20

Передумовою пошуку дарів може бути виявлення дарів, які нам уже давалися. В Писаннях про це сказано більше:

“І знову, істинно Я кажу вам, Я б хотів, щоб ви завжди пам’ятали, і завжди зберігали у своїй пам’яті, що це за дари, які даються Церкві.

Бо не всім даються всі дари; бо є багато дарів, і кожній людині дається дар Духом Бога” (УЗ 46:10–11).

Щоб виявити, які дари нам уже були дані, нам слід молитися і поститися. Часто в патріаршому благословенні сказано про дари, які ми отримали, і даються обіцяння дарів, які ми можемо отримати, якщо будемо їх прагнути. Я дуже раджу вам виявити, які ви маєте дари, і прагнути тих дарів, які будуть направляти вас у життєвих трудах і які будуть потім просувати божественну роботу.

Упродовж життя тут на землі ми маємо виконувати повеління розвивати свої природні дари та здібності, якими Небесний Батько благословив нас. Потім у нас будуть можливості використовувати ці дари, щоб стати вчителями і провідниками для Божих дітей, де б вони не жили на землі. Щоб застосовувати ці дари, нам слід працювати над чистотою свого серця.

# Обрані матеріали

---

Уривок з виступу Девіда А. Беднара, “Зі швидким сприйняттям”, *Ensign* або Ліягона, груд. 2006, сс. 31–36

У жовтні 1987 року старійшина Марвін Дж. Ештон, член Кворуму Дванадцятьох Апостолів, говорив на генеральній конференції про духовні дари. Я з вдячністю згадую, який вплив справив його виступ на мене в той час, а те, чого він навчав, і досі впливає на мене. У своєму виступі старійшина Ештон детально проаналізував і перерахував менш помітні духовні дари—якості та вміння,

які багато з нас не вважають духовними дарами. Наприклад, старійшина Ештон наголосив на таких дарах, як: запитувати, слухати, чути тихий, спокійний голос і діяти відповідно до його спонукань, вміти плакати, уникати суперечок, вміти погоджуватися, вміти уникати зайвих повторень, прагнути того, що є праведним, шукати Божественного проводу, вміти бути учнем, виявляти турботу про інших, вміти розмірковувати, складати потужне свідчення і отримувати Святого Духа (див. “There Are Many Gifts”, *Ensign*, Nov. 1987, 20).





## Як мені підготуватися, щоб заснувати домівку, життя в якій зосереджене на Христі?

Побудова Божого царства розпочинається з побудови праведної домівки і сім'ї. Сім'я є найважливішим підрозділом Церкви. Як члени Церкви, ми повинні зробити свою домівку такою, в якій буде присутній Дух. Домівка, зосереджена на Христі, є для нас місцем захисту від гріха, прихистком від світу, де ми відчуваємо віддану, щирю любов. Великий наш дім чи малий, він може бути "домом молитви, домом посту, домом віри, домом навчання, домом слави, домом порядку, домом Бога" (див. УЗ 88:119).

---

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань та виступи допоможуть молодим жінкам підготуватися до створення домівки, життя в якій зосереджене на Христі?*

Езекіїл 16:44 (Важливість материнського прикладу)

Генрі Б. Айрінг, "Моїм онукам", *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2013

Псалми 127:3; 2 Нефій 25:26; Мосія 4:14–15; УЗ 68:25–28; 88:119; 93:40 (Батькам заповідано навчати і виховувати своїх дітей)

Річард Г. Скотт, "Заради миру в домі", *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2013, с. 29–31

Алма 53:20–21; 56:47–48 (Юні воїни Геламана були навчені своїми матерями)

Л. Том Перрі, "Ставати порядними батьками", *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2012, сс. 26–28

"Сім'я: Проголошення світові", *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2010, 3 с. обкладинки

"Сім'я", *Заради зміцнення молоді* (2011), сс. 14–15

Відео: "Материнство: Вічне партнерство з Богом"

Відео: "Дім порядку, дім Бога"

Що ви робите для того, аби ваша домівка була захистом від гріха і прихистком від світу? Що ви робите, аби навчати своїх дітей та сім'ю євангелії?

Подумайте про домівки, в яких живуть молоді жінки? Що з їхнього теперішнього досвіду допоможе їм виховувати власні праведні сім'ї?

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Запропонуйте молодим жінкам описати, на що, як вони думають, схожа домівка, життя в якій зосереджене на Христі? Що б вони там побачили? Що б вони там відчували? Попросіть їх дати відповіді на запитання: “Як мені підготуватися, щоб заснувати домівку, життя в якій зосереджене на Христі?”
- Спитайте молодих жінок, що вони думають про роль матерів у побудові Божого царства. Нехай вони подумують про своїх матерів та інших матерів, яких вони знають, і назвуть деякі з їхніх рис, які молоді жінки теж хотіли б мати (прикладі таких рис див. у Приповіді 31:10–31).

---

## Навчайтеся разом

Кожна з наведених далі вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти, як створити домівку, життя в якій зосереджене на Христі. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Поділіть клас на три групи і доручіть кожній з них прочитати один з наступних уривків з Писань: Мосія 4:14–15, Алма 53:20–21, 56:47–48. Попросіть молодих жінок написати на дошці список принципів з цих віршів, які допоможуть їм заснувати домівку, життя в яких зосереджене на Христі. Покажіть одне чи кілька відео із запропонованих у цьому навчальному плані. Попросіть молодих жінок під час перегляду думати, як думали б матері. Після кожного відео просіть молодих жінок обговорити, яким є його головне послання і про які інші принципи вони дізналися, які допоможуть їм заснувати домівку, життя в якій зосереджене на Христі. Ви можете додати ці принципи до списку на дошці. Попросіть їх поділитися прикладами застосування цих принципів у їхній сім’ї чи в інших сім’ях.
- Попросіть молодих жінок перелічити на дошці їхні найкращі поради парі, яка має невдовзі побратися. Розділіть виступ старійшини Айрінга “Моїм онукам” на частини і доручіть молодим жінкам прочитати їх. Попросіть їх додавати до списку на дошці пункти, які вони знайдуть у виступі президента Айрінга, й обговорити, що вони можуть зробити зараз, аби підготуватися заснувати домівку, життя в якій зосереджене на Христі.
- Прочитайте класом про п’ять справ, які можуть робити батьки, щоб створити сильнішу сімейну культуру, як про це написано у виступі старійшини Л. Тома Перрі “Ставати порядними батьками”. Попросіть, щоб кожна молода жінка вибрала одну з порад старійшини Перрі і навела приклад дотримання цієї поради в сім’ях і як це

### Підказка для вчителя

“Обговорення в маленьких групах може вмить залучити тих, хто, здавалося, втрачав інтерес і переставав зосереджуватися” (Навчати—немає покликання величнішого [2000], с. 72).

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель ставив Своїм учням запитання, які викликали в них серйозні роздуми і сильні почуття. Він довіряв їм і готував їх. Подумайте, як ви можете допомогти молодим жінкам зрозуміти важливість виховання праведних нащадків і підготовки до заснування домівки, життя в якій зосереджене на Христі.

допомагає створювати домівку, життя в якій зосереджене на Христі. Нехай молоді жінки прочитають останні абзаци цього виступу і назвуть, чому важливо створювати сильну сімейну культуру. Що можуть молоді жінки робити вже тепер, щоб створювати сильну сімейну культуру у себе вдома?

- Чому зразки важливі? Який зразок дав Небесний Батько для встановлення домівки, життя в якій зосереджене на Христі? (див. “Сім’я: Проголошення світові”, 7-й абзац). Що можуть робити молоді жінки зараз, щоб підготуватися організувати домівку і сім’ю за цим зразком? Запитайте молодих жінок, що б вони сказали комусь, чия ситуація в сім’ї не відповідає зразку, встановленому Небесним Батьком. Попросіть

їх прочитати останній абзац розділу “Сім’я” у брошурі *Заради зміцнення молоді* знайти ідеї, як це зробити.

- Розділіть клас на групи і розділіть між цими групами виступ старійшини Річарда Г. Скотта “Заради миру вдома”. Попросіть, щоб групи опрацювали свої розділи з цього виступу і знайшли опис чи характеристику домівки, життя в якій зосереджене на Христі. Запропонуйте їм поділитися знайденим, намалювавши, на що схожа домівка, життя в якій зосереджене на Христі. Чим зараз можуть допомогти молоді жінки, аби життя в їх домі було більше зосереджене на Христі? Як вони можуть готуватися, щоб в майбутньому створити таку домівку?

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Що вони відчують або якими є їхні враження? Вони розуміють, як заснувати домівку, життя в якій зосереджене на Христі? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто буде приділити цій темі більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Допомогати своїм батькам, зараз позитивно впливаючи на інших у себе вдома.
- Визначити хороших матерів серед своїх знайомих, вчитися від них та наслідувати їхній приклад.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.*

## Пов’язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Генрі Б. Айрінга «Моїм онукам», Ensign або Ліягона, лист. 2013 р.*

Небесний Батько кожного з нас створив унікальним. Немає двох людей, які б мали однаковий досвід. Немає двох однакових сімей. Тож не дивно, що важко дати пораду стосовно того, як досягнути щастя в сімейному житті. Однак люблячий Небесний Батько вказав шлях до щастя, який однаково підходить для всіх Його дітей. Якими б не були наші особисті якості та яким би не був наш досвід, існує лише один план спасіння. Він полягає в тому, щоб виконувати всі заповіді Бога.

На всіх нас, включаючи онуків, які збираються укладати шлюб, поширюється одна універсальна заповідь, яка допоможе подолати труднощі та скерує до розуміння основ щасливого сімейного життя. Вона стосується всіх взаємин, незалежно від обставин. Її можна знайти в Писаннях і у вченнях пророків у наші дні. Ось біблійне формулювання Господньої поради всім тим, хто хоче жити вічно і мати щастя та любов:

“І спитався один із них, учитель Закону, Його випробовуючи й кажучи:

“Учителю, котра заповідь найбільша в Законі?”

Він же промовив йому: “Люби Господа Бога свого всім серцем, і всією душею своєю, і всією своєю думкою”.

Це найбільша й найперша заповідь.

А друга однакова з нею: “Люби свого ближнього, як самого себе”.

“На двох оцих заповідях увесь закон і пророки стоять” [Матвій 22:35-40].

Завдяки цьому простому висловлюванню неважко підсумувати все, що я зрозумів стосовно рішень, які ведуть до щастя в сім'ї. Я почну із запитання: “Які рішення допомогли мені полюбити Господа всім серцем і душею і всім своїм розумом?” Для мене це був вибір опинитися там, де я відчував радість прощення завдяки Господній Спокуті.

*Уривок з документу “Сім'я: Проголошення світові”, Ліягона, лист. 2010, с. 129*

Сім'ю встановлено Богом. Шлюб між чоловіком і жінкою є невід'ємною частиною Його вічного плану. Діти мають право народжуватися в лоні шлюбу і виховуватися батьком і матір'ю, які з цілковитою вірністю шанують шлюбні обітниця. Щастя в сімейному житті найпевніше досягають, коли воно засновано на вченнях Господа Ісуса Христа. Щасливі шлюби й сім'ї засновуються й зберігаються на принципах віри, молитви, покаяння, прощення, поваги, любові, співчуття, праці, а також здорового відпочинку. За божественним задумом, батько має головувати над своєю сім'єю в любові й праведності; він відповідає за забезпечення своєї сім'ї всім необхідним та її захист. Мати в першу чергу відповідальна за виховання їхніх дітей. Як рівноправні партнери, матері й батьки зобов'язані допомагати одне одному у виконанні цих священних обов'язків. Недієздатність, смерть чи інші обставини можуть викликати необхідність індивідуальної адаптації. Близькі родичі мають надавати підтримку, якщо в цьому виникатиме необхідність.



## Як я можу допомагати новим членам Церкви?

Для багатьох людей стати членом Церкви може бути нелегкою справою. Можливо, їм доведеться залишити старих друзів і почати жити по-новому. Кожному новому члену Церкви потрібні дружба, обов'язок і насичення “добрим словом Бога” (Мороній 6:4). Ми можемо допомагати новим членам Церкви, якщо стаємо для них друзями, служимо разом з ними і ділимося з ними своїми свідченнями.

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань та інші матеріали надихнуть молодих жінок зміцнювати нових членів Церкви?*

Лука 22:32; Римлянам 15:1–2; Мороній 6:4–5; УЗ 81:5; 108:7 (Зміцнюйте святих навколо себе)

Іван 21:15–17 (Паси овець Моїх)

Ніл Ф. Маріотт, “Що ж ми маємо робити?”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2016, сс. 10–12

Ніл Л. Андерсен, “Хто прийме їх, приймає Мене”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2016, сс. 49–52

Дітер Ф. Ухтдорф, “Ви—Мої руки”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2010, сс. 68–75

Відео: “Місіонерська робота і утримання: Джорджія Ілайас” “Допоможіть новим членам Церкви подати імена до храму”

Що ви зробили для зміцнення нових членів Церкви? Як інші допомагали вам після того, як ви охристилися?

Чи є серед молодих жінок у вашому класі нові члени Церкви? Що змінили вони у своєму житті, щоб бути членами Церкви? Як інші молоді жінки допомагали їм?

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

### Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

- Прочитайте або розкажіть історію, якою починається виступ президента Дітера Ф. Ухтдорфа “Ви—Мої руки”. Попросіть молодих жінок поділитися їхніми думками про те, як вони можуть бути руками Спасителя для інших. Прочитайте молодим жінкам абзац на початку цього навчального плану і спитайте їх, що вони можуть зробити, аби стати руками Спасителя для нових членів Церкви.
- Запропонуйте молодим жінкам описати деякі з почуттів, як виникають при нових враженнях, наприклад: перший день в класі, приєднання до клубу чи команди або початок роботи на новому місці. Попросіть їх обговорити, як ці почуття можуть нагадувати ті, що відчувають нові члени Церкви. Запропонуйте їм поділитися схожим власним досвідом, який вони мали як нові члени Церкви або який мали з іншими новими членами Церкви.

## Навчайтеся разом

*Кожна з вправ, наведених далі, допоможе молодим жінкам дізнатися, як зміцнювати нових членів Церкви. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:*

- Запропонуйте молодим жінкам уявити або пригадати члена Церкви, який простягає руку допомоги ново-наверненим, які, можливо, мають інші життєві обставини, ніж той член Церкви. Молоді жінки можуть написати на дошці перелік того, що цей член Церкви може робити або не робити, аби ці ново-навернені відчували, що їм раді. Старійшина Ніл Л. Андерсен у виступі “Хто прийме їх, прийме Мене” розповів кілька історій про людей, які простягали руку новим членам Церкви. А сестра Ніл Ф. Мерріотт у виступі “Що ж ми маємо робити?” розповіла, як їй радо прийняла як нового члена Церкви нерідна бабуся її чоловіка. Чого молоді жінки можуть навчитися з цих історій та додати до свого переліку?
- Покажіть ілюстрацію, де зображено Спасителя, Який тримає ягня (див. Альбом “Євангелія в

*мистецтві”, с. 64). Напишіть на дошці слова: “Паси овець Моїх”. Спитайте молодих жінок, що їм відомо про ці слова. Запропонуйте їм послухати ще й інші думки, коли ви будете читати класу Іван 21:15–17. Хто є “вівцями” і “ягнятами” в цьому уривку? Чим нові члени Церкви нагадують ягнят? Що означає пасти Спасителевих ягнят? Попросіть молодих жінок розповісти про їхній досвід у зміцненні нових членів Церкви. Що конкретно вони можуть робити, аби допомагати новим членам Церкви у майбутньому?*

- Попросіть молодих жінок подивитися відео “Місіонерська робота і утримання: Джорджія Ілайс” і з’ясувати, що робили в новому приході Джорджії, аби допомогти їй після хрищення залишатися сильною в євангелії. Що ще вони дізналися з історії про Джорджію, що допомогло б їм зміцнювати

## Підказка для вчителя

“До уроку призначте одного або двох учнів уважно слухати і підготуватися, щоб зробити висновки з якоїсь важливої частини уроку чи з усього уроку” (*Навчати—немає покликання величншого* [2000], с. 94).

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель, навчаючи своїх учнів, відповідав на їхні запитання і вислуховував їх. Він виявляв щирі зацікавленість в їхніх відповідях і тішився, коли вони виявляли віру. Як можете ви виявляти щирі любов і зацікавленість до молодих жінок у вашому класі?

нових членів Церкви? Попросіть молодих жінок подумати про нових членів Церкви в їхньому приході. Які у них можуть бути запитання? Як молоді жінки могли б допомогти їм? Під час цього обговорення ви можете показати й обговорити відео “Допоможіть новим членам Церкви подати імена до храму”.

- Напишіть на дошці посилання на Писання (наприклад, ті, що вказані в цьому навчальному плані), що стосуються нашої відповідальності зміцнювати святих, які поряд з нами. Попросіть, щоб кожна молода жінка прочитала один із вказаних уривків, думаючи про те, як він стосується нових членів Церкви. Нехай кожна з них напише на дошці короткий підсумок прочитаного і наведе приклад застосування принципу, про який в ньому сказано. Спитайте молодих жінок, чому важливо зміцнювати нових членів Церкви.
- Допоможіть молодим жінкам подумати, які б запитання вони хотіли поставити тим, хто недавно

приєднався до Церкви. З дозволу єпископа запросіть на урок одного чи двох недавно навернених. Попросіть їх розказати історію їхнього навернення та про їхній досвід як нових членів Церкви. Запропонуйте молодим жінкам поставити їхні запитання та обговорити, як вони можуть допомогти новим членам Церкви влитися в неї.

- Запропонуйте молодим жінкам прочитати розділ “Друзі” у брошурі *Заради зміцнення молоді* і знайти відповідь на таке запитання: “Що означає бути справжнім другом?” Попросіть їх поділитися тим, про що вони дізналися, і розказати про ситуацію, коли хтось виявився для них справжнім другом. Чому для нас особливо важливо бути хоршими друзями для нових членів Церкви? Попросіть молодих жінок скласти список знайомих їм нових членів Церкви і обговорити, як вони можуть застосувати пораду з брошури *Заради зміцнення молоді*, щоб подружитися з ними.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Вони розуміють, як зміцнювати нових членів Церкви? Що вони відчують або якими є їхні враження? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто було б приділити цьому вченню більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Запросити нового члена Церкви прийти на спільний захід або на інший захід у приході.
- Поділитися їхніми свідченнями з новим членом Церкви.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов'язаний з уроком на наступному тижні.*

**Пов'язані молодіжні заходи**

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*



# Обрані матеріали

---

Уривок з виступу Дітера Ф. Ухтдорфа, “Ви—Мої руки”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2010, сс. 68–75

Розповідають, що під час бомбардувань Другої світової війни в одному місті було сильно пошкоджено статую Ісуса Христа. Коли статую було знайдено серед уламків, жителі міста дуже засмутилися, бо вона була улюбленим символом їхньої віри й присутності Бога у їхньому житті.

Фахівцям вдалося відновити більшу частину статуї, але її руки були настільки пошкоджені, що не підлягали реставрації. Хтось запропонував найняти скульптора і зробити нові руки, однак інші хотіли залишити все, як є, щоб статуя служила постійним нагадуванням про трагедію війни. Врешті-решт статуя залишилася без рук. Однак мешканці міста зробили простий напис під статуєю Ісуса Христа: “Ви—мої руки” . . .

За часів мого дитинства, по закінченню Другої світової війни, Німеччина була сплюндрована і лежала в руїнах. Повсюди були голодні, хворі, вмираючі люди. Я добре пам’ятаю гуманітарну допомогу—продукти й одяг,—які надсилала Церква з Солт-Лейк-Сіті. До сьогодні я все ще пам’ятаю запах того одягу і все ще відчуваю солодкий смак консервованих персиків.

Були люди, які приєдналися до Церкви через матеріальну допомогу, яку вони отримували в той час. Деякі члени Церкви дивилися зверхньо на цих новонавернених. Вони навіть образливо їх називали: *Büchsen Mormonen*, тобто “консервні мормони”. Їм не подобалися ці нові члени Церкви, бо вони вважали, що після отримання допомоги ці люди відійдуть.

Дехто дійсно відійшов, але багато залишилося. Вони прийшли до Церкви, скуштували від солодкого плода євангелії й відчули ніжні турботливі

обійми братів та сестер. Вони знайшли для себе “дім”. І тепер, через три або чотири покоління, багато сімей завдячують своїм членством у Церкві тим наверненим.

Сподіваюся, що ви радо вітаєте і любите всіх Божих дітей, у тому числі й тих, хто може одягатися, виглядати, розмовляти або робити щось не так, як усі. Буде недобре, якщо ми дамо іншим відчуття, нібито вони неповноцінні. Давайте підтримувати всіх людей навколо нас. Давайте привітно розкривати обійми. Давайте виявляти братам і сестрам у Церкві стільки гуманності, співчуття й милосердя, щоб вони відчули, що нарешті знайшли дім. . . .

У давній єврейській легенді розповідається про двох братів—Абрама і Цімрі. У них було поле, на якому вони разом працювали. Брати домовилися наполовину розділити і роботу і врожай. Однієї ночі, коли вже збір врожаю наближався до кінця, Цімрі не міг заснути, бо йому здавалося неправильним, що Абрам, у якого була жінка і семеро синів, повинні отримати лише половину врожаю, в той час як він був сам, і йому не потрібно було утримувати сім’ю.

Тож Цімрі одягнувся і тихенько пішов на поле, де третину свого врожаю перекидав до брата. Після того він пішов спати, дуже задоволений тим, що зробив правильно.

В той же час Абрам також не міг заснути. Він думав про те, що у його бідного брата Цімрі, який був зовсім один, не було синів, які допомагали б йому в роботі. Несправедливо, що Цімрі, якому довелося так багато працювати самому, отримає лише половину врожаю. Безсумнівно це не до владі Богові. Тож Абрам тихенько пішов на поле, взяв третину свого врожаю і перекидав до Цімрі, свого улюбленого брата.

# Обрані матеріали

---

Наступного ранку брати пішли на поле і обидва були дуже здивовані, що їхні половини виявилися однакового розміру. Тієї ночі обидва брати тихенько вийшли кожен зі свого дому, щоб знову повторити те ж саме, що вони робили першої

ночі. Але цього разу вони зустрілися, і, побачивши один одного, розплакалися й обнялися. Жоден не міг говорити, бо їхні серця були переповнені любов'ю та вдячністю [див. Clarence Cook, "Abram and Zimri," in *Poems by Clarence Cook* (1902), 6–9].



ГРУДЕНЬ: ПОБУДОВА ЦАРСТВА БОЖОГО В ОСТАННІ ДНІ

## Як я можу допомогти моїм малоактивним друзям повернутися до Церкви

За своїм зобов'язанням "бути свідками Бога в усі часи і в усьому, і в усіх місцях" (Мосія 18:9), ми, зокрема, маємо простягати руку допомоги нашим друзям і ближнім, які належать до Церкви, але не відвідують її. Ми можемо допомогти їм відчувати нашу щирю любов і турботу, ділячись з ними нашими свідченнями, словом і ділом, а також запрошуючи їх брати участь у наших заходах.

---

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань і виступів допоможуть молодим жінкам дізнатися, як допомогти їхнім малоактивним друзям?*

Лука 15 (Притчі про загублену вівцю, загублену драхму та блудного сина)

Лука 22:32; Іван 21:15--17; 1 Петра 5:2--4 (Господь наказує нам зміцнювати одне одного)

Алма 31:34--35; УЗ 18:10--16 (Великою є цінність душі)

Мервін Б. Арнольд, "На порятунок: Ми можемо це зробити", *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2016, сс 53--55

Брент Х. Нільсон, "В очікуванні на загублених", *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2015, сс. 101--103

Дітер Ф. Ухтдорф, "Приєднуйтеся до нас", *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2013, сс. 21--24

Гордон Б. Хінклі, "Вірою пересувати гори", *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2006, сс. 83--84

Відео: "Допоможіть іншим повернутися до Церкви"

Що ви робите, аби допомогти малоактивним членам Церкви, яких ви знаєте? Яким досвідом ви б могли поділитися з молодими жінками?

Як молоді жінки ставляться до малоактивних членів їхнього класу? Якими способами вони можуть допомагати цим молодим жінкам?

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомогатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Напишіть на дошці назву уроку. Попросіть молодих жінок написати на аркуші один із способів, як їм допомогти малоактивним друзям повернутися до Церкви. Зберіть ці аркуші і роздайте їх іншим молодим жінкам. Попросіть їх поділитися записаними там ідеями. Нехай молоді жінки упродовж уроку думають про когось зі своїх знайомих, хто не є активним у Церкві, і знайдуть шляхи, як вони можуть допомогти цій людині.

---

## Навчайтеся разом

Кожна із наведених далі вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти, як допомагати своїм малоактивним друзям повернутися до Церкви. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Попросіть молодих жінок згадати час, коли вони загубили щось дуже цінне. Що вони робили аби знайти це? Дайте кожній молодій жінці на опрацювання одну з трьох притч з Лука 15. Попросіть її переказати притчу своїми словами і поділитися фразою з притчі, яка підсумовує те, чого навчав Спаситель у притчі. Що дізнаються молоді жінки з дій пастуха, жінки і батька у цих притчах? Як вони можуть наслідувати їхній приклад, намагаючись допомогти тим, хто “загубився” від Церкви. Попросіть молодих жінок поділитися прикладами друзів або членів сім’ї, які повернулися після періоду малоактивності, якщо їм буде зручно про це розповідати.
- Ззадалегідь попросіть молоду жінку прочитати виступ старійшини Мервіна Б. Арнольда “На порятунок: Ми можемо це зробити”. Попросіть її підготувати одну або дві історії з цього виступу, які її вразили. Попросіть молодих жінок обговорити, як ці історії можуть стосуватися їхнього класу. Кого вони знають, хто не відвідував Церкву? Як вони можуть працювати разом як клас, аби допомогти тій людині наблизитися до Спасителя? Ви також можете попросити молодих жінок знайти чотири головні принципи у виступі старійшини Арнольда. Чи знають вони людей, які є взірцем цих принципів? Що вони можуть робити, аби бути як ці люди?
- Розкажіть історію про сестру старійшини Брента Х. Нільсона з його виступу “В очікуванні на загублених” або розкажіть про те, як ви допомагали малоактивному другу або члену сім’ї повернутися до церкви. Попросіть молодих жінок прочитати Алма 31:34–35 та УЗ 18:10, 14–16. Чого ці

### Підказка для вчителя

“Слухання є виразом любові. Часто це вимагає певної жертви. Коли ми по-справжньому слухаємо інших, то часто відмовляємо собі сказати те, що хотіли б, аби дати можливість висловитися цим людям” (Навчати--- немає покликання величчю [2000], с. 66).

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель допомагав тим, кого навчав, зростати духовно і ставати наверненими, запрошуючи їх діяти з вірою. Як ви можете показати молодим жінкам, яких навчаєте, що ви маєте впевненість у їхній здатності жити за євангелією?

уривки навчають про те, що Небесний Батько відчуває до Своїх дітей? Допоможіть молодим жінкам скласти список малоактивних жінок їхнього приходу і обговоріть усім класом велику цінність кожної з них, і що вони можуть зробити, аби запросити цих молодих жінок повернутися.

- Напишіть на дошці деякі причини, щоб не приходити до Церкви, які називають люди, наприклад: “У мене є сумніви щодо вчень Церкви”, “Я не вписуюсь у коло членів Церкви”, “Не думаю, що я зможу дотримуватися норм Церкви”, “Я знаю члена Церкви, який є лицеміром” і так далі. Попросіть молодих жінок знайти відповіді президента Дітера Ф.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Які у них є почуття або враження? Чи розуміють вони, як допомогти їхнім малоактивним друзям? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи потрібно для вивчення цієї теми виділити більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Виконати завдання<sup>7</sup> на засвоєння цінності “Добрі справи” в програмі *Особистий розвиток*.
- Здійснити все заплановане ними сьогодні, аби допомогти малоактивному члену класу.
- Молитися щодо натхнення про те, як допомогти другу або члену сім’ї повернутися до Церкви і запросити цю людину прийти до Церкви або на спільний захід.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або дослідити уривок з Писань, пов’язаний з уроком на наступному тижні.*

## Пов’язані молодіжні заходи

*Заплануйте спільний захід, який допоможе молодим жінкам застосувати вивчене сьогодні на уроці.*

Ухтдорфа на ці відмовки в його виступі “Приєднуйтеся до нас”. Дайте молодим жінкам можливість розіграти сценку, де вони б відповіли другові, який висловив би таке занепокоєння.

- Відео: “Допоможіть іншим повернутися до Церкви”. Попросіть молодих жінок пошукати, яким принципам навчає старійшина Беднар, які допоможуть їм ефективніше запрошувати своїх малоактивних друзів повертатися до Церкви. Чому сімейно-історична робота є хорошим способом запрошувати малоактивних друзів залучатися до церковної роботи? Які інші заходи можуть допомогти досягти того, що описує старійшина Беднар?

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Річарда С. Едґлі, "Порятунок заради справжнього зростання", Ensign або Ліягона, трав. 2012, сс. 52–54*

Одного недільного ранку близько 30 років тому, коли я служив у президентстві колу, до нас зателефонував один із наших відданих єпископів. Він пояснив, що його приход дуже швидко зріс і в нього не вистачає відповідальних покликань для всіх гідних членів Церкви. Він просив нас розділити приход. Очікуючи на затвердження цього рішення, ми, як президентство колу, вирішили відвідати цей приход і покликати всіх цих чудових, гідних братів і сестер місіонерами колу.

Здається третьою особою, яку я відвідав, була юна студентка місцевого університету. Поговоривши кілька хвилин, я запропонував їй прийняти покликання служити місіонеркою. На кілька секунд вона замовкла. А потім сказала: "Президенте, хіба ви не знаєте, що я неактивна в Церкві?"

Помовчавши кілька секунд, я сказав: "Ні, я не знав, що ви неактивна".

Вона відповіла: "Я неактивна в Церкві вже кілька років". Тоді вона сказала: "Хіба ви не знаєте, що неактивній людині дуже нелегко повертатися назад?"

Я відповів: "Ні. Богослужіння у вашому приході починається о дев'ятій ранку. Ви заходите в каплицю і ви з нами".

Вона відповіла: "Ні, не все так легко. Вас непокоїть безліч речей. Вас хвилює, чи привітає хтось вас або чи не будете ви сидіти самотніми і непоміченими під час зборів. І вас непокоїть, чи приймуть вас і хто будуть ваші нові друзі".

Сльози котилися по її щоках. Вона сказала: "Я знаю, що моя мати і батько молилися за мене роками, щоб повернути мене до Церкви". Потім,

якусь мить помовчавши, вона промовила: "Протягом останніх трьох місяців я молилася, щоб знайти мужність, силу і шлях аби повернутися до активності". Потім вона спитала: "Президенте, чи вважаєте ви, що це покликання може бути відповіддю на ті молитви?"

Мені на очі навернулися сльози, коли я промовляв до неї: "Я вірю, що Господь відповів на ваші молитви".

Вона не лише прийняла покликання; вона стала гарною місіонеркою. Я переконаний, що вона сповнила великою радістю не тільки своє серце, але також і серця своїх батьків та, ймовірно інших членів сім'ї.

Завдяки цій та іншим подібним співбесідам я навчився кількох речей, або згадав про них:

- Я дізнався, що родичі багатьох малоактивних членів Церкви щодня навколішки благають Господа допомогти врятувати їхніх близьких.
- Я дізнався, що малоактивним членам Церкви доволі нелегко і некомфортно просто повернутися до Церкви. Їм потрібна допомога. Їм потрібна підтримка. Їм потрібне товаришування.
- Я усвідомив, що є малоактивні члени Церкви, які прагнуть і намагаються знайти шлях назад до активності.
- Я зрозумів, що багато малоактивних членів Церкви, якщо їх попросять, приймуть покликання.
- Я дізнався, що малоактивні члени Церкви заслуговують на те, щоб до них ставилися як до рівних і сприймали їх як синів або дочок Бога.



ГРУДЕНЬ: ПОБУДОВА ЦАРСТВА БОЖОГО В ОСТАННІ ДНІ

## Що означає Сіон?

Господь наказав нам “прагнути розпочати й зміцнювати справу Сіону” (УЗ 6:6). Сіоном називають Господній народ, який є одного серця, одного розуму і живе разом у праведності. Ми можемо встановлювати Сіон, сприяючи єдності та духовній силі в наших домівках, приходах і філіях та громадах.

---

### Підготуйтеся духовно

*З молитвою опрацюйте ці уривки з Писань та матеріали. Що, як ви відчуваєте, допоможе молодим жінкам дізнатися, як встановлювати справу Сіону?*

Яким чином ви намагаєтесь жити за принципами Сіону у вашому житті або у вашій сім'ї? Коли було так, що ви відчували дух єдності в приході або у вашій сім'ї?

Чи об'єднані молоді жінки як сестри? Що вони можуть робити для встановлення Сіону? З якими перешкодами вони можуть стикатися?

Мосія 18:21; УЗ 38:26--27 (Ми повинні прагнути єдності)

1 Нефій 13:37; УЗ 6:6 (Прагніть встановлювати Сіон)

4 Нефій 1:1--18 (Нефійці і ламанійці живуть разом, як в Сіоні)

УЗ 97:21; Мойсей 7:18 (Що таке Сіон?)

Генрі Б. Айрінг, “Скріпивши серця у єдності”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2008, сс. 68--71

Д. Тодд Крістофферсон, “Прийдіть у Сіон”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2008, сс. 37--40

Бонні Л. Оскарсон, “Сестринство: Як же ми потрібні одна одній”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2014, сс. 119--121

“Сіон”, *Стійкі у вірі* (2005), сс. 137--138

“Ми сестри в Сіоні”, *Гімни*, № 195

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати й свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня, а також навчати з нього. Це сприятиме особистому наверненню й допомагатиме молодим жінкам побачити важливість євангелії в їхньому повсякденному житті.*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Напишіть на дошці “Сіон” і попросіть молодих жінок скласти список слів, які приходять їм на думку, коли вони думають про Сіон. Попросіть їх прочитати сс. 137–138 у довіднику *Стійки у вірі*, щоб доповнити їхнє визначення. Якою є роль нас, жінок, у побудові Сіону?
- Заспівайте разом якийсь гімн про єдність Сіону. Попросіть молодих жінок знайти слова і фрази в цьому гімні, що навчають про Сіон або про досягнення повної єдності. Запропонуйте молодим жінкам розказати, якою, на їхню думку, є їхня роль у створенні домівки, приходу чи громади, подібних до Сіону.

---

## Навчайтеся разом

Кожна із наведених нижче вправ допоможе молодим жінкам зрозуміти, що означає Сіон. Керуючись підказками Духа, виберіть одну або кілька вправ, які будуть найкориснішими для вашого класу:

- Прочитайте разом з класом УЗ 38:27, а також Мойсей 7:18. Що означає бути одного серця і одного розуму? Чому єдність є такою важливою складовою для побудови Сіону? Розділіть один з виступів конференції, поданих у цьому навчальному плані, між молодими жінками і попросіть їх знайти принципи, які можуть допомогти нам досягти більшої єдності в наших сім'ях, а також у класі Товариства молодих жінок. Запропонуйте молодим жінкам написати на дошці знайдені ними принципи. Які перешкоди заважають молодим жінкам досягти єдності? Як вони можуть подолати ці перешкоди? Закличте молодих жінок встановити особисті цілі, аби застосувати один із цих принципів для зміцнення єдності в їхніх сім'ях. Спільно встановіть подібну мету для більшої єдності в класі.
- Прочитайте в класі перші п'ять абзаців виступу старійшини Д. Тодда Крістофферсона “Прийдіть у Сіон” і знайдіть відповіді на запитання “Що означає вийти з Вавилона і прийти у Сіон?” Розділіть клас на три групи і призначте кожній з груп прочитати розділи з цього виступу під назвою “Єдність”, “Святість” та “Турбота про бідних”. Запропонуйте їм обговорити у своїх групах те, що вони можуть робити, аби застосувати ці принципи для побудови Сіону в їхніх теперішніх і майбутніх домівках. Попросіть їх поділитися обговореним з рештою класу.
- Поділіть клас на дві групи. Попросіть одну групу прочитати і обговорити Мосія 18:21 та Учення і Завіти 97:21 і попросіть іншу групу прочитати і обговорити Учення і Завіти 38:27 та Мойсей 7:18.

### Підказка для вчителя

“Ми не повинні цитувати висловлювання церковних провідників, не вказуючи на джерело цього цитування. Цитуючи Писання, ми повинні бути впевненими, що використовуємо їх відповідно до їхнього контексту” (*Навчати---немає покликання величнішого* [2000], с. 53).



## Навчати, як навчав Спаситель

У будь-якій ситуації Спаситель був прикладом і наставником для Своїх учнів. Він навчав їх жити так, як жив Він. Як ваш приклад любові і єдності впливатиме на бажання молодих жінок прагнути до Сіону?

Запропонуйте групам спланувати урок з використанням предметів, за допомогою якого вони могли б розповісти решті класу про те, що вони дізналися з даних їм уривків з Писань (якщо їм потрібна допомога, обговоріть з ними тему “Застосування порівнянь і предметів на уроках” на сс. 164--166 посібника *Навчати--немає покликання величнішого*). Попросіть їх поділитися своїми ідеями одне з одним. Що вони дізналися з цих уривків з Писань про те, що може допомогти їм будувати Сіон у

своїх сім'ях, своєму класі, а також у своєму приході або філії?

- Попросіть молодих жінок прочитати 4 Нефій 1:1--18 і написати на дошці слова або фрази, якими описується суспільство подібне до Сіону, встановлене нефійцями і ламанійцями після пришествя Христа. Запропонуйте їм скласти інший список конкретних речей, які вони можуть робити особисто або всім класом, аби жити за цими принципами і заохочувати інших робити те ж саме.

*Попросіть молодих жінок поділитися тим, про що вони дізналися сьогодні. Які у них є почуття або враження? Чи розуміють вони, що таке Сіон? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи варто приділити цій темі більше часу?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок поміркувати, як вони будуть застосовувати в житті засвоєне сьогодні. Наприклад, вони могли б:*

- Простягнути руку допомоги комусь, хто відчуває себе неприйнятним у колі друзів.
- Зміцнювати стосунки з кимось із членів сім'ї чи друзів (див. завдання 3 на засвоєння цінності “Божественна сутність” у брошурі *Особистий розвиток*).

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

# Обрані матеріали

---

*Уривок з виступу Генрі Б. Айрінга, “Скріпивши серця у єдності”, Ensign або Ліягона, лист. 2008, сс. 68–71*

Радість єдності, яку Він надзвичайно прагне дарувати, не для затворників. Разом з іншими ми маємо прагнути її і бути гідними цього. Тому не дивно, що Бог закликає нас зібратися, аби благословити. Він хоче, щоб ми об’єднувалися у сім’ї. Він установив класи, приходи і філії і повелів нам часто збиратися. В оцих зібраннях, запроваджених для нас Богом, полягає наша велика нагода. Ми можемо молитися і прагнути до єдності, що принесе нам радість та збільшить нашу здатність служити. . . .

. . . Гордіня є великим ворогом єдності. Ви бачили і відчували її страшні наслідки. Лише кілька днів тому я бачив, як у двох людей—хороших людей—все почалося з незгоди. Спочатку була дискусія про те, що є істинним, але згодом вона переросла у суперечку про те, хто правий. Тон поступово підвищувався. Обличчя почали наливатися кров’ю. Замість обговорення проблеми, вони стали обговорювати одне одного, доводячи кожен свою правоту, а обидва є здібними й освіченими людьми. . . .

На щастя, я бачу все більше вмілих миротворців, які заспокоюють бурхливі води до того, як завдано шкоди. Ви можете бути таким миротворцем—чи ви сторона конфлікту, чи спостерігач.

Один зі способів залагодження конфлікту, який я бачив, це пошук спільних засад у предметі суперечки. Щоб бути миротворцем, слід мати просту віру в те, що як діти Бога, кожен зі своїми особливостями, учасники суперечки в чомусь частково праві. Великий миротворець, який відновлює єдність, знаходить шлях допомогти обом побачити спільну для обох істину. Спільна істина завжди набагато важливіша за розбіжності. Ви можете допомогти собі та іншим знайти спільний ґрунт, попросивши допомоги від Бога і діючи. Він відповість на ваші молитви і допоможе відновити мир, як допомагав мені. . . .

Це приводить нас до іншого принципу єдності—говорити одне про одного хороше. Згадайте, коли востаннє вас запитали, що ви думаєте про вчинки когось із ваших рідних або з членів Церкви. Так не раз було зі мною минулого тижня. Буває, що ми змушені судити про людей. Іноді ми мусимо висловлювати ці свої судження. Але частіше перед нами є вибір, зробити це чи ні. . . .

Якщо ви знаєте, що бачите інших у недосконалому світлі, будьте трохи обережнішими у коментарях. Крім цього уривку з Писань, ви, можливо, згадаєте, як мама казала вам (моя мама казала мені): “Якщо ти не можеш сказати про людину щось хороше, не говори нічого”.



## Як я можу брати участь у прискоренні Господньої роботи?

Ми живемо в останні дні, коли Господь виконує Своє обіцяння: “Ось, Я прискорю Мою роботу в належний час” (УЗ 88:73). Молоді жінки відіграють важливу роль в цій роботі. Ми можемо брати участь в цій роботі, запрошуючи всіх прийти до Христа, ділячись євангелією, надаючи служіння подібне до Христового, зміцнюючи нових членів Церкви, спасаючи малоактивних і виконуючи спасительні обряди за померлих.

---

### Підготуйтеся духовно

*Які уривки з Писань та інші матеріали надихнуть молодих жінок брати участь у прискоренні Господньої роботи?*

Ісаія 11:9; 1 Нефій 13:37; 14:14 (про рощтва про Господню роботу)

Мосія 28:1--3 (Сини Мосії бажали проповідувати євангелію)

Мойсей 1:39 (Бог дає визначення Своїй роботі)

УЗ 138:56 (вірні діти Бога були підготовлені у доземному житті працювати у Господньому винограднику)

Керол Ф. Мак-Конкі, “Ми тут, щоб служити праведній справі”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2015, сс. 12–14

Лінда К. Бертон, “Потрібні: руки і серця для прискорення роботи”, *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2014, сс. 122--124

Керол М. Стівенс, “У нас є велика причина радіти”, *Ensign* або *Ліягона*, лист. 2013, сс. 115--117

Прискорення роботи зі спасіння

Чи були ви свідками того, що Господь прискорює Свою роботу в наші дні? Яким досвідом ви могли б поділитися, який би міг надихнути молодих жінок бути активними учасниками у цій роботі?

Які таланти й дари ви помітили у молодих жінок, які могли б зробити їх особливо ефективними у просуванні Господньої роботи? Що вони вже роблять, щоб брати участь в цій роботі?

---

### Діліться досвідом

*На початку кожного уроку запрошуйте молодих жінок розказувати, навчати і свідчити про досвід, якого вони набули, застосовуючи вивчене на уроці минулого тижня. Це сприятиме особистому наверненню і допоможе молодим жінкам бачити доречність євангелії в їхньому щоденному житті?*

Дивіться додаток щодо інших ідей для вивчення і навчання.

---

## Ознайомте з вченням

Використайте одну з цих ідей або придумайте власну, щоб розпочати урок цього тижня:

- Напишіть на дошці слово *прискорювати* і попросіть когось прочитати Учення і Завіти 88:73. Запросіть молодих жінок обговорити, що означає прискорювати щось (якщо потрібно, вони можуть подивитися на значення цього слова у словнику). Спитайте молодих жінок, чому, на їхню думку, Господню роботу потрібно прискорити в наші дні.
- На дошці напишіть: “Що таке Господня робота?” Запросіть молодих жінок підійти до дошки і написати можливі відповіді на це запитання. Заохотьте їх додавати до цього списку інші ідеї під час уроку.

---

## Навчайтеся разом

Кожен, наведений нижче захід, може допомогти молодим жінкам побачити, як вони можуть брати участь у прискоренні Господньої роботи. Керуючись Духом, виберіть один або більше заходів, які будуть найкращими для вашого класу:

- Заздалегідь за кілька днів попросіть молодих жінок зайти на розділ Прискорення роботи зі спасіння на сайті LDS.org і переглянути кілька джерел, що там є. Запросіть їх прийти в клас підготовленими поділитися матеріалом з сайту, який надихнув їх більш повно брати участь в Господній роботі.
- Запросіть, щоб кожна молода жінка прочитала (самостійно або в маленьких групах) одну з історій у виступі сестри Керол Ф. Мак-Конкі “Ми тут, щоб служити праведній справі” або сестри Керол М. Стівенс “У нас є велика причина радити.” Ви також можете запросити когось із членів Церкви з приходу, хто недавно приєднався до Церкви або недавно повернувся до активності, поділитися своїм духовним досвідом. Коли молоді жінки прочитають виступи, попросіть їх підсумувати історії для решти класу та обговорити, що вони дізналися про участь в роботі Господа. Чого ці історії навчають нас про те, як брати участь в роботі зі спасіння? Як ми вже беремо в ній участь?
- Разом прочитайте список вивісок “потрібна допомога” у виступі сестри Лінди К. Бертон “Потрібні: руки і серця для прискорення роботи”. Запросіть молодих жінок вибрати певні пункти зі списку і зробити вивіски, які запрошуюватимуть людей брати участь в тих аспектах Господньої роботи. Заохотьте їх включити в їхні вивіски певні вимоги для виконання цієї роботи і благословення, які приходять за це. Запросіть їх розповісти про їхні вивіски і про досвід, який вони отримали, беручи участь в Господній роботі.

### Підказка для вчителя

“Ви можете показати, що слухаєте, виявляючи інтерес. Ви можете дивитися на того, хто говорить, а не в матеріали свого уроку чи ще на щось у класі. Ви можете підбадьорити тих, хто говорить, закінчити його чи її думку, при цьому не перебиваючи їх. Ви можете уникати того, щоб квапливо переходити на розмови, під час яких даєте поради і оцінки” (*Навчати---немає покликання величнішого* [2000], с. 66).

## Навчати, як навчав Спаситель

Спаситель ставив запитання, які спонукали Його послідовників думати й викликали глибокі почуття. Вони знали, що Він любить їх, і їм було не важко ділитися своїми думками і особистими почуттями. Якщо ви щиро слухатимете і виявлятимете інтерес до відповідей і бачення молодих жінок, ви допоможете їм відчувати Спасителю любов.

*Попросіть молодих жінок розповісти, про що вони дізналися сьогодні. Які вони мають відчуття або враження? Чи розуміють вони, як можуть брати участь у прискоренні Господньої роботи? Чи виникли у них якісь нові запитання? Чи буде корисно витратити більше часу на вивчення цієї теми?*

---

## Живіть відповідно до вивченого

*Попросіть молодих жінок обдумати, як вони будуть жити за тим, що засвоїли сьогодні. Наприклад, вони можуть:*

- Запросити подругу/друга на Спільний захід або іншу церковну подію.
- Поділитися своїм свідченням про євангелію з другом/подругою або членом сім'ї.

*Розкажіть молодим жінкам, що вони будуть вивчати на наступному тижні. Що вони думають стосовно цієї теми і які у них є запитання? Що вони можуть зробити, аби підготуватися до навчання? Наприклад, вони могли б прочитати виступ, подивитися відео або вивчити уривок з Писань, що стосуються уроку на наступному тижні.*

## Ідеї для вивчення і навчання

Спаситель використовував Писання, щоб навчати й свідчити про Свою місію. Він навчав людей розмірковувати над Писаннями і використовувати їх для отримання відповідей на запитання. Він допоміг їм віднайти євангельські уроки через свій власний досвід і через світ навколо них, використовуючи приклади, які мали до них відношення. Він запросив їх стати свідками Його вчень шляхом навчання та свідчення іншим людям, і таким чином поглиблюючи їхнє розуміння вчення.

Частиною вашої відповідальності як учителя молоді є підготовка вправ для навчання, які наслідують ті принципи, прикладом яких був Спаситель. Скористайтеся ідеями в цьому додатку або іншими напрямками для навчання, які, на вашу думку, допоможуть молоді шукати слова пророків, переглянути приклади принципів, яким вони навчаються, та ідеї, як ділитися євангелією з іншими. Ви можете застосувати ці ідеї до будь-якої теми уроку.

Коли ви плануєте, які вправи використати на уроці, пам'ятайте, що одна з ваших основних цілей у навчанні молоді—це заохотити їх ділитися тим, чого вони навчаються. Коли ви вчите євангельським істинам, ці істини підтверджуються в їхніх серцях і розумах силою Святого Духа. Коли молодь ділиться євангелією з іншими, це також дозволяє їй зміцнити одне одного, оскільки євангельські істини, почуті від однолітка, іноді справляють більше враження, ніж почуті від провідника або вчителя.

# Вправи, що знайомлять з ученням

---

Наступні вправи можуть:

- Допомогти молоді згадати вчення, про яке вони дізналися на минулому уроці та впевнитися, що вони його правильно розуміють.
- Ознайомити з ученням, яке буде вивчати молодь у класі або на зборах кворуму.

Молодь може виконувати ці вправи особисто, невеликими групами або як клас чи кворум. Пам'ятайте, що матимете найкращі ідеї, якщо врахуєте потреби молоді, яку навчаєте.

## Допомагайте молоді звертатися до вчення і впевнитися, що вони розуміють його правильно

**Діліться тим, що ви пам'ятаєте**

Нехай молодь поділиться тим, що пам'ятає або чого навчилася завдяки урокам минулого тижня.

**Пишіть вислів на дошці**

Запросіть молодь написати на дошці підсумковий вислів того, чого вони навчилися.

**Малюйте те, чого ви навчилися**

Запросіть молодь намалювати те, чого вони навчилися.

**Що вас вразило?**

Запросіть декількох молодих чоловіків або жінок поділитися тим, що їх вразило в уроці.

**Підсумуйте одним словом або реченням**

Запросіть молодь підсумувати те, чого вони навчилися одним словом або реченням.

**Порівняйте з предметом або ілюстрацією**

Покажіть молоді предмет або ілюстрацію і запитайте, яке відношення вони мають до минулого уроку.

**Діліться прикладами**

Поділіться своїм прикладом застосування того, чого ви навчилися на уроці минулого тижня.

Попросіть молодь поділитися своїми прикладами.

**Ставте запитання**

Поставте молоді питання, які обговорювалися на уроці минулого тижня.

**Поділіться віршами з Писань**

Запросіть молодь поділитися віршами з Писань, які вони пам'ятають з уроку минулого тижня.

**Навчайте того, що знаєте**

Попросіть молодь навчати іншого члена класу або кворуму, про що вони пам'ятають стосовно вчення, якого навчалися минулого тижня.

**Пояснюйте значення фрази**

Напишіть на дошці фразу з уроку минулого тижня і попросіть молодь пояснити її.

## Познайомте молодь з ученням, яке вона буде вивчати у класі або на зборах кворуму

**Знаходьте вчення у Писаннях**

Запросіть молодь знайти у Писаннях вірш, який навчає темі уроку.

**Ставте питання**

Запросіть молодь відповісти на запитання стосовно вчення.

### **Заспівайте гімн**

Запросіть молодь заспівати гімн, що стосується теми вчення.

### **Давайте відповідь на запитання у назві у уроку**

На дошці в назві уроку напишіть запитання і попросіть молодь подумати, як вони б на нього відповіли.

### **Розіграйте сценку**

Попросіть молодь розіграти сценку, де хтось ставить їм запитання про вчення. Як вони б відповіли?

### **Пояснійте те, що знаєте**

Попросіть учнів пояснити, що вони знають про вчення.

### **Поділяйте вчення на частини**

Поділіть вчення на частини та призначте різних учнів пояснити значення кожної частини.

### **Пояснійте, що зображено на ілюстрації або значення предмета**

Покажіть молоді ілюстрацію або предмет, які пов'язані з уроком цього тижня, і попросіть їх пояснити їхнє значення.

### **Намалюйте малюнок**

Запросіть молодь намалювати малюнок, який показує те, як вони розуміють учення, яке ви будете обговорювати.

### **Знаходьте вірші з Писань та діліться ними**

Попросіть молодь знайти вірші з Писань, які допоможуть відповісти на запитання у назві уроку.

### **Підсумуйте те, що ви знаєте**

Запросіть молодь підсумувати кількома словами або фразами те, що вони знають або чого навчилися завдяки вченню.

### **Анонімний огляд**

Проведіть з молоддю короткий, анонімний огляд, в якому запитується про їхні почуття або досвід щодо цього вчення.

### **Контрольне опитування**

Проведіть з молоддю коротке контрольне опитування, щоб з'ясувати, що вони вже знають про вчення.

### **Складайте перелік слів**

Попросіть молодь підшукати слова стосовно вчення, яке вони будуть обговорювати. Щодо яких слів або фраз у них є питання?

## **Вправи для спільного навчання**

---

Наступні вправи допоможуть молоді:

- **Шукати** Писання і слова пророків та розмірковувати над їхнім значенням.
- **Ділитися** з іншими своїми думками та почуттями щодо цього вчення.
- **Розглянути приклади** вчення, яке ви обговорюєте.

Молодь може робити ці вправи окремо, невеликими групами або як клас чи кворум. Пам'ятайте, що ви матимете найкращі ідеї, якщо врахуєте потреби молоді, яку навчаєте.



## **Шукайте Писання та слова пророків й розмірковують над їхнім значенням**

### **Шукайте відповіді на запитання**

Запросіть молодь шукати відповіді на ваші запитання або на ті запитання, які вони мають про вчення, і обговоріть їхні знахідки.

### **Шукайте слова і фрази**

Запросіть молодь знайти слова, фрази та приклади, які допоможуть їм зрозуміти вчення.

### **Підсумуйте в декількох словах**

Попросіть молодь в декількох словах підсумувати уривки з Писань або послання пророка.

### **Складайте перелік**

Попросіть молодь скласти перелік ключових ідей, про які вони дізналися з вчення у Писаннях або із слів пророків. Запросіть їх поділитися своїми знахідками.

### **Відповідні вірші**

Дайте молоді деякі посилання на Писання та короткі вислови, які підсумовують те, чого вчить кожний уривок з Писань. Попросіть їх прочитати вірші з Писань і підібрати для кожного відповідний підсумковий вислів.

### **Підбирайте відповідну ілюстрацію**

Попросіть молодь підібрати відповідну ілюстрацію до уривків з Писань. Запросіть їх поділитися думками, які в них виникають під час читання уривків і перегляду ілюстрацій.

### **Вписуйте відсутні слова**

Напишіть вислів з відсутніми словами на дошці. Попросіть молодь знайти слова або фрази з Писань, які б могли завершити вислів.

### **Порівнюйте приклади**

Запросіть молодь прочитати дві або більше розповідей або уривків з Писань і порівняйте з тим, чого вони навчилися про вчення.

### **Намалюйте малюнок**

Запросіть молодь намалювати те, про що вони читали в Писаннях і дізналися із слів пророків.

### **Знаходьте вірші у Писаннях**

Запросіть молодь знайти уривок з Писань про вчення і поділитися ідеями, щодо його значення.

### **Взаємопов'язані Писання**

Допоможіть молоді скласти перелік віршів у Писаннях, пов'язаних з вченням, прочитати їх і написати посилання на полях їхніх Писань.

### **Знайдіть та заспівуйте гімни**

Запросіть молодь знайти гімни про вчення і заспівуйте їх разом.

## **Розгляньте приклади вчень та принципів, яким ви навчаєте.**

### **Опитуйте інших**

Попросіть молодь опитати інших про їхній досвід стосовно вчення.

### **Розглядайте приклади в Писаннях**

Запросіть молодь прочитати або послухати про людей в Писаннях, які жили за вченням.

### **Розглядайте приклади інших святих останніх днів**

Запросіть молодь прочитати або послухати про інших святих останніх днів, які живуть за вченням.

### **Діліться прикладами**

Поділіться своїм власним прикладом щодо людей, які живуть за вченням, і попросіть молодь поділитися своїми прикладами.

### **Обговорюйте історії**

Запросіть молодь описати, яким чином історія (з Писань або із слів пророків) є прикладом вчення.

### **Проявляйте уяву**

Попросіть молодь уявити когось, хто живе за вченням.

### **Розіграйте сценку**

Запросіть молодь розіграти сценку або уявити ситуацію, що ілюструє вчення.

### **Подивіться відео**

Запросіть молодь переглянути церковне відео (наприклад, DVD-диск або відеокліп з сайту LDS.org).

### **Проводьте обговорення за круглим столом**

Попросіть запрошених гостей відповісти на запитання або обговорити тему з молоддю.

### **Послухайте промову запрошеного гостя**

Попросіть запрошеного гостя обговорити вчення.

## **Діліться своїми думками та почуттями щодо доктрини з іншими**

### **Підготуйте промову**

Попросіть молодь підготувати промову про вчення.

### **Проведіть урок**

Запросіть члена класу або кворуму провести частину уроку.

### **Проведіть урок в іншому класі**

Попросіть молодь підготувати короткий урок про вчення і провести його в іншому класі (після затвердження єпископа).

### **Навчайте кого-небудь**

Допоможіть молоді подумати, як вони могли б навчати вченню когось іншого.

### **Свідчіть про вчення**

Запросіть членів класу або кворуму поділитися своїми свідченнями стосовно вчення.

### **Напишіть про вчення**

Попросіть членів класу написати, про що вони дізналися або про їхні думки і почуття стосовно вчення.

### **Пояснійте значення**

Запитайте у молоді, що це вчення значить для них.

### **Обговорюйте питання**

Запросіть молодь обговорити питання про значення і важливість вчення.

### **Ставте запитання**

Попросіть молодь подумати про вчення і поставити запитання щодо нього. Дайте на них відповідь разом.

### **Поясніте, що зображено на ілюстрації або значення предмета**

Запросіть молодь пояснити, яким чином ілюстрація або предмет описує вчення.

### **Намалюйте малюнок**

Попросіть молодь намалювати малюнок або діаграму, або зробити плакат, які описуватимуть вчення.

### **Діліться досвідом виконання програм “Особистий розвиток” або “Обов’язок перед Богом”**

Запросіть молодь поділитися або навчати щодо того, як виконання програм “Обов’язок перед Богом” і “Особистий розвиток” пов’язано з ученням.

# Вправи, що запрошують молодь діяти

---

Наступні вправи можуть допомогти молоді побачити, як євангелія застосовується в їхньому житті. В основному, молодь слід заохочувати розробити свій власний план дій щодо того, чого вони навчаються. Ці вправи можуть допомогти їм з ідеями.

Молодь може робити ці вправи особисто, невеликими групами або як клас. Пам'ятайте, що ви матимете найкращі ідеї, якщо врахуєте потреби молоді, яку навчаєте.

## **Розробляйте плани, як жити згідно з ученням**

### **Обміркуйте, що робити**

Запросіть молодь подумати над тим, що вони можуть робити, щоб застосувати вчення.

### **Напишіть, що робити**

Запросіть молодь записати, що вони робитимуть для того, щоб застосовувати вчення.

### **Порадьтеся з класом або кворумом**

Запросіть молодь порадитися разом, як клас або кворум, про те, як застосовувати вчення.

### **Поділіться почуттями і свідченням**

Запросіть молодь поділитися своїми почуттями і свідченням щодо вчення і пояснити, чому це важливо для них.

### **Складайте план навчання**

Запросіть молодь скласти план, як вони навчатимуть інших людей вченню.

### **Обговорюйте важливість вчення**

Запрошуйте молодь обговорити важливість вчення у їхньому житті.

### **Записуйте свідчення**

Попросіть молодь записати своє свідчення щодо вчення.

## **Опитуйте інших**

Запросіть молодь опитати інших учнів, щоб дізнатися про їхній досвід і думки стосовно вчення.

## **Складайте перелік**

Запросіть молодь скласти перелік благословень, які вони отримали завдяки тому, що застосовували вчення.

## **Долайте труднощі або проблему**

Запросіть молодь поділитися своєю проблемою або питанням і тим, як вчення або Писання допомагають їм.

## **Застосування Писань до себе**

Попросіть молодь застосовувати якийсь вірш з Писань або слова сучасних пророків в їхньому житті.

## **Виконуйте завдання за програмами “Обов’язок перед Богом” або “Особистий розвиток”**

Запрошуйте молодь виконати завдання за путівником “Обов’язок перед Богом” або брошурою “Особистий розвиток”.

ЦЕРКВА  
ІСУСА ХРИСТА  
СВЯТИХ  
ОСТАННІХ ДНІВ

