Roada Duhului - Infranarea (autocontrolul)

Lectie BIC 3 aprilie

**Verset**: "Omul care nu este stapan pe sine este ca o cetate surpata si fara ziduri." - Proverbe 25:28
**Text biblic**: Ispitirea lui Isus - Matei 4:1-11
**Adevar central**: Autocontrolul ne ajuta pe noi sa avem o viata mai frumoasa si mai sanatoasa!
**Obiective**:
- sa discutam despre puterea de autocontrol a lui Isus
- sa detectam ce anume din viata noastra necesita autocontrol
- sa indemanam copiii ca in urmatoarea saptamana sa exerseze autocontrolul

**JOC de inceput - recapitulare VERSET**Rugati copiii sa ghiceasca la ce va ganditi. Are 3 litere, prima litera este la sfarsitul alfabetului, iar ultima este pe la inceput. Este puternic, se inalta incet incet, poate avea diferite culori, in special alb, gri, caramiziu - ZID.
Ce va spune acest cuvant? Cand am mai discutat despre ziduri?La plenul trecut**.** Repetati versetul "*Omul care nu este stapan pe sine este ca o cetate surpata si fara ziduri" -* Prov. 25:28.Intrebati copiii ce isi amintesc din explicatia acestui verset.

- Care era tema de discutie de la plen? Autocontrolul.
Cum l-am definit?  **Autocontrolul:** *Capacitatea de a te abtine de la a face ceva ce nu este pe placul lui Dumnezeu si ce poate fi distructiv pentru tine si pentru ceilalti.*

**TEXT BIBLIC**: **Ispitirea lui Isus - Matei 4:1-11**

Daca aveti conexiune la internet, lasati-i sa asculte urmatorul link (NU e nevoie sa le aratati imaginea!)
**https://www.youtube.com/watch?v=R7hDQPB6b58**Daca nu aveti unde sa ascultati, povestiti impreuna depre acest pasaj din Biblie si subliniati puterea de autocontrol a lui Isus cu toate ca nu mancase de 40 de zile, era slabit fizic, era singur si putea fi cu usurinta influentat de catre ispitele (ofertele diavolului) ce pareau atat de generoase.

ISPITA - tentatie, indemn inspre rau (conf. DEX)

Dumnezeu spune ca nu exista nici o ispita care sa fie mai mare decat puterea noastra de a o izgoni din minte. El este cel care ne da puterea sa ne autocontrolam.

**DISCUTIE** - Care sunt tentatiile (provocarile) noastre despre care sigur stim ca nu sunt bune, dar pe care dorim sa ni le controlam si totusi este greu?
De exemplu:
- Ne amanam temele catre sfarsitul zilei
- Ne e greu sa ne ridicam dimineata din pat
- Ne prefacem ca nu o auzim pe mama cand ne roaga sa o ajutam
- Tipam ca sa fim auziti neaprat
- Ne suparam pe prietenul care nu doreste sa se joace doar cu noi
- Poftim des la hamburgerii de la McDonalds, sucuri, dulciuri multe
- etc

Gasiti modalitati concrete de a putea exersa autocontrolul in urmatoarele zile privind probleme pe care copiii le-au expus anterior. Subliniati partea pozitiva a puterii de a face ceea ce este corect chiar si cand e greu! De ex,. daca reusim sa facem temele mai repede, ne luam grija lor si ne putem juca linistiti fara gandul ca deseara avem mult de lucru.

**APLICATIE PRACTICA - RAFAELLO**:
Exersam autocontrolul!
Pregatiti impreuna cateva bucatele de Rafaello ptr. fiecare copil. In saptamana urmatoare, au voie sa ia doar cate un sigur Rafaello in fiecare zi pentru a-si dovedi ca pot fi stapani pe propriile lor dorinte (prin aceeasi putere pe care Dumnezeu i-a dat-o si lui Isus atunci cand a fost om).

Reteta simpla Rafaello:
- 300 ml lapte condensat (se gaseste la Lidl la cutie langa zahar vanilat si budinca)
- 200 gr. nuca de cocos
- stafide sau alune ptr. interior
Se amesteca [laptele](http://www.gustos.ro/articole/newsletter-gustos-ro/10-lucruri-pe-care-nu-le-stiai-despre-lapte.html) condensat cu nuca de cocos pana ce se obtine o pasta din care se modeleaza bilute.
In interiorul fiecarei sfere se pune cate o stafida, aluna, migdala si apoi se tavalesc prin nuca de cocos.
Se tin putin la [frigider](http://www.culinar.ro/produse/electrocasnice/aparate-frigorifice/combina-frigorifica) inainte de a se consuma. Ies cam 40 de bucati.

Pe internet exista tot felul de retete preparate la rece, alegeti de acolo ce doriti.

**RUGACIUNE CREATIVA**:
Spuneti cu totii: "*Doamne, saptamana urmatoare vreau sa fiu foarte puternic si sa ....*" - fiecare copil, pe rand completeaza cu provocarea despre care a discutat mai devreme. Acum puteti degusta un Raffaello!

Un timp binecuvantat sa aveti cu totii!