

第五課 上帝的宣判

第一部分：認識耶穌

故事：〈創世記〉第 3 章 14-21 節

上帝的宣判，是憐憫和慈愛。人需要勞動，經常運動肌肉和骨頭，身體才健康，整天坐著不動、懶惰，反而有害健康。

我們要做運動。

運動的好處：

1. 增強體力
2. 發展骨骼
3. 頭腦清醒
4. 增強肺活量
5. 幫助血液循環暢通
6. 排毒
7. 多喝水

有關骨頭的常識：

骨主要由骨質，骨髓和骨膜構成。成人約有 206 塊骨，小孩約有 213 塊；頭骨會隨年紀增長而癒合，故多或少數塊是正常的。骨頭有

1. 保護功能 — 保護身體內部器官，如腦、胸腔內的心、肺等
2. 支持功能 — 骨骼構成骨架，維持身體姿勢
3. 造血功能 — 骨頭中含有骨髓，可以製造血球
4. 儲存功能 — 儲存身體重要的礦物質，如鈣、磷等等
5. 運動功能 — 骨骼、骨骼肌、肌腱、韌帶和關節一起產生並傳遞力量，促使身體運動

兒童的骨頭是柔軟，類似耳和鼻的軟骨，所以他們跌倒，不像成年人那樣容易折斷。人體最長的骨是腿部的股骨，成人約 20 吋長。最短小的是中耳的鐙骨。

有關肌肉的常識：

肌肉是一種能收縮的動物組織，人體大概有 600 塊肌肉；肌肉分為骨骼肌、心肌和平滑肌三種，其功能皆為產生力並導致運動。心肌和平滑肌的收縮不由意識控制且為生存所必需，例如心臟的收縮或是腸胃道的蠕動等。骨骼肌的自主收縮用來移動身體且能夠被精細地控制，例如眼睛的運動或大腿股四頭肌的總體運動。

骨骼雖然重要，但沒有肌肉，都是沒有用處，所以有句話說：骨肉相連。

有關皮膚的常識：

皮膚是人體最大的器官。一個中型身材的成年人，他的皮膚面積約為 36 平方尺，重約 10 磅。皮膚會不斷新陳代謝，表皮會死亡脫落。汗水透過皮膚的毛孔，排出體外。皮膚下有神經末梢，因此我們會感到冷、熱、或痛楚。皮膚還保護我們身體免受細菌侵害。每天洗澡、早晚洗臉是保持皮膚清潔的基本功。

今天的經文是〈詩篇〉139章14節

「我要稱謝你，因我受造，奇妙可畏。」上帝知道甚麼對我們是最好的。

第二部分：認識自己

認識「自信」的情緒

經文：〈約書亞記〉1章9節「你當剛強壯膽！」

第三部分：我的朋友

我們要自信

- 上帝造我，耶穌愛我，我是很寶貴的！
- 主耶穌是我的好朋友。
- 當我做錯事，我不怕說對不起。
- 我傷心時，耶穌知道，祂可安慰我。
- 我相信我可以做一個好孩子。
- 我覺得我可以做一位好學生。

