



zakonbozhiy.org

ПРИЛОЖЕНИЕ 5F: ТЕХНОЛОГИИ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ В СУББОТУ

Эта страница является частью серии о 4-й заповеди: Суббота:

1. [Приложение 5A: Суббота и день для посещения церкви — два разных понятия](#)
2. [Приложение 5B: Как соблюдать субботу в современное время](#)
3. [Приложение 5C: Применение принципов субботы в повседневной жизни](#)
4. [Приложение 5D: Пища в субботу — практические рекомендации](#)
5. [Приложение 5E: Передвижение в субботу](#)
6. [Приложение 5F: Технологии и развлечения в субботу](#) (Текущая страница).
7. [Приложение 5G: Работа и суббота — реальные трудности и пути навигации](#)

Почему технологии и развлечения важны

Вопрос использования технологий в субботу в первую очередь связан с развлечениями. Как только человек начинает соблюдать субботу, одним из первых испытаний становится решение, чем заняться со всем свободным временем, которое естественным образом появляется. Те, кто посещает субботствующие церкви или группы, могут заполнить часть этого времени организованными занятиями, но даже им приходится сталкиваться с моментами, когда кажется, что «нечем заняться». Это особенно верно для детей, подростков и молодых людей, но даже взрослые могут испытывать трудности с новым ритмом времени.

Другая причина, по которой технологии так трудны, — это давление быть постоянно на связи в наше время. Постоянный поток новостей, сообщений и обновлений — это недавний феномен, ставший возможным благодаря интернету и повсеместному распространению личных устройств. **Разорвать эту привычку требует готовности и усилий.** Но суббота даёт идеальную возможность сделать это — еженедельное приглашение отключиться от цифровых отвлекающих факторов и вновь соединиться с Творцом.

Этот принцип **не ограничивается только субботой**; каждый день ребёнок Божий должен быть внимателен к ловушке постоянной связи и отвлечения. Псалмы полны призывов размышлять о Боге и Его Законе день и ночь ([Псалом 1:2](#); [Псалом 92:2](#); [Псалом 119:97-99](#); [Псалом 119:148](#)), обещая радость, устойчивость и вечную жизнь тем, кто это делает. Разница в седьмой день в том, что Сам Бог отдыхал и заповедал нам подражать Ему ([Исход 20:11](#)) — делая этот день каждую неделю не только полезным, но и установленным Богом временем для отключения от мирских дел.

Просмотр спортивных и светских развлечений

Суббота отделена как святое время, и наш разум должен быть наполнен вещами, отражающими эту святость. По этой причине просмотр спортивных передач, светских фильмов или развлекательных сериалов не должен происходить в субботу. **Такой контент не связан с духовной пользой, которую должен приносить этот день.** Писание призывает нас: «Будьте святы, ибо Я свят» ([Левит 11:44–45](#); повторено в [1 Петра 1:16](#)), напоминая, что святость включает отделение от общего. Суббота предоставляет еженедельную возможность отвернуться от отвлекающих факторов мира и наполнить её поклонением, отдыхом, назидательной беседой и занятиями, которые обновляют душу и прославляют Бога.

Занятия спортом и фитнесом в субботу

Так же, как просмотр светского спорта привлекает наше внимание к соревнованию и развлечению, активное участие в спорте или фитнес-программах в субботу также смещает фокус от покоя и святости. Походы в спортзал, тренировки для достижения спортивных целей или игры в спорт относятся к обычному будничному ритму труда и самосовершенствования. Фактически физическая нагрузка по своей природе противоречит **призыву субботы прекратить усилия и обрести настоящий покой.** Суббота приглашает нас отложить даже собственные стремления к достижениям и дисциплине, чтобы найти обновление в Боге. Отказываясь от тренировок, практик или матчей, мы чтим день как святой и создаём пространство для духовного обновления.

Физическая активность, подходящая для субботы

Это не значит, что суббота должна проводиться в помещении или в бездействии. Лёгкие, спокойные прогулки на свежем воздухе, неторопливое время на природе или мягкие игры с детьми могут стать прекрасным способом почтить день. Деятельность, которая восстанавливает, а не соревнуется, которая углубляет отношения, а не отвлекает, и которая обращает наше внимание к Божьему творению, а не к человеческим достижениям, гармонирует с духом покоя и святости субботы.

Хорошие практики обращения с технологиями в субботу

- В идеале, все ненужные связи с миром в субботу должны быть прекращены. Это не значит, что мы становимся строгими или безрадостными, но что мы сознательно отступаем от цифрового шума, чтобы почтить день как святой.
- Дети не должны полагаться на устройства с интернетом для заполнения своих субботних часов. Вместо этого поощряйте физические занятия, книги или материалы, посвящённые святому и назидательному содержанию. **Здесь особенно полезно сообщество верующих**, поскольку оно предоставляет других детей для общения и добрые занятия.
- Подростки должны быть достаточно зрелыми, чтобы понимать разницу между субботой и другими днями в отношении технологий. Родители могут направлять их, заранее готовя занятия и объясняя «почему» этих границ.
- Доступ к новостям и светским обновлениям должен быть устранён в субботу. Проверка заголовков или пролистывание соцсетей может быстро вернуть разум к будничным заботам и разрушить атмосферу покоя и святости.
- Планируйте заранее: скачивайте нужные материалы, распечатывайте библейские пособия или подготавливайте подходящий контент до захода солнца, чтобы не метаться в поисках материала во время святых часов.
- Отложите устройства: отключите уведомления, используйте режим «в самолёте» или положите устройства в специальную корзину во время субботних часов, чтобы обозначить смену фокуса.
- Цель — не демонизировать технологии, а использовать их правильно в этот особый день. Спросите себя тот же вопрос, который мы ввели ранее: «**Необходимо ли это сегодня?**» и «**Помогает ли это мне отдохнуть и чтить Бога?**» Со временем практика этих привычек поможет вам и вашей семье воспринимать субботу как отраду, а не как борьбу.