

Вказані джерела було вибрано, аби доповнити уроки в підручнику Молоді жінки, Посібник 1 та забезпечити провідників Товариства молодих жінок оновленими посиленнями на виступи з генеральних конференцій, питаннями для обговорення, посиленнями на Писання та додатковими матеріалами, що стосуються проблем, з якими молоді жінки стикаються сьогодні. З молитвою виберіть ті матеріали, що залучатимуть молодих жінок до навчання й допоможуть їм зміцнити їхню віру й свідчення.

Окремі уроки ви можете викладати протягом кількох тижнів, і вам слід подумати над тим, як підкріпити вчення і євангельські принципи, подані в цих уроках, під час заходів, які проводяться серед тижня. Ви в змозі змінювати порядок уроків, залежно від потреб молодих жінок або поради провідників священства. У пору Пасхи та Різдва ви можете зосередити свої уроки на Спасителі. Протягом тижня після кожної генеральної конференції та загальних зборів Товариства молодих жінок виділіть час, щоб обговорити останні звернення пророків, інших генеральних авторитетів та генеральних провідників Товариства молодих жінок.

УРОК 1

Дочка Бога

Вчителю на замітку: З обережністю переконайтеся, що молоді жінки розуміють різні ролі Бога Батька та Ісуса Христа. Можливо, ви захочете скористатися повним текстом, поданим під заголовком “Бог Батько” у довіднику *Стійкі у вірі* (2005, сс. 12—14), а також текстом під заголовком “Поклоніння” (сс. 108—109), які сприяють поясненню того, як поклонятися Батькові.

Питання для обговорення

- Які риси і якості притаманні нашому Небесному Батьку? Яким чином Його план спасіння задовольняє наші потреби на кожному етапі життя?
- Як ми можемо покращити наше поклоніння Небесному Батькові?
- Як знання того, що ми дочки люблячого Небесного Батька, допомагає нам залишатися вірними

євангельським нормам і розуміти нашу божественну гідність?

- Як ми можемо зрозуміти нашу істинну природу як дочок Бога, коли світ посиляє нам так багато суперечливих послань стосовно того, ким ми є, яке наше походження, якими нам належить стати, і що нам слід робити?

Слова пророків

- Дітер Ф. Ухтдорф, “Жити довго і щасливо”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, сс. 124—127. На ваш розсуд, можна використати три абзаци, починаючи зі слів: “Сьогодні я хочу привернути вашу увагу . . .”
- Джеффри Р. Холланд, “Молодим жінкам”, *Ensign* і *Ліягона*, лист. 2005, сс. 28—30.
- Бойд К. Пекер “Our Moral Environment”, *Ensign*, трав. 1992, сс. 66—68.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Елейн Ш. Дальтон, “Пам’ятайте, хто ви є!” *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, сс. 120—123.
- Мері Н. Кук, “Цнотливе життя—крок за кроком”, *Ensign* і *Ліягона*, трав. 2009, сс. 117—119. На ваш розсуд, можна скористатися першим абзацом цього виступу, аби зробити наголос для молодих жінок на тому, що вони—дочки Бога.

Додаткові джерела

- Дії 17:28; Римлянам 8:16—17; Євреям 12:9; 1 Нефій 11:17; Учення і Завіти 76:23—24; Мойсей 1:3—7.
- “Сім’я: Проголошення світові”, *Ensign* і *Ліягона*, лист. 2010, с. 129; див. також *Товариство молодих жінок: Особистий розвиток* (2009), с. 101. На ваш розсуд, можна скористатися другим і третім абзацами Проголошення під час викладання частини уроку під заголовком “Тебе любили і люблять”.
- Девіз Товариства молодих жінок, *Особистий розвиток*, с. 3.

Медіа матеріали

- Музика: “У небеснім світлім краї”, *Гімни*, с. 179; “Я знаю, Ти живий”, *Гімни*, с. 189.
- Відео: Дітер Ф. Ухтдорф, “Our True Identity,” lds.org/youth/video.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 1 на засвоєння цінності “Божественна сутність”; завдання 1 на засвоєння цінності “Індивідуальна цінність”.
- На ваш розсуд, можна запропонувати молодим жінкам створити книгу високоморальних якостей—завдання, запропоноване Сюзен В. Теннер у виступі Дочки Небесного Батька”, *Ensign і Ліягона*, трав. 2007, сс. 106—109.

УРОК 2

Ісус Христос—Спаситель

Питання для обговорення

- Що б ви сказали тому, хто не вірить, що святі останніх днів є християнами?
- Яким чином ми можемо виявляти вдячність за спокутну жертву Спасителя?

Слова пророків

- Томас С. Монсон, “На прощання”, *Ensign і Ліягона*, трав. 2011, с. 114. На ваш розсуд, можна скористатися трьома абзацами, починаючи зі слів: “Нині, перш ніж ми підемо сьогодні . . .”
- Річард Г. Скотт, “Живий, святись Твоє ім’я!” *Ensign і Ліягона*, трав. 2010, сс. 75–78.
- Dallin H. Oaks, “The Atonement and Faith,” *Ensign*, Apr. 2010, 30–34.
- Квентін Л. Кук, “Ми йдемо за Ісусом Христом”, *Ensign і Ліягона*, трав. 2010, сс. 83–86.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- С. Скотт Гроу, “Диво Спокути”, *Ensign і Ліягона*, трав. 2011, сс. 108–110.
- Кент Ф. Річардс, “Спокута покриває весь біль”, *Ensign і Ліягона*, трав. 2011, сс. 15–17.
- Гарі Дж. Коулман, “Мамо, а ми християни?” *Ensign і Ліягона*, трав. 2007, сс. 92–94.

Додаткові джерела

- Дії 4:12; 2 Нефій 2:9; 2 Нефій 25:23–26; Мосія 3:7; Алма 7:11–12; Алма 22:13–14; Алма 38:9; Геламан 5:9; Мороній 7:41.

Медіа матеріали

- Музика: “О, як досягнути Ісусові милості”, *Гімни*, с. 110.
- Мистецтво: *Ісус молиться в Гефсиманії, Розп’яття та Марія і воскреслий Ісус Христос, Альбом “Євангелія в мистецтві”*, (2009), 56—57, 59.
- Відео: “He Lives: Testimonies of Jesus Christ”, lds.org/media-library, Mormon Messages.
- Відео: Джеффри Р. Холланд, “The Only True God and Jesus Christ Whom He Has Sent”, lds.org/media-library, Mormon Messages.
- Відео: *Strength of Youth Media 2011 [Заради зміцнення молоді—Медіа ресурси, 2011 р.] DVD*, “Ми віримо в Христа: особисте свідчення”.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 5 на засвоєння цінності “Віра”; завдання 4 на засвоєння цінності “Божественна сутність”; проект на засвоєння цінності “Віра”, пункт 1.

УРОК 3

Наслідуючи приклад Ісуса Христа

Питання для обговорення

- Прийняття причастя кожної неділі нагадує нам про необхідність наслідувати приклад Ісуса Христа, але іноді протягом тижня під впливом світу про це легко забути. Яким чином ми можемо наслідувати приклад Христа протягом усього тижня?
- Як конкретно ми можемо наслідувати приклад Ісуса Христа, коли ми вдома і разом з нашими сім’ями?
- Яким чином ми можемо впливати на друзів, членів сім’ї та інших, аби краще наслідувати приклад Спасителя?

Слова пророків

- Дітер Ф. Ухтдорф, “Ви—Мої руки”, *Ensign і Ліягона*, трав. 2010, сс. 68–74.
- Квентін Л. Кук, “Ми йдемо за Ісусом Христом”, *Ensign і Ліягона*, трав. 2010, сс. 83–86.
- Рассел М. Нельсон, “Будь зразком для вірних”, *Ensign і Ліягона*, лист. 2010, сс. 47–49. На ваш розсуд можна прочитати останні 16 абзаців, починаючи зі слів: “Порада Павла: “Будь зразком для вірних” . . .”

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Мері Н. Кук, “Бути зразком для вірних”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 80–82.

Додаткові джерела

- 3 Нефій 12:48; Мороній 7:48.
- *Проповідайте Мою євангелію*, розділ 6: Як мені розвинути характер, подібний до Христового?

Медіа матеріали

- Музика: “Я йтиму за Христом”, *Гімни*, с. 129.
- Музика: “На Господа схожим бути”, *Збірник дитячих пісень*, сс. 40–41.
- Відео: “[He Lives: Testimonies of Jesus Christ](http://lds.org/media-library)”, lds.org/media-library, Mormon Messages.
- Відео: “[Charity: An Example of the Believers](#)”.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: Завдання 7 на засвоєння цінності “Божественна сутність”.
- *Заради зміцнення молоді* (брошура, 2001), “Служіння людям”, с. 38, або в режимі он-лайн на сайті: youth.lds.org. Складіть перелік того як ви щоденно можете виявляти доброту до інших.

УРОК 4

Шукаючи спілкування із Святим Духом

Питання для обговорення

- Як саме ми відчуваємо вплив Святого Духа? Чи всі люди відчувають спонування і вплив однаково?
- Як ми можемо бути гідними супроводу, скерування та захисту від Святого Духа кожного дня?

Слова пророків

- Роберт Д. Хейлз, “Діяти самостійно: дар і благословення свободи вибору”, *Ensign* і *Ліягона*, трав. 2006, сс. 4–8. На ваш розсуд, можна скористатися абзацом, який починається зі слів: “Спонування уникати зла, що приходять до нас. . .”
- Девід А. Беднар, “Отримання Святого Духа”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 94–97.
- Девід А. Беднар, “Дух одкровення”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 87–90.
- Дітер Ф. Ухтдорф, “Очікування на дорозі до Дамаску”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 70–77.

- Бойд К. Пекер, “Скеровані Святим Духом”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 30–33.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Джей Е. Дженсен, “Святий Дух і одкровення”, *Ensign* і *Ліягона*, лист. 2010, сс. 77–79.
- Джулі Б. Бек, “І також на рабів та невільниць за тих днів виллю Духа Свого”, *Ensign* і *Ліягона*, трав. 2010, сс. 10–12.

Додаткові джерела

- 1 Царів 19:11–12; Галатам 5:22–23; 2 Нефій 32:5; Мосія 2:36–37; Геламан 5:45–46; 3 Нефій 12:6; 3 Нефій 19:9; Етер 12:41; Учення і Завіти 6:23; Учення і Завіти 11:12.
- *Стійкі у вірі* (2004), “Святий Дух”, сс. 124–126.

Медіа матеріали

- Музика: “Святий Дух”, *Збірник дитячих пісень*, с. 56.
- Відео: “[Voice of the Spirit](#)”.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 5 на засвоєння цінності “Вибір і підзвітність”; завдання 2 на засвоєння цінності “Чистота”; завдання 2 на засвоєння цінності “Цнотливість”.

УРОК 5

Як знайти радість у наших божественних можливостях

Вчителеві на замітку: Окрім запрошення бабусі, матері та молоді одруженої сестри, ви також можете запросити неодружену сестру, аби вони розповіли молодим жінкам про радість бути жінкою.

Питання для обговорення

- Як би ви пояснили другу або подрузі поняття “божественний потенціал”?
- Як знання нашого божественного потенціалу допомагає нам знайти щастя?
- Що може дати нам впевненість, коли ми беремо на себе відповідальність шлюбу і материнства?
- Як досвід на цій землі готує нас до досягнення нашого божественного потенціалу в житті прийдешньому?

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Елейн Ш. Дальтон, “Пам’ятайте, хто ви є!” *Ensign* і *Ліягона*, трав. 2010, сс. 120–123. На початку уроку, на ваш розсуд, можете використати три абзаци, починаючи зі слів: “Ви—молоді жінки великої віри . . .”
- Маргарет Д. Надалд, “Радість жіночності”, *Ensign*, лист. 2000, 14–16; *Ліягона*, січ. 2001, сс. 17–19. Наприкінці уроку, на ваш розсуд, можете використати два абзаци, починаючи зі слів: “Ви можете розпізнати жінок, які вдячні . . .”

Додаткові джерела

- Римлянам 8:16–17; Мосія 2:41.
- Вивчайте за темами: [Eternal Life](https://www.lds.org/study/topics/eternal-life), [lds.org/study/topics/eternal-life](https://www.lds.org/study/topics/eternal-life).
- Вивчайте за темами: [Women in the Church](https://www.lds.org/study/topics/women-in-the-church), [lds.org/study/topics/women-in-the-church](https://www.lds.org/study/topics/women-in-the-church).
- Mormonads [Плакати]: [Індивідуальна цінність](#).

Медіа матеріали

- Музика: “[Walk Tall, You’re a Daughter of God](#)”, [lds.org/youth/music](https://www.lds.org/youth/music).
- Музика: “У небеснім світлім краї”, *Гімни*, с.179.
- Відео: Дітер Ф. Ухтдорф, “[Our True Identity](#)”, [lds.org/youth/video](https://www.lds.org/youth/video).
- Відео: “[Significant in Every Way](#)”, [lds.org/youth/video](https://www.lds.org/youth/video).

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: Завдання 2 на засвоєння цінності “Божественна сутність”; завдання 1 на засвоєння цінності “Індивідуальна цінність”; завдання 4 на засвоєння цінності “Індивідуальна цінність”.
- На ваш розсуд, можете попросити молодих жінок опрацювати проголошення про сім’ю, аби краще дізнатися про ролі й божественний потенціал жінок.

УРОК 6

Як знайти радість тепер

Питання для обговорення

- Здається, багатьом людям притаманне негативне ставлення до життя. Як ми можемо уникати такого ставлення й допомагати іншим сприймати життя позитивно?

- Як прагнення почути та пізнати думки або спонукання від Святого Духа збільшує нашу здатність радіти?
- Як відчуття радості у нашому житті залежить від довіри до нашого Небесного Батька та Ісуса Христа?
- Як дотримання заповідей і вірність завітам збільшують наше щастя і радість?

Слова пророків

- Томас С. Монсон, “Радість подорожі”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2008, сс. 84–87. На ваш розсуд, як вступ до уроку, можна використати абзац, який починається зі слів: “Наш єдиний і неповторний шанс . . .”
- Дітер Ф. Ухтдорф, “Про найважливіше”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 19–22. Під час викладання частини уроку під заголовком “Ми можемо мати радість тепер”, на ваш розсуд, можна скористатися чотирма абзацами, починаючи зі слів: “Будьмо чесними . . .”
- Річард Г. Скотт, “Шлях до спокою і радості”, *Ensign*, лист. 2000, сс. 25–27; *Ліягона*, січ. 2001, сс. 31–33. Під час викладання частини уроку під заголовком “Небесний Батько хоче, щоб ми мали радість”, на ваш розсуд, можна скористатися абзацом, який починається зі слів: “Чи ви повністю використовуєте . . .”

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Мері Н. Кук, “Усіх любі! За мною перший крок”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, 118–121. Під час викладання розділу уроку під заголовком: “Ми можемо мати радість тепер”, на ваш розсуд, можна скористатися абзацом, який починається зі слів: “Ми можемо наслідувати приклад доброго самарянина . . .”
- Енн М. Дібб, “Я вірю, що повинна бути чесною і вірною”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, 115–118. Під час викладання розділу уроку під заголовком “Ми можемо мати радість тепер”, на ваш розсуд, можна скористатися п’ятьма абзацами, які починаються зі слів: “Президент Говард В. Хантер навчав . . .”

Додаткові джерела

- Приповісті 29:18; 2 Нефій 2:13; 2 Нефій 5:27; Алма 50:24.

Домашнє господарювання

Питання для обговорення

- Яка атмосфера, ви б хотіли, аби панувала у вашій майбутній домівці?
- Які дари і таланти можуть допомогти нам привнести щастя в домівку зараз і в майбутньому?
- Які навички та ставлення до життя потрібно нам розвивати, аби мати успішні і щасливі домівки?

Слова пророків

- Л. Том Перрі, “Матері, які навчають дітей вдома”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, сс. 29–31.
- М. Рассел Баллард, “Матері і дочки”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, сс. 18–21.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Річард Дж. Мейнз, “Створення домівки, зосередженої на Христі”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 37–39.
- Гарі Е. Стівенсон, “Святі домівки, святі храми”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2009, сс. 101–103. На ваш розсуд, можна скористатися двома абзацами, які починаються зі слів: “Нещодавно на одній з конференцій колу. . .”
- Сюзен В. Теннер, “Будьте свідком”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2008, сс. 113–115. На ваш розсуд, можна скористатися двома абзацами, які починаються зі слів: “Якщо ви будете свідками у своєму домі. . .”

Додаткові джерела

- Приповіді 31:10–31; 2 Нефій 5:17; Мосія 4:14–15; Учення і Завіти 88:119.
- “Сім’я: Проголошення світові”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, с. 129; див. також *Товариство молодих жінок: Особистий розвиток* (2009), с. 101.
- Сюзен В. Теннер, “Зміцнення майбутніх матерів”, *Ensign*, черв. 2005, сс. 20–24; *Ліягона*, черв. 2005, сс. 16–20.

Медіа матеріали

- Мистецтво: *Марія і Марта*, Альбом “Євангелія в мистецтві” (2009), с. 45.
- Музика: “Небесами стане дім”, *Гімни*, с. 182; “Тут любов живе”, *Збірник дитячих пісень*, с. 102.

- Відео: Джеффри Р. Холланд, “[Motherhood: An Eternal Partnership with God](https://www.lds.org/media-library/mormon-messages/motherhood-an-eternal-partnership-with-god)”, [lds.org/media-library](https://www.lds.org/media-library/mormon-messages), Mormon Messages.
- Відео: Дітер Ф. Ухтдорф, “[Create](https://www.lds.org/media-library/mormon-messages/create)”, [lds.org/media-library](https://www.lds.org/media-library/mormon-messages), Mormon Messages.
- Відео: Роберт Д. Хейлз, “[Becoming Provident Providers](https://www.lds.org/media-library/mormon-messages/becoming-provident-providers)”, [lds.org/media-library](https://www.lds.org/media-library/mormon-messages), Mormon Messages.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: проект на засвоєння цінності “Божественна сутність”, пункти 1 і 4; завдання 2 на засвоєння цінності “Знання”; проект на засвоєння цінності “Знання”, пункти 1 і 5.
- Поділіться з іншою молодою жінкою тим, яку якість ви цінуєте в ній і яка допоможе їй стати гарною матір’ю.
- Запросіть сестру або сестер з вашого приходу або філії на практичне заняття з навчання навичок домашнього господарювання або розвитку талантів, які б цікавили молодих жінок.

Ставлення до своєї божественної ролі

Питання для обговорення

- Через те, що в світі існує так багато суперечливих поглядів на роль жінки, як ми можемо пізнати і виконувати план Небесного Батька для жіноцтва?
- Як виконання поради пророків щодо здобуття освіти допомагає нам виконувати свою божественну роль?

Слова пророків

- Томас С. Монсон, “Керуйтеся трьома цілями”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2007, с. 118–121.
- Л. Том Перрі, “Матері, які навчають дітей вдома”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, сс. 29–31.
- М. Рассел Баллард, “Матері і дочки”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, сс. 18–21.
- Квентін Л. Кук, “Жінки-святі останніх днів—надзвичайні!” *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 18–22. На ваш розсуд, можна скористатися трьома абзацами, які починаються зі слів: “Ми розуміємо, що потужні сили розгорнули. . .”

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Джулі Б. Бек, “Те, що жінки-святі останніх днів роблять найкраще: стояти міцно й непорушно”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2007, сс. 109–112.
- Елейн Ш. Дальтон, “Вартові цнотливості”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 121–124. На ваш розсуд, можна скористатися двома абзацами, які починаються зі слів: “Молоді жінки, у світі, який все більше морально забруднюється . . .”
- Сільвія Е. Олред, “Стійкий і непохитний”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 116–118. На ваш розсуд, можна скористатися абзацом, який починається словами: “Я знаю, що кожна з нас як дочка Бога має надзвичайно важливу і суттєву роль”.
- Джулі Б. Бек, “Материнське серце”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2004, сс. 75–77.
- Маргарет Д. Надалд, “Радість жіночності”, *Ensign*, лист. 2000, сс. 14–16; *Ліягона*, січ. 2001, сс. 17–19.

Додаткові джерела

- Приповісті 31; Лука 1:28; Алма 56:47–48; Учення і Завіти 25.
- “Сім’я: Проголошення світові”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, с. 129; див. також *Товариство молодих жінок: Особистий розвиток* (2009), с. 101. На ваш розсуд, можна використати 6-ий і 7-ий абзаци.

Медіа матеріали

- Музика: “Ми сестри в Сіоні”, *Гімни*, с. 195; “Тут любов живе”, *Збірник дитячих пісень*, с. 102.
- Відео: М. Рассел Баллард, “[Mothers and Daughters](#)”, lds.org/media-library, Mormon Messages for Youth.
- Відео: Джеффри Р. Холланд, “[Motherhood: An Eternal Partnership with God](#)”, lds.org/media-library, Mormon Messages.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 3 на засвоєння цінності “Божествена сутність”; проєкт на засвоєння цінності “Божествена сутність”, пункт 3.
- Запропонуйте молодим жінкам прочитати сьомий абзац проголошення про сім’ю й визначити принципи, які стосуються їхньої божественої ролі.

Повага до батьків

Питання для обговорення

- Яким чином ви можете зміцнити свої стосунки з батьками?
- Як ми можемо виявляти повагу до батьків, бабусь і дідусів, навіть коли їхні вірування або погляди відрізняються від наших?

Слова пророків

- Томас С. Монсон, “Будь взірцем”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2005, сс. 112–115. На ваш розсуд, можна скористатися трьома абзацами, які починаються зі слів: “О, як же ваші батьки люблять вас . . .”
- Генрі Б. Айрінг, “Наш досконалий приклад”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2009, сс. 70–73. На ваш розсуд, можна скористатися абзацом, який починається зі слів: “Тепер ось моя порада дітям . . .” під час викладання розділу уроку під заголовком: “Небесний Батько заповідав кожній молодій жінці шанувати своїх батьків”.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Річард Дж. Мейнз, “Створення домівки, зосередженої на Христі”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 37–39.
- Бредлі Д. Фостер, “Мама сказала мені”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, сс. 98–100.

Додаткові джерела

- Ефесянам 6:1–3; 1 Нефій 1:1; 1 Нефій 2:16; 1 Нефій 16:23; Алма 56:47–48; Алма 57:21.
- “Сім’я: Проголошення світові”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, с. 129; див. також *Товариство молодих жінок: Особистий розвиток* (2009), с. 101.
- *Заради зміцнення молоді* (брошура, 2001), “Сім’я”, сс. 10–11, або [он-лайн на сайті: youth.lds.org](http://on-line на сайті: youth.lds.org).
- Name Withheld, “When Dad Doesn’t Believe,” *New Era*, Jan. 1995, 14.
- Mormonads [Плакати]: Сім’я.

Медіа матеріали

- Музика: “Небесами стане дім”, *Гімни*, с. 182.
- Мистецтво: *Легій і його люди досягають Обіцяної землі*, Альбом “*Євангелія в мистецтві*” (2009), с. 71.
- Відео: М. Рассел Баллард, “[Mothers and Daughters](#)”, lds.org/media-library, Mormon Messages for Youth.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 5 на засвоєння цінності “Божественна сутність”; проект на засвоєння цінності “Індивідуальна цінність”, пункт 1; завдання 2 на засвоєння цінності “Цнотливість”

УРОК 10

Підтримка членів сім'ї

Вчителю на замітку: Під час підготовки до цього уроку будьте чутливими до тих членів класу, у яких в сім'ї, можливо, немає батька, матері, братів чи сестер, або в кого є члени сім'ї, які не активні в Церкві.

Питання для обговорення

- Подумайте про членів вашої сім'ї, яким зараз потрібна підтримка. Що ви можете зробити для них, аби виявити любов і підтримку?
- Яким чином ми можемо любити і підтримувати членів сім'ї, які, можливо, не живуть за євангелією?

Слова пророків

- Дітер Ф. Ухтдорф, “Про найважливіше”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 19–22. На ваш розсуд, можна скористатися абзацом, який починається зі слів: “Другий вид найважливіших для нас стосунків—це в наших сім'ях. . .”
- Л. Том Перрі, “Бути батьком—вічне покликання”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2004, сс. 69–71. На ваш розсуд, можна скористатися цим виступом, аби доповнити обговорення щодо ролі батьків.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Річард Дж. Мейнз, “Створення домівки, зосередженої на Христі”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 37–39. На ваш розсуд, можна скористатися п'ятьма абзацами, які починаються зі слів: “Важко переоцінити, як важливо, щоб батьки . . .”
- Мері Н. Кук, “Зміцнювати дім і сім'ю”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2007, сс. 11–13.
- Сюзен В. Теннер, “Я є світоч, який ви будете піднімати”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2006, сс. 103–105.

Додаткові джерела

- Мосія 4:14–15; Алма 39:10; 3 Нефій 18:21.
- *Заради зміцнення молоді* (брошура, 2001), “Сім'я”, сс. 10–11, або он-лайн на сайті: youth.lds.org.
- Mormonads [Плакати]: Сім'я.

Медіа матеріали

- Відео: “*Fathers and Sons*”, lds.org/media-library, Mormon Messages for Youth.
- Відео: “*Two Brothers Apart*”, lds.org/media-library, Mormon Messages for Youth.
- Відео: “*A Father Indeed*”, lds.org/media-library, Mormon Messages.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: Завдання 3 на засвоєння цінності “Божественна сутність”.

УРОК 11

Зростання і зрілість у впевненості в собі, частина 1

Питання для обговорення

- Що означає “керувати собою”? (Див. Молоді жінки. Посібник 1, с. 43).
- Як дотримання Господніх норм допомагає нам керувати собою?
- Набувати впевненості в собі означає також вчитися жити завбачливо. Що означає завбачливе життя?
- Що означає стати духовно впевненими в собі? Як ми можемо стати більш духовно впевненими в собі?

Слова пророків

- Генрі Б. Айрінг, “Можливості чинити добро”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 22–26. На ваш розсуд, можна скористатися трьома абзацами, які починаються зі слів: “Ось кілька принципів . . .”, коли будете викладати розділ уроку під заголовком: “Ми можемо стати більш впевненими у собі”.
- М. Russell Ballard, “Becoming Self-Reliant—Spiritually and Physically,” *Ensign*, Mar. 2009, 50–55.
- L. Tom Perry, “Becoming Self-Reliant,” *Ensign*, Nov. 1991, 64–66.
- Роберт Д. Хейлз, “Євангельський погляд на благополуччя: Віра в дії”, 2009 р. Всесвітні збори навчання провідництва: Основні принципи благополуччя та самозабезпечення.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Х. Девід Бертон, “Освятуюча робота за програмою благополуччя”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 81–83. На ваш розсуд, можна скористатися

абзацом, який починається зі слів:

“Самозабезпечення—це результат . . .”

- Джулі Б. Бек, “Те, що жінки-святі останніх днів роблять найкраще: стояти міцно й непорушно”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2007, сс. 109–112. На ваш розсуд, можна замінити вірш з посібника для молодих жінок цитатою з цього виступу, яка починається словами: “Наскільки іншими були би світ і Церква . . .” (с. 110). Якщо ви заміните вірш цією цитатою, тоді під час обговорення Писань використовуйте не Учення і Завіти 29:1–2, а Учення і Завіти 58:27–29 .

Додаткові джерела

- 2 Солунянам 3:10–13; 1 Нефій 16:23, 31; 4 Нефій 1:7–10, 15–18.
- Mormonads [Плакати]: [Освіта](#), [Фінанси](#).

Медіа матеріали

- Музика: “Не бійся тягарів”, *Гімни*, с. 154.
- Відео: Роберт Д. Хейлз, “[Becoming Provident Providers](#)”, [lds.org/media-library](#), Mormon Messages.

Приймайте і дійте

- *Заради зміцнення молоді* (брошура, 2001), “Свобода волі та відповідальність”, сс. 4–5, або [он-лайн на сайті: youth.lds.org](#). Прочитайте два абзаци, які починаються словами: “Ви відповідальні за . . .” і вирішіть, як ви можете стати самодостатніми духовно і матеріально.
- Особистий розвиток: завдання 1 на засвоєння цінності “Вибір і підзвітність”.

УРОК 12

Зростання і зрілість у впевненості в собі, частина 2

Питання для обговорення

- Як ми можемо зміцнити стосунки з нашими батьками?
- Як ми можемо зберігати довіру наших батьків?
- Як ви можемо зберігати довіру Небесного Батька?

Слова пророків

- Роберт Д. Хейлз, “How Will Our Children Remember Us?” *Ensign*, лист. 1993, сс. 8–10.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Мері Н. Кук, “Зміцнювати дім і сім’ю”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2007, сс. 11–13.
- Джин А. Стівенс, “Стати, як мала дитина”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 10–12. На ваш розсуд, можна прочитати перші три абзаци, які починаються зі слів: “Наш Небесний Батько . . .”
- Мервін Б. Арнольд, “Що ти зробив з Моїм іменем?” *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 105–107. На ваш розсуд, можна прочитати п’ять абзаци, які починаються зі слів: “Невдовзі після того, як я одружився . . .”

Додаткові джерела

- 2 Нефій 28:30; Мосія 4:27; Геламан 10:4–5; Учення і Завіти 42:42.
- M. Russell Ballard, “Becoming Self-Reliant—Spiritually and Physically,” *Ensign*, Mar. 2009, 50–55.

Медіа матеріали

- Відео: Дітер Ф. Ухтдорф, “[Continue in Patience](#)”, [lds.org/media-library](#), Mormon Messages.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: Завдання 5 на засвоєння цінності “Божественна сутність”.

УРОК 13

Підтримка носіїв священства

Вчителю на замітку: Перед тим, як викладати цей урок, ви можете викласти урок 15, який дає загальний огляд на вчення про священство. Молоді жінки будуть більше поважати і шанувати священство, якщо вони розумітимуть суть вчення.

Питання для обговорення

- Як ви можете здійснювати позитивний вплив на знайомих вам молодих чоловіків, особливо на тих, хто має Ааронове священство?
- Чому важливо поважати і підтримувати єпископа? Що це за ключі, які є в єпископа і які можуть благословити нас і наші сім’ї?

Слова пророків

- Henry B. Eyring, “Your Friend the Bishop,” *New Era*, Oct. 2002, 10–13.
- Л. Том Перрі, “Священство Аарона”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 91–94. На ваш розсуд, можна

скористатися чотирма абзацами, які починаються словами: “Президент Езра Тефт Бенсон якось сказав: . . .”

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Елейн Ш. Дальтон, “Вартові цнотливості”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 121–124. На ваш розсуд, можна скористатися абзацом, який починається зі слів: “Бути на варті цнотливості означає, що ви завжди будете стриманими . . .”

Додаткові джерела

- 3 Нефій 12:1; Учення і Завіти 1:37–38; Учення і Завіти 21:4–5; Учення і Завіти 68:2–4; Учення і Завіти 84:36–39; Учення і Завіти 124:144.
- Ardeth G. Kapp, “By The Way She Is,” *New Era*, Sept. 1976, 10–13.

Медіа матеріали

- Музика: “Ізраїль, старійшин збирай”, *Гімни*, с. 197.
- Музика: “[Priesthood Men](#)”, lds.org/youth/music.
- Відео: *Strength of Youth Media 2011 [Заради зміцнення молоді—Медіа ресурси, 2011 р.] DVD, “Something Different about Us: Example”.*

Приймайте і дійте

- Запросіть вашого єпископа або президента приходу прийти на урок або захід, аби відповісти на запитання щодо його обов’язків і пояснити, як, завдяки своєму покликанню, він може благословити життя молодих жінок.

УРОК 14

Патріархальне керівництво вдома

Вчителів на замітку: Молоді жінки вашого класу мають різне виховання і різні сімейні обставини. Дехто має батька, який є праведним патріархом у своїй сім’ї. Інші, можливо, мають батьків, неактивних у Церкві або таких, що до неї не належать. У декого в сім’ї, може, взагалі не має батька. Будьте чуйними до кожної молодої жінки. Не залежно від теперішніх сімейних обставин молодих жінок метою цього уроку є навчити, що таке патріархальний порядок, і як батько як патріарх у домі може благословляти свою сім’ю.

Питання для обговорення

- Як священство може благословити наші життя зараз, незалежно від наших особистих обставин?

- Які духовні якості ми повинні шукати в чоловікові? Як ці якості можуть допомогти йому вести сім’ю в праведності?
- Поміркуйте про свої стосунки з Небесним Батьком. Як Він виявив до вас як до особистості Свою величезну любов і турботу?

Слова пророків

- Дітер Ф. Ухтдорф, “Продовжуйте з терпінням”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, сс. 56–59. На ваш розсуд, можна прочитати два абзаци, які починаються зі слів: “Як носії священства і представники Господа Ісуса Христа . . .”
- Дітер Ф. Ухтдорф, “Любов Бога”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2009, сс. 21–24. На ваш розсуд, можна прочитати чотири абзаци, які починаються зі слів: “Подумайте про найчистішу, найвсепоглинаючішу любов . . .”
- Даллін Х. Оукс, “Влада священства в сімі і в церкві”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2005, сс. 24–27.
- Джеймс Е. Фауст, “Послання моїм онукам”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2007, сс. 54–56. На ваш розсуд, можна прочитати три абзаци, які починаються зі слів: “Усі ви, молоді чоловіки, носії священства . . .”

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Мері Н. Кук, “Зміцнювати дім і сім’ю”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2007, сс. 11–13.

Додаткові джерела

- Вихід 20:12; 1 Нефій 1:1; 1 Нефій 16:18–25, 30–32.
- “Сім’я: Проголошення світові”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, с. 129; див. також *Товариство молодих жінок: Особистий розвиток* (2009), с. 101. За допомогою проголошення про сім’ю знайдіть відповіді на дев’ять запитань, поданих в уроці.

Медіа матеріали

- Музика: “У небеснім світлім краї”, *Гімни*, с. 179; “Тут любов живе”, *Збірник дитячих пісень*, с. 102.
- Відео: Роберт Д. Хейлз, “[Parenting: Touching the Hearts of Our Youth](#)”, lds.org/media-library, Mormon Messages.
- Відео: “[The Family Is Central to God’s Plan](#)”, classic.lds.org/family.

Мелхиседекове священство

Вчителів на замітку: Більша частина матеріалу цього уроку зосереджена на Мелхиседековому священстві. Можливо, ви також захочете навчати про Ааронове священство. Для молодих жінок важливо дізнатися про священство, яке мають молоді чоловіки їхнього віку і яке вони вивчають. Ви також могли б ознайомити молодих жінок з клятвою і завітом священства.

Питання для обговорення

- Як священство благословило ваше життя?
- Згадайте носія священства, якого ви поважаєте. Опишіть, як він шанує священство, і розкажіть, чому ви його поважаєте.

Слова пророків

- Томас С. Монсон, “Священство—священний дар”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2007, сс. 57–60.
- Дітер Ф. Ухтдорф, “Гордість і священство”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 55–58.
- Бойд К. Пекер, “Сила священства”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, сс. 6–10. На ваш розсуд, прочитайте три абзаци, які починаються зі слів: “Кілька років тому я виступив з темою, озаглавленою . . .”
- Томас С. Монсон, “Сила священства”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 66–69.
- Джеймс Е Фауст, “Ключ пізнання Бога”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2004, сс. 52–55.

Додаткові джерела

- Алма 13:1–19; Учення і Завіти 107:1–4, 18–19.
- Мистецтво: [Відродження Мелхиседекового священства](#) (зображення Петра, Якова та Івана, які відновлюють Мелхиседекове священство Джозефу Сміту та Оліверу Каудері), Альбом: “Євангелія в мистецтві” (2009), с. 94.
- Вивчайте за темами: [Священство](#).

Медіа матеріали

- Відео: Томас С. Монсон, “[Priesthood Power](#)”, [lds.org/youth/video](https://www.lds.org/youth/video).
- Відео: Л. Том Перрі, “[Elder Perry on the Priesthood, Part One: The Oath and Covenant](#)”, [lds.org/media-library](https://www.lds.org/media-library).

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 7 на засвоєння цінності “Чистота”.
- Запропонуйте кожній молодій жінці попросити свого батька або носія священства поділитися особистим свідченням про священство і те, як воно благословляє його сім’ю, а також впливає на вибір, який він робить протягом дня.

Жінки і носії священства

Питання для обговорення

- Яким чином ви допомагаєте вашим друзям-молодим чоловікам шанувати своє священство, захищати і зберігати свою цнотливість і бути готовими до своїх майбутніх обов’язків?
- Як саме *ви* можете допомагати будувати царство Боже тепер і в майбутньому?

Слова пророків

- Дітер Ф. Ухтдорф, “Вплив праведних жінок”, *Ensign*, вер. 2009, сс. 4–9; *Ліягона*, вер. 2009, сс. 2–7.
- Квентін Л. Кук, “Жінки-святі останніх днів—надзвичайні!” *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 18–21.
- М. Рассел Баллард, “[Prepare and Think in Terms of the Future](#)”, [lds.org](https://www.lds.org), Prophets and Apostles Speak Today [Пророки і апостоли промовляють сьогодні].
- Гордон Б. Хінклі, “Жінки в нашому житті”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2004, сс. 82–85.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Елейн Ш. Дальтон, “Все на твоєму лиці”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2006, сс. 109–111.

Додаткові джерела

- 2 Тимофію 1:2–7; Алма 56:45–48; Алма 57:19–21.
- *Заради зміцнення молоді* (брошура, 2001), “Побачення”, с. 24, або [он-лайн на сайті: youth.lds.org](https://www.youth.lds.org).

Медіа матеріали

- Відео: Гордон Б. Хінклі, “[The Women in Our Lives](#)”, [lds.org/media-library](https://www.lds.org/media-library), Mormon Messages.
- Відео: Джеффри Р. Холланд, “[Motherhood: An Eternal Partnership with God](#)”, [lds.org/media-library](https://www.lds.org/media-library), Mormon Messages.

Приймайте і дійте

- Згідно із схваленням і рекомендацією єпископа або президента приходу запросіть одного або кількох молодих чоловіків поділитися тим, як їхній досвід, пов'язаний з використанням Ааронового священства, допомагає їм готуватися до майбутніх обов'язків, а саме: до місії, шлюбу та утримання сім'ї. Попросіть їх сказати про те, як молоді жінки можуть підтримувати їх у священстві та в майбутніх обов'язках. Ви можете попросити президента Товариства молодих чоловіків порадитися з єпископом щодо того, кого з молодих чоловіків слід запросити.

УРОК 17

Мета завітів і таїнств

Питання для обговорення

- Які цілі обрядів і завітів?
- Як деякі заняття або інтереси можуть утримувати нас від шанування наших завітів з Богом?

Слова пророків

- Девід А. Беднар, "Отримання Святого Духа", *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 94–97. На ваш розсуд, можна скористатися трьома абзацами, які починаються зі слів: "Хрищення зануренням є . . ." під час викладання розділу уроку під заголовком "Коли ми отримуємо таїнства священства, ми укладаємо священні завіти".
- Девід А. Беднар, "Щоб Його Дух міг завжди бути з нами", *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2006, сс. 28–29.
- Д. Тодд Крістофферсон, "Сила завітів", *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2009, сс. 19–23.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Мервін Б. Арнольд, "Що ти зробив з Моїм іменем?" *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 105–107. На ваш розсуд, можна скористатися першими трьома абзацами, які починаються зі слів: "Коли Президент Джордж Альберт Сміт був молодим . . ." під час викладання розділу уроку під заголовком "Ми відповідаємо за дотримання завітів, які ми укладаємо з Господом".
- Мері Н. Кук, "Бути зразком для вірних", *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 80–82. На ваш розсуд, можна скористатися трьома абзацами, які починаються зі слів: "Наступне, будьте зразком для вірних у чистоті . . ." під час викладання розділу уроку під заголовком "Коли ми отримуємо таїнства священства, ми укладаємо священні завіти".

Додаткові джерела

- 1 Нефій 22:11; Алма 13:8, 16.
- Цитати провідників Церкви: [обряди](#) та [завіти](#), [lds.org](#).

Медіа матеріали

- Музика: "Дай святості більше", *Гімни*, с. 66.
- Відео: Елейн Ш. Дальтон, "Return to Virtue", [lds.org/media-library](#), Mormon Messages for Youth.
- Відео: Квентін Л. Кук, "Seek the Higher Ground", [lds.org/media-library](#), Mormon Messages.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 4 на засвоєння цінності "Віра"; завдання 4 на засвоєння цінності "Божественна сутність".

УРОК 18

Храмовий шлюб є вимогою для вічного сімейного життя

Питання для обговорення

- Яким чином храмовий шлюб благословляє сім'ю?
- Що ви можете робити вже зараз, щоб готуватися до одруження і запечатування в храмі?

Слова пророків

- Томас С. Монсон, "Святий Храм—маяк світові", *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 90–94. На ваш розсуд, можна скористатися двома абзацами, які починаються зі слів: "Поки ви не увійдете . . ." в розділі уроку під заголовком "Храмовий шлюб є вічним таїнством".
- Річард Г. Скотт, "Вічні благословення шлюбу", *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 94–96. На ваш розсуд, можна скористатися абзацом, який починається зі слів: "Шлюб і сім'я—ось ті два основні стовпи . . ." під час викладання розділу уроку під назвою "Храмовий шлюб є вічним таїнством".
- Рассел М. Нельсон, "Целестіальний шлюб", *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2008, сс. 92–94. На ваш розсуд, як вступ до уроку можна скористатися трьома абзацами, які починаються зі слів: "Тема шлюбу обговорюється по всьому світу . . ."

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Елейн Ш. Дальтон, "Вартові цнотливості", *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс.121–124. На ваш розсуд, можна скористатися двома абзацами, які

починаються зі слів: “Минулого місяця у мене була нагода відвідати . . .” під час викладання розділу уроку під заголовком “Тепер—це час, щоб підготуватися до храмового шлюбу”.

- Джерріт В. Гонг, “Храмові дзеркала вічності: свідчення сім’ї”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 36–38. На ваш розсуд, можна скористатися трьома абзацами, які починаються зі слів: “Нещодавно я стояв у Домі Господа . . .” під час викладання розділу уроку під заголовком “Радість може прийти до молодої жінки через храмовий шлюб”.

Додаткові джерела

- Буття 1:27–28; 4 Нефій 1:11; Учення і Завіти 131:1–3; Учення і Завіти 132:15–16.
- “Сім’я: Проголошення світові”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, с. 129; див. також *Товариство молодих жінок: Особистий розвиток* (2009), с. 101.
- Mormonads [Плакати]: **Шлюб**.

Медіа матеріали

- Музика: “Може сім’я святих жити вічно”, *Гімни*, с. 187; “**In That Holy Place**,” Young Women music, <http://lds.org/youth/music>; “Люблю на храм дивитись”, *Збірник дитячих пісень*, с. 99.
- Мистецтво: *Молода подружжя пара йде до храму*, Альбом “Євангелія в мистецтві” (2009), с. 120.
- Відео: Елейн Ш. Дальтон, “**Return to Virtue**”, lds.org/media-library, Mormon Messages for Youth.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 6 на засвоєння цінності “Вибір і підзвітність”; завдання 1 на засвоєння цінності “Чистота”.
- Запросіть єпископа або президента приходу розповісти молодим жінкам про інтерв’ю з приводу отримання храмової рекомендації (див. *Стійкі у вірі* [2004], 169).

УРОК 19

Особисті записи

Питання для обговорення

- Які Господні благословення ми можемо записувати у свої щоденники? Як записування цих благословень нагадує нам про Господню любов до нас?
- Хто ще може отримати благословення, якщо ми ведемо особисті записи? Як?

Слова пророків

- Генрі Б. Айрінг, “О пам’ятайте ж, пам’ятайте”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2007, сс. 66–69.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Дон Р. Кларк, “Стати знярядям у руках Бога”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2006, сс. 97–99. На ваш розсуд, прочитайте абзац, який починається зі слів: “У мене є невеличкий щоденник, який я ношу з собою . . .”

Додаткові джерела

- 1 Нефій 1:1, 16–17; 1 Нефій 3:19–20; 2 Нефій 5:29–33; 2 Нефій 4:15; 3 Нефій 23:9–13.
- Questions and Answers: Journals, *New Era*, Sept. 2003, 16–18.
- Mormonad: “Choose to Write”.
- Мистецтво: *Мормон скорочує пластини*, Альбом “Євангелія в мистецтві” (2009), с. 73.

Медіа матеріали

- Відео: Генрі Б. Айрінг, “**O Remember, Remember**,” lds.org/media-library, Mormon Messages.

Приймайте і дійте

- Кожного вечора протягом трьох тижнів перед тим, як лягати спати, розмірковуйте над запитаннями старійшини Генрі Б. Айрінга: “Чи Бог передав послання, яке адресувалося тільки мені? Чи бачив[ла] я Його руку в моєму житті?” (*Ensign* та *Ліягона*, лист. 2007, с. 69). Запишіть ці події у свій щоденник.
- Прогляньте ваш щоденник з програми “Особистий розвиток”. Як виросло ваше свідчення за останні шість місяців? Про що ви дізналися?

УРОК 20

Іти до інших

Питання для обговорення

- Яким чином ми можемо простягати руку допомоги іншим і сприяти їхній активності у відвідуванні церковних зборів?
- Як ми можемо долати свою сором’язливість і простягати руку допомоги іншим?

Слова пророків

- Генрі Б. Айрінг, “Будьте готові”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2009, сс. 59–62. На ваш розсуд, можна

скористатися сімома абзацами, які починаються зі слів: “Ми можемо допомогти їм вибирати . . .” під час викладання розділу уроку під заголовком “Ми можемо тягнутися до інших”.

- М. Рассел Баллард, “Знаходити радість у милосердному служінні”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 46—49. На ваш розсуд, можна скористатися чотирма абзацами, які починаються зі слів: “Іншим місцем, яке надає нам багато можливостей . . .” під час викладання розділу уроку під заголовком “Ми можемо тягнутися до інших”.
- Рассел М. Нельсон, “Будь зразком для вірних”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 47–49.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Мері Н. Кук, “Усіх люби! За мною перший крок”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, 118–121.
- Сільвія Е. Олред, “Суть учнівства”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 84—86.
- Марлін К. Дженсен, “Friendship, a Gospel Principle”, *Ensign*, трав. 1999, сс. 64–65.

Додаткові джерела

- Матвій 25:40; Лука 15:4–7; 1 Солунянам 2:7–8; Мосія 2:17; Мосія 18:8–9; Мороній 7:45–48; Учення і Завіти 81:5.

Медіа матеріали

- Музика: “Чи зробив я сьогодні добро?” *Гімни*, с. 132; “Ласки Божої проміння”, *Гімни*, с. 200; “Любить наш Пастир всім серцем”, *Гімни*, с. 130.
- Відео: “Charity: An Example of the Believers”.
- Відео: Томас С. Монсон, “Have I Done Any Good in the World Today?” [lds.org/media-library](https://www.lds.org/media-library/mormon-messages), Mormon Messages.
- Відео: *Strength of Youth Media 2011 [Заради зміцнення молоді—Медіа ресурси, 2011 р.] DVD, “Запрошення до всіх прийти до Христа: ділитися євангелією”*.
- Відео: “For Madison”, [lds.org/media-library](https://www.lds.org/media-library/mormon-messages-for-youth), Mormon Messages for Youth.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 3 на засвоєння цінності “Індивідуальна цінність”.
- Практичне заняття: Зберіть молодих жінок (можна також запросити молодих чоловіків) і прочитайте разом сс. 12 і 13 з брошури *Заради зміцнення молоді* (2001 р.). Обговоріть тему дружби і те, як бути гарним другом.

Приклад праведності впливає на інших

Питання для обговорення

- Як ваші друзі реагують на дотримання вами церковних норм? Як ви можете відреагувати, якщо вони називають вас за слухняність “надто святими”?
- Яким чином ви можете відповісти іншим, хто може насміхатися над вами або принижувати за дотримання церковних норм?
- Як чесність з іншими людьми впливає на наші з ними стосунки?

Слова пророків

- Томас С. Монсон, “Взірець праведності”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2008, сс. 65–68. На ваш розсуд, наприкінці уроку можна скористатися абзацом, який починається зі слів: “Мої юні друзі, будьте сильними . . .”
- Квентін Л. Кук, “Жінки-святі останніх днів—надзвичайні!” *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 18–21. На ваш розсуд, можна скористатися трьома абзацами, які починаються зі слів: “Коли нещодавно за призначенням . . .” під час викладання розділу уроку під заголовком “Гарний приклад може принести радість багатьом людям”.
- Рассел М. Нельсон, “Будь зразком для вірних”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 47–49. На ваш розсуд, можна скористатися абзацом, який починається зі слів: “У листі до одного зі своїх найдовіреніших напарників . . .” під час викладання розділу уроку під заголовком “Писання підкреслюють важливість прикладу”.
- Квентін Л. Кук, “Хай станеться світло!” *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 27–30. На ваш розсуд, можна скористатися трьома абзацами, які починаються зі слів: “Тринадцятий пункт Уложень віри починається . . .” під час викладання розділу уроку під назвою “Приклад праведності може впливати на інших”.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Мері Н. Кук, “Будь зразком для вірних”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 80–82. На ваш розсуд, можна скористатися чотирма абзацами, які починаються зі слів: “А тепер дозвольте мені сказати слово до дивовижної молоді . . .” під час викладання розділу уроку під заголовком “Приклад праведності може впливати на інших”.

Додаткові джерела

- 2 Нефій 31:9, 16; Алма 17:11; Алма 39:11; 3 Нефій 18:16; Мороній 7:10.
- Цитати провідників Церкви: [взірець](#).

Медіа матеріали

- Музика: “We Believe”, lds.org/youth/music.
- Відео: “I’m a Young Woman, and I Believe”, lds.org/youth/video.
- Відео: “No Cussing Club”, [lds.org/media-library, Mormon Messages for Youth](https://lds.org/media-library/MormonMessagesforYouth).
- Відео: “Charity: An Example of the Believers”.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 7 на засвоєння цінності “Добрі справи”.

УРОК 22

Покаяння

Питання для обговорення

- Іноді навіть після покаяння ми все ще можемо відчувати себе винними. Як ми можемо дізнатися, чи отримали ми справжнє прощення?

Слова пророків

- Дітер Ф. Ухтдорф, “Рубіж повернення”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2007, сс. 99–101. На ваш розсуд, можна прочитати шість абзаців, які починаються зі слів: “Президент Гарольд Б. Лі сказав . . .”
- Бойд К. Пекер, “Я . . . не пам’ятаю їх [гріхів] більше”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2006, сс. 25–27.
- Рассел М. Нельсон, “Покаяння і навернення”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2007, сс. 102–104.
- Ніл Л. Андерсен, “Покайтеся, щоб Я міг зцілити вас”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2009, сс. 40–43.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- С. Скотт Гроу, “Диво Спокути”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 108–110.

Додаткові джерела

- Мосія 26:29–30; Алма 26:22; Геламан 12:23; 3 Нефій 9:22; Учення і Завіти 18:10–13; Учення і Завіти 58:42–43.
- *Стійкі у вірі* (2004), “Покаяння”, сс. 104–108.

Медіа матеріали

- Музика: “Накази Господа”, *Гімни*, с. 62.
- Мистецтво: *Ісус молиться в Гефсиманії*, Альбом “Євангелія в мистецтві” (2009), с. 56.
- Відео: “Lifting Burdens”, [lds.org/media-library, Mormon Messages](https://lds.org/media-library/MormonMessages).

Приймайте і дійте

- *Заради зміцнення молоді* (брошура, 2001), “Покаяння”, сс. 29–30, або [он-лайн на сайті: youth.lds.org](https://youth.lds.org). Прочитайте розділ про покаяння і запишіть у свій щоденник наслідки свідомого порушення Божих заповідей. Також ви можете додати приклади покаяння, відомі з Писань.
- Особистий розвиток: завдання 3 на засвоєння цінності “Віра”; завдання 4 на засвоєння цінності “Цнотливість”.

УРОК 23

Прощення

Питання для обговорення

- Що означає когось прощати? Чому важливо прощати інших людей?
- Як ми можемо пробачити тих, хто серйозно образив нас?
- Що ви відчували, коли комусь пробачили? Що ви відчували, коли хтось пробачив вам?

Слова пророків

- Томас С. Монсон, “Милосердя ніколи не минає”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 122–125. На ваш розсуд, можна прочитати вісім абзаців, які починаються зі слів: “Молода пара . . .”
- Дітер Ф. Ухтдорф, “Рубіж повернення”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2007, сс. 99–101.
- Річард Г. Скотт, “Облиште важкі тягарі”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2002, сс. 86–88. На ваш розсуд, можете прочитати абзац, який починається зі слів: “Можливо, ви несете важкий тягар . . .”
- Гордон Б. Хінклі, “Прощення”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2005, сс. 81–84.
- Джеймс Е. Фауст, “Цілюща сила прощення”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2007, сс. 67–69.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- С. Скотт Гроу, “Диво Спокути”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 108–110. На ваш розсуд, можете

прочитати абзац, який починається зі слів: “Якщо ви страждаєте від почуття провини . . .”

Додаткові джерела

- 1 Нефій 7:16–21; 3 Нефій 12:38–44; 3 Нефій 13:11, 14–15; Учення і Завіти 64:9–11; Учення і Завіти 82:1.

Медіа матеріали

- Музика: “Я йтиму за Христом”, *Гімни*, с. 129.
- Музика: “I Will Forgive”, lds.org/youth/music.
- Відео: “Forgiveness: My Burden Was Made Light”, lds.org/media-library, Mormon Messages.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 2 на засвоєння цінності “Чистота”.

УРОК 24

Молитва і розмірковування

Питання для обговорення

- Що означає молитися із справжнім наміром?
- Як нам навчитися бути більш відповідальними щодо отриманих нами відповідей? (Див. *Проповідайте Мою євангелію*, 2004, с. 75).

Слова пророків

- Рассел М. Нельсон, “Уроки з Господніх молитов”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2009, сс. 46–48.
- Річард Г. Скотт, “Застосування божественного дару молитви”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2007, сс. 8–11.
- Річард Г. Скотт, “Learning to Recognize Answers to Prayer”, *Ensign*, лист. 1989, сс. 30–32.
- Бойд К. Пекер, “Молитва і підказки”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2009, сс. 43–47. На ваш розсуд, можна прочитати два абзаци, які починаються зі слів: “Моліться, навіть якщо ви молоді і стали на хибний шлях . . .”

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Енн М. Дібб, “Будь відважний”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, сс. 114–116. На ваш розсуд, можна прочитати чотири абзаци, які починаються зі слів: “Ісус Навин та діти Ізраїля . . .”

Додаткові джерела

- Молитва: 2 Нефій 32:8–9; Алма 34:17–28; 3 Нефій 14:7–8; Учення і Завіти 6:14–16, 21–23; Учення і

Завіти 9:7–9. Розмірковування: 2 Нефій 4:15–16; 3 Нефій 17:3; Мороній 10:3–4.

- Путівник по Писаннях: “Обдумувати”, с. 125.
- *Стійкі у вірі* (2004), сс. 65–66. У цій статті говориться про особливості мови, якою належить молитися.
- Mormonads [Плакати]: [Молитва](#).

Медіа матеріали

- Музика: “Моління щирі і святі”, *Гімни*, с. 73; “Наші моління з серця йдуть”, *Гімни*, с. 76.
- Відео: Томас С. Монсон, “Prayer”, lds.org/media-library, Mormon Messages.
- Відео: Елейн Ш. Дальтон, “You’re Never Alone”.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 2 на засвоєння цінності “Чистота”; завдання 3 на засвоєння цінності “Божественна сутність”; завдання 1 на засвоєння цінності “Вибір і підзвітність”.

УРОК 25

Суботній день

Питання для обговорення

- Як ми можемо найкраще визначити, які справи є прийнятними і надихаючими для Суботи?
- В якому сенсі Субота може бути “днем відпочинку”?
- Які благословення обіцяно нам за дотримання дня Суботнього святим? (Див. Учення і Завіти 59:9–21).
- Яким чином стиль нашого одягу впливає на наше поклоніння і рід занять у Суботній день?

Слова пророків

- Л. Том Перрі, “Суботній день і причастя”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 6–9.
- Даллін Х. Оукс, “Навчання євангелії”, *Ліягона*, січ. 2000, сс. 94–98.
- Джеффри Р. Холланд, “Молодим жінкам”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2005, сс. 28–30. На ваш розсуд, можна прочитати абзац, який починається зі слів: “Я хочу особливо звернути увагу на те, як молоді жінки . . .”
- Джеймс Е. Фауст, “The Lord’s Day”, *Ensign*, лист. 1991, сс. 33–35.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Мері Н. Кук, “Якорі свідчення”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2008, сс. 120–122.

Додаткові джерела

- Ісаїя 58:13–14; Мосія 18:23; Ученні і Завіти 59:9–29.
- Джон Х. Гроберг, “The Power of Keeping the Sabbath Day Holy”, *Ensign*, лист. 1984, сс. 79–81.
- *Заради зміцнення молоді* (брошура, 2001), “Дотримання Суботнього дня”, сс. 32–33, або [онлайн at youth.lds.org](http://youth.lds.org).

Медіа матеріали

- Музика: “Tis Sweet to Sing the Matchless Love”, *Hymns*, no. 177; “Настає свята Неділя”, *Гімни*, с. 170.
- Мистецтво: *Рознесення причастя*, Альбом “Євангелія в мистецтві” (2009), с. 108.
- Відео: “Remembering the Sacrament”, lds.org/youth/video.
- Відео: “The Miracle of Personal Progress”, lds.org/media-library, Mormon Messages for Youth.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 3 на засвоєння цінності “Віра”.

УРОК 26

Свідчення

Питання для обговорення

- Що таке свідчення? Чому важливо постійно зміцнювати наші свідчення?
- Як ми можемо ділитися нашим свідченням з іншими людьми без слів: “Я хочу поділитися своїм свідченням”?

Слова пророків

- Томас С. Монсон, “Він воскрес!” *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, сс. 87–90.
- Генрі Б. Айрінг, “Живе свідчення”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 125–128. На ваш розсуд, можна скористатися цим виступом під час викладання розділу уроку під заголовком “Свідчення треба постійно зміцнювати і ділитися ним”.
- Дітер Ф. Ухтдорф, “Про найважливіше”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2006, сс. 37–39.

- М. Рассел Баллард, “Чисте свідчення”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2004, сс. 40–43.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Сесіл О. Самуельсон мол., “Свідчення”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 40–42.
- Енн М. Дібб, “Будь відважний”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, сс. 114–116. На ваш розсуд, можна прочитати абзац, який починається зі слів: “Як члени Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів . . .”

Додаткові джерела

- Джей Е. Дженсен, “Свідчення”, *Ensign*, жовт. 2005, сс. 22–25; *Ліягона*, жовт. 2005, сс. 10–13.
- Алма 5:45–46; Алма 34:8; Учення і Завіти 62:3; Учення і Завіти 76:19–24; Учення і Завіти 80:4; Учення і Завіти 84:61.
- Mormonad: “Without a Doubt”.

Медіа матеріали

- Музика: “Живе, живе Спокутар мій”, *Гімни*, с. 69.
- Відео: “He Lives: Testimonies of Jesus Christ”, lds.org/media-library, Mormon Messages.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 5 на засвоєння цінності “Віра”.

УРОК 27

Вивчення Писань

Питання для обговорення

- Які благословення приходять внаслідок вивчення Писань? (Див. 1 Нефій 15:24).
- Яким чином вивчення Писань допомагатиме нам у житті? (Див. 2 Нефій 32:3).

Слова пророків

- Томас С. Монсон, “Тверда основа”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2006, сс. 62–69. На ваш розсуд, можна прочитати шість абзаців, які починаються зі слів: “Моя друга підказка: . . .” та обговорити, як читання Писань може допомагати молоді знаходити відповіді на свої запитання.
- Девід А. Беднар, “Пильнувати з повною витривалістю”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, сс. 40–43.

- Д. Тодд Крістофферсон, “Благословення від Писань”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, сс. 32–35.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Джулі Б. Бек, “Душа моя втішається Писаннями”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2004, сс. 107–109.

Додаткові джерела

- Гордон Б. Хінклі, “Живе й правдиве свідчення”, *Ensign* та *Ліягона*, серп. 2005, сс. 2–6.
- 1 Нефій 15:23–25; 2 Нефій 4:15; 2 Нефій 31:20; Алма 17:2; 3 Нефій 23:6–14; 3 Нефій 26:1–2; Учення і Завіти 1:37; Учення і Завіти 10:43–52; Учення і Завіти 18:34–36.
- Mormonad: “Questions? Answers”.

Медіа матеріали

- Музика: “Залізний жезл”, *Гімни*, с. 168; “Як вивчатиму Писання”, *Гімни*, с. 169.
- Відео: Крейг С. Крістенсен, “[A Book with a Promise](#)”, [lds.org/media-library](https://www.lds.org/media-library), Mormon Messages.
- Відео: Джеффри Р. Холланд, “[Testimony of The Book of Mormon](#)”, [lds.org/media-library](https://www.lds.org/media-library), Mormon Messages.
- Відео: Джеффри Р. Холланд, “[God’s Words Never Cease](#)”, [lds.org/media-library](https://www.lds.org/media-library), Mormon Messages.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 1 на засвоєння цінності “Вибір і підзвітність”. Зобов’яжіть молодих жінок установити систему регулярної молитви і вивчення Писань. Спонукайте їх встановлювати особисті цілі, пов’язані з читанням. Надавайте можливості молодим жінкам ділитися думками або власним досвідом з вивчення Писань.

УРОК 28

Як протистояти гріху

Питання для обговорення

- Як ми можемо збільшити нашу здатність протистояти спокусі?
- Які уривки з Писань зміцнюють вас проти спокуси?

Слова пророків

- Річард Г. Скотт, “Як жити гідно серед наростаючого зла”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2004, сс. 100–102.

- М. Рассел Баллард, “О який же підступний план Злого”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 108–110.

- Д. Тодд Крістофферсон, “Моральна дисципліна”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2009, сс. 105–108.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Жаіро Массгарді, “Уникати пастки гріха”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 103–105.
- Елейн Ш. Дальтон, “Вартові цнотливості”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 121–124.

Додаткові джерела

- Буття 39:1–9; 2 Нефій 4:27–28; 2 Нефій 9:39; Алма 39:9; Алма 59:9; Учення і Завіти 10:5; Учення і Завіти 27:15–18.
- Вивчайте за темами: [Спокуса](#).
- Mormonads [Плакати]: [Спокуса](#), [Слухняність](#).

Медіа матеріали

- Музика: “Молодь Сіону”, *Гімни*, с. 157; “Віддани вірі”, *Гімни*, с. 155; Праведним будь!”, *Збірник дитячих пісень*, с. 80.
- Відео: Бойд К. Пекер, “[Counsel to Youth](#)”, [lds.org/media-library](https://www.lds.org/media-library), Mormon Messages.
- Відео: Даллін Х. Оукс, “[Within Bounds](#)”.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 5 на засвоєння цінності “Божественна сутність”; завдання 2 на засвоєння цінності “Вибір і підзвітність”.

УРОК 29

Друге пришествя

Питання для обговорення

- Як ми можемо зберегти спокій, коли деякі ознаки Другого пришествия, здається, віщують лихе?
- Як ми можемо підготуватися до того часу, коли Спаситель знову прийде?

Слова пророків

- Даллін Х. Оукс, “Підготовка до Другого пришествия”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2004, сс. 7–10.
- Ніл Л. Андерсен, “Готувати світ до Другого пришествия”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 49–52. На ваш розсуд, можна прочитати чотири абзаци, які починаються зі слів: “Мені дуже подобається картина Гаррі Андерсона . . .”

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Кіт Б. Мак-Муллін, “Складайте про запас”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2007, сс. 51–53. На ваш розсуд, можна прочитати шість абзаців, які починаються зі слів: “Учення про Друге пришествя Месії . . .”

Додаткові джерела

- Матвій 24 (Джозеф Сміт—Матвій 1); Лука 21:34–36; 1 Коринтянам 15:22–28; 1 Солунянам 5:1–6; 2 Петра 3:10–14; Етер 4:19; Учення і Завіти 29:14–23; Учення і Завіти 38:30; Учення і Завіти 45:17–57; Учення і Завіти 68:11; Учення і Завіти 88:87–94; Учення і Завіти 133:42–52.
- Вивчайте за темами: [Друге пришествя Ісуса Христа](#).
- *Стійкі у вірі* (2005), “Друге пришествя Ісуса Христа”, сс. 42–44.
- *Основи євангелії* (2009), розділ 43: “Ознаки Другого пришествя”.
- *Учення і Завіти та історія Церкви. Посібник для вчителя євангельського вчення* (1999), урок 21: “Стежити за тим, коли великий день Господа прийде”, сс. 115–120.
- Мистецтво: *Друге пришествя*, Альбом “Євангелія в мистецтві” (2009), с. 66; *Притча про десятьох днів*, Альбом “Євангелія в мистецтві” (2009), с. 53.

Медіа матеріали

- Музика: “Прийди, о Цар царів”, *Гімни*, с. 23; “Народився між ягнят”, *Гімни*, с. 112; “Коли Він прийде знов”, *Збірник дитячих пісень*, с. 46.
- Відео: Квентін Л. Кук, “[Seek the Higher Ground](#)”, lds.org/media-library, Mormon Messages.
- Відео: “[They that Are Wise](#)”, lds.org/media-library.

Приймайте і дійте

- За бажанням напишіть у щоденнику відповіді на такі запитання: В яких сферах мого життя я готова до Другого пришествя? Які сфери мого життя потребують покращення?

УРОК 30

Служіння

Питання для обговорення

- Як ми можемо навчитися бути більш уважними до почуттів і потреб інших людей?
- Як саме ми можемо служити нашим сім’ям, друзям і громадам?

- Як служіння благословляє того, хто дає, й того, хто отримує?
- Як наміри нашого серця можуть впливати на якість нашого служіння?

Слова пророків

- Томас С. Монсон, “Нехай у вас буде сміливість”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2009, сс. 123–127.
- Дітер Ф. Ухтдорф, “Ви—Мої руки”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, сс. 68–75.
- Даллін Х. Оукс, “Безкорислове служіння”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2009, сс. 93–96.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Мері Н. Кук, “Усіх любі! За мною перший крок”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, 118–121.

Додаткові джерела

- Мосія 2:17; Мосія 4:16–21, 26–27; Алма 34:28–29; 3 Нефій 12:40–44.

Медіа матеріали

- Музика: “Чи зробив я сьогодні добро?” *Гімни*, с. 132; “Друзі, схожі на Христа”, *Гімни*, с. 180.
- Мистецтво: *Служіння*, Альбом “Євангелія в мистецтві” (2009), с. 115.
- Відео: “[For Madison](#)”, lds.org/media-library, Mormon Messages for Youth.
- Відео: “[Time to Give](#)”, lds.org/youth/video.
- Відео: *Strength of Youth Media 2011 [Заради зміцнення молоді—Медіа ресурси, 2011 р.] DVD*, “[Ми віримо, що повинні робити добро всім людям: служіння](#)”.
- Відео: Томас С. Монсон, “[Have I Done Any Good in the World Today?](#)” lds.org/media-library, Mormon Messages.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 2 на засвоєння цінності “Божественна сутність”; завдання 2 на засвоєння цінності “Добрі справи”; завдання 5 на засвоєння цінності “Добрі справи”; завдання 6 на засвоєння цінності “Добрі справи”; проект на засвоєння цінності “Добрі справи”, пункт 5.

Групові заняття: основа для розважливих побачень

Питання для обговорення

- Чому молоді було дано пораду уникати того, аби часто ходити на побачення з тією самою людиною?
- Може статися так, що ви відчуєте на собі тиск піти проти поради пророка стосовно ранніх або постійних побачень. Що ви можете зробити або сказати в цих ситуаціях, аби залишитися вірною нормам Господа?
- Як виконання церковних норм щодо побачень може благословити ваше життя?

Слова пророків

- Томас С. Монсон, “Підготовка—шлях до благословень”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, сс. 64–67. На ваш розсуд, можна скористатися трьома абзацами, які починаються зі слів: “Починайте готуватися до храмового шлюбу . . .” під час викладання розділу уроку під заголовком “Групові заняття формують добру основу для побачень”.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Джон Б. Діксон, “Зобов’язання перед Господом”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2007, сс. 14–15.

Додаткові джерела

- Кн. Якова 2:28; Учення і Завіти 87:8.
- Елейн Ш. Дальтон, “Вартові цнотливості”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 121–124.
- *Заради зміцнення молоді* (брошура, 2002), “Побачення”, сс. 24–25, або [он-лайн на сайті: youth.lds.org](http://on-line на сайті: youth.lds.org).
- Questions and Answers: [Dating \[Побачення\]](http://Dating [Побачення], youth.lds.org), youth.lds.org.
- Idea List [Список ідей]: “The Do's of Dating”, youth.lds.org.
- Mormonads [Плакати]: [Dating \[Побачення\]](http://Dating [Побачення]).

Медіа матеріали

- Музика: “Вибирай істину”, *Гімни*, с. 143; “Любі діти, Бог—ваш Батько”, *Гімни*, с. 20.
- Відео: “Virtue: For Such a Time as This”, lds.org/media-library, Mormon Messages.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: проект на засвоєння цінності “Вибір і підзвітність”, пункт 1

Досягнення особистої чистоти через самодисципліну

Питання для обговорення

- Як прийняте вами зараз рішення залишатися морально чистими може допомогти вам зберігати особисту чистоту?
- Яким чином музика та інші форми розваг впливають на наші думки та вчинки?
- Як наші думки і вчинки можуть впливати на те, якими жінками ми станемо?
- У який спосіб ми можемо зміцнити самодисципліну?

Слова пророків

- Річард Г. Скотт, “Віра і характер”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 43–46. На ваш розсуд, як вступ до уроку можна скористатися абзацом, який починається зі слів: “Ви не можете бути пасивними . . .”
- Девід А. Беднар, “Чисті руки та ширше серце”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2007, сс. 80–83. На ваш розсуд, можна скористатися абзацом, який починається зі слів: “Євангелія Ісуса Христа містить . . .” під час викладання розділу під заголовком “Дисциплінуючи себе, ми можемо жити добродібно”.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Елейн Ш. Дальтон, “Пам’ятайте, хто ви є!” *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, сс. 120–123.
- Елейн Ш. Дальтон, “Повернення до чеснотності”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2008, сс. 78–80.

Додаткові джерела

- Кн. Якова 2:28; Мосія 4:30; Алма 38:12; Мороній 10:30; Учення і Завіти 10:5; Учення і Завіти 121:45–46; Уложення віри 1:13.
- Елейн Ш. Дальтон, “Ходіть, та зберімося на гору Господню”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2009, сс. 120–123. На ваш розсуд, можна скористатися двома абзацами, які починаються зі слів: “Що означає повернутися до цнотливості?” під час викладання

розділу уроку під заголовком “Ми можемо навчитися самодисципліні”.

- Девід Л. Бек та Елейн Ш. Дальтон, “Dating and Virtue”, *Ensign*, вер. 2010, сс. 14–20.
- *Заради зміцнення молоді* (брошура, 2002), “Розваги та медіа”, сс. 17—19, або [он-лайн на сайті: youth.lds.org](http://youth.lds.org).
- *Заради зміцнення молоді* (брошура, 2002), “Мова”, сс. 22—23, або [он-лайн на сайті: youth.lds.org](http://youth.lds.org).
- *Заради зміцнення молоді* (брошура, 2002), “Статева чистота”, сс. 26—28, або [он-лайн на сайті: youth.lds.org](http://youth.lds.org).
- Mormonads [Плакати]: [Language \[Мова\]](#), [Media \[Медіа\]](#), [Music \[Музика\]](#), [Self-discipline \[Самодисципліна\]](#).

Медіа матеріали

- Музика: “Дай святості більше”, *Гімни*, с. 66; [“Guardians of Virtue,” lds.org/youth/music](http://lds.org/youth/music).
- Відео: *Strength of Youth Media 2011 [Заради зміцнення молоді—Медіа ресурси, 2011 р.] DVD, “Honest, True, Chaste, Benevolent, Virtuous: Values”*.
- Відео: [“Guardians of Virtue”, lds.org/youth/video](http://lds.org/youth/video).
- Відео: [“No Cussing Club”, lds.org/media-library](http://lds.org/media-library), Mormon Messages for Youth.
- Відео [“Worthy Music, Worthy Thoughts”, lds.org](http://lds.org).

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 1 і 2 на засвоєння цінності “Чистота”.

УРОК 33

Як уникнути руйнівного впливу засобів масової інформації

Питання для обговорення

- Що вказує на те, що ми проводимо надто багато часу перед телевизором, граючи у відеоігри, посилаючи текстові повідомлення по мобільному телефону, користуючись соціальними медіа-ресурсами та Інтернетом або користуючись іншими видами медіа? (Примітка: Проаналізуйте ці запитання, зважаючи на обставини молодих жінок вашого приходу, й пристосуйте ці запитання відповідно до ситуації).
- Як ви можете допомогти вашим друзям зрозуміти і поважати ваші особисті норми у сфері ЗМІ?
- Усі види ЗМІ є знаряддям. Як ми можемо використовувати ці знаряддя, аби благословити

наше життя і життя інших людей? Як ці знаряддя можуть стати шкідливими або пагубними?

- Що ви думаєте про використання церковних медіа-сайтів, зокрема youth.lds.org?
- Як ми можемо ділитися євангелією за допомогою соціальних медіа-ресурсів?

Слова пророків

- Томас С. Монсон, “Сила священства”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 66–69. На ваш розсуд, можна скористатися трьома абзацами, які починаються зі слів: “Багато фільмів та телешоу зображують . . .”
- Томас С. Монсон, “Віддані вірі”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2006, сс. 18–21. На ваш розсуд, можна скористатися чотирма абзацами, які починаються зі слів: “Далі, Злий також розгойдує перед нами . . .”

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Л. Уїтні Клейтон, “Благословенні всі чисті серцем”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2007, сс. 51–53.

Додаткові джерела

- Мороній 7:12–17; Учення і Завіти 25:10; Учення і Завіти 45:32; Уложення віри 1:13.
- *Заради зміцнення молоді* (брошура, 2002), “Розваги та медіа”, сс. 17—19, або [он-лайн на сайті: youth.lds.org](http://youth.lds.org).
- “Social Media Helps for Members”, lds.org; “Using Social Media for Gospel Purposes”, lds.org.
- Mormonads [Плакати]: [Media \[Медіа\]](#), [Music \[Музика\]](#).

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 5 на засвоєння цінності “Вибір і підзвітність”; завдання 6 на засвоєння цінності “Вибір і підзвітність”; проект на засвоєння цінності “Вибір і підзвітність”, пункт 3.

УРОК 34

Гідні думки

Питання для обговорення

- Іноді ми можемо опинитися в ситуації, коли чуємо відразливі слова. Як ми можемо очистити наші думки від цих слів?
- Як може музика, яку ми слухаємо, і медіа, які переглядаємо, впливати на наші думки? Як наші думки впливають на наші вчинки?

Слова пророків

- Джеффри Р. Холланд, “Язык ангелів”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2007, сс. 16–18. На ваш розсуд, можна прочитати абзац, який починається зі слів: “Я так розумію, що зайве казати . . .”
- Джеффри Р. Холланд, “Не впускати ворога душі моєї”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, сс. 44–46. На ваш розсуд, можна скористатися двома абзацами, які починаються зі слів: “Як злодії вночі . . .”

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Джей Е. Дженсен, “Виховна сила гімнів”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2007, сс. 11–13.
- Елейн Ш. Дальтон, “Вартові цнотливості”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 121–124.

Додаткові джерела

- Приповісті 23:7; Мосія 4:30; Алма 12:14; Алма 37:36; Учення і Завіти 6:36; Учення і Завіти 25:12.
- *Заради зміцнення молоді* (брошура, 2002), “Мова”, сс. 22—23, або он-лайн на сайті: youth.lds.org.
- Mormonads [Плакати]: [Music \[Музика\]](#), [Thoughts \[Думки\]](#).

Медіа матеріали

- Відео: “No Cussing Club”, lds.org/media-library, Mormon Messages for Youth.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: проект на засвоєння цінності “Вибір і підзвітність”, пункт 3. За бажанням, під час заходу, який проводиться протягом тижня, можна прочитати з Передмови Першого Президентства у книзі гімнів уривок “Музика в нашому особистому житті”. Проспівайте кілька ваших улюблених гімнів. Можливо, ви захочете вивчити гімн усім класом.

УРОК 35

Як жити праведно серед труднощів

Питання для обговорення

- Як бажання впливають на наш вибір?
- Що б ви відповіли людям, які чіпляються до вас або насміхаються над вами через ваші вірування або норми?
- Як ви можете бути гарним прикладом для друзів, які не живуть за цими нормами, без того, щоб надокучати або видаватися “надто святими”?

Слова пророків

- Томас С. Монсон, “Три принципи вибору”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 67–70. На ваш розсуд, можна скористатися шістьма абзацами, які починаються зі слів: “Як ми приймаємо рішення . . .” під час викладання розділу уроку під заголовком “Ми можемо жити праведно в неправедному світі”.
- Томас С. Монсон, “Нехай у вас буде сміливість”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2009, сс. 123–127. На ваш розсуд, можна скористатися трьома абзацами, які починаються зі слів: “Дозвольте мені спершу сказати . . .” під час викладання розділу уроку під заголовком “Ми можемо жити праведно в неправедному світі”.
- Томас С. Монсон, “Тверда основа”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2006, сс. 62–69.
- Даллін Х. Оукс, “Бажання”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 42–45. На ваш розсуд, як вступ до уроку можна скористатися двома абзацами, які починаються зі слів: “Я вирішив говорити . . .”

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Енн М. Дібб, “Я вірю, що повинна бути чесною і вірною”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 115–118. На ваш розсуд, можна скористатися п’ятьма абзацами, які починаються зі слів: “Бути вірними своїм переконанням . . .” під час викладання розділу уроку під заголовком “Ми можемо жити праведно в неправедному світі”.
- Мері Н. Кук, “Ніколи, ніколи, ніколи не здавайтеся!” *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, сс. 117–119. На ваш розсуд, на завершення уроку можна прочитати абзац, який починається зі слів: “Проте в міру вашого зростання . . .”

Додаткові джерела

- 1 Тимофію 4:12; 1 Нефій 15:34; 2 Нефій 31:16; Алма 17:11; 3 Нефій 12:16; 3 Нефій 18:24.

Медіа матеріали

- Музика: “Віддані вірі”, *Гімни*, с. 155; “Вибирай істину”, *Гімни*, с. 143.
- Mormon Messages for Youth videos, lds.org/media-library.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 2 на засвоєння цінності “Вибір і підзвітність”; завдання 1 на засвоєння цінності “Чистота”; завдання 2 на

засвоєння цінності “Чистота”; завдання 5 на засвоєння цінності “Чистота”.

УРОК 36

Важливість істини в добродієвому житті

Питання для обговорення

- Які євангельські істини і норми викривляються світом?
- Як ми можемо пояснити друзям, які можуть не поділяти ваших вірувань, чому живемо за законом цнотливості—таку священну і чутливу тему?
- Що означає моральна чистота? Які благословення приносить життя згідно з тим, що, як вам відомо, є правильним?

Слова пророків

- Річард Г. Скотт, “Істина— основа для правильних рішень”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2007, сс. 90–92.
- Ніл Л. Андерсен, “Це істина, чи не так? Тоді що ще має значення?” *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2007, сс. 74–75.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Елейн Ш. Дальтон, “Не сходьте зі стежки!” *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2007, сс. 112–114.
- Енн М. Дібб, “Я вірю, що повинна бути чесною і вірною”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 115–118.
- Елейн Ш. Дальтон, “Ходіть, та зберімося на гору Господню”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2009, сс. 120–123. На ваш розсуд, можна прочитати абзац, який починається зі слів: “Для того, щоби бути і залишатися цнотливими . . .”

Додаткові джерела

- Йов 27:5–6; Іван 8:32; 1 Нефій 16:2; Алма 24:19; Алма 56:45–48; Алма 57:21–27; Учення і Завіти 93:39; Джозеф Сміт—Історія 1:23–25.

Медіа матеріали

- Музика: “О Істино!” *Гімни*, с. 166; “Віддані вірі”, *Гімни*, с. 155.
- Відео: Ніл Л. Андерсен, “[You Know Enough](#)”, lds.org/media-library, Mormon Messages.
- Відео: Елейн Ш. Дальтон, “[Return to Virtue](#)”, lds.org/media-library, Mormon Messages for Youth.

- Відео: *Strength of Youth Media 2011 [Заради зміцнення молоді—Media ресурси, 2011 р.] DVD*, “[Honest, True, Chaste, Benevolent, Virtuous: Values](#)”.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: проект на засвоєння цінності “Чистота”, пункт 5.

УРОК 37

Турбота про своє фізичне тіло

Питання для обговорення

- Яким чином піклування про ваше тіло зараз вплине на ваше здоров’я в майбутньому? Як здорові звички, розвинені у ваших підліткових роках, підготують вас до виношування і виховання дітей?
- Яким чином люди у світі завдають шкоди своїм тілам? У часи спокуси вони неправильно поведуться зі своїми тілами, як ми можемо виявити повагу до наших тіл?
- Як гарне фізичне здоров’я сприяє гарному емоційному здоров’ю?
- Як ми наражаємо на небезпеку свою свободу вибору, якщо не піклуємося про своє тіло?
- Як розлади в харчуванні ставлять під загрозу здоров’я, можливість відчувати Дух і наше майбутнє?

Слова пророків

- Томас С. Монсон, “Віддані вірі”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2006, сс. 18–21.
- Гордон Б. Хінклі, “Пророча порада і молитва за молодь”, *Ensign*, січ. 2001, сс. 2–11; *Ліягона*, квіт. 2001, сс. 30–41.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Сюзен В. Теннер, “Святість тіла”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2005, сс. 13–15. На ваш розсуд, на завершення уроку можна прочитати два абзаци, які починаються зі слів: “Що сталося б, якби ми насправді ставилися до своїх тіл . . .”

Додаткові джерела

- 1 Коринтянам 3:16–17; 1 Коринтянам 6:19–20; Учення і Завіти 89:18–21.
- *Заради зміцнення молоді* (брошура, 2002), “Фізичне здоров’я”, сс. 36–37, або он-лайн на сайті: youth.lds.org.

- Provident Living Website: [Physical Health](http://PhysicalHealth.providentliving.org), providentliving.org.
- Mormonads [Плакати]: [Idleness \[Ледарство\]](#).

Медіа матеріали

- Музика: “Щоб на білім світі жити”, *Збірник дитячих пісень*, с. 73.
- Відео: [“A Brand New Year: Physical Health”](#), lds.org/youth/video.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: проект на засвоєння цінності “Знання”, пункт 3.
- На ваш розсуд, можна запропонувати молодим жінкам поділитися зі своїми сім’ями тим, що вони дізналися щодо піклування про своє тіло завдяки таким джерелам: *Заради зміцнення молоді* (брошура, 2002), “Фізичне здоров’я”, сс. 36—37; “Стійкі у вірі” (2005), “Проколювання тіла”, сс. 112, “Татуювання”, с. 163.

УРОК 38

Харчування і Слово мудрості

Питання для обговорення

- Часто однолітки, медіа та інші говорять нам, як ми маємо виглядати. Як дотримання збалансованого харчування і Слова мудрості допомагає нам почуватися здоровими і впевненими?
- Чому, на вашу думку, Слово мудрості обіцяє і фізичні, і духовні благословення? Яким чином ви відчували на собі обіцяні в Слові мудрості благословення?

Слова пророків

- М. Рассел Баллард, “О який же підступний план Злого”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 108–110.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Джон Б. Діксон, “Зобов’язання перед Господом”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2007, сс. 14–15.
- Джулі Б. Бек, “Пам’ятати, каятися і змінюватися”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2007, сс. 109–112.
- Елейн Ш. Дальтон, “Вартові цнотливості”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 121–124. На ваш розсуд, можна прочитати абзац, який починається зі слів: “Як саме кожна з вас може бути вартовою цнотливості?”

Додаткові джерела

- 1 Коринтянам 3:16–17; Учення і Завіти 59:15–20; Учення і Завіти 88:124; Учення і Завіти 89:1–21.
- Mormonads [Плакати]: [Word of Wisdom \[Слово мудрості\]](#).

Медіа матеріали

- Музика: [“Walk His Way”](#), lds.org/youth/music.
- Mormonad: [“Just Once Will Hurt”](#), lds.org/youth/video.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 2 на засвоєння цінності “Добрі справи”.

УРОК 39

Зловживання наркотиками

Питання для обговорення

- Як ваша позиція відмови від використання шкідливих речовин впливає на оточуючих?
- Який вплив може справити на ваше майбутнє зловживання наркотиками? На навчання? На шлюб? На материнство? На професію? На фізичне здоров’я?
- Яким чином ми можемо уникати спокуси вживання речовин, які викликають залежність? Як ми можемо убезпечити себе в тому, щоб не стати залежними від якоїсь речовини?
- Куди ми можемо звернутися по допомогу, якщо самі або наші друзі вживають наркотики?

Слова пророків

- Томас С. Монсон, “Віддані вірі”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2006, сс. 18–21. На ваш розсуд, можна прочитати два абзаци, які починаються зі слів: “Кожен з нас має тіло, яке нам довірив . . .”
- Бойд К. Пекер, “Порада молодим чоловікам”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2009, сс. 49–52. У цьому виступі міститься відповідь на четвертий пункт питань для обговорення. На ваш розсуд, можна прочитати абзац, який починається зі слів: “Уникайте смертельної отрути . . .”
- М. Рассел Баллард, “О який же підступний план Злого”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 108–110.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Джеймс Е. Фауст, “Сила змінюватися”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2007, сс. 122–124. На ваш розсуд, можна прочитати 11 абзаців, які починаються зі слів: “Я б хотів згадати про зміни . . .”
- Чарльз В. Далквіст II, “Хто разом з Богом?” *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2007, сс. 94–96. На ваш розсуд, можна прочитати абзац, який починається зі слів: “Президент Джордж Альберт Сміт . . .”

Додаткові джерела

- Даниїл 1; 2 Нефій 15:20; Мороній 10:30; Учення і Завіти 59:17–20; Учення і Завіти 89:4.
- *Заради зміцнення молоді* (брошура, 2002), “Фізичне здоров’я”, сс. 36—37, або [он-лайн на сайті: youth.lds.org](http://on-line на сайті: youth.lds.org).
- Provident Living, Addiction Recovery Program, providentliving.org. Це може дати відповіді на четверте питання для обговорення.
- Provident Living, Articles on Substance Abuse, providentliving.org. Це може дати відповіді на четверте питання для обговорення.

Медіа матеріали

- Музика: “Молодь Сіону”, *Гімни*, с. 157.
- Мистецтво: *Даниїл відмовляється від царевих страв і вина*, Альбом “Євангелія в мистецтві” (2009), с. 23.
- Відео: “The Mormon Mustang”, lds.org/youth/video.
- Mormonad: “Just Once Will Hurt”, lds.org/youth/video.

Приймайте і дійте

- *Заради зміцнення молоді* (брошура, 2002), “Послання Першого Президентства”, сс. 2—3. Складіть перелік благословень, обіцяних за дотримання нами Божих заповідей. На ваш розсуд, можна обговорити цей список з вашою сім’єю, членом класу або провідником Товариства молодих жінок.
- Отримавши схвалення вашого єпископа, можна запросити кваліфіковану людину на захід серед тижня, аби виступити з цією темою перед молоддю та батьками.

УРОК 40

Піклування про здоров’я вдома

Вчителю на замітку: На ваш розсуд, цей урок краще провести як захід серед тижня, а не як урок на недільному навчанні.

Додаткові джерела

- Відео: “In Sickness and Health”, lds.org/media-library, Mormon Messages.

УРОК 41

Вміння досягати мети

Питання для обговорення

- У девізі Товариства молодих жінок говориться: “Ми—дочки нашого Небесного Батька, Який любить нас”. Як це знання може дати нам впевненість? Як знання того, що ми—дочки Бога, визначає наші цілі?
- Яке визначення ви б дали успіху? Як ваше визначення успіху відрізняється від визначення успіху світом?
- Наскільки успіх залежить від наших бажань і зусиль?

Слова пророків

- Дітер Ф. Ухтдорф, “Жити довго і щасливо”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, сс. 124–127.
- Ділін Х. Оукс, “Бажання”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 42–45. На ваш розсуд, можна прочитати абзаци, які починаються зі слів: “Давайте пам’ятати, що бажання обумовлюють наші пріоритети . . .”
- Дітер Ф. Ухтдорф, “Чи не маємо ми причини, щоб радіти?” *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2007, сс. 18–21. На ваш розсуд, можна скористатися уривками з цієї статті, аби підсилити заключну частину уроку.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Гордон Б. Хінклі, “The Quest for Excellence”, *Ensign*, верес. 1999, сс. 2–5; *Ліягона*, верес. 1999, сс. 2–8.
- Елейн Ш. Дальтон, “Пам’ятайте, хто ви є!” *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, сс. 120–123. На ваш розсуд, можна скористатися цим виступом під час викладання розділу уроку під заголовком “Наше ставлення до себе допомагає досягти успіху”.
- Чарльз В. Далквіст II, “Хто разом з Богом?” *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2007, сс. 94–96.

Додаткові джерела

- Приповісті 31:10–31; Учення і Завіти 58:27–28; Учення і Завіти 103:36; Учення і Завіти 104:82; Учення і Завіти 121:7–8; Учення і Завіти 128:22; Мойсей 1:39.

Медіа матеріали

- Музика: “Віддані вірі”, *Гімни*, с. 155; “Я Божее дитя”, *Гімни*, с. 186.
- Відео: Дітер Ф. Ухтдорф, “Continue in Patience”, [lds.org/media-library, Mormon Messages](https://lds.org/media-library/MormonMessages).
- Відео: Дітер Ф. Ухтдорф, “Our True Identity”, lds.org/youth/video.
- Відео: “I Am a Child of God”, [lds.org/media-library, Mormon Messages](https://lds.org/media-library/MormonMessages).

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 7 на засвоєння цінності “Індивідуальна цінність”

УРОК 42

Сміливість спроби

Вчителю на замітку: Цей урок зосереджує увагу на сміливості спроби нових і *надихаючих* звершень, а також на сміливості і витривалості у складних ситуаціях. Будьте уважні, щоб молоді жінки не плутали таку сміливість з зухвальством діяти безрозсудно або несправедливо.

Питання для обговорення

- Які варті уваги події вашого життя вимагали від вас прояву сміливості?
- Як підготовка допомагає розвинути впевненість і сміливість спробувати щось нове?
- Які майбутні події можуть змушувати нас почуватися тривожно? Як нам здобути сміливість на шляху до цих подій?

Слова пророків

- Томас С. Монсон, “Нехай у вас буде сміливість”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2009, сс. 123–127.
- Томас С. Монсон, “Заклик бути мужніми”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2004, сс. 54–57.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Мері Н. Кук, “Ніколи, ніколи, ніколи не здавайтеся!” *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, сс. 117–119.

Додаткові джерела

- Квентін Л. Кук, “Being in the World but Not of the World”, lds.org/youth/article.

- Заради зміцнення молоді (брошура, 2002), “Послання Першого Президентства”, сс. 2–3, або [он-лайн на сайті: youth.lds.org](https://youth.lds.org).
- Ісус Навин 1:6–7; 1 Самуїлова 17; 2 Тимофію 1:7; Алма 17:6–16; Алма 56:41–48, 54–56; Геламан 5:12; Учення і Завіти 6:36.
- Mormonad: “Stand Out”.

Медіа матеріали

- Музика: “Святі, вашій вірі не буде кінця”, *Гімни*, с. 36; “Strong and Courageous” та “Walk Tall, You’re a Daughter of God”, lds.org/youth/music.
- Мистецтво: *Дві тисячі молодих воїнів, Альбом “Євангелія в мистецтві”* (2009), с. 80.
- Відео: “Significant in Every Way”, lds.org/youth/video.
- Відео: “Great Expectations for Youth of Church”, Prophets and Apostles Speak Today.
- Відео: Елейн Ш. Дальтон, “You’re Never Alone”.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 3 на засвоєння цінності “Чистота”.

УРОК 43

Праведне життя

Питання для обговорення

- Як Господній шлях усвідомлення власної гідності відрізняється від мирського?
- Як ми можемо збільшити нашу довіру до Господа?
- Що означає мати довіру до Господа?

Слова пророків

- Томас С. Монсон, “Сила священства”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2011, сс. 66–69. На ваш розсуд, можна скористатися сімома абзацами, які починаються зі слів: “Ми прийшли на цю землю у неспокійні часи. . .”
- Річард Г. Скотт, “Віра і характер”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 43–46.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Ентоні Д. Перкінс, “Велика й прекрасна любов”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2006, сс. 76–78.
- Елейн Ш. Дальтон, “Дивіться у вічність!” *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2006, сс. 31–32.

- Елейн Ш. Дальтон, “Ходіть, та зберімося на гору Господню”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2009, сс. 120–123.
- Мері Н. Кук, “Цнотливе життя—крок за кроком”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2009, сс. 117–119.

Додаткові джерела

- 1 Івана 2:28; 2 Нефій 22:2; Мосія 2:41; Учення і Завіти 121:45; Учення і Завіти 130:20–21.

Медіа матеріали

- Музика: “Я йтиму за Христом”, *Гімни*, с. 129; “Вибирай істину”, *Гімни*, с. 143; “Я хочу так чинити”, *Збірник дитячих пісень*, с. 72.
- Відео: “[Lifting Burdens](#)”, lds.org/media-library, Mormon Messages.
- Відео: Річард Г. Скотт, “[How Can I Find Happiness?](#)”

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 4 на засвоєння цінності “Вибір і підзвітність”.

УРОК 44

Як розумно використовувати час

Питання для обговорення

- Які принципи можуть допомогти нам використовувати час в порядку пріоритетності?
- Яким чином краще управління нашим часом може вплинути на наше життя?
- Як нам подолати схильність до зволікання?
- Яка різниця між лінощами та відпочинком?

Слова пророків

- Дітер Ф. Ухтдорф, “Ми робимо велику працю, і не можемо прийти”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2009, сс. 59–62.
- Даллін Х. Оукс, “Добре, краще, найкраще”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2007, сс. 104–108.
- Генрі Б. Айрінг, “Сьогодні”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2007, сс. 89–91.
- Даллін Х. Оукс, “Зосередження і пріоритети”, *Ensign* трав. 2001, сс. 82–84; *Ліягона*, лип. 2001, сс. 99–102. На ваш розсуд, можна скористатися трьома абзацами, які починаються зі слів: “Наші пріоритети найбільш видні . . .” під час викладання розділу уроку під заголовком “Ефективне

використання часу приносить духовні і мирські благословення”.

Додаткові джерела

- Еклезіяст 3:2–8; Алма 34:33; Алма 42:4; Учення і Завіти 58:26–28; Учення і Завіти 60:13; Учення і Завіти 88:124.
- Mormonads [Плакати]: [Idleness](#) [Лінощі], [Procrastination](#) [Зволікання].

Медіа матеріали

- Музика: “Дорогоцінний час”, *Гімни*, с. 133; “Сьогодні готуйся до наступного дня”, *Гімни*, с. 136.
- Відео: Генрі Б. Айрінг, “[Choose This Day](#)”, lds.org/media-library, Mormon Messages.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 1 на засвоєння цінності “Знання”.

УРОК 45

Важливість праці

Питання для обговорення

- Яким чином робота є благословенням в нашому житті? Який зв'язок між роботою і успіхом у різних сферах життя?
- Чому принцип роботи важливий для успішного шлюбу і сім'ї?
- Як спільна праця в душі єдності буде сімейні стосунки?
- Як працелюбність впливає на інші сфери нашого життя?

Слова пророків

- М. Рассел Баллард, “Віра, сім'я, факти і плоди”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2007, сс. 25–27.
- Д. Тодд Крістофферсон, “Роздуми про життя, що посвячується”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 16–19.
- Дітер Ф. Ухтдорф, “Два принципи для будь-якої економіки”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2009, сс. 55–58. На ваш розсуд, можна прочитати п'ять абзаців, які починаються зі слів: “Як же я захоплююся чоловіками, жінками і дітьми . . .”

Додаткові джерела

- 2 Солунянам 3:10–11; 2 Нефій 5:17; Мосія 2:12–18; Учення і Завіти 42:42; Учення і Завіти 58:26–28.

- Х. Девід Бертон, “Благословення праці”, *Ліягона*, груд. 2009, с. 42–46.
- Веб-сайт: Happiness in Family Life: Work, lds.org/family/work.
- Веб-сайт: Self-Reliance, lds.org/topic/self-reliance.

Медіа матеріали

- Музика: “Не бійся тягарів”, *Гімни*, с. 154.
- Мистецтво: *Six Days Shalt Thou Labor, Ensign*, груд. 2009, с. 38.
- Відео: Роберт Д. Хейлз, “[Becoming Provident Providers](#)”, lds.org/media-library, Mormon Messages.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 5 на засвоєння цінності “Знання”.

УРОК 46

Мета і важливість освіти

Питання для обговорення

- Чому важливо здобути освіту?
- Як гарна освіта може допомогти нам у майбутньому? Як здобуття освіти готує нас до того, щоб бути кращими дружинами і матерями?
- Чому освіта та навчання—це процеси, які тривають протягом усього життя?
- Яким чином духовна освіта поглиблює інші аспекти нашої освіти?

Слова пророків

- Томас С. Монсон, “Керуйтеся трьома цілями”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2007, сс. 118–121. На ваш розсуд, можна скористатися трьома абзацами, які починаються зі слів: “Навчаючись, ви будете . . .” під час викладання розділу уроку під заголовком “Освіта може принести користь на все життя”.
- Дітер Ф. Ухтдорф, “Два принципи для будь-якої економіки”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2009, сс. 55–58. На ваш розсуд, можна скористатися трьома абзацами, які починаються зі слів: “Для членів Церкви освіта . . .” під час викладання розділу уроку під заголовком “Нам радять отримувати освіту”.
- Гордон Б. Хінклі, “Нехай чеснота прикрашає твої думки безупинно”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2007, сс. 115–117. На ваш розсуд, можна скористатися двома абзацами, які починаються зі слів: “Крім духовного

вивчення . . .” під час викладання розділу уроку під заголовком “Освіта може принести користь на все життя”.

Додаткові джерела

- 2 Нефій 9:28–29; Алма 37:35.
- *Заради зміцнення молоді* (брошура, 2002), “Освіта”, с. 9, або он-лайн на сайті: youth.lds.org.
- *Стійкі у вірі* (2005), “Освіта”, сс. 8687.
- Questions and Answers: Education, youth.lds.org.
- Mormonads [Плакати]: [Education \[Освіта\], Seminary \[Семінарія\]](http://Education [Освіта], Seminary [Семінарія]).

Медіа матеріали

- Музика: “Як вивчатиму Писання”, *Гімни*, с. 169.
- Відео: “[Surfing or Seminary](#)”, lds.org/youth/video.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 2 на засвоєння цінності “Індивідуальна цінність”; завдання 1 на засвоєння цінності “Знання”; проект на засвоєння цінності “Знання”, пункт 2.

УРОК 47

Допомога у розвитку талантів

Вчителеві на замітку: Пам’ятайте, що життя Вінсента ван Гога не було зразковим. Якщо хтось із молодих жінок про це згадає, поясніть, що це обговорення стосується розвитку його талантів і отриманій ним підтримці, а не його житті як такого.

Питання для обговорення

- Як ми можемо розпізнати й розвинути дані нам дари і таланти?
- Як ми можемо сприяти розвитку талантів, які бачимо в нашій сім’ї та друзях?
- Як ми можемо збільшити нашу здатність щиро радіти дарам і талантам інших людей?

Слова пророків

- Томас С. Монсон, “Керуйтеся трьома цілями”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2007, с. 118–121.
- Дітер Ф. Ухтдорф, “Про найважливіше”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2010, сс. 19–22.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Джеймс Е. Фауст, “Послання моїм онукам”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2007, сс. 54–56.

Додаткові джерела

- Матвій 25:14–30; Учення і Завіти 60:13.
- Рональд А. Разбанд, “Well Done, Thou Good and Faithful Servant”, lds.org, Feb. 2011.
- *Стійкі у вірі* (2005), “Духовні дари”, сс. 45–46.
- *Учення і Завіти та історія Церкви. Посібник для вчителя євангельського вчення* (1999), урок 15: “Прагніть щиро найкращих дарів”, сс. 81–86.
- *Основи євангелії* (2009), розділ 22: “Дари Духа”.
- *Заради зміцнення молоді* (брошура, 2002), “Вибір і підзвітність”, с. 5, або он-лайн на сайті: youth.lds.org.
- Mormonad: “Make Yourself Useful”.

Медіа матеріали

- Відео: Дітер Ф. Ухтдорф, “Create”, lds.org/media-library, Mormon Messages.
- Відео: “Message from Sister Elaine S. Dalton”, lds.org/youth/video.
- Відео: “A Work in Progress”, lds.org/media-library, Mormon Messages for Youth.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: завдання 6 на засвоєння цінності “Божественна сутність”; завдання 2 на засвоєння цінності “Знання”.

УРОК 48

Найближчі цілі як поступові кроки

Питання для обговорення

- Що ви відчуваєте, коли досягаєте мети? Як вміння досягати цілей збільшує впевненість?
- Як програма “Особистий розвиток” може допомогти вам встановити цілі у своєму житті й досягти їх?
- Якими можуть бути наші кроки, аби досягти цілей, які ми для себе встановили?
- Як молитва і Дух можуть допомагати нам встановлювати і досягати цілей?
- Чому процес встановлення і досягнення цілей має тривати протягом усього життя?
- Як ми можемо допомагати іншим і заохочувати їх у досягненні своїх цілей?

Слова пророків

- Дітер Ф. Ухтдорф, “Два принципи для будь-якої економіки”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2009, сс. 55–58. На ваш розсуд, можна скористатися абзацом, який починається зі слів: “Як же я захоплююся чоловіками, жінками і дітьми . . .” під час викладання розділу уроку під заголовком “Ставлення цілей може допомогти нам у їх досягненні”.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Мері Н. Кук, “Ніколи, ніколи, ніколи не здавайтесь!” *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2010, 117–119. На ваш розсуд, можна скористатися п’ятьма абзацами, які починаються зі слів: “Минулого серпня ми взяли кількох наших онук . . .” під час викладання розділу уроку під заголовком “Ставлення цілей може допомогти нам у їх досягненні”.
- Джозеф Б. Віртлін, “Засвоєні уроки життя”, *Ensign* та *Ліягона*, трав. 2007, сс. 45–47. На ваш розсуд, на завершення уроку можна прочитати два абзаци, які починаються зі слів: “Я знав багато великих людей . . .”

Додаткові джерела

- Приповісті 29:18; Лука 15:28–29; 2 Нефій 10:23; Мосія 4:27; Учення і Завіти 58:26–28.
- Mormonads [Плакати]: [Goals \[Цілі\]](#).

Медіа матеріали

- Музика: “Дорогоцінний час”, *Гімни*, с. 133.
- Відео: “Look Not Behind Thee”, lds.org/media-library, Mormon Messages.
- Відео: “The Miracle of Personal Progress”, lds.org/media-library, Mormon Messages for Youth.

Приймайте і дійте

- Ви можете попросити молодих жінок принести свої примірники брошури “Особистий розвиток” на захід, який проводиться серед тижня, і розповісти іншим молодим жінкам та провідникам про те, як їм вдається досягати своїх цілей. Поміркуйте над тим, як молоді жінки можуть наставляти одна одну в досягненні своїх цілей.

Доручення відповідальності іншим

Питання для обговорення

- Які навички провідництва допоможуть нам “нести відповідальність за розбудову Божого царства”? (*Заради зміцнення молоді* [брошура, 2002], с. 3).
- Яким чином делегування завдань іншим допомагає нам краще виконувати свої обов’язки?
- Якими мають бути якості людини, яка вміє успішно делегувати обов’язки?
- Якими мають бути наші дії, коли інші не виконують делеговані їм доручення?

Слова пророків

- Томас С. Монсон, “Радість подорожі”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2008, сс. 84–87.
- Генрі Б. Айрінг, “Підніміться до свого покликання”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2002, с. 75–78.
- М. Рассел Баллард, “О, будьте мудрими”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2006, сс. 17–20.

Додаткові виступи з генеральної конференції

- Деніел К. Джадд, “Насичені добрим словом Бога”, *Ensign* та *Ліягона*, лист. 2007, сс. 93–95. На ваш розсуд, аби продемонструвати якості гарного провідника, можна скористатися історією старійшини Джадда про збирання коней.

Додаткові джерела

- Вихід 18:13–26; Естер 3–4; 1 Нефій 3:4–7; Кн. Якова 1:1–4, 8; Мосія 4:27.
- Mormonad: “Pull Together”.
- *Довідник 2: Керування Церквою*, 3.3.4, “Делегуйте повноваження і переконуйтеся у виконанні дорученого”, 2010, с. 13.

Медіа матеріали

- Музика: “У святому навчанні”, *Гімни*, с. 171.

Приймайте і дійте

- Особистий розвиток: проект на засвоєння цінності “Знання”, пункт 4; проект на засвоєння цінності “Чистота”, пункти 1 і 3.

Видано
Церквою Ісуса Христа Святих Останніх Днів
Солт-Лейк-Сіті, штат Юта

© 2011 by Intellectual Reserve, Inc.
Усі права застережено

Текст англійською мовою затверджено: 5/11
Затверджено на переклад: 5/11
Назва оригіналу *Young Women Resource Guide 2012—Manual 1*
Ukrainian PD50025548 192