

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Diplomová práce

**NÁSTIN PRINCIPŮ TEOLOGIE
ZDRAVÍ V ADVENTISMU
S MOŽNOSTMI KREATIVNÍ
APLIKACE VE VÝCHOVĚ
PROSTŘEDNICTVÍM PUBLIKACÍ**

Vedoucí práce: Mgr. Irena Kovářová

Autor práce: Rostislav Homola

Studijní obor: Teologie služby, kombinované studium

Ročník: II.

2011

Prohlašuji, že jsem svoji diplomovou práci vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Písku dne 21. března 2011

Děkuji vedoucí diplomové práce Mgr. Ireně Kovářové za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce a Petře Holasové za pomoc při formální úpravě textu.

Obsah

ÚVOD	8
Vymezení základních pojmů	12
1 Nástin teologie zdraví	18
1.1 Na počátku	18
1.1.1 <i>Bůh stvořil člověka</i>	18
1.1.2 <i>Poslušnost jako podmínka života</i>	22
1.1.3 <i>Ztráta života kvůli neposlušnosti</i>	23
1.1.4 <i>Boží plán obnovy člověka</i>	25
1.2 Zdraví v průběhu biblických dějin	27
1.2.1 <i>Při stvoření – původní podmínky</i>	27
1.2.2 <i>Po pádu do hříchu</i>	29
1.2.3 <i>Po potopě</i>	30
1.2.4 <i>Izrael</i>	32
2 Počátky zdravotní reformy v adventismu	35
2.1 Zdravotní návyky	35
2.2 Hygiena.....	36
2.3 Nemoci a léky	37
2.4 Doba reforem	38
2.5 První adventističtí zdravotní reformátoři.....	40
3 Nástin principů teologie zdraví v adventismu a jejich aplikace	41
3.1 Čistý vzduch.....	42
3.1.1 <i>Bible</i>	42
3.1.2 <i>Adventističtí zdravotní průkopníci 19. století</i>	42

3.1.3 Doporučení	42
3.2 Slunce	43
3.2.1 Bible	43
3.2.2 Adventističtí zdravotní průkopníci 19. století	43
3.2.3 Doporučení	44
3.3 Střídmost - vyváženost	44
3.3.1 Bible	44
3.3.2 Adventističtí zdravotní průkopníci 19. století	44
3.3.3 Doporučení	45
3.4 Odpočinek	46
3.4.1 Bible	46
3.4.2 Adventističtí zdravotní průkopníci 19. století	46
3.4.3 Doporučení	47
3.5 Pohyb	47
3.5.1 Bible	47
3.5.2 Adventističtí zdravotní průkopníci 19. století	48
3.5.3 Doporučení	48
3.6 Strava	49
3.6.1 Bible	49
3.6.2 Adventističtí zdravotní průkopníci 19. století	49
3.6.3 Doporučení	50
3.7 Voda	50
3.7.1 Bible	50
3.7.2 Adventističtí zdravotní průkopníci 19. století	51
3.7.3 Doporučení	51

3.8 Důvěra v Boží moc.....	52
3.8.1 Bible.....	52
3.8.2 Adventističtí zdravotní průkopníci 19. století.....	52
3.8.3 Doporučení.....	53
3.9 Duševní zdraví.....	53
3.9.1 Bible.....	53
3.9.2 Adventističtí zdravotní průkopníci 19. století.....	53
3.9.3 Doporučení.....	54
3.10 Sociální princip zdraví.....	54
3.10.1 Bible.....	54
3.10.2 Adventističtí zdravotní průkopníci 19. století.....	55
3.10.3 Doporučení.....	55
PRAKTICKÁ ČÁST - Aplikace	56
1. Vzduch.....	56
2. Slunce.....	60
3. Střídmost.....	64
4. Odpočinek.....	70
5. Pohyb.....	74
6. Strava.....	79
7. Voda.....	83
8. Důvěra v Boží moc.....	88
9. Duševní zdraví.....	92
10. Sociální zdraví.....	96
ZÁVĚR	99
Seznam použitých zdrojů	102

Seznam příloh	105
---------------------	-----

ÚVOD

V listopadovém čísle časopisu National Geographic z roku 2005, které je věnováno tématu dlouhověkosti píše autor stěžejního článku Dan Buettner na straně 55 toto:

„Prožít dlouhý život ve zdraví není žádná náhoda. Základem jsou dobré geny, ale velkou roli hrají i dobré návyky. Odborníci tvrdí, že osvojíte-li si správný životní styl, máte šanci žít až o celých deset let déle. Co je klíčem k úspěchu? V posledních letech cestovali vědci po světě, aby odhalili tajemství dlouhého života. Toto bádání se zaměřilo na několik oblastí, kde lidé žijí výrazně déle. Jeden tým demografů objevil ohnisko dlouhověkosti v horských vesnicích na italské Sardinii, kde se dožívá sta let nezvyklé procento mužů. Další tým zkoumal na japonské Okinawě skupinu obyvatel, kteří patří k nejdéle žijícím lidem na Zemi. A v Loma Lindě v Kalifornii sledovali vědci členy Církve adventistů sedmého dne, kteří se řadí do hvězdného týmu dlouhověkých v Americe. Obyvatelé těchto tří míst mají mezi sebou vyšší počet stoletých, trpí jen zlomkem nemocí, jež běžně kosí lidi v ostatních částech rozvinutého světa, a těší se více letům života ve zdraví.“¹

Ve své práci se chci věnovat té třetí skupině a jejímu životnímu stylu. Církev adventistů sedmého dne patří k protestantským denominacím, která jako církev působí celosvětově téměř už 150 let a na našem území již více než sto let. Je tedy více méně pořád mladou církví, ale už s krátkou historickou tradicí, která spoluvytváří její směřování v současnosti. Církev adventistů sedmého dne z hlediska většinové společnosti u nás nepatří k hlavnímu proudu křesťanských církví, ale je jakousi etablovanou součástí okraje křesťanských společenství. Má to své historické důvody, některé teologické odlišnosti, ale také třeba nové důrazy, které do té doby prostě nebyly na pořadu dne a jeden s těch nepřehlédnutelných důrazů je právě důraz na myšlenku zdraví a zdravého životního stylu. Adventisté vnímají, že součást Božího plánu spasení člověka, je obnova nejen narušeného

¹ BUETTNER, D. National Geographic, s. 55.

vztahu k Bohu, ale obnova všech rozměrů života člověka, která z tohoto spasení v Kristu pouhou vírou vyplývají. Tedy obnova toho původního dokonalého zdraví ve všech jeho rozměrech, nejen tedy duchovním, ale i duševním, fyzickém i sociálním, samozřejmě v rámci možností a limitů hříchem a jeho důsledky postiženého prostředí i člověka samotného. Tento koncept je v plném souladu se Světovou zdravotnickou organizací (WHO), která definuje zdraví, jako „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody člověka ne pouze nepřítomnost nemocí či choroby.“ A to je téma, které mě zajímá, které jsem sice vždycky odkládal, protože teologická témata byla pro mě daleko důležitější a musím říct i zajímavější, ale nyní možná s věkem, možná s potřebami lidí, které vnímám kolem sebe, také s vědomím, že v tomto prostoru můžeme obohatit nejen ostatní křesťanské denominace, ale mnoho lidí, kteří žijí kolem nás a také hledají plnost zdraví. Za volbou tohoto tématu stojí nejenom tedy moje kazatelská zkušenost, ale také zkušenost, podněty a výzvy z období, kdy jsem pracoval jako terapeut s drogově závislou mládeží, z období, kdy jsem pracoval jako lektor pro dlouhodobě nezaměstnané, kde psychické, sociální i to tělesné zdraví hrálo velkou roli v uplatnění se na trhu práce. A možná nejvíc impulzů dostávám v současnosti k tomuto tématu, ať už jako středoškolský učitel, který učí Výchovu ke zdraví a vnímá, jak chatrné jsou základy u některých dětí a jak důležité je postavit dobrý koncept celkového zdraví hned na začátku, anebo jako nemocniční kaplan, který vnímá, že to co se v mládí nenaučíš, těžko se pak dohání. Někdy mám dokonce dojem, že mladý člověk dělá všechno proto, vynakládá své prostředky, čas i sílu mládí, aby si zdraví zničil, aby potom v dospělosti dělal všechno proto, vynakládal své prostředky a čas, aby zdraví opět získal, leč u mnohých je už příliš pozdě.

Dalším z velkých podnětů pro tuto práci je moje dlouholetá úzká spolupráce s nakladatelstvím Advent Orion s.r.o. To spolupracuje s podobnými adventistickými nakladatelstvími, která kromě duchovní literatury vydávají také publikace, jež mají za cíl pokrýt celou tuto oblast zdraví. To je tedy několik důvodů, proč jsem si vybral toto téma zdraví, když už mám tu možnost v rámci diplomové práce se hlouběji, systematičtěji, ale i prakticky věnovat jednomu

tématu. Téma zdraví je nepředstavitelně široké, mohl jsem je zpracovat v rámci teologických kateder, jako principy teologie zdraví ve Starém a Novém zákoně, i tak by to bylo téma nesmírně široké, od vypořádání se se zprávou o stvoření a z toho vycházející principy zdraví, podobné vypořádání se se zprávou o pádu do hříchu a celosvětové potopy a změnami, které nastaly a z toho vycházejících principů zdraví, dala by se zaměřit pozornost na starozákonní předpisy o čistých a nečistých zvířatech a množství dalších zdravotních, hygienických, kultických předpisů nebo na obnovu lidu ve všech jeho rozměrech po vyvedení Izraele z Egypta a zase z toho vycházejících principů zdraví, nebo se zaměřit na Ježíšův důraz na uzdravování a celkové zdraví člověka, které je mnohdy viditelnější a jeví se, podle výpovědí pisatelů evangelií jako kdyby zabíralo mnohem víc prostoru v jeho činnosti než učení a kázání i když uzdravování vnímám, jako jeden z výrazů jeho učení a kázání. V rámci katedry církevních dějin jsem mohl zpracovat a nabízelo se téma počátků adventismu a jeho historických, filozofických a teologických kořenů, dobové pozadí jeho vzniku a také nadšení tehdejší doby pro množství reforem, z nichž jednou z nich byla právě zdravotní reforma, kterou první adventisté nakonec propojili se svou teologií. Nakonec jsem přistoupil - pro mě k rozumnému a především praktickému kompromisu - a to částečně se dotknout teologie zdraví, jak jí adventisté rozumí, proto budu vycházet výhradně z jejich zdrojů pro lepší pochopení kořenů, z kterých vycházejí v teologii zdraví, malý a úzký prostor, ale domnívám se důležitý pro pochopení souvislostí věnuji době a dobovému kontextu vzniku církve a také vzniku tohoto důrazu na celkové zdraví. Svou pozornost chci ale především zaměřit na praktickou a kreativní aplikaci těchto zdravotních principů. A to ze dvou důvodů, ten první důvod je aktuální potřeba nově zpracovaných témat pro předmět Výchova ke zdraví, který je dvouletým povinným předmětem na gymnáziu v Písku, ale i zároveň předání zkušenosti s tématy, která už byla probírána a jsou ověřena, některá zdokumentována, zreflektována a vyhodnocena, a tím druhým důvodem je přečíst, prostudovat a zpracovat pro tento předmět, a nejen pro něj, knihy, které se těchto témat týkají. Vzhledem k tomu, že jsem důraz své diplomové práce položil právě na praktickou a kreativní aplikaci zdravotních

principů ve výchově, rozhodl jsem se dělat tuto práci na katedře pedagogiky. Cílem mé práce tedy bylo pro mě samotného poodhalit biblické kořeny zdraví, ověřit si zda principy, které vyvozovali první adventističtí zdravotní reformátoři, mají zdravé biblické základy a pak s větší jistotou vytvořit praktické aplikace, které mohu používat nejen ve Výchově ke zdraví, ale i k širšímu využití. Zvláštní důraz jsem pak v praktické části položil na využití tematických publikací ve spojení s výtvarnými a pedagogickými aktivitami, díky kterým dochází k tomu, že teoretické informace, se kterými se studenti setkávají, si mohou prožitkově vštípit ještě hlouběji do svého vědomí a vytvořit si tak dobrý návyk. A tím postavit dobrý základ pro jejich budoucí zdraví a celkovou životní spokojenost.

Celá práce je dělena na dvě hlavní části, první teoretická část, kterou předchází vymezení základních pojmů, se skládá ze tří oddílů a druhá praktická část obsahuje deset praktických aplikací zdravotních principů. V prvním oddíle teoretické části se pokouším nastínit velmi jednoduše východiska pro teologii zdraví, tak jak jí v adventismu rozumím. Ve druhém oddíle se už zaměřuji na počátky zdravotní reformy v adventismu a ve třetí části nastiňuji některé principy zdraví. Ve druhé praktické části tyto principy rozpracovávám do praktických aplikací. Každá část je přehledně dělena na téma, cíl, motivaci, popis jednotlivých aktivit a základní údaje a otázky k zamýšlení k danému tématu. U většiny témat navrhuji aktivit více, aby si případně uživatel tohoto manuálu mohl vybrat. Jako je běžné u jiných aktivit, i zde je možné každou aktivitu upravit dle aktuálních podmínek a potřeb skupiny. Na závěr připojuji přehled použité literatury a zdrojů a několik příloh, které dokumentují některé vyzkoušené aktivity.

Vymezení základních pojmů

Teologie zdraví

Teologie, v původním znění theologia, je složení řeckých výrazů theos kai logos, Bůh a slovo. Teologie je tedy nauka o Bohu. Teologie zdraví je nauka o tom co Bůh ve svém slově říká o zdraví. Některé ze základních teologických principů ve vztahu ke zdraví jsou: celistvé chápání člověka, nauka o pádu lidstva a ospravedlnění z víry, chápání těla jako chrámu Ducha svatého a důležitost poslušnosti Božím zákonům, jako výsledek nového smluvního vztahu mezi lidstvem a Bohem.

Církev adventistů sedmého dne

1. Historie

Od počátku 19. století se křesťané v řadě zemí světa zabývali studiem biblických prorocství a přišli k závěru, že začíná období, které Bible nazývá "dobou konce". Přesvědčení o blízkém druhém příchodu Ježíše Krista dalo vznik hnutí, ze kterého se v polovině 19. století vytvořila církev, jež si zvolila vyznavačské jméno "adventisté sedmého dne". Tento název byl přijat v roce 1860, avšak církev byla oficiálně organizována v roce 1863, kdy měla v USA 3500 členů ve 125 sborech. Učení Církve adventistů se rychle šířilo po celém světě. První sbory adventistů byly v Čechách a na Moravě zakládány v 90. letech předminulého století.

2. Poslání

Církev adventistů s.d. je křesťanskou církví hlásící se k reformační tradici. Je celosvětovým společenstvím křesťanů, kteří za pravidlo své víry a života přijali

Bibli, a to jak Starý, tak i Nový zákon. V souladu s Písmem vyznávají víru v Boha Otce - Stvořitele, v Ježíše Krista jako osobního Spasitele, v jeho plné božství i lidství a v božství Ducha svatého. Věří, že spasení je darem Boží milosti, kterého lze dosáhnout pouze vírou. Podle učení Písma věří ve vzkříšení věřících i nevěřících, v soud a v život věčný vykoupených na obnovené zemi. Na základě biblických proroctví věří, že doba, ve které žijí, je biblickou "dobou konce". Vyznávají, že druhý příchod Ježíše Krista, který bude znamenat konec historie tohoto světa, je nejen jistý, ale i blízký. Křesťanství adventisté chápou jako následování Krista v jeho životě i službě. Měřítkem takového života je život Ježíšův a jeho učení. Podle jeho příkladu adventisté učí neměnnost Božího zákona včetně čtvrtého přikázání, tedy svěcení soboty sedmého dne jako Bohem ustanoveného dne společenství s Bohem a věřícími navzájem. Adventisté přijímají biblické učení o těle jako "chrámu Ducha svatého" a usilují o zdravý životní styl, ve kterém nemá místo dobrovolné požívání jakýchkoliv škodlivin, či látek působících závislost.

Službu bližnímu adventisté chápou jako činnost evangelizační, katechetickou, pastorační, zdravotně - osvětovou, výchovnou, sociální, kulturní a ekologickou. Pro dosažení těchto cílů vytvořili systém vzdělávacích institucí od mateřských škol po univerzity.

V oblasti zdravotní péče dávají důraz na prevenci a tudíž na zdravotní osvětu. Provozují však i všechny typy zdravotních zařízení.

Sociální činnost je organizována jak přímo sbory, tak v řadě dobročinných organizací, z nichž patrně nejznámější je Adventistická agentura pro pomoc a rozvoj (ADRA).

Toto dílo a zvěstování evangelia je podporováno publikační činností církve, a to prostřednictvím tisku, rozhlasového a televizního vysílání. Adventisté spravují ve světě 55 nakladatelství, která vydávají literaturu v 238 jazycích. V České republice je to nakladatelství Advent - Orion s.r.o. Nejrozšířenějšími periodiky jsou "Ministry" - časopis pro duchovní, "Signs of the Times" (Znamení

doby) - časopis pro veřejnost, "Adventist Review" (Advent) - vnitrocírkevní časopis.

Za své poslání považují adventisté zvěstování evangelia o vykoupení v Ježíši Kristu a radostné naděje i přípravy na jeho blízký příchod.

3. Organizace

Organizace Církve adventistů má zastupitelskou formu. V tomto typu organizace je nositelem autority veškeré členstvo, avšak výkonná odpovědnost je svěřena zastupujícím výborům. V tomto způsobu církevní správy existuje rovnost ordinace všech duchovních. Základní organizační jednotkou je sbor. Sbory jsou spravovány sdruženími sborů. Sdružení tvoří unie. Vrcholným orgánem církve je Generální konference, která je rozdělena podle zeměpisných oblastí na 12 divizí, které koordinují činnost jednotlivých unií.

Česko - Slovenská unie Církve adventistů spojuje tři sdružení - České, Moravsko-slezské a Slovenské.²

Výchova

(též edukace) je cílevědomá, plánovitá a všestranná činnost směřující k přípravě člověka pro jeho společenské úkoly a osobní život. Výchova je celoživotní působení na procesy lidského učení a socializaci s cílem přeměny člověka po všech stránkách, tedy tělesné i duševní. Výchova je zprostředkování znalostí, dovedností a postojů (kompetencí), které jsou přítomny v dané společnosti a které se pokládaly a pokládají za důležité, předat dalším generacím. Různé koncepce výchovy byly v čase ovlivněny sociokulturními podmínkami a odlišnými koncepcemi chápání člověka.³

² <http://www.ekumenickarada.cz/index.php?setlang=1&ID=317>

³ <http://cs.wikipedia.org/wiki/V%C3%BDchova>

Výchova ke zdraví

– vzdělávací obor, který v rámci Rámcového vzdělávacího programu základního vzdělávání byl otevřen na Gymnáziu v Písku. Vzdělávací obsah základního vzdělávání je v RVP ZV orientačně rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou tvořeny jedním vzdělávacím oborem nebo více obsahově blízkými vzdělávacími obory. Výchova ke zdraví je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Rozvíjí a upevňuje poznatky o člověku, jako součásti komunity, formuluje postoje v oblasti péče a odpovědnosti za svoje zdraví i za zdraví ostatních. Vzdělávací obsah je rozdělen do těchto témat: Etika a právo, osobnost člověka, životní hodnoty, zdravý životní styl, výživa, civilizační onemocnění a jejich prevence, faktory, které ovlivňují zdraví, relaxace a regenerace, sexualita a návykové látky. Výuka se snaží postihnout všechny oblasti zdraví, tedy fyzické, duševní, sociální i spirituální zdraví.

Nakladatelství Advent – Orion, spol. s.r.o.

Vydává časopisy a knihy s tematikou zdravotně osvětovou, výchovnou, psychologickou, dětskou a duchovní. Zdravotní edice New Start se zabývá otázkami životního stylu v oblasti prevence a užívání přirozených léčebných prostředků. V edici Harmonický život vycházejí knihy, které nabízejí optimální možnosti fungujících mezilidských vztahů, zejména pak v rodině. Dětem je určena řada knih, které přinášejí dobré rady v oblasti zdraví, ekologie a etiky. Edice Drama věků je zaměřena na duchovní a náboženskou tematiku.⁴

Pedagogika

je společenská věda, která zkoumá podstatu, strukturu a zákonitosti výchovy a vzdělávání jako záměrné, cílevědomé a soustavné činnosti formující

⁴ <http://www.adventorion.cz>

osobnost člověka v nejrůznějších sférách života společnosti. Studuje a kriticky hodnotí myšlenkové dědictví minulosti, sleduje vývoj školství, výchovy a vzdělávání v zahraničí a ve spolupráci s dalšími vědními disciplínami formuluje nové vývojové trendy pro různé oblasti výchovy a vzdělávání.⁵

Zážitková pedagogika

je přístup ke vzdělání založený na vyšší schopnosti lidské paměti vstřebávat informace, jejichž vnímání je provázeno intenzivní emocí. Zážitková pedagogika pracuje s prožitkem jako prostředkem k ovlivňování klienta. Směr tohoto ovlivňování je určen pedagogickým cílem. Práce zážitkového pedagoga spočívá v záměrném vytváření situací, v nichž předpokládá intenzivní prožívání, a následné pedagogické práci s těmito prožitky (zpětnou vazbou).

Učení zážitkem je založeno na aplikaci cyklů učení zážitkem - posloupnostech jednotlivých kroků, z nichž první je obvykle akce, zážitek, prožitek. Nejznámější a nejcitovanější z těchto cyklů je Kolbův cyklus. Konkrétní zkušenost (1.) generalizovaná a uvědomovaná díky reflexi (2.) se stává součástí abstraktní představy (3.) využitelné v dalším životě a projevující se novou, kvalitnější zkušeností, odzkoušením poznání (4.).

Stěžejními kroky v aplikaci zážitkové pedagogiky jsou tedy zejména exponovat edukanta dostatečně silnému zážitku a ve zpětnovazebné fázi mu umožnit pochopení a uchopení, generalizaci pro další využití v reálných situacích.⁶

⁵ PETRÁČKOVÁ, V., et al. : *Velký slovník cizích slov* [CD-ROM], 2005.

⁶ HOLEC, P. a kol. *Prázdniny se šlehačkou*, 1984.

Kreativita

(z lat. *creo* = tvořím) neboli Tvořivost je zvláštní soubor schopností, které umožňují uměleckou, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost. Ta se projevuje jako vynalézavost, jako vznik něčeho nového, originálního, popř. tvůrčím řešením problémů.⁷

Motivace

je psychický proces vedoucí k energetizaci organismu. Motivace usměrňuje naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle. Vyjadřuje souhrn všech skutečností – radost, zvědavost, pozitivní pocity, radostné očekávání, které podporují nebo tlumí jedince, aby něco konal nebo nekonal.⁸

⁷ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Tvo%C5%99ivost>

⁸ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Motivace>

1 Nástin teologie zdraví

Všechno má svůj počátek. Bez návratu k pramenům nepochopím proč, odkud a kam teče řeka. Bez návratu k pramenům nepochopím, proč je člověk tam, kde je, odkud vlastně vyšel a kam má směřovat. Nelze dostatečně porozumět a vůbec pochopit teologii zdraví, pokud bych vynechal původní Boží záměr s člověkem a tím co se událo ve třetí kapitole 1. knihy Mojžíšovy. Tyto momenty rozhodujícím způsobem ovlivní člověka v celém jeho kontextu života a tyto momenty také spustí připravený Boží plán obnovy člověka prostřednictvím zaslíbeného Mesiáše, zaslíbeného už ve 3. kapitole (1. Moj. 3,15).

1.1 Na počátku

Celá 1. kapitola 1. knihy Mojžíšovi mluví o transcendentním všemohoucím Bohu, který tvoří slovem a 2. kapitola už mluví o Hospodinu Bohu, o imanentním blízkém Bohu, který se sklání, dotýká se země a vytváří člověka.

1.1.1 Bůh stvořil člověka

Jak jasná a jednoduchá věta. Plná vznešenosti a dokonalého božství i lidství. Mnohá staletí naprosto srozumitelná a přijímaná. A v posledních dvou staletích zatemněná, snad víc, než kdy před tím. Zase se vracím k pramenům. Člověk je člověkem tehdy, když stojí vzpřímeně a hledí vzhůru ke svému Stvořiteli, k jehož obrazu byl stvořen.

1.1.1.1 Na svoji podobu

Gen 1,26.27 „I řekl Bůh: „Učiňme člověka, aby byl naším obrazem podle naší podoby. ...“ Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obrazem, stvořil ho, aby byl obrazem Božím.“ Obrazem a podobou se stává člověk. To je velké téma původu člověka i významu těchto dvou slov. To je téma pro budoucí antropology, téma, které bude znovu a znovu promýšleno po celá staletí. První adventisté a i mnozí současní těmto textům rozumí v duchu následujících vět. „Když Adam vyšel z rukou Stvořitele, nesl ve své fyzické, duševní i duchovní oblasti podobu svého Tvůrce. Božím záměrem bylo, aby člověk v průběhu života stále více zjevoval jeho obraz a plněji odrážel slávu svého Stvořitele. Všechny oblasti jeho života se měly rozvíjet, jejich kapacita a síla se měly neustále zvyšovat. Byly před něj postaveny neomezené možnosti rozvoje.“⁹ „Adam a Eva byli stvořeni, aby byli „obrazem a odleskem Boží slávy“ (1 Kor 11,7). Byli obdarováni nadáním, které odpovídalo vysokému poslání, k němuž byli určeni. Měli ušlechtilé a souměrné postavy, pravidelné a krásné rysy, vyzařovalo z nich zdraví, radost a naděje. Celým svým zevnějškem se podobali svému Stvořiteli. Tato podoba se ale neprojevovala jen v jejich fyzickém vzhledu. Celá jejich mysl i duše ukazovaly slávu Stvořitele. Když byli Adam a Eva stvořeni, stáli jen o málo „níže než andělé“ (Žid 2,7). Byli obdařeni velkými duchovními a duševními schopnostmi, aby mohli nejen rozpoznávat divy viditelného vesmíru, ale také pochopit morální zodpovědnost a závazky.“¹⁰ „Pouze Kristus je „výraz Boží podstaty“ (Žid 1,3), jedno s Otcem. Člověk však byl vytvořen k Božímu obrazu. Jeho přirozenost byla v souladu s Boží vůlí. Jeho mysl byla s to pochopit Boží věci. Měl čisté city. Svě chutě a vášně ovládal rozumem. Byl svatý a šťastný, že je Božím obrazem, a dokonale se podřizoval Boží vůli.“¹¹

⁹ WHITEOVÁ, E. G. *Výchova*, s. 10.

¹⁰ WHITEOVÁ, E.G. *Výchova*, s. 13.

¹¹ WHITEOVÁ, E. G. *Na úsvitu dějin*, s. 14.

1.1.1.2 Dal mu život

Gen 2,7 „I vytvořil Hospodin Bůh člověka, prach ze země, a vdechl mu v chřípí dech života. Tak se stal člověk živým tvorem.“

Až spojením Hospodinova dechu života s prachem se člověk stává živou duší, živým tvorem, živou bytostí. Imanentní Bůh se sklání a jako hrnčič tvaruje Adama a pak se znovu sklání, aby vdechl v chřípí dech života. Člověk se nadechne a stane se živou bytostí. „Ve stvoření člověka se projevilo působení osobního Boha. Když Bůh stvořil člověka ke své podobě, byla lidská podoba dokonalá v každé maličkosti. Byla však bez života. Pak osobní, sám sebou existující Bůh vdechl v tuto podobu dech života a člověk se stal živou, dýchající, rozumnou bytostí. Všechny části lidského organismu byly uvedeny do pohybu. Srdce, cévy, žíly, jazyk, ruce, nohy, smysly, myšlenkové vnímání – všechno začalo pracovat a bylo podřízeno zákonu. Člověk se stal živou duší. Osobní Bůh skrze Ježíše Krista stvořil člověka a vybavil ho inteligencí a silou.“¹²

1.1.1.3 Člověk byl stvořen, jako dokonalý

Gen 1,31 „Bůh viděl, že všechno, co učinil, je velmi dobré.“

Každý jednotlivý den stvoření, tedy jeho formu i obsah, Stvořitel ve svém hodnocení vidí, jako „dobrý“ (Gen 1, 4.10.12.18.21.26). Den, kdy Bůh stvořil člověka, jako korunu tvorstva, hodnotí všechno, co učinil a hodnotí to jako „velmi dobré“ (Gen 2,31). Velmi dobré, dokonalé stvořitelské dílo pak Stvořitel „sedmého dne dokončil“ (Gen 2,2), „požehnal a posvětil“ (Gen 2,3), a tím vytvořil svatyni v čase, kdy se setkává Stvořitel se svým stvořením. Člověku je pak vytvořen prostor pro vztah ke Stvořiteli, partnerovi a celému stvoření. Je vytvořen prostor, aby člověk se i nadále díval vzhůru, zůstal člověkem a rozvíjel Boží obraz v sobě. „Všechno bylo dokonalé ve svém druhu, každé stvoření

¹² WHITEOVA, E.G. *Svědectví pro církev*, s. 193.

naplnilo Stvořitelův záměr a bylo stvořeno tak, aby naplnilo účel, pro který bylo stvořené. Použití termínu „dobré“ na všechno, co Bůh stvořil a opakování tohoto termínu s důrazem „velmi“ na konci stvoření, s člověkem, jako korunou a slávou, naznačuje, že z Boží ruky nevyšlo nic nedokonalé. Toto vyjádření obdivu úplně vylučuje možnost, že nějaká nedokonalost ve stvoření byla zodpovědná za slabost, kterou Adam a Eva projevili v hodině pokušení.“¹³

1.1.1.4 Bůh předává správu nad zemí člověku

Gen 1,26 „Ať lidé panují nad mořskými rybami a nad nebeským ptactvem, nad zvířaty a nad celou zemí i nad každým plazem plazícím se po zemi.“

Ž 8,6-9 „Jen maličko jsi ho omezil, že není roven Bohu, korunuješ ho slávou a důstojností. Svěřuješ mu vládu nad dílem svých rukou, všechno pod nohy mu kladeš: všechen brav a skot a také polní zvířata a ptactvo nebeské a mořské ryby, i netvora, který se prohání po mořských stezkách.“

Dokud Adam s Evou zůstávali Bohu věrni, vládli nad celou zemí ve smyslu dobrých správců, kteří zrcadlí Boží správu nad celým stvořením.

1.1.1.5 Ideální podmínky pro život člověka

Gen 2,8.9 „A Hospodin Bůh vysadil zahradu v Edenu na východě a postavil tam člověka, kterého vytvořil. Hospodin Bůh dal vyrůst ze země všemu stromová žádoucímu na pohled, s plody dobrými k jídlu...“

Prostředí, které bylo pro člověka vytvořeno, splňovalo podmínky pro dokonalý a zdravý život. Zahrada, příroda je ideálním prostředím, ve kterém má žít nejenom Adam, ale i jeho potomci. Urbanizace a prostorová koncentrace lidských činností i obyvatelstva nebyla původním záměrem Stvořitele. „Domov našich prarodičů

¹³ EDITOR'S Comment, S.D.A Bible Commentary, s. 217-218.

měl být vzorem pro ostatní rodiny, až jejich děti vyjdou, aby obydly zemi. Lidé si ve své pýše libují v honosných a nákladných stavbách a v oslavování děl svých vlastními rukou, ale Bůh postavil Adama do zahrady. To je lekce pro každou dobu. Pravé štěstí nespočívá v oddávání se pýše a přepychu, nýbrž ve společenství s Bohem prostřednictvím jeho stvořitelského díla. Pýcha a ctižádost nejsou nikdy uspokojeny. Skutečně moudří lidé najdou zalíbení v radostech, které Bůh dal v přírodě na dosah všem.¹⁴

1.1.2 Poslušnost jako podmínka života

Gen 2,16.17 „A Hospodin Bůh člověku přikázal: „Z každého stromu zahrady smíš jíst. Ze stromu poznání dobrého a zlého však nejez. V den, kdy bys z něho pojedl, propadneš smrti.“

Varování, které bylo dáno našim prarodičům (Gen 2,17), neznamena, že měli zemřít v den, kdy jedli zakázané ovoce. V ten den však byl vynesen rozsudek, byli odsouzeni k smrti.

„Ačkoliv byli naši prarodiče stvořeni jako nevinní a svatí, měli možnost dopustit se zla. Bůh je stvořil jako svobodné morální bytosti, které se mohli svobodně rozhodnout, zda se mu podřídí, nebo mu odeprou poslušnost. Avšak než mohli být věčně v bezpečí, musela být vyzkoušena jejich věrnost. Na počátku lidské existence byla položena zábrana proti sobeckému uspokojování sebe sama, které bylo základem satanova pádu. (Iz 14,13-14). Strom poznání měl být zkouškou poslušnosti, víry a lásky našich prarodičů. Pod pohrůzkou smrti jim bylo zakázáno ochutnat jeho ovoce.“¹⁵

Bůh postavil člověka pod zákon, který je základem Boží vlády. Je to vůbec první omezující přikázání, které v těchto prvních dvou kapitolách Genesis máme. Bůh mohl stvořit člověka bez schopnosti hřešit, mohl dokonce Adamovi a Evě zabránit zhřešit, nebo stromu poznání dobrého a zlého nedat vůbec vyrůst. Člověk

¹⁴ WHITEOVÁ, E.G. *Na úsvitu dějin*, s. 16.

¹⁵ WHITEOVÁ, E.G. *Na úsvitu dějin*, s. 16.

by se pak ovšem stal pouhým automatem. Bez schopnosti se rozhodovat, bez možnosti se rozhodnout. Poslušnost bez svobody volby by byla vynucená. Takové omezení by bylo v rozporu s Božím charakterem lásky (1 Jan 4,8) a tím pádem jeho způsobem vlády. Člověk je stvořen k Božímu obrazu, jako inteligentní, svobodná bytost se schopností hřešit a byla mu dána i možnost zhřešit. Bůh je Bohem svobody, úcty a respektu k svobodě stvořených bytostí. Bůh stvořil tedy člověka dokonalého, bezúhonného, bez sklonu zhřešit. Představil mu nejsilnější pohnutky k tomu, aby zůstal věrný a postavil dobrovolnou poslušnost, jako podmínku života, věčného štěstí a přístupu ke stromu života.

1.1.3 Ztráta života kvůli neposlušnosti

Gen 3,6 „Žena viděla, že je to strom s plody dobrými k jídlu, lákavý pro oči, strom slibující vševědoucnost. Vzala tedy z jeho plodů a jedla, dala také svému muži, který byl s ní, a on též jedl.“

Řím 5,19 „Jako se neposlušností jednoho člověka mnozí stali hříšníky...“

1.1.3.1 Neposlušnost

Do té chvíle neznámé, jiné a cizí tóny zaznívají ze třetí kapitoly 1. knihy Mojžíšovi. Slavnostní a vznešená harmonie dokonalosti, nad kterou plesají andělé Boží (Job 38,7) je přerována něčím dosud nepoznaným, smutným a nevratným. Oba jedli. „Adamův pád byl o to tragičtější, že nepochyboval o Bohu, nebyl podvedený jako Eva, ale činil v jistotě očekávání, že Boží strašná hrozba se naplní. I když je Evin přestupek politováníhodný a přinášel se sebou potencionální utrpení pro lidstvo, její volba bezpodmínečně nevtáhla lidstvo do trestu za její přestupek. Hřích a smrt učinilo nevyhnutelným údělem lidstva spíše úmyslné rozhodnutí Adama, ne Evy, který plně chápal výslovný Boží příkaz. Eva byla

podvedena, Adam ne.¹⁶ Adam tedy pochopil, že jeho žena přestoupila Boží příkázání tím, že nedbala na jediný Boží zákaz, který jim Bůh dal, aby vyzkoušel jejich věrnost a lásku. V jeho mysli musel zřejmě probíhat strašný zápas. Mezi láskou, vděčností a věrností ke Stvořiteli a láskou k Evě, která byla součástí jeho samotného. Skutek se stal, má se s ní rozloučit? Rozhodl se její úděl přijmout. Má-li zemřít, zemře s ní. Vzal z ovoce a jedl.

1.1.3.2 Následky hříchu

Gen 3,16-19 „Ženě řekl: „Velice rozmnožím tvé trápení i bolesti těhotenství, syny budeš rodit v utrpení, budeš dychtit po svém muži, ale on nad tebou bude vládnout.“ Adamovi řekl: „Uposlechl jsi hlasu své ženy a jedl si ze stromu, z něhož jsem ti zakázal jíst. Kvůli Tobě nechť je země prokleta: po celý svůj život z ní budeš jíst v trápení. Vydá ti jenom trní a hloží a budeš jíst polní byliny. V potu své tváře budeš jíst chléb, dokud se nenavrátiš do země, z níž jsi byl vzat. Prach jsi a v prach se navrátiš.“

Neposlušnost přinesla neštěstí, útrapy, těžkosti, narušené zdraví, nemoci a nakonec smrt (Řím 5,12). Tady končí teologie dokonalého zdraví a možná, že bychom mohli začít psát velkou knihu s názvem teologie nemoci a umírání.

1.1.3.3 Porušený obraz a postupný úpadek člověka

Velké zrcadlo Boží podoby a obrazu se rozbilo a až do konce dějin bude snaha těch, kteří objevili svůj původ tyto střípky dát dohromady, vždy to bude jen nedokonalý pokus. Božím záměrem však bude pomoci těmto pokusům. A po mnoha staletích bude mít lidstvo znovu pohledět na dokonalé lidství ve tváři Kristově. Jeho obět' a její přijetí pak bude tou mocí, která v ospravedlněném

¹⁶ EDITOR'S Comment, S.D.A Bible Commentary, s. 231.

člověku začne vytvářet původní Boží obraz a v oslaveném člověku jej zcela obnoví. Kdy jej uzříme tváří v tvář, jako na počátku. „Velkou výsadou člověka byla možnost osobního setkávání se samotným Tvůrcem. Kdyby zůstal Bohu věrný, byla by mu tato přednost ponechána navždy. Po celou věčnost by tak mohl získávat nové poklady znalostí, objevovat další zdroje štěstí a stále lépe poznávat Boží moudrost, moc a lásku. Naplňoval by stále více záměr, s nímž byl stvořen, a stále plněji by odrážel slávu Stvořitele. Svou neposlušností však o toto všechno přišel. Boží podoba v člověku byla hříchem poškozena a téměř smazána. Fyzické síly člověka i jeho duševní schopnosti zeslábly, jeho duchovní vnímání bylo zatemněno. Začal podléhat zákonům smrti.“¹⁷

Působením hříchu se tedy lidský život bude postupně zkracovat, bude se snižovat tělesná zdatnost a odolnost, i mravní a rozumová síla. A vzhledem k tomu, že se zlo a hřích šíří daleko rychleji než dobro, povede to k situaci, která je popsána v úvodu pro zprávu o potopě. „I viděl Hospodin, jak se na zemi rozmnožila zlovůle člověka a že každý výtvar jeho mysli i srdce je v každé chvíli jen zlý.“ (Gen 6,5)

1.1.4 Boží plán obnovy člověka

Gen 3,15 „Mezi tebe a ženu položím nepřátelství, i mezi símě tvé a símě její. Ono ti rozdrtí hlavu a ty jemu rozdrtíš patu.“

1.1.4.1 Boží záměr

Podle mého soudu se nemohu nikdy dobrat správných výsledků v jakékoliv oblasti týkající se člověka, tedy obecně antropologie, pokud vezmu člověka pouze v kontextu změněného paradigmatu v období po pádu do hříchu. Abychom pochopili co je skutečné lidství a k čemu má člověk i společnost

¹⁷ WHITEOVÁ, E.G. *Výchova*, s. 10.

směřovat, musíme vzít v úvahu širší kontext, tedy jeho původ a jeho vztahy v dokonalém prostředí. Pochopit jaký záměr měl Bůh, když člověka stvořil. „Abychom správně porozuměli tomu, co zahrnuje proces výchovy, musíme brát v úvahu jak přirozenost člověka, tak i záměr, který Bůh stvořením člověka sledoval. V úvahu musíme také brát změnu, která pro člověka nastala tím, že poznal nejen zlo, ale i slavný plán výchovy lidského pokolení, kterého se Bůh ani poté nevzdal.“¹⁸

„Zdroj pravého poznání a skutečného rozvoje spočívá v poznání Boha (Př 2,6). Vše, co můžeme sledovat v oblasti hmotné, duševní či duchovní, kromě náказы hříchu, nám zprostředkovává toto poznání. Ať se zabýváme jakýmkoli oborem, pokud upřímně toužíme poznat pravdu, dostáváme se do kontaktu s neviditelnou mocnou Inteligencí, která působí ve všem kolem nás. Lidská mysl se tak setkává s Božími myšlenkami, smrtelný člověk s věčným Bohem. Toto setkání je základem nejvyššího vzdělání.“¹⁹ Obnovit v člověku původní Boží obraz, přivést jej zpět k jeho původní dokonalosti, v které byl stvořen, podpořit rozvoj těla, mysli i duše, aby se původní Boží úmysl mohl naplnit, to všechno je dílem vykoupění, jak v době starozákonní, tak v době novozákonní, tak i v dalším průběhu dějin. Tak o tom mluví i evangelia, je to Ježíšův plán, který představuje ve svém prvním kázání v Nazaretu. „Duch Hospodinův jest nade mnou, proto mne pomazal, abych přinesl chudým radostnou zvěst, poslal mne, abych vyhlásil zajatcům propuštění a slepým navrácení zraku, abych propustil zdeptané na svobodu, abych vyhlásil léto milosti Hospodinovy.“ (Luk 4,18). A podobně pokračuje i dále. „Neboť Syn člověka přišel, aby hledal a spasil - zachránil, co zahynulo – co bylo ztraceno.“ (Luk 19,10) Jakým způsobem bude hledat a zachraňovat vysvětluje evangelista Matouš. „Ježíš obcházel všechna města i vesnice, učil v jejich synagogách, kázal evangelium království a uzdravoval každou nemoc a každou chorobu.“ „Pán Ježíš Kristus přišel na tento svět, aby neúnavně sloužil potřebám člověka. „On slabosti naše na sebe vzal a nemoci nesl“ (Mat 8,17), aby mohl sloužit všem potřebným lidem. Přišel z lidí sejmut

¹⁸ WHITEOVÁ, E.G. *Výchova*, s. 10.

¹⁹ WHITEOVÁ, E.G. *Výchova*, s. 9-10.

břemeno nemocí, utrpení a hříchu. Přinesl jim úplnou obnovu. Přišel jim dát zdraví, pokoj a dokonalost povahy.²⁰

Dobrym příkladem úplné obnovy, záchrany toho všechno co zahynulo, toho všeho co konkrétně bylo ztraceno je evangelijní zpráva o uzdravení ochrnutého, jak ji zaznamenává evangelista Matouš. „Bud' dobré myslí, synu, odpouštějí se ti hříchy... Vstaň, vezmi své lože a jdi domů! On vstal a odešel domů.“ (Mat 9,2-7). Kristus vrátil ochrnutému duševní i tělesné zdraví. Aby mohl ochrnutý ocenit tělesné zdraví, potřeboval nejprve získat zdraví duševní. Kristus přinesl úlevu pro jeho mysl, očistil jej od hříchu a potom vyléčil jeho tělesnou nemoc. Úplné zdraví člověka ve všech jeho oblastech je cílem Ježíšova plánu záchrany.

1.2 Zdraví v průběhu biblických dějin

1.2.1 Při stvoření – původní podmínky

Na základě zprávy, kterou nám podává biblický text v 1. a 2. kapitole Genesis, se Bůh dokonale postaral o všechny aspekty zdravého života při stvoření. Toto prostředí, které bylo vytvořeno pro člověka, a člověk do něj byl postaven, bylo prostředí, které splňovalo všechny podmínky pro zdraví. Bylo to „velmi dobré“, tedy bylo období, kdy byl velmi dobrý vztah člověka ke svému Stvořiteli, velmi dobrý vztah člověka k člověku, velmi dobrý vztah člověka k sobě samotnému, velmi dobrý vztah člověka k ostatnímu stvoření, velmi dobrý vztah člověka ke svému prostředí. Prostředí bylo naplněno velmi dobrými věcmi pro člověka čistým vzduchem, čistou vodou, sluncem, které bylo pouze blahodárné, veškerou faunou a florou, která byla dobrá a odrážela pečeť svého Stvořitele, potravou, která byla velmi dobrá pro člověka, která vyšla ze Stvořitelovy ruky a byla určena pro člověka a nejen pro člověka, velmi dobrá vyváženost práce a

²⁰ WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 9.

odpočinku, kopírující stvořitelství model šesti dnů tvoření a odpočinku, velmi dobré sociální vztahy. Původní podmínky dokonale naplnily fyzické, duševní, duchovní i sociální potřeby člověka.

1.2.1.1 Strava

Gen 1,29-31 „Bůh také řekl: „Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm. Veškeré zemské zvěři i všemu nebeskému ptactvu a všemu, co se plazí po zemi, v čem je živá duše, dal jsem za pokrm veškerou zelenou bylinu.“ A stalo se tak. Bůh viděl, že všechno, co učinil, je velmi dobré.“ Bůh tedy dal našim prvním rodičům stravu, kterou považoval za vhodnou. V Edenu nebyla smrt. Ani pokrm pro kohokoliv se nezískával usmrcením někoho jiného. Původní strava je bezmasá strava. „Abychom poznali, které potraviny jsou nejlepší, musíme mít na zřeteli původní Boží plán týkající se stravy pro člověka. Ten, který stvořil člověka a rozumí jeho potřebám, určil, co má Adam jíst.“²¹

Gen 2, 8-9 „A Hospodin Bůh vysadil zahradu v Edenu na východě a postavil tam člověka, kterého vytvořil. Hospodin Bůh dal vyrůst ze země všemu stromovi žádoucímu na pohled, s plody dobrými k jídlu...“ Podobně tomu rozumí první adventisté. „Strava, kterou pro nás vybral náš Stvořitel, zahrnuje obilniny, ovoce, ořechy a zeleninu. Tato potrava, upravená jednoduchým a přirozeným způsobem, je nejzdravější a nejvýživnější.“²²

1.2.1.2 Dar práce

Gen 2,15 „Hospodin Bůh postavil člověka do zahrady v Edenu, aby ji obdělával a střežil.“ Ráj na zemi neznamenal nečinnost, ale smysluplnou a

²¹ WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 192.

²² WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 192.

cílevědomou aktivitu. „Obyvatelům Edenu byla svěřena péče o zahradu, aby ji „obdělávali a střežili“ (Gen 2,15). Bůh určil člověku práci jako požehnání, aby zaměstnávala jeho mysl, posilovala jeho tělo a rozvíjela jeho schopnosti. Dokud byl bezúhonný, nalézal Adam v duševní a tělesné činnosti jedno ze svých největších potěšení... Adam neměl zahálet. Náš Stvořitel, který ví, v čem spočívá lidské štěstí, stanovil Adamovi práci. Pravou životní radost nacházejí jen pracující muži a ženy.“²³

1.2.2 Po pádu do hříchu

Bůh nepřestal mít zájem o dobro člověka, naopak, jako první k němu přichází. Tady začíná Boží cesta za člověkem v průběhu dějin, Boží cesta s nabídkou spásy.

(Gen 3,15), která v sobě zahrnuje Boží hledání (Gen 3,9). Ono „Kde jsi?“ vede k uvědomění člověka, v jakém stavu se nachází, seznámení s novými podmínkami pro život a způsobem života v těchto nových podmínkách, které nastaly důsledkem neposlušnosti (Gen 3,16- 24).

1.2.2.1 Strava

Gen 3,18 „... a budeš jíst polní byliny.“

V případě stravy nastaly určité změny, ale i nadále se jedná o bezmasitou stravu. „Boží trest způsobil i částečnou změnu ve stravě. Očividně máme dojít k závěru, že množství a kvalita obilí, ořechů a ovoce původně daných člověku, se následkem kletby zhoršili do té míry, že se od člověka bude požadovat, aby považoval byliny za součást svého denního přídělů jídla. Tuto změnu mohla také

²³ WHITEOVÁ, E.G. *Na úsvitu dějin*, s. 16-17.

částečně způsobit ztráta určitých prvků ze stromu života, změna podnebí a snad především odsouzení člověka pro těžkou práci při získávání živobytí.²⁴

1.2.2.2 Dar práce

Gen 3,19 „V potu své tváře, budeš jíst chléb ...“

Ideální podmínky Edenu byly ztraceny. „Rozhodnutí, že lidským údělem, bude nadále život dřiny a starostí, bylo motivováno láskou. Hříšný člověk potřeboval určitý výchovný prostředek, aby bylo drženo na uzdě požitkářství a vášeň a aby se rozvinuly zvyky sebeovládání. To bylo součástí Božího velkého plánu k obnovení člověka.“²⁵

Bůh je láska a je neměnný. Jeho vztah k člověku se nezměnil, změnil se vztah a situace člověka k Bohu a laskavý Bůh na to reaguje tím, co je dobré a prospěšné pro člověka v jeho nové situaci. Je zajímavé, že práce byla i po pádu, za daleko nepříznivějších podmínek, prospěšná pro zdraví a blaho člověka. Vševědoucí Bůh se i navzdory neposlušnosti člověka postaral o jeho životní potřeby. Pohyb a smysluplná práce byly důležité faktory, které přispívali k tělesnému i duševnímu zdraví a k jeho zajištění.

1.2.3 Po potopě

Záznam biblického textu, tak jak je zaznamenán v Gen 9. kapitole, zrcadlí text z 1. kapitoly Genesis, tím naznačuje, že se tady odehrává něco jako nové stvoření, jsou zde použity stejná slova, stejné fráze, nařízení týkající se stejných věcí. Znovu máme jiné prostředí a jiné podmínky k životu. A to se odráží i v Božích doporučeních pro život člověka v nových podmínkách. „Každý pohybující se živočich vám bude za pokrm; jako zelenou bylinu vám dávám i toto všechno.“

²⁴ EDITOR'S Comment, *S.D.A Bible Commentary*, s. 234.

²⁵ WHITEOVÁ, E.G. *Na úsvitu dějin*, s. 21-22.

(Gen 9,3), „Jako zelenou bylinu, dávám vám i toto všechno, naznačuje, že bylo dáno nové povolení, aby kromě bezmasé stravy, která byla dána jako původní strava, rozšířena po pádu do hříchu o polní bylinu, je strava po potopě rozšířena o maso zvířat. Bůh dovolil, aby člověk doplnil svoji vegetariánskou stravu masem nejenom kvůli dočasné absenci rostlinného života po potopě, ale i pravděpodobně, že potopa tak důkladně změnila zemi a zmenšila její úrodnost, že v některých například severních oblastech by nevydala dostatek vegetariánské stravy, aby se z ní mohlo lidstvo uživit.“²⁶

Toto povolení neznamenal nekontrolované a neomezené jedení každého druhu zvířete. Fráze „každý pohybující se živočich...“ jasně vylučuje jedení zdechlin zvířat, která zemřela, nebo byli zabity jinými zvířaty, co Mojžíšův zákon později výslovně zakázal (Ex 22,31 a Lev 22,8). I když se v tomto textu nerozlišuje mezi čistými a nečistými zvířaty ve vztahu k jídlu, nevyplývá z toho, že Noemu to bylo neznámé. Noe toto rozlišování znal, což vyplývá s předcházejícího příkazu, aby do archy přivedl po sedmi párech ze všech zvířat čistých a po jednom páru ze zvířat nečistých (Gen 7, 2), a také ze skutečnosti, že zápalnou oběť přinášel jen z čistých zvířat. (Gen 8,20). Tedy sedm párů čistých zvířat, která byla při potopě uchráněna pro zachování druhu, pro zápalnou oběť, nebo jako nový pokrm pro člověka. Je pak jasné, že pár nečistých zvířat byl uchráněn před potopou pro zachování druhu a nikoliv pro budoucí potravu.

„Toto rozlišování musel předpotopní člověk znát tak dobře, že nebylo třeba, aby naň Bůh Noeho osobně upozornil. Když se pak toto rozlišování v průběhu staletí postupného odcizení člověka od Boha ztratilo, byly vydány nové a písemné pokyny o čistých a nečistých zvířatech (Lev 11 a Deut 14). Neměnnost Božího charakteru (Jak 1,17) vylučuje možnost takového výkladu této pasáže, který by znamenal povolení zabíjet a jíst veškeré stvoření. Zvířata, která byla pro jeden účel nečistá - obětování, nemohla být pro jiný čistá – pokrm.“²⁷

Tato změna jídelníčku a nového prostředí měla dopad na lidstvo jako takové. Postupně se zkrátil lidský věk, zkrátila se doba hříšného života a jeho

²⁶ EDITOR'S Comment, *S.D.A Bible Commentary*, s. 263.

²⁷ EDITOR'S Comment, *S.D.A Bible Commentary*, s. 263.

důsledků. Bůh viděl, že jediný Kain, který na začátku „odchází od tváře Hospodini“ (Gen 4,16), je schopen ve své dlouhověkosti, v zatvrzelém vztahu vůči Bohu, nakonec ve svých následovnicích přivést lidstvo do situace, že se „na zemi rozmnožila zlovůle člověka a že každý výtvar jeho mysli i srdce je v každé chvíli jen zlý“ (Gen 6,5) a musí přijít potopa. Zkrácení lidského života je Boží milost, jak pro násilníka, tak pro oběť a tedy pro celé lidstvo.

1.2.4 Izrael

Po zformování Božího lidu v Egyptě a po velkém vyjití z Egypta, Bůh začíná znovu obnovovat svůj obraz v Izraeli, a součástí toho jsou i nové pokyny o všeobecných zdravotních zásadách a stravovacích návycích. "Tam dal Hospodin lidu nařízení a právní ustanovení a podrobil je tam zkoušce. Řekl: „Jestliže opravdu budeš poslouchat Hospodina, svého Boha, dělat, co je v jeho očích správné, naslouchat jeho přikázáním a dbát na všechna jeho nařízení, nepostihnu tě žádnou nemocí, kterou jsem postihl Egypt. Neboť já jsem Hospodin, já tě uzdravuji.“ (Ex 15,25b-26).

1.2.4.1 Všeobecné zdravotní zásady

Deut 6,20-24 „Až se tě tvůj syn v budoucnu zeptá: „Co to jsou ta svědectví, nařízení a práva, která vám přikázal Hospodin, náš Bůh?“, odvětiš svému synu: „... Hospodin nám přikázal, abychom dodržovali, všechna tato nařízení, báli se Hospodina, svého Boha, aby s námi bylo dobře po všechny dny, aby nás zachoval při životě, jak tomu je dnes.““ Součástí těchto zákonů, jsou také zákony, které se týkají zdraví, ale i prevence jak jednotlivce, tak celé komunity. Božím požadavkem bylo dodržování všech těchto nařízení se stejnou závazností.

„V učení, které dal Bůh Izraeli, je uchování zdraví věnována velká pozornost. Lid, který vyšel z otroctví se špatnými a nezdravými návyky, jež si tam

osvojit, byl na poušti podroben nejpřísnějšímu výcviku, dříve než vstoupil do Kanaánu. Byly mu vštěpovány zdravotní zásady a vyžadováno zachování zákonů hygieny.²⁸ „Bůh poučil Izrael o všech hlavních zásadách, týkajících se tělesného i mravního zdraví. Měl na mysli tyto zásady zrovna tak jako mravní zákon, když jim přikázal: „Tato slova, která ti dnes přikazuji, budeš mít v srdci. Budeš je vštěpovat svým synům a budeš o nich rozmlouvat, když budeš sedět doma nebo půjdeš cestou, když budeš uléhat nebo vstávat...“ (Deut 6,6-9).²⁹

Jedna věc je dobrý Bůh, přinášející dobrý zákon a druhá věc je dobrovolná poslušnost. „Kdyby se byli Izraelci řídili pokyny, které dostali, a využili je ve svůj prospěch, stali by se pro svět názorným příkladem zdraví a blahobytu. Kdyby byli jako národ žili podle Božího plánu, byli by ušetřeni nemocí, které postihovaly jiné národy. Vynikali by nad všechny ostatní národy tělesnou zdatností i silou rozumu. Byli by nejmocnějším národem na světě. Bůh řekl: „Budeš pozeňnaný nad každý jiný lid.“ (Deut 7,14)³⁰

1.2.4.2 Strava

Ex 16,35 „Izraelci jedli manu po čtyřicet let, dokud nepřišli do země, v níž se měli usadit; jedli manu, dokud nepřišli na pokraj kenaanské země.“

Když Bůh vybral stravu pro člověka v ráji, ukázal tím, která strava je nejlepší, podobně když doplňuje stravu po pádu do hříchu, ukazuje, která strava je vhodná po pádu do hříchu, po potopě rozšiřuje jídelníček, ale tady na poušti jej zase zužuje na manu z nebe, jako základní potravinu, tzn. že pro toto období je to ta nejlepší strava. V oblasti stravování jim tedy ve velké míře bere masitou stravu. Pro jejich reptání jim na jeden den, a to těsně než dosáhnou Sinaje, dává maso (Ex 16,12-13), a pak ještě jednou na celý měsíc, „až vám poleze z chřípí a zhnusí se vám“ (Nu 11,18-20). Tento „dar“ pak nedopadl nejlépe (Nu 11,33). Hospodin

²⁸ WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 179.

²⁹ WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 182.

³⁰ WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 182-183.

zřejmě zamýšlel nápravu zvrácené chuti, kterou si vypěstovali v Egyptě, a která pak přinášela nemoci, na které naráží text Ex 15,24, a přípravu jejich stravovacích návyků k tomu, aby si mohli vychutnat pokrm, který je čekal v zaslíbené zemi, a který se, podle mého soudu, blížil, ne zcela, ale spíše původní stravě.

1.2.4.3 Boží záměr pro Izrael

Ex 19,6 „Budete mi královstvím kněží, pronárodem svatým.“

Čistý, svatý a zdravý národ, který může vzniknout na poušti, obsadí zaslíbenou zemi a může se stát světlem uprostřed národů. Bůh jim dává svá nařízení a zákony, týkající se mnoha oblastí jejich životů, vychovává je, vede je k poslušnosti, která jim i druhým může přinést dobrodiní. Podaří se to?

1.2.4.4 Boží záměr pro církve

1 Petrova 2,9 „Vy však jste rod vyvolený, královské kněžstvo, národ svatý, lid náležející Bohu, abyste hlásali mocné skutky toho, kdo vás povolal ze tmy do svého podivuhodného světla.“ Tento text Nový zákon vztahuje na všechny opravdové věřící, kteří mají být duchovním „svatým národem“, který je oddělen pro Boha, aby byl svatý „v celém způsobu života. Vždyť je psáno: Svatí buďte, neboť já jsem svatý.“ (1 Pt 1,15- 16) Svatost se projevuje ve svatém jednání. To se prokáže, kromě mnohého jiného, i v trvalém respektování toho, co Bůh určil jako vhodné pro lidské zdraví. Celý člověk, včetně těla je nazván „chrámem Ducha svatého.“ (1 Kor 6,19). Podaří se naplnit tento ideál?

2 Počátky zdravotní reformy v adventismu

Většinu z toho, co dnes v medicíně přijímáme jako všeobecně známé věci, byly do poloviny 19. století neznámé. Objevy bacilů, anestetik, všeobecných hygienických zásad a sterilní chirurgie nejsou zase tak staré objevy. A lidí žijící v současné době, v době téměř kybernetického zdravotnictví, si jen stěží dokážou představit nevědomost, která panovala poměrně před krátkým časem. Pro malou představu, v jakém zdravotním a sociálním kontextu vznikala církev adventistů, jsem zahrnul do této práce i tuto kapitolu.

2.1 Zdravotní návyky

„C. P. Snow kdysi napsal, že „člověk, který má všech pět pohromadě, by se nikdy nechtěl narodit v minulé době, pokud by si nebyl jist, že bude vyrůstat v bohaté rodině, bude se těšit neobyčejně pevnému zdraví a bude schopen stoicky přijímat smrt většiny svých dětí.“³¹

Staré dobré časy nebyly vždy takové, jak se na ně nostalgicky vzpomíná, a nejenom u nás, ale i za oceánem. „V roce 1800 se lidé dožívali průměrně třiceti dvou let, v roce 1850 jedenačtyřiceti, v roce 1900 padesáti let a v roce 1950 šedesáti sedmi let. V současné době se ženy ve Spojených státech dožívají věku kolem sedmdesáti devíti let a muži o něco méně.“³² Příčiny této postupné změny jsou nasnadě: lepší zdravotní návyky, lepší hygiena a lepší lékařská péče.

Zdravotní návyky téměř všech lidí na počátku 19. století byly velmi špatné. Bohatí jsou vždy na tom o něco hůř. Ti měli přístup k obrovskému množství jídla, které bylo většinou nezdravé a skládalo se obvykle z medvědího nebo vepřového masa, z množství tuku, moučnicků a silně kořeněných jídel. V pohraničí se zapíjelo jablečným alkoholovým moštem, nebo whisky a na neúrodném východě čajem

³¹ GEORGE KNIGHT, *Setkání s Ellen Whiteovou*, s. 219.

³² GEORGE KNIGHT, *Setkání s Ellen Whiteovou*, s. 219.

a kávou. Ovoci a zelenině se značná část lidí vyhýbala. Panovala představa, že smrtelná epidemie cholery z r. 1832 byla způsobena právě ovocem. Je pak pochopitelné, že takové ovoce a zelenina je zvláště škodlivé pro děti. Chudí se stravovali mnohem skromněji než bohatí, ale ani jedni ani druzí neměli, úplnou představu o základních zásadách zdravé výživy. Když k tomu připočítáme nehygienické podmínky při skladování a zpracování potravin, není se čemu divit, že zdravotní stav amerického obyvatelstva byl nevalný, navíc sužován různými epidemiemi.

2.2 Hygiena

Většina lidí se koupala jen zřídka a „podle některých pramenů se průměrný Američan třicátých let 19. století nekoupal dokonce ani jednou za celý život. Ještě v roce 1855 bylo v New Yorku pro jeho 629 904 obyvatel pouze 1 361 van.“³³ A dá se předpokládat, že ve venkovských oblastech byla situace ještě horší. Rovněž sociální zařízení byla na počátku 19. století velkým problémem. Dokonce i „lepší“ domy mívaly ještě v polovině století venku suchý záchod. „V roce 1855 bylo v New Yorku jen 10 388 klozetů. Obsah všeobecně rozšířených suchých záchodů prosakoval do studní a znečišťoval vodu. Američané tehdy neměli vybudovaný žádný systém ani na odklizení či zpracování odpadů. Ty obvykle končili na ulici, kde je rozrývala volně pobíhající prasata. Ve čtyřicátých letech 19. století běhaly po New Yorku tisíce nehlídaných vepřů, kteří odpadky likvidovali. Všudypřítomný koňský trus se za vlhkého počasí na zpravidla nedlážděných ulicích měnil v mazlavé bahno a v době sucha se rozpadal v silně zápachající prach, který poletoval po celém městě. K tomu všemu tu byly ještě plivance. Předtím než Američané začali hromadně kouřit cigarety, nechávali po

³³ GEORGE KNIGHT, *Setkání s Ellen Whiteovou*, s. 220.

sobě všude zbytky žvýkacího tabáku, a to jak venku na ulicích, tak i uvnitř v budovách. Je však třeba říci, že ti kultivovanější neplivali na stůl.“³⁴

2.3 Nemoci a léky

Nedostatečná hygiena a špatná životospráva vytvářely příhodné podmínky pro vznik různých nemocí. Kdybyste však tehdy onemocněli, zcela jistě byste se nechtěli dostat do nemocnice. Pro mnohé cesta do nemocnice znamenala téměř trest smrti. Epidemie byly v těchto nehygienických zařízeních pravidelnými hosty. Nemocnice byly původně zřizovány pro chudé. Ve čtyřicátých letech 19. století byly místem, kde se chodívало umírat. Bohatí měli své lékaře, kteří o ně pečovali doma. Úroveň domácí lékařské péče však nebyla o mnoho lepší. Všeobecně se mělo za to, že nemoc je způsobena nerovnováhou tělesných tekutin určujících povahu a tělesný stav člověka. Léčba měla tuto rovnováhu obnovit. Prvním krokem k jejímu nastolení často bývalo odebrání většího množství krve. Lékař mohl v průběhu několika dní odčerpávat z pacientova těla půl litru až litr krve a někdy dokonce ještě více. Když pouštění žilou skončilo, dostával nemocný obvykle projímadlo. Podávaly se většinou velmi silné prostředky, jako například kalomel (chlorid rtuťný) a strychnin, opium, arzen, kyanovodík, rtuť a další, které dnes známe, jako prudce jedovaté látky. Takové léky nejenže neupevňovaly zdraví, ale neměly ani léčivou moc. Neléčily onemocnění, měnily podobu a lokalizaci nemoci, brzdily, či přímo rušily léčivé dílo přírody. Často způsobovaly velké ublížení na těle, mnozí pacienti pak trpěli celoživotním onemocněním. Mnohé léky způsobovaly naprosto nezdravé návyky na užívání různých „léků - drog“. Jiné způsobovali dokonce smrt, celkově lze říci, že byly spíše kletbou pro pacienty a společnost, než pomocí. Byl to věk skutečně hrdinské medicíny. Když si představíme chirurgické zákroky bez anestezie. Uriah Smith, pozdější vydavatel časopisu *Review and Herald*, který v mládí podstoupil

³⁴ GEORGE KNIGHT, *Setkání s Ellen Whiteovou*, s. 220.

amputaci nohy, vzpomíná: „Operace proběhla na jídelním stole v jejich kuchyni. Po boku mu stála matka a držela ho za ruku.“³⁵

Chirurgové neměli ani ponětí o choroboplodných zárodcích či o tom, jak se šíří infekce. Necítili žádnou potřebu měnit své zástěry či nože ani si mýt ruce mezi jednotlivými zákroky. Chirurgie se na počátku 19. století omezovala jen na amputace. Operace břicha, lebky či hrudníku většinou končili smrtí. „A co musel člověk v tehdejší době udělat pro to, aby se mohl stát lékařem? Nic zvláštního.“ píše G. Knight. „Stačilo jít na čtyři až osm měsíců do 'továrny na diplomy', kde nasál veškerou tehdejší lékařskou 'moudrost', a mohl si otevřít praxi.“³⁶

Není divu, že Oliver Wendell Holmes prohlásil: „Pro lidstvo by bylo nejlepší, kdyby byly všechny léky užívané v dnešní době vhozeny do moře. Pro ryby by to ovšem byla tragedie.“³⁷

2.4 Doba reforem

Právě v takové situaci se ve třicátých letech 19. století začínají objevovat v Americe první snahy o zdravotní reformy. Bylo to období reforem a změn obecně. Reformy probíhaly napříč americkou společností. V tomto období má své počátky protialkoholické hnutí, rozbíhají se reformy ve školství, sílí hnutí za osvobození otroků, začíná se otvírat otázka postavení žen, a další. Tato doba tedy přivádí na scénu i zdravotní reformátory a jedním z nejvýznamnějších představitelů tohoto úsilí byl Sylvester Graham. Pro lepší pochopení adventistických kořenů zdravotní reformy je dobré se zaposlouchat do tlukotu a nadšení této doby. Grahamovy myšlenky můžeme pochopit z článku, který vyšel v časopise *The Graham Journal* v roce 1837. Podle Grahama (1) „by podstatnou část stravy měla tvořit zelenina a ovoce, (2) chléb by se měl péci z celozrnné pšenice, (3) místo másla by se měla používat dobrá smetana, (4) jídlo by se mělo

³⁵ GEORGE KNIGHT, *Setkání s Ellen Whiteovou*, s. 221.

³⁶ GEORGE KNIGHT, *Setkání s Ellen Whiteovou*, s. 222.

³⁷ GEORGE KNIGHT, *Setkání s Ellen Whiteovou*, s. 222.

řádně rozkousat, (5) masu zvířat i ryb... by bylo lepší se vyhnout, (6) také tučné a kořeněné pokrmy by měly být vyřazeny z jídelníčku, (7) všechny povzbuzující prostředky jako čaj, káva, víno, veškeré druhy tabáku, jablečná kořalka, pivo atd. Jsou zapovězeny, (8) nejvhodnějším nápojem je čistá měkká voda, (9) poslední denní jídlo by mělo být lehce stravitelné a mělo by se sníst tři až čtyři hodiny před spaním, (10) mezi jednotlivými jídly by člověk neměl pozřít ani sousto, (11) neměl by se přejídat, (12) vždy by měl dát přednost zdrženlivosti před užíváním léků, (13) mělo by se spát asi sedm hodin denně v dobře vyvětrané místnosti, (14) neměl by nikdy nosit těsné šaty, (15) bylo by dobré koupat se a to i denně v teplé či studené vodě, (16) velmi důležité je cvičení na čerstvém vzduchu, (17) chléb by se neměl jíst dříve než za 12-24 hodin po upečení.³⁸ Graham podobně jako mnozí jeho kolegové viděl ve správné životosprávě cestu k uzdravení nejen jednotlivce, ale i celého národa. Zdravý národ tvoří přece zdraví lidé. Zdraví je klíčem k budoucnosti. Americká fyziologická společnost (American Physiological Society) pod vlivem Grahama prohlásila: „Nemůžeme dost dobře očekávat, příchod milénia, dokud zákony, podle nichž z Boží vůle pracuje lidské tělo, nebudou všeobecně známy a respektovány stejně, jako mravní zákon.“³⁹ Skutečně pro nábožensky založené průkopníky zdravotní reformy byly zákony zdraví zákony Božími. Poslušnost těchto zásad znamenala zdravé tělo, kdežto neposlušnost přinášela nemoc. V současnosti vidíme, že skutečnost není úplně tak černobílá, že do oblasti zdraví vstupuje ještě mnoho jiných vlivů, ekologie, genetika, zdravotní péče, které nejsme schopni zas tak zásadně ovlivnit, jako jednotlivci, ale skutečnost, že naše zdraví a tedy jeho principy jsou dány, jako zákony naším Stvořitelem je pro náboženskou společnost tehdejší Ameriky, velkým motivem a hnacím motorem.

³⁸ GEORGE KNIGHT, *Setkání s Ellen Whiteovou*, s. 222-223.

³⁹ GEORGE KNIGHT, *Setkání s Ellen Whiteovou*, s. 223.

2.5 První adventističtí zdravotní reformátoři

První adventisté si uvědomovali spřízněnost s tehdejšími představiteli zdravotní reformy. J. H. Waggoner v roce 1866 napsal: „Nepovažujeme se za průkopníky hlavních zásad zdravotní reformy. Základy na nichž je toto hnutí postaveno, vybudovali především reformátoři, lékaři a autoři příruček o fyziologii a zdravovědě. Díky nim se lidé se zásadami reformy seznámili.“ Tvrdíme však, že Božím zásahem (rady Ellen Whiteové) byla zdravotní reforma představena světu jasněji a důrazněji, a přináší proto výsledky, jakých by žádným jiným způsobem nedosáhla. Kdyby byly zásady reformy lidem předkládány jako pouhá fyziologická a hygienická pravidla, možná by je někteří ve svém volném čase studovali, jiní by je však nepovažovali za důležité a vůbec by se jimi nezabývali. Jsou-li však pod vedením Ducha svatého předneseny jako součást třetího andělského poselství a představeny jako prostředky, jež mohou lidem pomoci překonat slabost a získat sílu, očistit nemocná těla a připravit se pro život v nebi, stávají se podstatnou částí poselství pro naši dobu.⁴⁰ Podobně jako tehdejší nábožensky smýšlející zdravotní reformátoři byli první adventisté přesvědčeni o tom, že zdravotní reforma má svůj význam pro nástup milénia. I když nevěřili, že by toto tisícileté období Božího království mohli lidé vybudovat na zemi. Naopak vnímali a vnímají až doposud, že zdravý způsob života má lidi připravit v jejich myslích i životech a skrze jejich životy a službu další lidi na příchod Pána. Proto se zdravotní reforma stala součástí adventního poselství. V tom je tedy přínos adventistů v oblasti zdraví, oproti ostatním reformátorům, že tuto zdravotní reformu začlenila do nově vznikající adventistické teologie.

⁴⁰ GEORGE KNIGHT, *Setkání s Ellen Whiteovou*, s. 224-225.

3 Nástin principů teologie zdraví v adventismu a jejich aplikace

Naprostá většina zdravotních programů, které jsou nabízeny centry životního stylu adventistů sedmého dne na celém světě, se zakládá na myšlence NEWSTART. Tento akronym NEWSTART byl vytvořen skupinou lékařů a učitelů Weimarského institutu v Kalifornii a představuje 8 přírodních léků zmíněných E. G. Whiteovou v knize s českým názvem Život naplněný pokojem, str. 58,..... (Ministri of Healing, p. 127) : **N**utrition (Strava), **E**xercise (Pohyb), **W**ater (Voda), **S**unshine (Sluneční svit), **T**emperance (Střídmost), **A**ir (Vzduch), **R**est (Odpočinek), **T**rust in God (Víra v Boha). Zdravotní oddělení Generální konference církve v nedávné době vytvořilo nový akronym – **C**ELERBRATIONS zahrnující další důležité faktory. **C**ELEBRATIONS znamená **C**hoice (Volba), **E**xercise (Pohyb), **L**iquids (Tekutiny), **E**nvironment (Prostředí), **B**elief (Víra), **R**est, (Odpočinek), **A**ir (Vzduch), **T**emperance (Střídmost), **I**ntegrity (Mravní integrita), **O**ptimism (Optimismus), **N**utrition (Strava), **S**ocial Support (Sociální podpora). Rád bych se v následujících kapitolách některým z těchto principů věnoval blíže s tím, že pořadí jsem zachoval s výchozím textem, jak jej uvádí kniha Život naplněný pokojem a některé principy doplnil. K těmto principům jsem doplnil biblické texty, které jsem vybíral s ohledem na zacílení této práce více tématicky, než exegeticky, poté pro srovnání a porozumění prvním adventistickým zdravotním průkopníkům jsem vybral některé výroky, které dokumentují, jak oni ve své době rozuměli těmto principům a po té k tomu doplnil některá s nepřeborných doporučení současných autorit v oblasti celkového zdraví.

3.1 Čistý vzduch

3.1.1 Bible

Jób 27,3 „Ale dokud budu dýchat, dokud Boží dech bude v mých chřípích...“

Iz 42,5 „Toto praví Bůh Hospodin, který stvořil nebesa a roztáhl je, zemi překlenul i s tím, co na ní vzchází, jenž dává dech lidu na ní a ducha těm, kdo po ní chodí...“

3.1.2 Adventističtí zdravotní průkopníci 19. století

„Abychom měli dobré zdraví, musíme mít dobrou krev. Na krvi závisí život. Ona napravuje škody vzniklé opotřebením a vyživuje tělo. Je-li zásobována prvky z výživné potravy a je-li čištěna a okysličována čistým vzduchem, přináší život a sílu každé části lidského organismu. Čím dokonalejší je krevní oběh, tím lépe se to daří.“⁴¹

„Abychom měli dobrou krev, musíme dobře dýchat. Dokonalé, hluboké vdechování čistého vzduchu, které plní plíce kyslíkem, čistí krev. Dává krvi krásnou barvu a posílá ji jako životodárný proud do všech částí těla. Dokonalé dýchání uklidňuje nervy, povzbuzuje chuť k jídlu a podporuje trávení. Je rovněž podmínkou zdravého, osvěžujícího spánku.“⁴²

3.1.3 Doporučení

Kyslík je životně důležitý pro každou ze tří trilionů buněk, které vytvářejí naše tělo. Špatné dýchání nebo špatná kvalita vzduchu, který dýcháte, může ochuzovat

⁴¹ WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 175.

⁴² WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 175.

váš organismus o tento důležitý prvek. Omezený přísun kyslíku může podporovat negativní emoce, depresi a podrážděnost, může být příčinou bolestí hlavy, únavy a vyčerpání.⁴³

3.2 Slunce

3.2.1 Bible

Kaz 11,7 „Sladké je světlo a vidět slunce je milé očím.“

Mal 3,20 „Ale vám, kdo se bojíte mého jména, vzejde slunce spravedlnosti se zdravím na paprscích.“

3.2.2 Adventističtí zdravotní průkopníci 19. století

„Při stavbě domů je zvlášť důležité pamatovat na dokonalé větrání a hojnost slunečního svitu. V každé místnosti domu by měl být dostatek vzduchu a hojnost světla. Ložnice by měly být uspořádány tak, aby v nich vzduch volně cirkuloval ve dne v noci. Za ložnicí se nehodí pokoj, který se nedá každodenně větrat a kam nemůže slunce.“⁴⁴

„Má-li být domácnost uchráněna od nemocí a mají-li její členové žít radostně a plni životní síly, je nezbytné dbát na dokonalou čistotu a dostatek slunečního světla a věnovat pečlivou pozornost hygienickým zásadám ve všech detailech domácího života.“⁴⁵

⁴³ DIEHL, H. *Síla zdraví*, s. 280.

⁴⁴ WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 177.

⁴⁵ WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 178.

3.2.3 Doporučení

„Sluneční světlo je velice prospěšné našemu zdraví. Má schopnosti ničit bakterie a viry, zlepšuje náladu a jeho působením se v kůži vyrábí vitamin D. Příliš dlouhý pobyt na slunci, ovšem způsobuje předčasné stárnutí kůže a zvyšuje riziko rakoviny kůže. Naučte se proto využívat tento dar ve váš prospěch a chraňte svůj organismus před škodlivým působením slunečního záření.“⁴⁶

3.3 Střídmost - vyváženost

3.3.1 Bible

Gal 5,22 – 23 „Ovoce Božího Ducha však je láska, radost, pokoj, trpělivost, laskavost, dobrotu, věrnost, tichost a sebeovládání.“

Přísl 16,32 „Lepší je shovívavý než bohatýr, a kdo ovládá sebe, je nad dobyvatele města.“

3.3.2 Adventističtí zdravotní průkopníci 19. století

„Střídmost v jídle bývá odměněna duševní a mravní silou. Pomáhá také zvládat vášně. Přejídání je zvláště škodlivé pro lidi, kteří jsou od přirozenosti pomalí. Takoví by měli jíst skrovně a měli by se hodně pohybovat. Někteří muži a ženy mají od přírody vynikající schopnosti, přesto však nevykonají ani polovinu toho, co by mohli, kdyby se cvičili v ovládnání chuti.“⁴⁷

„Krátkodobý půst a po něm prostá strava ve skromném množství přinesl již mnohokrát zotavení, protože příroda má schopnost obnovit ztracené síly. Střídmá

⁴⁶ DIEHL, H. *Síla zdraví*, s. 270.

⁴⁷ WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 200.

strava požívaná po dobu jednoho nebo dvou měsíců přesvědčí mnohé nemocné, že cesta sebezapření je cesta ke zdraví.“⁴⁸

„Žaludku musíme věnovat velkou pozornost. Nesmí být v neustálé činnosti. Dejte tomuto zneužitému a utrápenému orgánu trochu pokoje, klidu a odpočinku. Zpracoval-li jedno jídlo, nevnucujte mu hned další práci, aniž má čas si odpočinout a než si vytvoří dostatek šťáv, potřebných k tomu. Mezi každým jídlem by mělo uplynout alespoň pět hodin. Nezapomeňte rovněž, že dvě jídla denně jsou výhodnější než tři.“⁴⁹

„Nesmírně důležitá je pravidelnost v jídle. Pro každé jídlo by měla být stanovena určitá doba. V tomto čase by měl každý sníst to, co organizmus potřebuje, a pak už by neměl jíst nic až do příštího jídla. Mnozí jedí i tehdy, když organizmus nepotřebuje žádnou potravu, v nepravidelných intervalech a v době mezi jídly, protože nemají dostatečně silnou vůli, aby odolali chuti.“⁵⁰

„Uvažujte důkladně o tom, co jíte. Sledujte pozorně vztah mezi příčinou a následkem. Pěstujte sebeovládání. Podříd'te chuť rozumu. Nikdy si nekazte žaludek přejídáním. Na druhé straně si však neodpírejte výživnou, chutnou stravu, která je pro zdraví nezbytná.“⁵¹

3.3.3 Doporučení

„Ještě jsem se nesetkal s tím, že by někdo zemřel v důsledku stáří. Dokonce si myslím, že ještě nikdy nikdo nezemřel jen kvůli vysokému věku. Zemřít v důsledku stáří totiž znamená, že se všechny tělesné orgány rovnoměrně opotřebují dlouhodobým používáním. Ve své lékařské praxi se ale spíše setkávám s tím, že dojde k rychlému opotřebení jednoho z orgánů. Ten pak naruší funkci celého systému a postupně jej zničí, protože ostatní orgány bez něj nejsou schopny fungovat. To nám ukazuje, že bychom měli vědomě usilovat

⁴⁸ WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 153.

⁴⁹ WHITEOVÁ, E.G. *Rady o výživě a pokrmech*, s. 116.

⁵⁰ WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 197.

⁵¹ WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 209-210.

o vyváženost. Lidské tělo se totiž, stejně jako pneumatiky, opotřebuje pomaleji, když se opotřebovává rovnoměrně.⁵²

3.4 Odpočinek

3.4.1 Bible

Iz 57,2 „Pokoje dosáhne ten, kdo jde správnou cestou. Odpočine na svém loži.“

Žalm 127,2 „Nadarmo časně vstáváte, dlouho vysedáváte a jíte chléb trápení, zatímco Bůh dopřává svému milému spánek.“

3.4.2 Adventističtí zdravotní průkopníci 19. století

„Někteří lidé si sami přivodí nemoc přepracováním. Aby si obnovili zdraví, je pro ně nezbytný klid, vypráhnutí z práce a skrovná strava. Těm, kdo jsou duševně přetíženi a nervózní následkem nepřetržité práce v uzavřeném prostoru, nejvíce pomáhá pobyt na venkově, kde mohou žít jednoduchým, bezstarostným životem a kde mohou přijít do těsného styku s přírodou. Toulky po polích a lesích, trhání květin a naslouchání ptačímu zpěvu přispívá k uzdravení daleko víc než jakýkoli jiný prostředek.“⁵³

„Měli bychom si pečlivě rozvrhnout svůj denní program, pravidelně spát a mít hodiny vyhrazené na práci. Každý by si měl najít čas na odpočinek, na zábavu i rozjímání.“⁵⁴

„Bůh sedmého dne odpočinul a poté ho oddělil jako den odpočinku. Člověk měl po vzoru Stvořitele v tento svatý den odpočinout a uvažovat o Božím díle stvoření, aby bylo jeho srdce naplněno láskou a úctou k jeho Tvůrci. ... Bůh

⁵² DIEHL, H. *Síla zdraví*, s. 273.

⁵³ WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 153.

⁵⁴ WHITEOVÁ, E.G. *Šťastný domov*, s. 143.

věděl, že sobota je pro člověka nezbytná, a to dokonce i v ráji. Člověk potřeboval v jeden ze sedmi dnů odložit své vlastní zájmy. Potřeboval sobotu, aby mu připomínala Boha a probouzela v něm vděčnost, neboť všechno, z čeho se radoval, pocházelo z ruky Stvořitele.⁵⁵

3.4.3 Doporučení

„Tvorba mnohých hormonů (pohlavní hormony, hormony nadledvinek, apod.) tvorba moči, regulace příjmu potravy, sexuální funkce, imunitní systém – to vše podléhá 24hodinovému cyklu, který je ve velké míře řízený spánkovým rytmem. Narušení spánkového stereotypu a nedostatek spánku během dovolené „rozhází“ regulační mechanismy na dlouhé období.“⁵⁶

3.5 Pohyb

3.5.1 Bible

Jan 5,17 „On však jim odpověděl: „Můj Otec pracuje bez přestání, proto i já pracuji.““

Gen 2,15 Hospodin Bůh postavil člověka do zahrady v Edenu, aby ji obdělával a střežil.“

Ex 20,9 „Šest dní budeš pracovat a dělat všechnu svou práci.“

⁵⁵ WHITEOVÁ, E.G. *Na úsvitu dějin*, s. 15-16.

⁵⁶ BUKOVSKÝ, I. *Návod na přežití pro muže*, s. 275.

3.5.2 Adventističtí zdravotní průkopníci 19. století

„Stvořitel však také věděl, že člověk by nemohl být šťastný bez práce. Svěřil mu proto péči o zahradu Eden. Člověk se mohl docela samozřejmě radovat z krásy, která ho v zahradě obklopovala. To by však bylo málo. Právě práce měla být příležitostí, kdy člověk mohl uplatnit svou tělesnou sílu a zapojit do činnosti obdivuhodné ústrojí celého svého organismu. Kdyby štěstí spočívalo v nečinnosti, mohl člověk, tehdy ještě nezatížený hříchem, zůstat bez práce. Ale ten, který člověka stvořil, věděl nejlépe, co je pro něj dobré. Dříve než ho postavil na svět, připravil mu práci.“⁵⁷

„Zákonem našeho bytí je činnost. Každý orgán těla má přesně stanovenou práci a vyvíjí se a sílí podle toho, jak ji vykonává. Normální činnost všech orgánů poskytuje sílu a život, zneužití však vede k úpadku a smrti.“⁵⁸

3.5.3 Doporučení

„Přestože původním záměrem Konzultace bylo zkoumat a vytvořit doporučení pro stravu a výživu v prevenci chronických onemocnění, byla diskutována i potřeba dostatečné fyzické aktivity, která je proto v této zprávě zdůrazněna.“⁵⁹

⁵⁷ WHITEOVÁ, E.G. *Šťastný domov*, s. 15.

⁵⁸ WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 154.

⁵⁹ *Strava, výživa a prevence chronických onemocnění*. Světová zdravotnická organizace WHO, s. 13)

3.6 Strava

3.6.1 Bible

1 Kor 6,19 „Či snad nevíte, že vaše tělo je chrámem Ducha svatého, který ve vás přebývá a jež máte od Boha? Nepatříte sami sobě!“

1 Kor 10,31 „Ať tedy jíte či pijete či cokoli jiného děláte, všechno činite k slávě Boží.“

Gen 1,29 „Bůh také řekl: „Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm.““

3.6.2 Adventističtí zdravotní průkopníci 19. století

„Jen málokdo si správně uvědomuje, jak velice těsně souvisí způsob stravování s jeho zdravím, s jeho povahou, s jeho užitečností na tomto světě a s jeho věčným určením. Chuť by měla být vždy podřízena mravnosti a rozumu. Tělo má sloužit duchu, nikoli duchu tělu.“⁶⁰

„Naše těla se budují potravou, kterou jíme. Tělesné tkáně se neustále opotřebovávají. Jakákoli činnost kteréhokoliv orgánu má za následek ztrátu síly a toto opotřebování se napravuje výživou, kterou dostáváme z naší stravy. Každý tělesný orgán potřebuje svůj příděl výživných látek. Mozek musí dostat svůj díl, také kosti, svaly a nervy. Je to úžasný proces, kterým se potrava přeměňuje v krev. Z krve pak čerpají různé části těla potřebnou výživu. Tento proces probíhá neustále a dodává život a energii každému nervu, svalu a tkáni.“⁶¹

„Strava, kterou pro nás vybral náš Stvořitel, zahrnuje obilniny, ovoce, ořechy a zeleninu. Tato potrava, upravená jednoduchým a přirozeným způsobem, je nejzdravější a nejvýživnější. Dodává tělu takovou životní sílu a vytrvalost

⁶⁰ WHITEOVÁ, E.G. *Patriarchové a proroci*, s. 421.

⁶¹ WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 192.

a rozumu takovou svěžest, jakých se nedá dosáhnout při komplexnější a dráždivější stravě.“⁶²

3.6.3 Doporučení

„Významné množství epidemiologických a klinických údajů naznačuje, že vysoký příjem rostlinné potravy a komplexních sacharidů je spojen se sníženým rizikem mnoha chronických nemocí, zejména onemocnění věnčitých cév, určitých druhů rakoviny, vysokého krevního tlaku a cukrovky.“⁶³

„Skupiny obyvatelstva, které konzumují stravu bohatou na rostlinná jídla, vykazují nižší míru onemocnění věnčitých cév, než průměr populace. Například adventisté sedmého dne v Nizozemí a v Norsku vykazují míry onemocnění věnčitých cév, které se pohybují mezi jednou třetinou a jednou polovinou průměru populace.“⁶⁴

3.7 Voda

3.7.1 Bible

Gen 2,10 „Z Edenu vychází řeka, aby napájela zahradu. Odtud dál se rozděluje ve čtyři hlavní toky.“

Jan 4,13-14 „Ježíš jí odpověděl: „Každý, kdo pije tuto vodu, bude mít opět žízeň. Kdo by se však napil vody, kterou mu dám já, nebude žíznit navěky. Voda, kterou mu dám, stane se v něm pramenem, vyvěrajícím k životu věčnému.““

⁶² WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 192.

⁶³ *Strava, výživa a prevence chronických onemocnění*. Světová zdravotnická organizace WHO, s. 99.

⁶⁴ *Strava, výživa a prevence chronických onemocnění*. Světová zdravotnická organizace WHO, s. 57.

Zj 22,1 „A ukázal mi řeku živé vody, čiré jako křišťál, která vyvěrala u trůnu Božího a Beránkova.“

3.7.2 Adventističtí zdravotní průkopníci 19. století

„Jedním z nejpožehnanějších darů nebe pro zdravé i nemocné je čistá voda. Její vhodné užívání chrání zdraví. Je to nápoj, který poskytuje Bůh, aby uhasil žízeň zvířat a lidí. Pijeme-li hojně, pomáhá při dodávání potřebné energie organizmu a dává tělu sílu k odolávání nemocem.“⁶⁵

„Vnější užívání vody je jedním z nejsnadnějších a nejpříjemnějších způsobů, jak upravit krevní oběh. Chladná nebo ledová lázeň je výborným posilujícím prostředkem. Teplá lázeň otevírá póry, a tak pomáhá v odstraňování nečistot. Teplá a vlažná lázeň uklidňuje nervy a upravuje oběh.“⁶⁶

3.7.3 Doporučení

„Je zřejmé, jak důležitá je voda pro vaše tělo. Voda je potřebná pro správnou činnost všech tělesných funkcí. Každá buňka, tkáň, orgán a systém pracují v tekutém prostředí. Váš krevní oběh evidentně potřebuje vodu. Podobně to platí pro sluch, zrak a všechny trávící funkce – od tvorby slin až po pohyb střev. Bez vody byste nemohli polknout, pohnout okem ani mluvit. V okamžiku, kdy o těchto skutečnostech přemýšlíte, vaše mozkové buňky pracují – a k tomu potřebují vodu. Vaše schopnost šťastně a úspěšně žít je mimo jiné podmíněna i množstvím vody, kterou vypijete.“⁶⁷

⁶⁵ WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 153.

⁶⁶ WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 153.

⁶⁷ FOSTER, V. W. *New Start*, s. 73.

3.8 Důvěra v Boží moc

3.8.1 Bible

Žid 12,2 „S pohledem upřeným na Ježíše, který vede naši víru od počátku až do cíle.“

Fil 4,13 „Všecko mohu v Kristu, který mi dává sílu.“

Př 23,26 „Můj synu, dej mi své srdce, ať si tvé oči oblíbí mé cesty.“

3.8.2 Adventističtí zdravotní průkopníci 19. století

„Pěstujme důvěru a odvalu. Zoufalství v Boží službě je hříšné a nerozumné. Bůh zná každou naši potřebu. Se všemohoucností Krále králů se v našem Bohu, který je věrný smlouvě, pojí laskavost a starostlivost něžného pastýře. Jeho moc je absolutní a je zárukou, že Bůh splní svá zaslíbení všem, kdo v něho věří. Má prostředky k odstranění každé překážky, aby ti, kdo mu slouží a uznávají prostředky, jichž používá, mohli těžkosti překonat. Jeho láska převyšuje všechny ostatní projevy lásky, jako nebe převyšuje zemi. Bdí nad svými dětmi s láskou, která je nezměrná a věčná.“⁶⁸

„Chodte neustále v Božím světle. Přemýšlejte ve dne v noci o Boží povaze. Tak poznáte jeho krásu a budete se radovat z jeho dobroty. Vaše srdce bude hořet jeho láskou. Bude vám, jako byste byli nesení mocnými pažemi. V Boží síle a jeho světle pochopíte a vykonáte více, než jste si kdy představovali.“⁶⁹

⁶⁸ WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 324.

⁶⁹ WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 347.

3.8.3 Doporučení

„Na základě více jak 200 studií dospěl dr. Dale Matthews z Georgetown University k následujícímu závěru: Pravidelná návštěva bohoslužeb může zlepšit vaše tělesné i duševní zdraví. Náboženství je dobrou prevencí proto alkoholismu, zneužívání drog, depresím, rakovině, vysokému krevnímu tlaku a srdečním onemocněním.“⁷⁰

3.9 Duševní zdraví

3.9.1 Bible

Př 4, 23 „Především střež a chraň své srdce, vždyť z něho vychází život.“

Př 4,20-22 „Můj synu věnuj pozornost mým slovům, k mým výrokům nakloň ucho. Ať nesejdou ti z očí, střež je v hloubi srdce.“

Fil 4,8 „Konečně, bratři, přemýšlejte o všem co je pravdivé, čestné, spravedlivé, čisté, cokoliv je hodno lásky, co má dobrou pověst, co se považuje za ctnost a co sklízí pochvalu.“

3.9.2 Adventističtí zdravotní průkopníci 19. století

„Mezi myslí a tělem existuje velmi úzký vztah. Je-li nevyvážená jedna z těchto oblastí, postihuje to i druhou. Stav mysli ovlivňuje zdraví v mnohem větší míře, než si mnozí uvědomují. Mnohé nemoci, kterými lidé trpí, jsou výsledkem duševní deprese. Zármutek, úzkost, nespokojenost, výčitky svědomí, pocit provinění a nedůvěra, to vše podlamuje životní síly a přivolává nemoci a smrt.“⁷¹

⁷⁰ DIEHL, H. *Síla zdraví*, s. 289.

⁷¹ WHITEOVÁ, E.G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii*, s. 157.

3.9.3 Doporučení

„V celé řadě politických dokumentů schválených od roku 1999 Radou ministrů se odráží přání členských států využít spolupráce na úrovni EU v oblasti duševního zdraví. Ve svých závěrech přijatých v červnu 2005 Rada tuto myšlenku dále posílila, když členské státy vyzvala, aby věnovaly náležitou pozornost provádění výsledků Evropské ministerské konference WHO o duševním zdraví. Komise byla vyzvána k podpoře na základě svých pravomocí.“⁷²

„Duševní zdraví má v budování zdravé, všem přístupné a produktivní společnosti ústřední význam. Důvěryhodné a celistvé veřejné politické koncepce, jako je tomu v oblasti práce, městského plánování a u socioekonomických otázek, mají rovněž pozitivní dopad na duševní zdraví a omezují riziko psychických problémů. Proto je třeba uvážit dopady celkové veřejné politiky na duševní zdraví, a zejména její potenciální vliv na rizikové skupiny. Politika duševního zdraví vyžaduje mezisektorové vazby a měla by zahrnout multisektorové a multidisciplinární přístupy.“⁷³

3.10 Sociální princip zdraví

3.10.1 Bible

Kol 4,6 „Vaše slovo ať je vždy laskavé a určité, ať víte, jak ke komu promluvit.“

1 Petr 2,12 „A žijte vzorně mezi pohany, tak aby ti kdo vás osočují, jako zločince, prohlédli a za vaše dobré činy vzdali chválu Bohu v den navštívení.“

⁷² Zelená kniha, *Zlepšení duševního zdraví obyvatelstva*, s. 7.

⁷³ *Evropská konference ministrů k otázkám duševního zdraví*, s. 2.

1 Kor 13,5 „Láska nejedná nečestně, nehledá svůj prospěch, nedá se vydráždit, nepočítá křivdy.“

3.10.2 Adventističtí zdravotní průkopníci 19. století

„Pravá zdvořilost však nespočívá v pouhém dodržování pravidel etikety. Slušné a vhodné chování se od nás očekává za všech okolností. Pokud tím nebudou ohroženy naše zásady, povede nás ohleduplnost vůči druhým vždy k tomu, abychom se řídili přijímanými zvyklostmi. Pravá zdvořilost, ale nevyžaduje, abychom své přesvědčení obětovali společenským konvencím. Skutečná zdvořilost odmítá kastovníctví a učí nás úctě a ohleduplnosti ke každému člověku.“⁷⁴

„Podstatou pravé zdvořilosti je ohleduplnost k druhým. Správná výchova vede k většímu pochopení druhých a k laskavosti. Takzvaná kultura, která nevede mladé lidi k úctě k rodičům, aby si vážili jejich předností, snášeli jejich chyby a pomáhali jim, která je nevychovává k ohleduplnosti, laskavosti, štědrosti, ochotné pomoci druhým a ke zdvořilosti naprosto selhala“⁷⁵

3.10.3 Doporučení

„Smyslem této konference (WCSDH) je povzbudit členské státy a další aktéry, aby se zapojily a to na úrovni vysoké politické podpory k pokroku národních politik na řešení sociálních determinant zdraví k redukci nespravedlnosti v oblasti zdraví na základě rezolucí WHA 62.14. Tuto konferenci WHO bude pořádat vláda Brazílie v Rio de Janeiru od 19. do 21. října 2011.“⁷⁶

⁷⁴ WHITEOVÁ, E. G. *Výchova*, s. 141.

⁷⁵ WHITEOVÁ, E. G. *Výchova*, s. 142.

⁷⁶ Přípravovaná Světová konference o sociálních determinantech zdraví.

PRAKTICKÁ ČÁST - Aplikace

1. Vzduch

Kniha: Dr. Hans Diehl, Síla zdraví, str. 280, Inventura vzduchu

Věk: 12 – 15 let

Počet: 15

Hlavní cíl:

Vytvořit či upevnit a prohloubit návyk sebekontroly správného dýchání.

A. Aktivita: Pírko

Motivace: Peříčko na hřbetu ruky. Jak dlouho na jeden nádech udržíte pírko ve vzduchu?

Pomůcky: Různé druhy peří, čtvrtka, tužka, stopky, voda, škrob.

Postup:

1. Každý žák se pokusí na jeden nádech udržet pírko ve vzduchu. Stopuje se jak dlouho. Každý z účastníků si tak může uvědomit, jakou má kapacitu plic. Ukážou se rozdíly mezi těmi, kdo například sportují, či hrají na nějaký dechový hudební nástroj a těmi, jejichž kapacita plic je menší.
2. Pro hlubší pochopení významu správného a hlubokého dýchání budou žáci pírko kreslit.
3. Poté se žáci pokusí z přinesených pírek vytvořit koláž, sestavit obraz letícího ptáka kaširovanou technikou.

B. Aktivita: Rozfoukávání barvy

Motivace: Rozfoukáváním tuše zjistit jaká je kapacita plic bez zátěže a se zátěží.

Pomůcky: Čtvrtka, tuš, barvy, špejle se špičkou, štětce.

Postup:

1. Rozdělím čtvrtku na poloviny.
 2. V klidu a bez předchozí zátěže žáci kápnou doprostřed jedné poloviny čtvrtky kapku tuše a začnou kapku rozfoukávat, tím vznikne rozčleněná plocha.
 3. Totéž opakují po zátěži, například kliky, dřepy, běhání do schodů a poté kápnou kapku tuše na druhou polovinu čtvrtky a rozfoukávají.
 4. Poté se zhodnotí kapacita dechu před a po zátěži.
 5. Následně pak žáci barevně pojednají plochu před zátěží a po zátěži. Barvy volí podle svého vlastního vnímání pro situaci zátěže a klidu. Vytvoří barevnou úvahu.
 6. Na závěr se vyhodnotí nejen kapacita plic, ale i vnímání barev v klidu a v zátěži.
- Zpravidla se zjistí, že člověk v zátěži vnímá jen signální barvy, zatímco v klidové pozici je člověk schopen vnímat a rozlišovat odstíny.

C. Aktivita: Zjištění kapacity plic

Motivace: Zjistit viditelným způsobem kapacitu plic.

Pomůcky: Velká průhledná nádoba, velká sklenice s víčkem, umělohmotná hadička (60 cm), odměrný válec, voda, výlevka nebo pracovní stůl.

Postup:

1. Umístěte velkou nádobu do výlevky nebo na pracovní stůl.
2. Naplňte velkou nádobu do třetiny vodou.
3. Naplňte sklenici vodou a změřte kolik je v ní vody.
4. Přikryjte sklenici víčkem.
5. Opatrně obraťte sklenici, aby se voda nevyhlila, a dejte ji do velké nádoby dnem vzhůru.

6. Odstraňte víčko, jeden žák přidržuje sklenici dnem vzhůru.
 7. Umístěte konec umělohmotné hadičky do sklenice.
 8. Žák testující svou plicní kapacitu se zhluboka nadechne, zacpe si nos a pak vydechne veškerý vzduch hadičkou do sklenice.
 9. Změřte množství vody, která zůstala ve sklenici. Odečtěte ho od původního objemu.
- Rozdíl ukazuje objem vzduchu, který žák vydechl.

Základní údaje a doplňující informace:

- Dýchání vykonáváme bez ustání od narození do smrti, naprosto přirozeně a automaticky, s průměrnou frekvencí 15 až 20 dechů za minutu.
- Při povrchovém dýchání vchází do našich plic přibližně půl litru vzduchu, přestože jejich celková kapacita je u dospělé osoby 4 – 6 litrů.
- Při dýchání dochází k výměně plynů, která je pro lidský život nezbytná: vdechujeme kyslík a vydechujeme oxid uhličitý.
- Kyslík obsažený ve vzduchu vstupuje do plic a odtud proniká do krve.
- Krevní oběh jej dopravuje ke všem buňkám organismu, které ho využívají při spalování uhlohydrátů, tuků a bílkovin.
- Během tohoto spalování vzniká energie a některé odpadní prvky, jako například oxid uhličitý.
- Oxid uhličitý se krví dopravuje do plic, odkud je při výdechu vylučován s těla.
- Při tělesném cvičení se zvyšuje spotřeba kyslíku ve svalových buňkách a také množství vydechaného oxidu uhličitého. Zrychluje se dechová frekvence a roste objem vdechovaného vzduchu. Dochází k žádoucímu zatížení kardiovaskulárního systému: zvyšuje se srdeční frekvence a krev je transportována do celého organismu pod vyšším tlakem.

Otázky k zamyšlení:

Aniž byste právě něco měnili na tom, jak momentálně sedíte a dýcháte, odpovězte pravdivě na následující otázky:

- Sedíte správně? Je vaše páteř vyrovnaná, nebo ohnutá?
- Pozorujte se chvíli, jak dýcháte. Dýcháte mělce, nebo zhluboka?
- Je možné, že vás oblečení anebo židle, na které sedíte, omezují v dýchání?
- Je místnost, kterou právě obýváte, dobře větraná, nebo je zde těžký a vydýchaný vzduch?
- Anebo jste právě nyní nuceni vdechovat cigaretový kouř nebo smog?
- Cvičili jste nebo máte v plánu dnes cvičit?
- Jedli jste dnes nějaké tučné jídlo? (Jídla obsahující hodně tuku omezují schopnost krve přenášet kyslík.)
- Byli jste se dnes již projít? Udělali jste si přestávku nebo nadechli jste se několikrát zhluboka v posledních dvou hodinách?

Myšlenka dne: "První povinností toho, kdo se chce stát zdravým, je vyčistit vzduch kolem sebe."

Romain Rolland

2. Slunce

Kniha : E. Schneider, Encyklopedie přírodní léčby 1, str. 110 – 113

Věk: 12 – 15 let

Počet: 15

Hlavní cíl:

Prohloubit vědomí blahodárných a škodlivých účinků slunečního světla na lidský organismus.

A. Aktivita: Namalovat slunce

Cíl: Umět vnímat a rozlišovat sluneční intenzitu.

Motivace: Slunce může vypadat v každou denní hodinu jinak, jinak je intenzivní v létě, na podzim, v zimě, na sněhu, u moře, jinak je intenzivní když vychází a jinak když zapadá apod.

Pomůcky: čtvrtky, suchý pastel

Postup:

1. Namalovat barevně slunce tak, aniž by žáci kopírovali souseda.
2. Každý žák okomentuje své vlastní vyjádření.

B. Aktivita: Potřeba slunečního světla

Cíl: Potvrdit teorii, že člověk i rostliny potřebují slunce praktickým pokusem.

Motivace: Uvědomit si, že člověk i rostliny potřebují slunce

Pomůcky: 2 terakotové květníčky, štětec, hadr, akrylové barvy nebo temperové barvy, bezbarvý lak, neprůhledný papírový sáček, zahradní zemina, fazolová semena.

Postup:

1. Každý žák dle svého vkusu vyzdobí jednotlivé květníky. Nejprve provede kresbu tužkou, potom kresbu vybarví akrylovými barvami.
2. Před dalším setkáním namočí přes noc fazolová semena, aby se urychlilo klíčení.
3. Naplní květináčky zahradní zeminou a zasadí semena a počkají, až rostlinky vyraší (může to trvat týden až 14 dní).
4. Jeden květináč postaví na přímé slunce a pravidelně zalévají (rostlina bude zdravá a zelená).
5. Druhý květináč přikryjí papírovým sáčkem a pravidelně zalévají (rostlina bude zakrnělá a bledá).
6. Několik týdnů pozorujte, co se děje (sáček odkryjte vždy jen na chvilku, kdy se díváte).

Základní údaje a doplňující informace:

1. Účinky slunečního světla na kůži
 - Způsobuje rozšíření povrchových cév, které umožňují lepší prokrvení pokožky a vyvolávají její zarudnutí (sluneční erytém).
 - Ultrafialové paprsky stimulují tvorbu melatoninu, buněčného pigmentu tmavé barvy, který způsobuje zhnědnutí kůže (opálení) a chrání tělo před nadbytkem slunečního záření.
 - Ultrafialové paprsky ničí některé mikroorganismy, účinně dezinfikují a napomáhají v hojení povrchových ran.
2. Účinky slunečního světla na pohybové ústrojí
 - Ultrafialové paprsky podněcují tvorbu vitamínu D, který zlepšuje vstřebávání vápníku přijímaného potravou, čímž přispívá k výstavbě kostí.
 - Zlepšuje prokrvení svalů, zvyšuje jejich výkonnost, aktivuje biochemické procesy ve svalových buňkách a dodává tělu energii.
 - Podporuje tvorbu svalové hmoty a zlepšuje její tonus, což je obzvlášť prospěšné pro u pacientů s omezenou hybností.

3. Účinky slunečního světla na krev a metabolismus

- Stimuluje krvetvorbu, tj. tvorbu červených a bílých krvinek a krevních destiček v kostní dřeni.
- Snižuje hladinu glukózy v krvi, což je prospěšné při léčbě diabetu (cukrovky).

4. Účinky slunečního světla na kardiorespirační systém

Vyvolává dvojfázovou reakci:

- Fáze sympatikotonická: Společně se zarudnutím kůže dochází k podráždění sympatického nervového systému a ke zvýšení
 - krevního tlaku
 - frekvence tepu a dýchání
 - buněčného metabolismu a spotřeby kyslíku
- Fáze vagotomická: Kůže začíná hnědnout a dochází k následujícím jevům
 - snižuje se krevní tlak
 - zpomaluje se tep a dýchání
 - snižuje se rychlost látkové přeměny

Protože pro většinu případů je prospěšnější druhá fáze, je možné první fázi obejít tím, že první ozáření aplikujeme jen krátce a opatrně, tak, aby zčervenání kůže bylo sotva patrné.

5. Účinky slunečního světla na nervovou soustavu

- Stimuluje nervová zakončení v kůži, příznivě ovlivňuje mozek a vyvolává pocit pohody, což má příznivý dopad na celý organismus.

6. Účinky slunečního světla na endokrinní systém

- Světelné záření prochází sítnicí do mozku ve formě nervových impulzů, které mimo, jiné podněcují činnost hypofýzy (podvěsku mozkového) jež řídí tvorbu hormonů ve žlázách s vnitřní sekrecí.

7. Škodlivé účinky slunečního světla na kůži

- Způsobuje podráždění a dokonce popáleniny prvního stupně s následným loupáním kůže.
- Zvyšuje riziko předčasného stárnutí kůže (chronická dermatóza nebo

solární elastóza).

- Nadměrné množství ultrafialového záření může vyvolat karcinogenní mutace v kožních buňkách.
- Existují osoby, u nichž při užití určitých léků nebo potravin dochází vlivem slunečního záření k alergické reakci s vyrážkou a svěděním.

8. Škodlivé účinky slunečního světla na oči

Dlouhodobý pobyt na přímém slunečním světle má tyto negativní účinky:

- způsobuje zánět spojivek a zánět oční rohovky
- podporuje tvorbu očního zákalu a degeneraci sítnice

Otázky k zamyšlení:

- Jak často trávíte čas na slunci? Každý den, když to počasí dovolí, několikrát za týden, nebo zřídka?
- Co je v létě vaším cílem? Mírně se opálit, nebo se úplně vyhýbat slunci?
- Jak často otevíráte okna a roztahujete závěsy, když svítí slunce?
- Poznáte svůj kožní fototyp, abyste věděli, jak vaše kůže reaguje na sluneční záření.
- Spíte na slunci?
- Používáte krémy s UV filtrem s SPF 15 a více?
- Nosíte v létě tmavé sluneční brýle?
- Proč bychom měli být opatrní u vody a na sněhu na sluneční záření?

Myšlenka dne: " Kdo vidí všechno černě, tomu slunce zapadá už ráno."

Phil Bosmans

3. Strídmost

Kniha: Ralph H. Earle Jr., V zajetí pornografie.

Věk: 12 – 15 let

Počet: 15

Hlavní cíl:

Rozpoznat svoji zranitelnost, pochopit nebezpečí závislosti na pornografii, upevnit bezpečné hranice a vytvořit empatickou snahu, která vede k pomoci postiženým a bojujícím.

A. Aktivita: Plakát pro krizové centrum

Motivace: Vytvořit plakát pro krizové centrum na téma nebezpečí závislosti.

Pomůcky: Dle jejich představy se vyjádřit.

B. Aktivita: Na základě výpovědi postiženého vytvořit koláž

Motivace: Sehnat výpověď, rozhovor nebo přímé svědectví člověka, který propadl závislosti na pornografii.

Pomůcky: Zajistit vhodný a dostatečný materiál obrázků lidí (různého věku a pohlaví) z novin a časopisů, textové zdroje zabývající se touto tematikou patologické sexuality, čtvrtky, lepidlo.

Postup:

1. Přečíst a reflektovat výpověď postiženého.
2. Vybrat vhodný obrazový a textový materiál, který následně skládám na čtvrtku, využívám přitom barevných kontrastů.
3. Fixace lepidlem.
4. Koláž je možno barevně dotvořit.

5. Diskuze nad jednotlivými ztvárněními.
6. Při shrnutí zdůraznit vlastní zranitelnost, sebekontrolu, spouštěče, uvědomění si následků a důsledků patologického jednání a také vzbudit empatii k postiženým a bojujícím a vést k ochotě nabídnout pomocnou ruku a tak vytvořit záchrannou sociální síť.

C. Aktivita: Protestní průvod za zdravou sexualitu

Motivace: Připravit a zorganizovat tichý protestní průvod za zdravou sexualitu.

Pomůcky: Akrylové barvy, kartony na které se bude dělat koláž, tyče, látky na které se bude psát, lepidlo, sešívačka.

Cíl: Upevnit a veřejně vyjádřit postoj vlastní zdravé sexuality.

Postup:

1. Vytvořit a pedagogem ohlídat vhodná hesla. (Např. S nikým ještě nespím a nejsem cvok, Ani ň, Sex šlehačka na dortu.)
2. Vytvořit koláž a napsat hesla na látku.
3. Vytvořit transparenty.
4. Uspořádat tichý protestní průvod (navzdory jiným hlučným sexuálním průvodům).
5. S koláží a transparentů vytvořit výstavu.
6. Reflexe celé akce.

Základní údaje a doplňující informace:

- Pojem sexuální závislost se začal užívat někdy kolem roku 1970. Tehdy se zjistilo, že v chování těch, kdo ztratili kontrolu nad svými opakovanými sexuálními aktivitami, a v chování alkoholiků se projevují určité podobné rysy. Pro sexuální závislost byly vypracovány programy, které byly podobné programu Anonymní alkoholici, a léčebné programy byly zavedeny i v některých nemocnicích.

- Sexuální závislost může být definována jako patologický návykový nebo nutkavý vztah k určitým sexuálním praktikám, nad nimiž člověk ztratil kontrolu.
- Získání škodlivého sexuálního návyku nemusí nutně znamenat, že člověk naprosto propadne své závislosti.
- Velmi často se však stává, že s postupem času sexuálních aktivit přibývá nebo se mění jejich forma a podněty získávají stále agresivnější podobu.
- Pokud sexuální aktivity nejsou pevně zakotveny v důvěrném vztahu, který přináší hluboké intimní prožitky, potom člověk proto, aby dosáhl stejných nebo i "lepších" výsledků, potřebuje buď stejnou aktivitu provozovat častěji, anebo najít aktivitu jinou, dosud nevyzkoušenou, neotřelou.
- Tento faktor nazýváme faktor tolerance. V místech, kde vznikají pocity rozkoše, probíhají silné neurochemické reakce. Mozek je schopný si na jakoukoliv míru neurochemické reakce zvyknout a po čase potřebuje k vyvolání stejné reakce mnohem silnější podnět.
- Aby se stal člověk závislým, musí látka či určitý typ jednání ovlivňovat specifickou chemii mozku.
- Čtyři fáze sexuální závislosti:
 - a) Fantazijní sexuální představy – sexuální a romantické představy jsou zdravou a přirozenou součástí lidské sexuality a v závazném a láskyplném vztahu jsou důležitým faktorem pro rozvíjení trvalé erotické lásky. Jakmile však sexuální představy vybočí z uzavřeného intimního pouta a nabudou nekontrolovatelné nutkavé intenzity, může z toho vzniknout problém. Ježíš v evangeliu Matouše 5:28 říká, že již ve chvíli, kdy se díváme na cizího člověka se žádostivým pohledem, dopouštíme se cizoložství. Podle Písma jsou již představy cizoložné, jestliže si opakovaně představujeme nemanželské sexuální nebo romantické vztahy.

b) Rituál – představy postupně přecházejí do další fáze – rituálu. Rituály jsou přípravou k vlastnímu sexuálnímu jednání. Tyto přípravy se mohou odehrávat v rovině duševní i praktické. Mohou zahrnovat ospravedlnění daného jednání. Křesťané se v této fázi často velmi výrazně liší od svých sekulárních protějšků. Protože si obvykle uvědomují, že se chystají překročit biblicky definované morální hranice, musí najít nějaký "rozumný" způsob, jak by ulehčili svému svědomí. Za tímto účelem se často uchylují k velmi rafinovaným racionalizačním metodám. Tedy hledání rozumného zdůvodnění pro nerozumné jednání.

c) Vlastní nutkavé sexuální jednání – tento krok je již zákonitým důsledkem předcházejících fází. Dotyčný popustí uzdu svým žádostivým představám, ospravedlní své jednání a potom se v ústraní věnuje své závislosti. Fáze jednání může zahrnovat různé druhy sexuálního chování, které vedou k sexuálním projevům.

d) Pocit bezvýchodnosti a zoufalství – po fázi jednání následuje vždy čtvrtá fáze – pocit bezvýchodnosti a zoufalství. Vzrušení a pocit senzačnosti pominul, rozechvění je pryč. Začnou se ozývat výčitky svědomí. Carnes zjistil, že až u 71 procent závislých lidí se v této fázi čas od času objevují myšlenky na sebevraždu. - odkaz 5 – Patrick Carnes, Don't Call It Love, New York: Bantam, 1991, str. 93. Aby utišili pocity zoufalství, uchylují se někteří jedinci k alkoholu, drogám nebo k jiným formám chování. Pro závislé křesťanské profesionály je v této fázi typické, že si naordinují workoholismus – do úmoru pracují pro svůj sbor nebo církve. Za svoji námahu a hlubokou "víru" si pak mohou vysloužit tolik potřebné ocenění a úctu, které na hlubší úrovni svého já zoufale postrádají. Člověk závislý na sexu řeší nakonec svoji osamělost opětovným únikem do světa představ a fantazie – právě tam, kde celý kruh závislosti začal. Cyklus může mít spirálový průběh a postupem času se zvyšuje jeho destruktivita.

Otázky k zamyšlení:

- Vyrostl jsi v rodině, kde byly problémy s rozpoznáním hranic?
- Vyrostl jsi v rodině, kde se pocity otevřeně nevyjadřovali?
- Docházelo ve vaší rodině k nějaké formě sexuálního zneužívání?
- Došlo ve vaší rodině k tělesnému zneužití?
- Dokázali ti doma dát najevo dostatečné ocenění?
- Považoval jsi svoji rodinu za dokonalou? Považoval ji někdo jiný za dokonalou?
- Máš pocit, že se tvůj otec (matka) často rozčiloval, že byl osamělý, nemocný, nebo unavený?
- Očekával některý s tvých rodičů, že o ně budeš pečovat?
- Byl ve vaší rodině někdo závislý na alkoholu, na práci, sexu či jídle?
- Pobýval tvůj otec nebo matka často mimo domov?
- Dostalo se ti odpovídající sexuální výchovy?
- Narazil jsi ve své rodině na nějaký pornografický materiál?
- Měl jsi někdy během dětství či dospívání pocit, že ti nikdo nerozumí?
- Naučil tě někdo správně pečovat o svoji duševní a duchovní stránku?
- Máš někdy dojem, že se o tebe Bůh nezajímá, nebo že neodpovídá na tvé modlitby?
- Cítíš se často v depresi nebo osamělý, ale bojíš se to přiznat?
- Cítíš se často rozčilený nebo podrážděný?
- Máš potíže s navazováním přátelství?
- Myslíš si, že máš hodně známých, ale žádné opravdové přátele?
- Nemáš rád, když jsi někomu za něco zodpovědný?
- Napadá tě někdy, že vedeš dvojí život?
- Myslíš si, že ti nikdo nerozumí?
- Cítíš se často znuděný?

Poctivá odpověď na tyto otázky vám může pomoci v poznání vlastní zranitelnosti. Jestliže jste na větší počet otázek odpověděli ano, pak byste

si o nich měli pohovořit s dobrým poradcem, který dokáže vaši situaci zranitelnosti zhodnotit přesněji a s větším nadhledem.

Myšlenka dne: "Každá nestřídmost znamená porážku."

neznámý autor

4. Odpočinek

Kniha: Dr. Hans Diehl, Síla zdraví,

Věk: 12 – 15 let

Počet: 15

Hlavní cíl:

Zdůraznit význam odpočinku v rytmu lidského života a dát několik námětů k jeho prohloubení.

A. Aktivita: Návrh prostředí

Motivace: Návrh odpočinkového koutu v areálu školy.

Pomůcky: Kopie půdorysu školy, tužka, pastely.

Postup:

1. Každý žák dostane kopii půdorysu podlaží školy, kde je možnost vytvořit odpočinkový kout.
2. Po té proběhne diskuze o vhodném místě, hluku, tichu, světle, vhodném zařízení, vhodných doplňkách, materiálech apod.
3. Pak žáci samostatně zpracují své návrhy na odpočinkový kout v areálu školy.
4. Jednotlivé práce poté budou vystaveny a vyhodnoceny.

B. Aktivita: Návrh pokoje

Motivace: Vytvořit plastický model návrhu svého vlastního pokoje pro relaxaci, odpočinek a spánek.

Pomůcky: Materiál dle výběru a potřeb pro realizaci, např. papírové krabice, kartony, víčka od PET láhví, polystyrén, čtvrtky, kopie půdorysu vlastního pokoje, tužka, pastely, vata, dřevo, plast apod.

Postup:

1. Každý žák si přinese kopii půdorysu vlastního pokoje, nebo půdorys nakreslí.
2. Po té proběhne diskuze o vhodném umístění takového pokoje v bytě, orientaci, průchozím, či neprůchozím pokoji, barvách, větrání, vhodném nábytku, materiálech, vhodných doplňcích, osvětlení apod.
3. Pak žáci samostatně nakreslí své návrhy na vlastní pokoj pro odpočinek a spánek.
4. Poté s pomocí přinesených materiálů zpracují plastický model svého pokoje klidu, dle svého vlastního návrhu.
5. Jednotlivé práce poté budou vystaveny a vyhodnoceny.

C. Aktivita: Modelovat charakteristiky odpočinku

Motivace: Modelovat se zavázanýma očima všechny charakteristiky odpočinku, klidu a relaxace, aby jim bylo dobře a pak to namalovat.

Pomůcky: Keramická hlína, modelovací podložka, čtvrtky, barvy.

Postup:

1. Každý žák dostane hroudu hlíny a pokusí se se zavázanýma očima vymodelovat charakteristiky místa, ale i stavu, kde by jim bylo dobře. Mají na to dostatek času.
2. Po té sundají šátek z očí a pokusí se svůj výtvar namalovat.
3. Při modelování i malování přemýšlí a prožívají to, jak si představují odpočinek, klid, relax a vtělí jej do vizuální podoby.
4. Závěrečná reflexe o tom co prožívali při modelování a malbě a co pro ně poté znamená odpočinek.

Základní údaje a doplňující informace:

- Rytmus lidského života se sestává ze tří cyklů, při nichž by se měla pravidelně střídát práce s odpočinkem.

- Denní cyklus – jedná se o 24 hodinový cyklus, který je jasně vymezen střídáním dne a noci, způsobeným pohybem planet. Z těchto 24 hodin by měl člověk k odpočinku (spánku) využít v průměru 8 hodin, dospělí 7, děti 10 a více. Respektování denního cyklu je podstatné pro prevenci a uchování zdraví.
- Týdenní cyklus – jeho původ je biblický: Šest dní budeš pracovat a dělat všechnu svou práci. Ale sedmý den je dnem odpočinku... (2 Moj. 20,9.10). Střídáním šesti dnů práce s jedním dnem odpočinku dokonale odpovídá fyziologii a je nezbytné pro uspokojení potřeb našeho organismu. Budeme-li jeden den v týdnu odpočívat, přispějeme tím k posílení všech dimenzí našeho zdraví: tělesné, duševní, sociální a duchovní.
- Roční cyklus – je stejně, jako denní cyklus zapříčiněn astronomickými jevy a jeho rytmus udává střídání ročních období. V západních zemích je zvykem věnovat jeden měsíc v roce odpočinku, tzv. každoroční dovolené. Tím, že každý rok využijeme svoji dovolenou pro relaxaci, získáme více sil k celoročním aktivitám a zvýšíme svoji výkonnost.
- Odpočinek umožňuje tělu se zregenerovat. Dochází k vylučování odpadních látek, doplňují se zásoby různých enzymů, dochází k obnově životní síly.
- Odpočinek podporuje proces hojení při poranění, infekci a mnoha jiných obtížích včetně stresu a emocionálních traumat.
- Odpočinek posiluje imunitní systém a tak se aktivně podílí na boji proti různým nemocem.
- Přiměřený odpočinek může prodloužit život. Velká populační studie prokázala, že u lidí, kteří pravidelně spali 7 až 8 hodin denně, byla nižší pravděpodobnost úmrtí než u těch, kteří spali méně než 7 nebo více než 8 hodin denně.
- Je-li to možné, zařaďte ve své práci či studiu krátké přestávky. Přitom se trochu projděte, napijte se vody, několikrát se zhluboka nadechněte.
- Zařaďte do svého denního programu 30 až 60 minut fyzického cvičení.

Cvičení působí relaxačně, vede k obnově energie, pomáhá v boji s depresí a uvolňuje nervové napětí.

- Je-li to možné, snažte se dodržovat pravidelný režim buzení se, jídla, cvičení a ukládání se ke spánku. Všichni jsme otroci svých zvyků – a tělu nejlépe prospívá pravidelný denní režim.
- Alespoň 4 hodiny před usnutím nic nejezte. Prázdný žaludek je nejlepší zárukou osvěžujícího spánku.
- Pokud nemůžete usnout, dejte si vlažnou koupel. To je velice prospěšné pro celkovou relaxaci.
- Zkuste léčivé bylinky. Je známo, že například čaj z meduňky, mateřídoušky či levandule pomáhá při nespavosti.
- Naplňte svou mysl radostí a vděčností.

Otázky k zamyšlení:

- Jak vypadá tvůj denní odpočinek?
- Jak vypadá tvůj týdenní odpočinek?
- Jak vypadá tvůj odpočinek jednou za rok?
- Proč odpočívat?
- Jak dlouho spát?
- Proč cvičit?
- Proč dodržovat pravidelný režim?
- Co děláš, když nemůžeš usnout?
- Usínáš s vděčností?

Myšlenka dne: "Když si máte spánek, bohatství a zdraví skutečně vychutnat, musí být přerušené."

Jean Paul Richter

5. Pohyb

Kniha: E. Schneider, Encyklopedie přírodní léčby I

Věk: 12 – 15 let

Počet: 15

Hlavní cíl:

Pochopit význam pohybu pro celkové zdraví člověka.

Motivace:

Sebekontrola vlastní pohybové aktivity a vytvoření vhodných pohybových návyků

A. Aktivita: Vidět pohyb

Motivace: Jak vidíme pohyb.

Pomůcky: Silný bílý papír 6 x 8 cm, tenký provázek – asi 80 cm, inkoust, nebo černá barva, děrovačka, značkovač, nůžky.

Postup:

1. Udělejte do papíru v rozích děrovačkou čtyři dírky.
2. Rozstříhnete provázek napůl.
3. Provázky přivažte k dírkám po stranách papíru. Jeden provázek na jedné straně a druhý na druhé straně.
4. Na jednu stranu kartičky udělejte silnou černou svislou čáru.
5. Na druhou stranu kartičky udělejte silnou černou čáru, ale vodorovnou.
6. Zkruťte provázek tak, že kartičku 20-30x otočíte.
7. Zatažením za konce provázků kartičku roztočte.
8. Výsledek – dvě čáry splynou a uvidíte kříž.

B. Aktivita: Namalovat pohyb

Motivace: Jak výtvarně vnímám pohyb.

Pomůcky: Temperové barvy, štětce, čtvrtky.

Postup:

1. Rozdělte čtvrtku na dvě poloviny.
2. Na levou polovinu čtvrtky namalujte podle vlastní představy a volby barev chůzi.
3. Na pravou polovinu čtvrtky namalujte podle vlastní představy a volby barev běh.
4. Diskutujte ve skupinách o vašem výtvarném vyjádření chůze a běhu a o volbě barev.

C. Aktivita: Prožít pohyb - protahovací cviky

Motivace: Naučit se správnému provádění protahovacích cviků.

Pomůcky: Volné oblečení a dostatečný prostor kolem sebe, stěna, jinak bez potřeby dalších pomůcek.

Postup:

1. Kotníky

Neudržíme-li rovnováhu, můžeme se opřít rukou o stůl, nebo o opěradlo židle. Tento cvik lze provádět i vsedě. Zvedneme nohu ze země a 8krát až 10krát kroužíme kotníkem, nejprve ve směru hodinových ručiček a poté opačným směrem.

2. Vnitřní strana stehen a třísel

Postavíme se tak, aby vzdálenost mezi chodidly byla o něco větší než šířka ramen a potom přeneseme váhu na pravou nohu a levou mírně oddálíme. V této poloze vydrží 10 až 15 vteřin. Totéž provedeme na opačnou stranu.

3. Zádové svaly a zadní strana stehen

Uděláme dřep, jednu nohu natáhneme dozadu a propneme. Natáhneme krk, dokud nepocítíme napětí. V této poloze setrváme 10 až 15 vteřin. Totéž provedeme na opačnou stranu.

4. Ramena, záda, paže a horní končetiny

Tento cvik můžeme provádět vsedě i ve stoje. Spojíme ruce a natáhneme paže nad hlavu, tak abychom pocítili jak v zádech, tak i v pažích napětí. Provádíme postupně s úklonem doprava, doleva a dopředu. Zhluboka dýcháme. V poloze vydržíme 10 až 15 vteřin.

5. Boční strana ramen a zadní strana paží

Levou rukou uchopíme loket pravé paže a tlačíme jej k levému rameni. Můžeme přitom otáčet hlavu na druhou stranu, abychom co nejlépe protáhli šíjové svalstvo. V této poloze setrváme 10 až 15 vteřin. Cvik provedeme i na druhou stranu.

6. Boční strana krku

Táhneme hlavu pravou rukou k pravému rameni a v poloze, kde pocítujeme napětí krčních svalů, setrváme 5 až 10 vteřin. Totéž uděláme opačným směrem.

7. Přední strana stehen (kvadriceps) a kolena

Při tomto cviku je dobré se opřít o stěnu. Pravou rukou táhneme patu pravé nohy k hýždím, dokud neucítíme lehké napětí na přední straně stehen. Polohu udržujeme 10 až 20 vteřin. Totéž provedeme i s druhou nohou.

8. Krk, ramena, paže a horní část zad

Vzpažíme ruce nad hlavu, předkloníme se tak, aby naše ramena byla v jedné rovině s hýžděmi, a zatlačíme rukama do opory před námi, nejlépe pevné stěny. Hlavu se přitom snažíme držet ve vodorovné poloze mezi pažemi. Polohu udržujeme 10 až 15 vteřin.

9. Triceps, ramena a boční strana trupu

Levou rukou táhneme loket pravé ruky za hlavu, dokud neucítíme mírné napětí v rameni a zadní straně paže. Cvik provádíme s oběma pažemi po

dobu 10 vteřin a dbáme na to, abychom dýchali uvolněně a zbytečně nepřepínali svaly.

Základní údaje a doplňující informace:

- Pokud pohyb provozujeme pravidelně a přizpůsobíme-li jej věku a svým schopnostem, má příznivý vliv nejen na tvorbu svalové hmoty, ale ovlivňuje i všechny orgány a tělesné funkce

a) Kardiovaskulární systém:

- Podporuje krevní oběh v žilách
- Stimuluje krevní oběh a zrychluje tep srdce, a tím zlepšuje prokrvení svalstva a vnitřních orgánů (včetně mozku)
- V úvodní fázi pohybu dochází ke zvýšení krevního tlaku, který ale později klesne – toho se dá využít u pacientů s lehkou hypertenzí.
- Podporuje vylučování odpadních látek
- Napomáhá v prevenci trombózy a infarktu, protože zabraňuje srážení krve a usnadňuje rozpouštění krevních sraženin.

b) Dýchací ústrojí:

- Prohlubuje dýchání, zvyšuje jeho frekvenci a tím zlepšuje okysličování krve procházející plicemi
- Usnadňuje vypuzování hlenů zadržovaných v dýchacích cestách

c) Trávicí ústrojí:

- Zlepšuje trávení
- Usnadňuje vyprazdňování

d) Reprodukční aparát:

- Posílením břišního a pánevního svalstva selepší prokrvení, poloha a funkce ženských pohlavních orgánů včetně dělohy
- Zvyšuje mužskou sexuální potenci

e) Kůže:

- Zlepšuje prokrvení a hydrataci kůže
- Přispívá k odstranění neestetických tukových vrstev z různých partií těla

f) Mysl:

- Pravidelný pohyb má velmi dobrý vliv na psychiku
- Snižuje vnitřní napětí, které může zapříčinit psychickou nerovnováhu a pozměnit funkci tělesných orgánů
- Navozuje pocit uvolnění a vnitřního klidu a tím přispívá k obnovení životní energie

Otázky k zamyšlení:

- Proč je pohyb důležitý?
- Vyjmenuj sedm pozitivních účinků pohybu na náš organismus?
- Jaký význam má pohyb pro kardiovaskulární systém?
- Jaký význam má pohyb pro naši mysl?
- Pokuste se předvíčit pro spolužáky protahovací cviky?

Myšlenka dne: "Ze všeho nejvíc, vyčerpává nečinnost."

Aristoteles

6. Strava

Kniha: Dr. Hans Diehl, Síla zdraví

Věk: 12 – 15 let

Počet: 15

Hlavní cíl:

Pochopit význam vhodného a vyváženého výběru stravy pro zachování a udržení dobrého zdraví.

A. Aktivita: Zpracovat v počítačové prezentaci zadané téma

Motivace: Porozumět, zpracovat a odprezentovat zadané téma z knihy Síla zdraví.

Pomůcky: Síla zdraví, notebook, dataprojektor, CD.

Postup:

1. Studenti dostanou ke zpracování téma z knihy Síla ke zdraví.
2. Samotné téma zpracují, formou počítačové prezentace.
3. Použijí vícero zdrojů informací.
4. Odprezentují své téma před třídou.
5. Vedou diskuzi k probíranému tématu.
6. Ze všech prezentací bude vybráno 7 prezentací, jako průřez základními tématy.
7. Z těchto prezentací studenti vytvoří ukázkové CD

Poznámka: Ukázkové CD žáci nakopírovali a prodávali na vánočním studentském trhu a vydělaný obnos věnovali na konkrétního chlapce z projektu adopce na dálku.

B. Aktivita: Obraz člověka

Motivace: Namalovat, nakreslit či vytvořit koláž obrazu člověka z potravin zdravích prospěšných a z potravin zdravích neprospívajících.

Pomůcky: čtvrtky, výstřižky zdravých a nezdravých potravin, lepidlo, barvy, štětce, pastely.

Postup:

1. Studenti nakreslí postavu člověka, nebo jen hlavu.
2. Podle svého vnímání zvolí techniku – kresba, malba, koláž.
3. Vytvoří obraz člověka ze zdravích prospěšných potravin, nebo jen z obilovin, ořechů, ovoce, zeleniny a vody.
4. Podobným způsobem vytvoří obraz člověka z potravin nezdravých.

C. Aktivita: Potravní pyramida

Motivace: Vytvořit koláž potravní pyramidy.

Pomůcky: Prázdné obaly nebo obrázky potravin šesti potravních skupin.

Postup:

1. Proberte potřebu zdravé výživy pro: růst, energii, prevenci chorob.
2. Diskutujte, co v zásadě strava obsahuje (sacharidy, bílkoviny, tuky, vodu, minerály, vitamíny).
3. Diskutujte o příjmu a výdeji kalorií.
4. Povídejte si o tom co je potravní pyramida.
5. Vytvořte koláž pyramidy:
 - a) První úroveň: Obiloviny – chléb, pohanka, rýže...
 - b) Druhá úroveň: Zelenina – paprika, zelí, mrkev...
Ovoce – hrušky, jablka, banány...
 - c) Třetí úroveň: Mléčné výrobky – mléko, jogurty, sýry...
Maso a bílkoviny - vejce, ryby...

d) Vrchol pyramidy: Oleje a tuky – máslo, margariny, rostlinné oleje

Cukry – bonbony, sušenky, dorty...

6. Diskutujte o tom, jak můžete zlepšit své stravovací návyky podle potravní pyramidy.

Základní údaje a doplňující informace:

Sedm výživových principů

1. Co nejvyšší podíl zdravých rostlinných produktů, co nejnižší podíl živočišných produktů.
2. Co nejvyšší podíl zdravých přírodních potravin, co nejnižší podíl průmyslově zpracovaných potravin
3. Zvýšení podílu potravin v bio kvalitě, snížení podílu potravin neznámého původu a kvality.
4. Co nejvyšší podíl šetrných tepelných úprav, co nejnižší podíl zdraví ohrožujících tepelných úprav.
5. Každodenní konzumace syrového ovoce a zeleniny, co nejnižší podíl prázdných kalorií.
6. Jíst pouze třikrát denně s vydatnou snídaní a lehkou večeří, minimalizovat popojídání mezi jídly.
7. Zařadit pití vody, jako součást denního režimu, vyhnout se nápojům obsahující barviva, aromata, alkohol, kofein apod.

Otázky k zamyšlení:

- Myslíte, že jídlo, které jíme, může způsobovat rozvoj některých nemocí? Jakých?
- Jaká byla skladba stravy před 100 lety a dnes? V čem je jiná?
- Jaké důsledky na lidské zdraví má zvýšená spotřeba cukru, tuku, soli, bílé mouky?
- Vyjmenuj některé šetrné tepelné úpravy při přípravě pokrmů?

- Svačinky mezi jídly obsahují vysoký podíl tuků, soli a cukru a tedy množství prázdných kalorií. Co to způsobuje?
- Proč je dostatek tekutin pro organismus prospěšný?

Myšlenka dne: "Jez málo, příteli Sancho, a večeř ještě méně, vždyť žaludek je dílnou, kde se kuje zdraví a život."

Miguel de Cervantes (z díla Don Quijote de la Mancha)

7. Voda

Kniha: E. Schneider, Encyklopedie přírodní léčby I

Věk: 12 – 15 let

Počet: 15

Hlavní cíl:

Prohloubit význam vody, která je okolo nás, v nás a působící na nás a na naše zdraví.

A. Aktivita: Příběhy na vodní hladině

Motivace: Lineární záznam pohybu vody.

Pomůcky: Čtvrtky, tužky.

Postup:

1. Rozdělit čtvrtku na devět stejných čtvercových ploch.
2. Do každé čtvercové plochy tužkou nakreslit jiný příběh pohybu na vodní hladině.
 - a) obtékání kamenů
 - b) vodotrysk
 - c) pohyb vody za loďkou
 - d) dopadnutí hrsti kamínku na vodní hladinu
 - e) padání deště na vodní hladinu
 - f) bezvětří na vodní hladině
 - g) bublinky na vodní hladině
 - h) vír na vodní hladině
 - i) vodopád po dopadu pod vodní hladinou
 - j) mořská vlna

B. Aktivita: Obraz vody v těle

Motivace: Lidské tělo a voda – cesta vody lidským tělem, krevní a mízní řečiště.

Pomůcky: Písek, rýč, motyka, dřevěný kolík.

Postup:

1. V blízkosti potoka vytvořit pískem vysypaný obrys lidského obličej, nebo lidského těla.
2. Vyhloubit tento obrys a strukturu do země.
3. Odklonit částečně pramínek potoka, tak aby naplnil protékající vodou vyhloubené rýhy a po protečení strukturou lidského těla jej jedním korytem svést opět do potoka.
4. Diskutovat a přemýšlet o významu vody, její cestě v lidském organismu a jejím množství v lidském těle.

Základní údaje a doplňující informace:

- Zemský povrch je tvořen zhruba ze 70% vodou a z 30% souší.
- Novorozenec je tvořen zhruba z 80% vody a z 20% sušiny.
- Dospělý člověk je tvořen zhruba z 70% vody a z 30% sušiny.
- Mozek člověka z 80% vody a z 20% sušiny.
- Slina z 98% z vody a 2% sušiny.
- Krev z 92% vody a z 8% sušiny.
- Kostí s 20% vody a 80% sušiny.

C. Aktivita: Vliv a způsob použití vody

Motivace: Výtvarně vyjádřit způsob použití vody a barevně vyjádřit chlad a teplo.

Pomůcky: Čtvrtky, vodové barvy.

Postup:

1. Rozdělit čtvrtku do čtyř čtvercových ploch.
2. Do každého čtverce výtvarně vyjádřit – použití vody – stříkání, kapání, polévání, namáčení a barevně vyjádřit vodu, která způsobuje chlad a která teplo.

Základní údaje a doplňující informace:Účinky vodoléčebných procedur

a) Kardiovaskulární systém

- Při aplikacích studené, nebo horké vody zpočátku dochází k vazokonstrikci (zúžení cév), díky níž se sníží průtok krve kůží. Při celkové koupeli je vlivem působení tlaku vody na pokožku množství krve v kůži dokonce ještě nižší. Tím se zvyšuje tok krve směrem k vnitřním orgánům, zejména srdci. Tento účinek vzrůstá přímo úměrně s velikostí povrchu kůže, na níž se léčba provádí.
- Při aplikacích teplé, nebo vlažné vody dochází k periferní vazodilataci (rozšíření cév).
- Kůže se prokrvuje a dochází ke snížení zátěže srdce a vnitřních orgánů. Po dobu aplikace koupele zabraňuje tlak vody, který působí na tělo, přílišnému poklesu krevního tlaku. Ale po té co ji opustíme, můžeme v důsledku náhlého poklesu krevního tlaku omdlít. V případě, že krevní tlak příliš poklesne (hypotenze), lze jej mírně zvýšit mechanickými stimuly, jakými jsou stříky a tření pokožky.

b) Krevní systém

- Několik minut po aplikaci studené vody se zvýší počet červených i bílých krvinek (erytrocytů, leukocytů), protože se mobilizují zásoby krve nacházející se v kostní dřeni a ve slezině. Provádíme-li léčbu studenou vodou několikrát týdně, je tento nárůst počtu

krvinek trvalý.

- Tyto změny mají antianemický a imunostimulační účinky (zlepšují obranyschopnost organismu proti infekcím).

c) Dýchací ústrojí

- Celková koupel prospívá dýchacímu ústrojí (průduškové astma, bronchiectázie – rozšíření průdušek, emfyzém – rozedma plic, protože tlak vody, během koupele usnadňuje dýchání.
- Dlouhé studené koupele způsobují zpomalení a prohloubení dýchání, teplé koupele naopak dýchání zrychlují a činí jej povrchnějším.

d) Metabolismus

- Při studených koupelích se zrychluje metabolismus, a proto se spaluje větší množství kalorií. Tento účinek se ještě zvýší, přidáme-li do vody zdravotní koupelové soli.

e) Pohybové ústrojí

- Působením vody o extrémní teplotě (studená nebo horká) na celé tělo se tonizuje svalstvo a zvyšuje jeho výkonnost.
- Dlouhé působení teplé vody naopak svalstvo uvolňuje, a proto se indikuje především v případě svalových kontraktur a ztuhlostí.

f) Nervová soustava

- Působením vody o extrémní teplotě (studená, nebo horká) vyvolává podráždění sympatické nervové soustavy.
- Teplá voda stimuluje parasympatický nervový systém.
- Dlouhé vlažné koupele ovlivňují centrální nervovou soustavu, čímž dochází k uvolnění svalstva, ke zklidnění nervů a navození spánku.

g) Břišní orgány

- Duté orgány (žaludek, střeva, žlučník, ledviny, močový měchýř) mají ve svých stěnách hladké svalstvo, které nelze ovládat vůlí. Pohyby při stahování a uvolňování tohoto svalstva ovládá vegetativní nervový systém. Protože teplo tyto orgány uvolňuje, aplikace teplé vody se indikují v případě kolik (žlučníkových či

ledvinových), menstruačních potíží a bolestivých střevních křečí (dráždivý tračník).

- Chlad naopak hladké svalstvo tonizuje, a proto se aplikace studené vody doporučují při zpomalené funkci střev a silné menstruaci.
- Aplikace studené vody s mechanickými stimuly (například tření a masáže břicha kartáčem), stejně, jako lokální aplikace horké vody, podněcují vylučování žaludeční šťávy. Pokud je naopak třeba nadměrnou produkci těchto šťáv zpomalit, indikují se lokální aplikace studené vody.
- Pomocí studené či horké vody se stimuluje vyprazdňování žlučníku (tření, zábaly, stříky, kataplazmata atd.)

Otázky k zamyšlení:

- Kde se všude můžeme potkat s vodou?
- Jaké jsou podoby vody?
- Jaké může mít voda využití?
- Jak působí voda vnitřně?
- Jak působí voda vnějšně?
- Jak působí voda na kardiovaskulární systém?
- Jak působí voda na krevní systém?
- Jakou aplikaci vody mohou použít pro zrychlení metabolismu?

Myšlenka dne: "Řeky a lidé se křiví, když postupují cestou nejmenšího odporu."

neznámý autor

8. Důvěra v Boží moc

Kniha: Ben Carson, Zlaté ruce

Věk: 12 – 15 let

Počet: 15

Hlavní cíl:

Uvědomit si význam důvěry v Boží moc a jeho vedení u biblických postav, na příběhu věřícího člověka současnosti a ve svém vlastním životě.

A. Aktivita: Výtvarné zpracování biblických postav víry

Motivace: Výtvarně zpracovat hrdiny víry z 11. kapitoly listu Židům

Pomůcky: podle vlastního výběru

Postup:

1. Přečíst list Židům 11. kapitolu.
2. Krátce představit jednotlivé postavy – Abel, Enoch, Noe...
3. Rozdělit tyto postavy dětem.
4. Každý si přečte biblický oddíl, který popisuje život této postavy.
5. Žáci poté výtvarně zpracují téma projevené víry v určitém okamžiku života této biblické postavy.
6. Výstava těchto prací, která zachycuje okamžiky víry z života biblických postav, tak jak jej zaznamenává 11. kapitola listu Židům.

B. Aktivita: Víra v dnešní době

Motivace: Ukázat na příběhu neurochirurga Bena Carsona Boží moc a vedení v jeho životě.

Pomůcky: Kniha Zlaté ruce, film Zlaté ruce,

Postup:

1. Žáci přečtou knihu Zlaté ruce
2. Diskuze ve skupině nad zlomovými momenty v životě Bena Carsona.
3. Představit autorův "klíč k úspěchu", koncept "Thing Big".
4. Diskuze ve skupině na akronymem "Thing Big".
5. Zhlédnutí filmového zpracování knihy Zlaté ruce.

Základní údaje a doplňující informace:

Koncept "Thing Big" – odvaha dělat velké věci

- T – talent
Nauč se rozpoznat, jaký talent jsi od Boha obdržel. Každý člověk má nějaký dar. Rozvíjej ten svůj a využij ho v povolání, pro které se rozhodneš
- T – time – čas
Uvědom si, jaký význam má čas. Pokud jsi dochvilný a vykonáváš své úkoly ve stanovenou dobu, dokazuješ tak svou důvěryhodnost a lidé se na tebe nebudou bát spoléhat. Nauč se nepromarnit ani okamžik, protože čas jsou peníze a na čase závisí tvůj výkon. Správné využití času také patří k talentům. Některým byla tato schopnost dána, jiní se jí musí naučit. A jde to!
- H – hope - naděje
Nešiř kolem sebe pesimismus, chmurné vize do budoucnosti. Od života můžeš očekávat i dobré věci – zaměř se proto na ně, vyhledávej je.
- H – honesty – čestnost
Když se jednou dopustíš nečestnosti, dopustíš se jí i podruhé, abys zakryl následky té první. Velmi ti to zkomplikuje život. Totéž platí o lži. Když jednáš čestně, nemusíš přemýšlet, co jsi kde a komu řekl minule. Mluvit pravdu – to ti ulehčí život.

- I – insight – vnímavost
Naslouchej těm, kdo už si získali zkušenosti. Pouč se hlavně z jejich chyb, abys je sám už nezopakoval. Zabývej se kvalitní literaturou, čti Bibli. Dobré knihy rozvíjejí vnímavost a otvírají nové sféry poznání.
- N – nice – laskavost
Buď k lidem laskavý. Zdůrazňuji: ke všem lidem. Pokud se k nim budeš chovat dobře, oplátí ti to. Laskavé jednání vyžaduje méně energie než hrubiánství. Navíc to ulehčí a zpříjemní život tobě i ostatním.
- K – knowledge – znalosti
Znalosti otvírají bránu do světa nezávislosti, nadějí, splněných snů a plánů do budoucna. Když získáš ve svém oboru hlubší znalosti než většina ostatních, staneš se nenahraditelným. To ti pak umožní, abys sám rozhodoval o svém osudu.
- B – books – knihy
Zdůrazňuji učení z knih má větší hodnotu než pasivní poslech přednášek nebo sledování televize. Při čtení zapojuješ mozek, formuluješ slova a na jejich základě vytváříš vlastní myšlenky a závěry, Stát se dobrým čtenářem vyžaduje trénink – stejně jako posilování. Nikdo nezvedne ve fitcentru 250 kilo hned napoprvé. Na začátku je třeba trénovat svaly na malé zátěži, a postupně ji zvyšovat. Totéž platí pro intelekt – ten se rozvíjí pomalu a postupně četbou, přemýšlením a formováním vlastního názoru na problematiku.
- I - in-dept learnig – studium do hloubky
Povrchní student, který se bifuje zpaměti těsně před zkouškou, dva dny po té z naučeného nezná nic. Důsledný student si uvědomuje, že znalosti se musí stát pevnou součástí jeho vnitřního světa, aby s jejich pomocí lépe porozuměl realitě. Takový přístup vyžaduje, aby student získal dobrý základ a své vědomosti stále prohluboval.

- G – God – Bůh

Ať už se staneš čímkoliv, počítej ve svém životě s Bohem. Nikdy se jej nevzdávej.

C. Aktivita – Víra v mém životě

Motivace: Výtvarně ztvárnit okamžik důvěry v někoho, či v něco ve vlastním životě.

Pomůcky: Dle vlastního výběru

Postup:

1. Diskuze o tom, kdy jsem v životě prožíval důvěru v někoho, či něco.
2. Výtvarně ztvárnit vlastní okamžiky prožitku důvěry.
3. Diskuze a reflexe nad jednotlivými obrázky.

Otázky k zamyšlení:

- Pokuste se převyprávět životní příběh Bena Carsona.
- Jaké momenty v jeho životě byly rozhodující?
- Jaký vliv měla jeho maminka na jeho život a kariéru?
- Které body akronymu jsou ti blízké a proč?
- Které body akronymu ti nejsou vlastní a proč?
- Může to být koncept i pro tvůj život?
- Jak by se asi odehrával tvůj život, kdybys přijal zmíněný koncept?
- Který hrdina víry z 11. kapitoly listu Židům a který okamžik v jeho životě tě inspiroval a proč?
- Který okamžik ve tvém životě byl prožitkem víry v někoho, v něco, nebo přímo důvěry v Boha.

Myšlenka dne: "Ať už se staneš čímkoliv, počítej ve svém životě s Bohem. Nikdy se jej nevzdávej."

Ben Carson

9. Duševní zdraví

Kniha: Nedley, Život bez deprese

Věk: 12 – 15 let

Počet: 15

Hlavní cíl:

Uvědomit si vlastní rozměr duševního zdraví a jeho význam.

A. Aktivita: Hledání vlastního tvaru. Pochopit a uchopit vlastní rozměr duševního života.

Motivace: Pochopit, uchopit a tvořit vlastní rozměr duševního života.

Pomůcky: Hlína, podložka.

Postup:

1. Přečíst a napsat na tabuli text Bible, Gen 1,26-27 a 2,7 „I řekl Bůh: Učiňme člověka, aby byl naším obrazem podle naší podoby.... I vytvořil Hospodin Bůh člověka, prach ze země, a vdechl mu v chřípí dech života. Tak se stal člověk živým tvorem.
2. Každý si vezme tolik hlíny, kolik se mu vejde do jedné ruky.
3. Pokusí se vymodelovat z beztvaré hlíny kouli.
4. Co jim to připomíná? (slunce, vesmír, hlavu, jablko, vajíčko, začátek...)
5. Pokusí se přemodelovat kouli na kostku.
6. Co jim to připomíná? (dům, pokoj, stůl, stabilitu...)
7. Z kostky vytvoří něco svého, něco vlastního co vytvarují podle svého obrazu.
8. Poté každý napíše na papírek název svého výtvoru a tím, že ho pojmenuje, dá mu život.

Základní údaje a doplňující informace:

- Duševní zdraví potřebuje čas a plánování.
- To může zahrnovat:
 - a) čas pro snění – kladení cílů
 - b) čas na práci – vede k úspěchu
 - c) čas na přemýšlení – zdroj síly
 - d) čas pro hru – tajemství mládí
 - e) čas pro čtení a studium – základ znalostí
 - f) čas pro duchovní úvahy – životní filozofie
 - g) čas pro přátele – zdroj štěstí
 - h) čas pro lásku – srdce života
 - i) čas pro smích – životní potěšení
 - j) čas pro krásu – všude v přírodě
 - k) čas pro zdraví – poklad života
 - l) čas pro rodinu – bezpečí
 - m) čas pro odpočinek – nabytí nových sil
- Duševní vyrovnanost je nezbytná, aby se člověk cítil dobře.
- Psychické obtíže působí často větší problémy než fyzické choroby.

B. Aktivita: Čelní lalok mozkový - koruna mozku

Motivace: Uvědomit si význam čelního laloku mozkového a chránit jej před jakýmkoliv poškozením.

Pomůcky: kniha Život bez deprese

Postup:

1. Převyprávět příběh Phinease Gage.
2. Jaká byla jeho osobnost, morální zásady, charakter, vztah k rodině, k práci a k dětem před nehodou čelního laloku?
3. Jaká byla jeho osobnost, morální zásady, charakter, vztah k rodině,

k práci a k dětem po nehodě čelního laloku?

4. Co způsobila Phineasova poúrazová čelní lobotomie?

5. Co to je duchovnost, charakter, morálka a vůle?

6. O čem svědčí to, že lidé na rozdíl od zvířat mají 33-38% mozku v čelním laloku mozkovém.

7. Co všechno může mít pozitivní, nebo negativní vliv na funkci čelního laloku mozkového?

8. Lidé neumírají na nedostatek informací, ohledně toho, jak si udržet celkové zdraví, umírají na nedostatek vůle a neschopnosti se rozhodnout.

Základní údaje a doplňující informace:

- Funkce prefrontální kůry
 - kontrolní centrum mozku
 - plánování chování
 - rozhodování
 - ovládání emocí
 - sebevědomí
 - nezávislost
- Čelní lalok – koruna mozku – je sídlem
 - spirituality
 - morálky
 - vůle
- Následky poškození čelního laloku
 - narušení morálních zásad
 - narušení sociálních vztahů
 - nedostatek předvídavosti
 - neschopnost abstraktního myšlení
 - neschopnost dedukce (neschopnost vysvětlit přísloví)
 - snížená schopnost matematické úvahy
 - ztráta empatie
 - nedostatek zábran (sebechvála, nepřátelství, agresivita)

- Jak si mohu chránit a zlepšit zdraví čelního laloku mozkového.
 - chránit hlavu před fyzickým poraněním
 - vyhýbat se nelegálním drogám
 - vyhýbat se některým lékům na předpis
 - vyhýbat se legálním drogám – alkoholu, kofeinu, nikotinu
 - zlepšit krevní oběh ve svém mozku – pohybem, hlubším dýcháním – kyslíkovou saturací.
 - dobrou výživou
 - zabezpečením přiměřeného množství slunečního světla
 - cvičením těla a mysli
 - pečlivým výběrem a zvážením toho na co se díváme, co posloucháme a co prožíváme

Otázky k zamyšlení:

- Pokus se převyprávět příběh Phinease Gage.
- Jaká byla jeho osobnost, morální zásady, charakter, vztah k rodině, k práci a k dětem před nehodou čelního laloku?
- Jaká byla jeho osobnost, morální zásady, charakter, vztah k rodině, k práci a k dětem po nehodě čelního laloku?
- Co způsobila Phineasova pouhazová čelní lobotomie?
- Co to je duchovnost, charakter, morálka a vůle?
- Vyjmenuj následky poškození čelního laloku mozkového?
- Jak si chránit svoji "řídící věž"?

Myšlenka dne: „Nejlepším důkazem moudrosti je nepřetržitá dobrá duševní pohoda.“

Michele de Montaigne

10. Sociální zdraví

Kniha: Nowaková, Kamarádi to nevzdávají

Věk: 12 – 15 let

Počet: 15

Hlavní cíl:

Uvědomit si svůj vlastní sociální rozměr, lépe chápat tento rozměr u druhého, naučit se spolupracovat a pomáhat.

A. Aktivita: Obejmutí zdarma

Cíl: Uvědomit si osamocenost některých lidí a hledat k nim vhodným způsobem cestu.

Motivace: Vidět osamocenost, citlivě posoudit a kreativně jednat.

Pomůcky: Kniha Kamarádi to nevzdávají, transparenty, fotoaparát.

Postup:

1. Převyprávět příběh o Domečku bez dveří z knihy Kamarádi to nevzdávají.
2. Diskuze o důvodech opuštěnosti a osamocení.
3. Zmapovat si vlastní sociální síť a uvědomit si vlastní zakotvenost a důležitost vztahů s nejbližšími.
4. Uvědomit si, jak asi vypadá sociální síť lidí osamělých lidí.
5. Tvorba malých transparentů "Obejmutí zdarma".
6. Realizace projektu "Obejmutí zdarma" na Starém mostě v Písku.
7. Vyhodnocení, reflexe celé akce.

B. Aktivita: Výtvarný projekt 10 principů zdraví

Motivace: Výtvarně zpracovat všech 10 principů zdraví a uspořádat výstavu obrázků.

Pomůcky: Dle jejich představ (kresba tužkou, rudkou, uhlem, perokresba, malba temperou, akvarelem, pastelem...)

Postup:

1. Zvolí si výtvarnou techniku.
2. Postupně v průběhu roku zpracují všech deset principů zdraví.
3. Na závěr se uspořádá výstava výtvarných prací například při příležitosti preventivních osvětově – zdravotních akcích, doplněná o zdravotnická data k jednotlivým principům.

Základní údaje a doplňující informace:

- Pod pojmem sociální zdraví rozumíme kvalitní vztahy s rodiči, sourozenci, dalšími příbuznými a přáteli.
- Kvalita mezilidských vztahů v raném dětství ovlivňuje naši schopnost dobrých mezilidských vztahů v dospělosti.
- Dobří rodiče nepocházejí vždy s ideálního rodinného prostředí. Je dobré vědět, že i když lidé zažijí v dětství zneužívání nebo zanedbávání, mohou toto "dědictví" překonat a stát se výbornými rodiči.
- Každý člověk potřebuje podporu druhých. A ti kdo si to neuvědomují, pocítí tíseň.
- Pomoc druhým dodává pocit smyslu či užitečnosti života a chrání člověka před sociální izolací.
- Ti kdo chtějí v životě myslet jen na vlastní přání a neberou ohled na druhé, se sami připravují o zdraví prospěšný účinek altruismu a laskavé přívětivosti.
- V zájmu ozdravení celé společnosti je třeba, abychom se všichni

osobně a aktivně zapojili do činností podporujících ostatní.

Otázky k zamyšlení:

- Proč jsou lidé opuštěni?
- Kdo tvoří vaši sociální síť?
- Které vztahy jsou vyhovující a které by se daly prohloubit?
- Jakým způsobem můžeš prohloubit vztahy se svými nejbližšími?
- Jak vypadá asi sociální síť lidí, kteří z různých důvodů zůstali sami?
- Přemýšlejte a diskutujte o možných cestách vedoucích k sociálnímu zdraví druhých?

Myšlenka dne: "Jedna z úžasných věcí v životě je v tom, že nikdo nemůže upřímně pomoci druhému, aniž by přitom nepomohl sám sobě."

Ch. D. Werner

ZÁVĚR

Jsem velmi vděčný, za ten čas, který jsem mohl věnovat tématu této práce. S postupným zpracováváním jsem si uvědomil, jak je nesmírně široké toto téma, ať už teologicky, historicky, zdravotně či aplikačně. Znovu jsem studoval biblické verše, které jsem nějak znal a nyní jsem se je snažil vidět jinou optikou, optikou celkového zdraví. Biblické texty a celé oddíly týkající se zdraví člověka by vyžadovali daleko hlubší teologickou práci. S ohledem na celkové zacílení práce na aplikační část si uvědomuji nutnou povrchnost, jak části teologie zdraví tak i principů z ní vycházejících. Nicméně znovu a hlouběji jsem si uvědomil tu neskutečnou a vznešenou dokonalost s jakou byl člověk stvořen a zároveň tu nekonečnou trpělivost Boží, znovu a znovu obnovovat v člověku původní Boží obraz. Tu Boží touhu, aby člověk mohl okusit, alespoň částečně to co vyjadřuje to hebrejské „šalom“- celistvost, prosperitu, bezpečí, duchovní, fyzické, mentální, emocionální a sociální zdraví, celkový pokoj.

Jsem vděčný, že jsem mohl, znovu pročitat texty adventistických zdravotních reformátorů. Ocenil jsem jejich křesťanskou praktičnost a celkovou duchovní probuzenost, nadšení, propojenost životů a Bible. Ověřil jsem si relevantnost jejich zdravotních principů a biblického textu. Získal jsem sám pro sebe hlubší vhled i potvrzení mých současných postojů v oblasti zdraví a i hlubší motivaci a jistotu se s tímto sdílet. Poznal jsem také v kontextu praktického křesťanství prvních adventistů a jejich všeobecného nadšení svoji vlastní duchovní a praktickou neduživost v kontextu postmoderních relativních názorů.

Uvědomil jsem si i možnosti určitých nebezpečí při šíření biblického zdravotního poselství. I dobré věci mohou být zneužity. Ohleduplnost, laskavost, respekt svobody člověka, jeho názoru a chápání, trpělivost a vlastní nenásilný příklad může přinést užitek. Vnímám i nebezpečí, že úsilí ke zdraví může být skutkem ke spáse a ne vděčnou odpovědí člověka na spasení skrze víru v Ježíši Kristu.

Byl jsem povzbuzen i tím, že současná společnost, ale i zdravotní autority vnímají, aniž to třeba tuší, zdravotní principy vycházející z biblických kořenů, buď jako samozřejmost, nebo výzvu, kterou je nutno, v současné globální společnosti třeba i na nejvyšší možné politické úrovni řešit.(duševní zdraví, sociální zdraví, výživa, vodní zdroje atd.)

Zcela novou zkušeností v rámci aplikací se pro mě stal výlet do světa zážitkové pedagogiky a výtvarné výchovy. Pravdou je, že několik let na různých úrovních učím od Univerzity třetího věku až po studenty na gymnáziu, ale nikdy skrze výtvarnou výchovu. A tak jsem vděčný, že jsem mohl objevit i tento svět, musel jsem načíst několik knih, konzultovat s několika odborníky a učiteli výtvarné výchovy, trochu rozšířit můj myšlenkový operační systém, ale jsem za to vděčný.

Konečně také, mohl jsem si načíst knihy, které se jednotlivých zdravotních principů týkají, které bych zřejmě odkládal a díky kterým jsem pochopil, jak jednotlivé principy jsou široké a jejich zpracování by úplně stačilo na samostatnou diplomovou práci.

Vždy jsem měl radost, byť tomu někdy předcházelo chvějící se očekávání, když jsem si mohl některé aplikace vyzkoušet se svými studenty. Vzpomínám na listopadový den, kdy jsme se s třídou pořádali projekt „Obejmutí zdarma“ v Písku na Starém mostě. V příloze č. 1 příkládám krátký videoklip. Vzpomínám na příběh Phinease Gagea na jehož příběhu mohli studenti pochopit význam čelního laloku mozkového na naši duchovnost, charakter, morálku a vůli. Pro většinu to bylo motivem vyhnout se všemu škodlivému, co narušuje činnost frontálního laloku. Studenti mě překvapili zpracováním a vlastní prezentací zdravotních témat z knihy Síla zdraví, překvapili mě i tím, že celý projekt dotáhli ještě dál, než jsem si myslel. Z prezentovaných témat jsem vybral několik po formální i obsahové stránce nejlepších zpracování, tak aby tyto práce pokryly svými tématy obsahovou šířku zdravého životního stylu, studenti pak vytvořili tematické CD, které nakopírovali a s nemalým úspěchem prodávali na předvánočním studentském trhu. Nejen, aby prezentovali předmět Výchova ke zdraví, ale aby udělali i určitou ochutnávku toho co se tam učí. Navíc, utržené finanční prostředky šli na projekt

adopce na dálku. To byla aktivita, u které se zapojili všichni, všichni zpracovávali, učili se hledat zdroje, učili se selektovat zdroje, většina prezentovala před třídou, učili se učit, reagovat na dotazy spolužáků. Toto výběrové CD s prezentacemi příkládám také jako přílohu č. 2. Velmi se mi osvědčila kniha a film Zlaté ruce, vnímám, že mladí lidé potřebují vidět živé vzory. Číst o nich, vidět je, diskutovat o nich, tento vzor je silou a výzvou k napodobování. Titulní stránku této knihy příkládám v příloze č. 3. Obecně řečeno všechny aktivity ať už výtvarné, nebo tvorby prezentací, nebo společná četba jedné knihy či protahovací cviky a masáže šíje, všechno co jsme dělali společně, v čem jsem byl s nimi i já zapojen, co jsme dělali společným zážitkem, budovalo jejich pochopení, porozumění danému tématu. Budovalo jejich postoje a návyky. Ke zhodnocení a reflexi jednotlivých aktivit bych potřeboval mnohem víc místa. Za svou osobu mohu říci, že úspěchu, který vždy není vidět hned, předchází dokonalá příprava, autenticita a identita toho co předávám a mých vlastních postojů a chování platí tedy rčení „to jak žijeme, mluví daleko hlasitěji, než to co říkáme a samozřejmě dalším prvkem úspěchu je vhodně zvolené téma i obsah, který je aktuální a přizpůsobený věku a potřebám dětí a vhodná aktivní forma. Závěrem chci říci, že jsem vděčný, že jsem si mohl pro sebe poodhalit kořeny teologie zdraví, z toho vycházející principy a vyzkoušet a ověřit mnohé z praktických aplikací.

Seznam použitých zdrojů

BLÁHA, J., SLAVÍK, J. *Průvodce výtvarným uměním V.*, Praha: nakladatelství Práce s.r.o., 1997. ISBN 80-208-0432-3.

BUETTNER, D. National Geographic, listopad 2005, s. 55.

BUKOVSKÝ, I. Návod na přežití pro muže. Bratislava: AKV – Ambulancia klinickej výživy, s.r.o., 2007. ISBN 978-80-969739-5-8.

CARSON, B., MURPHEY, C. *Zlaté ruce*. Praha: Advent-Orion, spol. s.r.o, 2007. ISBN 80-7172-336-3.

DIEHL, H. *Síla zdraví*. Praha: Advent-Orion, spol. s.r.o., 2009. ISBN 978-80-7172-093-5.

Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO, Geneva, 2002. ISBN 92 4 120916 X.

EDITOR'S Comment, S.D.A *Bible Commentary*, sv. 1, Hagerstown: 1978, Review and Herald Publishing association, MD 21740.

FOSTER, V. W. *New Start*. Praha: Advent – Orion s.r.o., 1993. ISBN 80-7172000-3.

HOLEC, P. a kol. *Prázdniny se šlehačkou*. Praha: Mladá fronta, 1984.

KNIGHT, G. *Setkání s Ellen Whiteovou*. Praha: Advent-Orion, spol. s.r.o., 2001. ISBN 80-7172-588-9.

Kolektiv autorů. *Česká synoptická Bible, Český ekumenický překlad a Bible kralická*. Česká biblická společnost, 2008. ISBN 978-80-85810-86-8.

LORBEER, G. C., NELSONOVÁ, L. W. Biologické pokusy pro děti, Praha: Portál, s.r.o., 1998. ISBN 80-7178-165-7.

NEDLEY, N. *Život bez deprese*. Praha: Advent-Orion, spol. s.r.o, 2007. ISBN 978-80-7172-023-2.

NOWAKOVÁ, D. *Kamarádi to nevzdávají*. Praha: Advent-Orion, spol. s.r.o., 2006. ISBN 80-7172-171-9.

PETRÁČKOVÁ, V., et al. : *Velký slovník cizích slov* [CD-ROM]. Ver. slovníku 2.0, ver. programu 3.21. Voznice: LEDA, 2005.

Písmo svaté Starého a nového zákona. Český ekumenický překlad, Kolektiv autorů. Biblická společnost v ČSR, 1990.

RALPH, H., EARLE, JR., MARK, A., LAASER, R. *V zajetí pornografie.* Praha, Advent-Orion, spol. s.r.o., 2006. ISBN 80-7172926-4.

ROESELOVÁ, V. *Námět ve výtvarné výchově.* Praha: nakladatelství SARAH, 2000. ISBN 80-902267-4-4.

ROESELOVÁ, V. *Řady a projekty ve výtvarné výchově.* Praha: nakladatelství SARAH, 1997. ISBN 80-902267-2-8.

ROESELOVÁ, V. *Techniky ve výtvarné výchově.* Praha: nakladatelství SARAH, 1996. ISBN 80-902267-1-X.

SCHNEIDER, E. *Encyklopedie přírodní léčby 1.* Praha: Advent-Orion, spol. s.r.o., 2004. ISBN 80-7172-937-X.

ŠAMŠULA, P., HIRŠOVÁ, J. *Průvodce výtvarným uměním IV.,* Praha: nakladatelství SPL-Práce, 2000. ISBN 80-86287-24-6.

ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie.* Praha: Portál, s.r.o., 2002. ISBN 80-7178-616-0.

WHITEOVÁ, E. G. *Cesta ke zdraví a životní harmonii.* Praha: Advent-Orion, spol. s.r.o., 1999. ISBN 80-7172-120-4.

WHITEOVÁ, E. G. *Na úsvitu dějin.* Praha: Advent-Orion, spol. s.r.o., 2001. ISBN 80-7172-696-6.

WHITEOVÁ, E. G. *Patriarchové a proroci.* Ústřední rada církve adventistů s.d.v ČSSR, 1969, číslo 59-193-69.

WHITEOVÁ, E. G. *Rady o výživě a pokrmech,* samizdat.

WHITEOVÁ, E. G. *Svědectví pro církev,* sv. 8, samizdat

WHITEOVÁ, E. G. *Šťastný domov.* Praha: Advent-Orion, spol. s.r.o., 1997. ISBN 80-7172-180-8.

WHITEOVÁ, E. G. *Výchova.* Praha: Advent-Orion, spol. s.r.o., 2007 ISBN 978-807172-986-0.

ZOUNKOVÁ, D., MARTIN, A., FRANC, D. *Učení zážitkem a hrou - Praktická příručka instruktora.* Brno: Computer Press, 2007.

www.adventorion.cz

www.casd.cz

http://www.cmhcd.cz/dokumenty/akcniplanMHHelsinky_cesky.pdf

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Motivace>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Pedagogika/>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Tvo%C5%99ivost>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/V%C3%BDchova>

http://cs.wikipedia.org/wiki/Z%C3%A1%C5%BEitkov%C3%A1_pedagogika

www.ekumenickarada.cz/index.php?setlang=1&ID=317

http://ec.europa.eu/health/archive/ph_determinants/life_style/mental/green_paper/mental_gp_cs.pdf

http://whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_916.pdf

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Dokumentace projektu „Obejmutí zdarma“, videoklip na přiloženém CD

Příloha č. 2 – Zpracované studentské prezentace z knihy Síla zdraví, prezentace na přiloženém CD

Příloha č. 3 – Tematické knihy použité v praktických aplikacích

Příloha č. 4 – Dokumentace jedné z pohybových aktivit

PŘÍLOHA Č. 1

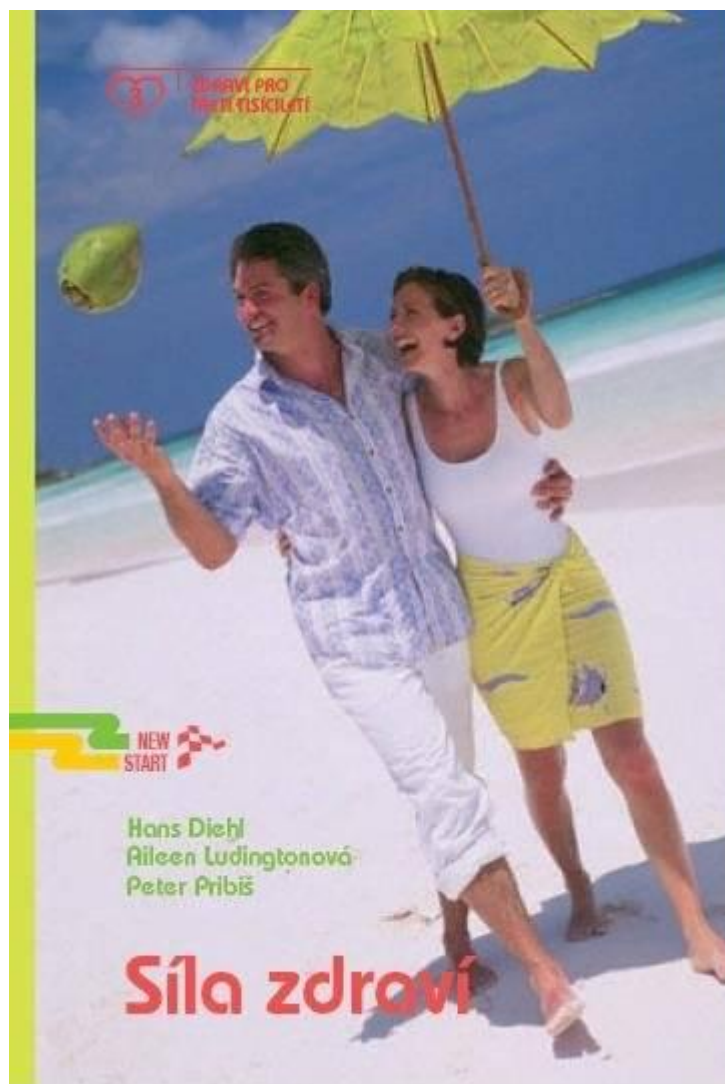
Dokumentace projektu „Obejmutí zdarma“, videoklip na přiloženém CD.





PŘÍLOHA Č. 2

Zpracované studentské prezentace z knihy Síla zdraví, prezentace na přiloženém CD.



PŘÍLOHA Č. 3

Tematické knihy použité v praktických aplikacích.



Ralph H. Earle Jr.
Mark R. Laaser

V ZAJETÍ pornografie



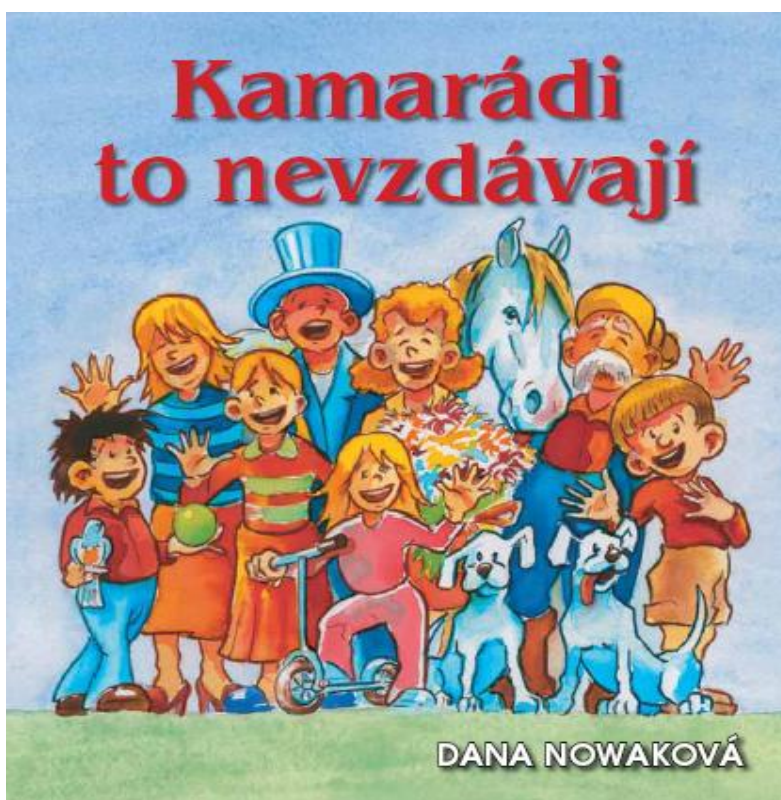
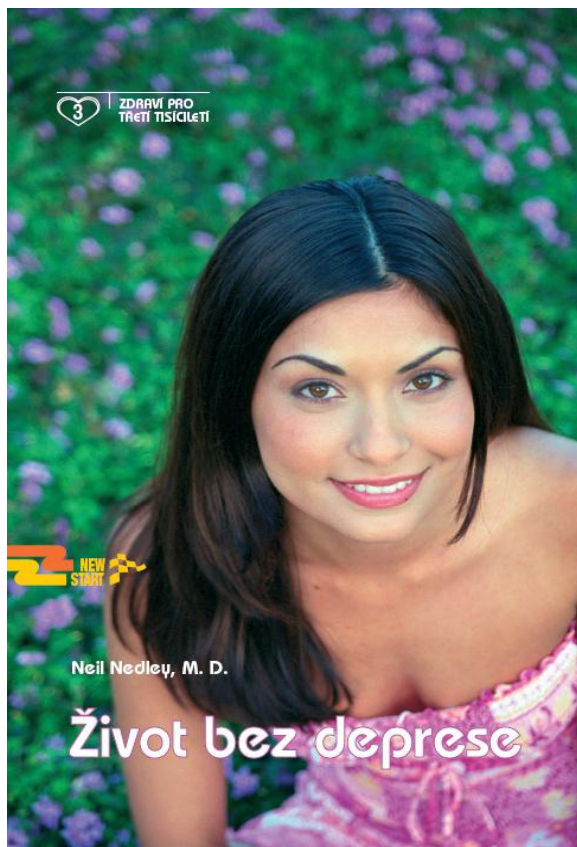
Jak zvítězit nad závislostí

Zlaté ruce



Příběh Bena Carsona

Ben Carson & Cecil Murphey



PŘÍLOHA Č. 4

Dokumentace jedné z pohybových aktivit.



Abstrakt

HOMOLA, R. *Nástin principů teologie zdraví v adventismu s možnostmi kreativní aplikace ve výchově prostřednictvím publikací*, České Budějovice, 2010. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky.

Vedoucí práce Mgr. I. Kovářová.

Klíčová slova: teologie zdraví, Církev adventistů sedmého dne, výchova ke zdraví, Nakladatelství Advent – Orion, spol. s.r.o., zážitková pedagogika, kreativita, motivace.

Hlavním cílem této diplomové práce je ukázat možnosti kreativních aplikací ve výchově ke zdraví, vycházejících z obecně platných biblických zdravotních principů. Autor této práce se nejdříve snažil v teoretické části vysvětlit základní pojmy, pak nastínit teologii zdraví a poté představit z toho vycházející obecně platné principy celkového zdraví. Důraz v této práci klade nejen na část teologickou, ale také na část aplikační. V této praktické části pak autor navrhuje kreativní zpracování 10 témat vybraných zdravotních principů.

Abstract

Outline of the principles of theology health in the Adventism with the creative possibilities of applications in education through the publication.

Key words: Theology Health, Seventh-day Adventist Church, health education, Advent Publishing - Orion, spol. Ltd., experiential learning, creativity, motivation.

The main objective of this thesis is to demonstrate the possibilities of creative applications in public health education, based on the universality of biblical health principles. The author first tried in the theoretical part, explain the basic concepts, outline a theology of health and for the present, based on the general principles of overall health. The emphasis in this paper aims not only to the part of the theological, but also on the part of the application. In this practical part, the author proposes a creative 10 topics selected health principles.